UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

BioAura Territorial Reconociendo-Nos

Leyla Meneses Suárez
Heidy Viviana Coy Torres
Marisol Molina Muñoz

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación física
Licenciatura en Recreación
Trabajo de grado

Bogotá, D.C
30 de junio de 2026

UNIVERSIDAD PEDAGOGICA NACIONAL
Educadora de educadores

BioAura Territorial Reconociendo-Nos

Trabajo de grado para optar por el título de Licenciadas en Recreación

Por:
Leyla Meneses Suárez
Heidy Viviana Coy Torres
Marisol Molina Muñoz

Asesor:
Mg. Néstor Daniel Sánchez Londoño

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación física
Licenciatura en Recreación

Bogotá, D.C
30 de junio de 2026

Agradecimientos

Agradecemos a la Divinidad y a la madre tierra por el acompañamiento simbólico y espiritual brindado durante el proceso de formación y creación pedagógica, reconociendo su incidencia en la construcción de sentido y en la disposición ética para el cuidado del territorio vivo.

Agradecemos a las y los participantes, por abrirnos las puertas de su territorio, y por compartir saberes, relatos, afectos y vivencias que hicieron posible el despliegue del trabajo de grado. Su participación permitió comprender la recreación como mediación pedagógica y como práctica de reconocimiento bio-relacional en el territorio.

Agradecemos a nuestro asesor, Néstor Daniel Sánchez Londoño, por su acompañamiento académico, rigor metodológico y orientación permanente, fundamentales para fortalecer la coherencia conceptual y la profundidad pedagógica de este trabajo de grado.

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional y a la Licenciatura en Recreación por brindar las condiciones institucionales y formativas que posibilitaron este proceso de formación, así como por promover apuestas pedagógicas orientadas al bienestar comunitario y al cuidado del territorio.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias, personas cercanas y maestras/os por el apoyo afectivo y cotidiano que sostuvo este recorrido. Su acompañamiento fortaleció la perseverancia y el compromiso necesarios para culminar el proceso de formación y la consolidación de esta apuesta pedagógica.

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestras familias, por su apoyo sostenido, su paciencia y su confianza, que acompañaron cada etapa del proceso académico y fortalecieron las condiciones emocionales para su realización.

A la comunidad que nos permitió ingresar a su territorio desde el respeto y la sensibilidad, posibilitando un *Reconociendo-Nos* que trasciende lo individual y se afirma como experiencia colectiva.

Resumen

El trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, nace como una invitación a volver a sentir el territorio como un lugar que habitamos, un espacio vivo al que pertenecemos.

En el *Humedal Santa María del Lago*, la propuesta busca generar experiencias recreativas que acerquen a las personas consigo mismas, con los demás y con la naturaleza, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el cuidado del entorno. Más que enseñar desde lo teórico, se trata de vivir, sentir y reconocer el territorio desde lo individual y lo colectivo.

El trabajo de grado entiende el territorio como un espacio lleno de vida, memoria y significado, donde se construyen relaciones y aprendizajes. Por eso, propone una metodología ***Vivencial y Experiencial*** basada en la participación comunitaria, a través de encuentros que promueven la sensibilización, la conexión con la naturaleza, la reflexión y el cuidado del entorno.

Además, se apoya en un dispositivo interactivo que combina prácticas recreativas y herramientas reflexivas, permitiendo que cada persona observe lo que siente y construya una relación más consciente con el lugar que habita.

En esencia, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** fortalece los lazos entre comunidad, entorno y naturaleza, promueve el bienestar integral y contribuye a reconstruir el tejido social, comprendiendo que, cuidar el territorio también es cuidarnos a nosotros mismos.

Palabras clave: Territorio, comunidad, conexión, recreación, bienestar, bio-relacional.

Summary

The BioAura Territorial Recognizing Ourselves final project was born as an invitation to rediscover the land as a place we inhabit, a living space to which we belong. In the Santa María del Lago Wetland, the final project seeks to generate recreational experiences that bring people closer to themselves, to others, and to nature, strengthening their sense of belonging and environmental stewardship. More than teaching from a theoretical perspective, it is about living, feeling, and recognizing the land from both an individual and a collective point of view. The final project understands the land as a space full of life, memory, and meaning, where relationships and learning are built.

Therefore, it proposes a hands-on and experiential methodology based on community participation, through gatherings that promote awareness, connection with nature, reflection, and environmental stewardship.

Furthermore, it utilizes an interactive tool that combines recreational activities, storytelling, and reflective exercises, allowing each person to observe their feelings and build a more conscious relationship with the place they inhabit. In essence,

BioAura Territorial Recognizing-Us strengthens the bonds between community, environment and nature, promotes integral well-being and contributes to rebuilding the social fabric, understanding that caring for the territory is also caring for ourselves.

Keywords: Territory, community, connection, recreation, welfare, biorelational.

1. **Información General**	
Tipo de documento	Dispositivo
Acceso al documento	Universidad Pedagógica Nacional. Biblioteca Central
Título del documento	BioAura Territorial Reconociendo-Nos
Autor(es)	Leyla Meneses Suárez, Heidy Coy Torres y Marisol Molina Muñoz
Director	Néstor Daniel Sánchez Londoño
Publicación	N/A
Unidad Patrocinante	N/A
Palabras Claves	Territorio, comunidad, conexión, recreación, bienestar, biorelacional.
Línea de Investigación	Vivencial y Experiencial

2. **Descripción**
El trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, nace de la necesidad de reorientar la mirada hacia el territorio como condición de vida y de comunidad; más que un espacio ocupado, se asume como un territorio vivo que se siente, se interpreta y se cuida, y del cual formamos parte en relación de interdependencia. En el contexto del *Humedal Santa María del Lago*, se reconoce que la relación entre algunas comunidades y el territorio se ha ido debilitando, más que por desinterés, esta situación responde a la ausencia de espacios que promuevan el encuentro, el reconocimiento mutuo y la participación, experiencias significativas y mediaciones pedagógicas que permitan una reflexión situada, una inmersión sensible y una conexión más consciente con el entorno natural. En el *Humedal Santa María del Lago*, la recreación se convierte en un puente que acerca a las personas a su entorno, facilitando una comprensión más sensible y consciente del territorio. Aquí, aprender es vivir el territorio, sentirlo y reconocerlo como propio. Bogotá cuenta con una diversidad de humedales que representan importantes escenarios ambientales, culturales y comunitarios, en los cuales también es posible desarrollar prácticas recreativas y de apropiación del territorio. Estos espacios ofrecen oportunidades para fortalecer el vínculo entre las personas la naturaleza y el entorno a través de actividades recreativas que promuevan el cuidado ambiental, la participación comunitaria y el reconocimiento de la riqueza ecológica de la ciudad. Sin embargo, para el desarrollo de esta propuesta se escogió el *Humedal Santa María del Lago* como punto de inicio, debido a sus características ambientales, su ubicación y las dinámicas comunitarias presentes en el territorio, permitiendo proyectar este ejercicio recreativo como una experiencia que, a futuro, pueda replicarse en otros humedales, parques y ruralidad de Bogotá. A partir de esta realidad, el trabajo de grado ***BioAura Territorial reconociendo-Nos*** propone desarrollar prácticas recreativas que inviten a reconectarse consigo, con los otros y con el territorio vivo, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el cuidado del entorno. Estas vivencias buscan ir más allá de lo teórico, permitiendo sentir, explorar y reconocer el entorno desde lo emocional, lo colectivo y lo cotidiano. El concepto *BioAura* integra la vida, el vínculo con el territorio biofílico y la energía relacional que emerge del encuentro entre las personas y su entorno. Desde esta mirada, el territorio se comprende como una trama de significados, memorias y posibilidades de transformación, en la

cual cada práctica recreativa aporta a la construcción de vínculos más conscientes, respetuosos y orientados al cuidado de lo común.

A lo largo del documento se desarrolla la problemática que da origen a la propuesta, los referentes teóricos que la sustentan y la ruta metodológica desde la cual se configura la experiencia. Asimismo, se presenta ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, como una mediación pedagógica diseñada para acompañar procesos de sensibilización, reconocimiento territorial y construcción de vínculos conscientes con el *Humedal Santa María del Lago*. En este sentido, el dispositivo se proyecta como una apuesta formativa con posibilidades de continuidad y recreación situada en otros contextos territoriales, de acuerdo con sus particularidades comunitarias y ambientales.

De este modo, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se consolida como una propuesta de recreación que aporta al bienestar integral, fortalece el tejido social y promueve una conexión y relación ética y corresponsable con el territorio. En esta perspectiva, se proyecta como una ruta experiencial orientada a la apropiación territorial, la memoria colectiva y el cuidado de lo común en escenarios socioambientales como el *Humedal Santa María del Lago*.

3. Fuentes

Ariza-Rivera, L. F. (2020). Identificación y Caracterización de conflictos Ambientales en la Localidad de Engativá (10) en la ciudad de Bogotá D, C. https://repository.udistrital.edu.co/items/3a2e0188-5c20-4396-87a8-e1eab2c717e3, 33.

Baker, D. (2013). El aura humana la naturaleza del aura. https://books.google.com.co/books/publisher/content?id=kWdZAwAAQBAJ&hl=es&pg=PT6&img=1&zoom=3&bul=1&sig=ACfU3U3b4dTIsjYkgg8vht74942T-NhXlA&w=1280.

Booth, T., & Ainscow, M. (2011). Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares. https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/15049, 12.

Cabrera-Alba, C. A. (2023). En Búsqueda de la protección de los Territorios Ambientales Tipo Humedales: una versión Documental. https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/oratores/article/view/895, 70.

Cortes-Rodríguez, Mora-González, & Cabrera Alba. (s.f.).

Cuenca-Cabeza, M. (2014). Ocio Valioso. https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=3001462&publisher=FZW453.

Escobar, A. (2005). El lugar de la naturaleza y la naturaleza del. http://biblioteca.ucf.edu.cu/biblioteca/libros_digitales/antropologia/Lander%20Edgardo%20-%20La%20Colonialidad%20Del%20Saber.pdf#page=115, 113.

Espitia-Herrera, E. T. (2020). El espacio público no cuenta con andenes ni otro espacio diseñado para el peatón, que permita realizar actividades urbanas, el espacio público actual se limita a unas canchas incompletas y. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/1d6119e0-8be1-4fe3-87e1-85ff2cf642dc/download, 8.

Fonseca-Zamora, F. J., Ruíz-González, L. J., & Sierra-Delgadillo, V. (2022). Recreación y Ocio como proceso formativo en liderazgo comunitario. https://doi.org/10.22483/2177-5796.2025v27id5439, 64.

Foucault, M. (1977). Microfísica de Poder. https://mastor.cl/2021/wp-content/uploads/2015/08/Libro-foucault-m-microfisica-del-poder-espanol.pdf.

Freire, P., & Ocampo-López, J. (2008). La pedagogía del oprimido. https://www.redalyc.org/toc.oa?id=869&numero=10546.

Fuentes Ordán, R., & Bestard-Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido

educativo en el contexto comunitario.
https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/st/356, 51.
Gutiérrez, Y. T. (2023). Recreación en dos ruedas.
https://rdi.uncoma.edu.ar/bitstream/handle/uncomaid/18244/recreacion_en_dos_ruedas_gutierrez%20-%20rdi.pdf?sequence=1&isAllowed=y, 21.
Han, B. C. (2023). Vida Contemplativa.
https://www.humanitas.cl/images/revistas/H107/PDF/H107_libros_Brahm.pdf, 180.
Moreno-Ávila, N. A. (2020). La Arquitectura como articulador de salud, recreación y cultura.
https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/dcf4e97f-6ce5-4d19-bb25-ff9148d33e62/download, 33.
Parrales-Arcentales, C. J., & Castro-Mero, J. L. (2020). Influencia de los espacios recreativos en el desarrollo territorial. http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1182, 527.
Ramírez-Manrique, Y. A., Peñaranda-Quintero, J. E., & Peñaranda-Quintero, J. E. (2017). Plan Nacional de Recreación 2013 - 2019: Un Análisis Crítico del Discurso.
https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/29343754-d954-47c2-81d1-a00fe13acd6c/content.
Ramos, D. (2021). Andando en dos ruedas: La bicicleta, un instrumento de acción política.
http://bienestar.bogota.unal.edu.co/pgp/Publicaciones/Sigma/Sigma_23.pdf#page=60, 63.
Reyes-Martínez, D., & Flores, R. C. (2025). Relaciones Entre Experiencias de Recreación y Educación Ambiental. https://doi.org/10.22483/2177-5796.2025v27id5439, 5.
Rodríguez-Cortés, A. V., & Mora-González, L. M. (2021). Aportes de la recreación a la interpretación ambiental en las áreas naturales protegidas.
https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/territorios/a.8958, 111.
Sánchez-Londoño, N. D. (2022). Una mirada crítica a las nuevas formas de entretenimiento.
https://www.aacademica.org/nestor.daniel.sanchez.londono/11.pdf, 31.
Soche-Gutiérrez, A. P. (2020). Análisis de las Políticas Públicas de Recreación y Deporte para las Personas Mayores en Bogotá D.C., en la Localidad de Engativá entre los Años 2016 al 2018.
https://repository.unad.edu.co/handle/10596/38841, 12.
Tabarez-Pereira, S. D., & Vallejo-García, S. A. (2024). Vallejo-García, Silvia Alexandra. Sapiens. Revista Universitaria de Investigación, 21.
Vilas-Serna, F. (2023). Apuntes de una praxis en movimiento: breves sobre ocio.
https://www.erudit.org/en/journals/riatps/2023-n24-riatps09094/1109289ar/abstract/, 62.
Villalobos-Ramírez, J. D. (2026). LA BICICLETA COMO MEDIO PARA LA DISMINUCIÓN DE CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES LABORALES. https://repository.umng.edu.co/bitstreams/c50eb3c8-5738-4f2e-9863-7f3023b7aa7c/download, 15.
Wilson, E. O. (1984). Biofilia El amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos, de Edward O. Wilson. https://cdn.zendalibros.com/wp-content/uploads/2024/01/biofilia-edwad-o-wilson-1.png.

4. Contenido

Resumen.....
Introducción .....
Justificación .....

Antecedentes
1. Problemática
1.1. Planteamiento del problema
1.2. Objetivos
1.2.1. Objetivo general
1.2.2. Objetivos específicos
2. Referentes teóricos
3. Metodología
3.1. Reconociendo-Nos con BioAura
3.2. Realización del dispositivo
3.2.1. Planeación de la experiencia
3.2.2. Momentos que transforman
3.2.3. Desarrollo de la experiencia
3.3. Uso del dispositivo
3.3.1. Recomendaciones previas
4. Dispositivo Físico
5. Dispositivo virtual
6. Análisis de Resultados
6.1. Índice de Medición al Iniciar los Recorridos
6.2. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Iniciar los Recorridos
6.3. Índice de Medición al Finalizar los Recorridos
6.4. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Finalizar los Recorridos
6.5. Análisis General Final
7. Posibles Mejoras
8. Conclusiones
9. Anexos
9.1 Dispositivo BioAura Territorial Reconociendo-Nos
9.2. Cronograma
9.3. Anexos fotográficos de la experiencia
9.4. Anexos de registro de la Experiencia
9.5. Consentimiento Informado
10.Referencias

5. Metodología

El trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se desarrolla desde un enfoque metodológico vivencial y experiencial, centrado en la participación comunitaria y en la conexión con el entorno y el territorio. Este enfoque permite comprender de manera integral cómo la comunidad percibe, siente y se relaciona con su territorio a partir de la experiencia directa y espontanea, la interacción con el ambiente y la reflexión colectiva.

BioAura surge de la unión de bio, que representa según la REA, la vida y la naturaleza, el concepto de Biofilia, Wilson (1984) argumenta que los seres humanos tenemos una necesidad evolutiva y genética innata de estar en contacto con la naturaleza y otras formas de vida para mantener nuestra salud mental y emocional (Wilson, 1984)

Aura, según la RAE, entendida como corriente de aire producida en la atmósfera por causas naturales, como diferencias de presión o temperatura. la energía, la sensibilidad y la conexión que rodea a las personas y al entorno.

El aura deriva de la presión que se ejerce sobre la forma en todas sus expresiones y en los diferentes planos de la sustancia desde el positivo o espiritual al negativo o al material. Con nuestra aura caminamos, dormimos y es ella que nos sustenta (Baker, 2013).

Desde su significado, este trabajo de grado propone fortalecer un vínculo bio-relacional, en el que se reconoce la relación profunda entre las personas, la naturaleza y las experiencias que se construyen en el entorno.

En este sentido, se plantea un recorrido vivencial compuesto por tres encuentros, diseñados como experiencias progresivas de autorreconocimiento, sensibilización, interacción, cuidado, autocuidado y fortalecimiento del sentido de pertenencia hacia el entorno.

Cada uno de estos encuentros busca fortalecer la conexión bio-relacional entre la comunidad y su territorio, integrando aspectos simbólicos como las emociones, la memoria afectiva y el sentido de pertenencia, con elementos observables como la participación comunitaria, el reconocimiento del entorno natural y la vinculación de prácticas de cuidado en la vida cotidiana.

El proceso metodológico se comprende como una apuesta aplicada, participativa y formativa orientada al diseño, puesta en marcha y ajuste reflexivo de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** como práctica recreativa situada, la propuesta busca consolidar una experiencia capaz de articular sensibilización, reconocimiento territorial y construcción colectiva en el *Humedal Santa María del Lago*. En este recorrido, la comunidad ocupa un lugar de observación en donde participa en la producción de vivencias, relatos, interpretaciones y aprendizajes que nutren la propuesta. Así, la metodología se configura como un proceso de construcción pedagógica que fortalece vínculos conscientes entre personas, territorio y cuidado de lo común.

Durante el proceso de elaboración del documento se utilizaron recursos digitales de apoyo para la organización de información, la gestión bibliográfica y la estructuración de algunos materiales de trabajo. Su uso tuvo un carácter auxiliar, en la medida en que las decisiones conceptuales, metodológicas y pedagógicas fueron definidas por las autoras a partir del desarrollo reflexivo del trabajo de grado. Esta precisión permite mantener la centralidad del criterio académico y de la elaboración propia en la construcción del manuscrito.

6. Conclusiones

El desarrollo del trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, permite comprender que la desconexión entre las personas y su territorio requiere práctica recreativa capaces de reconstruir vínculos desde la vivencia, la sensibilidad y el bienestar colectivo.

Las prácticas recreativas con enfoque vivencial y experiencial se muestran pertinentes para fortalecer el sentido de pertenencia y la conciencia ambiental. A través de las experiencias, los recorridos y la reflexión, las personas logran reconocerse como parte del territorio, resignificando su conexión con el entorno y comprendiéndolo como un espacio que cuida y que también necesita ser cuidado.

BioAura Territorial Reconociendo-Nos, como dispositivo recreativo físico y digital, facilita aprendizajes significativos al integrar experiencias presenciales con recursos virtuales. Esto permite ampliar el conocimiento del entorno, reconocer especies, expresar emociones y construir memoria afectiva, fortaleciendo la apropiación del territorio sin afectar sus dinámicas naturales.

La participación de la comunidad evidencia que, cuando las personas son protagonistas del proceso, se fortalecen el trabajo colaborativo, la inclusión y la corresponsabilidad ambiental. La diversidad de participantes enriquece el proceso, favoreciendo el respeto, el diálogo y la construcción colectiva.

El enfoque metodológico vivencial y experiencial permite identificar las experiencias subjetivas de las personas y las transformaciones que se hacen evidentes en su interacción con el entorno. Por un lado, las narrativas y reflexiones muestran transformaciones en la manera de percibir el territorio; por otro, algunos registros permiten evidenciar procesos de crecimiento en la participación, el cuidado del entorno y el sentido de pertenencia.

En síntesis, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos*** permite afirmar que la recreación, asumida como práctica recreativa situada, puede abrir experiencias de reconocimiento territorial, conciencia ecológica y construcción de comunidad en el *Humedal Santa María del Lago.*

Los encuentros desarrollados sugieren que la vivencia compartida, la escucha del cuerpo, la elaboración simbólica y el diálogo con el entorno favorecen procesos de apropiación y corresponsabilidad sin reducirse a lógicas instrumentales de intervención.

