



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

Educadora de educadores

Recrear la conexión con la Madre Tierra para fortalecer el cuidado de la semilla de la humanidad, a través de la educación para el ocio, como propuesta pedagógica: "Terapias de Naturaleza".

Diana Marcela Ayala Forero

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Recreación

Informe de pasantía

Bogotá, D.C

Noviembre de 2024



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

Educadora de educadores

Recrear la conexión con la Madre Tierra para fortalecer el cuidado de la semilla de la humanidad, a través de la educación para el ocio, como propuesta pedagógica: "Terapias de Naturaleza".

Informe de pasantía para optar por el título de Licenciada en Recreación

Diana Marcela Ayala Forero

Asesor:

Jairzinho Francisco Panqueba Cifuentes

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Educación física

Licenciatura en Recreación

Bogotá, D.C

Noviembre de 2024

Dedicatoria

A mi hija Shataka, a mi pareja Andrés Felipe que me motivan día a día para lograr mis proyectos de vida.

Agradecimientos

Primero a mis amados madre y padre; Mi madre Isabel Forero Benavides y mi padre Carlos Humberto Ayala Beltrán, por brindarme en la vida tanto cariño y lo necesario para afrontar los retos que se presentan, a mi abuelita Hermelinda Benavides Forero y mi abuelito Luis Aldo Forero Martínez por acompañarme, cuidarme, guiarme, orientarme y enseñarme a perseverar en la vida.

Al Jardín Botánico de Bogotá (JBB) por convertirse en un espacio que me brinda seguridad, armonía, inspiración, sabiduría, fortalecimiento en mi conexión con la Madre Tierra, a las exdirectora Martha Perdomo y directora María García, a la subdirectora Tania Rodríguez, a la coordinadora Patricia Velásquez y a mis apoyos a la supervisión Lina Arias, Sonia Amezcuita, Marisol Mayorga y Marcela Piracún, por confiar en mí; en mis capacidades para desarrollar las actividades que deseaba implementar, por permitirme aprender de lo maravillosas habilidades que tienen para afrontar día a día todos los retos que ofrece el JBB, a las personas que participaron en mis terapias de naturaleza, círculos de mujeres y experiencias ambientales.

A la Universidad Pedagógica Nacional, en especial al programa de la Licenciatura en Recreación, a los profesores Joselin Acosta Gutiérrez, Jairzinho Francisco Panqueba Cifuentes, al Decano Víctor. Duran, por la disposición siempre de escucha, de solidaridad, de comprensión y a sus explicaciones.

A las profesoras por su paciencia y su dedicación, Katheryne Aldana, Carolina Guerrero, Vivian Becerra, Ángela Guevara y Martha Correa.

Muchas gracias por compartir conmigo su valioso tiempo en mi camino.

Introducción

Este proyecto busca vincular la educación del ocio con el maravilloso mundo de las terapias de naturaleza, los diferentes beneficios en salud mental, física, energética y espiritual que brindan al ser humano. Además, busca responder cómo se han generado investigaciones para visibilizar la importancia que tiene la naturaleza para el ser humano y sus múltiples beneficios, aportando a una mejor calidad de vida, resaltando lo importante de cuidar proteger a la madre tierra, aprendiendo de su sabiduría, para lograr preservar nuestra especie, reconociendo las relaciones que se tejen en la naturaleza, lo sublime, compleja, salvaje, organizada en toda su majestuosidad.

Comprender cómo se establece la articulación de la educación del ocio, pedagogía del ocio, recreación terapéutica, y pedagogía de la madre tierra, con lo que se viene generando en terapias de naturaleza en nuestra ciudad, como: el diplomado de dinamizadores de terapias de naturaleza en el JBB, los simposios de vitamina N y el curso Fundamentos Baños de Bosque con la Forest Therapy Hub; fue la razón que me llevó a indagar diferentes publicaciones, y experiencias que presentaré a lo largo del documento.

De esta manera, este es un informe de pasantía que contiene la experiencia durante mi formación y trabajo en el Jardín Botánico de Bogotá (JBB) y mi formación académica en el programa de licenciatura en Recreación; logré construir y desarrollar seis diseños pedagógicos que se implementaron en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha. “Reconcíliate con la naturaleza para estar sanos”, “Acercamiento a la pedagogía de la Madre Tierra” y “Homenaje a la sabiduría de la mujer indígena” fueron diseño desarrollados dentro de la agenda cultural del JBB con personas que se inscribieron y participaron en una sola ocasión. En cuanto al proceso de círculos de mujeres titulado como “Retornando a la Diosa, Fuhuchá Kyty (Mujeres telar)” se implementaron tres sesiones: la primera sesión llamada “Encuentro Despierta tu interior Yo tengo, yo deseo”, la segunda sesión “Encuentro Empodérate Yo puedo – Yo amo” y por último la tercera sesión “Encuentro Descubrirte Yo hablo, yo comprendo, yo soy”, fueron diseñadas buscando en que las participantes

desarrollaran un proceso de formación de más tiempo, lo que permitió profundizar más en las relaciones de sororidad en el marco de las terapias de naturaleza.

Índice de contenido

Dedicatoria.....	3
Agradecimientos.....	4
Introducción.....	5
CAPÍTULO 1. PROYECTO DE LA PASANTÍA.....	9
1.1. Planteamiento del problema.....	9
1.2. Pregunta problema.....	10
1.3. Objetivos de la pasantía.....	11
1.3.1. General.....	11
1.3.2. Específicos.....	11
1.4. Justificación.....	12
1.5. Actividades a realizar.....	14
1.6. Plan de trabajo.....	14
1.7. Elementos puntuales propuestos por la institución que recibe los pasantes.....	17
1.8. Particularidades generadas desde la Universidad Pedagógica Nacional.....	19
1.9. Principios y acuerdos sobre los cuales se basa la pasantía.....	19
1.10. Principios de política educativa UPN y Licenciatura en Recreación.....	20
1.11. Marco del proceso de formación para la investigación.....	23
CAPÍTULO 2: MARCO CONTEXTUAL DE LA PASANTÍA.....	25
2.1. Caracterización del territorio.....	25
2.2. Actividades formativas a desempeñar.....	25
2.3. Escenarios y actores sociales y educativos.....	26
2.2. Espacios no convencionales de educación (ENCE).....	26
CAPÍTULO 3. ELEMENTOS CONCEPTUALES QUE DIRECCIONAN LA PASANTÍA.....	27
3.1. Acercamiento a la Pedagogía de la Madre Tierra.....	27
3.2. Pedagogía sentipensante.....	29
3.3. Educación del ocio y pedagogía de la recreación.....	30
3.4. Línea de Turismo Educativo.....	32
CAPÍTULO 4. PONDERACIÓN REFLEXIVA DE LAS LECCIONES Y EXPERIENCIAS.....	35
4.1. II Simposio Internacional de Vitamina N.....	35
4.2. Estrategias de interlocución con la comunidad educativa y el contexto social.....	43
4.3. Circulo de Mujeres Retornando a la Diosa” Fuhuchá Kyty (Mujeres telar).....	52
4.4. Baños de bosque.....	54
4.5. El Buen Vivir y la Relación con la Naturaleza.....	55
4.6. Conexión Sensorial con la Naturaleza: Los Cinco Sentidos.....	56
4.7. Medición del Estrés: Cómo la Naturaleza Nos Ayuda a Reducirlo.....	57
4.8. Conclusión: La Terapia de la Naturaleza como Acto de Amor hacia la Tierra.....	57
4.9. Relación en tensión humano-naturaleza.....	57
4.10. Artefacto.....	58

4.11. Metodología Experiencias en terapias de naturaleza en los cerros orientales y Jardín Botánico de Bogotá.....	62
4.12. Descripción de avances	63
4.13. Metodología propia, construida por experiencias de terapias desarrolladas.	64
CAPÍTULO 5. APORTES AL PROYECTO ABORDADO.....	69
5.1. Propuestas de mejora del programa o proyecto	70
5.2. Propuestas de fortalecimiento conceptual, metodológico y practico.....	70
5.3. Discusiones	72
CAPÍTULO 6. AUTOEVALUACIÓN: EXPERIENCIAS Y RECOMENDACIONES	75
6.1. Evaluaciones participantes.....	75
6.2. Limitantes, límites y dificultades.....	75
6.3. Nubes de palabras de los círculos de mujeres “Retornando a la Diosa” y “Fuhuchá Kyty” (Mujeres telar).....	76
6.4. Autoevaluación: experiencias y recomendaciones	78
6.5. Autoevaluación reflexiva.....	79
6.6. Coevaluación comunicativa individual y colectiva líderes del programa o proyecto en territorio y la UPN	79
CAPÍTULO 7. SOCIALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	82
CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES	85
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	89
ANEXOS	92

CAPÍTULO 1. PROYECTO DE LA PASANTÍA

1.1.Planteamiento del problema

El trastorno por déficit de naturaleza refiere a la desconexión del ser humano con su esencia original. Esta ruptura comenzó en un momento histórico en el que la humanidad se sintió superior a la naturaleza, considerándola como un objeto a explotar y controlar. (Louv 2016 p13).

Este cambio ha generado desequilibrios físicos, energéticos y espirituales que han dado lugar a numerosos problemas contemporáneos, como la emergencia climática, la proliferación de islas de basura en los océanos y la contaminación por microplásticos, que ya se encuentra en nuestros cuerpos. De hecho, cada semana consumimos la cantidad de plástico equivalente a una tarjeta de Transmilenio.

Los efectos del cambio climático, como los fenómenos de La Niña y El Niño, se manifiestan de manera extrema, mientras que las ciudades crecen de forma desmedida y contaminada, impulsadas por la aceleración de la industrialización y la urbanización de espacios naturales. La aclamada sociedad moderna ha llevado a una superficialidad generalizada. Las tecnologías adictivas están afectando a las nuevas generaciones, contribuyendo a problemas como la obesidad infantil, trastornos de atención, depresión, ansiedad, insomnio, ideación suicida, trastornos alimentarios, trastorno obsesivo-compulsivo, trastornos de identidad disociativa, baja autoestima, trastorno dismórfico corporal, trastorno por atracón, trastornos del comportamiento, trastornos de pánico, así como una variedad de problemas mentales, emocionales y físicos que generan sensaciones de soledad, estrés e irritabilidad.

Todo esto ha creado una desconexión con la naturaleza y ha menospreciado sus múltiples beneficios, que son fundamentales para nuestro desarrollo sensorial, moral, estético,

emocional, espiritual e intelectual. La naturaleza nos ofrece un sentido de gratitud y respeto, además de la oportunidad de disfrutarla, jugar en ella y beneficiarnos de los fiton-nutrientes que nos proporciona.

Desde lo anterior, se encuentra la necesidad de plantear y desarrollar opciones y alternativas que permitan mayor vinculación con la naturaleza y que contribuyan con aspectos ambientales reconociendo las relaciones complejas entre nosotras y el entorno; en tal sentido, como Licenciadas en Recreación, se evidencia una inmensa posibilidad entre la educación del ocio y la naturaleza.

1.2. Pregunta problema

¿Cómo comprender la articulación entre las terapias naturaleza y la educación para el ocio para acercarnos al buen vivir

1.3. Objetivos de la pasantía

1.3.1. General

Comprender la articulación entre la educación del ocio con las terapias de naturaleza y la recreación terapéutica para el buen vivir.

1.3.2. Específicos

- Identificar el estado actual y las acciones que se están realizando en nuestra ciudad con respecto a las terapias de naturaleza
- Proponer actividades desde la recreación terapéutica que fortalezcan las terapias de naturaleza y los círculos de mujeres.
- Implementar los diseños pedagógicos realizados en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha y en el Jardín Botánico “José Celestino Mutis”

1.4. Justificación

En el magnífico país de Japón en el año de 1982 nace el “Shinri-yoku” que significa shirin: bosque, yoku: baño su mayor exponente es el antropólogo y fisiólogo Yoshifumi Miyazaki el investigador más importante “de las bases de la fisiológicas y psicológicas relacionadas a los efectos terapéuticos de caminar por el bosque (Miyazaki-2018 p23), siendo promovida por el sistema de salud público, como prevención y “regulación de la presión arterial, la disminución del cortisol, la adrenalina, la activación del sistema nervioso parasimpático, generando una sensación de calma y bienestar” (Miyazaki-2018 p34) fortaleciendo el sistema inmune ayudando al organismo a combatir tumores e infecciones (Miyazaki-2018 p20).

“La vida contemporánea en las grandes ciudades estimula de formas permanente a nuestro sistema nervioso, causando estrés crónico, asociado a múltiples problemas como; trastornos de ansiedad, de sueño, depresión, enfermedades cardíacas y un mayor riesgo de cáncer entre otros. Técnicas avanzadas de neurobiología de muestran que interactuar con la naturaleza disminuye la actividad del córtex prefrontal donde se encuentran funciones cognitivas y ejecutivas como planificar, resolver problemas y tomar decisiones, también la emoción la relajación, el placer, la empatía y la creatividad.” (Plevin, 2020, p30)

Como desde la pedagogía de la recreación, la educación para el ocio, el turismo de naturaleza se pueda evidenciar el potencial que tiene las terapias de naturaleza, la vitamina N, los baños de bosque para la Licenciatura en Recreación, como se puede generar una articulación para que se pueda lograr la prevención de salud física y mental que se requiere en nuestra ciudad,

con estas magnificas herramientas, se necesita visibilizar las terapias de naturaleza su componente recreativo y de educación para el ocio.

1.5 Actividades a realizar

Experiencias ambientales y terapias de naturaleza en las colecciones del JBB, Tropicario y Camino Ancestral San Francisco Vicacha, con todas las poblaciones, edades y grupos que se requieran.

Diseños pedagógicos al círculo de mujeres con la metodología de las terapias de naturaleza son tres secciones que se realizarán dos veces con dos grupos de mujeres diferentes las visitantes del Camino Ancestral San Francisco Vicacha y mujeres de las manzanas del cuidado de las localidades de Santafé y Candelaria.

Sub actividades (Anexo 1. Plan de trabajo)

1.6 Plan de trabajo.

-Diseñar y ejecutar experiencias ambientales en las colecciones del JBB (Jardín Botánico de Bogotá).

-Elaborar diseños pedagógicos para los círculos de mujeres y las terapias de naturaleza.

-Realizar experiencias ambientales en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, en colaboración con instituciones educativas y otros grupos de visitantes, como familias y personas que acuden al JBB.

-Gestionar la documentación relacionada con el Camino Ancestral San Francisco Vicacha.

-Consultar el Plan de Recreación Pasiva del Camino y el Plan de Manejo de los Cerros Orientales, así como libros y artículos sobre las colecciones del JBB y el Tropicario, para desarrollar el discurso interpretativo de las experiencias ambientales y recorridos guiados.

-

-Crear diseños pedagógicos centrados en las Terapias de Naturaleza para el Camino Ancestral San Francisco Vicacha.

-Dirigir talleres de Yoga al natural como parte de la alianza para el fortalecimiento del PRAUS (Programa de Recreación al Aire Libre y Uso del Suelo).

-Apoyar al Club de Ciencias del JBB, participando en sus actividades y proyectos.

-Apoyar las actividades en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, como el evento "Canto al agua" en el río San Francisco Vicacha.

-Utilizar las "fichas de vecinos inesperados" para promover el aprendizaje sobre la fauna silvestre de Bogotá.

-Realizar lecturas complementarias para los diseños pedagógicos, tales como:

Osorio Correa, E. (2019). *Prácticas infrapolíticas en los espacios y tiempos de ocio de un grupo de mujeres de América Latina*. Investigación realizada para optar por el título de Doctora en Conocimiento y Cultura en América Latina. Casa de las Preguntas – Funlibre.)

Plevin, J. (2020). *El poder sanador de los baños de bosque: Conecta con la calma y la creatividad a través de la naturaleza*. Editorial Planeta.

Miyazaki, Y. (2018). *Shirin-Yoku: Baños curativos de bosque, la terapia japonesa para promover la salud, la relajación y fortalecer el sistema inmunológico*. Editorial Kairós.

Louv, R. (2016). *Vitamina N: Guía esencial para una vida rica en naturaleza*. Editorial Aguilar.

PERALTA Ricardo (2022) Apuntes sobre la recreación, Colectivo Editorial Casa de las Preguntas, Oaxaca, México.

-Elaborar tres diseños pedagógicos para las sesiones del Círculo de Mujeres "Fuhuchá Kyty (Mujeres Telar)":

- **Encuentro 1:** "Despierta tu interior: Yo tengo - Yo deseo".
- **Encuentro 2:** "Empodérate: Yo puedo - Yo amo".
- **Encuentro 3:** "Descúbrete: Yo hablo, yo comprendo, yo soy".
- **Implementar el primer encuentro** en el Camino Ancestral San Francisco

Vicacha, convocando participantes a través de las redes sociales del JBB y realizando inscripciones mediante formulario. Se realizarán evaluaciones previas, círculos de la palabra, didactobiografías y encuestas de satisfacción para sistematizar y analizar los resultados.

-Implementar el segundo encuentro en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, convocando desde las Manzanas del Cuidado de las localidades de Santafé y Candelaria. Se aplicarán las mismas evaluaciones y estrategias para el análisis de resultados.

-Realizar el primer encuentro en el marco del II Festival Calma en la Ciudad, convocando a través de las redes sociales de la Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte. La inscripción se llevará a cabo mediante formulario, con el mismo proceso de evaluación y sistematización.

-Implementar el segundo encuentro convocando a través del grupo de WhatsApp creado en el primer encuentro, confirmando la participación de las inscritas y realizando las evaluaciones correspondientes.

-Realizar terapias de naturaleza tanto en el JBB como en las Manzanas del Cuidado.

-Desarrollar terapias de naturaleza en el marco del II Diplomado de Dinamizadores en Terapias de Naturaleza, implementando el tema "Yo soy tú, tú eres yo, somos uno con la

naturaleza. Chakras: puntos energéticos del cuerpo, yo tengo, yo deseo, yo amo, yo hablo, yo comprendo, yo soy".

-Crear e implementar un diseño pedagógico titulado *"Voces del Campo: El Legado de la Mujer Rural"*.

-Realizar terapias de naturaleza en casas refugio y casas de oportunidad de igualdad de género.

-Acompañar a los colegios Paraíso Manuela Beltrán (sede C), el grupo Guardianes Ambientales y el Colegio La Giralda con el grupo Vigías Ambientales, apoyando el proceso del PRAE (Programa Ambiental Escolar).

1.7 Elementos puntuales propuestos por la institución que recibe los pasantes

En el Jardín Botánico de Bogotá “José Celestino Mutis” que bajo la resolución 469 del 17 de mayo de 2022, el Ministerio de Ciencia, Tecnología e Innovación concedió el reconociendo como Centro de Investigación para realizar acciones innovadoras para la generación de conocimientos y la creación de nuevas aplicaciones que transformen y mejores las condiciones del ser humano, el ambiente, la cultura y la sociedad. (Página web - Alcaldía Mayor de Bogotá, 2022)

Que en tres de sus estrategias se articulan muy bien para que el licenciado o la licenciada en recreación aporte al:

“Posicionamiento del Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis como ente consultor en conservación, restauración, uso sostenible de coberturas vegetales y como referente en mitigación y adaptación al cambio climático, para generar soluciones y alternativas en el sector ambiental de la ciudad región, con repercusión nacional.

Promoción de la apropiación social del conocimiento, para la transformación del pensamiento y la cultura ambiental en la ciudad región.

Posicionamiento del Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis como un ícono de turismo de naturaleza, de interés nacional e internacional” (Pagina web del Jardín Botánico de Bogotá, 2022)

Desde la misión del Jardín Botánico "José Celestino Mutis", se resalta la labor de la universidad como uno de los pilares importantes de la academia para transmitir conocimientos y habilidades acumuladas por la sociedad, a partir del aprovechamiento de las potencialidades del proceso de enseñanza aprendizaje para incidir en el aspecto educativo ambiental y que ello repercuta en la formación ambiental de los jóvenes universitarios al permitirle asumir un comportamiento social responsable ante la problemática ambiental en

todos los contextos. En ese sentido, y en respuesta a lo requerido sobre la vinculación de la estudiante Diana Marcela Ayala Forero perteneciente al programa Licenciatura en Recreación Universidad Pedagógica Nacional, le informo que ha sido aceptada para realizar la práctica universitaria en nuestra entidad, en el equipo de subdirección educativa y cultural

1.8 Particularidades generadas desde la Universidad Pedagógica Nacional

“Intervenir en el espacio y la comunidad desarrollando lúdicas con intencionalidad pedagógica. Estas actividades se convierten en una experiencia con el conocimiento y en una oportunidad para asombrarse e incentivar la sensibilidad como docentes. licenciados críticos, creativos y posibilitadores de experiencias transformadoras y alternativas, conscientes de que el hecho social recreativo es un amplio y complejo campo de estudio.” (Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física- Licenciatura en Recreación, Lineamientos Prácticas Educativas 2013 p3)

“El objetivo de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN) al ofrecer esta propuesta de currículo, es brindar a cada uno de los maestros en formación una visión alterativa e incluyente de la recreación, con compromiso ambiental y social.” (Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física- Licenciatura en Recreación, Lineamientos Prácticas Educativas 2013 p3)

“La educadora de educadores está comprometida con la formación de una nueva generación de maestros que se apropien de diversos instrumentos, aportando así a una evolución educativa que inicia en los salones de clase.” (Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física- Licenciatura en Recreación, Lineamientos Prácticas Educativas 2013 p6)

1.9. Principios y acuerdos sobre los cuales se basa la pasantía

-La Intensidad horaria de las pasantías se acordarán con el profesional asignado por el Jardín Botánico de Bogotá para los estudiantes.

- La práctica será realizada en la modalidad presencial o alternancia, de acuerdo con los lineamientos establecidos tanto por la Universidad, el Jardín Botánico de Bogotá y a los protocolos de bioseguridad adoptados en nuestra Entidad para prevenir o mitigar el Covid-19.

- Los estudiantes se comprometen a guardar total confidencialidad sobre la información recibida en el marco de la pasantía, la cual no puede ser compartida ni divulgada a terceros sin el consentimiento explícito del JBB y la Universidad.

- Los estudiantes deberán participar en los talleres de formación en temas ambientales, pedagógicos y didácticos que sean de interés y de fortalecimiento a la intervención que realizarán en los campos de prácticas.

- Al finalizar la pasantía los estudiantes y las estudiantes deben presentar un informe de gestión de acuerdo con lo establecido en el procedimiento (APR.PR.03. F.08) Los estudiantes inician su proceso de práctica previa presentación del certificado de afiliación ARL expedido por la Universidad. El estudiante realizará el seguimiento a la práctica y pasantías de educación superior, a través del diligenciamiento de los formatos: APR.PR.03. F.03 Plan de trabajo prácticas y pasantías de educación superior. APR.PR.03. F.04 Cronograma semanal de actividades prácticas y pasantías de educación superior APR.PR.03. F.05 Matriz de seguimiento prácticas y pasantías de educación superior. APR.PR.03. F.08 Informe de gestión de las Prácticas y pasantías de educación superior. Finalmente, es importante precisar que la vinculación formativa mediante el modelo de práctica y/o pasantía estudiantil, de ninguna manera constituye una vinculación como trabajador oficial, contratista o empleado público, se trata exclusivamente de una actividad que les permitirá a las estudiantes obtener experiencia laboral y dar cumplimiento del requisito establecido para la culminación de sus estudios y obtener su título académico

1.10. Principios de política educativa UPN y Licenciatura en Recreación

La Licenciatura de Recreación en su documento de Lineamientos Prácticas Educativas permite comprender la reflexión permanente, el análisis del contexto nacional, local sus

necesidades socio-económicas, culturales y educativas base las políticas de la universidad, el perfil del egresado, la malla actual del programa y el proyecto curricular. Se formula el lineamiento para las prácticas educativas con base en el reglamento aprobado por el Consejo Académico de la Universidad por medio del Acuerdo 018 de 2013: “por el cual se expide el Reglamento de Práctica Pedagógica del Proyecto Curricular de la Licenciatura en Recreación”.

Sin embargo, pese a que la fundamentación de las prácticas contenida en este Acuerdo no ha variado sustancialmente, la dinámica educativa y el contexto laboral más el ejercicio pedagógico sí lo han hecho, por las normativas de parte de Ministerio del trabajo y las del Ministerio de Educación Nacional - MEN, que orientan a una actualización de este documento. Orienta la práctica acorde con los lineamientos establecidos por la Resolución 18583 del 15 de septiembre de 2017 del MEN y el Acuerdo 010 del 13 de abril del 2018 emitido por el Consejo Superior de la universidad del estatuto académico, más otras normas, con el fin de realizar un protocolo de funcionamiento que regule tanto las acciones hacia dentro (selección de lugares de práctica por parte de los estudiantes practicantes, proposición de nuevos lugares, adjudicación de profesores-asesores, etc.), como las que tienen que ver con la relación (convenios e intervenciones) con estamentos públicos y privados.

No hay que olvidar que la práctica pedagógica tiene un sentido investigativo que, de manera activa y dinámica, tiene un sentido en lo social, aproximando al practicante que invita a la interdisciplinariedad y trabajo en equipo y que finalmente aporta al estudiante en varias dimensiones.

La práctica educativa, deben considerarse como parte fundamental de la formación y contribuir al perfil del egresado y ofrecer a los estudiantes practicantes la posibilidad de construir un discernimiento profesional e integralidad de la academia, la empleabilidad y la investigación, cercana a las nuevas realidades bajo un modelo didáctico, que fortalezca sus habilidades y el conocimiento profesional actualizado, propio del Licenciado en Recreación.

Además de la función y objetivos consagrados por el acuerdo 010 de abril de 2018, se establecen los siguientes objetivos:

-Contextualizar los conocimientos y saberes apprehendidos en la universidad en espacios de carácter educativo formal y Educación para el trabajo y desarrollo humano.

-Confrontar saberes en el ejercicio de la docencia bajo la supervisión de un profesor – asesor de práctica educativa.

-Acercar al estudiante a las características del rol profesional para el cual se está formando.

-Reflexionar de forma crítica y propositiva entorno al impacto educativo de la recreación en los diferentes contextos y escenarios donde interviene de forma pedagógica.

-Desarrollar procesos de investigación formativa que se requiera en cada práctica educativa. (Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física- Licenciatura en Recreación, Lineamientos Prácticas Educativas 2013 p4)

Igualmente, como herramienta de aprendizaje experiencial y desde la docencia, se encuentran estos objetivos propuestos por (Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física- Licenciatura en Recreación, Lineamientos Prácticas Educativas 2013 p6 y 7)

Brindar orientación, acompañamiento y formación para la empleabilidad y adaptación a las exigencias del siglo XXI.

Actualizar el currículo y la praxis de los docentes de práctica pedagógica abordando nuevos contenidos y desafíos planteados en vertiginosidad científica y pedagógica con la interacción entre la universidad y el sector productivo.

-Proyectar la profesión en contextos reales de la economía y la sociedad con la intención de mejorar la calidad de vida de las familias del futuro egresado.

-Establecer el relacionamiento con las entidades receptoras de practicantes con base en la confianza y respeto mutuo que ayude a la comprensión del alcance de la función co-formadora que asumen junto con la universidad.

-Desarrollar en las Prácticas del programa son las competencias clave para el aprendizaje permanente como:

- Comunicación eficaz en lengua materna y segunda lengua.
- Competencias en matemáticas, ciencias y tecnología.
- Competencias socio - emocionales y ciudadanas.
- Pensamiento emprendedor y liderazgo.
- Pensamiento crítico y analítico de lo cultural y territorial

De otro lado, como se evidencia en el documento maestro y en el plan de estudios de la Licenciatura en Recreación, el programa cuenta con un fuerte componente en torno a lo ambiental, a través de asignaturas como: bioética ambiental, dinámicas del ambiente y la biodiversidad, ecoturismo pedagógico; además, desde proyectos como El proyecto Agro recreativo Wayra, que ha sido un hito en la Licenciatura en la relación entre ocio, recreación, ambiente y emociones (Rodríguez & Aldana, 2018; Mora, Rodríguez & Aldana, 2021)

1.11. Marco del proceso de formación para la investigación

La metodología propuesta para la pasantía, adoptó un enfoque cualitativo y se estructuró bajo el diseño de un estudio de caso, tomando como escenario el Jardín Botánico de Bogotá (JBB). Este contexto se convierte en un vehículo para el análisis conceptual y teórico, sin centrarse en lo empírico, en el marco de los Espacios No Convencionales de Educación (ENCE). Estos espacios se distinguen por sus características únicas, que los separan de otros contextos educativos, ya que cuentan con una intencionalidad pedagógica que la aleja de la educación informal y los lleva más allá de los entornos donde se imparte conocimiento científico.

(Rodríguez, 2021)

El JBB ofrece una plataforma ideal para diseñar e implementar proyectos educativos ambientales en la ciudad, beneficiando especialmente a la comunidad educativa. Este proceso tiene como objetivo promover el descubrimiento de creencias, saberes y prácticas, y, a partir de allí, construir un sentido de educación ambiental propio de estos espacios. Así lo sostiene la doctora Tania Elena Rodríguez Angarita, Subdirectora de Educación y Cultura del JBB.

Los Espacios No Convencionales de Educación (ENCE) y las terapias de naturaleza brindan posibilidades a la recreación terapéutica, a la educación para el ocio, abrir diferentes escenarios en donde realizar actividades que brinden reflexiones, procesos formativos en otros escenarios como; museos, casas culturales, bibliotecas, jardines botánicos, cerros orientales, huertas entre otras.

CAPÍTULO 2: MARCO CONTEXTUAL DE LA PASANTÍA

2.1. Caracterización del territorio

Mykytá: Valle de labranza, entendida por los españoles por Bacatá y luego reconocida como Bogotá. A lo largo de la historia esta hermosa ciudad ha albergado a muchas personas que han buscado refugio en el territorio, y ha organizado unos espacios reconocidos en la Estructura Ecológica Principal como la Reserva Forestal Protectora de Bosque Oriental en específico el Camino Ancestral San Francisco Vicacha y el JBB que también es el parte del Corredor Biológico de muchas especies tanto de plantas como de animales, y los diferentes servicios ecosistemas que nos proporciona estos espacios naturales de nuestra ciudad.

2.2. Actividades formativas a desempeñar

-Elaborar diseños pedagógicos e implementar Experiencias Ambientales, Terapias de Naturaleza, en Camino Ancestral San Francisco Vicacha, JBB y Tropicario Distrital.

-Asistir a Capacitaciones, reuniones y exposiciones de orquídeas, brómelas, carnívoras y bonsái.

- Elaborar tres diseños pedagógicos e implementar como proceso "Círculo de Mujeres Retornando a la Diosa" Fuhuchá Kyty (Mujeres telar).

-Atención de todas las poblaciones primera infancia, infancia, adolescencia, juventud, adultez y persona mayor con experiencias ambientales.

2.3. Escenarios y actores sociales y educativos.

Los escenarios de esta pasantía fueron; el JBB, El Camino Ancestral San Francisco Vicacha, y las Manzanas del cuidado.

