



ORGANISMO  
AUTÓNOMO  
PARQUES  
NACIONALES

CENTRO NACIONAL DE  
EDUCACIÓN AMBIENTAL

## MEMORIA

### **III ENCUENTRO DEL SEMINARIO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA (CENEAM)**

*CENEAM, Valsaín (Segovia)  
10 al 12 de noviembre de 2023*



## **ÍNDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO**
- 3. PARTICIPANTES**
- 4. PROGRAMA**
- 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**
  - 5.1 SESIONES DE TRABAJO**
    - A. SESIÓN INICIAL**
      - A.1 PRESENTACIONES Y SITUACIÓN RESPECTO AL SEMINARIO**
      - A.2 VALORACIÓN DE LA MARCHA DEL SEMINARIO, PUESTA EN COMÚN DE LO AVANZADO EN LAS LÍNEAS DE TRABAJO Y NECESIDADES DETECTADAS COMO GRUPO**
    - B. AVANCE DE LA PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE UNAS JORNADAS SOBRE RECONEXIÓN**
    - C. LÍNEA 1: VALORACIÓN DE LAS DIFERENTES ACCIONES. RESULTADOS DE LA ENCUESTA Y CONTINUIDAD DEL TRABAJO**
    - D. LÍNEA 2: FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y CONTINUIDAD DEL TRABAJO**
    - E. DEFINICIÓN DE TAREAS/ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL PRÓXIMO AÑO**
  - 5.2 TALLERES PRÁCTICOS**
    - A. PRÁCTICAS DE PLENA CONSCIENCIA-MINDFULNESS**
    - B. PASEO DE BIOINSPIRACIÓN Y PSICOENTRENAMIENTO**
    - C. PRÁCTICAS ARTÍSTICAS DE CUIDADO PARA GENERAR VÍNCULOS DE VALOR**
    - D. SESIÓN DE BIODANZA SRT**
    - E. BAÑO DE BOSQUE**
- 6. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN**

## 1. INTRODUCCIÓN

Entre el 10 y el 12 de noviembre de 2023 se celebró la tercera edición del **Seminario Permanente de Reconexión con la Naturaleza del CENEAM** (Centro Nacional de Educación Ambiental), en las instalaciones del CENEAM (Valsaín, Segovia).

Este tercer encuentro tuvo como objetivo principal avanzar en las líneas de trabajo en marcha y abrir otras nuevas líneas, así como desarrollar la propuesta de realización de unas jornadas sobre la temática de la reconexión con la naturaleza en 2024

Se realizaron cinco talleres prácticos que, de manera vivencial, abordaron la reconexión con la naturaleza, con el objetivo de ir conociendo diferentes aproximaciones. Todos ellos fueron desarrollados por participantes del propio seminario.

Durante la preparación, la coordinación facilitó una serie de documentos compartidos en Drive con el fin de que el diseño del programa fuese consensuado y pudiese recoger aportaciones de todas las personas integrantes del seminario, tanto para las dinámicas de trabajo como para los talleres prácticos de experiencias de reconexión.

También se facilitó la coordinación del transporte compartido hasta el CENEAM, con el fin de minimizar la huella de carbono del encuentro.

## 2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO

Este tercer encuentro del seminario tuvo como objetivos principales:

- Avanzar en las líneas de trabajo que se marcaron como prioritarias en el segundo encuentro.
- Continuar con la investigación iniciada sobre las iniciativas relacionadas con la reconexión con la naturaleza: Tipología, características, metodologías, beneficios que aportan, posibles inconvenientes u otros aspectos polémicos, necesidades de regulación u homologación, estudios científicos relacionados, etc.
- Conocer nuevas prácticas y perspectivas de la reconexión.
- Facilitar la cohesión del grupo y la integración de las nuevas personas participantes.
- Consensuar los objetivos del seminario de forma grupal.
- Planificar las tareas de cara al próximo año, incluyendo un posible avance de los aspectos prioritarios para abordar en el próximo encuentro.
- Definir, si procede, nuevas líneas de trabajo y repartir tareas entre los participantes para seguir avanzando.
- Realizar propuestas de aplicación y extensión de la reconexión con la naturaleza para llegar a sectores más amplios de la población.

### 3. PARTICIPANTES

La coordinación del seminario es llevada a cabo por:

*José Velasco Cabas*, Programa de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados (PRUEPA-CENEAM-OAPN).

*Paqui Godino Roca*, Educadora ambiental y Editora y Formadora Ambiental de La Travesía Ediciones.

A este encuentro asistieron 22 personas, incorporándose 8 nuevas integrantes. El criterio de incorporación se ha mantenido respecto a la configuración inicial, buscando favorecer una amplia diversidad de enfoques y la participación de representantes de sectores profesionales lo más variados posible en relación con la reconexión con la naturaleza.

Así, el seminario cuenta con personas vinculadas a la educación ambiental, la educación ecosocial, la renaturalización de patios y entornos escolares, la educación formal, la salud, el bienestar, los baños de bosque, el mindfulness en la naturaleza, las expresiones artísticas en la naturaleza, etc., procedentes de iniciativas públicas, privadas, asociaciones, fundaciones, universidades, administraciones, etc. En el listado de más abajo puede consultarse el detalle de las personas asistentes y su procedencia.

