



# BAJO CONTACTO Y ALTA CONEXIÓN

**EL SENDERISMO COMO ALTERNATIVA DE VIAJE, AÚN BAJO DISTANCIAMIENTO SOCIAL**



*Caminamos para abandonar nuestra mente por un momento y permitirnos viajar al presente. Conectar con nuestras emociones y nuestro ser. Caminamos para sentir nuestra autenticidad, reencontrarnos y rediseñarnos con cada paso. Caminamos para ser.*  
-Introspecta



Bajo el lema “desconexión urbana-conexión humana” nace Introspecta con el objetivo de crear espacios para la reflexión y la contención personal en la naturaleza a través de experiencias de senderismo. Desde hace dos años han buscado hacer a México más caminable, conectar a personas consigo mismas, con la naturaleza y con quienes los acompañan en estos recorridos. Hoy, una comunidad de más de 20,000 personas sigue este camino y este estilo de vida se ha expandido a empresas como Pfizer, Calvin Klein y Audi México.



“*Solvitur ambulando* es una expresión en latín que literalmente significa ‘se resuelve caminando’ y ha sido como un mantra que nos hemos repetido una y otra vez a lo largo de este recorrido. Es acá, en la caminata, a donde traemos nuestras dudas existenciales, rompimientos amorosos, disonancias sociales, no hay nada que acá no hayamos resuelto, aunque sea un poquito”, comenta Juan Pablo Navarro, quien junto con Ernesto Philibert, Sebastián Peñalva y Ricardo Ponce, fundaron Introspecta.

Iniciaron este movimiento para salir de sus propias crisis. Contrario al pensamiento general, ninguno de ellos estaba “en estado crítico”, sin embargo, precisamente en eso consistía su problema.

“El mundo rural de México está lleno de sabiduría. Nosotros conectamos con ello y queríamos que más gente pudiera hacerlo también”, explica Sebastián. Esta conexión se logra a través de las ocho rutas actualmente disponibles, identificadas con los cuatro elementos: agua, aire, tierra y fuego.

“Cada una de ellas es un reflejo de la personalidad del elemento y de lo que nos hace sentir. Vivimos primero la experiencia, la sentimos, y no es hasta entonces que la abrimos al público. Es un proceso muy minucioso, de encontrar espacios que no solo asombren naturalmente, sino que además estén complementados de grandes personas, increíbles hospedajes y alimentos sostenibles en comunidades auténticas de la región”, comenta Ricardo, director de operaciones de Introspecta.

Las rutas están pensadas para aquellos que quieren salir a descubrir y aventurarse, sin dejar de pasar un rato ameno. “Es una consigna que nos hemos tomado muy en serio. No vemos por qué salir a la naturaleza estaría peleado con un excelente servicio. Para nosotros es un apapacho para toda aquella persona que se aventura con nosotros y que se agradece muchísimo. La comodidad permite darse el tiempo para escarbar más en uno mismo”, complementa Ricardo.

Introspecta tiene rutas en Oaxaca, Hidalgo, Estado de México, Ciudad de México, Veracruz y Puebla, todas ellas con diferentes distancias y dificultades técnicas. El propósito es que cada persona encuentre lo mejor, según sus capacidades físicas e intereses. El rango de edad de sus clientes es muy amplio: “Hay quien empieza a caminar desde los 14 años y hemos tenido gente de hasta 70 caminando con nosotros. Es un espacio disponible para cualquiera que desee estar consigo mismo un fin de semana. Para aquel que esté dispuesto a dejar su celular a un lado por tres días y volver al mundo a descubrir qué sucedió. Nosotros nos encargamos del resto”, afirma Ernesto.

“Una de las condiciones de nuestras rutas es cero señal de celular. Perseguimos los rincones más recónditos de México para lograrlo. Cuando se va la señal, salen las estrellas, y las conversaciones y muchas cosas más que tendrías que experimentar para descubrir”, complementa.





Las personalidades de las rutas están muy definidas:

**Aire:** tres rutas diseñadas para sentir la libertad y el poder de la creatividad. Que evocan la búsqueda de la inspiración.

**Agua:** una ruta para aventurarse, fluir y dejarse llevar. Diseñada para confrontar patrones y renovar creencias.

**Tierra:** dos rutas que exploran algunos de los senderos más antiguos de México y que invitan a la reflexión y el encuentro con uno mismo.

**Fuego:** dos rutas que evocan la fuerza del fuego a través de sus paisajes y de la vinculación con las raíces mexicanas.

¿Por qué los cuatro elementos? Para Introspecta representan la composición del todo. Ellos forman la naturaleza y nos enseñan las virtudes básicas de la vida.

Estos son los ejes lineales que mantienen un estilo de vida que se ha convertido en un movimiento y que continuamente explora nuevos espacios. “Desarrollamos una división de Introspecta que nos permite trabajar estos mismos va-

lores con empresas. Creemos que es un bien muy necesario para el mundo hoy en día. Con más del 90% de los mexicanos desconectados emocionalmente de su trabajo, el valor de llevarnos completos a estos espacios, de reconocer la complejidad que existe en las personas y habilitar la compasión en estos lugares es esencial para transformar la cultura laboral en México”, afirma Juan Pablo, quien es director de Consultoría Humana de Introspecta.

En menos de dos años han trabajado con más de 7,000 personas, han creado alianzas con marcas top en el mercado y han desarrollado una cultura para organizaciones de crecimiento emergente como Churrería El Moro, así como con otros más consolidados como Pfizer, para quienes han diseñado talleres simultáneos de hasta 1,200 personas.

“Nos podríamos pasar todo el día platicando. Pero preferiríamos seguir esta conversación andando”, terminan, sonrientes.

**IG.** @introspecta.mx

**FB.** Introspecta MX  
[contacto@introspecta.mx](mailto:contacto@introspecta.mx)