Los actores sociales la comunidad, en especial estudiantes de las universidades y mujeres que participaron en el proceso.

Estos escenarios como espacios educativos ENCES que ya he mencionado.

2.2. Espacios no convencionales de educación (ENCE)

Se pretende potenciar el accionar educativo en otros escenarios, con una relación bidireccional con otros ámbitos educativos, estos espacios tienen unas características especiales como lo menciona “que cuentan con una estructura administrativa, con presupuesto y autonomía financiera, y un personal encargado de diseñar y desarrollar su accionar educativo; cuentan además con un espacio organizado y estructurado a partir de una intencionalidad específica, que puede ser museística, investigativa o educativa, entre otras, y dependen o no de alguna entidad del orden nacional o distrital, que para lo ambiental podrían ser los parques naturales nacionales, las aulas ambientales o los parques ecológicos distritales de humedal, a nivel distrital; poseen una tradición e historia educativa, son vinculantes, es decir posibilitan el contacto con diferentes colectividades: educativa, comunitaria, ancestral, campesina, de minorías, etc., y lideran y adelantan proyectos que generan alianzas estratégicas para su accionar y de impacto en su contexto.” (Rodríguez, 2021, 52) la Doctora Tania Elena Rodríguez Angarita Subdirectora Educativa y Cultural del Jardín Botánico de Bogotá, en su tesis para grado de Doctora en Educación en la Universidad Distrital, El sentido educativo de los espacios no convencionales de educación (ENCE) Tipo Jardines Botánicos: Un estudio de caso. Ella menciona que esto posibilita un fuerte impacto de incidencia en la política, generando una motivación en la participación ciudadana ya que se posibilitan diálogos que fortalece la reflexión, reconociendo otros actores y formas de enseñanza.

CAPÍTULO 3. ELEMENTOS CONCEPTUALES QUE DIRECCIONAN LA PASANTÍA

3.1. Acercamiento a la Pedagogía de la Madre Tierra

En el texto de tesis de Doctorado en Educación: Estudios Interculturales de la Universidad de Antioquia en Medellín, febrero 2011 del señor indígena Abadio Green Stócel del pueblo ancestral Gunadule de Colombia-Panamá, me encontré con lo que él llama los “significados de vida” para recrear la enseñanza y aprendizaje de la sabiduría ancestral, el origen de la historia, la cultural, la tradición oral el amor por la Madre Tierra ya que gracias a ella vivimos, ella como epicentro para fortalecer la oralidad, para mantener la memoria viva, reconocer y valorar el aporte del tejido de la tradición oral, la pervivencia “Es decir que la oralidad continua dando aportes en la recreación de la sabiduría de los ancestros porque los cantos siguen prologando la curación de sus comunidades, las danzas continúan imitando el silbido de una danta, el baila del pavón, el grito y las alegrías de los mono cariblanco”. (Green, 2011, p210)

Me encanta como el plantea desde la sanación esta propuesta para resignificar la sabiduría de los pueblos milenarios, buscando la sanación del ser, la relación desde el amor, el agradecimiento con la Madre Tierra “rupturas a nivel pedagógico, epistemológico, sobre todo para entender el significado del ser y la relación con la naturaleza no a la confrontación de ideas y de modelos que el sistema educativo impera en el país, sin valorar la diversidad y la interculturalidad” (Green, 2011, p212). nuestro pensamiento aún está plasmado por la educación euro centrista impuesta desde su llegada a nuestro continente Aby Yala, un sistema educativo machista, racista, progresista, consumista, competitivo, individualista, marcado por un tiempo lineal donde no importa el pasado, ni el futuro solo el progreso, solo la economía y el dinero, es depredador, nos convierte en una especie parasita, que subyuga la sabiduría indígena diciendo que sus conocimientos no son ciencia es brujería, que no es idioma es dialecto, no es artes es artesanías y no es historia son mitos.

La sabiduría ancestral nos enseña el perdón, la escucha humilde, la disposición, el silencio para la comprensión de nuestros pensamientos para saber qué es lo que queremos, cual es nuestro deber, para conectarnos con la Madre Tierra, para leer el territorio, conocimiento de la espacialidad, para ubicarnos en la naturaleza para tener nuestro oriente, leer cada paisaje, que significa el arco iris, las nubes rojas, el eclipse, los dos equinoccios, los dos solsticios en las etapas de nuestra vida con nuestras relaciones, o premoniciones, la memoria y el respeto por nuestro pasado, futuro y conciencia de nuestro presente con la cosmovisión del tiempo en espiral, la socialización comunitaria desde la minga, como ejercicios, solidarios, de sanación, de armonía y cooperación, “ Era impensable que desde la sabiduría de las palabras, pudiéramos encontrar los conocimientos matemáticos, astrológicos, botánicos y conocer nuestros antepasados vivieron y recrearon conocimientos” (Green, 2011, p212).

En un video que el Doctor Abadio tiene en YouTube explicando los principios de la pedagogía de la Madre Tierra, él explica lo importante que es para la sabiduría ancestral, la mujer el linaje y el sagrado femenino, que se debe tener una relación en agradecimiento con las madres; con la que nos dio a luz, con las abuelas, bisabuelas, las madres Agua, Luna, Viento y Tierra, conocer también sus historias, hacer un ejercicio de sanación, ya que no solo heredamos facciones físicas, sino también comportamientos, situaciones repetitivas que no son tan agradables son tristes, que se podrían catalogar como maldiciones, es necesario empezar a hacer un trabajo disciplinado y constante para lograr superarlas.

Las ceremonias y celebraciones entorno a las diferentes etapas de la mujer cuando nace, cuando es niña, cuando pasa un proceso de madurez, de sabiduría, de mucha belleza, cuando le llega su primera lunita, cuando pasa cada etapa, el trabajo de búsqueda de visión con las plantas de poder la pipa, el peyote, el temazcal, el mambe, los hongos, el ambil, tabaco, cacao, el fuego, el yagé entre otras, este es un trabajo espiritual, sagrado, que lo utilizaron para lograr establecer esta pedagogía, fue un trabajo de consulta con las abuelas y abuelos no solo humanos sino también con las plantas y los animales para establecer las rutas pedagógicas. Me asombra porque esta sabiduría, se le ha colocado un nombre técnico en esta sociedad moderna como inteligencia emocional, constelaciones familiares, terapias psicológicas,

micro dosis de manera preventiva, para aliviar la ansiedad, el estrés, depresión el insomnio, e intentos de suicidio, se debe resignificar esta sabiduría ancestral de los pueblos milenarios que brinda bienestar, sanación, la forma adecuada con la que debemos relacionarnos con la Madre Tierra y con todas los seres vivos.

Los principios de esta pedagógica:

1. Origen
2. Interferencias
3. Sanación
4. Protección

Estos principios son muy trascendentales como las lenguas indígenas que pensamos que tiene un solo único significado, pero es muy difícil que lo logremos por nuestra percepción tan limitada lo entendamos y menos comprenderlo, solo lograremos un entendimiento mínimo lo que logre medio entender de la ley de origen que es el primer principio de la universal porque también es madre, donde ya está todo establecido, regido, ordenado y las leyes establecidas por los seres humanos interfieren en la ley de origen porque esta ley está por encima, que conocen los pueblos milenarios respetada y compartida generación por generación por la tradición oral, la interferencia es la invasión, la discriminación, la dictadura, la violencia, el sufrimiento se ha generado, la sanación, empezando con uno/a mismo/a, para lograr aprender de estas situaciones difíciles es necesario realizar un trabajo de sanación como persona para proteger la vida, a todos los seres, en especial a la madre tierra.

3.2. Pedagogía sentipensante

La construcción de los mundos y su interpretación no solo se hace a partir de la razón, sino también desde los sentidos, desde "el corazón", es decir, a través de los sentimientos, las emociones y las intuiciones. Este concepto tiene sus raíces en lo comunitario, en un pensamiento subalterno que se encuentra en las narraciones de diversos pueblos no modernos, como los pueblos indígenas o afrodescendientes. El "sentipensar" (Maturana, 1994) surge desde la tierra, donde el territorio se concibe como un "proyecto de vida" que

integra lo sociopolítico, la autonomía y una perspectiva de futuro. En este sentido, surgen propuestas como el "Buen Vivir", los "Derechos de la Naturaleza" o las alternativas al desarrollo Gómez, D., Aldana, K. & Rodríguez, R. (2021), así como las "transiciones al postextractivismo" y las prácticas de "comunidad, racionalidad y pluriverso". Según Escobar (2007), estas tendencias cuestionan el modelo de desarrollo occidental y se basan en los saberes de las comunidades.

Desde esta perspectiva, el ser humano no está separado de lo no humano, ni la cultura de la naturaleza, ni la mente del cuerpo. Escobar retoma una definición del budismo que sintetiza esta visión: "nada preexiste a las relaciones que la constituyen; nada existe en sí, todo interexiste".

“Aprehender es alimentar la capacidad de asombro, la contemplación y la descripción. Una práctica pedagógica es rica en tanto quien guía también aprehende de sus aprendices. Aprehender es no olvidar sorprenderse y sorprenderse con cada paso”. (Pensamiento MuisKanoba, 2006)

En la cotidianidad del territorio muisca, hemos descubierto conocimientos que se fundamentan en la diversidad de paisajes, comunidades, culturas, generaciones, ámbitos urbanos y rurales, etnias y relaciones de amistad. De las comunidades, sus territorios y territorialidades hemos aprendido que son, en sí mismas, procesos educativos en constante movimiento. **MuisKanoba** es una propuesta de investigación y aprendizaje originada en el territorio del pueblo muisca, transmitida por abuelas y abuelos a través de palabras, grafías, pictogramas, juegos, costumbres y prácticas cotidianas. (Panqueba y Huérfano, 2006, p1)

3.3. Educación del ocio y pedagogía de la recreación

Para Ricardo "la recreación constituye una manifestación de la conducta del sujeto, condicionada por la cultura y la sociedad en la que se reproduce. Es un tiempo de libertad

transformador del ser humano, que permite experimentar un estado de plenitud existencial. Es una categoría socio histórica cargada de diferentes connotaciones, resultado de las diversas representaciones que ha tenido a lo largo de la historia y de las distintas posiciones epistemológicas que la atraviesan como objeto de estudio. Por ello, los estudios científicos deben construir interpretaciones teóricas pertinentes y válidas, propias de cada sociedad, sustentadas en el valor de la diversidad". (Suárez - 2011, p 58).

Según Peralta, la recreación es una práctica social que ocurre en el tiempo y espacio de la vida cotidiana del sujeto, con el propósito de otorgar un sentido desrutinizador, creando un escenario en el que se manifiesten sus capacidades para el desarrollo, ya sea de forma individual o colectiva. La recreación permite salir de la monotonía del trabajo y realizar actividades, ejercicios y acciones que brindan una nueva manera de relacionarse con las personas y con los entornos, en los que la diversión y el aprendizaje se experimentan de manera natural. (Peralta, 2022, p 89)

Desde mi perspectiva, la recreación tiene un carácter profundamente revolucionario, ya que busca transformar la competencia que ha estado tan arraigada en nuestra sociedad. Brinda la oportunidad de enfocar la atención en la solidaridad, la cooperación y el juego, creando un ambiente en el que el aprendizaje sea más ameno y rompa los estereotipos impuestos durante tanto tiempo. En este sentido, es necesario un cambio en el enfoque educativo, y la Licenciatura en Recreación de la Universidad Pedagógica Nacional propone modelos alternativos, inclusivos y transformadores. Este cambio será un proceso largo, pues lo que está establecido es difícil de modificar. Sin embargo, el primer paso consiste en reconocer las verdaderas necesidades del ser humano y los vacíos que deben ser complementados dentro de la educación para mejorar las condiciones de vida.

Max-Neef (1993, p37) sostiene que las necesidades humanas deben entenderse como un sistema interrelacionado, en el cual las necesidades se complementan, interactúan y se compensan. Esta dinámica permite clasificar las necesidades humanas en dos grandes categorías: por un lado, las necesidades de Ser, Tener, Hacer y Estar; y por otro, las

necesidades de Subsistencia, Protección, Afecto, Entendimiento, Participación, Ocio, Creación, Identidad y Libertad. Estas categorías no son excluyentes y pueden combinarse entre sí, resaltando especialmente el ocio como una necesidad fundamental para el bienestar humano

Manuel Cuenca Cabeza (2003) profundiza en la educación del ocio, orientada al desarrollo de la persona a través del juego, la fiesta, el ocio solidario y ecológico. Esta educación busca descubrir valor en lo cotidiano y volverlo extraordinario mediante la creatividad, la participación, la solidaridad y la comunicación. Según Cuenca Cabeza, el ocio está relacionado con tres aspectos clave:

1. **Conocimiento:** El saber, distribuido en los significados del ocio tanto en la vida personal como social.
2. **Actitudes:** Los niveles de reacción e identificación ante los hechos del ocio en la vida cotidiana.
3. **Habilidades:** Divididas en cognitivas, psicomotrices y afectivas, y relacionadas con características tanto personales como sociales del ocio.

Desde esta perspectiva, la recreación se entiende como un tiempo libertario, y la educación para el ocio se conecta perfectamente con prácticas como los baños de bosque y las terapias de naturaleza, que generan disfrute, placer, alegría y satisfacción. Estas actividades se basan en un disfrute libre y deseado, que tiene un impacto positivo en la salud física, mental, energética y espiritual del ser humano, a la vez que promueven la protección y cuidado de la naturaleza, nuestra Madre Tierra.

3.4. Línea de Turismo Educativo

En cuanto el turismo desde el nacimiento del turismo como un ejercicio de “colonización” o mejor llamarlo “invasión” que fueron viajes que buscaron conquistar pueblos y paisajes fue una exposición de la cultura europea que solo podían realizar las clases altas. A través de los años el turismo ha venido cambiando aportando cosas buenas que hace un análisis muy objetivo el académico Jafari donde promueve el entendimiento internacional, la paz, reduce barreras lingüísticas, socio culturales, raciales, políticas, religiosas, refuerza el

mantenimiento de la cultura y el patrimonio entre otras muchas. (El turismo como disciplina científica. Política y Sociedad, Jafari, 2005)

Como futura Licenciada de Recreación con énfasis en Turismo motivó para seguir trabajando en una propuesta educativa del turismo como proceso que aporte a la memoria, identidad, permanencia, resistencia, cuidado por la naturaleza con una relación espiritual del territorio, en sentido de resignificación, dignificación, para generar experiencias placenteras, que proporcionen bienestar, libertad motivación y desarrollo personal como lo propone el Doctor Manuel Cuenca Cabeza (2003) en la educación para el ocio.

Diferentes comunidades indígenas con estrategias como; “La pedagogía de la descolonización” “La pedagogía sentí-pensante” “Pedagogía de la Madre Tierra” “Pedagoga del ocio” que enriquecen la línea de turismo educativo como lucha ante lo se define como “Turistificación” que es la gentrificación y la masificación, la apropiación, la degradación cultural, el turismo de masa, la destrucción de la naturaleza, la transformación de personas en mercancías, mercantiliza las comunidades su cultura, religión artes y demás, debilita la estructura familiar, contribuye a la prostitución.

Ya se vienen trabajando ejercicios en turismo que buscan la sostenibilidad y sustentabilidad como; el agroturismo, turismo apropiado, turismo controlado, turismo comunitario, turismo de naturaleza, ecoturismo, turismo responsable, turismo rural, turismo sensitivo, turismo científico con avistamiento de aves, de otras animales con sus respectivas migraciones y otras especies de nuestro territorio, para brindar más conocimiento desde la investigación de apropiación y reconocimiento de la mega diversidad de nuestro maravilloso país y las experiencias gratificantes en diferentes ámbitos de la vida que nos puede brindar. Para concluir desde mi informe de pasantía en donde demuestro que en la educación para el ocio están inmersas las terapias de naturaleza, la recreación terapéutica como una propuesta

valiosa para la pedagogía en turismo, invitando a cambiar la relación con la naturaleza para despertar sentido de pertenencia por ella, realizando invitaciones para sanar, para cuidar, para proteger con actividades, ejercicios de enraizamiento, sentirnos parte de esta gran red natural, somos parte de las conexiones bióticas y lo más importante restaurar el equilibrio, la armonía y el agradecimiento.

CAPÍTULO 4. PONDERACIÓN REFLEXIVA DE LAS LECCIONES Y EXPERIENCIAS

4.1. II Simposio Internacional de Vitamina N

La "ceguera vegetal", un fenómeno identificado en una investigación que comenzó en 1999 en Estados Unidos por los biólogos James H. Wandersee y Elisabeth Schussler, se refiere a la tendencia humana a no reconocer o valorar las plantas de la misma manera que los animales. Según los investigadores, el sistema visual y el cerebro humano habrían evolucionado para identificar más fácilmente a los animales que a las plantas, debido a una combinación de factores biológicos y socioculturales. (Wandersee, J. H., & Schussler, E. E. -1999 página web)

El día 29 de septiembre del 2023 en el Jardín Botánico José Celestino Mutis participe en este magno evento, donde se contó con un gran grupo de académicos, conferencistas, guías, orientadores que vienen desde hace varios años trabajando en esta magnífica investigación cualitativa en el campo que ellos denominan medicina forestal, terapia forestal, baños de bosque o terapia de naturaleza.

Dio comienzo con las palabras del Subsecretario Secretario de la Secretaría de Salud Manuel Alfredo González Mayorga Mendoza quien menciona que estábamos con una gran deuda histórica a la salud mental y que en pandemia se evidenció fuertemente, el cambio del relacionamiento con la sociedad, se duplicó el consumo de drogas, la necesidad del ser humano de interactuar con la naturaleza para sentirse pleno, se viene trabajando desde hace varios años la aprobación de la política pública en promoción del bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza, que empezó a trabajar el JBB por su propia iniciativa, ya que demuestra a nivel mundial los diferentes estudios, las evidencias, donde se mejoran las condiciones de salud; en salud mental y la salud física, que estas terapias de naturaleza ya hacen parte de sistemas de salud en diferentes partes del mundo que se considera puede servir en Bogotá.

Se ha venido desarrollando articulación para trabajar con las huertas urbanas, diferentes estrategias, intercambios de conocimientos, la ciudad se encuentra a cortas de aprobar una nueva política pública de salud mental, el JBB hace parte de esta política con un producto que se denomina, promoción del bienestar emocional a través del contacto con la naturaleza, quedara este año, quedara incluido este producto, que lo que se espera es tenga un avance mayor.

Se pueda trabajar en todas las consultas médicas la vitamina n, dentro de los entornos, dentro de este ejercicio de construcción conjunta, talento y desarrollo humano en las instituciones de salud como reconocimiento a los grandes aportes terapéuticos que tiene la naturaleza. Se sigue trabajando con la certeza de las nuevas visiones de la salud y como debemos integrarnos a la naturaleza y reconocer que se debe dar un relacionamiento de armonía de las personas con su entorno para lograr mejorar la salud. Este sea un espacio de mucho, aprendizaje, dialogo, que sigamos trabajando para que Bogotá haga parte de estas ciudades que efectivamente hacer la formulación y la indicación terapéutica de la vitamina n en todas las personas.

La Doctora Marta Perdomo Ramírez Directora del Jardín Botánico de Bogotá, nos invita a reflexionar el gran aporte que esta maravillosa institución brinda a nuestra ciudad desde hace 68 años, con la misión que tiene de “conservar las coberturas vegetales de los ecosistemas, bosque alto andino y paramo, construyendo a la generación, aplicación y apropiación social de conocimiento para la adaptación al cambio climático, al mejoramiento de la calidad de vida y al desarrollo sostenible en el Distrito Capital, y la Región se encarga de temas como; arbolado, jardinería, restauración ecológica, agricultura urbana.” (Perdomo, 2023, presencial Simposio Vitamina N)

Todas las instituciones tienen la misionalidad hasta el año 2038 ya que nuestra ciudad cumple 500 años, en temas de visión estratégica, “la visión en el 2038 seremos reconocidos nacional e internacionalmente como un centro de investigación de referencia en los ecosistemas bosque alto andino y de paramo y como destino de naturaleza, que contribuye a

la transformación del pensamiento ambiental para la sostenibilidad del territorio.” (Perdomo, 2023, presencial Simposio Vitamina N)

Dentro del el Plan de Desarrollo Distrital “un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del siglo XXI”, estamos en el eje de Reverdecer de Bogotá, la alcaldesa propuso que se trabajara en torno de conformar proyectos que contribuyeran a que Bogotá, tuviera cuatro atributos de ciudad reconocerse y asumirse como una ciudad cuidadora, incluyente, sostenible y consiente, desde el JBB se propuso, el programa de naturaleza salud y la cultura, le apuesta a resaltar el poder terapéutica que tiene la naturaleza es el paraguas para este proyecto de terapias de naturaleza, que le apuesta desde la ética del cuidado, al cuidado de sí mismos de los demás y del ambiente, se estableció una meta arriesgada “vincular a 20.000 personas en la implementación del programa de Naturaleza, Salud y Cultura, promoviendo el cuidado de sí mismo del otro y del ambiente”. (Perdomo, 2023, presencial Simposio Vitamina N)

Se inicia un ejercicio de construcción colectiva con la secretaria de salud, secretaria de la mujer, secretaria de ambiente, el IDR, liderado por el JBB, en donde se puede innovar en estas apuestas de educación, lo que se encuentra en estas premisas contemporáneas, mientras que la luz artificial y las temperaturas controladas sustituyen las condiciones naturales. La cultura de la virtualidad, la sobreexposición a la tecnología y la recreación de mundos artificiales en la era de las redes sociales han contribuido al deterioro de las relaciones interpersonales y familiares. Además, los estilos de vida poco saludables, como el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo, junto con el aumento de enfermedades crónicas y mentales, reflejan una realidad en la que seguimos depredando nuestros ecosistemas

Modelo de desarrollo occidental que hemos construido como sociedad y que ha permitido objetivizar la naturaleza para poderla sobre explotar, nos ha separado de la naturaleza, nos sentimos los reyes de la creación para sobreexplotar el mundo natural, monetizar la naturaleza ha generado pérdida de biodiversidad, una crisis y vulnerabilidad climática, que

nos tiene al borde de la extinción ha acelerado el deterioro de nuestras condiciones de salud física y mental absolutamente en todos los grupos poblaciones, ya la diabetes no es solo un problema de los viejitos, los niños desarrollan diabetes tipo 2, por el sedentarismo y la mala alimentación, el suicidio se ha venido incrementando, la pandemia acelero estos problemas, el estrés.

El desconectarse de la naturaleza podría co-explicar el aumento de enfermedades como físicas: enfermedades cardíacas, enfermedades crónicas, enfermedades auto inmunes, cáncer problemas mentales: neurológicos, problemas de aprendizaje, déficit de atención – ADD, ADHD, autismo, estrés, ansiedad, depresión, suicidio, enfermedades mentales, fatiga, problemas de sueño entre otros...

Del análisis que hizo el JBB, como centro de investigación, se debe ir más allá para lograr mejorar la calidad de vida y generar ejercicios de reconexión con la naturaleza como dinámicas de ambientes, dinámicas socioculturales, dinámicas desarrollo humano y sostenibilidad en la Investigación y gestión integral de las coberturas vegetales, más allá de la Educación Ambiental tradicional y reconexión vital con la naturaleza y mejoramiento de la calidad de vida y bienestar.

Dentro de un ejercicio de reconstrucción colectiva nace en el JBB el programa de naturaleza salud cultura, nos inspiramos en el Shinrin Yoku: Baños de bosque, terapias forestales y de bosque, en la asociación que certifica a los guías de terapia de bosque y naturaleza, el doctor Richard Louv periodista y ambientalista norteamericano lleva más de diez libros publicados haciendo el análisis de la relación de la naturaleza con la salud humana, gracias a uno de estos libros con el nombre de vitamina N publicado en 2015 se le pone el nombre a los dos simposios internacionales desarrollados en el JBB en homenaje a este libro exitoso, menciona el síndrome déficit de naturaleza como una manifestación de las alteraciones del desarrollo físico mental y social del ser humano que se está alejando de los contextos naturales por las dinámicas del progreso esta forma se suma al movimiento global, que nos está

invitando a volver a la naturaleza y a restaurar nuestras relaciones rotas con nuestra Madre Tierra.

Potencial terapéutico de la naturaleza evidencias científicas, revisión sistémica 2017-2020 en bibliografías, presentación power point – Doctora Martha Perdomo

Reduce/-:

Estrés, depresión, ansiedad, agresión, déficit de atención, presión sanguínea, insuficiencia cardiaca, dolor, diabetes, mortalidad, asma y alergias.

Mejora/+:

Sueño, felicidad, bienestar, satisfacción, lazos sociales, recuperación posoperatoria, resultados del parto, desarrollo del niño, la vistas, función inmune, salud en general.

“El programa de naturaleza salud y cultura de la subdirección educativa y cultural del JBB que tiene por objetivo general: promover la reconexión del ser humano con la naturaleza e impulsar prácticas ambientales, que desde lo sensorial permitan crear una cultura del cuidado, el bienestar y el buen vivir, contribuyendo a la conservación de los ecosistemas y la preservación de la salud de los ciudadanos.” (Perdomo, 2023, presencial Simposio Vitamina N)

Se han venido desarrollando diferentes investigaciones en nuestro país y ciudad para demostrar los múltiples beneficios como; efectos médicos preventivos por los estímulos naturales logran un estado de relajación fisiológica y estimula las funciones inmunes para prevenir enfermedades. En nuestra ciudad con el Sistema Distrital del Cuidado a partir del 2021, el programa ofrece su servicio de Terapia de Naturaleza en las manzanas de cuidado. Actualmente se presta el servicio en 19 manzanas, durante estos años se han brindado 3471

atenciones “Las Terapias de Naturaleza han hecho que me sienta en contacto con la naturaleza, he comprendido el poder de curar y sanar que tienen los árboles, mi salud mental ha mejorado desde que tomo las Terapias de Naturaleza, estoy tranquilo, feliz y en paz”.

“En estos espacios las mujeres cuidadoras de diferentes localidades pueden acceder a servicios gratuitos de educación, como terminar el bachillerato; espacios de respiro: clases de yoga y actividad física; y de emprendimiento para encontrar maneras de mejorar sus ingresos. También cuentan con lavandería comunitaria y mucho más.” (Alcaldía Mayor de Bogotá. (2023, junio 23).

Servicios de las Manzanas de Cuidado:

Formación:

Educación flexible para culminar el bachillerato o la primaria.

Formación complementaria en alianza con el Sena.

Cursos para crear y manejar tu propio negocio: talleres en habilidades financieras y finanzas personales.

Certificación de saberes de cuidado.

Respiro:

Atención psicosocial individual

Gimnasia terapéutica y yoga al natural.

Escuela de la Bici: Aprende a montar bicicleta.

Actividad física.

Centros de escucha para mujeres.

Servicios para las personas que requieren cuidado:

Actividades lúdicas para niños y niñas.

Actividad física (personas mayores).

Rehabilitación Basada en Comunidad (personas con discapacidad).

Gimnasia terapéutica y yoga al natural (personas mayores y personas con discapacidad).

Talleres de reflexiones frente a la redistribución del cuidado: a cuidar se aprende con

hombres y cuidamos a las que nos cuidan con mujeres. (Alcaldía Mayor de Bogotá. 2023,

junio 23). Bogotá tiene 19 manzanas del cuidado: Qué son y qué servicios presta. Alcaldía de Bogotá

Esta información es extraída de internet de Bogotá sistemas del cuidado.

Estas 19 manzanas de cuidado de nuestra ciudad que es una apuesta que hace la ex alcaldesa Claudia López donde se acompañaba este espacio con terapias de naturaleza para seguir fortaleciendo la cultura del cuidado.

Es importante resaltar unos estudios que se vienen desarrollando para medir el cortisol que es una hormona que producimos de forma natural para preparar al organismo para los momentos de alerta que, si se excede las situaciones estresantes, puede tener graves consecuencias para la salud humana como: obesidad, diabetes, osteoporosis, úlceras, colitis, hipertensión, cuadros complejos de depresión, ansiedad e insomnio, como se ha venido relatando estamos inmersos en una sociedad donde se debe producir, nos hemos mercantilizado, nos sobre-explotado para poder sobrevivir en esta sociedad generando secuelas en nuestros hábitos de vida empezando a tener muchos problemas de salud tanto físicamente y mentalmente.

De manera preventiva se vienen realizando terapias de naturaleza, donde de manera pedagógica se comparte la palabra sobre como alimentarse sanamente, realizar actividad física, tener buenos hábitos de salud, como una excelente higiene del sueño preparar el cuerpo y la mente para dormir y descansar lo que se necesita. La importancia de reconocer el poder terapéutico de la naturaleza, ella es la que brinda los espacios para tener una verdadera conexión con la calma y la creatividad su red, la sabiduría para la sanación, la magia para la introspección y la empatía con el otro.

Me lleno de mucha satisfacción participar en el Diplomado de Dinamizadores en Terapias de Naturaleza, en el Curso de Fundamentos Básicos con los profesionales de la Forest Therapy Hub, el Simposio de Vitamina N, despertó mi creatividad y me proporciono herramientas pedagógicas y educativas para enriquecer mis terapias de naturaleza que ya venía realizando, pero ni siquiera sabía que se llamaban de esta manera y que tenían un respaldo científico, un grupo de investigación y muchas personas interesadas a nivel mundial.

Decidí seguir explorando y conseguí libros muy interesantes que me leí y disfruté mucho, Vitamina N guía esencial, para una vida rica en naturaleza de Richard Louv, Shirin-Yoku baños curativos de bosque la terapia japonesa para promover la salud, la relajación y fortalecer el sistema inmunológico de Yoshifumi Miyazaki y el poder sanador de los baños de bosque, conecta con la calma y la creatividad a través de la naturaleza de Julia Plevin, estos libros me generaron un crecimiento profesional y personal para seguir mejorando mi relación con la Madre Tierra comprender su sabiduría y compartirla para lograr darle valor y sentido a mi vida desde brindar herramientas alternativas para aliviar el estrés, la ansiedad, estimular la creatividad y a conectar con esa gran red, en esa cooperación mutua, el acto de dar, ese intercambio mutuo y compartir es un beneficio reciproco. Transformar la relación de toxica parasita a simbiótica solidaria, ser esos hijos e hijas que necesita la Madre Tierra.

4.2. Estrategias de interlocución con la comunidad educativa y el contexto social

La interlocución con la comunidad educativa en algunas clases, también en dos ponencias a las cuales fui invitada en la cátedra ambiental y en foro de turismo en la candelaria. Se atendieron a muchas personas con diferentes contextos sociales, en especial a un género sexo específico, a mujeres en los diferentes círculos de mujeres reconociendo las diferentes luchas que se han ganado para lograr igualdad de género y unas mejores condiciones de vida. Se desarrollaron diferentes formas de retroalimentación de las actividades implementadas durante la pasantía, revisando que aprendizajes se generó con un círculo de palabra de retroalimentación.