En la página web del CENEAM puede consultarse el resto de las personas y perfiles que conforman el seminario, pues por cuestiones de agenda, no todas pudieron asistir presencialmente en esta ocasión:

<https://www.miteco.gob.es/en/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/reconexion-naturaleza/reconexion-naturaleza1.aspx>

#### Listado de asistentes:

NOMBRE Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN / ÁMBITO	PROVINCIA
Alicia Andrés Ramos	Baños de bosque	Madrid
Antonio Girón Guerrero	Baños de bosque	Segovia
Carmen Gómez Redondo	Universidad de Valladolid	Segovia
Juan Campagne Aguilera	REEFNAT	Palencia
Juan Cruz González	DiotOcio (Psicología)	Madrid
Juan Tomás Gandía Sánchez	Parque Regional de Sierra Espuña	Murcia
Gonzalo Melgar de Corral	Facultad de Fisioterapia y Enfermería de Toledo (Universidad de Castilla La Mancha)	Toledo
José Velasco Cabas	PRUEPA-CENEAM-OAPN	Cáceres

<b>Lourdes Rad Díez</b>	<b>Mindfulness en la naturaleza</b>	<b>Burgos</b>
<b>Mar López Borrego</b>	<b>Asociación Española de Educación Ambiental y Biodanza SRT, Escuela Hispánica.</b>	<b>Madrid</b>
<b>Olga Rada Sereno</b>	<b>Fundación Entretantos</b>	<b>Valladolid</b>
<b>Paqui Godino Roca</b>	<b>La Traviesa Ediciones</b>	<b>Málaga</b>
<b>Pepa Gisbert Aguilar</b>	<b>Profesora de Secundaria</b>	<b>Tarragona</b>
<b>Pilar Navarro Lorente</b>	<b>Fundación Vida Sostenible</b>	<b>Madrid</b>
<b>Pilar Silva Galaz</b>	<b>Ortzadar</b>	<b>Bilbao</b>
<b>Rocío Gómez Vizcaíno</b>	<b>Teachers for Future</b>	<b>Valladolid</b>
<b>Sergio Moreno Moreno</b>	<b>Red de Huertos Escolares del Municipio de Murcia</b>	<b>Murcia</b>
<b>Silvia Corchero de la Torre</b>	<b>Educación Ambiental / REDEEA / Fundación Paisaje</b>	<b>Madrid</b>
<b>Lenny Santos Hierro</b>	<b>Complejo PRAE, Fundación del Patrimonio Natural de Castilla y León</b>	<b>Valladolid</b>
<b>Vanesa Herrero Redondo</b>	<b>Complejo PRAE, Fundación del Patrimonio Natural de Castilla y León</b>	<b>Valladolid</b>
<b>Vanessa Sancho Morales</b>	<b>Anima Kosmos</b>	<b>Tenerife (Isla del Hierro)</b>
<b>Yolanda Martin Miguel</b>	<b>PRUEPA-Umbralejo, CENEAM-OAPN</b>	<b>Guadalajara</b>

REEFNAT: Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza.

PRUEPA: Programa de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados.

OAPN: Organismo Autónomo de Parques Nacionales.

PRAE: Propuestas Ambientales Educativas.

REDEEA: Red de Equipamientos de Educación Ambiental.

#### 4. PROGRAMA

El encuentro se desarrolló conforme al programa previsto:

fecha	inicio	fin	horas	tipo	contenido	conducen
Viernes, 10 noviembre	16:30	17:00	0:30	Bienvenida	Bienvenida al CENEAM y Presentación del programa de trabajo	Coordinación (Paqui y Jose)
	17:00	19:30	2:30	Sesión de trabajo / dinámica	1) Presentaciones y cómo estamos respecto al seminario. 45' 2) Recordar cuales son nuestros acuerdos. Funcionamiento del seminario en estos meses. Estado de la cuestión de los grupos de trabajo. ¿Qué necesitamos mejorar? ¿qué hemos echado de menos? 60' 3) Avance propuesta de Jornadas sobre Reconexión. 30'	1) Todo el grupo. 2) Todo el grupo. Coordinadores de los grupos de trabajo 3) Grupo de trabajo de las jornadas
	19:30	20:30	1:00	Taller (Interno*)	Prácticas de Plena Consciencia-Mindfulness	Antonio Girón
	20:30			Intercambios/Cena	Intercambios informales y preparación cena "del traje"	Todo el grupo
Sábado, 11 noviembre	9:00	10:30	1:30	Sesión de trabajo / dinámica (grupos de trabajo en marcha)	Valoración de las diferentes acciones. Resultados de la encuesta de reconexión y continuidad del trabajo	Gonzalo Melgar y Jose velasco
	10:30	11:30	1:00	Taller (Interno*)	Paseo de Bioinspiración y Psicoentrenamiento	Juan Cruz
	11:30	12:00	0:30		descanso	
	12:00	14:00	2:00	Taller (Interno*)	Prácticas artísticas de cuidado para generar vínculos de valor	Carmen Gómez
	14:00	16:00	2:00		descanso	
	16:00	18:00	2:00	Taller (Interno*)	Sesión de Biodanza SRT	MMar López
	18:00	18:30	0:30		descanso	
18:30	20:00	1:30	Sesión de trabajo / dinámica (grupos de trabajo en marcha)	Ficha de experiencias de conexión con la naturaleza y continuidad del trabajo	Pilar Navarro	
Domingo, 12 noviembre	9:00	11:00	2:00	Taller (Interno*)	Baño de Bosque	Alicia Andrés
	11:00	11:30	0:30		descanso	
	11:30	13:30	2:00	Sesión de trabajo / dinámica	Definir tareas/estrategias del próximo año y valorar la marcha del seminario	Todo el grupo. Conduce Pepa Gisbert
	13:30	14:00	0:30	Evaluación	Evaluación, conclusiones del seminario y reparto de tareas y responsables	Todo el grupo

#### 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

En primer lugar, se realizó la bienvenida por parte de las personas coordinadoras del seminario, agradeciendo lalla participación y el esfuerzo por asistir.

Se presentó el programa del encuentro y las actividades previstas, así como otras cuestiones de organización y logística.



## 5.1 SESIONES DE TRABAJO

### A. SESIÓN INICIAL

Esta sesión inicial fue conducida por Olga Rada, teniendo el doble objetivo de conocernos mejor y dar la bienvenida a las nuevas incorporaciones al seminario, así como analizar la marcha del seminario y las necesidades detectadas como grupo.

#### A.1. PRESENTACIONES Y SITUACIÓN RESPECTO AL SEMINARIO

Comenzamos saliendo fuera para hacer una serie de dinámicas de presentación, dando así la acogida a las personas que asistían por primera vez y favoreciendo la cohesión grupal, de una manera activa y divertida.