Estas conclusiones proyectan a ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, como una apuesta formativa con potencial de continuidad, ajuste y recreación situada en otros territorios, de acuerdo con sus particularidades ecológicas y sociales.

Elaborado por:	Leyla Meneses Suárez – Heidy Viviana Coy Torres – Marisol Molina Muñoz			
Revisado por:	Néstor Daniel Sánchez Londoño			
Fecha de elaboración del Resumen:	30	06	2026	

Contenido

Resumen 5
Introducción 15
Justificación 18
Antecedentes 20
1. Problemática 34
1.1. Planteamiento del problema 37
1.2. Objetivos 38
1.2.1. Objetivo general 38
1.2.2. Objetivos específicos 38
2. Referentes teóricos 40
3. Metodología 56
3.1. Reconociendo-Nos con BioAura 58
3.2. Realización del dispositivo 59
3.2.1. Planeación de la experiencia 59
3.2.2. Momentos que transforman 62
3.2.3. Desarrollo de la experiencia 65
3.3. Uso del dispositivo 65
3.3.1. Recomendaciones previas 66
4. Dispositivo Físico 66
5. Dispositivo virtual 67
6. Análisis de Resultados 68
6.1. Índice de Medición al Iniciar los Recorridos 70
6.2. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Iniciar los Recorridos 72
6.3. Índice de Medición al Finalizar los Recorridos 74
6.4. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Finalizar los Recorridos 76
6.5. Análisis General Final 78
7. Posibles Mejoras 80
8. Conclusiones 82
9. Anexos 84
9.1 Dispositivo BioAura Territorial Reconociendo-Nos 84
9.2. Cronograma ..... - 107 -
9.3. Anexos fotográficos de la experiencia ..... - 107 -
9.4. Anexos de registro de la Experiencia ..... - 111 -
9.5. Consentimiento Informado ..... - 113 -

10. Referencias .....- 112 -

Introducción

El trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** nace de la necesidad de reorientar la mirada hacia el territorio como condición de vida y de comunidad; más que un espacio ocupado, se asume como un territorio vivo que se siente, se interpreta y se cuida, y del cual formamos parte en relación de interdependencia.

En el contexto del *Humedal Santa María del Lago*, se reconoce que la relación entre algunas comunidades y el territorio se ha ido debilitando, más que por desinterés, esta situación responde a la ausencia de espacios que promuevan el encuentro, el reconocimiento mutuo y la participación, experiencias significativas y mediaciones pedagógicas que permitan una reflexión situada, una inmersión sensible y una conexión más consciente con el entorno natural.

En el *Humedal Santa María del Lago*, la recreación se convierte en un puente que acerca a las personas a su entorno, facilitando una comprensión más sensible y consciente del territorio. Aquí, aprender es vivir el territorio, sentirlo y reconocerlo como propio.

Bogotá cuenta con una diversidad de humedales que representan importantes escenarios ambientales, culturales y comunitarios, en los cuales también es posible desarrollar prácticas recreativas y de apropiación del territorio.

Estos espacios ofrecen oportunidades para fortalecer el vínculo entre las personas la naturaleza y el entorno a través de actividades recreativas que promuevan el cuidado ambiental, la participación comunitaria y el reconocimiento de la riqueza ecológica de la

ciudad.

Sin embargo, para el desarrollo de esta propuesta se escogió el *Humedal Santa María del Lago* como punto de inicio, debido a sus características ambientales, su ubicación y las dinámicas comunitarias presentes en el territorio, permitiendo proyectar este ejercicio recreativo como una experiencia que, a futuro, pueda replicarse en otros humedales, parques y ruralidad de Bogotá.

A partir de esta realidad, el trabajo de grado ***BioAura Territorial reconociendo-Nos*** propone desarrollar prácticas recreativas que inviten a reconectarse consigo, con los otros y con el territorio vivo, fortaleciendo el sentido de pertenencia y el cuidado del entorno. Estas vivencias buscan ir más allá de lo teórico, permitiendo sentir, explorar y reconocer el entorno desde lo emocional, lo colectivo y lo cotidiano.

El concepto *BioAura* integra la vida, el vínculo con el territorio biofílico y la energía relacional que emerge del encuentro entre las personas y su entorno. Desde esta mirada, el territorio se comprende como una trama de significados, memorias y posibilidades de transformación, en la cual cada práctica recreativa aporta a la construcción de vínculos más conscientes, respetuosos y orientados al cuidado de lo común.

A lo largo del documento se desarrolla la problemática que da origen a la propuesta, los referentes teóricos que la sustentan y la ruta metodológica desde la cual se configura la experiencia.

Asimismo, se presenta ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** como una mediación pedagógica diseñada para acompañar procesos de sensibilización,

reconocimiento territorial y construcción de vínculos conscientes con el *Humedal Santa María del Lago*.

En este sentido, el dispositivo se proyecta como una apuesta formativa con posibilidades de continuidad y recreación situada en otros contextos territoriales, de acuerdo con sus particularidades comunitarias y ambientales.

De este modo, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** se consolida como una propuesta de recreación que aporta al bienestar integral, fortalece el tejido social y promueve una conexión y relación ética y corresponsable con el territorio. En esta perspectiva, se proyecta como una ruta experiencial orientada a la apropiación territorial, la memoria colectiva y el cuidado de lo común en escenarios socioambientales como el *Humedal Santa María del Lago*, generando experiencias que articulen lo ambiental, cultural, sensible y espiritual del territorio, es flexible y se adapta al grupo y al lugar.

Usa el cuerpo, los sentidos, el diálogo, la contemplación y la creación para recrearnos en nuestra forma de relacionarnos.

Justificación

La implementación de la propuesta en el *Humedal Santa María del Lago* se proyecta como una mediación pedagógica orientada a fortalecer el reconocimiento del humedal como ecosistema vivo y patrimonio socioambiental de la localidad de Engativá (Ariza-Rivera, 2020).

Desde esta perspectiva, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** busca propiciar procesos de sensibilización, memoria afectiva y corresponsabilidad territorial mediante experiencias vivenciales que favorezcan la atención profunda, el encuentro comunitario y el cuidado de lo común. Este horizonte formativo plantea como propósito consolidar condiciones para el sentido de pertenencia, la reflexión compartida y la continuidad de prácticas pedagógicas situadas en el territorio (Reyes-Matínez & Flores, 2025).

Consideramos que esta propuesta es importante porque aporta al campo de la recreación como perspectiva humanizada e integral del bienestar. Además, promueve un enfoque *vivencial y experiencial* que fortalece el tejido social en un ecosistema urbano estratégico e impulsa una relación más consciente, bioética y corresponsable con el territorio.

Esta iniciativa reconoce el territorio como un entramado de memorias, energía y significado, y propicia una relación profunda entre las personas y el entorno mediante experiencias directas, reflexión situada y construcción colectiva.

Esta propuesta es relevante para el campo de la recreación porque amplía su comprensión como mediación pedagógica, social y cultural orientada al bienestar integral.

Asimismo, despliega experiencias significativas que permiten sentir, reconocer y resignificar el territorio como lugar de vínculo, memoria, cuidado y autocuidado.

En el contexto del *Humedal Santa María del Lago*, el dispositivo se consolida como una mediación simbólica y recreativa que integra prácticas corporales y reflexivas mediante relatos, consignas y formularios sensibles. Con ello, favorece la autoobservación, la expresión emocional y la construcción de memoria colectiva.

Su enfoque vivencial y experiencial favorece una conexión consciente entre las personas y el territorio, fortaleciendo la *sensibilidad bio-relacional y el sentido de pertenencia*. Además, se distancia de perspectivas biomédicas centradas exclusivamente en indicadores físicos, al asumir el bienestar desde una perspectiva integral que incorpora dimensiones emocionales, sociales, culturales y relacionales en interacción con el entorno.

BioAura Territorial Reconociendo-Nos, propone la recreación para que las personas sientan, piensen y resignifiquen su relación con el territorio, integrando lo biológico, lo cultural, lo sensible y lo ancestral.

Antecedentes

La recreación se desdibuja cuando se la reduce a consumo, distracción o descarga del tiempo libre. En una lectura crítica, puede comprenderse como práctica social y pedagógica situada, capaz de tejer vínculos, memoria colectiva y formas de cuidado de lo común. Esta distinción resulta decisiva en el presente, pues la sociedad del rendimiento descrita por Han (2023) tiende a capturar incluso el descanso dentro de lógicas de productividad, mientras que Sánchez-Londoño (2022) advierte que el entretenimiento mercantiliza la experiencia y debilita su potencia formativa. En este marco, la recreación se configura como mediación pedagógica para experiencias sensibles, comunitarias y territorialmente significativas.

Frente a los procesos de homogeneización cultural que han desplazado prácticas locales de encuentro, juego y expresión, resulta necesario reconocer y revitalizar aquellas manifestaciones comunitarias que sostienen memorias, saberes y formas de relación con el territorio. En esta línea, Fonseca Zamora, Ruíz González y Sierra Delgadillo (2022) señalan que las prácticas recreativas pueden fortalecer el liderazgo comunitario, la participación y la apropiación social de los procesos colectivos, mientras que Vilas Serna (2023) recuerda que las experiencias no subordinadas a la lógica productiva conservan un valor humano, cultural y relacional que no debería reducirse al consumo. Desde esta perspectiva, recuperar estas formas de expresión implica una apuesta pedagógica por sostener vínculos, identidad y sentido compartido en los territorios.

La Recreación como proceso formativo en liderazgo comunitario, Es una propuesta nace con el propósito de aportar a efectos positivos en la vida de las personas de Suba,

especialmente en el barrio Lisboa, fortaleciendo la convivencia, el sentido de comunidad y las oportunidades de crecimiento colectivo, promoviendo procesos sostenibles donde la comunidad sea protagonista y se empodere del proceso, este trabajo de grado busca identificar cómo el ocio y la recreación beneficia a la comunidad de suba, promoviendo estilos de vida saludables y de bienestar (Fonseca-Zamora, Ruíz-Gonzalez, & Sierra-Delgadillo, 2022).

En lo que menciona Ramírez-Manrique y otros (2017) en Colombia, la recreación ha cobrado cada vez mayor importancia en los últimos años, siendo reconocida por el Plan Nacional de Recreación 2013–2019 como un componente fundamental para el bienestar, la participación y el desarrollo integral de las personas, fortaleciendo el desarrollo integral e incentivando a la creatividad, la comunicación, el trabajo en equipo y la capacidad de afrontar nuevos retos; asimismo, al ser un proceso incluyente y participativo, brinda oportunidades para que todas las personas se expresen, compartan saberes y construyan vínculos que enriquecen su calidad de vida y enriquecen el sentido de comunidad (Ramírez-Manrique, Peñaranda-Quintero, & Peñaranda-Quintero, 2017).

El parque Nacional Guácharo aporta agua y biodiversidad, conecta ecosistemas andinos y amazónicos y a sus alrededores las comunidades desarrollan el ecoturismo comunitario.

Comprender el territorio implica reconocerlo como un espacio vivo donde la naturaleza, la cultura y las relaciones humanas se entrelazan. Desde una mirada pedagógica, educar para su conservación y apropiación significa promover experiencias que fortalezcan el vínculo afectivo y responsable con el entorno. Estrategias como la “caja negra” invitan a

descubrir el territorio desde la sensibilidad y la participación, generando conciencia sobre su valor social, natural y cultural (Rodríguez-Cortés & Mora-González, 2021).

La experiencia desarrollada en Sumapaz permite reconocer que los territorios protegidos son espacios atravesados por tensiones entre conservación institucional, usos comunitarios y memorias campesinas.

En ese contexto, la restricción de prácticas tradicionales exige mediaciones pedagógicas capaces de promover lectura crítica del territorio, diálogo de saberes y apropiación corresponsable (Rodríguez-Cortés & Mora-González, 2021).

Desde esta perspectiva, estrategias de interpretación ambiental como la "caja negra" operan como dispositivos sensibles que favorecen la observación, la participación y la construcción de sentido en torno al valor ecológico, cultural y social del lugar. Esta referencia resulta pertinente para BioAura, en la medida en que reafirma la necesidad de diseñar experiencias pedagógicas situadas que fortalezcan vínculos afectivos y éticos con el territorio vivo.

La experiencia fomenta el aprendizaje intergeneracional, beneficiando tanto a jóvenes como a mayores en un intercambio mutuo de saberes, los licenciados en Recreación aportan al cuidado y protección de las áreas protegidas, promoviendo el encuentro entre comunidades y visitantes a través de experiencias educativas y acciones compartidas que invitan a participar activamente en su preservación (Rodríguez-Cortés & Mora-González, 2021).

Los espacios recreativos y públicos requieren infraestructura adecuada que

garantice socialización, ocio, seguridad y buen mantenimiento, el desarrollo es un proceso continuo de transformación social que busca el bienestar integral y la participación de todos los miembros de la sociedad, el territorio es un sistema en evolución donde se desarrolla la vida social y económica, junto con el desarrollo de la comunidad, los equipamientos son clave para el bienestar de la comunidad bien sea de una localidad o país; de esto se puede fortalecer estrategias más participativas (Parrales-Arcentales & Castro-Mero, 2020).

Se evidencia una preocupación por el bienestar de la población persona mayor y la necesidad de evaluar la efectividad de los programas recreativos y deportivos implementados en Engativá. Se plantea la recreación como una herramienta que, además de promover la participación social, puede contribuir a la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles, fortaleciendo la salud mental y emocional. Asimismo, se destaca la importancia de comprender las condiciones sociales y familiares de las personas mayores, especialmente las desigualdades de género y la vulnerabilidad económica, para diseñar políticas públicas más incluyentes, sostenibles y sensibles a sus realidades (Soche-Gutiérrez, 2020).

Estos apartados reflejan una mirada integral sobre la recreación, el deporte y los derechos de las personas mayores, entendidos como pilares del bienestar, la inclusión y la participación ciudadana.

La política pública “Bogotá más activa”, busca garantizar el acceso equitativo a escenarios recreativos y deportivos, promoviendo que la actividad física sea parte del día a día y no un privilegio. Asimismo, se resalta que el envejecimiento trae consigo desafíos de autonomía y funcionalidad, lo que exige políticas que reconozcan a la persona mayor como

sujeto activo, con voz en la construcción y ejecución de los programas. Desde este enfoque, la recreación trasciende para convertirse en una práctica social, cultural y transformadora, capaz de fortalecer la salud, la participación y la dignidad en la vejez (Soche-Gutiérrez, 2020).

En la educación ambiental se abordan los problemas ambientales derivados de crisis, abarcando áreas diferentes, la generación de alternativas y el estudio de los temas ambientales utilizan herramientas que brindan otras áreas de conocimiento. Es decir que la educación ambiental desde una perspectiva interdisciplinaria se complementa con otras áreas de conocimiento y favorece el desarrollo del pensamiento crítico, el análisis de situaciones desde una perspectiva global, integral y holística, muestran cómo la recreación ambiental se convierte en un medio educativo que une el disfrute del entorno con la conciencia ecológica y cultural (Reyes-Matínez & Flores, 2025).

Los recreacionistas ambientales reconocen que preservar el patrimonio natural y cultural implica cuidar los recursos, fortalecer la identidad, los lazos emocionales y el sentido de pertenencia de las comunidades. La experiencia aparece como un proceso formativo que se construye con el tiempo, a través de la vivencia, la práctica y la reflexión. En este sentido, la recreación ambiental es una herramienta interdisciplinaria y vivencial, capaz de generar aprendizajes significativos, promover el respeto por la vida y los ecosistemas, y fomentar valores que contribuyan al desarrollo personal, social y ambiental (Reyes-Matínez & Flores, 2025).

Aquí se destaca que la educación ambiental es aprender sobre ambiente, entenderlo desde diferentes miradas para actuar mejor, desde de la recreación, las personas conectan

con la naturaleza y con el entorno, la valoran y fortalecen su sentido de pertenencia. Es un aprendizaje que se vive, se siente y transforma la forma en que cuidamos nuestro entorno y a nosotros mismos.

Las actividades recreativas deben ser una oportunidad para el desarrollo personal y colectivo, así como experiencias educativas que fomenten una transformación significativa. Para estructurar adecuadamente la recreación física, estas actividades pueden organizarse en tres grandes bloques de contenido: tiempo libre, beneficios y experiencias de los actores sociales. Es esencial que el profesor influya en la educación del tiempo libre de los participantes, garantizando la creación de situaciones recreativas enriquecedoras.

El entretenimiento y todas aquellas expresiones autotélicas que ancladas al recreo humano como lugar de las expresiones que nos divierten, se puede decir que el papel del entretenimiento en el desarrollo de la vida humana y en la construcción de lazos que fortalecen nuestras relaciones, es muy importante ya que, el papel que cumplen el entrenamiento y la diversión en la vida humana está aún por explorarse (Sánchez-Londoño, 2022).

Esto implica enseñar a organizar y utilizar ese tiempo de manera efectiva, sin comprometer la autonomía personal en la gestión de su propio uso. Además, es fundamental considerar la postura del actor social, quien busca entretenimiento y diversión a través de prácticas sistemáticas. La atención se dirige en dos direcciones; primero, hacia la recreación en sí (su contenido), y segundo, hacia la optimización de los momentos de participación y disfrute (FuentesOordán & Bestard-Revilla, 2021).

El papel del profesor es fundamental al guiar el uso del tiempo libre, fomentando la

autonomía y el disfrute. La recreación integra lo individual y lo colectivo, fortaleciendo relaciones y bienestar, y debe adaptarse a las necesidades y contextos de las personas. Los contenidos recreativos son dinámicos y se construyen a través de la práctica y la participación. Cada grupo recreativo, como los ciclistas recreativos, tiene sus propias dinámicas e intereses, lo que los convierte en un segmento específico de consumidores de productos y experiencias relacionadas con el ciclismo. Es necesario profundizar en conceptos de marketing para caracterizarlos, ya que presentan rasgos distintivos tanto entre grupos como dentro de ellos (Gutierrez, 2023).

Así mismo el profesor, facilitador o mediador recreativo dirige actividades y crea condiciones para que la experiencia tenga sentido para quienes participan. Esto implica reconocer los saberes previos de la comunidad, sus ritmos, intereses, memorias y formas de habitar el territorio. La orientación pedagógica de la recreación debe cuidar la autonomía de las personas, evitando imponer una lógica externa de rendimiento, competencia o consumo; por el contrario, debe favorecer ambientes de confianza, goce, diálogo y reflexión donde la participación sea voluntaria, situada e incluyente. Así, la recreación se articula con la educación popular en la medida en que parte de la vida concreta de los sujetos, reconoce sus voces y promueve procesos colectivos de transformación (Freire & Ocampo-Lopez, 2008).

Siguiendo la perspectiva de Arturo Escobar, (2005) como una trama viva de relaciones entre comunidad, naturaleza, memoria, afectos y prácticas cotidianas. El territorio es un lugar que se hace y se defiende a través de vínculos sensibles, formas de cuidado y luchas por mantener modos de vida.

Recrearse en el territorio implica también reconocerlo, recorrerlo, nombrarlo,

sentirlo y defenderlo frente a dinámicas que lo convierten en mercancía, tránsito o infraestructura. Para *BioAura Territorial reconociendo-Nos*, esta comprensión resulta fundamental porque permite entender que las experiencias recreativas en el *Humedal Santa María del Lago* buscan activar el cuerpo y fortalecer una relación afectiva, bioética y corresponsable con un territorio vivo (Escobar, 2005).

Asimismo, una práctica recreativa territorialmente situada debe incorporar una perspectiva inclusiva que identifique y transforme las barreras que restringen la participación, la inclusión supone revisar culturas, políticas y prácticas para garantizar presencia, participación y aprendizaje en condiciones de equidad.

En este sentido, las experiencias recreativas deben diseñarse considerando diferencias de edad, trayectorias corporales, capacidades, intereses, condiciones socioeconómicas y formas diversas de relacionarse con el entorno. La inclusión, por tanto, es un principio ético que orienta la manera como se convoca, se acompaña y se reconoce a cada participante dentro del proceso colectivo (Booth & Ainscow, 2011).