A continuación, comparto una breve entrevista con tres formadores de la organización *Forest Therapy Hub*. En su página web, se presentan de la siguiente manera: "Nos comprometemos con la educación consciente en salud verde. Formamos Guías de Baño de Bosque y Profesionales de Terapia de Bosque en todo el mundo, conectando a las personas y fomentando su crecimiento. Nuestra dedicación está orientada al avance colectivo de la Salud Planetaria".

Los entrevistados son una mujer y dos hombres de tres nacionalidades diferentes, quienes han recorrido el mundo realizando baños de bosque y formando nuevos guías en esta práctica terapéutica.

1. Alex Gesse, nació en Barcelona. Posee un título de postgrado en Administración de Empresas y un E-MBA de la EAE Business School en Barcelona. Actualmente, está completando sus estudios en Sociología y Psicología. Habla con fluidez inglés, español, portugués, catalán e italiano.

Ejerce como asesor de Salud Pública y Bosques para la Unión de Silvicultores del Sur de Europa (USSE) y otras instituciones públicas. Alex ha colaborado como consultor especializado en el Grupo de Expertos sobre Salud Humana y Bienestar para Forest Europe. También colabora con la Gerencia de Servicios de Espacios Naturales de la Diputación de Barcelona.

¿Qué tienen en común los baños de bosque con la educación para el ocio o las manifestaciones recreativas?

Creo que la práctica del baño de bosque es, ante todo, una práctica de bienestar, comparable a otras actividades que realizamos para mantener nuestra salud, como hacer gimnasia, jugar al fútbol, ir al gimnasio o seguir una dieta saludable. Es cierto que se podría englobar tanto en el ámbito del ocio como en el de los hábitos de vida, pero me parece que tiene un componente más profundo y enraizado, algo que va más allá de una actividad esporádica o recreativa.

Si bien es cierto que se puede disfrutar del baño de bosque durante una semana de ocio o como una actividad puntual en la naturaleza, el verdadero beneficio viene cuando se integra como parte de un hábito de vida regular. De esta forma, en lugar de verlo como una simple actividad de ocio, se convierte en una práctica habitual que, al igual que el ejercicio físico o una dieta saludable, contribuye de manera significativa al bienestar físico, mental y emocional.

En resumen, el baño de bosque puede pertenecer a ambos campos, pero lo que realmente marca la diferencia es que se convierta en un hábito cotidiano, algo que integramos en nuestra vida para mejorar nuestra salud de forma integral

¿Qué tiene que ver los baños de bosque con esa sabiduría ancestral de los pueblos originarios de América o Aby Yala?

Los baños de bosque tienen como objetivo principal fomentar técnicas para reconectar a las personas con el entorno natural y con sus comunidades, un enfoque que está profundamente enraizado en las tradiciones de los pueblos originarios. Tanto nuestra organización como yo, como profesional, somos muy conscientes de la importancia de respetar estas tradiciones y de no apropiarnos de ellas de forma inapropiada.

Como discutíamos ayer, nos aseguramos de no introducir prácticas o técnicas que provengan directamente de pueblos originarios, a menos que sean realizadas por un profesional que pertenezca a esa comunidad. Esto es fundamental para evitar la apropiación cultural, un tema que, en nuestro contexto, se hace especialmente relevante cuando hablamos de comunidades en Colombia, Sudamérica, o cualquier otro lugar con tradiciones originarias.

En Europa, por ejemplo, aunque la diversidad cultural es vasta, lamentablemente hemos perdido muchas de nuestras propias tradiciones, lo que nos hace diferentes, pero no menos valiosos. Por eso, nos enfocamos en explorar y promover prácticas que sean auténticas para nuestras respectivas regiones, sin intentar apropiarnos de costumbres o rituales ajenos a nuestra cultura.

Es importante que, cuando se deseen incorporar prácticas de pueblos originarios, estas se lleven a cabo con la debida autorización y, sobre todo, por miembros de esas comunidades, respetando siempre su origen y su saber ancestral. Este enfoque nos permite valorar la riqueza de las culturas sin caer en el riesgo de la apropiación cultural.

2. Marta Battaini es enfermera y amante de la naturaleza, con una pasión especial por los árboles y los bosques, que siempre le han atraído y fascinado desde que era niña.

Trabajó durante algunos años para la Cooperación al Desarrollo en R.D. Congo. Allí, trabajando en el campo de la discapacidad, pudo observar los efectos beneficiosos de la exposición a la naturaleza y su importante papel para ayudar a tratar varios problemas físicos y mentales. Así que decidió combinar sus mayores pasiones (medicina + ayuda a los demás + bosques) y enriquecer su profesión convirtiéndose en Forest Therapy Hub Guía de Baños de Bosque y Profesional de Terapia de Bosque.

Marta habla italiano, inglés y francés.

Actualmente vive en Albania, donde guía Baños de Bosque para locales y turistas con el fin de promover el bienestar en la naturaleza y mejorar el maravilloso patrimonio natural albanés, especialmente en las áreas protegidas.

¿Qué tienen en común los baños de bosque con la educación para el ocio o las manifestaciones recreativas?

Pueden ser incluidas en el baño de bosque porque son momentos que se pueden integrar a dentro de algunas de las actividades que sirven a la gente para relajarse para descansar su cabeza. para recuperarse del cansancio mental, para volver a sentir que somos niños a veces.

Eso sí, nos ayuda, para nuestro proceso de bienestar, entonces, por ejemplo, a mí personalmente me gusta mucho integrar actividades creativas, aunque no sea artista, como integrar por lo menos una actividad artística, entonces puede ser, por ejemplo; dibujar o crear con la naturaleza, integrar al final para crear juntos una poesía, cada participante, por ejemplo, va a escribir una frase y vamos a acompañar que poner al final obtener un poema creado por todos para el bosque, o leer algo o cantar o componer melodías.

A mí me gusta tocar la zampona entonces también voy incluyendo esto que ayuda a la relajación, es un instrumento completamente natural que reproduce los sonidos de la naturaleza entonces para mí, estas prácticas están bien relacionadas con el ocio, con el arte y con la recreación.

¿Qué tiene que ver los baños de bosque con esa sabiduría ancestral de los pueblos originarios de América o Aby Yala?

Quiero contarles mi experiencia personal: acabo de terminar un curso con comunidades indígenas y también con comunidades campesinas en Nariño, un curso para formar guías de baño de bosque. Claro, yo fui la formadora del curso, pero también aprendí mucho de ellos, porque yo no soy de aquí. Les mostré cómo es nuestra metodología, cómo hacemos los baños

de bosque en Europa, pero luego ellos interiorizaron una parte de eso, y en la otra parte, adaptamos sus propias prácticas.

El curso constó de una parte teórica y una parte práctica. En la parte práctica, el primer día les mostré cómo realizamos un baño de bosque según nuestra metodología. El segundo día, ellos realizaron la guía por sí mismos, y fue mucho más hermoso que el mío, porque integraron muchas de sus propias prácticas, rituales y tradiciones. Por ejemplo, antes de ingresar al bosque, realizaron una actividad que llaman "permiso al bosque", un pequeño ritual de conexión con los elementos. Nosotros no hablamos específicamente de los elementos como fuego, tierra, agua y aire, pero ellos sí tienen una conexión muy profunda con estos. Entonces, hicimos actividades específicas relacionadas con cada uno de los elementos.

Una de nuestras guías es un médico tradicional, y como última actividad nos hizo probar el "rape" (una planta tradicional), lo cual despertó muchísimo nuestros sentidos. Al final del baño de bosque, la experiencia fue mucho más intensa gracias a este ritual, que ellos manejan con mucha sabiduría. Ellos son los que tienen ese conocimiento y pueden compartirlo con otras personas.

Yo no puedo realizar esta práctica porque no forma parte de mi cultura. Aunque puedo aprenderla, me resulta extraño, ya que no es algo que pertenezca a mi identidad. Sin embargo, para ellos, los pueblos indígenas, el baño de bosque puede ser mucho más profundo y emocionante, ya que integran sus valores, su tradición, su cultura y su conocimiento ancestral. Además, tienen un conocimiento profundo del territorio, lo que enriquece enormemente la experiencia.

Ellos me agradecieron mucho por darles la oportunidad de aprender esta técnica, porque consideran que es algo muy cercano a lo que son y a lo que quieren ser. Desean mostrar a la gente su territorio y sensibilizar a quienes, a menudo, están alejados de la naturaleza. Muchas

veces, estas personas no muestran interés en la naturaleza, pero a través de este enfoque, logran acercarse de una manera más auténtica y respetuosa.

¿Qué piensan sobre esa visión que tienen las comunidades indígenas de considerar la naturaleza madre Tierra?

Mi manera de relacionarme con la naturaleza cambió muchísimo gracias al conocimiento que estoy aprendiendo de las comunidades nativas. Como le comentaba, en nuestro país, desafortunadamente, gran parte de ese saber se ha perdido, o casi todo, y no se conoce nada de ello en nuestra sociedad. Nos falta mucho en términos de espiritualidad, y no me refiero a la religión, sino a la capacidad de percibir lo divino en lo que nos rodea. Para mí, eso ha sido un regalo invaluable que Nariño me ha dado. Vivo en Nariño, y gracias a ese aprendizaje, ahora puedo ver la naturaleza de una manera completamente diferente. Me cambió la vida; ya no puedo mirar la naturaleza sin ver también lo divino, sin reconocer la divinidad que está presente en todo eso.

¿En qué parte de Nariño, con qué comunidad de especificó indígena estuviste realizando la formación como guías de baños de bosque?

Yo vivo en Pasto que es la sede de mi organización porque yo trabajo para un proyecto de cooperación internacional con una organización italiana que tiene su sede acá en Colombia se llama OIKOS. Vivimos en pasto, pero trabajamos más en varias comunidades, por ejemplo, con las comunidades de pastos de Funes la comunidad sague de sande, tenemos algunas comunidades campesinas, por ejemplo, en Consacá en Linares.

¿Cómo haces un baño de bosque y cuál es esa actividad que les gusta más a las personas que participan en ese baño de bosque?

Bueno, depende mucho del grupo del contexto, porque acá no es la misma cosa que trabajar. Por ejemplo en Italia, tenemos también un bosque diferente, elementos diferentes, la gente

tenemos una cultura diferente, lo que le gusta mucho a las personas en general es la interacción con el agua, con el elemento del agua cada persona le da como un sentido diferente, es algo muy personal cada uno va a acercarse al agua de manera diferente, pues unos van a ingresar a bañarse otros solo van solamente a mirar desde afuera, es un elemento muy poderoso que integramos mucho en nuestra vida, el agua es la vida, entonces cuando nosotros nos quedamos como unos 10 minutos, observando el agua tocándola o bañándonos en ella mirando cómo se mueve, digamos, eso es algo que nos va a tocar adentro, tocar en el profundo.

Sí, muchas veces me pasó que la gente, queda impresionada de esta actividad, la desarrolló casi a la mitad del baño del bosque.

Primero empezamos con los sentidos simplemente a trabajar con los diferentes sentidos. Este es el momento que a mí me gusta empezar con el agua porque es el momento en el cual la persona va a cambiar, no es solamente sentir, no es solamente la ciencia, digamos o algo orgánico, no que, pero es algo también. ¿Qué se mueve adentro? Y a cada uno de manera diferente, según espiritualidad, según su creencia, según su cultura.

3. Claudio Vásquez

Claudio es Consultor Forestal, Técnico en Prevención de Riesgos y Medio Ambiente, Ing. en Prevención de Riesgos, tiene un Máster en Higiene Ocupacional, es Diplomado en Ecoturismo y Estudiante Diplomado en Riesgos Psicosociales.

Es asesor de la CONAF (Ministerio de Agricultura de Chile) y ha liderado la introducción de los Baños de Bosque en los parques nacionales de Chile. Claudio fue pionero en Latinoamérica en la introducción de los Baños de Bosques. Es asesor en control del estrés en programas para empresas. Chile

¿Qué tienen en común los baños de bosque con la educación para el ocio o las manifestaciones recreativas?

Bueno.

¿Ah, cómo podemos ampliar los baños del bosque con una actividad de ocio, el juego y recreación?

Son totalmente compatibles porque es una actividad que tú vas a hacer de acto, comentario, por lo tanto, eso ya te permite de ir forma voluntaria te permite estar en contacto con la naturaleza y generar de placer, generar recreación y también creación a través de esto así que se vincula súper bien con una actividad de ocio si no habría mayor problema es la desarrollada como tal porque la actividad de baño de bosque pedir un tiempo y dentro de ese tiempo vamos desarrollando ciertas actividades de conexión y esas también llevan generando sus placeres de ese modo si de esa manera.

¿Qué tiene que ver los baños de bosque con esa sabiduría ancestral de los pueblos originarios de América o Aby Yala?

Las sabidurías ancestrales de los pueblos indígenas tienen sus propios rituales y prácticas que, de alguna manera, se cruzan con lo que conocemos hoy como baños de bosque, aunque con orígenes y contextos diferentes. Los baños de bosque nacieron en Japón, motivados por una necesidad clínica relacionada con la salud ocupacional, con el objetivo de reducir el estrés y mejorar la salud física y mental. La investigación inicial reveló que pasear por la naturaleza, y especialmente bajo el dosel del bosque, genera beneficios significativos, como la reducción de los niveles de la hormona del cortisol, lo que contribuye al manejo del estrés.

Por otro lado, las comunidades indígenas han practicado desde siempre rituales en la naturaleza con fines terapéuticos, en los que el bosque no solo es un lugar de sanación física, sino también un espacio para mejorar el estado del espíritu. Aunque los enfoques son diferentes, ambos comparten la idea de que la conexión con la naturaleza tiene un propósito profundo, ya sea para equilibrar la mente y el cuerpo o para restablecer la armonía espiritual.

Así, aunque los rituales ancestrales y los baños de bosque no son lo mismo, existen puntos de convergencia en su relación con la naturaleza y la sanación integral.

¿Dentro de los baños de bosque se pueden realizar juegos cooperativos o juego solidario?

Tiene cierto vínculo dentro de las actividades de baños de bosque, depende el objetivo de ese baño de bosque. ¿Para qué tipo de público tú lo llevas? Por lo tanto, perfectamente podemos hacer estos juegos solidarios, como le llamas tu o de cooperación entre grupos o entre pares para desarrollar ciertas habilidades y ya sí el baño de bosque está enfocado a nivel de salud ocupacional o empresa para crear personajes o personas, generando confianza, por lo tanto, perfectamente se pueden llevar a cabo.

¿Cuál ha sido el aprendizaje más valioso que has tenido durante este caminar, siendo guía de baños de bosque?

Este proceso empezó en el 2016 y partió en la búsqueda de hacer cosas con el bosque que no sea netamente un producto forestal no maderero buscando nuevas alternativas para revalorizar los bosques de Chile, desde ahí partió la búsqueda y desde ahí encontré lo que eran los baños de bosque.

Empecé a investigar y me di cuenta que en realidad es un producto forestal no maderero es un turismo de interés especial, por lo tanto, tú puedes, volver a revalorizar los bosques y me pareció interesante lo que descubrí y desde esa perspectiva empecé a buscar dónde formarme hasta que logré formarme y estar en Europa y empezar a armar esta red de trabajo a través de los baños de bosque y lograr ver la transformación de las personas en cada paseo, en cada baño, cada país diferente, pero la efecto es el mismo, las personas son diferentes pero el efecto de reconexión, el efecto de recuperación que tiene es a través de los árboles o de espacios verdes espacios azules mar es el mismo de las personas ver su cara cómo cambia, cómo se transforman de cómo llegan y cómo se van. Es el mayor premio de mi trabajo.

4.3. Circulo de Mujeres Retornando a la Diosa” Fuhuchá Kyty (Mujeres telar)

Para mí, es muy interesante generar tres encuentros con diferentes actividades para conectar con la Madre Tierra y, en ese espacio, dejar atrás todo lo que representa la ciudad: la contaminación, la enfermedad, el estrés, la angustia y la ansiedad. Uno de los lugares más representativos para las mujeres es el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, conocido por ser un sitio sagrado donde las mujeres sacerdotisas muiscas, las Furas, realizaban prácticas espirituales. En este lugar, ellas se reunían para leer el territorio, caminar por la tierra, compartir experiencias y reflexionar sobre sus situaciones difíciles, sus dolores y menstruaciones (lunita). También aprendían a sanar a través de plantas y a limpiar energéticamente los lugares.

Estas prácticas fueron de gran valor, pues ofrecían a las mujeres espacios de solidaridad, empatía, protección y cuidado, tanto para ellas mismas como para sus familias y comunidades. Además, la conexión con la Madre Tierra, el agua, la Luna (Chía) y la Madre Universal generaba un empoderamiento profundo que permitía a las mujeres guiar a sus familias y comunidades.

Lamentablemente, estas prácticas fueron prohibidas por los llamados "colonizadores", quienes en realidad fueron invasores crueles y violentos, que despojaron a las mujeres de estos espacios de poder. Sin embargo, hoy en día se han recuperado bajo el nombre de círculos de mujeres (en algunos lugares también llamados "Carpa Roja"), un concepto que busca recrear ese encuentro ancestral de sanación, solidaridad y conexión con la naturaleza.

Decidí organizar un servicio para reencontrarnos en este maravilloso lugar, el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, y así recuperar esa tradición ancestral de las mujeres. La convocatoria se realizó a través de las redes sociales del JBB y los grupos de WhatsApp en los que participo, logrando reunir un grupo de trece mujeres comprometidas a participar en tres sesiones consecutivas. En cada encuentro se realizó una encuesta y, en el primero y el último, se llevaron a cabo pruebas para evaluar los conocimientos previos y los conocimientos adquiridos. En el segundo encuentro, se implementó un ejercicio

denominado Juego sobre el hechizo de la pureza rebelde en el sagrado femenino, con "ejercicios clave para la confianza en una misma, el amor y la compasión". Para documentar esta experiencia, se realizará un video que capture la implementación del juego y sus resultados.

Relato de Juliana García, Licenciada en Biología de la Universidad Distrital y participante del primer círculo de mujeres "Encuentro Despierta tu interior - 'yo tengo, y yo deseo'"

“En el círculo de mujeres vivimos momentos profundos y enriquecedores. En un primer instante, tuvimos una conexión directa con la naturaleza, realizando movimientos que ayudaban a oxigenar el cuerpo, a percibir las energías ancestrales de la Madre Tierra y a reconocer el valor que tenemos como mujeres.

En un segundo momento, realizamos un canto a la Pachamama en círculo, agradeciendo por todo lo que nos brinda: aire, agua, tierra y fuego. Además, durante el recorrido por el Camino Ancestral San Francisco Vicacha, tuvimos la oportunidad de reconocer la flora y fauna del lugar, haciendo un recorrido entre mujeres y para mujeres. Para ello, utilizamos un didactobiografía, una analogía con un control remoto, para reflexionar sobre el control de nuestra vida y las cosas que deseamos lograr o superar.

A medida que recorríamos el camino, la intensidad aumentaba. Pasamos por diferentes obstáculos, lo que incrementaba nuestra temperatura corporal, los latidos del corazón y la respiración. Sin embargo, al final llegamos al mirador, un lugar donde pudimos admirar toda la ciudad y maravillarnos con las diferentes especies de plantas, sintiendo el aire fresco y renovador. Finalmente, realizamos un círculo de palabra donde abordamos temas como los cambios hormonales, el entorno familiar, el feminismo y nuestra conexión con la naturaleza como mujeres.

Durante esta experiencia, surgieron diversas emociones. Algunas participantes rompieron en llanto, sorprendidas por la intensidad del momento, mientras que otras pidieron perdón por situaciones difíciles con su familia o compañeros.

También hubo momentos de alegría y satisfacción al disfrutar de un tiempo para nosotras mismas, compartir con otras mujeres que habían vivido experiencias similares y expresar nuestros sentimientos en un espacio de confianza y apoyo mutuo.

Cabe resaltar que los círculos de mujeres potencian el poder interno de cada una. Al compartir nuestras historias, nos empoderamos mutuamente, llenándonos de energía y fuerza para continuar con nuestros proyectos de vida y cumplir nuestras metas. Estos círculos no solo son un espacio de sanación, sino también de crecimiento y transformación personal."

4.4. Baños de bosque

Shinrin-Yoku: Los Beneficios de los Baños de Bosque para la Salud

Desde los años 80, Japón ha promovido el *Shinrin-Yoku* (literalmente, "baños de bosque") como una terapia curativa. Esta práctica consiste en caminar lentamente por el bosque, sumergiéndose en la atmósfera natural para promover la salud y la relajación. Los principales impulsores de esta terapia, como los doctores Yoshifumi Miyazaki, Quin Li y Tomohide Akiyama, han destacado que "*sumergirse en la atmósfera del bosque, usando todos los sentidos para experimentar la naturaleza*" (Autor, año), tiene un impacto significativo en nuestro bienestar. De acuerdo con ellos, el contacto con la naturaleza ayuda a calmar la sobre estimulación de los entornos urbanos, promoviendo la relajación y fortaleciendo el sistema inmunológico.

Este enfoque terapéutico nos invita a comprender que nuestros cuerpos siguen reconociendo la naturaleza como nuestro hogar. Las terapias de baño de bosque incluyen diversas actividades que favorecen la conexión profunda con el entorno, tales como meditación, yoga, contemplación, balancearse en hamacas, y contacto directo con árboles, cascadas, cielos nocturnos, aguas termales, entre otras. En Japón, las terapias de bosque se han implementado

de manera certificada desde 2005 en los 63 centros de terapia forestal, con paquetes de actividades que incluyen de 2 a 3 días de inmersión en la naturaleza.

Actividades para la Terapia Forestal:

- Ejercicios de meditación y yoga en el bosque.
- Contemplación de la naturaleza, balancearse en una hamaca, y caminar descalzo por el terreno.
- Terapias con animales, como la interacción con perros, gatos, con caballos y todos los animales
- Terapias creativas, como talleres de aromaterapia, arte-terapia, o conciertos de música al aire libre.
- Actividades de contacto con la naturaleza, como recolectar cosechas, pescar, o la observación del cielo y la fauna local.
- Este enfoque terapéutico busca ofrecer una sanación profunda, utilizando la naturaleza como medio para reconectar al ser humano consigo mismo, mientras se favorece el equilibrio físico y emocional.

4.5. El Buen Vivir y la Relación con la Naturaleza

De acuerdo con Mora (2015), obtener el *buen vivir* implica encontrar un equilibrio entre las necesidades materiales y espirituales, viviendo en armonía con la naturaleza. Las claves para alcanzar este equilibrio incluyen:

- Vida en armonía con la naturaleza, donde lo material pierde importancia, favoreciendo la conexión con lo esencial.
- Transcendencia espiritual, a menudo asociada con visiones indigenistas, que defienden una felicidad que la modernidad no ha logrado, al alejarse del consumo excesivo y sus emociones negativas como el estrés y la ansiedad.
- Una nueva ética del buen vivir, basada en la simplicidad, el compartir sin esperar nada a cambio, y una conexión profunda con todo lo que nos rodea, reconociendo que el bienestar humano depende del bienestar de la Tierra.

El *buen vivir* va más allá de una ética individual y materialista, centrándose en una perspectiva cosmocéntrica, que considera al ser humano como parte de un sistema de causalidad circular. Según esta visión, la destrucción de nuestro entorno conlleva la destrucción de nosotros mismos.

4.6. Conexión Sensorial con la Naturaleza: Los Cinco Sentidos

Una de las principales enseñanzas del Shinrin-Yoku es usar todos nuestros sentidos para experimentar la naturaleza. La práctica activa de los cinco sentidos nos permite reconectar con el entorno y beneficiarnos de sus efectos curativos:

Ver: Observar los colores, formas y movimientos de los árboles. Apreciar el cielo y las ramas de las hojas.

Oler: Disfrutar de los aromas naturales que el bosque ofrece, desde la tierra húmeda hasta las flores frescas.

Escuchar: Escuchar los sonidos de la naturaleza: el canto de los pájaros, la brisa moviendo las hojas, el crujir de las ramas bajo nuestros pies.

Tocar: Sentir las texturas de los árboles, el frescor del agua en un arroyo, y la suavidad de las hojas y la corteza.

Saborear: Disfrutar de la comida al aire libre, como un picnic en medio del bosque, donde la simple comida parece más deliciosa.

Estos momentos de conexión no solo favorecen la relajación, sino que también nos permiten aprender sobre la flora y fauna local, reconociendo especies de árboles, pájaros, y mariposas. La naturaleza se convierte así en un aula viviente para la educación y el juego, estimulando tanto el aprendizaje como el bienestar emocional.

4.7. Medición del Estrés: Cómo la Naturaleza Nos Ayuda a Reducirlo

Numerosos estudios han demostrado los beneficios del contacto con la naturaleza para reducir el estrés y promover la relajación. Algunos métodos para medir los efectos de la terapia forestal en el estrés incluyen (Miyazaki, 2018 p52)

Medición de la actividad del sistema nervioso autónomo: La relajación provoca una disminución de la actividad cerebral, mientras que el estrés aumenta la actividad del sistema nervioso simpático.

Marcadores de estrés en la saliva: La presencia de cortisol y otros marcadores de estrés aumenta cuando estamos estresados y disminuye cuando estamos relajados en un entorno natural.

Medición de la actividad inmune: El estrés disminuye la actividad de las células NK (asesinas naturales), las cuales son esenciales para la defensa del cuerpo. En un entorno natural, la actividad de estas células aumenta, favoreciendo la inmunidad.

4.8. Conclusión: La Terapia de la Naturaleza como Acto de Amor hacia la Tierra

La *terapia de naturaleza* es una práctica intencionada y voluntaria de conectarse con el mundo natural para sanar. No solo promueve la salud física y mental, sino que también es un acto de amor y respeto hacia la Madre Tierra. Al pasar más tiempo entre árboles y plantas, nuestra conexión con el universo se fortalece. Este enfoque terapéutico nos invita a reflexionar sobre nuestra relación con el mundo natural, reconociendo que todos somos parte de un sistema mayor y que nuestra salud está estrechamente vinculada a la salud de la Tierra.

4.9. Relación en tensión humano-naturaleza

El ser humano ha creado un mundo artificial que sin darnos cuenta nos sobre estimula y estresa se ha demostrado que otros estímulos naturales, como los árboles, las flores, los bonsáis e incluso un pedazo de madera, reducen el estrés. La terapia de naturaleza no es

invasiva, es natural y saca partido de una cualidad que nuestros cuerpos ya poseen: su adaptación a la naturaleza. En todo el mundo, existe cada vez más interés sobre temas de salud y bienestar. Estar “sano” no es solamente estar libre de enfermedades. Es demostrar plenamente sus habilidades. Desafortunadamente no sabemos conservar cuidarnos solo cuando estamos enfermos, pero debemos tomar acciones desde preventivas para cuidar de nuestra salud desde nuestros primeros años de vida.

4.10. Artefacto

"Juego sobre el Hechizo de la Pureza Rebelde en el Sagrado Femenino: Ejercicios clave para fomentar la confianza en una misma, el amor y la compasión." Este juego fue diseñado como parte del proceso académico en el programa de licenciatura en Recreación, específicamente en la asignatura de Pensamiento Creativo. Fue implementado en tres círculos de mujeres durante mi pasantía y tengo previsto seguir utilizándolo en casas refugio, que son espacios destinados a brindar protección a mujeres y sus familias que han sido víctimas de violencia de género, a menudo en situaciones de riesgo extremo, como el feminicidio. Además, el juego será aplicado en las Casas de Igualdad de Oportunidades de Género como parte de una estrategia formativa dentro del JBB.

ACTIVIDADES

Fichas: nombre y su actividad correspondiente.

1. Niñez: Dibuja un recuerdo de tu niñez que te haga muy feliz y explícalo.
2. Desahogo: ¿Cómo ha estado tu mente en relación con tus sentimientos? Dibuja un mandala o escríbelo.
3. Propósito: Realiza un dibujo de una figura que encuentres en la naturaleza y describe cinco propósitos que tengas a corto plazo.
4. Dificultades: Reflexiona sobre las situaciones difíciles que has vivido y menciona los aprendizajes que te han dejado. Puede ser en una frase o un pequeño relato.

5. Autoaceptación: Dibuja tu versión como una superheroína y describe tus poderes, habilidades, fortalezas y lo que más te agrada de ti.
6. Empatía: Escribe sobre un momento en el que hayas sido empática y sobre otro en el que hayas recibido empatía de alguien cuando más lo necesitabas.
7. Autoestima: Dibuja tu rostro y describe lo que ves.
8. Conexión: Cuéntanos qué prácticas realizas para sentirte conectada contigo misma.
9. Compasión: Regala tres abrazos a diferentes personas y acompáñalos de palabras afirmativas o positivas.
10. Amor: Menciona con mayor frecuencia frases como "te quiero", "te amo" o "me encantas" a las personas con las que te relaciones. Escribe cómo te sientes al hacerlo y si has notado cambios positivos en quienes reciben tus palabras.
11. Motivación: En tu didactobiografía, crea una tabla con los meses que restan del año. En cada mes, escribe un objetivo y tres acciones para lograrlo.
12. Confianza: Crea un collage que represente tu autoestima, utilizando imágenes que simbolicen tus atributos positivos.
13. Poder Personal: Escucha las necesidades de tu cuerpo. Mantener tu bienestar físico puede ayudarte a sentirte más segura de ti misma. Cuando te sientes bien, eso se refleja en tu estado de ánimo, comportamiento y apariencia. Dedica unos minutos cada día para reflexionar sobre cómo está tu cuerpo, ya sea mediante meditación o introspección. Puedes escribirlo en tu didactobiografía.
14. Cambio Positivo: Sustituye los pensamientos negativos por pensamientos positivos. Desafía a tu crítico interno y escribe en tu didactobiografía cuáles son los pensamientos negativos más recurrentes y con qué pensamientos positivos los sustituyes.
15. Pensamientos Creativos: Utiliza la técnica del alter ego. Piensa en cómo una persona a quien respetas abordaría una situación. Asume la mentalidad de esta persona segura de sí misma y experta. Esto puede ayudarte a percibirte de la misma manera.

16. Sanación: La conexión con la naturaleza puede mejorar tu bienestar. Practica la contemplación, disfruta del silencio, realiza ejercicios de respiración, visualización, relajación, meditación, mindfulness, o incluso actividades como Tai Chi o yoga. Dedica al menos una hora en tu tiempo libre a esta actividad. Lleva contigo preguntas que desees responderte. Escribe en tu didactobiografía cómo te sientes antes y después de practicarla.

17. Sororidad: Practica la escucha activa con otras mujeres, sin emitir juicios apresurados. Valida sus experiencias y sentimientos para construir una red de apoyo genuina. Evita los estereotipos, la competitividad tóxica y los prejuicios. Escribe en tu didactobiografía cuando hayas practicado la sororidad.