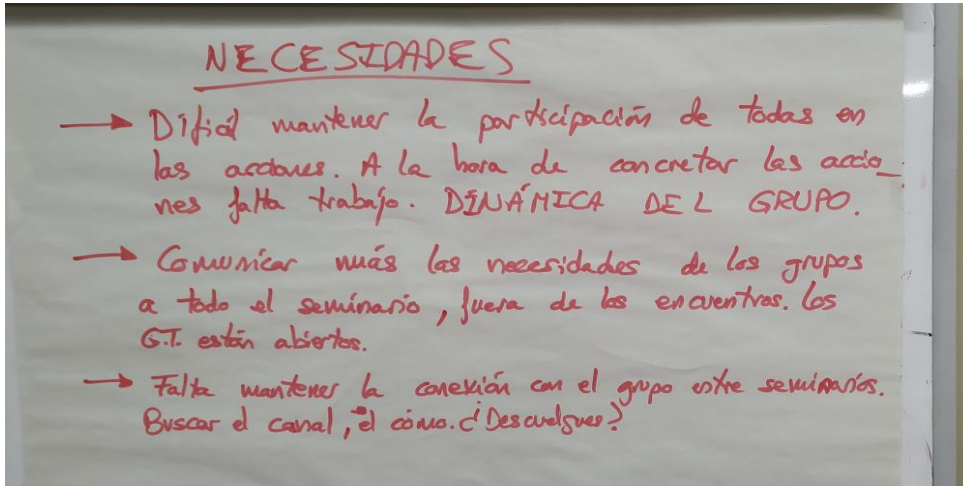


A continuación, con el objetivo de conocernos mejor y detectar nuestras sensaciones sobre la marcha del seminario, se realizó una dinámica respondiendo a diferentes preguntas\* en pequeños grupos. Las respuestas fueron recogidas en un panel resumen:



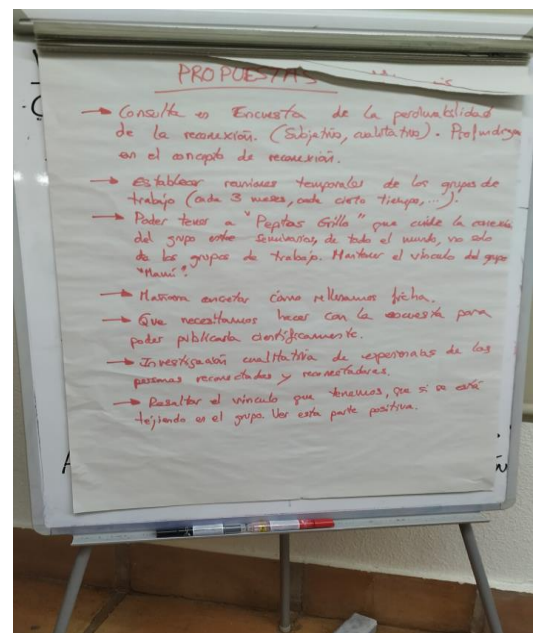
\*Las preguntas fueron: ¿Qué hago en mi vida sobre reconexión con la naturaleza? ¿Qué es para mí la reconexión con la naturaleza? ¿Qué espero de este seminario? ¿Cómo me he sentido con el seminario este año y cuál ha sido mi implicación? ¿Qué me trae al seminario y cuál es mi motivación?

En la puesta en común, lo más destacado fue que se detectó un sentimiento generalizado que inquieta y al que hay que dar solución, que es cómo mantener la continuidad de trabajo y acción a lo largo de todo el año y seguir avanzando como grupo.



## A.2. VALORACIÓN DE LA MARCHA DEL SEMINARIO, PUESTA EN COMÚN DE LO AVANZADO EN LAS LÍNEAS DE TRABAJO Y NECESIDADES DETECTADAS COMO GRUPO

A continuación, Olga Rada realizó un resumen de la andadura del seminario durante estos dos años. Se repasaron los objetivos, las propuestas de las distintas líneas de trabajo en marcha y las nuevas propuestas que surgieron en el anterior encuentro de 2022.





A raíz de este análisis y partiendo de la puesta en común anterior, se recogieron una serie de propuestas y necesidades, con el objetivo de ir abordándolas a lo largo del encuentro en las correspondientes líneas de trabajo o a través de nuevas propuestas.

## **B. AVANCE DE LA PROPUESTA DE ORGANIZACIÓN DE UNAS JORNADAS SOBRE RECONEXIÓN**

Se abordó la propuesta de realización de unas Jornadas de Reconexión que ha venido desarrollando el grupo de trabajo creado para su diseño e impulso.

Se presentó una propuesta inicial de objetivos y programa para dichas jornadas. Por cuestiones logísticas y de presupuesto el grupo acordó fusionar estas jornadas con la celebración del próximo encuentro presencial del seminario en el CENEAM.

Tras el consenso de esta fusión, queda pendiente por determinar la fecha (otoño o primavera de 2024), en función de disponibilidades de espacios del CENEAM. Y, en principio, se plantea que estas jornadas se limiten a un solo día, para facilitar la participación de las personas interesadas y reducir el presupuesto. La propuesta inicial incluye la realización de talleres de experiencias de reconexión y una mesa redonda con personas expertas.

Sobre los perfiles destinatarios principales, tras un debate al respecto, se consensúa que en estas primeras jornadas sería importante buscar alianzas, incidiendo, especialmente en profesionales de la salud, psicología/psiquiatría, orientación escolar, educación social, etc.; que promuevan la conexión con la naturaleza.

Se acuerda delegar en el grupo de trabajo de las jornadas, que se ha visto incrementado en el número de personas participantes, el diseño de la propuesta definitiva a presentar al CENEAM, que debía reunirse en breve.

Nota de actualización: El grupo de trabajo sobre las jornadas se reunió el 21/11/2023, cerró una propuesta, que se remitió al CENEAM, proponiéndose finalmente la celebración para otoño de 2024.