Las prácticas recreativas se pueden entender como experiencias sociales en las que se configuran vínculos, aprendizajes y formas de habitar colectivamente el mundo. En esta perspectiva, la recreación se construye desde la participación, la autonomía y el sentido compartido, articulando lo corporal, lo afectivo y lo comunitario en procesos situados. Más que orientar el tiempo hacia la productividad o el consumo, su potencia radica en abrir espacios de experiencia significativa, reflexión y transformación cotidiana (Gutierrez, 2023).

En el caso de los colectivos ciclistas, su práctica recreativa puede leerse como una

forma de apropiación sensible del espacio urbano, de construcción de comunidad y de resignificación del territorio. Sin embargo, cuando estas experiencias se interpretan únicamente desde lógicas de segmentación de públicos, consumo o mercadeo, se reduce su densidad social y política (Gutierrez, 2023).

Por ello, conviene comprender a estos grupos como expresiones contemporáneas de movilidad, encuentro y resistencia cotidiana frente a modelos urbanos que fragmentan la vida común. Esta lectura permite enlazar la recreación con prácticas de cuidado, presencia territorial y construcción de ciudadanía desde lo vivido.

Con la Ley Probici 1811del 2016 se dio un gran avance en la forma de entender y ver la movilidad en Bogotá. Para Natalia Prieto, fundadora del colectivo bogotano Paradas en los pedales, es "[…] fundamental considerar que las dinámicas de las ciudades son cambiantes y que las necesidades de movilidad y uso del espacio público actuales son distintas a las que tenía Bogotá hace 20 años" (Instituto de estudios urbanos-IEU, 2021, párr. 5), mediante la cual se establecen incentivos para fomentar el uso de la bicicleta como medio de transporte en todo el territorio colombiano y se introducen modificaciones al Código Nacional de Tránsito (Villalobos-Ramírez, 2026).

Para ese entonces, las ciclorrutas que se encontraban en los andenes de Bogotá respondían a la demanda de los bici-usuarios. Sin embargo, en la actualidad ya no son suficientes para acaparar toda la afluencia de ciclistas que hay en la ciudad y que cada día exige mayor respeto y alternativas de movilidad en el espacio público. Así, la bicicleta termina siendo usada para apropiarse del espacio público y para expresar inconformidad frente a formas de movilidad y transporte ya establecidas (Ramos, 2021).

En ese orden de ideas, muchos de los bici-usuarios optan por movilizarse en la vía de los carros frente al mal estado de las ciclorrutas o en razón de la inseguridad que acontece en esos espacios. Por otro lado, algunos prefieren andar en bici como alternativa al alza del pasaje del transporte público, como protesta a los problemas sociales y ambientales. Igualmente, usan la bici debido a la libertad que les produce andar en ella y la recreación que implica su uso. Estas son solamente algunas de las muchas razones que llevan a los ciudadanos a decidir andar en dos ruedas (Ramos, 2021).

La Ley Probici 1811 del 2016 refleja cómo la forma de moverse en la ciudad ha cambiado con el tiempo. Hoy, la bicicleta es una forma de expresión, libertad y hasta protesta. Cada vez más personas la eligen por necesidad, gusto o inconformidad, mostrando que la movilidad también habla de cómo vivimos y sentimos la ciudad.

Al observar las problemáticas que se evidenciaron en Engativá, se percibe que las personas tienen que recorrer largos trayectos para acceder a diferentes escenarios de recreación y deporte, ya sean privados o comunales; Infortunadamente esta falta de equipamientos comunales hace que la comunidad especialmente la juvenil que es la más vulnerable, está expuesta a diferentes actividades como lo son el sedentarismo, delictivas, consumo de alucinógenos, violencia intrafamiliar y muchas más actividades que se encuentran en zonas de la capital colombiana, adicionalmente la falta de espacios públicos de recreación hace que los habitantes generen una invasión de las vías vehiculares para disfrutar de diferentes actividades deportivas y esto ocasiona que las personas corran peligro ya que en las vías transitan diferentes tipos de vehículos a diversas velocidades (Moreno-Avila, 2020).

Las problemáticas identificadas en Engativá evidencian una relación directa entre el déficit de equipamientos comunitarios y las limitaciones para acceder a escenarios de recreación, deporte y encuentro social. En muchos casos, las personas deben recorrer largos trayectos para participar en actividades recreativas, lo que restringe el uso cotidiano de estos espacios y profundiza desigualdades territoriales.

Asimismo, la falta de escenarios recreativos suficientes lleva a que algunas personas utilicen vías vehiculares para desarrollar prácticas deportivas o de esparcimiento, lo cual genera condiciones de riesgo por la circulación de vehículos a diferentes velocidades. Desde esta perspectiva, el fortalecimiento de infraestructuras recreativas y comunitarias en Engativá resulta clave para garantizar el derecho al uso seguro del espacio público y para promover formas de bienestar territorial más incluyentes (Moreno-Avila, 2020).

En el marco del Estado de Derecho suponen la búsqueda del bienestar de las personas y que se relaciona directamente con la adecuada gestión del ambiente. No hay una jerarquía en las diferentes dimensiones que componen la ciudad (económica, cultural, ambiental y política entre otras), existe más bien una red compleja que las interrelaciona. Bogotá se ha desarrollado en torno a diferentes contrastes que involucran esta red, como una importante presencia de ruralidades, el desarrollo urbano y la preservación de un espacio ecológico que hoy en día se encuentra fragmentado y afectado por dicho desarrollo. Uno de los puntos en donde se encuentra presente parte de este sistema ecológico es la localidad de Engativá, que a su vez se enfrenta a diversos conflictos ambientales, que no se pueden desglosar sin comprender su contexto histórico, sus características, su situación actual y su impacto en el territorio (Ariza-Rivera, 2020).

Particularmente en Colombia, el Ministerio del Medio Ambiente en conjunto con el de Educación han creado políticas precisas frente a la protección de espacios ecológicos y escenarios ambientales. Allí se integran las instituciones educativas a través de los Proyectos Ambientales Escolares (PRAE), la población circundante de dichos espacios dirigida principalmente por ONG y las autoridades competentes que se rigen por las normatividades nacionales (Cabrera-Alba, 2023).

En el marco del Estado social de derecho, la gestión ambiental se relaciona directamente con la garantía del bienestar colectivo y con la posibilidad de construir ciudades más justas, habitables y sostenibles. Por ello, las dimensiones económica, cultural, ambiental y política deben analizarse como parte de una red compleja de relaciones que configura la vida urbana.

En el caso de Bogotá, esta complejidad se expresa en la coexistencia de ruralidades, procesos acelerados de urbanización y ecosistemas estratégicos que han sido fragmentados por el crecimiento de la ciudad. La localidad de Engativá hace parte de esta tensión, pues en ella confluyen conflictos ambientales que no pueden comprenderse sin atender a su historia, sus características territoriales, sus condiciones actuales y los impactos que dichas dinámicas producen sobre la vida comunitaria (Ariza-Rivera, 2020).

En este contexto, las políticas ambientales y educativas en Colombia han buscado articular la protección de los ecosistemas con procesos formativos, comunitarios e institucionales. Los Proyectos Ambientales Escolares (PRAE), junto con la participación de comunidades, organizaciones sociales y autoridades competentes, constituyen estrategias relevantes para promover el reconocimiento y el cuidado de los territorios ambientales tipo

humedal.

Desde esta perspectiva, la protección de los humedales no puede limitarse al cumplimiento normativo. También requiere experiencias pedagógicas capaces de fortalecer la conciencia territorial, la participación comunitaria y la corresponsabilidad socioambiental.

En este punto, *BioAura Territorial Reconociendo-Nos,* aporta una mediación recreativa, vivencial y experiencial que dialoga con estas necesidades, al proponer formas sensibles de aproximación al *Humedal Santa María del Lago* y al cuidado de lo común (Cabrera-Alba, 2023).

Reflexionar sobre el ocio desde una mirada antropológica, destacando cómo las fiestas, como la navidad, funcionan como escapes del ritmo rutinario y laboral. Espacios donde las personas se dedican a lo que realmente les interesa, desde una actitud libre y desinteresada. A través de ejemplos de las culturas griega y romana, se muestra que el ocio ha sido valorado históricamente como parte fundamental del desarrollo humano. Aunque en países como Uruguay ha tenido una connotación negativa, hoy se reconoce como una dimensión esencial para el bienestar individual y social (Vilas-Serna, 2023).

La recreación constituye una oportunidad para mejorar la calidad de vida y se consolida como un referente para el desarrollo personal y social. Su práctica favorece múltiples beneficios tanto a nivel individual como comunitario, promoviendo el bienestar, la participación y el fortalecimiento de las relaciones sociales. En este contexto, el ocio posee una naturaleza dinámica, ya que, como afirma Cuenca (2014), "o se practica y obtenemos sus beneficios, o no se practica y, como mínimo, dejamos de avanzar en el auto

perfeccionamiento que nos proporciona" (citado en Martínez-García & Caballo-Villar, 2023). Esta perspectiva resalta que la participación activa en experiencias recreativas contribuye al crecimiento integral de las personas y al fortalecimiento del tejido social.

Más que centrar la discusión en la “educación del ocio”, conviene subrayar la necesidad de formar experiencias de tiempo no subordinadas al rendimiento, al consumo ni a la ocupación permanente.

En esa línea, Han (2023), advierte que la vida contemporánea ha quedado absorbida por la hiperactividad y la lógica del rendimiento, debilitando la posibilidad de contemplar, detenerse y sostener vínculos más hondos con el mundo; por ello, recuperar la inactividad significa abrir una condición para la percepción, la reflexión y el cuidado. A su vez, Martínez García y Caballo Villar (2023) plantean que la formación en los usos sociales del tiempo debe orientarse a experiencias con valor en sí mismas, capaces de aportar bienestar y desarrollo humano más allá de la productividad.

En este sentido, *BioAura Territorial reconociendo-Nos*, puede comprenderse como una práctica recreativa que favorece experiencias sensibles, autónomas y territorialmente situadas, en las que el encuentro con el *Humedal Santa María del Lago* fortalece la atención, la conciencia ambiental y la construcción de sentido compartido.

En algunos espacios públicos no se cuenta con andenes ni otro espacio diseñado para el peatón, que permita realizar actividades urbanas, el espacio público actual se limita a unas canchas incompletas y tramas viales, los cuales no permiten interconexiones en escala barrial ya que no todas están pavimentadas y varios tramos están rotos, estas tramas son principalmente usadas como parqueaderos y vertederos de basuras, el entorno natural

también se ha visto afectado con la contaminación y las pocas zonas verdes son elementos olvidados, para poder tener una comunidad sostenible, es primordial entender del componente social, económico y ambiental, trabajando conjuntamente para poder desarrollar las problemáticas, a raíz de soluciones homogéneas e inclusivas (Espitia-Herrera, 2020).

1. Problemática

Como lo plantea Han (2023), El descanso, la recuperación y el equilibrio se logran a través del baile, la recreación, el deporte, el arte y la cultura. Estas manifestaciones facilitan el reencuentro con los demás, promoviendo lo más fundamental, el respeto por la vida y la existencia (Han, 2023).

Asimismo, a pesar que existen instituciones que promueven actividades ambientales y recreativas, no todos tienen las mismas oportunidades para acceder o participar en ellas, lo que hace que algunos se sientan excluidos Han (2023), hemos ido perdiendo la "vida contemplativa", es decir, la capacidad de detenernos, observar y conectar con lo que nos rodea.

Por eso, el territorio deja de sentirse como algo propio y se convierte en un lugar de paso, donde ya no hay tanto espacio para el encuentro, la conexión ni el disfrute.

Hoy en día muchas personas se han ido alejando de la naturaleza sin darse cuenta. Vivimos rodeados de ella, pero pocas veces nos detenemos a observarla, conocerla o disfrutarla. En ocasiones, la rutina, la tecnología y el poco tiempo hacen que ya no nos sintamos parte de nuestro entorno (Han, 2023).

Esto afecta el cuidado socioambiental. Por eso es importante volver a conectar, desde experiencias sencillas, con la naturaleza el entorno y con los demás.

Esta realidad está muy relacionada con la forma en que vivimos hoy; el ritmo acelerado, las responsabilidades y la vida en la ciudad hacen que usemos los espacios para cumplir tareas, como trabajar o movilizarnos.

En este trabajo de grado, toma gran importancia fortalecer espacios naturales cercanos como el *Humedal Santa María del Lago*, en la localidad de Engativá. Este lugar es un ecosistema valioso y también una oportunidad para que la comunidad se reconecte con la naturaleza, el entorno y se reconozca como parte de ellos.

Cuando las personas logran conectarse emocionalmente con su entorno, el cuidado deja de ser una obligación y se transforma en algo espontaneo, en un acto de amor, pertenencia y corresponsabilidad. De esta manera, se protege el entorno fortaleciendo el tejido social y el sentido de comunidad.

A esto se suman barreras sociales y culturales que hacen que algunos grupos queden al margen, afectando la unión y el trabajo colectivo. Además, la escasez de espacios recreativos y de bienestar que promuevan el encuentro, la inclusión y una relación más consciente con la naturaleza limita la construcción de vínculos comunitarios sólidos.

Por esta razón, surge la necesidad de generar experiencias ***bio-relacionales*** que permitan a las personas reconectarse consigo mismas, con los demás y con el entorno natural, fortaleciendo la convivencia, el respeto por la diversidad y el sentido de comunidad en el territorio.

Esta situación se convierte en un problema dado que afecta la forma en que las personas se relacionan entre sí, con el lugar donde viven y con su propio bienestar. Cuando no existe un vínculo con el entorno natural ni con la comunidad, se debilitan las redes de apoyo, disminuye el cuidado de los espacios comunes y se pierde la sensación de que el territorio es un lugar compartido que merece respeto.

Esta problemática afecta al conjunto de la comunidad vinculada al humedal, pero incide con mayor fuerza en quienes viven condiciones de exclusión social, cultural o económica. Niñas, niños, jóvenes, adultos y personas mayores, así como población migrante y personas con menor acceso a espacios de participación, pueden experimentar mayores niveles de aislamiento, lo que profundiza desigualdades y limita la construcción de relaciones solidarias en el territorio.

Las consecuencias de esta desconexión son diversas:

En lo social, se debilita la convivencia y crece la indiferencia frente a lo colectivo.

En lo ambiental, disminuye el cuidado del humedal, lo que puede generar deterioro, contaminación y uso inadecuado de sus recursos.

En lo emocional, aumenta la sensación de aislamiento, el estrés y la falta de sentido de pertenencia, al perderse el vínculo con la naturaleza y la comunidad.

Además, aunque existen instituciones que realizan este tipo de actividades, muchas veces no son suficientes o no logran llegar a toda la comunidad, al no contar con espacios constantes que promuevan el encuentro y la inclusión, se dificulta construir una identidad colectiva, fortalecer la memoria del territorio y generar corresponsabilidad. Esto hace que la

comunidad tenga menos oportunidades para organizarse, cuidarse entre sí y proyectarse hacia el porvenir.

En este punto, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** se plantea como un dispositivo de mediación recreativa, vivencial, experiencial e inclusiva orientada a fortalecer la conexión bio-relacional entre las personas, la comunidad y el entorno. La propuesta busca que el cuidado del territorio sea una práctica que nace del reconocimiento afectivo, de la participación colectiva y de la experiencia directa con lo vivo y lo no vivo.

Para robustecer esta idea, convendría incorporar un autor o enfoque sobre territorio como construcción afectiva, defensa de la vida y relación comunidad-naturaleza, por ejemplo, desde Arturo Escobar u otros referentes latinoamericanos de ecología política y educación popular ambiental (Escobar, 2005).

Así, el dilema por la desconexión territorial adquiere mayor precisión; el verdadero problema va más allá de un distanciamiento físico de la naturaleza; radica en cómo las condiciones actuales de vida han debilitado las experiencias comunitarias, sensibles e inclusivas que permiten reconocer el entorno como parte de la propia existencia.

Frente a esta realidad, las prácticas recreativas vivenciales y experienciales actúan como escenarios de encuentro, autoobservación, diálogo y cuidado, lo que favorece la reconstrucción del tejido social y la apropiación corresponsable del entorno.

1.1. Planteamiento del problema

En este sentido, fortalecer la conexión entre las personas y el territorio en el *Humedal Santa María del Lago* constituye un proceso recreativo, ambiental y pedagógico

fundamental para reconstruir vínculos, promover la convivencia, afirmar la corresponsabilidad y reforzar el sentido de pertenencia. Estos elementos son pilares esenciales para el bienestar individual y colectivo, así como para la sostenibilidad del entorno y de la comunidad.

De esta manera se plantea la pregunta:

¿Cómo fortalecer la conexión bio-relacional con el territorio, a través de prácticas recreativas que impulsen el cuidado del entorno y la inclusión comunitaria?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Favorecer la apropiación bio-relacional del territorio con un enfoque ambiental e inclusivo mediante prácticas recreativas que fortalezcan el vínculo entre la comunidad, la naturaleza y el sentido de pertenencia colectivo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Diseñar actividades recreativas que promuevan el desarrollo integral y la valoración del entorno natural y el cuidado ambiental dentro de la comunidad.
- Fomentar la participación activa e incluyente de los distintos grupos sociales en espacios de encuentro y convivencia recreativa.
- Dar cuenta del desarrollo de los procesos recreativos que integran la reflexión sobre el territorio, la diversidad y la corresponsabilidad

ambiental desde una perspectiva consciente y participativa.

2. Referentes teóricos

La recreación como mediadora del aprendizaje y la transformación social

La recreación constituye una práctica social y educativa que trasciende el entretenimiento y el uso del tiempo, al convertirse en un escenario de encuentro, diálogo y construcción colectiva. A través de experiencias recreativas, las personas tienen la posibilidad de conocerse, reconocer al otro y fortalecer relaciones basadas en el respeto, la cooperación y la empatía. En este sentido, la recreación favorece la creación de ambientes donde la convivencia es más armónica y donde el aprendizaje se desarrolla de manera significativa, dejando huellas que acompañan a los estudiantes en la construcción de su proyecto de vida y en el ejercicio de una ciudadanía comprometida (Tabarez-Pereira & Vallejo-García, 2024).

Desde esta perspectiva, la recreación genera espacios para el disfrute, posibilitando procesos de reflexión, participación y transformación individual y colectiva. Mediante actividades recreativas, expresivas, artísticas y comunitarias, las personas desarrollan habilidades sociales, fortalecen valores como la solidaridad, el respeto y la responsabilidad, al tiempo que construyen vínculos que favorecen el bienestar común. Así, la recreación se convierte en un medio para comprender la realidad, dialogar sobre ella y participar en su transformación.

En concordancia con lo anterior, Cuenca-Cabeza (2014) plantea que la recreación permite vivir experiencias de ocio con sentido, capaces de aportar al desarrollo humano integral. Estas experiencias favorecen el crecimiento personal, fortalecen la convivencia y contribuyen a la construcción de comunidad, al propiciar espacios donde las personas

interactúan, comparten saberes y generan aprendizajes desde la experiencia vivida (Cuenca-Cabeza, 2014).

Desde esta mirada, el aprendizaje se reconoce como un proceso que involucra las emociones, el cuerpo, la creatividad y las relaciones con los demás y con el entorno.

En este marco, la recreación puede comprenderse como una práctica recreativa que favorece procesos de aprendizaje situados, sensibles y relacionales, generando experiencias en las que el cuerpo, la emoción, la interacción y el territorio participan en la construcción de sentido de pertenencia. Este enfoque reconoce que aprender implica experimentar, sentir, compartir y reflexionar colectivamente sobre las vivencias, promoviendo una experiencia integral que articula las dimensiones, sociales, culturales y afectivas.

Bajo esta perspectiva, Tabárez Pereira y Vallejo García (2024) sostienen que la recreación se consolida como una estrategia educativa y social cuando fortalece los vínculos entre las personas, habilita escenarios de participación y genera experiencias con capacidad de incidir en la vida colectiva. Su potencial radica en que favorece el reconocimiento de las diferencias, el trabajo colaborativo y la construcción de acuerdos, aspectos fundamentales para el fortalecimiento del tejido social y la formación de comunidades más participativas e inclusivas.