18. Mujer: Escucha la canción *Warmi Hatari* de Lamafiaandina. Escribe lo que piensas sobre la letra de esta canción.

19. Autocuidado: Establece de manera espontánea y constante un espacio a diario para tu cuidado personal, donde realices actividades que te gusten, que te hagan sentir plena, feliz, tranquila, que te alegren cuidada y protegida, busca espacios para la lectura en lugares que te brinden inspiración, Escribe en un diario preguntas que tengas por situaciones que te pasen y agradece a diario.

Organízalo como quieras en tu didactobiografía y asegúrate de programar estas actividades de forma regular. Aprende a decir "no" cuando necesites proteger tu tiempo y energía. Practica la autocompasión hablándote a ti misma como lo harías con un amigo querido.

20. Sexualidad: Reflexiona con afirmaciones poderosas que fomenten una sexualidad sana y plena.

- Mi sexualidad es natural y hermosa. Merezco experimentarla sin culpa ni vergüenza.
- Soy dueña de mi cuerpo y mi placer. Tengo derecho a explorar y disfrutar de mi sexualidad como desee.
- Me permito conectar con mis deseos y necesidades de manera auténtica y sin juicio.

- Mi sexualidad es única y valiosa. No tengo que compararme con los estándares de otros.
- Comunico abiertamente sobre mis deseos, límites y consentimiento.
- Me amo y acepto completamente, incluyendo mi cuerpo y mis sensaciones sexuales.
- Cultivo una relación saludable con mi sexualidad al cuidar de mi bienestar físico, emocional y mental.
- Me libero de creencias limitantes y tabúes culturales que hayan afectado mi sexualidad.
- Me brindo amor y autocuidado en todas las áreas de mi vida, incluida mi sexualidad.

Realiza estas afirmaciones a diario y siéntelas profundamente, sumándolas a tus meditaciones cotidianas.

21. Serpiente: Escucha la canción *Amarumi* de Lamafiaandina. Investiga sobre la relación ancestral de la mujer con la serpiente y cómo la visión católica ha distorsionado este simbolismo. Formula preguntas al respecto.

22. Placer: Programa momentos de ocio y diversión en tu agenda. Dedicar tiempo a actividades placenteras y explora prácticas espirituales como la meditación o la gratitud. Escribe en tu didactobiografía qué planes tienes, las fechas tentativas para realizarlos, con quién te gustaría compartirlos y cómo te sientes después de haberlos experimentado.

23. Creación: Elabora un árbol genealógico solo con las mujeres de tu familia. Reconoce su legado y describe sus cualidades. El útero es visto como un centro de energía vital y creatividad.

24. Brujas: Fomenta conexiones significativas con personas que te animen y apoyen. Dedicar tiempo de calidad a tus seres queridos y busca apoyo emocional cuando lo necesites. Las relaciones profundas ofrecen un sentido de pertenencia y nutrición emocional. Experimenta prácticas ancestrales como baños con plantas aromáticas, limpiezas energéticas con hierbas o humo, y otros rituales de sanación que conectan cuerpo y espíritu.

25. Luna: Conéctate con tus ciclos lunares y reconoce tu energía en las cuatro fases del ciclo menstrual:

- Luna Nueva: El arquetipo de *La Bruja*
- Luna Creciente: El arquetipo de *La Virgen*
- Luna Llena: El arquetipo de *La Madre*
- Luna Menguante: El arquetipo de *La Hechicera*

Miranda Gray, autora de *Luna Roja*, nos invita a recuperar el poder de nuestro ciclo natural de 28 días, desmitificando la vergüenza y el estigma alrededor de la menstruación. Describe cómo cada fase de la luna se refleja en tu vida.

26. Valor: Dibuja una secuencia de crecimiento desde una semilla hasta un árbol o planta que te guste, comparándolo con tu vida. Escribe momentos clave que marcaron cada etapa de tu crecimiento.

27. Protección: Reflexiona y escribe sobre un momento en el que te sentiste protegida o en el que diste protección a alguien.

28. Alegría: Escribe qué te produce alegría. Anota entre tres y cinco situaciones o cosas que te alegren, y describe las conductas visibles que tienes cuando estás alegre.

29. Tenacidad: Aceptar el cambio es parte de la vida. Desarrollar tenacidad implica adaptarse a nuevas circunstancias con flexibilidad. Escribe en tu didactobiografía en qué momentos de tu vida tuviste que aceptar el cambio.

30. Fortaleza: Realiza un dibujo en tu didactobiografía visualizando el éxito y superando obstáculos. La visualización positiva puede aumentar tu confianza y motivación, ayudándote a mantener el enfoque en tus metas.

31. Frases de retroalimentación: Celebra la belleza femenina en todas sus formas. La diversidad y la fortaleza son esenciales. Cada mujer es sinónimo de resiliencia y valentía. Toda historia merece ser celebrada. La mujer es el arco iris en la tormenta, la luz en la oscuridad.

4.11. Metodología Experiencias en terapias de naturaleza en los cerros orientales y

Jardín Botánico de Bogotá

Diseño de la experiencia “Reconciliarnos con la Madre Tierra para estar sanos”, esta terapia la he implementado ocho veces con diferentes grupos de universidades, de visitantes del Camino Ancestral San Francisco Vicacha, en el JBB con un grupo de mujeres taxistas, grupos de población especial del Instituto Roosevelt y con sus trabajadores también, estas implementaciones las realice antes de decidir que este sería el tema de mi tesis.



Fotografías No 1: Terapias de naturalezas en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha con diferentes grupos, en una están compañeros y compañeras de la Licenciatura en Recreación.

4.12. Descripción de avances

Durante el segundo semestre de 2023, he realizado diferentes terapias de naturaleza poniendo en práctica lo que he venido aprendiendo en la Licenciatura en Recreación de la UPN, en el JBB con el diplomado de dinamizadores de terapia de naturaleza, con el curso fundamentos de Baño de Bosque, también en el proceso de mi espiritualidad como Yoga inboud, en mi

camino reconociendo la sabiduría ancestral, fortaleciendo mis habilidades blandas, mis herramientas para poder dirigir una terapia de naturaleza, con diferentes temáticas, ejercicios de respiración de inteligencia emocional, de pedagogía sistémica, constelaciones familiares, meditaciones, siempre resaltando mi objetivo terapéutica dentro de una terapia que es mejorar la relación con la Madre Tierra, buscando que las personas se comprometan con acciones pequeñas desde las el cotidiano, de esta forma se van generando diferentes beneficios y hasta hábitos saludables. A continuación, se van a evidenciar los diferentes diseños que he realizado durante este semestre en terapias de naturaleza en el camino ancestral San Francisco Vicacha, cada una de estos diseños tienen la metodología que se nos enseñó en el diplomado que son cinco momentos que los mencionare en orden pero que no es obligatorio su orden ya que lo más importante dentro de una terapia de naturaleza es la libertad, el ocio, el beneficio.

Los cinco momentos son:

1. Bienvenida – Introducción
2. Bajar el ritmo: ejercicios de respiración,
3. Dinamización de los sentidos: activas los sentidos, con actividades recreativas...
4. Reconexión con la naturaleza: generar invitaciones como juegos, lúdicas, el arte, la escritura que logre la introspección y la búsqueda de detallarse más del medio ambiente que nos rodea.
5. Compartir: círculo de la palabra, retroalimentación de la experiencia, que se aprendió, que se tiene que mejorar, o si se realizó un producto para complementar la terapia se menciona que hice, que significa, entre otras preguntas que aportaran al círculo.

4.13. Metodología propia, construida por experiencias de terapias desarrolladas.

Después de vivir varias experiencias desarrollando terapias de naturaleza logré crear mi propia metodología de acuerdo a lo que me ha funcionado, le he puesto el nombre de “aba

huska” “Volver a empezar” son ocho invitaciones, cada una con actividades específicas estos son los pasos o invitaciones:

Invitación 1 Ie cho “buen camino”: es el primer momento donde se hace la bienvenida, se hace una presentación con preguntas comunes como: ¿nombre?, a que se dedica? ¿Expectativas? ¿Y cómo se siente?

Invitación 2 pyky “intención, corazón, relaciones de corazón”: en este momento se realiza el saludo a las direcciones con el permiso al territorio los y las participantes se hacen en un círculo colocando la mano izquierda en el corazón y la derecha señalando la dirección que se va saludar:

Oriente: Donde nace el sol, representa al fuego, se conecta con el poder de la visión, los dos animales representativos el águila y el cóndor que simbolizan la visión y fuerza para dar inicio a los proyectos y está relacionado con el elemento del agua.

Sur: el camino de la serpiente nos enseña a dejar el pasado como la serpiente deja su piel, para volver a renacer para la renovación, dirección de los niños de la alegría y abundancia esta relacionado con el elemento del fuego

Occidente el animal de poder el Jaguar representa su agilidad, su camuflaje, su misterio, es el lugar de lo desconocido, es el puente que une la vida y la muerte, da energía para enfrentar los miedos, lo que nos limita y actuar ante lo que nos genera temor, el elemento es el aire.

Norte animal que representa es el colibrí como el maestro, la dulzura, el pensamiento positivo, el orden

Cielo seres dimensionales que nos orientan nos guían, cuando nos sentimos perdidos, la Madre Universal

Madre Tierra “Hicha” agradecer por la abundancia, frutos, nos sostiene nos brinda todo hasta el amor incondicional, nos acompaña con los guardianes animales y las plantas medicinales

Corazón “pyky” conectarnos con nuestro mundo interior, con lo que somos, con nuestro caos, con nuestro pensamientos es nuestro reflejo al mundo exterior.

Danza de paz movimientos con cantos de música medicina

“Tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento y fuego mi espíritu y la rueda del amor me da poder y la rueda del amor la paz”

“Madre te siento bajo mis pies, siento los latidos de tu corazón, jeia, jeia, jeia, je (bis)”

“Amada Tonantzin te vengo a decir que te amo de veras soy parte de ti (bis) te damos las gracias por el maíz las flores los frutos y el agua de ti y todo de ti (bis)”

“Soy mujer de la tierra danzando con luz de luna me coronan las estrellas, las esencias viven en mí, (bis) jeiya jeiya jeiya je

“Soy una niña salvaje inocente libre y silvestre, tengo todas las edades mis abuelas viven en mí, soy hermano de las nubes solo se compartir, sé que todo es de todos y que todo está vivo en mí, mi corazón es una estrella soy hijo de la tierra, viajo al borde del espíritu y camino a la eternidad”

Referencia: Las canciones anteriormente presentadas son de un género musical reconocido como música medicina que por lo general es inspirada por mensajes al amor, al cuidado, a la protección, a la sanación, al amor por la Madre Tierra y todos los seres vivos. Estas canciones las he aprendido diferentes encuentros durante mi proceso personal de crecimiento espiritual.

Invitación 3 Kyn nyky “cuidar el cuerpo”: Ejercicios de liberación

1.Movimientos a los lados descolgados

2. Movimientos con saltos incluyendo la cabeza

3. Golpes suaves por todo el cuerpo

4. Limpieza con las manos por todo el cuerpo

Estos ejercicios ayudan:

- Resetea tu sistema nervioso
- Regula tu estado de animo
- Libera la tensión muscular
- Elimina tu energía
- Estimula el reflejo de relajación

Invitación 4 Pkyhyzhy “Limpiarse”: Descargue con el elemento agua – la Madre Sié

Cerca de una fuente hídrica se realiza la meditación para la fluidez mencionarles a los y las participantes que piensen que en sus vidas está estancado, no tiene movimiento, nos está generando agotamiento, enfermedad, cansancio, pesadez colocar esta situación en un elemento de la naturaleza del suelo que haya llamado mi atención. Luego se deja en el agua para que este elemento se lo lleve.

Ingresamos los pies en el agua meditando que después que esta se llevó lo negativo, toxico, las enfermedades de mi vida, ahora me renuevo me limpio para atraer la prosperidad, la abundancia, riqueza, fortuna, motivación, sentido de vida, salud, amor, calma, tranquilidad, sanación, aprendizaje y sabiduría.

Canto: “agüita, agüita cúrame, agüita, agüita sáname déjame ir al rio agüita, déjame ir al ancho más ir a la quebrada ir a la cascada, agüita déjame entrar.” Música medicina

Invitación 5 Pywa chisakuï “El juego del artista”: Momento creativo con la inspiración de la Madre Tierra y la contemplación que nos proporciona con su belleza, con sus maravillas y encanto.

- **Preguntas orientadoras:** ¿Que sientes en este momento?, ¿Que te inspira de la naturaleza?, ¿Qué recuerdos te evocan el paisaje que estas observando? ¿Qué pensamientos te genera el paisaje que observas?

Según lo que te evoque el bosque y los materiales que se tienen se busca el espacio para escribir, dibujar, construir figuras con plastilina, arcilla, mándalas y cantos con estas preguntas orientadoras.

Invitación 6 Sewa “Compromiso-matrimonio”

Pregunta central

- ¿Cómo mejorar mi relación con la Madre Tierra?
- ¿Sufro de trastorno por difícil de naturaleza?
- ¿Cómo me siento cuando estoy en la naturaleza?

Con la metodología de la matriz Chiminigagua que es una forma de trabajo desde la introspección hasta ayuda a mejorar las relaciones con uno mismo/a, con la familia, con la comunidad, con las Madres Tierra, Agua y Universal en donde se realiza un compromiso conmigo mismo/a, con mi familia, con la mi comunidad, con la Madre Tierra, con la Madre Agua y con la Madre Universal por cada compromiso se va realizando un mándala conjunto con material seco que se escogió previamente.

Invitación 7 Agachi “Agradecer”: Ceremonia del Té o cacao, circulo de palabra

Se comparte una deliciosa bebida con plantas medicinales, aromáticas se menciona sus propiedades o con un cacao para endulzar la palabra invitando a las personas que participaron a contestar la siguiente pregunta: ¿Cómo se sienten en este momento?

Canto: “Gran espíritu, gran abuelo, gran abuela, como soy me presento ante ti, como soy te pido bendiciones y agradezco el corazón que has puesto en mí, cuando vengo no más vengo no más vengo, gran espíritu sabrás a lo que vengo, a entregar mi corazón mi corazón, corazón que es lo único que tengo” Música medicina

CAPÍTULO 5. APORTES AL PROYECTO ABORDADO

Generar la articulación de las terapias de naturaleza con la licenciatura en recreación dentro de la pedagogía del ocio y la recreación terapéutica al Plan Nacional de Recreación 2020-2026 Estilos de vida de Recreación, en la estrategia tres “Naturaleza, infraestructura y entornos” se fijan las siguientes prioridades por áreas de efectividad:

Investigación: Desarrollar investigaciones que aporten evidencia sobre los efectos directos de la recreación en la naturaleza sobre el desarrollo espiritual de los sujetos y el cambio de prácticas.

Vivencia: Desarrollar orientaciones técnicas, conceptuales y metodológicas para el desarrollo de programas y proyectos que tengan como centro la resignificación de los sujetos con la naturaleza.

Formación: Formar talento humano con capacidades para crear condiciones para la vivencia de experiencias recreativas en ambientes naturales, que propende por la construcción de condiciones para el buen vivir de las personas, tejiendo una relación de reciprocidad.

El plan curricular del programa incorpora asignaturas con enfoque ambiental (bioética ambiental, recreación turismo y ambiente, dinámica del ambiente y la biodiversidad, ecoturismo pedagógico, entre otras), cuyo eje transversal remite al reconocimiento de la sabiduría de la naturaleza y su correlación con el campo de la recreación y el turismo. En tal sentido, la vinculación interinstitucional con el JBB representa un hito para el programa,

porque ofrece un amplio rango de alternativas para el desarrollo de prácticas en el marco de las estrategias que desarrolla el JBB.

La gestión interinstitucional que precedió al ejercicio de pasantía, me permitió identificar un nuevo perfil laboral para docentes en formación y egresados del programa. A manera de experiencia piloto, el JBB estimó procedente mi vinculación como soporte de técnica laboral en recreación para desarrollar las terapias de naturaleza, ya que en esta entidad solo tiene como perfiles a licenciados en biología, a biólogos, ingenieros en áreas afines y administradores ambientales

Realizar diseños pedagógicos e implementar terapias de naturaleza solo para mujeres para fortalecer, la relación naturaleza-mujer, la sororidad, la amistad, la comprensión del sagrado femenino, la conexión con la Madre Tierra, generando espacios para la escucha, para el dialogo, el desahogo, la contención de diferentes historias de vida con situaciones difíciles o simplemente retos que desean compartir.

5.1. Propuestas de mejora del programa o proyecto

Es necesario abrir más espacios, escenarios y lugares donde los licenciados y licenciadas en recreación puedan desempeñar su rol, más allá de las instituciones educativas. Como propone la ENCE, cada persona debe tener la oportunidad de enfocarse en lo que le apasiona, salir de su zona de confort y, de manera creativa y pedagógica, ampliar las oportunidades para la recreación. Esto implica reconocer el fundamento educativo que posee la recreación y su versatilidad para enseñar cualquier tema que se desee abordar. Como dice el dicho: 'Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo'. Esta es una de las grandes ventajas de la recreación: su capacidad para involucrar a las personas de manera alternativa e inclusiva, promoviendo un aprendizaje holístico, divertido, pero sin perder la seriedad de la actividad.

5.2. Propuestas de fortalecimiento conceptual, metodológico y practico

En mi búsqueda por obtener más información, encontré un texto de Esperanza Osorio Correa (2019) titulado *La vivencia como dispositivo de ruptura y resistencia en las mujeres: prácticas infrapolíticas en los espacios y tiempos de ocio*. En este trabajo, Osorio explora cómo la relación de las mujeres con el ocio ha sido históricamente subordinada y despectiva. Sin embargo, ella lo considera una oportunidad para configurar estos espacios como momentos de resistencia, visibilizando el tiempo propio de las mujeres, la importancia de la recreación y el ocio para su bienestar, y cuestionando las lógicas de dominación.

Las formas de relación social basadas en la explotación, opresión y dominación han tenido al patriarcado como aliado del capitalismo y promotor de una cultura androcéntrica. Este sistema ha logrado sobrevivir a lo largo del tiempo, afectando a las mujeres, aunque las condiciones de vida varían según la clase social. El patriarcado ha mantenido su poder durante siglos, y sigue siendo un producto de opresión que afecta la identidad femenina, reduciendo el papel de las mujeres en la sociedad.

Osorio (2019) también menciona la importancia de los espacios exclusivamente femeninos, como los círculos de mujeres, donde se fomentan relaciones solidarias, se expresan sentimientos y pensamientos en confianza, y se brinda apoyo mutuo. Estos espacios permiten cuestionar qué significa ser mujer y fortalecer el "sagrado femenino". La vivencia del ocio y la recreación se convierten en herramientas para que las mujeres descubran su naturaleza y cuestionen las imposiciones sociales.

Como señala Osorio (2019), en el campo de la recreación debemos involucrarnos más en la vida social y política de los sujetos, asegurándonos de que los espacios de ocio realmente tengan una conexión con la vida cotidiana de las mujeres. Estos espacios pueden ser transformadores y permitirles hacer construcciones y deconstrucciones que les aporten herramientas para mejorar su realidad cotidiana.

En Latinoamérica está surgiendo una creencia acerca del papel fundamental de las mujeres en el cambio de conciencia hacia relaciones más igualitarias y holísticas. En diversas culturas

indígenas, como la del pueblo Arahuaico, se reconoce que las mujeres tienen el poder de equilibrar el mundo a través de su relación con la naturaleza. Este equilibrio es necesario para la sanación de la Madre Tierra. La sabiduría femenina está asociada al retorno a la Diosa y a la conexión con el ciclo de la vida, desde el inicio de la menstruación hasta la fase final de la vida.

De acuerdo con este pensamiento, las mujeres tienen una conexión profunda con la Madre Tierra y sus ciclos, lo que les otorga una energía transformadora, capaz de crear, modificar y destruir. Esta visión rompe con los esquemas patriarcales que han reducido el poder femenino a través de figuras como Eva o la Virgen María, asociadas al pecado y la culpa. Se trata de reivindicar la importancia del cuerpo femenino como un espacio sagrado, un lugar de empoderamiento y conexión con lo divino.

Por último, se emplearon tres diseños pedagógicos de círculos de mujeres, utilizando la metodología de terapia de naturaleza en el *Camino Ancestral San Francisco Vicacha* o en el *Jardín Botánico*, específicamente en sus colecciones y la Maloca. El primer diseño ya está en marcha, y los otros dos están en construcción. En el segundo, se llevará a cabo el “Juego sobre el hechizo de pureza rebelde en el sagrado femenino”, con ejercicios clave para gobernar la confianza en una misma, el amor y la compasión.

5.3. Discusiones

Lo complicado, como menciona la exdirectora del JBB, la doctora Martha Perdomo, es que en el ámbito académico solo se reconoce como verdadero o real aquello que está científicamente comprobado o que puede ser respaldado por citas. Aunque ya existen diversas investigaciones que han evidenciado los beneficios de las terapias de naturaleza, los baños de bosque y la medicina forestal, estas todavía no gozan de una plena aceptación. En general, los beneficios se han demostrado mediante mediciones de cortisol, pero poco a poco,

esta práctica está ganando credibilidad y se está consolidando como una necesidad en la prevención de la salud.

En cuanto a la Licenciatura en Recreación, que es relativamente nueva y tiene un poco más de una década, es una carrera que debería tener mayor visibilidad dentro del sistema educativo. Lamentablemente, sigue estando a la sombra de la educación física. Sin embargo, siendo una disciplina transdisciplinaria, la recreación tiene la capacidad de complementar cualquier asignatura escolar. Personalmente lo pude constatar en la práctica pedagógica que realicé en el IPN, dentro del área de educación física. Aunque los profesores eran muy abiertos y me dejaban trabajar con total libertad, el hecho de estar dentro de un área enfocada exclusivamente en educación física limitaba un poco la amplitud de las actividades y los temas que podía abordar.

Es necesario realizar un trabajo más articulado con la Secretaría de Educación para darle mayor visibilidad a la importancia de la recreación y de la educación para el ocio. Creo que algo similar ocurre con las terapias de naturaleza, los baños de bosque y la medicina forestal: aunque son prácticas cruciales para la prevención de la salud, aún no se han integrado plenamente. Sin embargo, si se lograra esta articulación, estas prácticas no solo podrían convertirse en una solución en el ámbito de la salud, sino también en el turismo, la ecología y la educación. Tengo mucha esperanza en el futuro de la Licenciatura en Recreación, ya que he tenido la oportunidad de conocer a muchos docentes comprometidos con esta disciplina, que elaboran investigaciones, artículos, eventos, conferencias y diversas actividades educativas y pedagógicas para visibilizar las bondades de la recreación.

CAPÍTULO 6. AUTOEVALUACIÓN: EXPERIENCIAS Y RECOMENDACIONES

6.1. Evaluaciones participantes

En los procesos de evaluación, se realizaron encuestas de satisfacción y Encuestas de satisfacción y prueba de conocimientos previos (Anexo 3), se diligenciaron por parte de las participantes las encuestas de satisfacción (Anexo 4), adicional a ello, se cuenta con videos de experiencias (Anexo 5).

Los y las participantes en las terapias de naturaleza que cree e implemente durante mi pasantía desarrollaron encuestas donde describían sentimientos de gratitud, de bienestar, de contención, de escucha, de solidaridad y lo mas importante que desean seguir participando en estos espacios porque les llena de mucha satisfacción personal.

6.2. Limitantes, límites y dificultades.

A lo largo de mi carrera, me he enfrentado a diversas situaciones difíciles y desafíos personales que pusieron a prueba mi capacidad de adaptación y resiliencia. Sin embargo, siempre mantuve mi **fuerza espiritual** y mi **esperanza**, lo que me permitió afrontar estas adversidades con determinación y salir adelante. Estas experiencias me enseñaron la importancia de no rendirse y de encontrar la fuerza interior en los momentos más complejos.

En este camino, también entendí la necesidad de **generar procesos educativos consecuentes**, que no se limiten solo a un punto inicial, sino que se puedan expandir en un sistema educativo más amplio. Este sistema debe ser capaz de fomentar y proteger las ideas creativas y críticas, sin reprimirlas. Las normas educativas deben ser constantemente **reevaluadas** para que podamos llevar a cabo los cambios necesarios que nos conduzcan a una educación más transformadora y libre.

El verdadero cambio comienza en **espacios pequeños**, aquellos que permiten a las personas encontrar un sentido de vida, un propósito hacia la construcción de un futuro mejor, hacia el **crecimiento** personal y colectivo. Estos espacios deben estar diseñados para **fortalecer**

nuestra relación con la Madre Tierra, re-creando y revitalizando nuestra conexión con la naturaleza. Solo a través de este vínculo profundo y respetuoso con el entorno natural, podremos sembrar y cuidar **la semilla de la humanidad**, que es nuestra responsabilidad como cuidadores y guardianes del planeta.

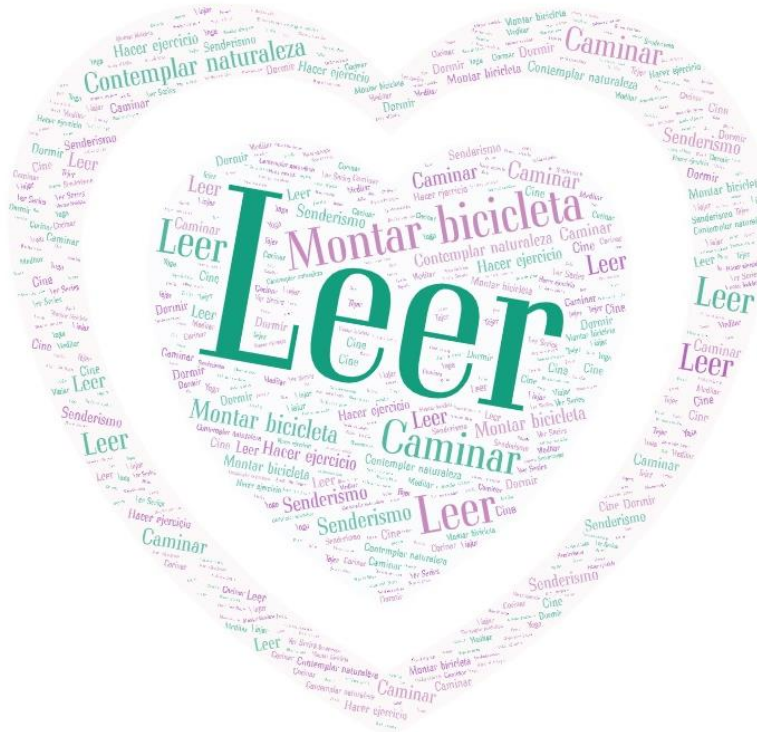
La **educación para el ocio**, especialmente cuando se combina con **terapias de la naturaleza**, es una poderosa herramienta para reconectar a las personas con su esencia y con el mundo que las rodea. A través de estas experiencias, se fomenta el bienestar, la paz interior y la toma de conciencia sobre la importancia del cuidado de la naturaleza como parte esencial de nuestro desarrollo humano.

6.3. Nubes de palabras de los círculos de mujeres “Retornando a la Diosa” y

“Fuhuchá Kyty” (Mujeres telar)

Como ejercicio pedagógico del proceso formativo en los círculos de mujeres “Retornando a la Diosa” y “Fuhuchá Kyty” (Mujeres telar) quiero compartir dos nubes de palabras para destacar, las acciones y los sentimientos más importante durante las actividades desarrolladas.

La primera nube se evidencia las actividades que desarrollan las mujeres que participaron en los círculos de mujeres) en su tiempo libre, que realizaron la encuesta de satisfacción.



En la segunda nube de palabras se expresa las diferentes emociones que experimentaron durante los círculos de mujeres que diligenciaron la encuesta de satisfacción



6.4. Autoevaluación: experiencias y recomendaciones

Mi autoevaluación es de 5, ya que me brindé la oportunidad de implementar diversas estrategias que integran dinámicas de terapias de naturaleza, recreación y pedagogía del ocio. Además, logré abrir espacios para prácticas y pasantías en el Centro de Investigación Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis, lo cual ha sido una excelente escuela de aprendizaje. Este espacio me permitió explorar la recreación desde una perspectiva única, vinculada a la botánica, la observación de aves, la ilustración, los insectos, la interculturalidad, los ecosistemas, el cambio climático, los chakras, los puntos energéticos, las plantas carnívoras, las orquídeas, los bonsáis, las brómelas, los helechos y la Reserva Forestal Protectora de Bosque Oriental, entre otros. Esta rica amalgama de posibilidades me ha permitido comprender, crear y replicar nuevas ideas y enfoques en mi labor profesional.

6.5. Autoevaluación reflexiva

Este proceso ha presentado varios retos que han puesto a prueba mis habilidades de indagación e investigación, además de la capacidad para organizar mis discursos y lograr los resultados esperados en el JBB, especialmente en lo que respecta a la atención de diversas poblaciones y la coordinación de las actividades realizadas. Me entusiasma este camino, ya que me inspira profundamente y me brinda la oportunidad de explorar nuevas temáticas a partir de lo que más me apasiona: crear espacios de introspección y autoconocimiento, fomentando una relación de agradecimiento con la Madre Tierra y con todos los seres vivos con los que compartimos este maravilloso planeta. A través de este proceso, también busco entender cómo funciona el universo desde la sabiduría ancestral.

Este es un viaje personal, y poco a poco voy tejiendo una red que me acerca a mi objetivo, uniendo a cada persona que se incorpora a este hermoso legado. Mi propósito es ser el cambio que quiero ver en el mundo.

6.6. Coevaluación comunicativa individual y colectiva líderes del programa o proyecto en territorio y la UPN

Aportes a su formación profesional, disciplinar y pedagógica

Reconocer y agudizar mis sentidos, como lo menciona Richard Louv en su libro *Vitamina N*, es fundamental para potenciar nuestra conexión con la naturaleza. Louv describe este proceso como el máximo nivel de multitarea, un crecimiento que ocurre cuando nos desenvolvemos en espacios naturales. Estos entornos despiertan habilidades que muchas veces no sabíamos que teníamos, como la percepción y la magnetorrecepción, la capacidad de ubicarnos como lo hacen los peces y aves al emplear los campos magnéticos terrestres para orientarse.

Fitoncidas: Al estar en el bosque y respirar profundamente, es posible inhalar hasta cien variedades diferentes de fitoncidas. Este término fue propuesto por B.P. Tokin en la década de 1930 y se deriva de los términos griegos *phyto* (planta) y *cide* (exterminio), haciendo referencia a las sustancias que las plantas emiten para protegerse a sí mismas, las cuales

también nos benefician. Estas sustancias, en forma de fitonutrientes como los aceites esenciales de origen vegetal, son de gran valor para nuestro organismo. Hemos evolucionado junto a los árboles, por lo tanto, lo que protege a las plantas también nos protege a nosotros. Entre los fitonutrientes más comunes en el bosque están el **alfapineno** y el **betapineno**, los cuales se desprenden de los árboles cuando la temperatura que soportan supera los 21 grados Celsius. La inhalación de estas sustancias puede generar una sensación de bienestar y calma, disminuir la presión arterial y estimular la actividad de las células NK (natural killers), esenciales para nuestro sistema inmunológico. Este efecto puede durar hasta 30 días.