## **C. LÍNEA 1: VALORACIÓN DE LAS DIFERENTES ACCIONES. RESULTADOS DE LA ENCUESTA Y CONTINUIDAD DEL TRABAJO**

Presentación del trabajo, avances y resultados de la Línea 1 del seminario, a cargo de Gonzalo Melgar y José Velasco: Profundizar en el concepto de reconexión y elaboración de una definición de reconexión con la naturaleza. Se han atendido los siguientes aspectos:

- Clarificar marco teórico
- Clarificar marco filosófico
- Clarificar marco artístico

### Proyecto de publicación de un documento sobre Reconexión con la Naturaleza

José Velasco comenta que se ha planteado para 2024 generar una publicación con referencias bibliográficas sobre Reconexión con la Naturaleza por el Centro de documentación del CENEAM con la colaboración de otros centros de documentación de la red RECIDA (Red de Centros de Información y Documentación Ambiental).

En una primera fase habría que iniciar la búsqueda bibliográfica y generar base de datos con referencias bibliográficas.

Nuestra colaboración en este proyecto desde el seminario sería:

- Definir un título para la publicación.
- Definir conceptos y posibles categorías de búsqueda y valorar idiomas a utilizar.
- Seleccionar qué entra y qué no en la publicación y clasificación de los documentos por temáticas.

Resultado y difusión esperados: Una publicación digital en la web del CENEAM.

Actualización de la información: Se ha aprobado el proyecto de publicación dentro del plan de actividades del CENEAM 2024.

### Encuesta sobre Reconexión con la Naturaleza

Otra de las acciones del seminario dentro del marco teórico, que ya se lleva trabajando desde hace más de año y medio, es la encuesta sobre la reconexión con la naturaleza, que tiene como fin investigar el concepto de reconexión desde la experiencia de las personas que trabajan en el tema. Tras un largo proceso de diseño y elaboración, a finales de septiembre de 2023 se lanzó la encuesta para que la rellenaran personas directamente vinculadas a este sector. Se recibieron 190 respuestas. Gonzalo Melgar expuso un resumen de los resultados obtenidos hasta el momento.



A. Muestra:

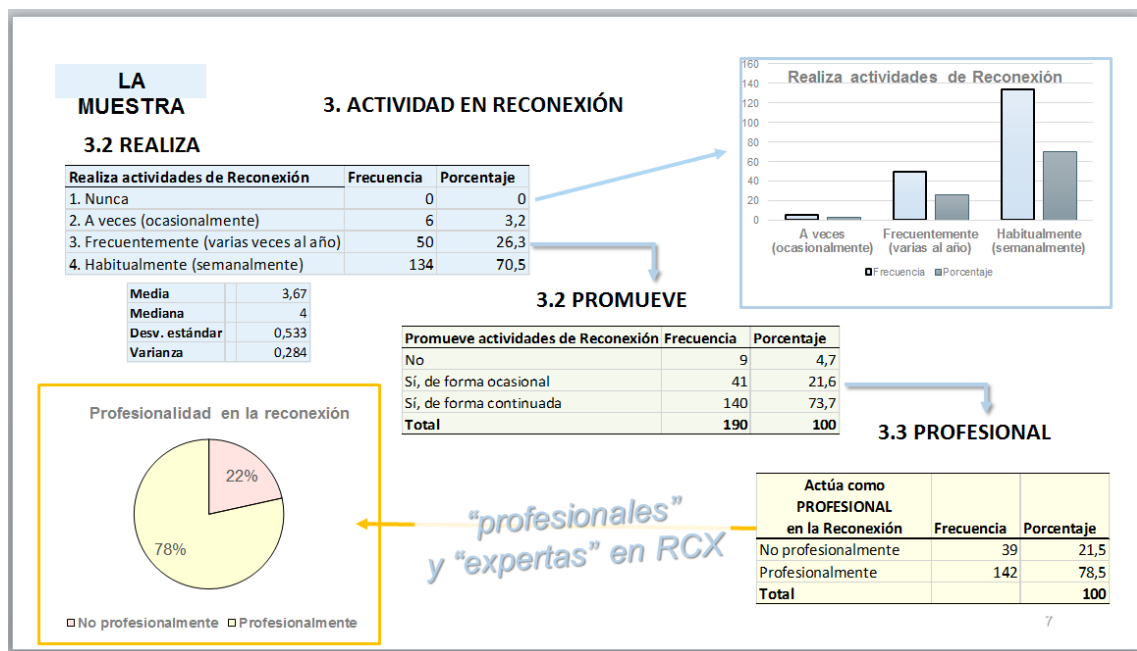
- Edad, mayoritariamente de 45 a 65 años
- 66% mujeres
- Realiza Reconexión: mayoritariamente semanalmente
- Profesional: casi el 80% de quienes han rellenado la encuesta son profesionales o personas expertas en Reconexión
- Región: mayor en la comunidad de Castilla y León, Madrid, Andalucía y Valencia.

B. Variables independientes:

¿Cómo es nuestra Reconexión?

- Experimenta conexión el 100%
- Experimenta desconexión: alguna vez al año 26%
- Facilidad para la Reconexión: la mayoría con facilidad
- Escala de conectividad (valorar la disposición a la conexión con la naturaleza): Es muy superior en estos resultados a otros estudios sobre conexión. Sin diferencias por géneros.

Disposición a la conexión con la naturaleza: utilización de la escala de conectividad de Mayer y Frantz (2004) y artículos de Olivos, adoptados a España.



C. El concepto de Reconexión:

Se estudiaron diferentes Planos y Dimensiones de la Reconexión, obteniéndose resultados similares en todos los estudiados (estético, espiritual, humano, mental, energético, físico)

Respecto a las sensaciones experimentadas, hay correlación inversa entre las sensaciones agradables vividas durante la conexión (domina la calma y las sensaciones de alegría, afecto...) y las desagradables experimentadas durante la desconexión (tristeza, aburrimiento...).

En cuanto al contexto en el que se da la conexión con la naturaleza es sobre todo en espacios abiertos y naturales. Como actividad, pasear es la más importante, junto con observar el paisaje,

el aire, sentir el cuerpo, escuchar. Básicamente son actividades contemplativas y perceptivas, que dominan sobre las activas (viajar, estar con animales...).

Dado el interés de estos resultados se decidió crear un grupo para trabajar en la elaboración de un artículo para su posible publicación en una revista científica y contribuir así a clarificar el concepto de reconexión desde la experiencia de quienes trabajan con ella. También queda pendiente adaptar la encuesta y proyectarla a otros sectores de la población.