De igual manera, (Fuentes-Ordán & Bestard-Revilla, 2021) señalan que los contenidos recreativos adquieren un verdadero valor formativo cuando se construyen a partir de las realidades, intereses y necesidades de los actores sociales. En consecuencia, las propuestas recreativas se convierten en procesos educativos orientados al desarrollo de la autonomía, la toma de decisiones, el pensamiento crítico y la participación. Esto permite

que las y los participantes vivan experiencias significativas, se reconozcan como sujetos capaces de transformar su entorno y contribuir al bienestar colectivo.

En síntesis, la recreación constituye un escenario privilegiado para promover aprendizajes significativos, fortalecer las relaciones sociales y generar procesos de transformación.

Apropiación del territorio y sentido de pertenencia

La apropiación del territorio es un proceso social, cultural y pedagógico que se construye a partir de las experiencias, las relaciones y los significados que las personas establecen con los lugares que habitan, implica reconocer su historia, comprender su importancia ecológica, valorar su riqueza cultural y asumir una actitud de corresponsabilidad frente a su conservación. Desde esta perspectiva, (Escobar, 2005) comprende el territorio como una trama viva de relaciones entre la naturaleza, la cultura y las prácticas cotidianas de quienes lo habitan.

Esta visión reconoce que las personas construyen vínculos con el entorno mediante las experiencias que viven, las memorias que comparten y los significados que atribuyen a cada lugar. Así, el territorio se configura como un espacio dinámico donde convergen procesos ambientales, sociales, históricos y culturales que influyen en la manera en que las personas se relacionan con su entorno.

De igual forma, (Ariza-Rivera, 2020) señala que los conflictos socioambientales presentes en la localidad de Engativá pueden comprenderse desde su historia, las transformaciones urbanas, los diferentes usos del suelo y las disputas por el significado y la

conservación del espacio. Esta mirada invita a reconocer que los territorios son escenarios de interacción permanente, donde convergen intereses, necesidades y formas diversas de habitar.

En consecuencia, promover la apropiación territorial implica generar experiencias que permitan interpretar críticamente el entorno, reconocer sus problemáticas, valorar sus potencialidades y fortalecer la participación ciudadana en la protección del patrimonio natural.

En este contexto, la recreación y las estrategias pedagógicas adquieren un papel fundamental al ofrecer experiencias significativas que acercan a las personas al territorio de una manera vivencial y experiencial. Los recorridos interpretativos, las experiencias recreativas, la observación de la biodiversidad, el diálogo con la comunidad y la espontaneidad sensorial favorecen procesos de aprendizaje que fortalecen la conexión emocional con el entorno. Estas vivencias permiten que las personas conozcan el territorio y desarrollen una mayor sensibilidad frente a los desafíos ambientales y comprendan que sus acciones tienen un impacto directo sobre los ecosistemas y la calidad de vida de la comunidad.

Desde esta lectura, el sentido de pertenencia surge cuando las personas reconocen el territorio como parte de su historia, de su identidad y de su vida cotidiana. Este sentimiento se fortalece mediante experiencias significativas compartidas que despiertan el cuidado, la valoración y el compromiso con los espacios comunes. Cuando las personas establecen vínculos afectivos con el lugar que habitan, aumenta su disposición para participar en acciones orientadas a su conservación y a la construcción de relaciones más respetuosas

con el entorno.

En el caso del *Humedal Santa María del Lago*, las prácticas recreativas orientadas a observar, recorrer, escuchar, explorar y dialogar con el territorio permiten resignificar este ecosistema más allá de su valor ambiental. Estas experiencias recreativas favorecen la construcción de memoria territorial, fortalecen los vínculos afectivos y promueven una comprensión más amplia sobre la importancia de los humedales para la sostenibilidad urbana y el bienestar colectivo. Como plantea (Cabrera-Alba, 2023), las experiencias educativas desarrolladas en estos escenarios pueden contribuir significativamente al fortalecimiento del compromiso comunitario con la preservación de los ecosistemas y con el reconocimiento de su importancia para las generaciones presentes y futuras.

En consecuencia, la apropiación del territorio puede comprenderse como un proceso vivencial, experiencial y relacional que transforma una presencia distante en una participación consciente, sensible y corresponsable. Más que conocer un lugar, implica aprender a habitarlo desde el respeto, la reflexión y el cuidado, reconociendo que el territorio forma parte de la identidad individual y colectiva. En esta línea, (Rodríguez-Cortés & Mora-González, 2021) sostienen que estos procesos favorecen la construcción de ciudadanía ambiental, fortaleciendo la capacidad de las personas para involucrarse en la protección de su entorno y en la búsqueda de soluciones frente a los retos socioambientales que enfrentan sus territorios.

En síntesis, promover la apropiación del territorio desde practicas recreativas, permite consolidar procesos de aprendizaje que integran el conocimiento, la emoción, la participación y la acción colectiva. De esta manera, el territorio se percibe como un lugar

cargado de significado, memoria e identidad, donde el sentido de pertenencia impulsa prácticas de cuidado, corresponsabilidad y transformación social orientadas a la conservación y al fortalecimiento del tejido social.

Educación ambiental y consciencia ecológica

La educación ambiental, según la UNESCO (2021), constituye un proceso permanente orientado a desarrollar conocimientos, habilidades, actitudes y valores que permitan comprender de manera crítica las relaciones entre los seres humanos y el ambiente. Su propósito trasciende la transmisión de información ecológica, pues busca promover la participación activa y la toma de decisiones responsables frente a los problemas socioambientales.

Desde esta perspectiva, la educación ambiental requiere ser vivida, sentida y experimentada mediante procesos que vinculen a las personas con su entorno cotidiano, favoreciendo aprendizajes significativos que transformen la manera de percibir, valorar y habitar los territorios.

En este contexto, el Desarrollo Sostenible se ha consolidado como uno de los principales referentes internacionales para orientar las políticas públicas, las prácticas educativas y las acciones comunitarias (Naciones Unidas, 2012; UNESCO, 2015). Este enfoque propone satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las propias, integrando de manera equilibrada las dimensiones ambiental, social, económica y cultural del desarrollo. Como señalan (Pawłowicz-Sosnowska, y otros, 2025), la sostenibilidad implica fortalecer las capacidades individuales y colectivas para cuidar los ecosistemas, promover la justicia social y

garantizar una adecuada calidad de vida, reconociendo que el bienestar humano depende directamente de la salud de los sistemas naturales.

Desde esta perspectiva, la educación ambiental adquiere un carácter transformador cuando posibilita experiencias que conectan el conocimiento con la acción. Resulta necesario propiciar escenarios donde las personas puedan observar, explorar, interpretar y experimentar los procesos ecológicos que ocurren en su contexto. Esta aproximación favorece el desarrollo de una conciencia ecológica entendida como la capacidad de reconocer la interdependencia entre los seres humanos y los demás componentes del ambiente, asumir responsabilidades compartidas y adoptar prácticas orientadas al cuidado de la vida.

En el dispositivo recreativo ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, las experiencias desarrolladas en el *Humedal Santa María del Lago* permiten que dicha conciencia se construya desde la vivencia directa con el territorio. El recorrido por los diferentes espacios del humedal, la observación de su biodiversidad, el reconocimiento de sus dinámicas ecológicas y sociales, así como las practicas recreativas de exploración y diálogo, favorecen procesos de aprendizaje experiencial donde las y los participantes dejan de ser observadores pasivos para convertirse en sujetos que interactúan, interpretan y resignifican el entorno que habita. Esta aproximación fortalece la comprensión del humedal como un ecosistema estratégico para la ciudad, y patrimonio natural, cultural y comunitario que requiere protección colectiva.

En concordancia con esta visión, Flores & Reyes-Martínez (2025) sostienen que la recreación puede constituirse en una mediación pedagógica significativa cuando favorece el

contacto directo con la naturaleza, la reflexión crítica sobre las problemáticas ambientales y la construcción de aprendizajes situados. La recreación, entendida como un proceso educativo, posibilita experiencias que movilizan las dimensiones, emocional, corporal y social de las y los participantes, permitiendo que el aprendizaje ambiental trascienda la memorización de contenidos para convertirse en una experiencia de transformación personal y colectiva.

En consecuencia, la conciencia ecológica involucra la percepción, la sensibilidad, la emoción y el vínculo afectivo con el territorio. El reconocimiento de los sonidos, colores, especies, paisajes y dinámicas propias del humedal fortalece el sentido de pertenencia y contribuye a la construcción de una bioética del cuidado basada en el respeto por todas las formas de vida.

En el caso de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, esta comprensión permite asumir el *Humedal Santa María del Lago* como un escenario experiencial vivo, donde caminar, observar, escuchar, explorar, dialogar y recrearse constituyen acciones que favorecen el aprendizaje ecológico. Las mediaciones pedagógicas implementadas fortalecen el reconocimiento del valor ecológico, cultural y social del humedal, promoviendo la apropiación comunitaria del territorio y la corresponsabilidad en su conservación (Cabrera-Alba, 2023).

Asimismo, la experiencia recreativa favorece el desarrollo de competencias relacionadas con la observación crítica, la cooperación, la resolución de problemas ambientales y la construcción colectiva de alternativas para el cuidado del entorno.

De esta manera, la conciencia ecológica puede comprenderse como una

construcción bio-relacional, situada y dinámica, en la que el aprendizaje surge del encuentro entre las personas y el territorio.

Aprender ambientalmente implica transformar las formas de relacionarse con lo vivo y con lo no vivo, reconocer la complejidad de los ecosistemas urbanos y comprender que las acciones individuales y colectivas inciden directamente en la conservación de los bienes comunes.

En este sentido, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se configura como una propuesta de práctica recreativa que integra educación ambiental, participación comunitaria y apropiación territorial, contribuyendo a la formación de ciudadanos más conscientes, sensibles y comprometidos con la sostenibilidad del *Humedal Santa María del Lago* y de los ecosistemas urbanos en general.

Inclusión social y diversidad en la práctica recreativa

La inclusión social constituye uno de los principios fundamentales para la construcción de sociedades más equitativas, democráticas y participativas. Su propósito trasciende el acceso de las personas a diferentes espacios sociales, pues implica reconocer, valorar y garantizar la participación efectiva de todas ellas, independientemente de sus condiciones físicas, cognitivas, culturales, étnicas, etarias, de género o socioeconómicas. Desde esta mirada, la inclusión supone identificar y transformar las barreras físicas, sociales, culturales y actitudinales que limitan la participación plena de los individuos en los diferentes ámbitos de la vida comunitaria (Booth & Ainscow, 2011).

En este sentido, Booth y Ainscow (2011) plantean que una práctica verdaderamente

inclusiva requiere crear condiciones de equidad, participación y reconocimiento de la diferencia, de manera que la diversidad sea entendida como una riqueza que amplía las posibilidades de aprendizaje colectivo. Para estos autores, la inclusión consiste en transformar las prácticas, las relaciones y los contextos para que todas las personas puedan participar, sentirse valoradas y contribuir a la construcción de la comunidad.

Trasladado al enfoque de la recreación, este enfoque implica diseñar experiencias flexibles, abiertas y adaptables que respondan a las diversas trayectorias de vida, capacidades, intereses, ritmos de aprendizaje y formas de participación de quienes integran el proceso recreativo.

La recreación inclusiva reconoce que todas las personas experimentan el juego, el movimiento, la exploración o la interacción social de diferentes maneras; por ello, promueve estrategias pedagógicas que favorecen múltiples formas de participación, evitando dinámicas excluyentes y fortaleciendo el reconocimiento de la diversidad como un elemento enriquecedor del encuentro.

Asimismo, la recreación ofrece oportunidades privilegiadas para fortalecer procesos de convivencia, cooperación y construcción de ciudadanía. A diferencia de otros escenarios educativos más estructurados, las experiencias recreativas generan ambientes de mayor espontaneidad donde las personas pueden relacionarse desde el disfrute, la creatividad, la resolución colectiva de desafíos y el intercambio de saberes.

Estas condiciones favorecen la construcción de vínculos basados en el respeto mutuo, la empatía y la solidaridad, elementos indispensables para consolidar comunidades más inclusivas.

De manera que, las prácticas recreativas pueden constituirse en una mediación pedagógica que contribuya significativamente al fortalecimiento de la convivencia y la cohesión social en territorios caracterizados por la diversidad cultural y social. Las actividades recreativas, cuando son planificadas desde criterios de accesibilidad, participación y corresponsabilidad, permiten generar experiencias donde cada participante encuentra un lugar para expresarse, aportar y aprender junto con los demás, favoreciendo procesos de reconocimiento mutuo y disminuyendo situaciones de exclusión o discriminación (Booth & Ainscow, 2011).

En el contexto del dispositivo recreativo ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, la inclusión adquiere un significado especial al desarrollarse en un escenario ambiental abierto como el *Humedal Santa María del Lago*. Este territorio ofrece múltiples posibilidades para el encuentro intergeneracional e intercultural, convocando a niñas, niños, jóvenes, adultos y personas mayores, así como a participantes con diversas experiencias, capacidades y formas de comprender el entorno. Las practicas recreativas propuestas buscan reconocer esa diversidad como un recurso pedagógico que enriquece la experiencia colectiva, promoviendo espacios donde todas las voces, conocimientos y vivencias sean valoradas.

El recorrido por el humedal, la exploración de sus elementos, las dinámicas colaborativas y las prácticas de observación e interpretación ambiental favorecen escenarios donde la cooperación prevalece sobre la competencia y donde las diferencias individuales se convierten en oportunidades para aprender de los demás. En este sentido, cada participante aporta perspectivas particulares sobre el territorio, construyendo de manera colectiva nuevos significados alrededor del autocuidado y cuidado del entorno, la convivencia y el sentido de pertenencia.

La inclusión también implica reconocer que los territorios son espacios habitados por comunidades diversas, cuyas experiencias, memorias y formas de relacionarse con la naturaleza y el entorno enriquecen la comprensión del ambiente.

Por ello, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos*** incorpora una perspectiva territorial que promueve el diálogo entre diferentes generaciones, saberes y experiencias, fortaleciendo procesos de apropiación social del humedal y estimulando el reconocimiento de este ecosistema como un bien común cuya conservación depende de la participación de todos los actores sociales (Booth & Ainscow, 2011).

De esta manera, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se configura como una propuesta de práctica recreativa inclusiva que integra el reconocimiento de la diversidad humana con la apropiación del territorio y la educación ambiental. A través de experiencias recreativas significativas, accesibles, colaborativas y contextualizadas, el dispositivo favorece la participación de personas con diferentes características y trayectorias, promoviendo relaciones más equitativas, el fortalecimiento del tejido social y la construcción de una ciudadanía comprometida con la inclusión, el cuidado del entorno y la convivencia en el *Humedal Santa María del Lago*.

El dispositivo recreativo como estrategia pedagógica y transformadora

El dispositivo recreativo puede comprenderse como una estrategia pedagógica que articula intencionalmente experiencias significativas, relaciones y saberes con el propósito de favorecer procesos de aprendizaje, participación y transformación social, organiza escenarios de interacción donde las personas construyen significados, desarrollan capacidades y resignifican su relación consigo mismas, con los demás y con el territorio.

Desde una perspectiva teórica, se comprende el dispositivo como una red heterogénea de prácticas, discursos, instituciones, relaciones de poder, saberes y formas de organización que interactúan para producir determinadas maneras de comprender y actuar sobre la realidad. Esta noción permite entender que un dispositivo pedagógico está conformado por las relaciones que se construyen entre los participantes, los sentidos que emergen durante la experiencia y los procesos de reflexión que se generan a partir de ella. En consecuencia, el dispositivo recreativo constituye un entramado de acciones y mediaciones que posibilita la construcción de nuevas formas de conocimiento y de relación con el entorno (Foucault, 1977).

Desde el ámbito de la recreación, (Fuentes-Ordán & Bestard-Revilla, 2021) plantean que las propuestas recreativas adquieren verdadero potencial formativo cuando responden a las necesidades, intereses y realidades de quienes participan, reconociendo las características sociales, culturales y territoriales de cada contexto. Esta perspectiva resalta que las experiencias recreativas alcanzan una mayor capacidad transformadora cuando se construyen de manera situada, favoreciendo procesos de participación activa, diálogo de saberes y sentido de pertenencia con el territorio.

Bajo este enfoque, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** se configura como un dispositivo recreativo de carácter pedagógico que integra experiencias corporales, ambientales, emocionales y sociales para favorecer procesos de auto reconocimiento, reconocimiento del otro y apropiación del territorio. Su estructura metodológica combina recorridos experienciales, dinámicas espontaneas, momentos de observación, actividades colaborativas y espacios de reflexión que permiten a los participantes construir aprendizajes desde la interacción directa con el *Humedal Santa María del Lago*.

El dispositivo busca activar procesos de sensibilización y reflexión mediante experiencias significativas que involucran la percepción, el movimiento, la exploración y el diálogo. Cada practica recreativa constituye una oportunidad para fortalecer la conciencia bio-relacional, el sentido de pertenencia y la corresponsabilidad con el territorio, promoviendo aprendizajes que surgen de la experiencia vivida y de la interacción permanente entre las personas y el ecosistema.

En el *Humedal Santa María del Lago*, esta comprensión permite situar a ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos*** como una mediación pedagógica orientada a propiciar experiencias de auto reconocimiento, reconocimiento territorial, educación ambiental y construcción de comunidad. El humedal se convierte en un aula viva, donde cada sendero, cuerpo de agua, especie vegetal o animal y cada interacción con el paisaje se transforman en oportunidades para aprender, cuestionar y resignificar las relaciones entre sociedad la naturaleza y el entorno.

Los recorridos propuestos por el dispositivo favorecen procesos de observación consciente, exploración sensorial e interpretación ambiental. Estas prácticas recreativas orientan la atención hacia aspectos específicos del ecosistema, mientras que los materiales y las actividades colaborativas facilitan el diálogo, la construcción colectiva de significados y el intercambio de experiencias entre las y los participantes.

Los momentos de conversación y reflexión permiten recuperar memorias, emociones y percepciones vinculadas con el humedal, fortaleciendo procesos de apropiación territorial y reconocimiento del valor socioambiental de este ecosistema.

En este sentido, Flores y Reyes-Martínez (2025) señalan que las mediaciones

recreativas adquieren un importante potencial educativo cuando promueven procesos de observación, escucha activa, memoria afectiva y construcción de vínculos significativos con el entorno. Estas experiencias favorecen aprendizajes situados que integran las dimensiones emocional, corporal y relacional de las personas, posibilitando una comprensión más amplia de las problemáticas ambientales y de las responsabilidades compartidas frente a su cuidado.

La capacidad transformadora del dispositivo radica precisamente en que los aprendizajes se producen mediante la transmisión de conocimientos, a partir de experiencias que movilizan la sensibilidad, la imaginación, la curiosidad y la participación. La recreación se convierte así en un escenario donde las personas exploran nuevas formas de comprender el territorio, fortalecen su capacidad de observación crítica y construyen relaciones más conscientes con los demás y con el entorno.

De igual manera, el dispositivo favorece procesos de transformación social al estimular el trabajo colaborativo, el reconocimiento de la diversidad, el fortalecimiento del tejido comunitario y la corresponsabilidad con el entorno. Cada experiencia recreativa contribuye a consolidar prácticas de cuidado, cooperación y participación que trascienden el momento de la actividad para proyectarse hacia la vida cotidiana de las y los participantes y su relación con el territorio (Wilson, 1984).

Así, ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se configura como una estrategia pedagógica transformadora porque favorece aprendizajes que emergen de la vivencia espontánea, del encuentro con lo vivo y lo no vivo, de la exploración del entorno y de la posibilidad de resignificar las relaciones entre las personas, la comunidad y la naturaleza.

Su carácter experiencial permite integrar el conocimiento, la emoción, la acción y la reflexión en un mismo proceso formativo, fortaleciendo una comprensión más crítica y sensible del territorio.