Iones negativos: El aire cargado de iones negativos favorece la emisión de ondas cerebrales alfa, lo que incrementa su amplitud y produce una sensación generalizada de calma y claridad mental. Estos iones son absorbidos a través del torrente sanguíneo y aceleran la producción de serotonina, un neurotransmisor clave en la regulación del estado de ánimo, que ayuda a aliviar la depresión y reducir los niveles de estrés.

Bacterias en el suelo: La exposición a la bacteria *Mycobacterium vaccae*, presente en el suelo, ha demostrado ser beneficiosa para la salud inmunológica y emocional. Esta bacteria actúa como un antidepresivo natural, favoreciendo la secreción y metabolización de serotonina en las regiones cerebrales que regulan la función cognitiva.

El Earthing: El contacto directo con la tierra, también conocido como "earthing", a través de nuestros pies, tiene efectos positivos sobre la salud, como la reducción de la inflamación y el dolor crónico, así como la mejora de la calidad del sueño. Según la medicina tradicional china, caminar descalzo estimula las doscientas mil terminaciones nerviosas que tenemos en los pies, funcionando como una forma de acupuntura natural, conectando cada parte del pie con diferentes órganos del cuerpo.

Biofilia: La biofilia, como concepto, sugiere que los entornos naturales facilitan la experimentación de sensaciones positivas, reduciendo los niveles de estrés. En este sentido, una escapada a la naturaleza puede ser una excelente opción para aquellas personas que

experimentan altos niveles de estrés. Según el psicólogo Erich Fromm, la biofilia está relacionada con una actitud productiva y creativa hacia la vida, y es fundamental para la salud mental, ya que promueve una conexión armoniosa con el entorno natural.

Trastorno por déficit de naturaleza: Este trastorno, según Louv, se puede combatir con dosis diarias de contacto con la naturaleza. Las indicaciones son claras: tomar tiempo al aire libre en espacios naturales, pasear por el bosque, observar aves y árboles, y actuar respetando el medio ambiente, ya sea en solitario o acompañado. **Número de dosis:** ilimitado. **Caducidad:** nunca. Este remedio no tiene fecha de caducidad y se recomienda practicarlo a diario.

Se pueden articular diversas prácticas como la recreación, la educación para el ocio, el juego, los baños de bosque o las terapias de naturaleza para generar los múltiples beneficios ya mencionados. Esta alianza no solo fortalecerá el bienestar humano, sino que también visibilizará la importancia de la naturaleza y el cuidado del medio ambiente, creando un círculo virtuoso en el que todos los seres vivos y el planeta se beneficien mutuamente.

CAPÍTULO 7. SOCIALIZACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Se presentan a continuación las diversas actividades y ejercicios que desarrollé durante mi pasantía en el área de turismo, específicamente en el marco de la gestión del Camino Ancestral San Francisco Vicachá y las experiencias ambientales relacionadas, detallando lo logrado en cada una de las obligaciones asignadas.

1. Primera obligación: Inducción al uso del Camino Ancestral San Francisco Vicachá En esta actividad, se brindaron las indicaciones básicas para el correcto uso de los caminos ubicados en la Reserva Forestal Protectora de Bosque Oriental. La información proporcionada se basa en los documentos oficiales, como el Plan de Recreación Pasiva y el Plan de Manejo de los Cerros Orientales. Estas indicaciones se compartieron en el panel introductorio, antes de iniciar el recorrido o la experiencia ambiental, destacando aspectos clave como lo permitido y lo no permitido en el recorrido. Se subrayó especialmente la importancia de cuidar, proteger y reconocer esta vital estructura ecológica de nuestro territorio.

2. Segunda obligación: Registro de asistencia y formato "Así Avanzamos" Se verificó el correcto diligenciamiento de los registros de entrada al Camino Ancestral San Francisco Vicachá, completando el formato correspondiente al registro de acciones de educación ambiental presenciales, titulado "Así Avanzamos". Este formato incluye datos sobre el total de asistentes, diferenciados por género, edad, sexo y etnia, lo que facilita la totalización de los participantes en las experiencias ambientales.

3. Implementación de experiencias ambientales En el marco de las actividades realizadas en el Camino Ancestral San Francisco Vicachá, se llevaron a cabo varias experiencias ambientales, entre ellas:

- Terapia de bosque titulada "Reconcíliate con la naturaleza para estar sanos".
- Experiencia ambiental "Honrando la sabiduría de la mujer indígena".

- Experiencia ambiental "Acercamiento a la pedagogía de la madre tierra".

Además, se implementaron tres Círculos de Mujeres bajo el enfoque Retornando a la Diosa, específicamente:

- Primer Encuentro: "Despierta tu interior - Yo tengo, yo deseo".
- Segundo Encuentro: "Empodérate - Yo puedo, yo amo".
- Tercer Encuentro: "Descúbrete - Yo hablo, yo comprendo, yo soy".

Para cada uno de estos encuentros, se realizó una evaluación a través de pruebas pre y post conocimiento, así como encuestas en cada sesión para recoger datos y generar resultados que nos permitieran mejorar y evaluar el impacto de las actividades.

4. Experiencias ambientales en el Jardín Botánico de Bogotá (JBB) Además del trabajo realizado en el Camino Ancestral San Francisco Vicachá, participé en varias actividades dentro de las colecciones del JBB y en los eventos especiales:

- Tropicario del JBB.
- Evento Jardín de Noche.
- Exposición de plantas carnívoras.
- Exposición de orquídeas
- Exposición de bromelias
- Exposición de bonsáis

5. Acompañamiento al proceso de la Red de Cuidadores del Camino Ancestral San Francisco Vicachá Durante la pasantía, también estuve involucrado en el proceso de acompañamiento y formación de la Red de Cuidadores del Camino Ancestral San Francisco Vicachá, apoyando en la capacitación y en la sensibilización de los cuidadores y miembros de la comunidad.

6. Eventos y actividades del Convenio de los Caminos de los Cerros Orientales Participé activamente en los diversos eventos organizados en el marco del Convenio de los Caminos de los Cerros Orientales, tanto en el Camino Ancestral San Francisco Vicachá como en el Jardín Botánico de Bogotá José Celestino Mutis. Estos eventos incluyeron charlas,

capacitaciones y actividades educativas para promover la conservación de los cerros y la sensibilización ambiental.

7. Aprendizajes adquiridos en reuniones y diplomados A lo largo de mi pasantía, participé en diversas reuniones, capacitaciones y un diplomado relacionado con la estrategia pedagógica del JBB y el Convenio de los Caminos de los Cerros Orientales. Estas experiencias me permitieron adquirir valiosos conocimientos sobre la gestión ambiental, la conservación del territorio y la educación ambiental.

8. Búsqueda de alianzas estratégicas Finalmente, fui parte del proceso de búsqueda de alianzas con diversas instituciones cercanas al Camino Ancestral San Francisco Vicachá, con el objetivo de fortalecer las experiencias de educación ambiental. Se establecieron relaciones con universidades como la Universidad Distrital, la Universidad de La América, la Universidad Externado, la Universidad del Rosario, la Universidad de los Andes, el Instituto Roosevelt y el Instituto Humboldt, con quienes se trabajó en la articulación de proyectos y actividades conjuntas.

CAPÍTULO 8. CONCLUSIONES

La interacción con las personas que participaron en las orientaciones y paneles realizados en el **Camino Ancestral San Francisco Vicachá**, el **Tropicario** y el **Jardín Botánico de Bogotá (JBB)** fue una experiencia muy enriquecedora. Se brindó la información y las indicaciones necesarias para que los visitantes pudieran orientarse y disfrutar de manera plena y satisfactoria de estos magníficos lugares. Además, se resolvieron todas las inquietudes de los participantes con respecto a los espacios, garantizando una experiencia positiva y educativa durante su visita.

Uno de los aspectos más gratificantes fue poder compartir con los participantes las experiencias ambientales a lo largo del Camino Ancestral San Francisco Vicachá. En este proceso, se llevaron a cabo recorridos con grupos programados y personas inscritas, destacando siempre la relevancia del Plan de Recreación Pasiva de este camino. Este documento fue de constante consulta para asegurar que la información proporcionada fuera veraz y actualizada, permitiendo una comprensión adecuada de los objetivos de conservación y educación ambiental del recorrido.

Escuchar a cada una de las personas durante la retroalimentación al final de las terapias de naturaleza es profundamente satisfactorio. Saber que he dejado una semilla en ellos, que he generado reflexiones, cuestionamientos y, en muchos casos, impulsado cambios significativos en sus vidas, me llena de gratitud. Es un privilegio ver cómo logran experimentar los poderosos beneficios terapéuticos de la naturaleza, un espacio alejado de las dificultades de la vida urbana.

La naturaleza tiene la capacidad de ofrecernos un refugio seguro, de darnos un respiro, de brindarnos tranquilidad y calma. Es un espacio de transformación, donde cada experiencia nos ayuda a renovar energías, encontrar paz interior y, así, seguir enfrentando los retos de la ciudad con una nueva perspectiva y mayor bienestar.

En el marco de las terapias de naturaleza, se profundizó en los múltiples beneficios que genera la conexión con la naturaleza. Se evidenció cómo los participantes experimentaron sentimientos de agradecimiento, tranquilidad, armonía, paz, gratitud, compasión, bondad, alegría, crecimiento y sanación, a medida que se les orientaba a disfrutar de este regalo de amor propio. Las terapias incluyeron ejercicios como asanas de yoga, respiración consciente (Pranayama), estimulación de los sentidos (con aromas, sabores, texturas, sonidos e imágenes), meditaciones, arteterapia y actividades lúdicas con material didáctico. El cierre de cada sesión fue acompañado de un descanso guiado de yoga nidra, lo que permitió que el aprendizaje fuera más dinámico, introspectivo y vivencial.

Durante estas experiencias, se utilizaron fichas de "Vecinos Inesperados", como herramienta para el reconocimiento de fauna y de los ecosistemas recorridos, tales como cerros, humedales, bosques de niebla, páramos y subpáramos. Esta actividad estuvo articulada con el valor del mes: solidaridad, y se trabajó sobre la empatía, ayudando a los participantes a reflexionar sobre cómo se reflejan en los animales espirituales o tótems de los ecosistemas, estableciendo conexiones personales con ellos. También se desarrollaron materiales lúdicos y pedagógicos, como un juego de memoria con imágenes de plantas, animales y lugares

emblemáticos de los cerros San Francisco Vicachá y Pico del Águila Tywa-Sika. Además, se compartieron juegos educativos sobre árboles del territorio y sobre el río Magdalena.

Lo vivido a principio de año, especialmente con la contingencia de los incendios forestales en varios ecosistemas de páramos, subpáramos, humedales y bosques alto-andinos, ha resaltado la urgencia de proteger nuestros espacios naturales. Este tipo de desastres, que afectaron severamente lugares como la Quebrada la Vieja, el Cerro El Cable, el Parque Distrital de Montaña Entre Nubes, y otros ecosistemas clave de la ciudad, hace evidente la necesidad de realizar acciones inmediatas para cuidar y restaurar los parches de bosques nativos. La restauración y la rehabilitación ecológica deben ser medidas de mitigación clave frente a los incendios forestales. Es urgente que no sigamos perdiendo nuestra estructura ecológica principal.

Por ello, es crucial que el Convenio Caminos de los Cerros Orientales se mantenga, especialmente en la operación que realiza el JBB en el Camino San Francisco Vicachá. En los dos años y cinco meses que lleva operando en este camino, se han logrado muchas acciones de educación ambiental, motivando a la comunidad a participar activamente en el cuidado y la conservación de los cerros orientales. Entre los logros más importantes se encuentran la creación del primer club de ciencias infantil en los cerros, las primeras ferias ambientales, las primeras terapias de naturaleza de alta montaña, y muchas otras iniciativas que han despertado un fuerte sentido de pertenencia y amor por la Reserva Forestal Protectora de Bosque Oriental.

El trabajo realizado por el JBB en estos años ha sido incansable y ejemplar. Es de destacar las actividades de investigación, avistamiento de aves, identificación de especies y las labores relacionadas con la interculturalidad, la jardinería, la agricultura urbana y la restauración ecológica. La Subdirección educativa y cultural, en particular con su programa de educación ambiental, ha sido una de las áreas más apasionadas y comprometidas, sembrando el interés por la biología, la ecología, la pedagogía y, sobre todo, por el cuidado de la naturaleza en cada uno de los participantes.

Para mí, es fundamental que el equipo que trabaja en este proyecto continúe fortaleciéndose, con cada miembro aportando su sabiduría y toque único a cada ejercicio ciudadano, cada experiencia ambiental, cada práctica verde y cada curso o diplomado. El esfuerzo colectivo y el compromiso de todos los integrantes son esenciales para seguir sembrando conciencia en la ciudadanía, promoviendo el respeto por nuestros ecosistemas y generando un verdadero cambio en el cuidado de la naturaleza. Solo a través de la colaboración y la dedicación de todos podremos alcanzar los objetivos de conservación y sensibilización que el proyecto se ha propuesto.

Resalto que las terapias de naturaleza se desarrollan en el tiempo libre, generan placer, relajación, calma, bienestar por todo lo anteriormente mencionado, eso quiere decir que se encuentran dentro de la pedagogía del ocio y la recreación terapéutica complementa en la parte central a una terapia de naturaleza.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CUENCA Cabeza, Manuel. (2003) Ocio Humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Documento de Estudios de Ocio No. 16, Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto, Bilbao, España.
- Gómez, D., Aldana, K. & Rodríguez, R. (2021). Antropologías del desarrollo, enfoques alternativos y pos desarrollo. Breve revisión de conceptos y apuntes críticos. Población y Desarrollo, 27(52), 108-122. https://revista_scientificas.una.py/index.php/RE/article/view/957
- MAX Neff, M., Elizalde, A., y Hopenhayn, M.(1993) Desarrollo a Escala Humana. Conceptos, aplicaciones y algunas reflexiones. Editorial Nordan-Comunidad. Montevideo, Uruguay.
- Mora González, L. M., Rodríguez Cortés, I. Á., & Aldana Villalobos, K. (2021). 1A035 Reflexiones y emociones: Wayra, una propuesta de encuentro entre el ocio, la recreación y la ciencia.
- PERALTA Ricardo (2022) Apuntes sobre la recreación, Colectivo Editorial Casa de las Preguntas, Oaxaca, México.
- Louv, R. (2016). *Vitamina N: Guía esencial para una vida rica en naturaleza*. Editorial Aguilar.
- Miyazaki, Y. (2018). *Shirin-Yoku: Baños curativos de bosque, la terapia japonesa para promover la salud, la relajación y fortalecer el sistema inmunológico*. Editorial Kairós.
- Plevin, J. (2020). *El poder sanador de los baños de bosque: Conecta con la calma y la creatividad a través de la naturaleza*. Editorial Planeta.

- Rodríguez Cortés, I. & Aldana Villalobos, K. (2018) Wayra: una estrategia significativa entre la recreación y el ambiente. Disponible en: <https://scholar.google.com.mx/scholar?oi=bibs&cluster=13555193275346145587&btnI=1&hl=es>
- Osorio Correa, E. (2019). *Prácticas infrapolíticas en los espacios y tiempos de ocio de un grupo de mujeres de América Latina*. Investigación realizada para optar por el título de Doctora en Conocimiento y Cultura en América Latina. Casa de las Preguntas – Funlibre.)
- CIFUENTES PANQUEBA, J.F.; MÉNDEZ HUÉRFANO, J.A. 2006. Muiskanoba: Territorios de aprendizajes para cotidianidades interculturales. Recuperado de <http://es.scribd.com/doc/49427573/MuisKanoba-Territorios-de-aprehendizajes-para-tidianidades-interculturales>
- Jafari, J. (2005). El turismo como disciplina científica. *Política y Sociedad*, 42(1), 39-56. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1307535&orden=1&info=link>
- SUÁREZ, Silvana. (2011) Una aproximación a la recreación en Argentina. Aportes para resignificar su concepto. En Gomes, Osorio, Pinto y Elizalde (organizadores) “Tiempo Libre, Ocio y Recreación en Latinoamericano”. Editorial de la Universidad Federal de Minas Gerais, Brasil.
- Abadio Green Stócel, A. (2011). *Manibinigdiginya* (Tesis doctoral, Universidad de Antioquia). Repositorio de la Universidad de Antioquia. [Repositorio Institucional Universidad de Antioquia: Significados de vida : espejo de nuestra memoria en defensa de la madre Tierra \(Anmal Gaya Burba: isbeyobi daglege nana nabgwana bendaggegala](#)
- Gómez, D., Aldana, K., & Rodríguez, R. (2021). *O las alternativas al desarrollo: Transiciones al postextractivismo y las prácticas de comunidad, racionalidad y pluriverso. Sostenibilidad ambiental: diálogos entre la economía ecológica, el territorio y la territorialidad en el desarrollo resiliente.*

- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2023, junio 23). Bogotá tiene 19 manzanas del cuidado: Qué son y qué servicios presta. Alcaldía de Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/mujer/bogota-tiene-19-manzanas-del-cuidado-que-son-y-que-servicios-presta>
- Yagarí, D., & Green, A. (2020, abril 20). Los principios de la pedagogía de la madre tierra [Video]. Facultad de Educación, Universidad de Antioquia. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=a_kSFM14jRM
- Alcaldía Mayor de Bogotá. (2022, mayo 18). Gob. Nacional reconoce como Centro de Investigación al Jardín Botánico de Bogotá. Alcaldía de Bogotá. <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/jardin-botanico-de-bogota-reconocido-como-centro-de-investigacion>
- Jardín Botánico de Bogotá. (2022, agosto 18). Misión, visión, estrategias y objetivos del Jardín Botánico de Bogotá. Jardín Botánico de Bogotá. <https://jbb.gov.co/nosotros/mision-vision/>
- Universidad Pedagógica Nacional, Facultad de Educación Física. (2013). *Lineamientos de prácticas educativas*
- Wandersee, J. H., & Schussler, E. E. (1999). La "ceguera vegetal": Un fenómeno identificado en una investigación. *Nombre de la fuente donde se menciona el estudio*. URL [Libros contra la ceguera vegetal | Espores](#)
- Maturana, H. (1994). *El sentido de lo humano*. Ediciones Pedagógicas Chilenas.
- Escobar, A. (2007). *La invención del Tercer Mundo: Construcción y deconstrucción del desarrollo*. Fundación Editorial el Perro y la Rana.

ANEXOS

Anexo 1 Plan de trabajo

Anexo 2 Diseños pedagógicos

Anexo 3 Encuestas de satisfacción y prueba de conocimientos previos

Anexo 4 Encuestas realizadas por las mujeres que participaron en el círculo de mujeres

Anexo 5 Video de experiencia circulo de mujeres

Anexo 6 Soportes de documentos JBB de la pasantía

Anexo 6.1 Asistencia formato UPN

Anexo 7 juego sobre el hechizo rebelde del sagrado femenino



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

Jardín Botánico José Celestino Mutis

MANUAL DE PROCESOS Y PROCEDIMIENTOS

APR - APROPIACIÓN DEL CONOCIMIENTO

Formato: Plan de trabajo prácticas y pasantías de educación superior

Código

Versión

Fecha

Página

APR,PR.01.F.33

1

27/12/2023

1 de 1



JARDÍN BOTÁNICO
DE BOGOTÁ

NOMBRE DEL PRACTICANTE:

Diana Marcela Ayala Forero

OBJETIVO DE LA PRÁCTICA:

Asesorías pedagógicas de gestión e investigación en recreación y turismo

ACTIVIDAD	SUBACTIVIDAD	PRODUCTO	Mes 1				Mes 2				Mes 3				Mes 4				Mes 5			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Realizar Experiencias ambientales y terapias de naturaleza en las colecciones del JBB, Tropicario y Camino Ancestral San Francisco Vicacha, con todas las poblaciones, edades y grupos que se requieran.	Experiencias ambientales en las colecciones del JBB con Instituciones educativas	Informe final																				
	Realizar los diseños pedagógicos del círculo de mujeres	Diseño pedagógico y juego																				
	Experiencias ambientales en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha con instituciones educativas	Informe final																				
	Experiencias ambientales en el Tropicario con instituciones educativas	Informe final																				
	Gestión documental	Informe final																				
	Lectura del Plan de Recreación Pasiva del Camino y el Plan de Manejo de los Cerros Orientales	Informe final																				

	<p>Utilizar las fichas de vecinos inesperados para aprender mas sobre la fauna silvestre de Bogota</p>	<p>Informe final</p>																					
<p>Generar Diseños pedagogicos al circulo de mujeres con la metolodogia de las terapias de naturaleza son tres secciones que se realizaran dos veces con dos grupos de mujeres diferentes las</p>	<p>complementar los diseños pedagogicos como la tesis de Esperancia Osorio "Ocio, Recreación, mujer y resistencia". Tambien de diferentes articulos como "Mujeres y diosas los circulos de mujeres en la espiritualidad contemporanea" "La espiritualidad femenina desde los circulos de mujeres", los libros Recreación y sociedad, La recreación y el turismo una propuesta de formación desde la UPN", "apuntes sobre la Recreación" y La</p>	<p>Diseño pedagogico y Juego</p>																					
	<p>Elaborar tres diseños pedagogicos de las dos secciones de circulo de mujeres "Fuhuchá Kyty (Mujeres telar)" 1. Encuentro Despierta tu interior "Yo tengo-yo deseo" 2. Encuentro Empodérate "Yo puedo – Yo amo"</p>	<p>Diseño pedagogico y Juego</p>																					

orientar a las
visitantes del
Camino Ancestral
San Francisco
Vicacha y mujeres
de las manzanas
del cuidado de las
localidades de
Santafe y
Candelaria.

<p>Implementar el primer encuentro en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha convocando desde las redes sociales del JBB y realizando una inscripción por un formularios 1. Encuentro Despierta tu interior "Yo tengo- yo deseo" Realizar evaluación pre, círculo de la palabra, didactobiografía y encuestas de satisfacción como estrategia para poder realizar una sistematización y resustados.</p>	<p>Informe final</p>																													
<p>Implementar el segundo encuentro en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha convocando desde las manzanas del cuidado de las localidades de Santafe y Candelaria 1. Encuentro Despierta tu interior "Yo tengo- yo deseo" Realizar evaluación pre, círculo de la palabra, didactobiografía y encuestas de satisfacción como estrategia para poder realizar una sistematización y resustados.</p>	<p>Informe final</p>																													

- Segundo diseño “pedagógica de la Madre Tierra” este diseño solo lo he implementado una vez en el camino ancestral San Francisco Vicacha con compañeros de la Licenciatura en Recreación



Desarrollo			
Objetivo específico	Fases metodológicas	Materiales	Tiempo
Comprender cuál es el estado de mi relación con la naturaleza	<p>1. Fase de exploración:</p> <p>Bienvenida</p> <p>Presentación:</p> <p>Del Camino Ancestral San Francisco Vicacha de la importancia de este lugar al estar en la Reserva Forestal Protectora de Bosque Oriental.</p> <p>Como hacen los pueblos milenarios al ingresar a un lugar con mucha naturaleza que debe considerar como un espacio sagrado, para que el contacto que se va realizar con la naturaleza tenga una intensión, un aprendizaje</p> <p>Saludo a las direcciones:</p> <p>Oriente nace sol, representa al fuego, se conecta con el poder de la visión, los dos animales representativos son el águila y el cóndor, brinda visión y fuerza para dar inicio a tus proyectos.</p> <p>Sur el camino de la serpiente nos enseña a dejar el pasado como la serpiente deja su piel, para volver a renacer, para la renovación, dirección de los niños de la alegría y la abundancia</p> <p>Occidente el animal de poder el Jaguar representa su agilidad, su camuflaje, su misterio, es el lugar de lo desconocido, es el puente que une la vida y la muerte, da la energía para enfrentar los miedos, lo que nos limita y actuar ante lo que nos genera temor.</p> <p>Norte animal que representa es el colibrí como el maestro, la dulzura, el pensamiento positivo progresivo, el orden.</p> <p>Cielo seres dimensionales que nos orientan nos guían, cuando nos sintamos perdidos.</p> <p>Tierra agradecer por la abundancia frutos, nos sostiene nos brinda todo hasta amor incondicional, nos acompaña con los guardianes animales y las plantas medicinales.</p> <p>Corazón Piki conectarnos con nuestro mundo interior, con lo que somos, con nuestro silencio, meditación, con nuestro caos, si nuestro mundo interior esta en conflicto, esto se refleja en el exterior.</p>	<p>No aplica</p> <p>No aplica</p>	20 minutos

	<p>-Permiso al territorio Danza de paz</p> <p>Permiso al territorio con danza de paz como las abejas, “tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento y fuego mi espíritu, y la rueda del amor nos da el poder y la rueda del amor la paz” (2bis)</p> <p>Se menciona el re significación de la sabiduría indígena, sobre todo escuchar con humildad y disposición, las palabras claves:</p> <p>Palabra dulce, idiomas, ley de origen, espiritualidad, unidad, minga, solidaridad, colectividad, cooperación, pervivencia y tejido</p> <p>Lugar: Inicio del camino y molino</p>		
	<p>2. Fase de aclaración</p> <p>Coloco la mano izquierda en el ombligo y la derecha en el corazón, visualizo paz, tranquilidad, cuando inhalo siento que llevo aire limpio de sanación a todos los órganos de mi cuerpo, exhalando o expulsando enfermedad, negatividad, cansancio, reflexionando que mi respiración es la mejor manera para ser consiente de nuestro presente, ya que pensar tanto en el futuro me genera ansiedad y estar en el pasado me da depresión, que el tiempo en el que debemos estar el aquí y en el ahora es el que podemos generar un cambio, el pasado ya fue y el futuro no sabemos.</p> <p>Reconozco a través de una meditación guiada, con los sonidos de las aves, del viento, aprovechando el sonido de la cascada, que sensaciones te despierta este sonido-agua- éter, tierra colocó las manos sobre la tierra, la percibo. Sentir el calor del sol, fuego, con todos sus beneficios y ejercicios de respiración - aire, los elementos. Que son vitales para vivir</p> <p>Lugar: Bocatoma</p>	<p>No aplica</p>	<p>10 minutos</p>

Lana

1. Fase de aplicación:

Se establece una dialogo de saberes donde se brinda una información de:

¿Quién es Abadio Green?

¿Dónde está ubicado el pueblo Gunadule?

¿Que son las molas?

Sistema modelo proceso educativo que nos trajeron los europeos esta marcado por el ser, el sujeto, el hombre, Dios, esto quiere decir que es patriarcal. "Nos independizamos de España, pero el pensamiento es igual"

Que la sabiduría ancestral, no es ciencia es sino es brujería, no es idioma si no dialecto, no es artes sino artesanía, no es historia sino mitos.

Se habla sobre el tiempo lineal y el tiempo en espiral



Meditación para la fluidez, ley de la atracción, Sewa-acuerdo compromiso con la realizar diferentes acciones para relacionarse de diferente manera con la madre tierra



Canto: "Gran Espíritu, Gran abuelo, gran abuela...."