#### **D. LÍNEA 2: FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y CONTINUIDAD DEL TRABAJO**

Presentación del trabajo Línea 2 a cargo de Pilar Navarro.

La creación de una “Ficha de recogida de experiencias de conexión con la naturaleza”, enmarcada en la Línea 2 de trabajo del seminario, es una de las tareas acordadas en el 2º Encuentro. Para ello, se creó un grupo de trabajo con el objetivo de definir un modelo que sirva para recoger e investigar las experiencias y actividades de conexión con la naturaleza que se llevan a cabo desde diferentes ámbitos y por diferentes profesionales.

El grupo de trabajo recogió las ideas que salieron en el encuentro anterior, revisando, ordenando y definiendo apartados, para dar forma a un modelo de ficha. El 29 de septiembre de 2023 se envió al conjunto del Seminario este modelo para revisar, sugiriendo visibilizar una experiencia de conexión con la naturaleza concreta, de cara a valorar si da respuesta a las necesidades y aportar ideas o modificaciones.



Durante la sesión de este 3º Encuentro, en primer lugar, se presentó el modelo de ficha y sus apartados, se propuso alguna modificación y se aprobó. Se acordó validar primero entre las personas integrantes del grupo, recogiendo así en primer lugar las experiencias de las personas/entidades del Seminario.

A continuación, se crearon 4 grupos de trabajo para generar una lluvia de ideas con propuestas para dar continuidad al proceso en torno a:

1. Proceso para la recogida de experiencias.
2. Cómo y/o dónde publicar el catálogo o guía de experiencias.
3. Propuestas para divulgar/comunicar el catálogo.
4. Ideas de continuidad de la línea 2.



Una portavoz de cada grupo expuso las propuestas al gran grupo. Se generó debate en cuanto a plazos para comenzar y modo de recogida de experiencias.

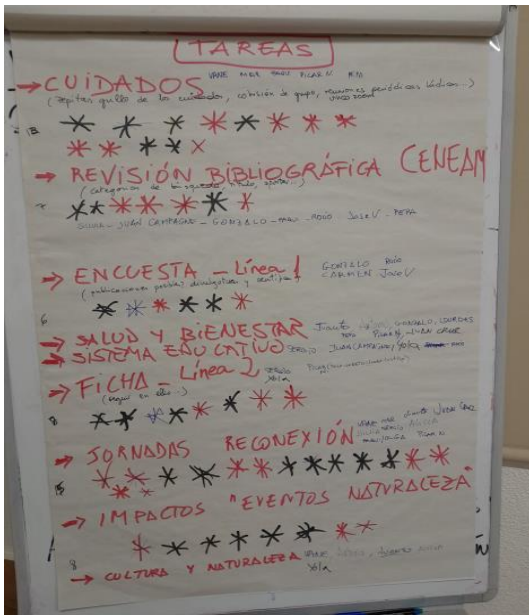
El nuevo grupo de trabajo responsable de avanzar en esta línea de acción analizará las propuestas y comenzará con el primer paso de recogida de experiencias de conexión con la naturaleza de las personas integrantes en el Seminario para validar la ficha.

#### **E. DEFINICIÓN DE TAREAS/ESTRATEGIAS DE TRABAJO PARA EL PRÓXIMO AÑO**

Se abre un espacio, facilitado por Pepa Gisbert para, en primer lugar, detectar las principales temáticas/intereses prioritarios para el grupo y, posteriormente, que cada integrante del seminario se incorpore a los grupos de trabajo y tareas de más interés para ellos y donde sientan que más pueden aportar.



Estas temáticas y las votaciones obtenidas por cada una de ellas fueron las siguientes:



- Jornadas de Reconexión: 15
- Cuidados y sostén del grupo: 13
- Línea 2 Ficha de experiencias: 8
- Impactos de eventos en la naturaleza: 8
- Revisión bibliográfica CENEAM: 7
- Línea 1 Encuesta: 6

Puntualizado por Pilar Navarro y refrendado por Alicia Andrés y el resto del grupo, se vio la necesidad de no dejar atrás temáticas propuestas anteriormente en el grupo como las siguientes:

- Salud y Bienestar.
- Sistema Educativo.
- Cultura y Naturaleza.

Las diferentes personas participantes se unieron a los diferentes grupos creados para trabajar en estas temáticas.

Respecto a la temática de Salud y Bienestar se habla de la necesidad de incorporar esta temática en las Jornadas de Reconexión que se propone realizar el próximo año, siendo además esta motivación la que pueda impulsar a crear el grupo de trabajo y que empiece a caminar.

Sergio vuelve a puntualizar en la importancia de dar continuidad a las líneas 1 y 2 y finalizarlas. Y Paqui Godino recuerda la necesidad de que alguien arranque, coordine y convoque las reuniones de cada uno de los grupos de trabajo.

Se acuerda trasladar estos acuerdos al resto de personas del seminario que no han podido acudir presencialmente en esta ocasión, quedando de la mano de Paqui Godino y José Velasco como coordinadores de esta tarea.

Posteriormente, se debate sobre la autonomía de los grupos para tomar decisiones y avanzar sin necesidad del consenso general y se aprueba esta propuesta. Si bien se puntualiza la necesidad de trasladar las decisiones importantes al resto del grupo. Para este seguimiento también de los avances de los grupos, Sergio propone colgar las actas de las reuniones de cada grupo en Drive para que puedan leerse por todas. Por su parte Rocío Gómez propone convocar reuniones periódicas de todo el grupo de manera virtual para mantener el contacto entre un encuentro presencial y el siguiente. Paqui propone que el Grupo de Cuidados se ocupe de esa parte. Se propone también que cada vez que un grupo se reúna *online* se tome una fotografía y se envíe al grupo de Telegram, pues esto motiva a los demás a seguir activos y estar en contacto.

Dada la incorporación de nuevas personas al grupo se recuerda que existe un documento donde se recoge la información y datos de contactos de las personas que forman parte del seminario y que se les anima a cumplimentarlo con sus datos.