Como lo menciona Sánchez-Londoño (2022), el entretenimiento es una construcción histórica y cultural que ha acompañado a las sociedades en diferentes épocas. En concordancia con Han (2018), las formas de entretenerse responden a necesidades sociales y culturales específicas, por lo que cada pueblo ha desarrollado diversas prácticas orientadas a la diversión, el disfrute y el encuentro colectivo.

En este sentido, la recreación ha trascendido su comprensión reducida como simple entretenimiento para constituirse en un escenario de formación, construcción de ciudadanía, desarrollo comunitario y transformación social (Sánchez-Londoño, 2022).

De esta manera, el *Humedal Santa María del Lago* como aula viva de experiencias recreativas significativas; cada recorrido, cada interacción con el paisaje y cada momento compartido constituyen oportunidades para fortalecer el bienestar individual y colectivo, promover el sentido de pertenencia, consolidar la conciencia bio-relacional y contribuir a la construcción de comunidades más participativas, solidarias y comprometidas con la conservación de los ecosistemas urbanos.

En este contexto, el dispositivo recreativo se consolida como una herramienta de mediación que integra recreación, educación y territorio, favoreciendo procesos de transformación social desde la experiencia, el diálogo y la conexión colectiva de significados.

3. Metodología

El trabajo de grado *BioAura Territorial Reconociendo-Nos,* se desarrolla desde un enfoque metodológico *vivencial y experiencial*, centrado en la participación comunitaria y en la conexión con el entorno y el territorio. Este enfoque permite comprender de manera integral cómo la comunidad percibe, siente y se relaciona con su territorio a partir de la experiencia directa y espontanea, la interacción con el ambiente y la reflexión colectiva.

BioAura surge de la unión de bio, que representa según la REA, la *vida y la naturaleza*, el concepto de Biofilia, Wilson (1984) argumenta que los seres humanos tenemos una necesidad evolutiva y genética innata de estar en contacto con la naturaleza y otras formas de vida para mantener nuestra salud mental y emocional.

Aura, según la RAE, entendida como corriente de aire producida en la atmósfera por causas naturales, como diferencias de presión o temperatura. la energía, la sensibilidad y la conexión que rodea a las personas y al entorno.

El aura deriva de la presión que se ejerce sobre la forma en todas sus expresiones y en los diferentes planos de la sustancia desde el positivo o espiritual al negativo o al material. Con nuestra aura caminamos, dormimos y es ella que nos sustenta (Baker, 2013).

Desde su significado, este trabajo de grado propone fortalecer un vínculo bio-relacional, en el que se reconoce la relación profunda entre las personas, la naturaleza y las experiencias que se construyen en el entorno.

En este sentido, se plantea un recorrido vivencial compuesto por tres encuentros, diseñados como experiencias progresivas de autorreconocimiento, sensibilización,

interacción, cuidado, autocuidado y fortalecimiento del sentido de pertenencia hacia el entorno.

Cada uno de estos encuentros busca fortalecer la conexión *bio-relacional* entre la comunidad y su territorio, integrando aspectos simbólicos como las emociones, la memoria afectiva y el sentido de pertenencia, con elementos observables como la participación comunitaria, el reconocimiento del entorno natural y la vinculación de prácticas de cuidado en la vida cotidiana.

El proceso metodológico se comprende como una apuesta aplicada, participativa y formativa orientada al diseño, puesta en marcha y ajuste reflexivo de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos*** como práctica recreativa situada, la propuesta busca consolidar una experiencia capaz de articular sensibilización, reconocimiento territorial y construcción colectiva en el *Humedal Santa María del Lago*.

En este recorrido, la comunidad ocupa un lugar de observación en donde participa en la producción de vivencias, relatos, interpretaciones y aprendizajes que nutren la propuesta. Así, la metodología se configura como un proceso de construcción pedagógica que fortalece vínculos conscientes entre personas, territorio y cuidado de lo común.

Durante el proceso de elaboración del documento se utilizaron recursos digitales de apoyo para la organización de información, la gestión bibliográfica y la estructuración de algunos materiales de trabajo. Su uso tuvo un carácter auxiliar, en la medida en que las decisiones conceptuales, metodológicas y pedagógicas fueron definidas por las autoras a partir del desarrollo reflexivo del trabajo de grado. Esta precisión permite mantener la centralidad del criterio académico y de la elaboración propia en la construcción del

manuscrito.

3.1. Reconociendo-Nos con BioAura

El dispositivo recreativo se implementa con personas de la comunidad del territorio y sus alrededores incluyendo niños y niñas, jóvenes, adultos y personas mayores, promoviendo una participación diversa e inclusiva.

La selección de las y los participantes se realiza de manera intencional, teniendo en cuenta su interés en participar en las experiencias y su relación con el entorno natural.

Este dispositivo permite observar cómo las personas se conectan entre sí y con el entorno, así como reconocer los aprendizajes y percepciones que surgen a partir de las vivencias desarrolladas durante el proceso.

La participación se plantea con población diversa vinculada al territorio y a sus dinámicas cotidianas, de modo que la experiencia convoque distintas edades, trayectorias y formas de relación con el *Humedal Santa María del Lago*. Esta decisión metodológica permite construir un espacio de práctica recreativa incluyente, en el que la pluralidad de voces, memorias y sensibilidades enriquece la experiencia compartida (Booth & Ainscow, 2011); La propuesta reconoce que la diversidad fortalece los procesos de encuentro, apropiación territorial y cuidado comunitario, al posibilitar aprendizajes situados desde la interacción entre distintas experiencias de vida (Fonseca-Zamora, Ruíz-Gonzalez, & Sierra-Delgadillo, 2022).

3.2. Realización del dispositivo

3.2.1. Planeación de la experiencia

En la planeación de cada encuentro se contemplan recursos de registro orientados a acompañar la experiencia desde una perspectiva integral del bienestar y de la percepción situada. Estos instrumentos incluyen observaciones corporales básicas y preguntas breves relacionadas con las sensaciones, emociones y estados de ánimo experimentados por las y los participantes durante el desarrollo de las actividades. No obstante, dichos registros no constituyen el eje central de la propuesta ni se utilizan con fines de comprobación experimental o de medición estricta.

Su propósito es favorecer procesos de autoobservación, reflexión y toma de conciencia sobre la experiencia vivida, promoviendo una comprensión más amplia de las transformaciones que emergen durante la interacción con el territorio. En este sentido, el cuerpo se reconoce como una dimensión sensible y significativa de la experiencia, desde la cual es posible construir aprendizajes, fortalecer el bienestar y resignificar la relación con el entorno.

Dentro de esta planeación, cada encuentro se organiza en cinco (5) momentos que orientan el desarrollo del proceso.

En el momento de apertura, la experiencia dispone el cuerpo y la atención para un encuentro consciente con el territorio. “Cuerpos que sienten y registran” puede comprenderse como un momento inicial de escucha corporal y autoobservación, en el que se reconocen sensaciones, ritmos y estados de disposición sin reducir el cuerpo a una lógica de medición aislada.

Por su parte, en el segundo momento “Permiso de encuentro vivencial” inaugura la relación con el lugar mediante respiraciones, movimientos suaves, palabras compartidas y acuerdos sensibles que favorecen la presencia, el respeto y la disponibilidad para la experiencia. En conjunto, estos momentos crean condiciones pedagógicas para entrar al humedal como participantes dispuestos a habitar el territorio desde la atención, el cuidado y la conciencia bio-relacional.

En el momento del recorrido, ***BioAura*** favorece experiencias de interacción, creación y conexión simbólica con el territorio. “Diálogo de saberes” se configura como un espacio de intercambio donde las percepciones, recuerdos, relatos y lecturas adquieren valor, permitiendo que la palabra circule como mediación de reconocimiento mutuo y construcción colectiva de sentido (Escobar, 2005).

A su vez, “Manos que inventan” desplaza la creación hacia un plano sensible y reflexivo, en el que los materiales del entorno acompañan procesos de exploración, imaginación y memoria afectiva. De este modo, la experiencia recreativa propicia formas de relación consigo con los demás y con el entorno en las que sentir, crear y compartir también se convierten en modos de aprender y cuidar.

El momento de creación constituye un espacio para recuperar y expresar la experiencia vivida durante el recorrido. A partir de un elemento seleccionado o significativo para cada participante, se propone realizar una creación que represente aquello que experimentó, sintió o reconoció durante el encuentro con el territorio.

De esta manera, el producto elaborado además de ser una actividad manual, es forma de exteriorizar la experiencia y construir un significado propio sobre el territorio.

Los momentos de apertura y cierre incorporan registros corporales y perceptivos como una forma de acompañar la experiencia desde la escucha del cuerpo y de las sensaciones que emergen en el encuentro con el territorio. Más que establecer comparaciones rígidas entre un antes y un después, estos registros permiten reconocer variaciones en la disposición, el bienestar y la vivencia subjetiva de quienes participan. Su sentido radica en favorecer una lectura más consciente de la relación entre cuerpo, emoción, conexión con el entorno y experiencia compartida.

3.2.2. Momentos que transforman

Momentos	Descripción	Propósito	Recursos y/o Materiales
Momento 1 Nombre de la vivencia "Cuerpos que sienten y registran"	Antes de iniciar el recorrido, se realizan mediciones corporales básicas con el fin de establecer un punto de referencia del estado fisiológico del participante. Variables registradas: Toma Presión arterial Toma de Temperatura corporal Frecuencia cardiaca Saturación de Oxígeno y Estado de animo	Tomar un punto de partida sobre el estado físico de los participantes, promoviendo el cuidado del cuerpo y la conciencia de cómo la recreación y el contacto con el entorno influyen en el bienestar. Más que un ejercicio de medición, esta propuesta reconoce el cuerpo como un espacio de experiencia desde el cual se construye una conexión consciente con el territorio.	Tensiómetro Termómetro Pulsioxímetro Cronómetro o reloj (Opcional) Fichas de registro de Bienestar y percepción. Esferos Cámara fotográfica o teléfono celular Música suave de naturaleza (agua, aves, viento y otros)
Momento 2 Nombre de la Vivencia "Permiso de encuentro Vivencial"	Con música de fondo (opcional) Respiraciones profundas (inhalar levantando brazos, exhalar bajándolos) Movimientos suaves como estirarse hacia el cielo y tocar la tierra. Se reconoce y respeta el espacio natural y el lugar antes de intervenir en él, este momento, incentiva a sentir, respetar y reconocer que estamos unidos entre nosotros, con la naturaleza y con los que nos rodea. Cada participante dice una palabra representando lo que siente (ej.: respeto, juego, cuidado, unión, conexión) y se inicia el recorrido.	Abrir el espacio recreativo desde el respeto, la conexión comunitaria y el vínculo con el territorio y la naturaleza, disponiendo el cuerpo, la emoción y la mente para la experiencia. Posibilitando la expresión corporal libre y el goce sin finalidad.	

Momento 3 Nombre de la Vivencia “Diálogo de saberes”	Durante el recorrido se llevan a cabo: Interacción directa con el entorno (suelo, plantas, aire, luz solar, agua) Uso de elementos simbólicos BioAura (semillas, pigmentos, objetos naturales intervenidos) Prácticas recreativas de conexión consciente, como: Respiración guiada. Caminata sensorial o en bicicleta. Observación del paisaje. Contacto respetuoso con el entorno. Compartir alimentos. Se realiza un breve círculo de palabras donde los participantes comparten alimentos, sensaciones, aprendizajes o procesos de crecimiento observados. Aquí se invita a observar, a imaginar, a escuchar y describir con el corazón. En este espacio, la palabra vuelve a ser semilla, viento, respiro, un rincón para conversar sin prisa, donde las palabras fluyen como risas y memorias compartidas. Aquí se puede hablar de todo: contar historias, recordar anécdotas o simplemente “echar chisme”, hacer chanzas o chistes con quienes se quieran sumar.	Vivir una experiencia recreativa consciente que fortalezca la conexión entre las personas, el territorio y los elementos BioAura, promoviendo el reconocimiento del espacio natural como un entorno bio-relacional.	o instrumentos musicales (tambor suave, flauta) (Opcional) Elementos naturales: hojas, semillas, piedras, flores Telas o mantas Elementos naturales: hojas, semillas, piedras, flores, ramas entre otros. Lana o hilos de colores tijeras Pigmentos termocrómicos o anillos termocrómicos

Momento 4 Nombre de la Vivencia “Manos que inventan”	*"Tomamos sólo lo necesario y agradecemos al territorio por lo que nos brinda."* Se invita a tocar las piedras, los árboles, las plantas los pigmentos o anillos termocrómicos: Con las manos; Exponiéndose al sol, se observa cómo cambian de color con el calor corporal o la energía solar Con los materiales recolectados, cada persona o grupo: Crea figuras, mandalas, mini esculturas o símbolos del territorio, collares, anillos, entre otros. Integra los pigmentos o anillos en sus creaciones. Se reflexiona sobre lo que cada uno creó, entregando a otros con su significado.	Fomentar la creatividad, la exploración sensorial y la conexión con el territorio, a través del uso de materiales naturales y reciclados y recursos que reaccionan al calor corporal y la energía solar. Permitiendo la creación como acto de disfrute y exploración sensorial.	
Momento 5 Nombre de la Vivencia “Cuerpos que sienten y registran”	Al finalizar la experiencia recreativa, se vuelven a realizar las mediciones corporales iniciales para observar si hubo variaciones relacionados con lo vivido durante el encuentro en el espacio natural, reconociendo cómo el cuerpo también expresa las sensaciones, emociones y conexiones generadas en la experiencia.	Analizar y reconocer los variaciones corporales y emocionales que se generan a partir de la experiencia recreativa en contacto con la naturaleza, comprendiendo el cuerpo como parte viva de la conexión con el territorio.	

3.2.3. Desarrollo de la experiencia

El desarrollo de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** se organiza como una experiencia recreativa situada en el *Humedal Santa María del Lago*, orientada a propiciar encuentros sensibles entre personas y el territorio. A través de recorridos, ejercicios de observación, escucha, diálogo y creación, la propuesta acompaña procesos de reconocimiento territorial, memoria afectiva y corresponsabilidad ambiental, sin reducirse a una secuencia de actividades aisladas.

Los mecanismos de registro y reflexión se integran como apoyos para elaborar lo vivido y favorecer una comprensión más consciente de la relación entre cuerpo, emoción, entorno y experiencia compartida. En este sentido, la propuesta se proyecta como una práctica recreativa con posibilidades de continuidad y recreación situada en otros contextos, de acuerdo con sus particularidades ecológicas y comunitarias.

3.3. Uso del dispositivo

El dispositivo recreativo ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos*** está pensado como una invitación a vivir experiencias que conecten a las personas consigo mismas, con los demás y con el territorio que habitan.

Se proyecta su desarrollo en diversos contextos naturales, urbanos y rurales, con la finalidad de responder a las realidades y particularidades de cada entorno. Mediante practicas recreativas, su propósito es orientar una experiencia que, a través de vivencias experienciales sencillas pero significativas, fortalezca la sensibilidad, conexión consciente y bio-relacional con la naturaleza y el entorno.

Este dispositivo puede desarrollarse de dos maneras:

De manera individual, permitiendo que cada participante viva un momento de encuentro personal con el entorno, favoreciendo la reflexión, la calma y el auto reconocimiento y reconocimiento del territorio desde lo propio.

De manera colectiva, promoviendo el encuentro entre personas, el diálogo de saberes, el compartir de experiencias y la construcción de vínculos dentro de la comunidad.

3.3.1. Recomendaciones previas

Para que la experiencia recreativa sea agradable y significativa, es importante tener en cuenta algunos aspectos:

Elegir un entorno que sea seguro, tranquilo y de fácil acceso.

Preparar con anticipación los materiales que se van a utilizar, incluyendo elementos del entorno "sin afectarlo" que enriquezcan la experiencia.

Realizar pequeñas pruebas previas, especialmente si se van a usar colores o elementos visuales, para asegurar que todo funcione bien.

Crear un ambiente acogedor, si es posible acompañando con sonidos de la naturaleza o música suave que invite a la calma y la conexión.

4. Dispositivo Físico

El componente físico de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, se concibe como un soporte material de la práctica recreativa, en la medida en que establece recorridos,

consignas, recursos simbólicos y momentos de interacción con el territorio. además de operar como una guía instrumental, acompaña la experiencia desde elementos que favorecen la observación, la escucha, la creación, la imaginación y la relación sensible con el *Humedal Santa María del Lago*.

De este modo, su valor radica en orientar acciones y disponer condiciones para que las y los participantes construyan sentidos, memorias y vínculos conscientes bio-relacionales con el entorno.

BioAura Territorial Reconociendo-Nos, facilita el desarrollo de las experiencias con el territorio. Este dispositivo guía paso a paso el proceso, con orientaciones claras, prácticas recreativas y descripciones sencillas que permiten comprender cómo vivir cada momento de la experiencia

5. Dispositivo virtual

El dispositivo virtual ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, presenta una guía en formato digital, acompañada de imágenes, esquemas y explicaciones sencillas que permiten comprender cómo funciona y cómo se vive la práctica recreativa.

El componente virtual de ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos***, amplía las posibilidades de acceso y elaboración reflexiva de la experiencia. Su función ofrece un medio complementario para revisitar contenidos, reconocer elementos del territorio y prolongar el vínculo con lo vivido más allá del encuentro presencial.

En esta medida, el espacio digital actúa como apoyo a la memoria, a la sistematización y a la circulación pedagógica de la propuesta, sin desplazar la centralidad de

la experiencia situada en el territorio.

6. Análisis de Resultados

Este análisis de resultados se organiza a partir de los registros construidos durante los tres encuentros, integrando observaciones corporales, percepciones, estados de ánimo, niveles de participación y expresiones narrativas de las y los participantes, esta lectura busca reconocer indicios de transformación en la manera en que las personas se disponen, sienten y se relacionan con el *Humedal Santa María del Lago*.

En este sentido, los resultados se comprenden como huellas de una experiencia vivencial situada que favorece sensibilización, auto reconocimiento, reconocimiento territorial y elaboración compartida de sentido.

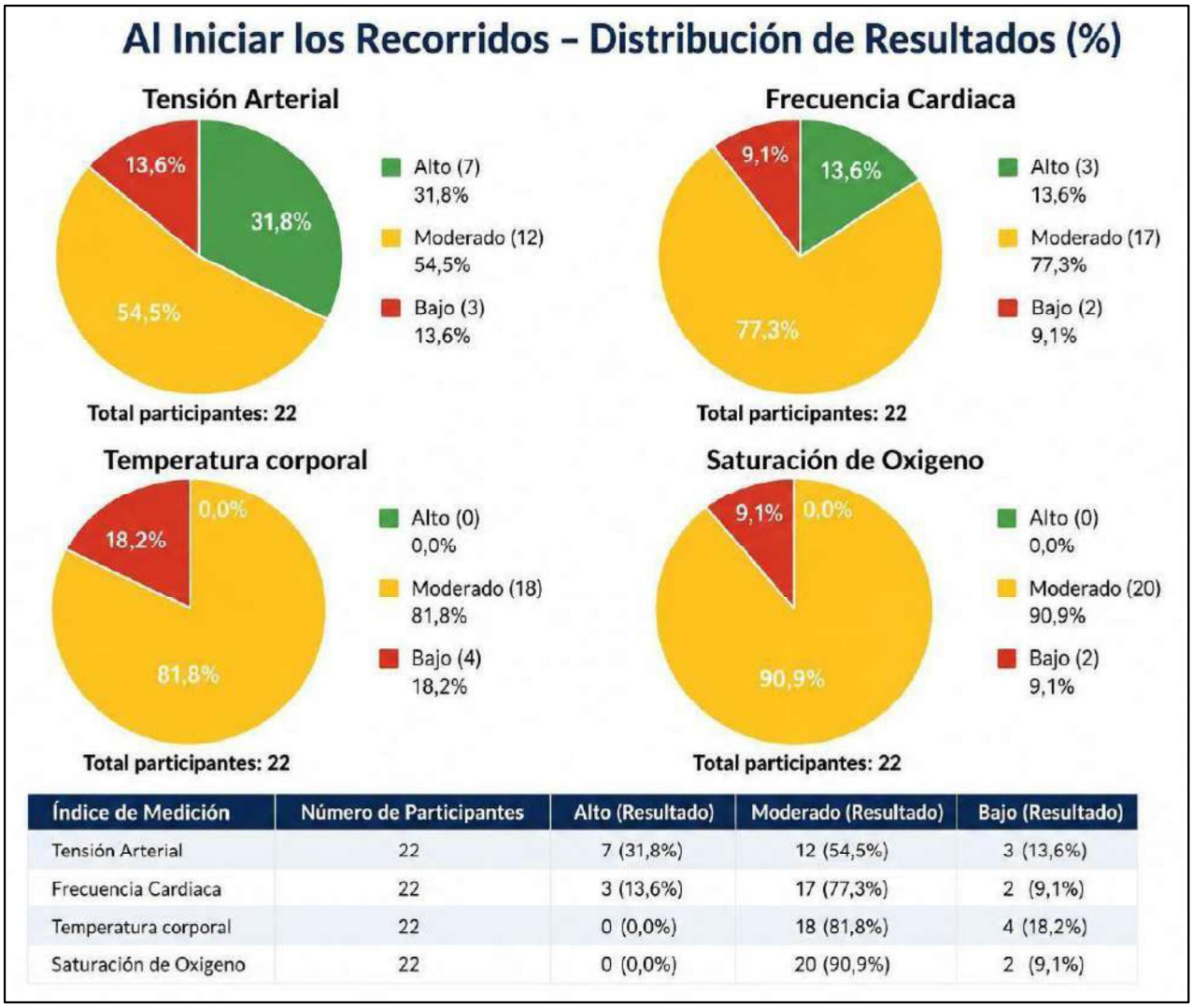
La implementación del dispositivo recreativo ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** permite evidenciar transformaciones significativas en la relación de las y los participantes con su cuerpo, la comunidad y el entorno. A través de las vivencias desarrolladas, se fortalece la conciencia corporal, la expresión emocional y la participación, promoviendo experiencias de conexión consciente y bio-relacional con el territorio. Las y los participantes expresan niveles de creatividad, exploración sensorial y vinculación con los materiales del entorno, reconociendo el territorio como una fuente de inspiración y significado.