Lugar: Bosque de ciprés o 12 quebradas

<p>1. Observar cómo la naturaleza nos sana, nos brinda tranquilidad y paz</p>	<p>2. Fase de exploración:</p> <p>Se brinda información sobre las ceremonias y la importancia de las plantas sagradas de poder de medicina de alimento, como la; pipa, peyote, cacao, tabaco, ambil, yage, mambe, hongos, borrachero, maíz, guatila, chachafruto-balu, cubios... los solsticios, los equinoccios, los ciclos.</p> <p>Las celebraciones de la cada etapa del sagrado femenino.</p> <p>Actividad realizar una agenda o cuaderno donde se va empezar hacer una didactobiografía se va comenzara a redactar lo que se ha investigado sobre el linaje femenino y linaje masculino de mi familia, como eran sus vidas, que hicieron, como fueron sus relaciones, que tengo de similar tanto físico, energético, patrones de comportamiento, que debo sanar y mejorar en mí, agradeciendo todo lo que hicieron y hacen por mí, generando preguntas y cuestionando esas situaciones que son difíciles, dolorosas, negativas en mi vida.</p> <p>Lugar: Observatorio de aves</p>		<p>20 minutos</p>
	<p>3. Fase de aclaración</p> <p>Esta círculo primero se acuerda que nadie puede juzgar, que se va realizar la escucha y silencio humilde y respetuoso que se viene hablando durante toda la experiencia</p> <p>Círculo de palabra se proponen las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es su conocimiento es herencia de la sabiduría indígena?</p> <p>¿Cómo es su relación con la Madre Tierra y con su Madre?</p> <p>¿Conoce toda la historia de su concepción y de su linaje femenino y linaje masculino?</p>		<p>5 minutos</p>

	<p>¿Qué piensa de la pedagogía de la madre tierra?</p> <p>¿Si usted fuera indígena personaría a los europeos como proceso de sanación?</p> <p>¿Cómo se puede articular la licenciatura en recreación con la sabiduría indígena?</p> <p>Lugar: Primer Mirador</p>		
	<p>Como actividad recreativa artística se pide que se realice un producto creativo donde muestre lo que se aprendió en la experiencia.</p> <p>Círculo de palabra para el cierre de la actividad, retroalimentación, conclusiones y reflexiones</p> <p>Agradecimiento y despedida</p> <p>Lugar: Detrás del Molino</p>	<p>Plastilina, colores, papel, pinturas, crayolas, cartulina y tizas</p>	

Desarrollo			
Objetivo específico	Fases metodológicas	Materiales	Tiempo
Comprender cuál es el estado de mi relación con la naturaleza	<p>1. Fase de exploración: . Bienvenida Presentación: Para darle más identidad a la experiencia ambiental, tod@s nos presentaremos, mencionando referentes básicos, como nombre, de dónde viene?, ¿que lo motivó a venir? y como es su estado de ánimo, relacionándolo con el clima.</p> <p>Asanas de yoga que nos conectan con el chakra raíz- Muladhara, con la tierra.</p>  <p>-Permiso al territorio Danza de paz Permiso al territorio con danza de paz como la danza de las abejas, “madre te siento bajo mis pies siento los latidos de mi corazón, jea jea jea jea jea jo” (2bis)</p> <p>Lugar: Inicio del camino.</p>	No aplica	20 minutos
	<p>2. Fase de aclaración</p> <p>Reconozco a través de una meditación guiada, con los sonidos aprovechando el sonido de la cascada, que sensaciones te despierta este sonido-agua- éter, tierra colocó las manos sobre la tierra, la percibo. Sentir el calor del sol, fuego, con todos sus beneficios, y ejercicios de respiración - pranayamas- aire, los elementos. Que son vitales para vivir</p>  <p>Lugar: Molino y cascada</p>	No aplica	10 minutos
	<p>3. Fase de aplicación:</p> <p>Meditación para la fluidez, ley de la atracción, Sewa-acuerdo compromiso con la realizar diferentes acciones para relacionarse de diferente manera con la madre tierra</p> <p>Canto: “Gran Espíritu, Gran abuelo, gran abuela....</p>	Lana	

	<p>Lugar: Bosque de ciprés o 12 quebradas</p>		
	<p>1. Fase de exploración:</p> <p>Fichas de acciones que me conectan con la naturaleza para estar sanos y felices. Cada participante tomará una ficha, nos contara cómo lo va hacer en su vida diaria y cómo siente que le puede ayudar</p> <p>Lugar: Observatorio de aves</p>	<p>Fichas de acciones que me conectan con la Madre Naturaleza</p> 	<p>20 minutos</p>
<p>1. Observar cómo la naturaleza nos sana, nos brinda tranquilidad y paz</p>	<p>2. Fase de aclaración.</p> <p>¿Se narra la historia de cómo los animales realizan diferentes acciones para llamar la atención de su pareja, como lo hace el ser humano, como lo haces tú?</p> <p>El pez globo de Japón, miembro de la familia de los torquigener, hace figuras de mandalas para conseguir pareja.</p> <p>Geografía sagrada, mandalas, podemos observar que en cada lugar, podemos encontrar figuras hermosas, mágicas, maravillosas, que nos animan, nos concentran, nos llenan de energía, nos ayudan a la introspección, etc.,</p>  <p>Lugar: Primer Mirador</p>		<p>5 minutos</p>

	<p>3. Fase de aplicación:</p> <p>En el ejercicio de observación vamos a realizar un mándala, lo coloreamos con los colores que nos llamen más la atención, después explicamos que representa el mándala que realizó.</p> <p>Lugar: Primer mirado</p>	Colores, lápices, pegamento, pintura y hojas	15 minutos
<p>3. Reflexionar que si le hacemos daño a la naturaleza o nos estamos lastimando a nosotros y nosotras mismos (as)</p>	<p>1. Fase de exploración.</p> <p>Te invito a que te des un momento de reflexión, en un lugar natural que te sientas adecuado. enfoca o concentra todos tus sentidos durante 10 minutos o más y observa o contempla detenidamente y en silencio, una parte de la naturaleza, puede ser una hoja, una rama, una piedra, una hormiga, etc., y realiza lo siguiente al terminar tu observación:</p> <p>-Elabora un dibujo sobre un papel, de lo que has observado, donde se muestre la forma, color, posición y el medio ambiente que lo rodea. Puedes usar lápiz, colores, etc.</p> <p>-Reflexiona: ¿Siendo un observador, cómo describes tu relación con esta parte de la naturaleza que dibujaste?,¿que pensamiento, emociones y sentimientos llegaron a ti mientras hacías la observación y el dibujo?.</p> <p>-Escribe ahora en el mismo papel, una lista de las cualidades y costumbres personales que te hacen sentir parte de la naturaleza y otra lista de cualidades y hábitos que te hacen desconectar del orden y armonía que observamos en los lugares sagrados.</p> <p>¿Sientes que la verdadera relación de la humanidad con la Madre Tierra, es cuidarla o protegerla, o explotarla y contaminarla?, explica por qué.</p> <p>Si tuvieras la oportunidad, ¿Qué cambiarías de ti?,¿de tus hábitos, costumbres y cualidades para tener una vida sana, y en armonía contigo mismo(a) y con los demás?</p> <p>¿Consideras que tienes una relación de hermandad verdadera con todos los animales y</p>	Colores, lápices, pegamento, pintura y hojas	20 minutos

	<p>plantas?, explica por qué.</p> <p>¿Estarías de acuerdo en concluir después de estas reflexiones, que la naturaleza y toda su manifestación se comporta con nosotros como una maestra y guía de aprendizaje, sin la necesidad de dañarla, quemarla o explotarla?, explica por qué</p> <p>Lugar: Segundo mirador</p>		
	<p>2. Fase de aclaración.</p> <p>Explicar cómo en el reino Fungí, presta servicios tan importantes, como alimento, medicina, descomposición, comunicación y su complejidad relacionada con las conexiones neuronales del ser humano.</p> <p>Lugar: Señalética reino -fungi</p>		
	<p>3. Fase de aplicación</p> <p>Círculo de palabra para el cierre de la actividad, retroalimentación, conclusiones y reflexiones</p> <p>Lugar: Detrás del Molino</p>		

Honrando la sabiduría de la mujer indígena

Desarrollo: en el Camino Ancestral San Francisco Vicacha con la comunidad que se inscriba por medio de un formulario compartido por las redes sociales del JBB, se hacen paradas en cada estación a continuación descrita con su respectiva interpretación y actividad

Objetivo específico	Fases metodológicas	Materiales	Tiempo
<p>Comprender cuál es son mis conocimientos heredados de la sabiduría de la mujer indígena</p>	<p>1. Fase de exploración:</p> <p>Bienvenida</p> <p>Presentación:</p> <p>Del Camino Ancestral San Francisco Vicacha de la importancia de este lugar al estar en la Reserva Forestal Protectora del Bosque Oriental.</p> <p>Como hacen los pueblos milenarios al ingresar a un lugar con mucha naturaleza que debe considerar como un espacio sagrado, para que el contacto que se va realizar con la naturaleza tenga una intención, un aprendizaje</p> <p>Saludo a las direcciones:</p> <p>Oriente nace sol, representa al fuego, se conecta con el poder de la visión, los dos animales representativos son el águila y el cóndor, brinda visión y fuerza para dar inicio a tus proyectos.</p> <p>Sur el camino de la serpiente nos enseña a dejar el pasado como la serpiente deja su piel, para volver a renacer, para la renovación, dirección de los niños de la alegría y la abundancia</p> <p>Occidente el animal de poder el Jaguar representa su agilidad, su camuflaje, su misterio, es el lugar de lo desconocido, es el puente que une la vida y la muerte, da la energía para enfrentar los miedos, lo que nos limita y actuar ante lo que nos genera temor.</p> <p>Norte animal que representa es el colibrí como el maestro, la dulzura, el pensamiento positivo progresivo, el orden.</p> <p>Cielo seres dimensionales que nos orientan nos guían, cuando nos sentimos perdidos.</p> <p>Tierra agradecer por la abundancia frutos, nos sostiene nos brinda todo hasta amor incondicional, nos acompaña con los guardianes animales y las plantas medicinales.</p> <p>Corazón Piki conectarnos con nuestro mundo interior, con lo que somos, con nuestro silencio, meditación, con nuestro caos, si nuestro mundo interior esta en conflicto, esto se refleja en el exterior.</p>	<p>No aplica</p> <p>No aplica</p>	<p>20 minutos</p>

	<p>-Permiso al territorio Danza de paz</p> <p>Permiso al territorio con danza de paz como las abejas, "tierra mi cuerpo, agua mi sangre, aire mi aliento y fuego mi espíritu, y la rueda del amor nos da el poder y la rueda del amor la paz" (2bis)</p> <p>Se menciona el re significación de la sabiduría indígena, sobre todo escuchar con humildad y disposición, las palabras claves:</p> <p>Palabra dulce, idiomas, ley de origen, espiritualidad, unidad, minga, solidaridad, colectividad, cooperación, pervivencia y tejido</p> <p>Lugar: Inicio del camino y molino</p>		
	<p>2. Fase de aclaración</p> <p>Coloco la mano izquierda en el ombligo y la derecha en el corazón, visualizo paz, tranquilidad, cuando inhalo siento que llevo aire limpio de sanación a todos los órganos de mi cuerpo, exhalando o expulsando enfermedad, negatividad, cansancio, reflexionando que mi respiración es la mejor manera para ser consiente de nuestro presente, ya que pensar tanto en el futuro me genera ansiedad y estar en el pasado me da depresión, que el tiempo en el que debemos estar el aquí y en el ahora es el que podemos generar un cambio, el pasado ya fue y el futuro no sabemos.</p> <p>Reconozco a través de una meditación guiada, con los sonidos de las aves, del viento, aprovechando el sonido de la cascada, que sensaciones te despierta este sonido-agua- éter, tierra colocó las manos sobre la tierra, la percibo. Sentir el calor del sol, fuego, con todos sus beneficios y ejercicios de respiración - aire, los elementos. Que son vitales para vivir</p> <p>Lugar: Bocatoma</p>	No aplica	10 minutos

	<p>1. Fase de aplicación:</p> <p>Se establece una diálogo de saberes donde se brinda una información de: ¿Qué es ser mujer? ¿Qué es ser mujer indígena? ¿Cuál es su visión de la feminidad?</p> <p>El sistema modelo proceso educativo que nos trajeron los europeos está marcado por el ser, el sujeto, el hombre, Dios, esto quiere decir que es patriarcal. “Nos independizamos de España, pero el pensamiento es igual”</p> <p>Que la sabiduría ancestral, no es ciencia es sino es brujería, no es idioma si no dialecto, no es artes sino artesanía, no es historia sino mitos.</p> <p>Se habla sobre el tiempo lineal y el tiempo en espiral</p> <p>Meditación para la fluidez, ley de la atracción, Sewa-acuerdo compromiso con la realizar diferentes acciones para relacionarse de diferente manera con la madre tierra</p> <p>Canto: “Gran Espíritu, Gran abuelo, gran abuela....</p> <p>Se menciona biografías de diferentes mujeres indígenas lideresas que han generando un cambio en el mundo</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rigoberta Menchu 2. Ati Quigua 3. Ailda Quiccue <p>Lugar: Bosque de ciprés o 12 quebradas</p>	Lana	
--	--	------	--

<p>1. Observar cómo la naturaleza nos sana, nos brinda tranquilidad y paz</p>	<p>2. Fase de exploración:</p> <p>Se brinda información sobre las ceremonias y la importancia de las plantas sagradas de poder de medicina de alimento, como la; pipa, peyote, cacao, tabaco, ambil, yagé, mambe, hongos, borrachero, maíz, guatila, chachafruto-balú, cubios... los solsticios, los equinoccios, los ciclos.</p> <p>Las celebraciones de cada etapa del sagrado femenino.</p> <p>Actividad realizar una agenda o cuaderno donde se va empezar hacer una didactobiografía se va comenzara a redactar lo que se ha investigado sobre el linaje femenino y linaje masculino de mi familia, como eran sus vidas, que hicieron, como fueron sus relaciones, que tengo de similar tanto físico, energético, patrones de comportamiento, que debo sanar y mejorar en mí, agradeciendo todo lo que hicieron y hacen por mí, generando preguntas y cuestionando esas situaciones que son difíciles, dolorosas, negativas en mi vida.</p> <p>Lugar: Observatorio de aves</p>		<p>20 minutos</p>
	<p>3. Fase de aclaración</p> <p>Esta circulo primero se acuerda que nadie puede juzgar, que se va realizar la escucha y silencio humilde y respetuoso que se viene hablando durante toda la experiencia</p> <p>Circulo de palabra se proponen las siguientes preguntas:</p> <p>¿Qué es su conocimiento es herencia de la sabiduría indígena?</p> <p>¿Cómo es su relación con la Madre Tierra y con su Madre?</p> <p>¿Conoce toda la historia de su concepción y de su linaje femenino y linaje masculino?</p>		<p>5 minutos</p>

	<p>¿Qué piensa de la pedagogía de la madre tierra?</p> <p>¿Si usted fuera indígena personaría a los europeos como proceso de sanación?</p> <p>¿Cómo se puede articular la licenciatura en recreación con la sabiduría indígena?</p> <p>Lugar: Primer Mirador</p>		
	<p>Como actividad recreativa artística se pide que se realice un producto creativo donde muestre lo que se aprendió en la experiencia.</p> <p>Círculo de palabra para el cierre de la actividad, retroalimentación, conclusiones y reflexiones</p> <p>Agradecimiento y despedida</p> <p>Lugar: Detrás del Molino</p>	<p>Plastilina, colores, papel, pinturas, crayolas, cartulina y tizas</p>	

V1. 2021

Línea de Acción: Caminos Cerros Orientales.		Saberes: Ser, saber y/o hacer
Diseñado por:	Profesionales a cargo: Diana Ayala	Fecha: 1/03/24

DISEÑO PEDAGÓGICO

Grupo Etario		Menos de 10 años
		De 10 a 19 años
	X	De 20 a 29 años
	X	De 30 a 39 años
	X	De 40 a 49 años
	X	De 50 a 59 años
	X	De 60 a 69 años
		Mayores de 70 años
Caracterización del grupo	Mujeres apasionadas por el cuidado del medio ambiente y el descubrimiento de sí mismas	
Modalidad	Presencial: X	
	Virtual	
Dimensión Abordada		Terapia de naturaleza en el Circulo de mujeres
	Relación humano - naturaleza	Didactobiografías para la investigación
		Chakras – Puntos energéticos del cuerpo
		Yo tengo – yo deseo – Círculo de mujeres Didactobiografía para la investigación Chakras-Puntos energéticos del cuerpo Yo tengo - Yo deseo -círculo de palabra

Eje Potencializador	Terapia de naturaleza circulo de mujeres
Tipos de contenido a desarrollar	Terapia de naturaleza en el Circulo de mujeres Didactobiografías para la investigación Chakras – Puntos energéticos del cuerpo Yo tengo – yo deseo – círculo de palabra
Frase de invitación	<i>“Cuando te acercas a la naturaleza te acercas a ti mismo”</i>

TÓPICO GENERADOR	
Terapia de naturaleza círculo de mujeres	
Hilos conductores	Mujer Madre Tierra Puntos energéticos de la cuerpo Agua Meditaciones Arte terapia Estimulación de los sentidos Ancestros Cultura Didactobiografías Círculos de palabra Ocio Recreación Resistencia
Preguntas orientadoras	¿Qué es ser mujer? ¿Qué son los chakras? ¿Por qué son importantes los círculos de mujeres? ¿Qué relación tiene el círculo de mujeres con la terapia de naturaleza? ¿Qué relación tiene el círculo de mujeres con el ocio y la recreación?
Objetivo general	Realizar tres encuentros de saber y hacer en la reconocida terapia de naturaleza combinada con la estrategia llamada círculo de mujeres en el camino de San Francisco Vicacha, en donde se enseñe la importancia de la mujer como sujetas sentí pensantes, el uso de su tiempo para realizar “actividades de ocio y recreación”, y su relación con la ancestralidad, el buen vivir y el beneficio de su crecimiento personal holístico.
Objetivos específicos	1. Implementar círculos de mujeres con la metodología de terapia de naturaleza resaltando como experiencias fundamentales para la educación, “el ocio y la recreación”

V1. 2021

	<p>2. Dar a conocer desde la experiencia el primer punto energético que está caracterizado por la intención “yo tengo” generando un ejercicio de construcción de la didactobiografía –“El control de mi vida”</p> <p>3. Compartir mediante la estrategia de círculo de palabra un mándala sobre el “yo deseo” que es el segundo punto energético.</p>
--	---

Espacios sugeridos	Sendero San Francisco Vicacha
Paradas sugeridas	Molino
	Entrada al bosque alto andino
	Cascada
	Bocatoma
	Kilómetro 11 y 12
	Miradores
	Detrás del mirador

Actividad previa

Recibimos en el panel del Camino Ancestral San Francisco Vicachá a las personas que van a participar en la jornada de aprendizaje y sensibilización ambiental. Antes de iniciar la actividad se hará el registro correspondiente y la verificación de la inscripción por parte del equipo de cerros del Jardín Botánico, adicionalmente, se organizará a los asistentes de acuerdo con el objetivo general y los específicos establecidos anteriormente.

A continuación, se hará una introducción de los temas a desarrollar en la actividad y se realizarán las siguientes preguntas introductorias, que se irán resolviendo durante el recorrido

¿Qué es ser mujer? ¿Qué son los chakras? ¿Por qué son importantes los círculos de las mujeres?

¿Qué relación tiene el círculo de mujeres como terapia de naturaleza?

¿Cómo el círculo de mujeres y las terapias de naturaleza hacen parte de la educación para el ocio y la recreación?

Desarrollo			
Objetivo específico	Fases metodológicas	Materiales	Tiempo
1. Implementar círculos de mujeres con la metodología de terapia de naturaleza resaltando como experiencias fundamentales para la educación, “el ocio y la recreación”	<p>1. Fase de exploración: El intérprete empieza a desarrollar la actividad por medio de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocen los círculos de mujeres y las terapias de naturaleza? ¿Quieren vivir la experiencia en el camino ancestral que hoy están visitando y su historia? • Se realizará una danza de paz con la canción “Reloj de campana” como parte del calentamiento seguida con posturas de yoga que estimulen al primer y segundo chakra Pliegue hacia delante de pie (Uttanasana): Comienza de pie con los pies juntos. Dobla ligeramente las rodillas y extiende los brazos hacia adelante en un pliegue hacia delante. Coloque las manos en el suelo o detrás de las piernas. Mantenga el estiramiento durante varias respiraciones y recupérate. 		15 min

	<ul style="list-style-type: none">● Postura de la guirnalda (Malasana): Comienza de pie con los pies separados a lo ancho de la alfombra. Exhala mientras te pones en cuclillas y utiliza los codos para empujar las rodillas hacia atrás. Lleva el torso ligeramente hacia delante, alarga la espalda y mantén el peso sobre los talones. Mantén esta postura durante cinco o más respiraciones.● Postura del árbol (Vrikshasana): La postura del árbol es posiblemente la más eficaz para crear una base sólida. Comienza de pie con los pies firmemente plantados en el suelo. Después de enraizar la energía en la parte superior e inferior del cuerpo, dobla una pierna y coloca el pie en la parte interior del muslo de la otra pierna. Coloca los brazos en oración delante del pecho. Mantén esta postura durante varias respiraciones y luego repite la postura del árbol en el otro lado <p>Seguidamente se darán unas indicaciones generales sobre el Plan de Recreación?</p>		
--	---	--	--

	<p>Generar un diálogo especificando lo fundamental para el círculo de mujeres y la terapia de naturaleza, buscar comprometerse en realizar las tres secciones que son consecutivas y el permanecer en el presente, disfrutando cada momento de la actividad estando en el aquí y en el ahora.</p> <p>Procedemos a contar la visión desde la sabiduría ancestral de la percepción de los diferentes cuerpos que tiene el ser humano, ya que en nuestra educación secular solo nos enseñan el cuerpo físico como única realidad, desde las diferentes comunidades milenarias tenemos un sinfín de estructuras energéticas, movimientos energéticos, formas y colores, que se hacen visibles dentro y alrededor del cuerpo físico. El ser humano efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación: cuatro cuerpos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo espiritual2. Cuerpo físico3. Cuerpo mental emocional4. Cuerpo espiritual		
--	---	--	--

	<p>Haremos en la Bocatoma una meditación, descalzas en círculo tomadas de las manos para enraizarnos a la Madre Tierra, mirar el cielo y escuchar el sonido del agua Se orienta la meditación a conectarnos con la sabiduría de Madre Tierra, aprender de sus dones, disponernos para actuar en armonía con su energía, la de los diferentes seres que vivimos en ella, la satisfacción, la estabilidad, la constancia, la fortaleza interior, el agradecimiento ya que recibes de ella todo lo que necesitas; dedicación, alimentos, seguridad, protección, aceptación y aprendizajes de lo que ella tiene dispuesta para ti.</p>		
	<p>2. Fase de aclaración: El intérprete empieza con las siguientes preguntas introductorias, que les pasara una hoja con unas actividades fáciles para desarrollar para que ellas respondan en una hoja donde encuentran el cuerpo humano y deben colocar los chakras donde se crea que están ubicados en el cuerpo. ¿Qué son los círculos de mujeres y cómo se articula con una terapia de naturaleza?</p>	-	10 min

V1. 2021

	<p>¿Qué es la Educación para el Ocio como resistencia de las mujeres dentro de la Recreación?</p> <p>Lugar propuesto: Kilómetro 11 y doce quebradas</p>		
	<p>3. Fase de aplicación se aclararon ¿Qué son los chakras?</p> <p>¿Qué son los círculos de mujeres y cómo se articula con una terapia de naturaleza?</p> <p>Dentro de una terapia de naturaleza se realizan cinco fases metodológicamente para ofrecerle a las participantes del círculo de mujeres una experiencia que desarrolle; libertad, ocio, beneficio, bienestar, un espacio auténtico, un momento íntimo, agradable, para tejer lazos aprendiendo de feminidad sagrada.</p> <p>Los cinco momentos son: 1. Bienvenida – Introducción 2. Bajar el ritmo: ejercicios de respiración</p>		<p>15 min</p>

	<p>3.Dinamización de los sentidos: activan los sentidos, con actividades recreativas...</p> <p>4.Reconexión con la naturaleza: generar invitaciones como juegos, lúdicas, el arte, la escritura que logre la introspección y la búsqueda de detallarse más del medio ambiente que nos rodea.</p> <p>5.Compartir: círculo de la palabra, retroalimentación de la experiencia, que se aprendió, que se tiene que mejorar, o si se realizó un producto para complementar la terapia se menciona que hice, que significa, entre otras preguntas que aportaran al círculo.</p> <p>ESPIRITUALIDAD FEMENINA Y LOS NUEVOS CAMINOS DE ACERCAMIENTO A LO SAGRADO</p> <p>“La idea de lo sagrado femenino es tomada por distintos grupos para la creación de círculos de mujeres. Los círculos parten de la idea de que las culturas ancestrales mantenían una conexión con la naturaleza y consideran a la mujer como una especie de encarnación de la 'Madre Tierra'. Como dice Turner: "Este uso de un aspecto de la fisiología humana como modelo de las ideas y procesos sociales, cósmicos y religiosos, es una variante de un tema iniciático ampliamente extendido: el de que el</p>		
--	--	--	--

	<p>cuerpo humano es un microcosmos del universo.* Desde esta perspectiva, uno de los puntos de máxima expresión del poder femenino se encuentra en el periodo menstrual. Afirman que en la antigüedad las mujeres se retiraban a las llamadas 'tiendas rojas', 'casas de luna' o 'casas de menstruación', que eran el espacio donde se compartían los conocimientos y sabiduría femenina por parte de las madres, las abuelas y entre pares. Este es considerado uno de los mitos de origen de los círculos de mujeres.</p> <p>Anna María Vidal comenta que los círculos cumplen la función de ser un espacio de iniciación que se perdió al dar paso a la mixtificación que buscaba la igualdad de los géneros. Los círculos son tomados como una matriz de gestión de la transformación y de desarrollo de la conciencia, buscan desarrollar la capacidad de reconocer la fuerza de lo femenino, el acceso a la acción y potenciar aquello que tradicionalmente estuvo relegado debido al menosprecio del patriarcado. Representan igualmente un medio por el cual se busca la responsabilidad en la gestión de uno mismo. Por otro lado, los discursos y rituales que se llevan a cabo al interior de los círculos - que pueden tener un vínculo</p>		
--	---	--	--

	<p>con lo nuevo auge o una mezcla entre éste y alguna de las tradiciones étnicas mexicanas como la Maya, Tolteca, Olmeca o Zapoteca - se vuelven una forma de vincular el cuerpo y el desarrollo de las mujeres como sujetos con una conciencia universal: considerando al cuerpo como una extensión de la tierra y a la vez vinculado con la 'energía cósmica; creando así una unidad con lo terreno, con el espíritu y la conciencia. Lo que implica no sólo una postura subjetiva en torno a sí mismas, sus procesos naturales y sus vivencias; sino con la forma en la cual se relacionan con su entorno natural, social y espiritual. En este sentido, como dice Turner: Cualquiera que sea el modo de representación del cuerpo es siempre considerado como un lugar privilegiado para la comunicación de la gnosis, del conocimiento místico sobre la naturaleza de las cosas y el modo en cómo éstas llegan a ser lo que son. Se habla de espiritualidad femenina considerando lo espiritual como la dimensión interior de los sujetos, esa dimensión personal de la experiencia y las prácticas religiosas. Si bien las mujeres encuentran en los círculos una matriz de discursos y practicas diversas en torno a lo femenino, pero con un aparente objetivo unificado; es necesario considerar que cada una de</p>		
--	---	--	--

	<p>las mujeres que son parte de los círculos provienen muchas veces de una búsqueda religiosa o espiritual que permite un abanico de interpretaciones, así como distintas formas de experimentar o de acercarse a lo sagrado.</p> <p>sugieren una nueva forma de concebir a las mujeres como creadoras y generadoras de una nueva conciencia; permiten poner la mirada en las formas de acercamiento con lo sagrado en contextos de diversidad religiosa a partir de las consideraciones de género. Por otra parte, cuestionan algunas de las figuras arquetípicas femeninas heredadas y culturalmente aceptadas, donde las mujeres no tienen un lugar central. El desarrollo de la espiritualidad femenina desde la perspectiva aquí presentada, propone ir más allá de las constricciones y del lugar que las religiones institucionalizadas ha dado para su desarrollo, ya que dota de agencia a la mujer en tanto se presenta no sólo como el centro y motor de una nueva forma de acercamiento y concepción de lo sagrado, sino de una forma alternativa de construir un mundo en el cual lo espiritual también se construye fuera de las iglesias y más allá de los dogmas establecidos desde una doctrina específica. Permite ver que las diversas formas de espiritualidad están cada vez más en ámbitos en</p>		
--	---	--	--

	<p>aparición seculares - como menciona Hervieu-Léger -, pero que construyen matrices de sentido donde puede generarse una nueva forma de construcción de religiosidades, prácticas, sentimientos de pertenencia y creencias en los puntos límite y lejos de las fronteras marcadas por las diversas tradiciones religiosas, sean estas institucionalizadas, reinventadas o adaptadas.</p> <p>Buscando el encuentro y experiencia grupal íntima y auténtica, en donde se incentiva y resalta la sabiduría femenina que emerge de este grupo determinado de mujeres en el lugar lleno de naturaleza el camino ancestral San Francisco Vicacha, en cada una de las paradas se desarrollara la metodología de la terapia de naturaleza,</p> <p>¿Qué es la Educación del Ocio como resistencia de las mujeres dentro de la Recreación?</p> <p>¿Cuáles son los dos primeros chacras, los cuales se trabajan en esta primera sección?</p> <p>Lugar propuesto: Kilometro 11 y doce quebradas</p>		
--	--	--	--

V1. 2021

<p>2. Dar a conocer desde la experiencia el primer punto energético que está caracterizado por la intención “yo tengo” generando un ejercicio de construcción de la didactobiografía –“El control de mi vida”</p>	<p>1. Fase de exploración:</p> <p>Se entregará la agenda del JBB para escribir lo que se va a trabajar en la didactobiografía</p> <p>Didactobiografía: Este dispositivo consiste en una recuperación de la propia experiencia de vida del sujeto, una “autobiografía” que trasciende la narración para volverse un texto didáctico, del que se puede aprender, del que se puede problematizar desde una mirada categorial, encontrando significantes y sentidos que permean la construcción de la experiencia vital. Para ello se requiere que el sujeto sea interlocutor de su propia narración, le haga preguntas, reescriba para profundizar, priorizando la interpelación colectiva; es decir, como ejercicio de emergencia de subjetividad la didactobiografía requiere de la escucha crítica con otros.</p> <p>Lugar propuesto: Observatorio de aves</p>	<p>El diario de campo JBB Colores, marcadores, crayolas, lápiz, esferos, pinturas, tizas</p>	<p>15 min</p>
	<p>2. Fase de aclaración:</p> <p>Se menciona como tenemos en nuestra vida cargas que nos pesan demasiado, que no dependen de nosotras y debemos soltar, en el siguiente ejercicio se trabajara en lo que si tenemos control y somos</p>		<p>10 min</p>

	<p>responsables esta herramienta ayudara a transformar en arte lo que si depende de ti. Ya que el primer chakra se define: Gobernar nuestras necesidades básicas de buena salud en el cuerpo, un sentido de conexión con la Tierra, y sentirse apoyado y estable en el mundo físico.</p> <p>“Ejercicio el control de tu vida” Lugar propuesto: Observatorio de aves</p>		
	<p>3. Fase de aplicación “Ejercicio el control de mi vida”</p> <p>En la didactobiografía se realizará un dibujo de un control remoto en donde la marca del control es el nombre de la persona que lo está dibujando, luego cada uno de los botones con un color en específico hace referencia a lo que si puedo controlar. De manera creativa y autónoma en cada botón tiene una de las siguientes cosas que si controlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mis acciones -Como me hablo -Como trato a los demás -Que hago con mis emociones -Las relaciones que elijo tener -Los hábitos que quiero tener -Lo que me pido y como lo hago (expectativas) -Lo que elijo consumir 		<p>15 min</p>

	<p>-Y aquello que nadie puede robarme sea cual sea la situación: La Actitud que elijas tomar ante cualquier situación que te presente la vida.</p> <p>Solo vamos hacer el control y las mujeres se llevan para la casa el desarrollar más a fondo o desglosar cada una de estas responsabilidades en la didactobiografía.</p>		
<p>3. Compartir mediante la estrategia de círculo de palabra se va generando el mándala del “yo deseo”.</p>	<p>1. Fase de exploración. Se formula la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es tu mayor deseo? <p>Una participante responde, las otras escuchan atentamente y se brinda un consejo desde proposiciones positivas</p> <p>Lugar propuesto: Miradores</p>		10 min
	<p>2. Fase de aclaración.</p> <p>Cada vez que termina de responder la pregunta una participante y escucha los consejos pasa al centro a dibujar su aporte en el mándala solidario</p> <p>Lugar propuesto: Miradores.</p>	<p>Papel periódico, colores, lápiz, pinturas, pinceles, tizas, plastilina, material vegetal muerto...</p>	10 min
	<p>3. Fase de aplicación:</p> <p>Se realiza un cierre de agradecimiento intencionado una palabra cada una de las participantes que relacione como se siente después de la experiencia y</p>	-	10 min

	diligenciamiento de encuesta de satisfacción Lugar propuesto: Detrás del molino		
--	--	--	--

Actividad posterior
Al finalizar se hará una invitación a las actividades del jardín Botánico, se realizará la lectura de siembra un árbol y se les motivará a seguir participando de las actividades programadas en el camino.