Sobre la comunicación y las publicaciones en redes sociales se decide que se retomará este trabajo cuando sea necesario comunicar al exterior alguna cuestión, como puede ser la convocatoria de las Jornadas o la publicación de la revisión bibliográfica.

A continuación, se retoman diversos temas. Gonzalo Melgar pide ver cómo hacer llegar la encuesta a gente joven que esté trabajando en Reconexión con la Naturaleza y que mandará un correo para recordar esta cuestión. Pilar propone enviarlo a la Asociaciones de Educación Ambiental y se comenta que se está activando desde el CENEAM un seminario en esta dirección.

## 5.2 TALLERES PRÁCTICOS

### A. PRÁCTICAS DE PLENA CONSCIENCIA-MINDFULNESS (Antonio Girón)

Una de las finalidades de proponer este taller era resaltar la importancia que tienen las prácticas de Plena Consciencia en nuestro desarrollo personal y en nuestra vinculación con la naturaleza. Conectar con la naturaleza conlleva un nivel básico de conectar con nosotros mismos.

El taller consistió en una presentación de los principios teóricos en los que se basa estas técnicas y a continuación practicamos ejercicios de focalización de la atención en diferentes posiciones corporales.

Finalizamos con una breve puesta en común de la experiencia. Aunque fue una sesión breve, de una hora de duración, el grupo se identificó con la propuesta y las opiniones fueron positivas.



### B. PASEO DE BIOINSPIRACIÓN Y PSICOENTRENAMIENTO (Juan Cruz)

El objetivo fundamental de la actividad fue establecer una conexión profunda con la naturaleza a través de un Paseo de Bioinspiración y Psicoentrenamiento Nature Psycho Training, con una duración de una hora, llevado a cabo en el entorno del CENEAM.

#### ENCUADRE TEÓRICO:

Bioinspiración: Es la lucidez repentina que surge al contemplar los fenómenos de la biología y la genialidad de la Naturaleza. Se busca imitar lo que funciona en la naturaleza para inspirar respuestas a los problemas, fomentar la creatividad y el autoconocimiento a través de su funcionamiento y metáforas vivas". Se apoya en la ciencia de la Biomimesis, que utiliza la naturaleza como fuente de inspiración para ofrecer soluciones en diversos campos; ingeniería, arquitectura, arte, etc.



**Psicoentrenamiento Nature Psycho Training:** Es la combinación de prácticas psicológicas de entrenamiento con la incorporación de la naturaleza a través de actividades y dinámicas de Bioinspiración. Se busca facilitar la conexión con la naturaleza aprovechando la neuroplasticidad cerebral y su capacidad de adaptación a nuevas experiencias.



#### DESARROLLO EXPERIENCIAL/VIVENCIAL

Comenzamos la práctica en el exterior del CENEAM desde las fases de conexión con la naturaleza que desarrollo en cada sesión de psicoentrenamiento y que en esta ocasión fueron:

1. Preparación y Conciencia: Momento para prepararnos mentalmente con una breve explicación del programa y lo que haríamos. Importancia de conectar con la naturaleza en entornos urbanos respaldada por estudios.
2. Presencia y Observación. Invitando al grupo a: Tomar consciencia del entorno, detenerse físicamente y solicitar "permiso" para entrar con respeto en la naturaleza, como seres vivos que la compartimos con millones de criaturas que habitan aquí. Observar los detalles del entorno.
3. Estimulación Sensorial. Invitando al grupo a: Abrir los sentidos a los estímulos naturales que aparecían en ese momento: colores, olores, temperatura, el viento, sonidos y cantos de pájaros, movimientos del aire, caballos y aves rapaces que aparecían.... Agudizar la percepción sensorial a través de la atención, la respiración y postura corporal.
4. Movimiento Consciente: Para ello se invitó individualmente a: Moverse de manera libre y poniendo consciencia en cada paso y a tomar decisiones sobre la dirección a seguir, para dejarse llevar por el instinto e intuición y sorprenderse.
5. Explorar el entorno. De manera tranquila y reflexiva. Paseando, activando los sentidos, recuerdos, emociones y prestando atención a lo que fluía.
6. Interacción y participación: Interactuando individualmente con los elementos naturales, mirando y tocando árboles, ramas, arbustos, rocas, plumas, hojas, arena, oliendo. Descubriendo en el espacio lo que había y ocurría, fluyendo sin expectativas, conectando con las metáforas naturales que surgieron.

7. Participación en dinámica grupal para realizar actividades de psicoentrenamiento en grupo y posteriormente invitar a compartir las vivencias de conexión.

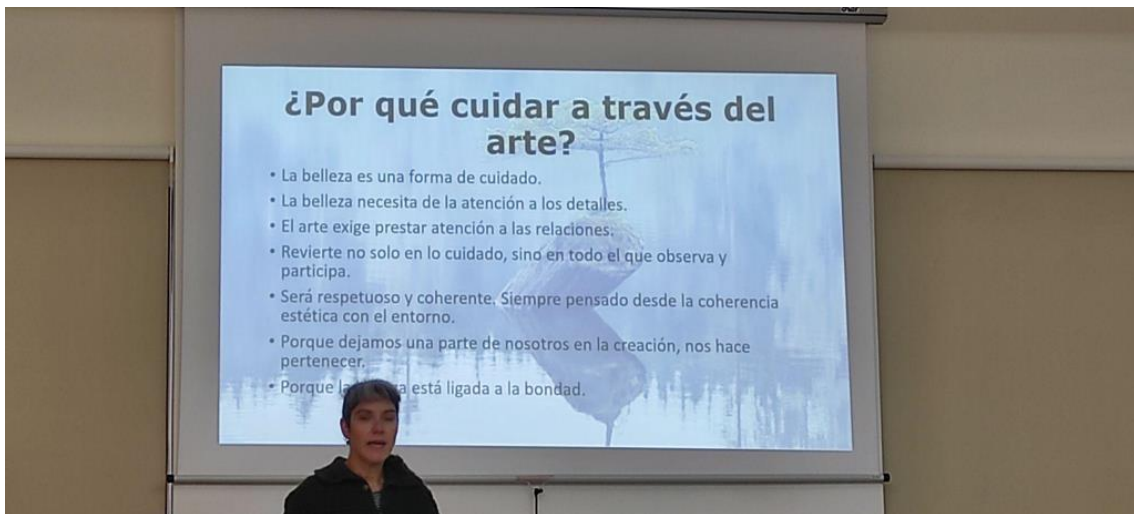
#### CONCLUSIONES

Finalizamos en un círculo tomando consciencia y sintiendo que SOMOS NATURALEZA, reconectando con nuestra necesidad evolutiva de relacionarnos con ella. A amar sus formas de vida desde el sentido innato de unión y conexión, la "biofilia". Reconocer con agrado que formamos parte de la naturaleza, somos uno con ella, sus enseñanzas, protección y cuidado mutuo son esenciales para la Vida en el día a día.