En los recorridos, las experiencias de conexión con el entorno favorecen la observación, el fortalecimiento del *vínculo bio-relacional* entre las personas y el entorno. Las mediciones físicas, las variaciones en los colores percibidos y las sensaciones

expresadas evidencian una mayor sensibilización ambiental y un estado de bienestar.

Durante el momento de apertura vivencial, se observa una disposición favorable hacia la experiencia, reflejada en actitudes de respeto, tranquilidad y apertura al encuentro con los demás.

6.1. Índice de Medición al Iniciar los Recorridos



Índice de Medición	Número de Participantes	Alto (Resultado)	Moderado (Resultado)	Bajo (Resultado)
Tensión Arterial	22	7 (31,8%)	12 (54,5%)	3 (13,6%)
Frecuencia Cardiaca	22	3 (13,6%)	17 (77,3%)	2 (9,1%)
Temperatura corporal	22	0 (0,0%)	18 (81,8%)	4 (18,2%)
Saturación de Oxigeno	22	0 (0,0%)	20 (90,9%)	2 (9,1%)

OpenAI. (2026). Imagen generada con ChatGPT (modelo DALL·E) a partir de una instrucción de las autoras. https://chatgpt.com/

Los resultados obtenidos al iniciar los recorridos muestran que la mayoría de las y los participantes presentaban condiciones físicas estables y moderadas antes de comenzar la actividad.

En la tensión arterial, predominó el nivel moderado con un 54,5% de los participantes, seguido de un 31,8% en nivel alto y un 13,6% en nivel bajo. Esto evidencia

que, aunque gran parte del grupo se encontraba en rangos normales o moderados, algunas personas presentaban alteraciones que requieren seguimiento y cuidado durante las actividades físicas.

Respecto a la frecuencia cardiaca, el 77,3% se ubicó en un nivel moderado, mientras que un 13,6% presentó resultados altos y un 9,1% bajos. Estos datos indican que la mayoría inició el recorrido en condiciones cardiovasculares adecuadas y estables.

En cuanto a la temperatura corporal, el 81,8% registró valores moderados y el 18,2% bajos, sin presencia de niveles altos. Esto refleja estabilidad corporal general y ausencia de alteraciones importantes antes del inicio de la actividad.

Finalmente, la saturación de oxígeno mostró resultados positivos, ya que el 90,9% de las personas presentó niveles moderados y únicamente el 9,1% niveles bajos. Esto evidencia una adecuada oxigenación en la mayoría de las y los participantes al comenzar el recorrido.

De manera general, los resultados permiten identificar que el grupo inició las actividades en condiciones físicas favorables, predominando valores moderados y estables en los diferentes índices de medición.

6.2. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Iniciar los Recorridos



Índice de Percepción	Estado de ánimo	Número de Participantes	Resultado
	Feliz	22	14 (63,6%)
	Tranquilo (a)	22	11 (50,0%)
	En calma	22	8 (36,4%)
	Motivado (a)	22	6 (27,3%)
	Nervioso (a)	22	0 (0,0%)
	Agotado (a)	22	1 (4,5%)
	Agradecido (a)	22	0 (0,0%)
	Triste	22	0 (0,0%)
	Molesto (a)	22	0 (0,0%)
Total		22	100%

OpenAI. (2026). Imagen generada con ChatGPT (modelo DALL·E) a partir de una instrucción de las autoras. https://chatgpt.com/

Los resultados relacionados con el estado de ánimo evidencian una percepción emocional beneficiosa por parte de las y los participantes al iniciar los recorridos.

El estado emocional más representativo fue “Feliz”, con un 63,6% de participación, lo que refleja una disposición favorable, entusiasmo y agrado frente a la actividad desarrollada.

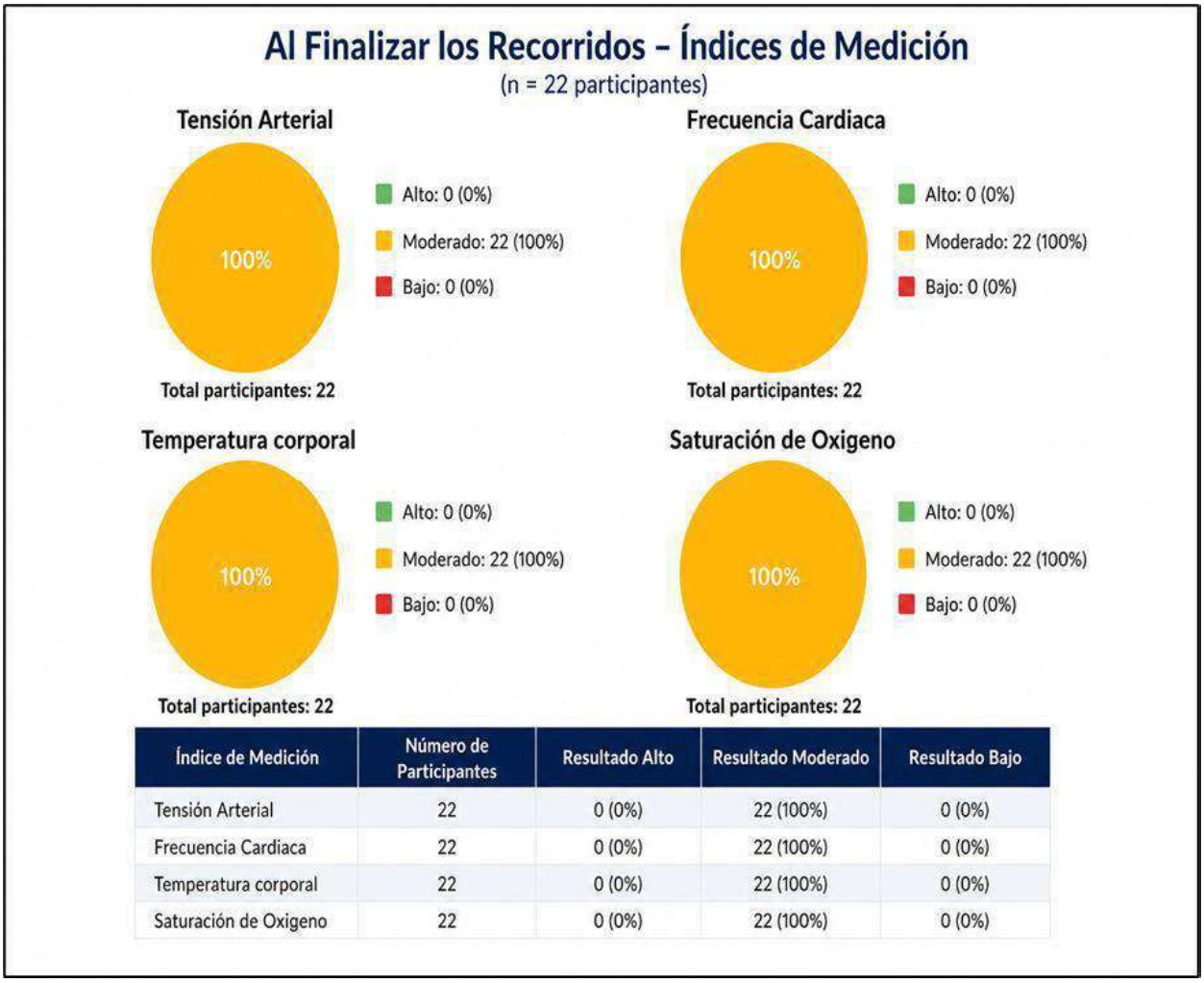
Asimismo, el 50% manifestó sentirse tranquilo(a) y el 36,4% indicó estar en calma, evidenciando sensaciones de bienestar y comodidad en el entorno del recorrido.

Por otra parte, el 27,3% expresó sentirse motivado(a), lo que demuestra interés y disposición activa para participar en las actividades propuestas.

Es importante destacar que no se registraron percepciones desfavorables significativas como tristeza, molestia o nerviosismo, ya que estas categorías obtuvieron un 0%. Únicamente un 4,5% manifestó sentirse agotado(a), posiblemente relacionado con actividades previas o condiciones personales antes del inicio del recorrido.

En términos generales, los resultados muestran que la experiencia inició en un ambiente emocional favorable, caracterizado por sentimientos de felicidad, tranquilidad y motivación, aspectos que fortalecen la participación, la interacción y el disfrute colectivo durante el desarrollo de los recorridos.

6.3. Índice de Medición al Finalizar los Recorridos



Índice de Medición	Número de Participantes	Resultado Alto	Resultado Moderado	Resultado Bajo
Tensión Arterial	22	0 (0%)	22 (100%)	0 (0%)
Frecuencia Cardiaca	22	0 (0%)	22 (100%)	0 (0%)
Temperatura corporal	22	0 (0%)	22 (100%)	0 (0%)
Saturación de Oxigeno	22	0 (0%)	22 (100%)	0 (0%)

OpenAI. (2026). Imagen generada con ChatGPT (modelo DALL·E) a partir de una instrucción de las autoras. https://chatgpt.com/

Los resultados obtenidos al finalizar los recorridos evidencian una mejora y estabilidad general en las condiciones físicas de las y los participantes.

En la tensión arterial, el 100% de las personas se ubicó en un nivel moderado, sin registros altos ni bajos. Esto demuestra estabilidad cardiovascular y una respuesta corporal adecuada después de la actividad realizada.

De igual manera, la frecuencia cardiaca presentó resultados completamente moderados en el total de participantes, reflejando equilibrio y adaptación física durante el recorrido.

En cuanto a la temperatura corporal, el 100% de las y los participantes mantuvo niveles moderados, lo que evidencia control y regulación corporal adecuada al finalizar la experiencia.

Por otra parte, la saturación de oxígeno también registró resultados moderados en todas las personas participantes, indicando una adecuada oxigenación y bienestar físico general.

En términos generales, los resultados permiten identificar que los recorridos contribuyeron al mantenimiento de condiciones físicas estables y saludables, sin presencia de alteraciones significativas en los índices de medición.

La información recolectada permitió reconocer cómo, encuentro tras encuentro, se fortalecieron las dinámicas de interacción, la conexión con el territorio y la participación activa de la comunidad. Asimismo, se evidenciaron transformaciones en la manera en que las personas se relacionaban con el entorno natural, generando mayor sensibilidad, reconocimiento y apropiación del humedal como un espacio de encuentro, cuidado y experiencia colectiva.

6.4. Índice de Percepción y Estado de Ánimo al Finalizar los Recorridos



Índice de Percepción	Estado de ánimo	Número de Participantes	Resultado
	Feliz	22	20 (30,3%)
	Tranquilo (a)	22	18 (27,3%)
	En calma	22	12 (18,2%)
	Motivado (a)	22	11 (16,7%)
	Agradecido (a)	22	16 (24,2%)
	Nervioso (a)	22	0 (0,0%)
	Agotado (a)	22	0 (0,0%)
	Triste	22	0 (0,0%)
	Molesto (a)	22	0 (0,0%)
Total		**22**	**100%**

OpenAI. (2026). Imagen generada con ChatGPT (modelo DALL·E) a partir de una instrucción de las autoras. https://chatgpt.com/

Los resultados relacionados con el estado de ánimo al finalizar los recorridos evidencian una percepción emocional altamente beneficiosa por parte de las y los participantes.

El estado emocional predominante fue “Feliz”, representando el 30,3% de las respuestas, seguido de “Tranquilo(a)” con un 27,3% y “Agradecido(a)” con un 24,2%.

Estos resultados reflejan satisfacción, bienestar y una experiencia significativa durante el recorrido.

Asimismo, el 18,2% manifestó sentirse en calma y el 16,7% expresó sentirse motivado(a), evidenciando emociones asociadas al disfrute, la relajación y la conexión beneficiosa con la actividad y el entorno.

Es importante destacar que no se registraron emociones desfavorables como nerviosismo, agotamiento, tristeza o molestia, ya que todas estas categorías obtuvieron un 0%. Esto demuestra que la experiencia fue recibida de manera favorable y generó impactos emocionales positivos en las y los participantes.

De manera general, los resultados evidencian que los recorridos fortalecieron el bienestar emocional, promoviendo sentimientos de felicidad, tranquilidad, agradecimiento y motivación, elementos fundamentales para el fortalecimiento de experiencias colectivas y significativas.

6.5. Análisis General Final



Cuadro Comparativo Final – Resultados Iniciales y Finales de los Recorridos

Aspecto Analizado	Resultados Iniciales	Resultados Finales	Análisis Comparativo
Tensión Arterial	Se presentaron niveles altos (31,8%), moderados (54,5%) y bajos (13,6%).	El 100% de los participantes finalizó en nivel moderado.	Se evidenció una estabilización positiva en la tensión arterial, disminuyendo completamente los niveles altos y bajos al finalizar los recorridos.
Frecuencia Cardiaca	Predominaron resultados moderados (77,3%), con algunos niveles altos y bajos.	El 100% terminó en nivel moderado.	Los recorridos favorecieron el equilibrio cardiovascular y una adecuada adaptación física de las y los participantes.
Temperatura Corporal	La mayoría presentó resultados moderados (81,8%), aunque existieron algunos niveles bajos.	El 100% finalizó en nivel moderado.	Se observó estabilidad corporal general y regulación adecuada de la temperatura al finalizar la actividad.
Saturación de Oxígeno	El 90,9% presentó niveles moderados y el 9,1% bajos.	El 100% obtuvo resultados moderados.	Los resultados reflejan una mejora en la oxigenación y bienestar físico de las personas participantes.
Estado de ánimo predominante	Predominaron emociones como felicidad, tranquilidad, calma y motivación.	Se fortalecieron emociones positivas como felicidad, tranquilidad y agradecimiento.	El recorrido generó un impacto emocional positivo, fortaleciendo sentimientos de bienestar y satisfacción colectiva.
Emociones negativas	Se registró un porcentaje mínimo de agotamiento (4,5%).	No se registraron emociones negativas ni agotamiento.	La experiencia permitió reducir sensaciones de cansancio y mantener un ambiente emocional favorable.
Participación emocional	Existía motivación y disposición positiva desde el inicio.	Aumentaron las sensaciones de felicidad y agradecimiento al finalizar.	Los recorridos fortalecieron la conexión emocional y la percepción positiva de la experiencia vivida.

OpenAI. (2026). Imagen generada con ChatGPT (modelo DALL·E) a partir de una instrucción de las autoras. https://chatgpt.com/

En los índices de medición corporal se observó una mejora significativa, reflejada en la estabilidad alcanzada al finalizar los recorridos, donde el 100% de las personas participantes presentó resultados moderados en tensión arterial, frecuencia cardiaca, temperatura corporal y saturación de oxígeno. Estas variaciones evidencian condiciones favorables de bienestar y equilibrio corporal durante la experiencia desarrollada.

De igual manera, los estados de ánimo mostraron una transformación beneficiosa; desde el inicio predominaban emociones como felicidad, tranquilidad y motivación; sin

embargo, al finalizar se fortalecieron sentimientos de calma, agradecimiento y satisfacción colectiva, sin presencia de emociones desfavorables. Esto demuestra que la experiencia recreativa favoreció ambientes de bienestar emocional, disfrute y conexión significativa entre las personas y el territorio.

En este sentido, las prácticas recreativas desarrolladas aportaron al cuidado físico y emocional, promoviendo procesos de sensibilización consciente frente al entorno, fortaleciendo el sentido de pertenencia, la corresponsabilidad social y la conexión bio-relacional con el territorio y la naturaleza, motivando al autocuidado y cuidado del entorno.

Los registros corporales levantados al inicio y al cierre de los recorridos ofrecen una aproximación complementaria a la experiencia, en tanto permiten acompañar la percepción de bienestar desde el cuerpo y desde el relato; su lectura debe mantenerse en un plano descriptivo y contextual, pues constituyen por sí mismos una prueba concluyente de procesos de crecimiento, con señales que dialogan con las sensaciones expresadas por quienes participaron.

Bajo esta comprensión, la estabilidad observada en varios indicadores puede leerse como una condición favorable para sostener la practica recreativa, más que como un resultado aislado o definitivo.

En conjunto, los estados de ánimo, las narrativas compartidas y las formas de participación sugieren que la experiencia favoreció disposiciones de calma, apertura, gratitud y vínculo con el territorio. Estas huellas deben entenderse como expresiones situadas de una práctica recreativa que propició encuentro, escucha y sensibilidad ambiental.

Desde esta lectura, BioAura Territorial Reconociendo-Nos aporta indicios valiosos para comprender cómo la recreación puede acompañar procesos de apropiación territorial y construcción de corresponsabilidad comunitaria en escenarios socioambientales.

7. Posibles Mejoras

A partir de la experiencia vivida con el dispositivo recreativo ***BioAura Territorial reconociendo-Nos***, se identifican algunas oportunidades que pueden seguir fortaleciendo el proceso y hacerlo aún más significativo para la comunidad.

Se evidencia que disponer de más tiempo en cada actividad permitiría a las y los participantes vivir las experiencias con mayor calma, profundizar su conexión con el entorno y expresar con mayor libertad sus emociones, ideas y creaciones.

También sería valioso integrar más elementos sensoriales, como sonidos, aromas y texturas propias del entorno, que enriquezcan la experiencia y fortalezcan la conexión con la naturaleza desde los sentidos.

De igual manera, resulta importante recoger con mayor profundidad las voces de las y los participantes, a través de relatos, dibujos, fotografías o pequeños diarios, lo que permitiría comprender mejor lo que sienten, piensan y aprenden durante el recorrido.

Asimismo, ampliar la participación a personas de diferentes edades y grupos de la comunidad favorecería el sentido colectivo, permitiendo que el dispositivo se adapte a diversos contextos y deje aprendizajes significativos para las nuevas generaciones.

Finalmente, formar a más personas como guías o facilitadores ayudaría a que la

experiencia continúe en el tiempo, convirtiéndose en una herramienta que la comunidad pueda sentirse protagonista del proceso, replicar y sostener de manera autónoma.