Material complementario
<p>ALFIE MIRIAM RUEDA, TERESA YESTELA SERRET, Identidad femenina y Religión, México, Colección Resultados de Investigación, Departamento de Sociología. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, 1997. CHAMPION FRANCOISE, Persona religiosafuctzante, eclecticismo y sincretismos, en DELUMEAU JEAN (Dir.), El hecho religioso. Enciclopedia de las grandes religiones. Madrid, Alianza Editorial, 1 995 pp. 70 5-737. DE LA PENA FRANCISCO, Los hijos del sexto sol, México, INAH, 2002. TURNER VICTOR, Antropología del ritual, México, INAI-I, 2002. TURNER VICTOR, Entre lo uno y lo otro: el periodo liminar en los Xites de Passage', en La selva de los símbolos, Madrid, Siglo XXI, 1980. WARNER MARINA, Tú sola entre las mujeres. El mito y el culto de la Virgen María, Madrid, Taurus Humanidades, 1990.</p> <p>Chakra raíz (Muladhara) - Equilibra y desbloquea el primer chakra (anahana.com) bing.com/ck/a?!&&p=bf2a337ea529116bJmltdHM9MTcwOTY4MzlwMCZpZ3VpZD0zOTU5YTk1OC1hM2NILTZIODMtMGE3Zi1iZDYyYTI2MTZmY2UmaW5zaWQ9NTlwMw&pfn=3&ver=2&hsh=3&fclid=3959a958-a3ce-6e83-0a7f-bd62a2616fce&psq=didactobiografias+investigación&u=a1aHR0cDovL3NIZGljaS51bmxwLmVkdS5hci9oYW5kbGUvMTA5MTUvMTQ3NDM5&ntb=1</p> <p>Osorio, E. (2019). OCIO, RECREACION MUJER RESISTENCIA. La Vivencia Como Dispositivo De Ruptura y Resistencia En Las Mujeres: Prácticas Infrapolíticas En Los Espacios Tiempos De Ocio.</p>

V1. 2021

Línea de Acción: Caminos Cerros Orientales.		Saberes: Ser, saber y/o hacer
Diseñado por:	Profesionales a cargo: Diana Ayala	Fecha: 1/03/24

DISEÑO PEDAGÓGICO

Grupo Etario		Menos de 10 años
		De 10 a 19 años
	X	De 20 a 29 años
	X	De 30 a 39 años
	X	De 40 a 49 años
	X	De 50 a 59 años
	X	De 60 a 69 años
		Mayores de 70 años
Caracterización del grupo	Mujeres apasionadas por el cuidado del medio ambiente y el descubrimiento de sí mismas	
Modalidad	Presencial: X	
	Virtual	
Dimensión Abordada		Terapia de naturaleza en el Circulo de mujeres
	Relación humano - naturaleza	Didactobiografías para la investigación
		Chakras – Puntos energéticos del cuerpo
		Yo tengo – yo deseo – Círculo de mujeres Didactobiografía para la investigación Chakras-Puntos energéticos del cuerpo Yo tengo - Yo deseo -círculo de palabra

Eje Potencializador	Terapia de naturaleza circulo de mujeres
Tipos de contenido a desarrollar	Terapia de naturaleza en el Circulo de mujeres Didactobiografías para la investigación Chakras – Puntos energéticos del cuerpo Yo tengo – yo deseo – círculo de palabra
Frase de invitación	<i>“Cuando te acercas a la naturaleza te acercas a ti mismo”</i>

TÓPICO GENERADOR	
Terapia de naturaleza círculo de mujeres	
Hilos conductores	Mujer Madre Tierra Puntos energéticos de la cuerpo Agua Meditaciones Arte terapia Estimulación de los sentidos Ancestros Cultura Didactobiografías Círculos de palabra Ocio Recreación Resistencia
Preguntas orientadoras	¿Qué es ser mujer? ¿Qué son los chakras? ¿Por qué son importantes los círculos de mujeres? ¿Qué relación tiene el círculo de mujeres con la terapia de naturaleza? ¿Qué relación tiene el círculo de mujeres con el ocio y la recreación?
Objetivo general	Realizar tres encuentros de saber y hacer en la reconocida terapia de naturaleza combinada con la estrategia llamada círculo de mujeres en el camino de San Francisco Vicacha, en donde se enseñe la importancia de la mujer como sujetas sentí pensantes, el uso de su tiempo para realizar “actividades de ocio y recreación”, y su relación con la ancestralidad, el buen vivir y el beneficio de su crecimiento personal holístico.
Objetivos específicos	1. Implementar círculos de mujeres con la metodología de terapia de naturaleza resaltando como experiencias fundamentales para la educación, “el ocio y la recreación”

V1. 2021

	<p>2. Dar a conocer desde la experiencia el primer punto energético que está caracterizado por la intención “yo tengo” generando un ejercicio de construcción de la didactobiografía –“El control de mi vida”</p> <p>3. Compartir mediante la estrategia de círculo de palabra un mándala sobre el “yo deseo” que es el segundo punto energético.</p>
--	---

Espacios sugeridos	Sendero San Francisco Vicacha
Paradas sugeridas	Molino
	Entrada al bosque alto andino
	Cascada
	Bocatoma
	Kilómetro 11 y 12
	Miradores
	Detrás del mirador

Actividad previa

Recibimos en el panel del Camino Ancestral San Francisco Vicachá a las personas que van a participar en la jornada de aprendizaje y sensibilización ambiental. Antes de iniciar la actividad se hará el registro correspondiente y la verificación de la inscripción por parte del equipo de cerros del Jardín Botánico, adicionalmente, se organizará a los asistentes de acuerdo con el objetivo general y los específicos establecidos anteriormente.

A continuación, se hará una introducción de los temas a desarrollar en la actividad y se realizarán las siguientes preguntas introductorias, que se irán resolviendo durante el recorrido

¿Qué es ser mujer? ¿Qué son los chakras? ¿Por qué son importantes los círculos de las mujeres?

¿Qué relación tiene el círculo de mujeres como terapia de naturaleza?

¿Cómo el círculo de mujeres y las terapias de naturaleza hacen parte de la educación para el ocio y la recreación?

Desarrollo			
Objetivo específico	Fases metodológicas	Materiales	Tiempo
1. Implementar círculos de mujeres con la metodología de terapia de naturaleza resaltando como experiencias fundamentales para la educación, “el ocio y la recreación”	<p>1. Fase de exploración: El intérprete empieza a desarrollar la actividad por medio de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Conocen los círculos de mujeres y las terapias de naturaleza? ¿Quieren vivir la experiencia en el camino ancestral que hoy están visitando y su historia? • Se realizará una danza de paz con la canción “Reloj de campana” como parte del calentamiento seguida con posturas de yoga que estimulen al primer y segundo chakra Pliegue hacia delante de pie (Uttanasana): Comienza de pie con los pies juntos. Dobra ligeramente las rodillas y extiende los brazos hacia adelante en un pliegue hacia delante. Coloque las manos en el suelo o detrás de las piernas. Mantenga el estiramiento durante varias respiraciones y recupérate. 		15 min

	<ul style="list-style-type: none">● Postura de la guirnalda (Malasana): Comienza de pie con los pies separados a lo ancho de la alfombra. Exhala mientras te pones en cuclillas y utiliza los codos para empujar las rodillas hacia atrás. Lleva el torso ligeramente hacia delante, alarga la espalda y mantén el peso sobre los talones. Mantén esta postura durante cinco o más respiraciones.● Postura del árbol (Vrikshasana): La postura del árbol es posiblemente la más eficaz para crear una base sólida. Comienza de pie con los pies firmemente plantados en el suelo. Después de enraizar la energía en la parte superior e inferior del cuerpo, dobla una pierna y coloca el pie en la parte interior del muslo de la otra pierna. Coloca los brazos en oración delante del pecho. Mantén esta postura durante varias respiraciones y luego repite la postura del árbol en el otro lado <p>Seguidamente se darán unas indicaciones generales sobre el Plan de Recreación?</p>		
--	---	--	--

	<p>Generar un diálogo especificando lo fundamental para el círculo de mujeres y la terapia de naturaleza, buscar comprometerse en realizar las tres secciones que son consecutivas y el permanecer en el presente, disfrutando cada momento de la actividad estando en el aquí y en el ahora.</p> <p>Procedemos a contar la visión desde la sabiduría ancestral de la percepción de los diferentes cuerpos que tiene el ser humano, ya que en nuestra educación secular solo nos enseñan el cuerpo físico como única realidad, desde las diferentes comunidades milenarias tenemos un sinfín de estructuras energéticas, movimientos energéticos, formas y colores, que se hacen visibles dentro y alrededor del cuerpo físico. El ser humano efectúa un intercambio con las fuerzas que actúan en los diferentes planos del ser en su entorno, en el universo y en la base de la creación: cuatro cuerpos:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Cuerpo espiritual2. Cuerpo físico3. Cuerpo mental emocional4. Cuerpo espiritual		
--	---	--	--

	<p>Haremos en la Bocatoma una meditación, descalzas en círculo tomadas de las manos para enraizarnos a la Madre Tierra, mirar el cielo y escuchar el sonido del agua Se orienta la meditación a conectarnos con la sabiduría de Madre Tierra, aprender de sus dones, disponernos para actuar en armonía con su energía, la de los diferentes seres que vivimos en ella, la satisfacción, la estabilidad, la constancia, la fortaleza interior, el agradecimiento ya que recibes de ella todo lo que necesitas; dedicación, alimentos, seguridad, protección, aceptación y aprendizajes de lo que ella tiene dispuesta para ti.</p>		
	<p>2. Fase de aclaración: El intérprete empieza con las siguientes preguntas introductorias, que les pasara una hoja con unas actividades fáciles para desarrollar para que ellas respondan en una hoja donde encuentran el cuerpo humano y deben colocar los chakras donde se crea que están ubicados en el cuerpo. ¿Qué son los círculos de mujeres y cómo se articula con una terapia de naturaleza?</p>	-	10 min

V1. 2021

	<p>¿Qué es la Educación para el Ocio como resistencia de las mujeres dentro de la Recreación?</p> <p>Lugar propuesto: Kilómetro 11 y doce quebradas</p>		
	<p>3. Fase de aplicación se aclararon ¿Qué son los chakras?</p> <p>¿Qué son los círculos de mujeres y cómo se articula con una terapia de naturaleza?</p> <p>Dentro de una terapia de naturaleza se realizan cinco fases metodológicamente para ofrecerle a las participantes del círculo de mujeres una experiencia que desarrolle; libertad, ocio, beneficio, bienestar, un espacio auténtico, un momento íntimo, agradable, para tejer lazos aprendiendo de feminidad sagrada.</p> <p>Los cinco momentos son: 1. Bienvenida – Introducción 2. Bajar el ritmo: ejercicios de respiración</p>		<p>15 min</p>

	<p>3.Dinamización de los sentidos: activan los sentidos, con actividades recreativas...</p> <p>4.Reconexión con la naturaleza: generar invitaciones como juegos, lúdicas, el arte, la escritura que logre la introspección y la búsqueda de detallarse más del medio ambiente que nos rodea.</p> <p>5.Compartir: círculo de la palabra, retroalimentación de la experiencia, que se aprendió, que se tiene que mejorar, o si se realizó un producto para complementar la terapia se menciona que hice, que significa, entre otras preguntas que aportaran al círculo.</p> <p>ESPIRITUALIDAD FEMENINA Y LOS NUEVOS CAMINOS DE ACERCAMIENTO A LO SAGRADO “La idea de lo sagrado femenino es tomada por distintos grupos para la creación de círculos de mujeres. Los círculos parten de la idea de que las culturas ancestrales mantenían una conexión con la naturaleza y consideran a la mujer como una especie de encarnación de la 'Madre Tierra'. Como dice Turner: "Este uso de un aspecto de la fisiología humana como modelo de las ideas y procesos sociales, cósmicos y religiosos, es una variante de un tema iniciático ampliamente extendido: el de que el</p>		
--	--	--	--

	<p>cuerpo humano es un microcosmos del universo.* Desde esta perspectiva, uno de los puntos de máxima expresión del poder femenino se encuentra en el periodo menstrual. Afirman que en la antigüedad las mujeres se retiraban a las llamadas 'tiendas rojas', 'casas de luna' o 'casas de menstruación', que eran el espacio donde se compartían los conocimientos y sabiduría femenina por parte de las madres, las abuelas y entre pares. Este es considerado uno de los mitos de origen de los círculos de mujeres.</p> <p>Anna María Vidal comenta que los círculos cumplen la función de ser un espacio de iniciación que se perdió al dar paso a la mixtificación que buscaba la igualdad de los géneros. Los círculos son tomados como una matriz de gestión de la transformación y de desarrollo de la conciencia, buscan desarrollar la capacidad de reconocer la fuerza de lo femenino, el acceso a la acción y potenciar aquello que tradicionalmente estuvo relegado debido al menosprecio del patriarcado. Representan igualmente un medio por el cual se busca la responsabilidad en la gestión de uno mismo. Por otro lado, los discursos y rituales que se llevan a cabo al interior de los círculos - que pueden tener un vínculo</p>		
--	---	--	--

	<p>con lo nuevo auge o una mezcla entre éste y alguna de las tradiciones étnicas mexicanas como la Maya, Tolteca, Olmeca o Zapoteca - se vuelven una forma de vincular el cuerpo y el desarrollo de las mujeres como sujetos con una conciencia universal: considerando al cuerpo como una extensión de la tierra y a la vez vinculado con la 'energía cósmica; creando así una unidad con lo terreno, con el espíritu y la conciencia. Lo que implica no sólo una postura subjetiva en torno a sí mismas, sus procesos naturales y sus vivencias; sino con la forma en la cual se relacionan con su entorno natural, social y espiritual. En este sentido, como dice Turner: Cualquiera que sea el modo de representación del cuerpo es siempre considerado como un lugar privilegiado para la comunicación de la gnosis, del conocimiento místico sobre la naturaleza de las cosas y el modo en cómo éstas llegan a ser lo que son. Se habla de espiritualidad femenina considerando lo espiritual como la dimensión interior de los sujetos, esa dimensión personal de la experiencia y las prácticas religiosas. Si bien las mujeres encuentran en los círculos una matriz de discursos y practicas diversas en torno a lo femenino, pero con un aparente objetivo unificado; es necesario considerar que cada una de</p>		
--	---	--	--

	<p>las mujeres que son parte de los círculos provienen muchas veces de una búsqueda religiosa o espiritual que permite un abanico de interpretaciones, así como distintas formas de experimentar o de acercarse a lo sagrado.</p> <p>sugieren una nueva forma de concebir a las mujeres como creadoras y generadoras de una nueva conciencia; permiten poner la mirada en las formas de acercamiento con lo sagrado en contextos de diversidad religiosa a partir de las consideraciones de género. Por otra parte, cuestionan algunas de las figuras arquetípicas femeninas heredadas y culturalmente aceptadas, donde las mujeres no tienen un lugar central. El desarrollo de la espiritualidad femenina desde la perspectiva aquí presentada, propone ir más allá de las constricciones y del lugar que las religiones institucionalizadas ha dado para su desarrollo, ya que dota de agencia a la mujer en tanto se presenta no sólo como el centro y motor de una nueva forma de acercamiento y concepción de lo sagrado, sino de una forma alternativa de construir un mundo en el cual lo espiritual también se construye fuera de las iglesias y más allá de los dogmas establecidos desde una doctrina específica. Permite ver que las diversas formas de espiritualidad están cada vez más en ámbitos en</p>		
--	---	--	--

	<p>aparición seculares - como menciona Hervieu-Léger -, pero que construyen matrices de sentido donde puede generarse una nueva forma de construcción de religiosidades, prácticas, sentimientos de pertenencia y creencias en los puntos límite y lejos de las fronteras marcadas por las diversas tradiciones religiosas, sean estas institucionalizadas, reinventadas o adaptadas.</p> <p>Buscando el encuentro y experiencia grupal íntima y auténtica, en donde se incentiva y resalta la sabiduría femenina que emerge de este grupo determinado de mujeres en el lugar lleno de naturaleza el camino ancestral San Francisco Vicacha, en cada una de las paradas se desarrollara la metodología de la terapia de naturaleza,</p> <p>¿Qué es la Educación del Ocio como resistencia de las mujeres dentro de la Recreación?</p> <p>¿Cuáles son los dos primeros chacras, los cuales se trabajan en esta primera sección?</p> <p>Lugar propuesto: Kilometro 11 y doce quebradas</p>		
--	--	--	--

<p>2. Dar a conocer desde la experiencia el primer punto energético que está caracterizado por la intención “yo tengo” generando un ejercicio de construcción de la didactobiografía –“El control de mi vida”</p>	<p>1. Fase de exploración:</p> <p>Se entregará la agenda del JBB para escribir lo que se va a trabajar en la didactobiografía</p> <p>Didactobiografía: Este dispositivo consiste en una recuperación de la propia experiencia de vida del sujeto, una “autobiografía” que trasciende la narración para volverse un texto didáctico, del que se puede aprender, del que se puede problematizar desde una mirada categorial, encontrando significantes y sentidos que permean la construcción de la experiencia vital. Para ello se requiere que el sujeto sea interlocutor de su propia narración, le haga preguntas, reescriba para profundizar, priorizando la interpelación colectiva; es decir, como ejercicio de emergencia de subjetividad la didactobiografía requiere de la escucha crítica con otros.</p> <p>Lugar propuesto: Observatorio de aves</p>	<p>El diario de campo JBB Colores, marcadores, crayolas, lápiz, esferos, pinturas, tizas</p>	<p>15 min</p>
	<p>2. Fase de aclaración:</p> <p>Se menciona como tenemos en nuestra vida cargas que nos pesan demasiado, que no dependen de nosotras y debemos soltar, en el siguiente ejercicio se trabajara en lo que si tenemos control y somos</p>		<p>10 min</p>

V1. 2021

	<p>responsables esta herramienta ayudara a transformar en arte lo que si depende de ti. Ya que el primer chakra se define: Gobernar nuestras necesidades básicas de buena salud en el cuerpo, un sentido de conexión con la Tierra, y sentirse apoyado y estable en el mundo físico.</p> <p>“Ejercicio el control de tu vida” Lugar propuesto: Observatorio de aves</p>		
	<p>3. Fase de aplicación “Ejercicio el control de mi vida”</p> <p>En la didactobiografía se realizará un dibujo de un control remoto en donde la marca del control es el nombre de la persona que lo está dibujando, luego cada uno de los botones con un color en específico hace referencia a lo que si puedo controlar. De manera creativa y autónoma en cada botón tiene una de las siguientes cosas que si controlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Mis acciones -Como me hablo -Como trato a los demás -Que hago con mis emociones -Las relaciones que elijo tener -Los hábitos que quiero tener -Lo que me pido y como lo hago (expectativas) -Lo que elijo consumir 		<p>15 min</p>

	<p>-Y aquello que nadie puede robarme sea cual sea la situación: La Actitud que elijas tomar ante cualquier situación que te presente la vida.</p> <p>Solo vamos hacer el control y las mujeres se llevan para la casa el desarrollar más a fondo o desglosar cada una de estas responsabilidades en la didactobiografía.</p>		
<p>3. Compartir mediante la estrategia de círculo de palabra se va generando el mándala del “yo deseo”.</p>	<p>1. Fase de exploración. Se formula la pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál es tu mayor deseo? <p>Una participante responde, las otras escuchan atentamente y se brinda un consejo desde proposiciones positivas</p> <p>Lugar propuesto: Miradores</p>		10 min
	<p>2. Fase de aclaración.</p> <p>Cada vez que termina de responder la pregunta una participante y escucha los consejos pasa al centro a dibujar su aporte en el mándala solidario</p> <p>Lugar propuesto: Miradores.</p>	<p>Papel periódico, colores, lápiz, pinturas, pinceles, tizas, plastilina, material vegetal muerto...</p>	10 min
	<p>3. Fase de aplicación:</p> <p>Se realiza un cierre de agradecimiento intencionado una palabra cada una de las participantes que relacione como se siente después de la experiencia y</p>	-	10 min

	diligenciamiento de encuesta de satisfacción Lugar propuesto: Detrás del molino		
--	--	--	--

Actividad posterior
Al finalizar se hará una invitación a las actividades del jardín Botánico, se realizará la lectura de siembra un árbol y se les motivará a seguir participando de las actividades programadas en el camino.



Material complementario
<p>ALFIE MIRIAM RUEDA, TERESA YESTELA SERRET, Identidad femenina y Religión, México, Colección Resultados de Investigación, Departamento de Sociología. Universidad Autónoma Metropolitana Unidad Azcapotzalco, 1997. CHAMPION FRANCOISE, Persona religiosafuctzante, eclecticismo y sincretismos, en DELUMEAU JEAN (Dir.), El hecho religioso. Enciclopedia de las grandes religiones. Madrid, Alianza Editorial, 1 995 pp. 70 5-737. DE LA PENA FRANCISCO, Los hijos del sexto sol, México, INAH, 2002. TURNER VICTOR, Antropología del ritual, México, INAI-I, 2002. TURNER VICTOR, Entre lo uno y lo otro: el periodo liminar en los Xites de Passage', en La selva de los símbolos, Madrid, Siglo XXI, 1980. WARNER MARINA, Tú sola entre las mujeres. El mito y el culto de la Virgen María, Madrid, Taurus Humanidades, 1990.</p> <p>Chakra raíz (Muladhara) - Equilibra y desbloquea el primer chakra (anahana.com) bing.com/ck/a?!&&p=bf2a337ea529116bJmltdHM9MTcwOTY4MzlwMCZpZ3VpZD0zOTU5YTk1OC1hM2NlLTZlODMtMGE3Zi1iZDYyYTI2MTZmY2UmaW5zaWQ9NTlwMw&pntn=3&ver=2&hsh=3&fclid=3959a958-a3ce-6e83-0a7f-bd62a2616fce&psq=didactobiografias+investigación&u=a1aHR0cDovL3NlZGljaS51bmxwLmVkdS5hci9oYW5kbGUvMTA5MTUvMTQ3NDM5&ntb=1</p> <p>Osorio, E. (2019). OCIO, RECREACION MUJER RESISTENCIA. La Vivencia Como Dispositivo De Ruptura y Resistencia En Las Mujeres: Prácticas Infrapolíticas En Los Espacios Tiempos De Ocio.</p>

Prueba de conocimientos previos



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

- Nombre: _____
- Edad: _____ Profesión: _____
- Localidad: _____
- Identificación étnica: _____

<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti una terapia de naturaleza?</p>	
<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti actividades de ocio?</p>	
<p>¿Para ti que significa sagrado femenino?</p>	
<p>Realiza una ilustración de lo que representa para ti un círculo de mujeres.</p>	



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

<p>¿Consideras que dentro de la educación para el ocio se pueden incorporar las terapias de naturaleza? ¿Por qué?</p>	
<p>Menciona que actividades recreativas consideras que se pueden hacer en una terapia de naturaleza</p>	

Ubica los siete puntos energéticos llamados chakras en el siguiente dibujo con sus respectivos nombres y algunas características que conozcas.





UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE:

Edad:

Localidad:

Profesión:

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Yolanda Bautista

Edad: 48

Localidad: Usaquen

Profesión: Guia

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Muy cómoda y tranquila

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegre, pensativa, creativa, en paz

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Senderismo, cultura, correr, Observar aves

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué? Me llevo a recordar viejos tiempos y a retomar actividades

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, todas deberíamos tener este espacio

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si → El conocimiento hay que compartirlo y más si edifica

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Empatia, apertura

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia? NO



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: MARIA ANGELICA PLACUS

Edad: 42 Localidad: Tunjuelito

Profesión: Docente

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

ME SENTI CÓMODA Y ACOGIDA POR EL GRUPO.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

- ALEGRIA
- TRANQUILIDAD

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

- PRACTICAR YOGA
- LEER
- CAMINATAS.

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

No Por qué? DESPERTO MOMENTOS DE REFLEXION Y
ANÁLISIS DE SITUACIONES.

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

SI, SON ESPACIOS DE RELAJACIÓN DE ENCUENTRA CON
SIGO MISMO.

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

SI, EL RESPIRAR CONSIENTEMENTE Y EL INTENCIONAL HACE
QUE SE VE MAYOR TRANQUILIDAD

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

EXCELENTE

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

- LA EMPATIA, LA RESISTENCIA, LA ESCUCHA

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Maria Forero

Edad: 33

Localidad: Santa Fe

Profesión: Adm. Pública

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

Muy conectada con las palabras de la guía y agradecida por poder llegar a estos espacios.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

felicidad, agradecimiento, amor.

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Visitar ambientes naturales.

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

Totalmente, me conectan con mi ser.

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Es fundamental despertar la conciencia femenina y los círculos de mujeres generan espacios que permitan el intercambio de experiencias.

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si, compartir con mujeres e invitar a mujeres a vivir estas experiencias es la forma de empezar a sonar la energía femenina.

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Escucha, valoración de mi cuerpo.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia? No



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Sonia Miranda Paredes

Edad: 40 Localidad: Rafael Uribe

Profesión: Gestión Documental

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

motivada con buena energía

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegría, Paz y armonía

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

ir a cine, leer y disfrutar de la naturaleza

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Porqué? me permite conocer y comprender sobre el entorno y conocer más comunidad

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Totalmente, porque permite compartir experiencias

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si: me permite relajarme y reflexionar

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Amor, empatía, respeto

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?

Me gusta



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Martha Gomez

Edad: 52 Localidad: Kennedy

Profesión: Adm

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

Animado, expectante, con ganas de vivir la experiencia

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegría, tranquilidad, seguridad

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Viajar, llenar sopas de letras, colocar mandalas, dormir

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

Porque me permitió encuentro con la naturaleza y expresar mis sentimientos y experiencias

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, porque también merecen (b) vivir la experiencia y el aprendizaje

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si, porque me ayudan a manejar mis emociones, me gustan diariamente

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Amistad, amor, sinceridad.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Leiva Muriel Moncada

Edad: 27

Localidad: Toluca

Profesión: artista

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Tranquila, contemplativa, emocionada, conmovida, contenta

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Felicidad, conexión, tranquilidad, plenitud

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Me gusta mucho estar en la naturaleza, cocinar, compartir con amigos, caminar

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Sí No Por qué?

además de conectar con la naturaleza, escuché y conecté con personas que no esperaba y me sentí celebrando y agradeciendo a las madres.

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Sí, los trabalenguas de palabra generan mucho pensamiento y también hitan emociones y no hay tantos espacios para eso en la cotidianidad, de tener tanta disposición y con personas de contextos diferentes

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Sí, por así me conecta con lo que es importante para mí y me abre a otros pensamientos.

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

~~Muy buena~~ excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Escucha, tolerancia, gratitud, paciencia,

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Sofia Murillo

Edad: 23

Localidad: Tensaquillo

Profesión: Estudiante

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Muy tranquila, introspectiva.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

PaZ,

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Videojuegos, leer, series, parchar.

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Sí No Por qué?

Me mostró lo bonito que pueden ser estos espacios.

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Sí. Creo que es un espacio que puede ayudar a lidiar con vergüenzas, conflictos e inseguridades que como mujeres enfrentamos.

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Sí. Porque me ayudaron a estar tranquila, a reflexionar sobre algunas cosas que sentía.

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Bueno.

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

La observación, escuchar otros puntos de vista.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?

No. Muy buena.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: María Argenica MATEUS

Edad: 42

Localidad: TUNNELITO

Profesión: DOCENTE

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

ME SENTÍ CÓMODA, RELAJADA Y ACOGIDA.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

- ALEGRIA

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

LEER, CAMINAR, YOGA, MEDITAR

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

~~SI~~ No Porque? LOGRA CONEXION CON LA NATURALEZA

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

SI, ES UN ESPACIO PARA EL AUTOCONOCIMIENTO

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? ~~SI~~ No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

GENERA ESPACIOS DE REFLEXION IMPORTANTE PARA EL EQUILIBRIO EMOCIONAL.

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

EXCELENTE

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

LA EMPATIA, RESPETO Y AUTOESTIMA

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Angélica Ricarte

Edad: 42 Localidad: Ensenada

Profesión: Profesional S.O

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

Excelente

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegria, nostalgia, amor.

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Caminatas

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué? Me reconecto conmigo.

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, permite que todas las mujeres aprendan

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si, todo el tiempo

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente +

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

- Contacto social

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Natalia Acinregui

Edad: 26

Localidad: Matines

Profesión: Criminológica y Abogada

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Enriquecedora para el alma para vivir y permitirse sentir.
me gusta la experiencia.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

- Sensibilidad hacia de ellas
- Paciencia
- tranquilidad

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

- Ejercicio
- Cocinar
- Salir a caminar

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Sí No Por qué?

Me permite recargar energía

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

para aprender a conocer el valor que tenemos y sacar las
heridas antiguas

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Sí, me encantaría empezar a practicar yoga

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

el valor de ser mujer y mi seguridad

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?

NO.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Andres Mauricio Lopez.

Edad: 33

Localidad: BOGA

Profesión: TÉCNICO MECÁNICO.

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Excelente.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegría, Empatía, Seguridad.

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Montar bicicleta, leer, Caminar.

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Para que se sientan más seguras de ellas

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si. Es bueno sentir conexión con la naturaleza.

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente.

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Más seguridad y autoestima.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Valeria Rojas

Edad: 33

Localidad: Oaxaca

Profesión: Trabajador social

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Me senti muy agusto durante el recorrido y la actividad propuesta

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegria, Tranquilidad, Paz, Armonia

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Hacer ejercicio

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si X No Por qué? Por lo aprendido en ella

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, porque permite abordar otros grupos y dar a conocer esta tematica tan importante

6. ¿Pondrias en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si, por los beneficios que trae al cuerpo, lo haria todas los dias

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

El conocimiento de uno mismo, y la inteligencia emocional

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE:

Edad: 61 años Localidad: Ensenada Profesión: Enfermera

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Senti mucha calma, alegría, amor armonía, fue muy calida, Diana tiene talento para desarrollar la actividad

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

alegría
placer
compasión

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

cominar hacer deporte (ejercicio)
leer
ver documentales
pasear
tejer

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

No Por qué?

Me permitio pensar en mi, sentir emociones positivas recordar mi infancia, a mi mamá, mi familia

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

si, permite reconocer por talentos, habilidades de las niñas sentirse más positivas

6. ¿Pondrias en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

si = para buscar sanación, poder relacionarme mejor con otras personas, sería dos veces por semana

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

auto reconocimiento, expresar sentimientos en publico
compartir, respeto, escucha, solidaridad
solidaridad

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia? =>



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Colombia Solís

Edad: 61 Localidad: Enjutas

Profesión: Jubilada

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

Excelente, Diana muy buena para dirigir el grupo buen conocimiento del tema

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Creatividad, Alegría, solidaridad, deseo de vida,

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

hacer ejercicios físico
Leer, tejido
hacer comestibles

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Porque? permite expresar emociones, compartir con otras personas y medio ambiente

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

si, porque es una actividad que permite expresar emociones y compartir con otras mujeres crear

6. ¿Pondrias en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

si, permite desarrollar mi personalidad y expresar mis emociones con las demás

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

solidaridad, compromiso, compañerismo o
Asertividad

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?

ampliar en otros horarios



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Julianna Torres

Edad: 40 Localidad: Rafael Uribe Profesión: Archivista

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Me encanta estos encuentros, me enseñan me relajan
Aprendo escuchando a las demás, las actividades me divierten

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Amor, fraternidad, tristeza, emoción

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Leer, ir a cine, compartir con mi familia
Asistir a estos espacios, comer

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Porqué? me hace tener más amor propio, comprender
y ser compasiva con mis semejantes, valorarme más como mujer

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Totalmente, sí, es que son muchas mujeres las que anhelan
estos espacios para crecer, para sentirse queridas, valoradas
y saber que son importantes en el mundo.

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si, me hacen sentirme relajada, es necesario el tiempo
para darme a mi, quisiera hacerlo cada 8 días

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente.