#### C. PRÁCTICAS ARTÍSTICAS DE CUIDADO PARA GENERAR VÍNCULOS DE VALOR (Carmen Gómez)

##### MARCO CONCEPTUAL Y CONSENSO DE DEFINICIÓN. ARTE, CUIDADOS Y NATURALEZA

En la primera parte de esta actividad, el objetivo principal era generar una definición común de cuidado y comprender el papel del arte dentro de los procesos de cuidado a la naturaleza. Para ello, se realizó primeramente un marco conceptual en el que se consensó una definición del cuidado: "poner atención en las necesidades del otro" intentando, posteriormente, dar respuesta a estas necesidades. En relación a esto, se mostraron obras de artistas que se centraban en el cuidado del medio ambiente y se presentó una secuencia para la creación de obras artísticas para el cuidado.



En primer lugar, planteamos cómo hacemos procesos y cómo nos identificamos: "nos gusta la naturaleza y eso nos define como personas".

A continuación, reflexionamos sobre el concepto de "cuidados":

- Cuál es nuestra experiencia de cuidados a otros o que nos han hecho a nosotros.
- ¿Qué tipo de cuidados?: afectivos o de cariño, físicos/ salud, emocionales.
- Renunciar al autocuidado es quitar oportunidad para otros de cuidarnos

- Para hacer una definición del cuidado, nos planteamos las siguientes cuestiones previas:

¿Qué has hecho para cuidar de la naturaleza últimamente?

¿Últimamente que te ha hecho la naturaleza a ti?

¿Paralelismos entre cuidados a las personas y cuidados a la naturaleza?

- A raíz de todo esto, surgen las siguientes definiciones del cuidado:

“Proceso de prestar atención a las necesidades de un ser vivo y ver de qué manera proporcionarlo para su bienestar” (definición de Silvia Corchero).

“Todo cuidado es un autocuidado” (Juan, Palencia)

Además, reflexionamos sobre los siguientes planteamientos:

Comprensión del mundo como una red de relaciones en la que nos sentimos inmersos y de dónde surge un renacimiento de la responsabilidad hacia los otros. (Alvarado, La ética del cuidado. Revista Aquichán, Bogotá, Colombia, 4 de octubre 2004, p. 30-39, p. 31).

La belleza es una forma de cuidado: apreciar la belleza, generar belleza. Armonía y belleza en las relaciones. La belleza necesita atención a los detalles. El arte exige prestar atención a las relaciones. Hablamos de “arte para el cuidado”. ¿Por qué cuidar estéticamente o con belleza está ligado a la bondad?

A continuación, conocemos varios ejemplos de cuidados desde el arte:

- María Lai: “legarsi alla montagna”: lazos que nos unen con otros y con el espacio.

- Lucía Loren: “Madre sal”, “isla de recursos”. Pechos de sal, rollos de esparto.

Y reflexionamos sobre qué impacto están teniendo estas acciones de arte, a dos niveles:

- En mí: sensación de ayuda, sensación de hacer algo por un bien mayor, sensación de pertenencia, vínculo, sensación de identidad.

- En el entorno: mejora del ecosistema, generación de red, reincorporación de sistema.

Seguidamente, nos planteamos cómo generar estas obras y cómo crear arte para el cuidado:

- Encontrar un ecosistema que requiere cuidado

- Estudiar el ecosistema

- Identificar elemento en el que queremos intervenir

- Profundizar en los procesos y qué impacto va a tener

- Identificar materiales y acciones necesarias para el cuidado

- Diseñar la intervención con cuidado de la estética simpático sostenibilidad

También reflexionamos sobre qué tipo de acciones/cuidados se pueden hacer. Por ejemplo, físicos:regar; afectivos: abrazar; simbólicos: lemas, etc.

Finalmente, llegamos a la conclusión de que, en muchas ocasiones, el cuidado de simplemente estar.

#### ACTIVIDAD FUERA (OUTDOOR):

A continuación, de manera práctica, se experimentó con la creación a partir de materiales naturales, generando pequeñas obras individuales de carácter efímero (con lana, palitos, castañas, etc.) . Finalmente se hizo una instalación para el cuidado del medio natural en el que nos encontrábamos que consistió en la recolección de basura, eliminando elementos que dañan a ese espacio, como forma de cuidado, posteriormente se generó una espiral con los residuos encontrados que se eliminó tras su documentación.



\*Recurso recomendado: Cartas Land Art (cartas para trabajar la creatividad del arte en la naturaleza). Se pueden utilizar en el caso de querer crear, pero no se sabe cómo hacerlo. Se coge una carta y se decide qué se hace de cuidado en la naturaleza y cómo se hace estético. Así ayuda a explorar cómo crear con materiales naturales.

#### **D. SESIÓN DE BIODANZA SRT (M. Mar López)**

Rolando Toro Araneda, (19 de abril de 1924 – 10 de febrero de 2010), creador del Sistema Biodanza, fue maestro, psicólogo, antropólogo, poeta y pintor chileno. La creación de este sistema, hace ya 50 años, está ligado a las inquietudes humanistas, filosóficas, antropológicas, científicas y artísticas que Rolando Toro desplegó a lo largo de su trayectoria vital y profesional. Sus métodos de trabajo están basados en la reestructuración afectiva de las personas y en el Principio Biocéntrico. Este principio, formulado por Rolando Toro en 1970, constituye un nuevo paradigma para las ciencias humanas: centrar todos los fines de la cultura en la vida.