Como proyección de fortalecimiento, la propuesta puede profundizar en tiempos más amplios de permanencia, en recursos sensoriales que amplifiquen la experiencia y en estrategias de sistematización que recojan con mayor detalle las voces, imágenes y memorias producidas por la comunidad.

Asimismo, ampliar la formación de facilitadoras y facilitadores y diversificar aún más la participación permitiría sostener la continuidad de BioAura como práctica recreativa territorial, capaz de recrearse en otros contextos sin perder su sentido situado.

8. Conclusiones

El desarrollo del trabajo de grado ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos,*** permite comprender que la desconexión entre las personas y su territorio requiere prácticas recreativas capaces de reconstruir vínculos desde la vivencia, la sensibilidad y el bienestar colectivo.

Las prácticas recreativas con enfoque vivencial y experiencial se muestran pertinentes para fortalecer el sentido de pertenencia y la conciencia ambiental. A través de las experiencias, los recorridos y la reflexión, las personas logran reconocerse como parte del territorio, resignificando su conexión con el entorno y comprendiéndolo como un espacio que cuida y que también necesita ser cuidado.

BioAura Territorial Reconociendo-Nos, como dispositivo recreativo físico y digital, facilita aprendizajes significativos al integrar experiencias presenciales con recursos virtuales. Esto permite ampliar el conocimiento del entorno, reconocer especies, expresar emociones y construir memoria afectiva, fortaleciendo la apropiación del territorio sin afectar sus dinámicas naturales.

La participación de la comunidad evidencia que, cuando las personas son protagonistas del proceso, se fortalecen el trabajo colaborativo, la inclusión y la corresponsabilidad ambiental. La diversidad de participantes enriquece el proceso, favoreciendo el respeto, el diálogo y la construcción colectiva.

El enfoque metodológico vivencial y experiencial permite identificar las experiencias subjetivas de las personas y las transformaciones que se hacen evidentes en su

interacción con el entorno. Por un lado, las narrativas y reflexiones muestran procesos de crecimiento en la manera de percibir el territorio; por otro, algunos registros permiten evidenciar transformación en la participación, el cuidado del entorno y el sentido de pertenencia.

En síntesis, BioAura Territorial Reconociendo-Nos permite afirmar que la recreación, asumida como práctica recreativa situada, puede abrir experiencias de reconocimiento territorial, conciencia ecológica y construcción de comunidad en el *Humedal Santa María del Lago*.

Los encuentros desarrollados sugieren que la vivencia compartida, la escucha del cuerpo, la elaboración simbólica y el diálogo con el entorno favorecen procesos de apropiación y corresponsabilidad sin reducirse a lógicas instrumentales de intervención.

La experiencia muestra que el territorio se entiende desde múltiples dimensiones. El Aura permite pasar de informar a sentir y significar. BioAura concluye que reconocer el territorio = reconocer las relaciones que tenemos con él. Es un dispositivo replicable, siempre que se adapte a cada contexto, población y saberes locales.

Estas conclusiones proyectan a ***BioAura Territorial Reconociendo-Nos****,* como una apuesta formativa con potencial de continuidad, ajuste y recreación situada en otros territorios, de acuerdo con sus particularidades ecológicas y sociales.

9. Anexos

9.1 Dispositivo BioAura Territorial Reconociendo-Nos

Link dispositivo BioAura Territorial Reconociendo-Nos, libro animado

https://www.flipbookpdf.net/web/site/5b7b568a768f2ad12ae6f797df38cd98ffede1df202606.pdf.html#page/14



BioAura Territorial
Reconociéndo-Nos

Dispositivo recreativo bio-relacional para la conexión con el territorio

Elaborado por:
Leyla Meneses Suárez
Heidy Viviana Coy Torres
Marisol Molina Muñoz



Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de Educación Física
Licenciatura en Recreación



2026

Biografía

Nombre: Leyla Meneses Suárez
F. Nacimiento: 06/08/1976
Formación:

- Técnico en Enfermería
- Técnico en Primera Infancia
- Estudiante de Licenciatura en Recreación en la Universidad Pedagógica Nacional

Experiencia:
Líder comunitaria
Impulsora de proyectos sociales y ambientales

Nombre: Heidy Viviana Coy Torres
F. Nacimiento: 14/12/1989
Formación:

- Tecnólogo Entrenamiento Deportivo
- Técnico en Ejecución de Programas Deportivos
- Estudiante de Licenciatura en Recreación en la Universidad Pedagógica Nacional

Experiencia:
Formadora Deportiva Jornada Escolar Complementaria - IDRD
Docente de Entrenamiento Deportivo, Recreación y Actividad Física

Nombre: Marisol Molina Muñoz
F. Nacimiento: 12/02/1976
Formación:

- Tecnólogo en Gestión de servicios Recreativos
- Tecnólogo en Hotelería y Turismo
- Estudiante de Licenciatura en Recreación en la Universidad Pedagógica Nacional

Experiencia:
Recreadora ARI (Agente Recreativo Incluyente) del IDRD
Coordinadora y promotora de eventos





Créditos

1 Desarrollo

Leyla Meneses Suárez
Heidy Vivina Coy torres
Marisol Molina Muñoz

2 Edición y diseño

Luna Sánchez Diosa
Vanessa García Parra

3 Fuentes utilizadas

Noto Serif (Cuerpo)
Monterchi Serif (Títulos)

4 Licencias

Canva
Pexels
Pixabay
Unsplash

5 Contacto

Email:
bioaurareconociendonos@gmail.com

Presentación



BioAura Territorial Reconociendo-Nos es un dispositivo que se presenta como una propuesta integral que fomenta el bienestar y la conciencia sobre el territorio. Se alinea con la esencia de tesoros escondidos de la biodiversidad que representa el humedal Santa María del Lago.

Este humedal es un ecosistema urbano, un testigo de la historia y un espacio que resguarda saberes. El lugar, al ser un aula ambiental, ofrece un entorno idóneo para la apropiación territorial que busca BioAura. Sus senderos verdes y su espejo de agua invitan a la contemplación favoreciendo experiencias significativas que permiten a las personas sentir, reconocer y resignificar su relación con el entorno.

Al integrar el enfoque vivencial y experiencial de BioAura con la biodiversidad del humedal, se fortalece la sensibilidad bio-relacional y el sentido de pertenencia, creando un vínculo más profundo entre el individuo y su entorno.

Así, el humedal Santa María del Lago, se convierte en un escenario socioambiental clave para la construcción colectiva. BioAura propone un espacio donde la memoria y el cuidado de lo común se entrelazan, invitando a la comunidad a detenerse y reconectarse con la vida. Esta conexión enriquece el aprendizaje sobre la biodiversidad, reforzando el tejido social, vital para la defensa y conservación del territorio.



¿Qué es BioAura?



Bio

Alude a la vida, la naturaleza, el cuerpo y la experiencia situada como dimensiones constitutivas del desarrollo humano.

Aura

Nombra la energía relacional que florece entre los cuerpos, el territorio, los vínculos comunitarios y las formas de cuidado que construimos con el entorno.



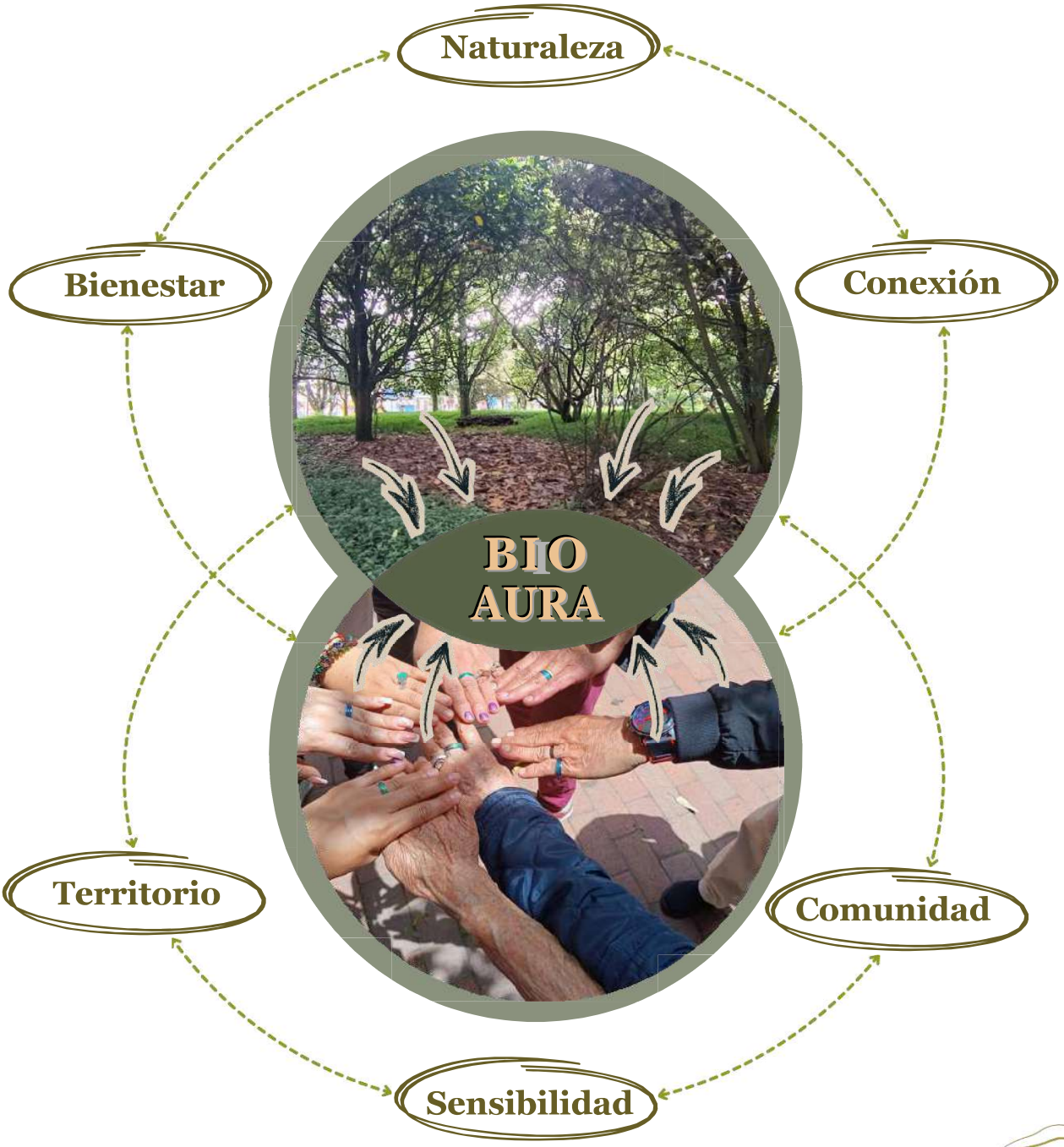
BioAura

BioAura nace de la unión entre vida, cuerpo y territorio. Es una herramienta educativa que ayuda a conectar con el entorno, a tomar conciencia del ambiente y a compartir la responsabilidad entre todos.

Baker, D. (2013). *El aura humana*. p. 6.
Wilson, E. O. (1984). *Biofilia. El amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos*. p. 1.

Vida, territorio y conexión

«Una herramienta de apoyo que junta experiencias, metodologías y reflexiones».



«Su funcionalidad conecta como memoria viva y guía pedagógica paso a paso».



Un aula viva para reconectar-nos

El territorio donde se aplica se entiende como un aula viva. Es un espacio de enseñanza que une la naturaleza, la memoria, el cuerpo y los lazos con la comunidad.



Bioaura pone en marcha una forma de actuar que busca transformar la realidad; su propósito es sentir el entorno fortaleciendo los vínculos entre las personas y crear acciones en grupo para cuidar el territorio.



Cada paso que damos, cada encuentro que compartimos y cada experiencia que vivimos nos recuerda que no estamos solos. Somos parte de una red de relaciones que nos une con las personas, los lugares y las formas de vida que nos rodean.

Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares*. p. 12.

Fonseca-Zamora, F. J., Ruíz-Gonzalez, L. J., & Sierra-Delgadillo, V. (2022). *Recreación y Ocio como proceso formativo en liderazgo comunitario*. p. 64-70.

Problemáticas



Siguen existiendo barreras sociales, culturales y simbólicas. Estas limitan la participación, el aprendizaje y el reconocimiento del territorio como un bien de todos.



La débil apropiación bio-relacional del entorno limita el sentido de pertenencia y el compromiso frente a su cuidado.

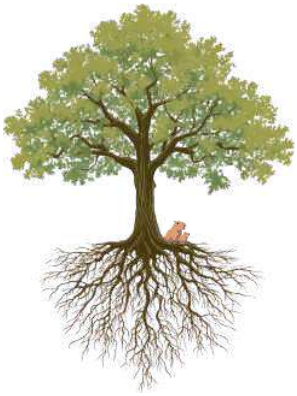


Muchas personas viven en el territorio sin establecer lazos conscientes con sus dinámicas ecológicas, sociales y afectivas.

¿Cómo fortalecer la conexión bio-relacional con el territorio a través de prácticas recreativas que impulsen el cuidado del entorno y la inclusión comunitaria?

Han, B. C. (2023). *Vida contemplativa*. p. 107.

Los fundamentos que orientan BioAura



Como un árbol, este proyecto se sostiene en raíces —los referentes teóricos—, crece a través de un tronco —el propósito— y florece en hojas —los objetivos que se esperan alcanzar.

Propósito



Favorecer la apropiación bio-relacional del territorio con un enfoque ambiental e inclusivo mediante prácticas recreativas que fortalezcan el vínculo entre la comunidad, la naturaleza y el sentido de pertenencia colectivo.

Objetivos específicos

Diseñar actividades recreativas que ayuden a sentir la naturaleza, el propio cuerpo y las relaciones que forman el territorio.



Promover la participación activa, inclusiva y local de las comunidades en los procesos de reconocimiento del entorno.

Fortalecer el sentido de pertenencia, la responsabilidad colectiva con el ambiental y las prácticas de cuidado del ecosistema.

Referentes destacados



Moreno-Ávila (2022)

1 La recreación se comprende como una praxis de transformación social articulada a la salud, la cultura y la producción colectiva de espacios comunitarios.

Ramos (2021)

2 La bicicleta, entendida como instrumento de acción política, permite pensar el cuerpo en movimiento como práctica de apropiación territorial y lectura crítica del espacio.

Booth y Ainscow (2011)

3 La inclusión exige identificar y eliminar barreras para garantizar equidad, participación y reconocimiento de la diversidad.

UNESCO (2025)

4 La educación ambiental favorece una comprensión crítica de las relaciones entre seres humanos, naturaleza, cuidado y formas de vida compartida.

Sánchez-Londoño (2022)

5 Las prácticas recreativas han acompañado la historia de los pueblos al fortalecer la vida social, los vínculos comunitarios y las formas críticas de habitar el territorio.

Enfoque vivencial y experiencial

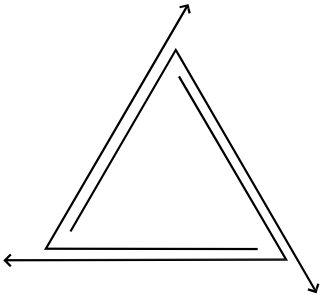


Métricas comparativas de análisis:

Percepción de bienestar
Tensión arterial
Frecuencia cardíaca
Temperatura corporal
Saturación de oxígeno
Estado de ánimo

Resultado:

El recorrido causó un buen sentimiento. Mejoró la sensación de bienestar, calma, unión con el lugar y gusto compartido.







Aprendizajes:

Mayor unión con el territorio
Reconocimiento del propio cuerpo
Participación activa
Sensibilidad ambiental
Fortalecimiento comunitario

BioAura más allá del humedal

Una metodología para distintos territorios

Lugares donde se usa: humedales, parques ecológicos, bosques urbanos, cerros, reservas naturales, jardines comunitarios, senderos ambientales y zonas rurales.

Las prácticas recreativas que usan un enfoque vivencial, experiencial y crítico ayudan a formar a las personas. De esta manera, se fortalece el sentido de pertenencia, la conciencia ambiental y el bienestar de todos.



El dispositivo BioAura permite a las personas y comunidades fortalecer el cuidado, la participación y el reconocimiento crítico de sus propios territorios.



Explorando lo que encontramos

Materiales

Telas o mantas
Lana o hilos de colores
Tijeras
Pigmentos
Elementos naturales: hojas, semillas, piedras, flores, ramas entre otros





Tiempo estimado

Entre 60 y 180 minutos por sesión

Participantes:

Niños y niñas, jóvenes, adultos y personas mayores. Se promueve una participación diversa e inclusiva

Máximo 10 participantes y 3 facilitadores o facilitadoras por cada encuentro



Reconociendo-Nos en el camino

1. **Preparación**

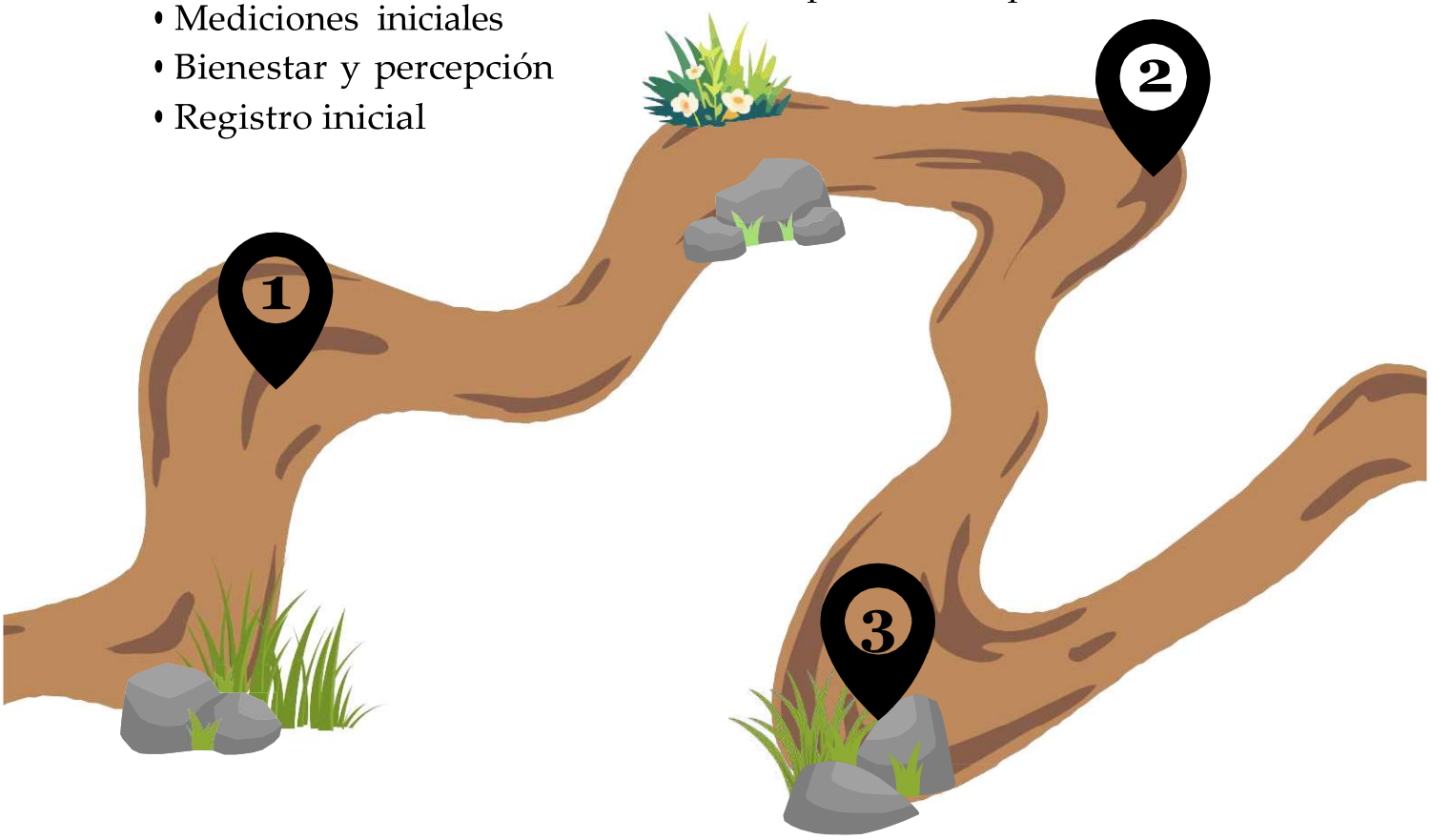
"Cuerpos que sienten y registran"

- Mediciones iniciales
- Bienestar y percepción
- Registro inicial

2. **Sensibilización**

"Permiso de encuentro vivencial"

- Respiración consciente
- Reconocimiento del lugar
- Disposición corporal



3. **Conexión**

"Respirar entre palabras"

- Recorrido territorial
- Diálogo de saberes
- Compartiendo alimentos
- Observación consciente





4. **Reflexión**

"Manos que inventan"

- Creación simbólica
- Pigmentos naturales
- Pulseras de semillas
- Anillos termocrómicos
- Expresión creativa

5. **Cierre**

"Cuerpos que sienten y registran"

- Medición final
- Bienestar
- Conexión
- Reflexión colectiva

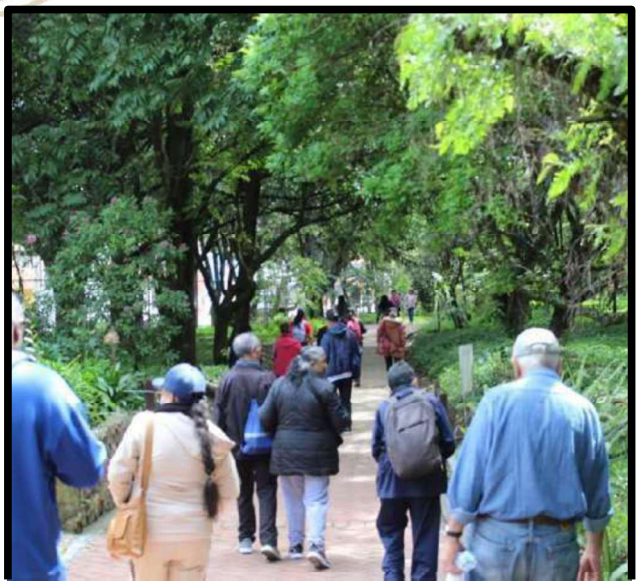


«La experiencia recreativa nos permite reconocernos como parte viva del territorio y asumir su cuidado como una responsabilidad de todos».