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

amor propio, comprensión, respeto, solidaridad.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Yvonne Bertha

Edad: 49

Localidad: Usaquen

Profesión: Ing. Sistemas

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

Super bien, Unida, conectada, en completo aprendizaje

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegría
Paz

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Sendercar, Vigor, leer, Ver Series, Montar bici

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

X

Siempre es bueno conectar

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, (todas) todas deberíamos tener estas herramientas

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si. hago caminatas, podría usarlos para conectar con otras personas

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

El escucha

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Ana Fern Castellanos

Edad: 49 años Localidad: Enqatua

Profesión: Ingeniera

1. ¿Como se sintió durante toda la experiencia?

Tranquila, Relajado,

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

La conectividad con la naturaleza,
La paz con mi interior.

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Poder continuar con los talleres de mujeres,
y demás q' me acerquen a la naturaleza

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

Aprendi a estar relajada y a escuchar la
naturaleza

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si, porq' ayuda a sanar

6. ¿Pondrias en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si
Poder ser cada 8 dias

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Muy buena.

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

Tener conexión conmigo.

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Mercedes Parra

Edad:

71

Localidad:

Engativó

Profesión:

Hogar

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

me sentí muy bien.

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

De ser tolerante, amor nos a nosotros mismos
conectamos con la naturaleza

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Cuidar el Jardín de María y Televisión

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Sí No Por qué? Por que aprendimos mucho a relacionarnos
y muchas enseñanzas de cambio

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Sí muy bueno

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Sí No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Excelente

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

A relacionarnos con lo demás y la naturaleza

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL

ENCUESTA DE SATISFACCIÓN



NOMBRE: Sandra Baco Miranda Penagos

Edad: 45 Localidad: Rafael Uribe Profesión: Técnico Gestión documental

1. ¿Cómo se sintió durante toda la experiencia?

relajada, en calma con mucha tranquilidad

2. ¿Menciona las emociones que despertó en ti esta actividad?

Alegria, paz, liberación

3. ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?

Salir a un parque sentir la brisa, la tranquilidad es q
conectar con la naturaleza

4. ¿Consideras que esta actividad fue importante para ti?

Si No Por qué?

porque es bueno tomar espacios de relajación de tranquilidad con
migo misma y poder liberar toda esa tensión que tengo en el cuerpo

5. ¿Consideras importante que esta actividad se replique a otras mujeres? ¿Porque?

Si es bueno poder ayudar a más mujeres que tienen conflictos
con ellas mismas con la vida y que se sientan apoyadas por otras.

6. ¿Pondrías en práctica, los diferentes ejercicios que realizamos en esta experiencia para tu propio bienestar? Si No ¿Porque? ¿Con que frecuencia?

Si - porque es bueno poder sentir esa tranquilidad que muchas
veces nos hacen falta con que frecuencia una vez por semana
para soltar la tensión y el estrés del día a día

7. ¿Cómo calificas esta experiencia? Malo, regular, bueno o excelente

Bueno son experiencias positivas por nuestra vida

8. ¿Qué valores o habilidades crees que fortaleciste en esta experiencia?

la confianza - y el poder hacer cosas buenas en mi vida

9. ¿Tienes observaciones, sugerencias o recomendaciones en relación a esta experiencia?

Prueba de conocimientos previos



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

- Nombre: Maria Mercedes Cepeda
- Edad: 74 Profesión: HOJAN
- Localidad: SUMA
- Identificación étnica: _____

<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti una terapia de naturaleza?</p>	
<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti actividades de ocio?</p>	
<p>¿Para ti que significa sagrado femenino?</p>	<p>MI SETE</p>
<p>Realiza una ilustración de lo que representa para ti un círculo de mujeres.</p>	<p>Todas en UNIÓN</p>



<p>¿Consideras que dentro de la educación para el ocio se pueden incorporar las terapias de naturaleza? ¿Por qué?</p>	<p>SI ¡ SON muy educativas</p>
<p>Menciona que actividades recreativas consideras que se pueden hacer en una terapia de naturaleza</p>	<p>SEMBRAR UNA PLANTA</p>

Ubica los siete puntos energéticos llamados chakras en el siguiente dibujo con sus respectivos nombres y algunas características que conozcas.

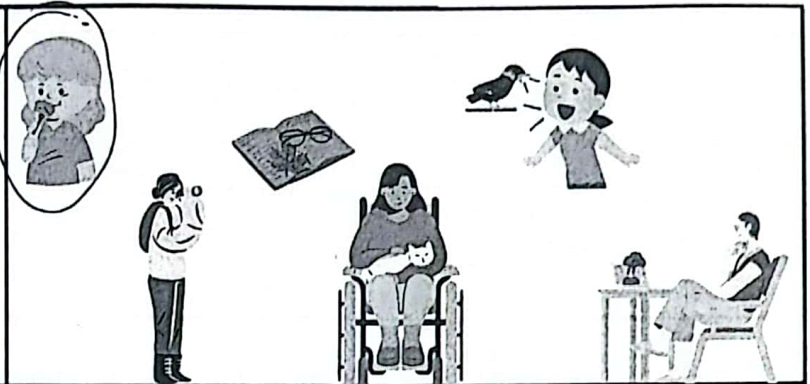
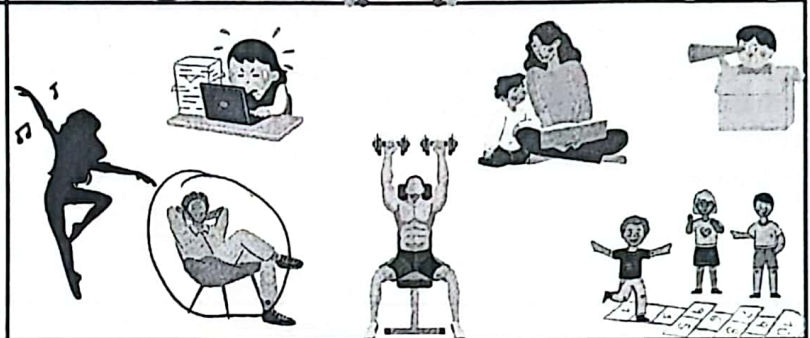
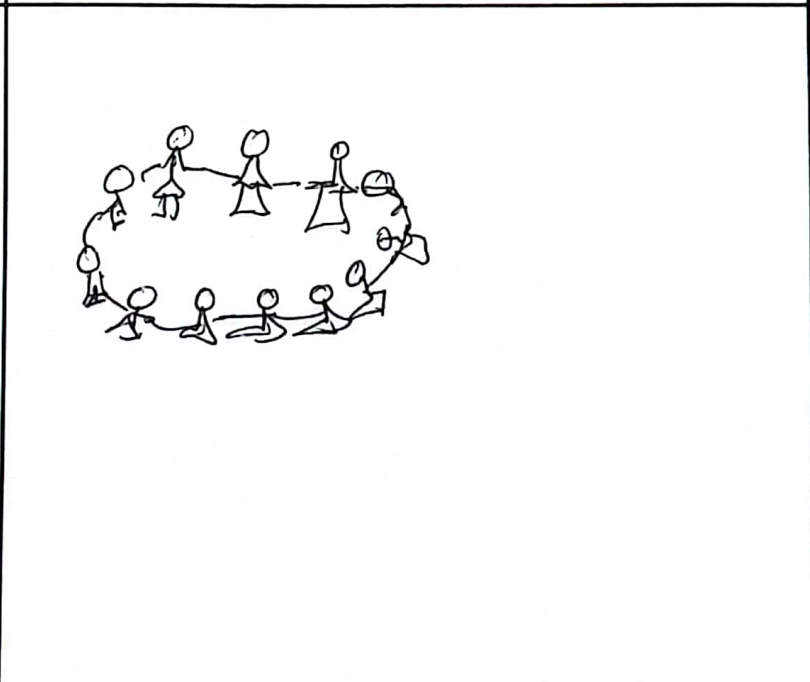


Prueba de conocimientos previos



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

- Nombre: Yorlha Rojas
- Edad: 56 Profesión: Lider
- Localidad: Once. SBS
- Identificación étnica:

<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti una terapia de naturaleza?</p>	
<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti actividades de ocio?</p>	
<p>¿Para ti que significa sagrado femenino?</p>	<p>Mujer, fortaleza, Respeto.</p>
<p>Realiza una ilustración de lo que representa para ti un círculo de mujeres.</p>	



<p>¿Consideras que dentro de la educación para el ocio se pueden incorporar las terapias de naturaleza? ¿Por qué?</p>	<p>Si porq' relajen y hay una conexión con el yo interior.</p>
<p>Menciona que actividades recreativas consideras que se pueden hacer en una terapia de naturaleza</p>	<p>Relajación, conocimiento, y bienestar.</p>

Ubica los siete puntos energéticos llamados chakras en el siguiente dibujo con sus respectivos nombres y algunas características que conozcas.



Prueba de conocimientos previos



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL

- Nombre: Luz Anyori Quintero G. Rut Coraza Rojas
- Edad: 60 Profesión: Comerciante
- Localidad: Kenedy
- Identificación étnica:

<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti una terapia de naturaleza?</p>	
<p>¿Cuál o cuáles de las siguientes imágenes representan para ti actividades de ocio?</p>	
<p>¿Para ti que significa sagrado femenino?</p>	<p>Somos la inspiración divina. Únicas.</p>
<p>Realiza una ilustración de lo que representa para ti un círculo de mujeres.</p>	



UNIVERSIDAD PEDAGOGICA
NACIONAL

<p>¿Consideras que dentro de la educación para el ocio se pueden incorporar las terapias de naturaleza? ¿Por qué?</p>	<p>Porq. se hace ocio se recrca se aprende, se conoce, etc</p>
<p>Menciona que actividades recreativas consideras que se pueden hacer en una terapia de naturaleza</p>	<p>Caminnatas, Oxigenación, conocer de la naturaleza</p>

Ubica los siete puntos energéticos llamados chakras en el siguiente dibujo con sus respectivos nombres y algunas características que conozcas.



Anexo 5 Video de experiencia circulo de mujeres



Para observar el video da clic en el link

Link: https://www.canva.com/design/DAGT7EjNCEg/hteImF8q7pIoJGz4-S9Yog/edit?utm_content=DAGT7EjNCEg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton



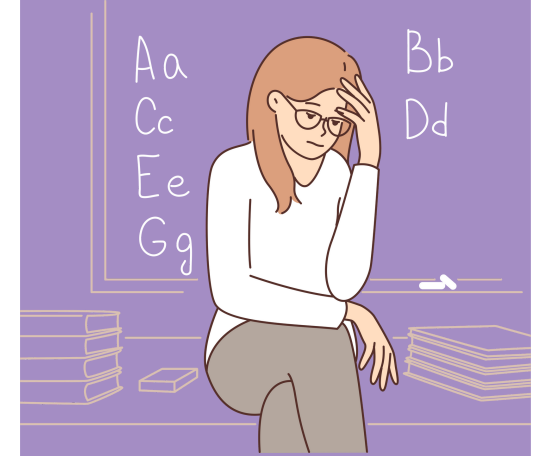
Niñez



Desahogo



Propósitos



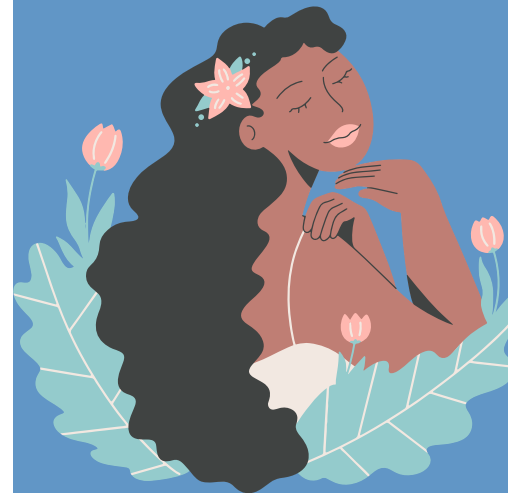
Dificultades



Autoaceptación



Empatia



Autoestima



Conexión



Amor



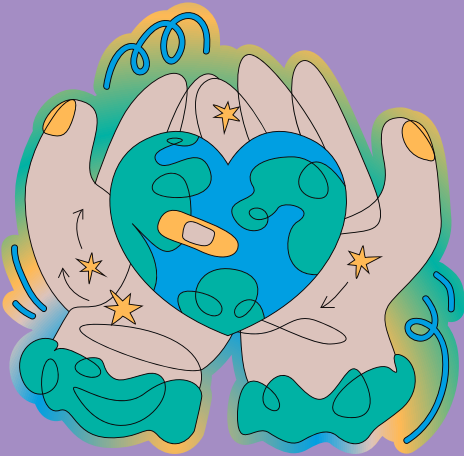
**Cambio
positivo**



Compasión



Autocuidado



Sanación



Niñez



Tenacidad



Alegría



Empatia



Protección



Propósitos



Autoestima



Confianza



Autoaceptación



**Poder
personal**



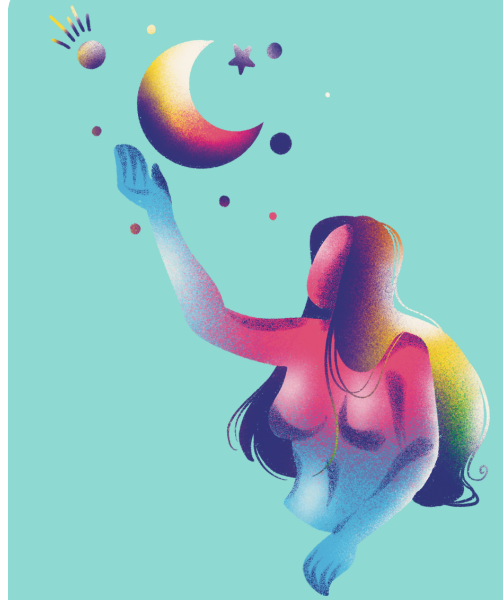
Sororidad



Valor



Amor



Conexión



Confianza



Autoestima



Alegría



Motivación



Sanación



Conexión



Protección



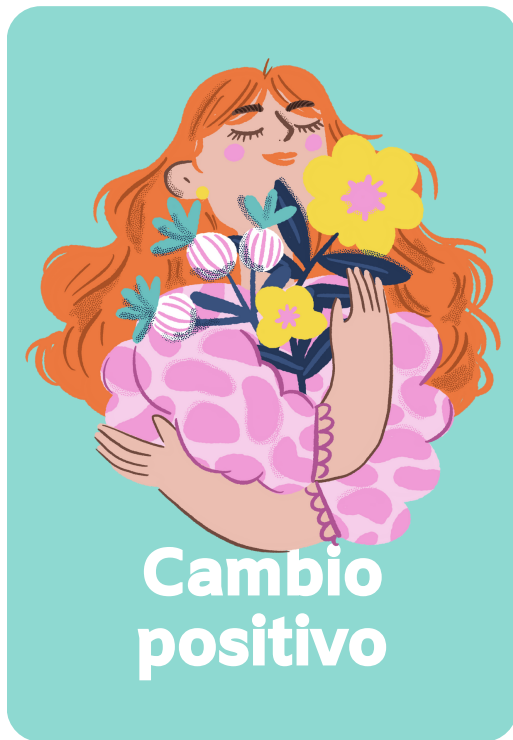
Pensamientos creativos



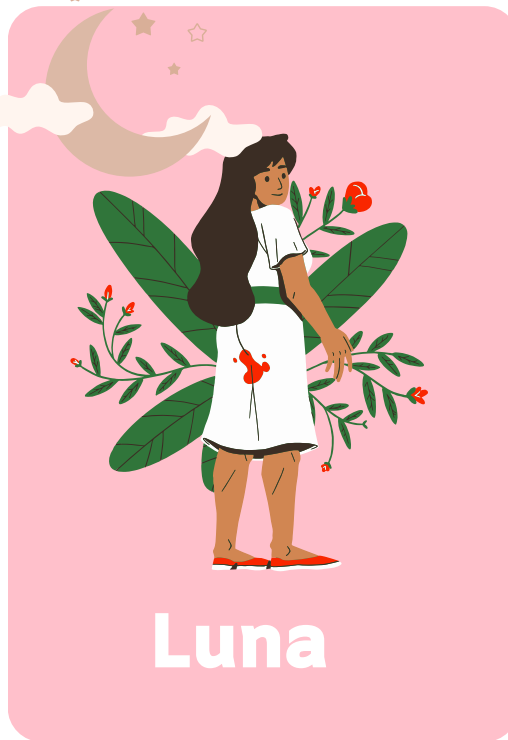
Compasión



Poder personal



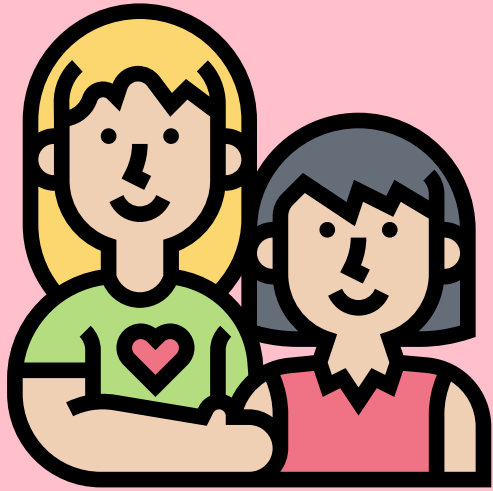
Cambio positivo



Luna



Dificultades



Compasión



**Naturaleza
femenina**



Motivación



Confianza



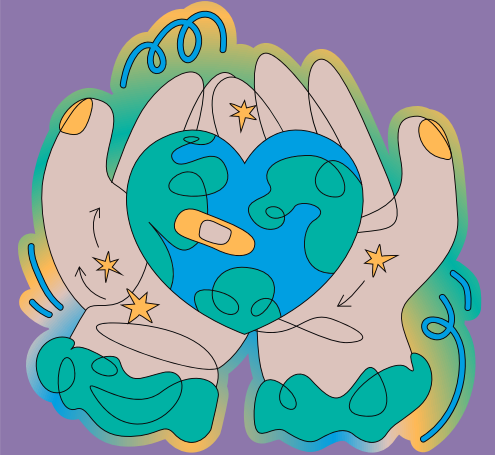
Amor



Mujer



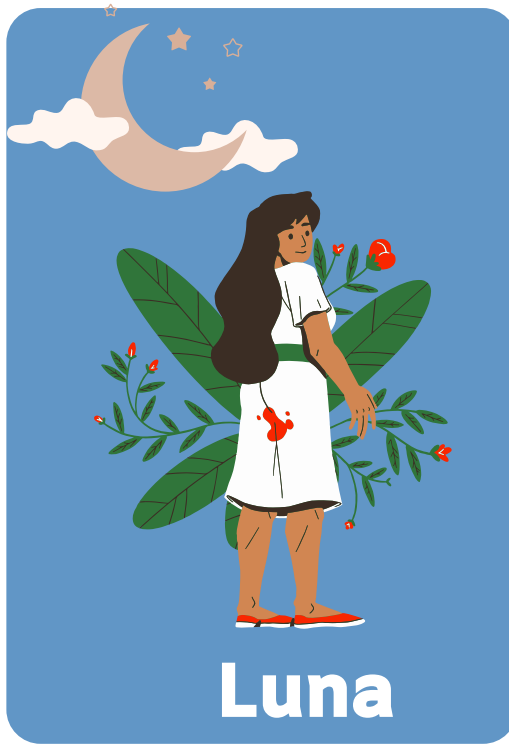
**Pensamientos
creativos**



Sanación



**Cambio
positivo**



Luna



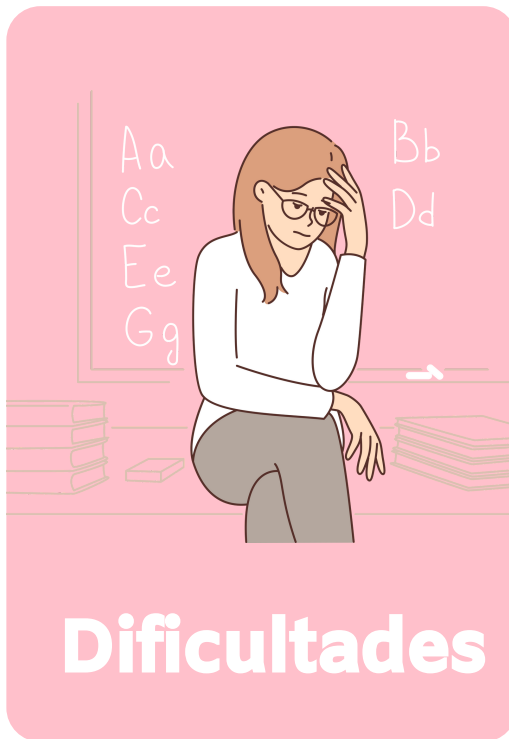
Placer



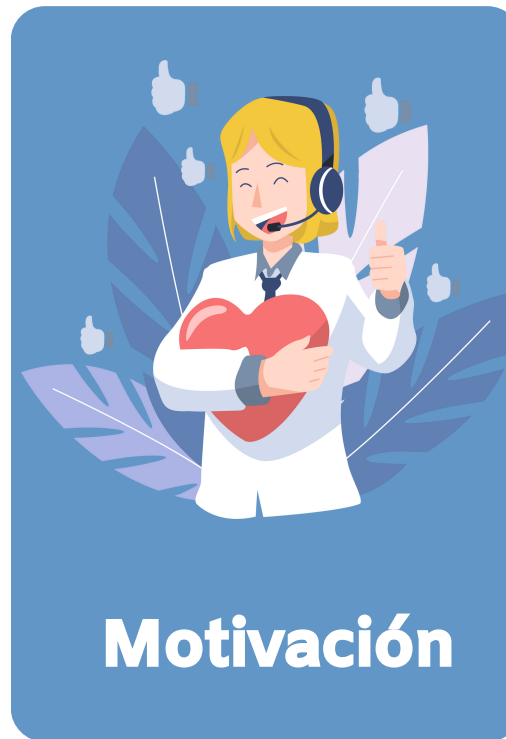
Amor



Fortaleza



Dificultades



Motivación



Serpiente



Sororidad



Mujer



Valor



Desahogo



Poder personal



Tenacidad



Fortaleza



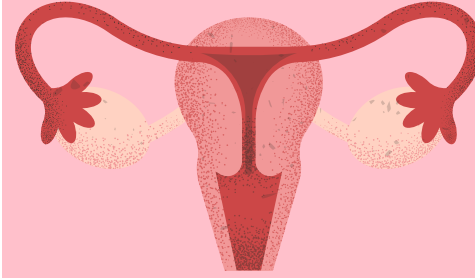
Autocuidado



Creación



Empatia



Útero



Protección



Alegria



Brujas



Mujer



Valor



**Naturaleza
femenina**



Tenacidad



Sororidad



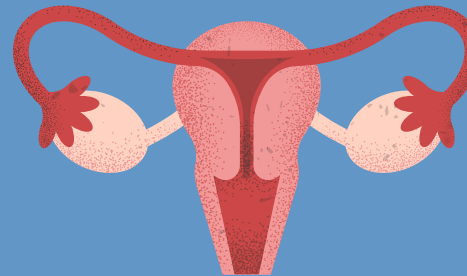
Niñez



Sexualidad



Creación



Útero



Brujas



Tenacidad



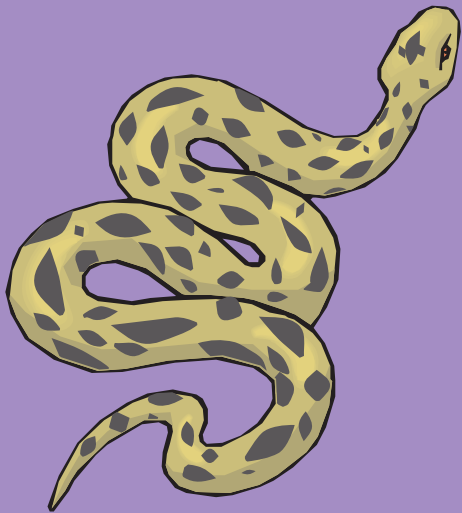
Autocuidado



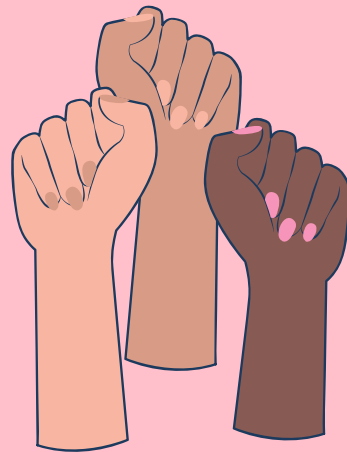
Alegria



Mujer



Serpiente



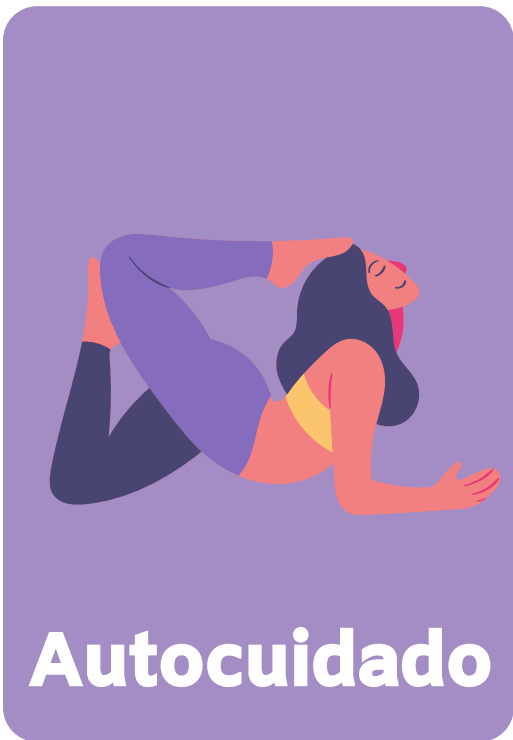
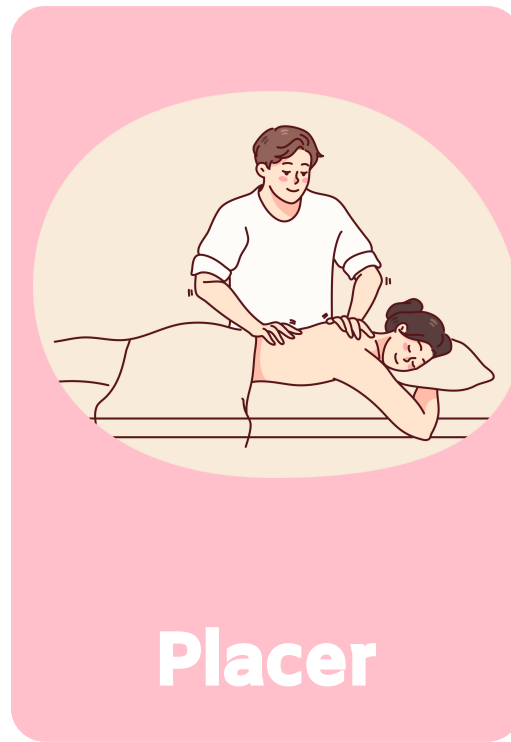
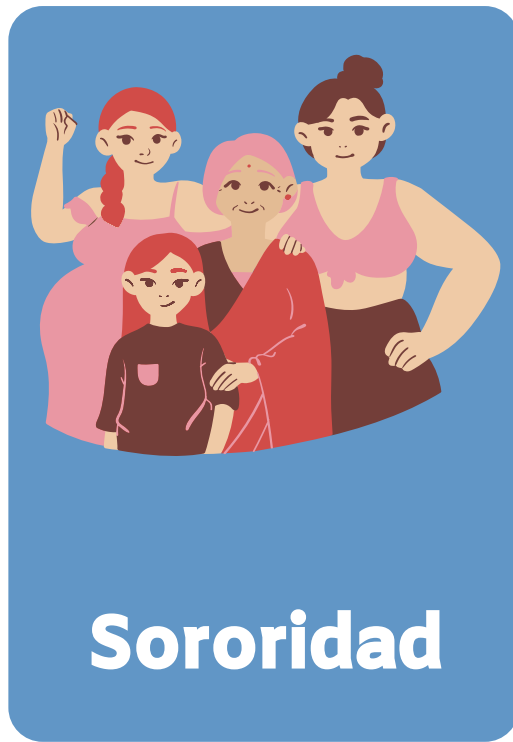
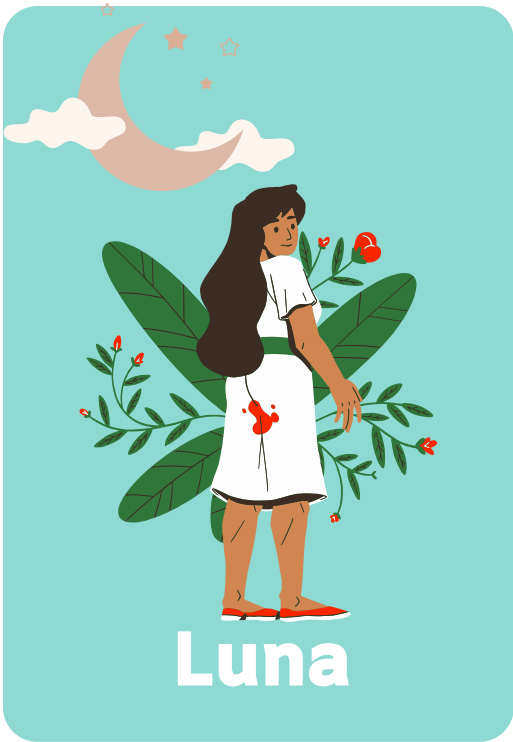
Fortaleza



Propósitos

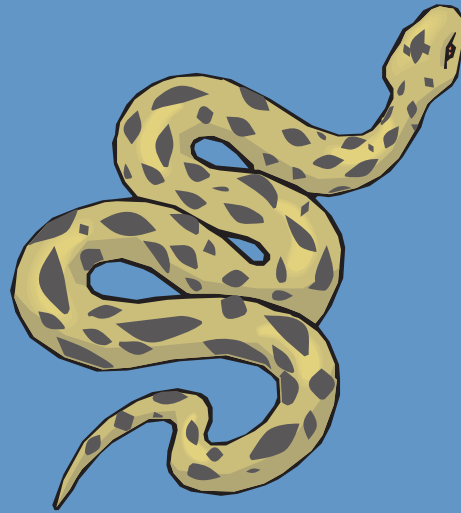


**Pensamientos
creativos**





Sexualidad



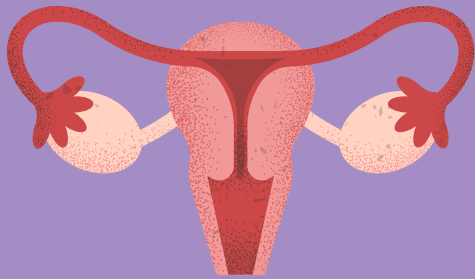
Serpiente



Creación



Brujas



Útero



Placer



**Naturaleza
femmina**



Desahogo