Reconociéndo-Nos con BioAura

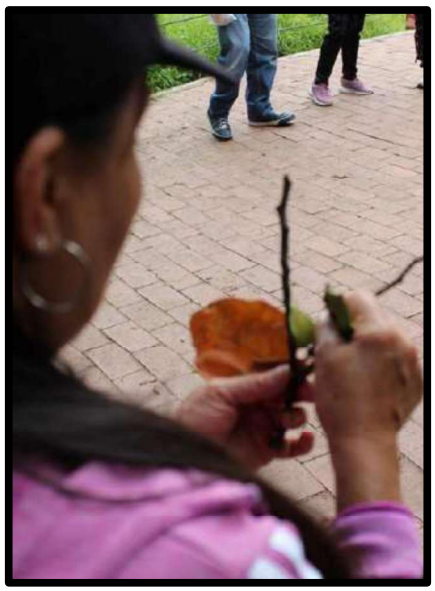












Collage de experiencias

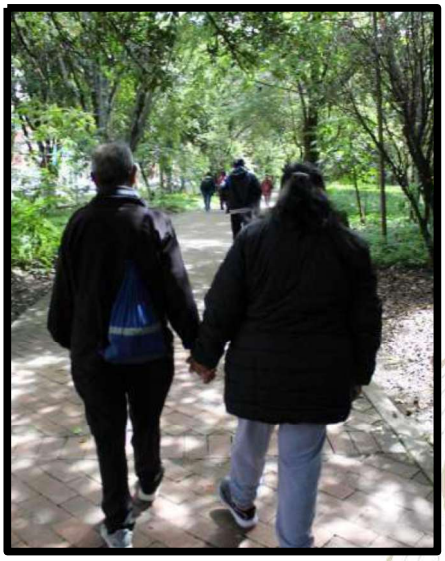












Fotografías tomadas por:

Leyla Meneses Suárez
Heidy Viviana Coy Torres
Marisol Molina muñoz
Alejandro Molina

Conclusión

Las prácticas recreativas con enfoque ***vivencial*** y ***experiencial***, muestran ser una estrategia pertinente para fortalecer el sentido de pertenencia y la conciencia ambiental. A través de las experiencias, los recorridos y la reflexión, las personas logran reconocerse como parte del territorio, resignificando su conexión con el entorno y comprendiéndolo como un espacio que cuida y también necesita ser cuidado.

¡La Recreación como puente para el fortalecimiento de la sensibilización bio-relacional consciente y "consentido" de pertenencia!

Leyla Meneses Suárez
Marisol Molina muñoz
Heidy Viviana Coy Torres

Agradecimientos

Agradecemos en profundidad a la Divinidad y a la madre tierra por el acompañamiento simbólico y espiritual brindado durante el proceso de formación y creación pedagógica. Reconociendo su incidencia en la construcción de sentido y en la disposición bioética para el cuidado del territorio vivo.

Agradecemos a las y los participantes, por abrirnos las puertas de su territorio, y por compartir saberes, relatos, afectos y vivencias que hicieron posible el despliegue del proyecto. Su participación permitió comprender la recreación como mediación pedagógica y como práctica de reconocimiento bio-relacional en el territorio.

Agradecemos a nuestro asesor, Néstor Daniel Sánchez Londoño, por su acompañamiento académico, rigor metodológico y orientación permanente para fortalecer la coherencia conceptual y la profundidad pedagógica de este trabajo de grado.

Agradecemos a la Universidad Pedagógica Nacional y a la Licenciatura en Recreación por brindar las condiciones institucionales y formativas que posibilitaron este proceso de formación.

Finalmente, agradecemos a nuestras familias, personas cercanas y maestras/os por el apoyo afectivo y cotidiano que sostuvo este recorrido. Su acompañamiento fortaleció la perseverancia y el compromiso necesarios para culminar el proceso de formación y la consolidación de esta apuesta pedagógica.

Referencias

Baker, D. (2013). *El aura humana*. https://books.google.com.co/books/publisher/content?id=kWdZAwAAQBAJ&hl=es&pg=PT6&img=1&zoom=3&bul=1&sig=ACfU3U3b4dTIsjYkgg8vht74942T-NhXlA&w=1280.

Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares*. https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/15049, 12.

Fonseca-Zamora, F. J., Ruíz-Gonzalez, L. J., & Sierra-Delgadillo, V. (2022). *Recreación y Ocio como proceso formativo en liderazgo comunitario*. https://revistas.usantotomas.edu.co/index.php/soldeaquino/article/view/8485/7661, 64-70.

Han, B. C. (2023). *Vida contemplativa*. https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=tjqdEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT3&dq=Como+lo+plantea+(Byung-Chul+Han),+hemos+ido+perdiendo+la+%E2%80%9Cvida+contemplativa%E2%80%9D,+es+decir,+la+capacidad+de+detenernos,+observar+y+conectar+con+lo+que+nos+rodea.+&ots=F, 107.

Moreno-Avila, N. A. (2020). *La Arquitectura como articulador de salud, recreación y cultura*. https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/dcf4e97f-6ce5-4d19-bb25-ff9148d33e62/download, 33.

Referencias

Pawłowicz Sosnowska, E., Sobczuk, S., Sudewicz, K., Méndez Domínguez, C., Solís Espallargas, C., Caballero-Blanco, P., . . . D'Ambrosio, M. (2025). *Metodologías para la educación ambiental y educación al aire libre*. https://international.akademiabialska.pl/fcp/8FBsTMCQZEyUgCg4WSHd4aVhbb2RFMFI8OTkKbFlMZG9NFUEuKh0RZG53Fx5IYXgtHBwxGVw1F2NEZV5sHg/_users/code_0DhcFMCodFTwhPicTASw-PQIQIiRcMFkqDTFAPg8/international_portal/ecostyle/es_metodologas_de_trabajo_para_la_educacion, 23.

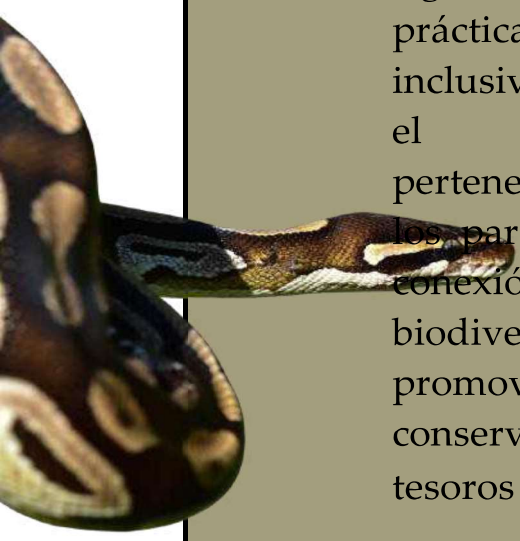
Ramos, D. (2021). *Andando en dos ruedas: La bicicleta, un instrumento de accion politica*. http://bienestar.bogota.unal.edu.co/pgp/Publicaciones/Sigma/Sigma_23.pdf#page=60, 63.

Sánchez-Londoño, N. D. (2022). *Una mirada crítica a las nuevas formas de entretenimiento*. https://www.aacademica.org/nestor.daniel.sanchez.londono/11.pdf, 25.

Wilson, E. O. (1984). *Biofilia El amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos*. https://cdn.zendalibros.com/wp-content/uploads/2024/01/biofilia-edwad-o-wilson-1.png.

BioAura Territorial Reconociendo-Nos es un dispositivo que promueve el bienestar y la conciencia territorial en diferentes ecosistemas, fomenta una relación bioética con el lugar, utilizando los entornos como aulas ambientales. A través de experiencias significativas y prácticas recreativas inclusivas, se fortalece el sentido de pertenencia en las y los participantes y su conexión con la biodiversidad, promoviendo la conservación de estos tesoros ecológicos.





9.2. Cronograma

Cronograma de Encuentros					
Lugar	Fecha	Encuentro	N° de participantes	Duración del encuentro	Responsables
Humedal Santa María del Lago	Abril 21 de 2026	1	9	Estimado entre 60 y 180 minutos	Marisol Molina Muñoz Leyla Meneses Suarez Heidy Viviana Coy Torres
	Mayo 15 de 2026	2	6	Estimado entre 60 y 180 minutos	
	Mayo 22 de 2026	3	7	Estimado entre 60 y 180 minutos	

9.3. Anexos fotográficos de la experiencia



Foto tomada por: Heidy Coy



Foto tomada por: Heidy Coy



Foto tomada por: Heidy Coy



Foto tomada por: Leyla Meneses Suarez



Foto tomada por: Leyla Meneses Suarez



Foto tomada por: Leyla Meneses Suárez



Foto tomada por: Marisol Molina



Foto tomada por: Leyla Menses Suárez



Foto tomada por: Alejandro Molina



Foto tomada por: Alejandro Molina



Foto tomada por: Alejandro Molina



Foto tomada por: Alejandro Molina



Foto tomada por: Alejandro Molina

9.4. Anexos de registro de la Experiencia

BioAura Territorial Reconociendo-Nos
Ficha de Registro de Bienestar y Percepción

Nombre del participante: _____Edad: _____años

Numero de contacto: _____

Emociones, sensaciones, percepciones.

Al iniciar el recorrido:

Encuentro 1			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Encuentro 2			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Observaciones, opcional: _____
_____

Observaciones, opcional: _____
_____

Encuentro 3			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Observaciones, opcional: _____
_____

Elaboración propia en base a la Escala FUMAT

BioAura Territorial Reconociendo-Nos
Ficha de Registro de Bienestar y Percepción

Emociones, sensaciones, percepciones.

Al Finalizar el recorrido:

Encuentro 1			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Encuentro 2			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Observaciones, opcional: _____

_____

Observaciones, opcional: _____

_____

Encuentro 3			
Fecha: ...../...../.....			
Feliz		Tensión Arterial	
Tranquilo (a)			
En calma		Saturación de oxigeno	
Motivado (a)			
Nervioso (a)		Frecuencia Cardiaca	
Agotado (a)			
Agradecido (a)		Temperatura corporal	
Triste			
Molesto (a)			

Observaciones, opcional: _____

_____

Elaboración propia en base a la Escala FUMAT

9.5. Consentimiento Informado

UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA NACIONAL

FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA

TRABAJO DE GRADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LA PARTICIPACIÓN EN EL DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO:

BIOAURA TERRITORIAL RECONOCIENDO-NOS

Ciudad y fecha: _____

Yo, _____, una vez informado sobre los propósitos, objetivos, procedimientos de intervención y evaluación que se llevarán a cabo en este trabajo de grado y los posibles riesgos que se puedan generar de él, autorizo a: Leyla Meneses Suarez, Heidy Viviana Coy Torres y a Marisol Molina Muñoz, estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional, de la licenciatura en Recreación:

1. Implementación de prácticas recreativas y juegos para la mejora del bienestar de las y los participantes.
2. Elaborar con la información, el respectivo análisis y utilizar nuestros datos, fotografías, videos o entrevistas de manera confidencial, para que no representen ningún riesgo para mí en términos personales. Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación en el desarrollo de las experiencias es completamente libre y voluntaria, estoy en libertad de:
- Retirarme de ella en cualquier momento.
- No recibiré beneficio personal de ninguna clase por la participación en este trabajo de grado. Sin embargo, se espera que los resultados obtenidos permitan generar bienestar integral en las personas.
- Toda la información obtenida y los resultados de los encuentros, serán tratados confidencialmente. Esta información será archivada en papel y medio electrónico. El archivo del estudio se guardará en la Universidad Pedagógica Nacional.
- Puesto que toda la información en este trabajo de grado de grado es llevada al anonimato, los resultados personales no pueden estar disponibles para terceras personas, organizaciones gubernamentales, compañías de seguros u otras instituciones educativas. Esto también se aplica a mi cónyuge, a otros miembros de mi familia y a mis médicos.
- Hago constar que el presente documento ha sido leído y entendido por mí en su integridad de manera libre y espontánea.

_____

Firma

Documento de identidad No. _____de_____Huella:

10. Referencias

Ariza-Rivera, L. F. (2020). Identificación y Caracterización de conflictos Ambientales en la Localidad de Engativá (10) en la ciudad de Bogotá D,C. *https://repository.udistrital.edu.co/items/3a2e0188-5c20-4396-87a8-e1eab2c717e3*, 33.

Baker, D. (2013). El aura humana la naturaleza del aura. *https://books.google.com.co/books/publisher/content?id=kWdZAwAAQBAJ&hl=es&pg=PT6&img=1&zoom=3&bul=1&sig=ACfU3U3b4dTIsjYkgg8vht74942T-NhXlA&w=1280*.

Booth, T., & Ainscow, M. (2011). Guía para la educación inclusiva: Desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros escolares. *https://bibliotecadigital.mineduc.cl/handle/20.500.12365/15049*, 12.

Cabrera-Alba, C. A. (2023). En Busqueda de la protección de los Territorios Ambientales Tipo Humedales: una versión Documental. *https://revistas.umecit.edu.pa/index.php/oratores/article/view/895*, 70.

Cortes-Rodriguez, Mora-Gonzalez, & Cabrera Alba. (s.f.).

Cuenca-Cabeza, M. (2014). Ocio Valioso. *https://www.torrossa.com/gs/resourceProxy?an=3001462&publisher=FZW453*.

Escobar, A. (2005). El lugar de la naturaleza y la naturaleza del. *http://biblioteca.ucf.edu.cu/biblioteca/libros_digitales/antropologia/Lander%20Edgardo%20-%20La%20Colonialidad%20Del%20Saber.pdf#page=115*, 113.

Espitia-Herrera, E. T. (2020). El espacio público no cuenta con andenes ni otro espacio diseñado para el peatón, que permita realizar actividades urbanas, el espacio público actual se limita a unas canchas incompletas y. *https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/1d6119e0-8be1-4fe3-87e1-85ff2cf642dc/download*, 8.

Fonseca-Zamora, F. J., Ruíz-Gonzalez, L. J., & Sierra-Delgadillo, V. (2022). Recreación y Ocio como proceso formativo en liderazgo comunitario. *https://doi.org/10.22483/2177-5796.2025v27id5439*, 64.

Foucault, M. (1977). Microfísica de Poder. *https://mastor.cl/2021/wp-content/uploads/2015/08/Libro-foucault-m-microfisica-del-poder-espanol.pdf*.

Freire, P., & Ocampo-Lopez, J. (2008). La pedagogía del oprimido. *https://www.redalyc.org/toc.oa?id=869&numero=10546*.

FuentesOordán , R., & Bestard-Revilla, A. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/st/356*, 51.

Gutierrez, Y. T. (2023). Recreación en dos ruedas. *https://rdi.uncoma.edu.ar/bitstream/handle/uncomaid/18244/recreacion_en_dos_ruedas_gutierrez%20-%20rdi.pdf?sequence=1&isAllowed=y*, 21.

Han, B. C. (2023). Vida Contemplativa. *https://www.humanitas.cl/images/revistas/H107/PDF/H107_libros_Brahm.pdf*, 180.

Moreno-Avila, N. A. (2020). La Arquitectura como articulador de salud, recreación y cultura. *https://repository.ucatolica.edu.co/bitstreams/dcf4e97f-6ce5-4d19-bb25-ff9148d33e62/download*, 33.

Parrales-Arcentales, C. J., & Castro-Mero, J. L. (2020). Influencia de los espacios recreativos en el desarrollo territorial. *http://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/1182*, 527.

Ramírez-Manrique, Y. A., Peñaranda-Quintero, J. E., & Peñaranda-Quintero, J. E. (2017). Plan Nacional de Recreación 2013 - 2019: Un Análisis Crítico del Discurso. *https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/29343754-d954-47c2-81d1-a00fe13acd6c/content*.

Ramos, D. (2021). Andando en dos ruedas: La bicicleta, un instrumento de accion politica. *http://bienestar.bogota.unal.edu.co/pgp/Publicaciones/Sigma/Sigma_23.pdf#page=60*, 63.

Reyes-Matínez, D., & Flores, R. C. (2025). Relaciones Entre Experiencias de Recreación y Educación Ambiental. *https://doi.org/10.22483/2177-5796.2025v27id5439*, 5.

Rodríguez-Cortés, A. V., & Mora-González, L. M. (2021). Aportes de la recreación a la interpretación ambiental en las áreas naturales protegidas. *https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/territorios/a.8958*, 111.

Sánchez-Londoño, N. D. (2022). Una mirada crítica a las nuevas formas de entretenimiento. *https://www.aacademica.org/nestor.daniel.sanchez.londono/11.pdf*, 31.

Soche-Gutiérrez, A. P. (2020). Análisis de las Políticas Públicas de Recreación y Deporte para las Personas Mayores en Bogotá D.C., en la Localidad de Engativá entre los Años 2016 al 2018. *https://repository.unad.edu.co/handle/10596/38841*, 12.

Tabarez-Pereira, S. D., & Vallejo-García, S. A. (2024). Vallejo-García, Silvia Alexandra. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 21.

Vilas-Serna, F. (2023). Apuntes de una praxis en movimiento : breves sobre ocio. *https://www.erudit.org/en/journals/riatps/2023-n24-riatps09094/1109289ar/abstract/*, 62.

Villalobos-Ramírez, J. D. (2026). LA BICICLETA COMO MEDIO PARA LA DISMINUCIÓN DE CONTAMINACIÓN AMBIENTAL, ACCIDENTES DE TRABAJO Y ENFERMEDADES LABORALES. *https://repository.umng.edu.co/bitstreams/c50eb3c8-5738-4f2e-9863-7f3023b7aa7c/download*, 15.

Wilson, E. O. (1984). Biofilia El amor a la naturaleza o aquello que nos hace humanos, de Edward O. Wilson. *https://cdn.zendalibros.com/wp-content/uploads/2024/01/biofilia-edwad-o-wilson-1.png*.