Rolando Toro expresa: «Ha llegado la hora de dar a la educación un abordaje orientado hacia la supervivencia y el restablecimiento de las funciones originarias de la vida. A partir del Principio Biocéntrico, la educación deberá cultivar las funciones que permiten la evolución afectiva de los seres humanos».

La Educación Biocéntrica propone un acceso a la naturaleza, al cuidado del medioambiente y, sobre todo, al aprendizaje de nuevas formas de convivencia no competitivas, sino empáticas y colaborativas.

El método del Sistema Biodanza se articula en torno a un proceso evolutivo de integración que facilita la expresión de todos los potenciales del ser humano que configuran su identidad. A través de la danza, la música y la fuerza del grupo, se recrea un ambiente enriquecido que posibilita la maduración de 3 niveles de integración y conexión en cada participante: con una/o misma/o, con las demás personas, y Conexión con el Universo, que es la capacidad para sentirse plenamente integrada/o con las fuerzas que hacen posible que la vida exista en todas sus manifestaciones, incluyendo las leyes por las que se rige el Universo y que aún se están investigando y desvelando. Se trata de alcanzar una conciencia de que somos parte de un movimiento cósmico.



En biodanza este nivel de integración es posible gracias a la interacción con otras personas. La afectividad es el elemento indispensable para tejer vínculos con nuestros semejantes y con el medio que me rodea, esos vínculos fortalecen más mi propia identidad no solo como individuo, sino como especie. Se amplía la conciencia de que formamos parte de la naturaleza, que somos uno.

El objetivo propuesto para el desarrollo de esta sesión fue, la integración grupal y refuerzo de la identidad como grupo de Reconexión con la Naturaleza. Gracias a la música, el movimiento, la fuerza y afectividad del grupo se consolidó con éxito este objetivo.

Se propusieron ejercicios de integración motora, integración afectiva, de comunión, y como ejercicio llave se hizo una marcha solidaria que reforzaba la integración e identidad grupal con

afecto, sintiéndonos como una tribu íntegra que representa a la especie humana teniendo como una de las grandes características la solidaridad, entre todos/as se pueden hacer grandes cosas.

Finalizamos con una ronda de celebración de la vida, sintiéndose en el grupo una bella sensación de integridad, alegría, unión y refuerzo de nuestro objetivo como seminario de reconexión con la naturaleza para salir con más energía para continuar sembrando semillas hacia un nuevo paradigma más biocéntrico.



#### **E. BAÑO DE BOSQUE (Alicia Andrés)**

Realizamos esta inmersión sensorial en la naturaleza de dos horas de duración en los alrededores del CENEAM, recorriendo una distancia total de 2 km aproximadamente.

Al inicio de esta actividad, la guía explicó el origen del término “Shinrin-yoku” —baño de bosque— y la dinámica que seguiríamos en las siguientes horas. El diseño llevado a cabo para esta experiencia incluía una serie de propuestas sensoriales enfocadas al despertar de nuestros sentidos, la desaceleración y la consciencia plena en el momento presente. Estas propuestas implican una exploración por parte de los participantes, tras la cual se reúnen en círculos para compartir sus vivencias.

Se describen a continuación las invitaciones realizadas:

1. Propiocepción: Tomamos conciencia de nuestro propio cuerpo y del entorno en el que nos encontramos.
2. Ralentizar: Caminamos de manera lenta y consciente una pequeña distancia.
3. Despertar de los sentidos químicos: Olfato. Una primera propuesta relacionada con el sentido del olfato nos llevó a conocer el entorno a través de este sentido.
4. Primer círculo



5. Elige tu casa: Esta invitación nos habla de resignificar el entorno. Encontrar un lugar donde sintamos intimidad y protección.

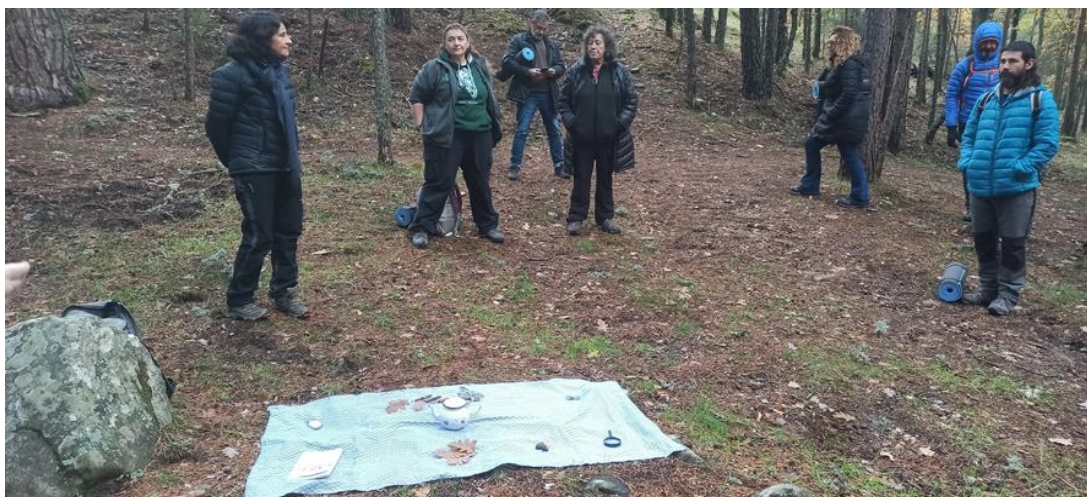
6. Segundo círculo

7. Haiku: el poema de la naturaleza. A través de la lectura de estos poemas breves de origen japonés que cantan a los pequeños acontecimientos de la naturaleza, dedicaremos una mirada a lo pequeño, origen del asombro. Esa mirada surge del juego del fotógrafo/a y su cámara, realizada por parejas, que estimula capacidad perceptiva, sentimiento de confianza y atención.

8. Tercer círculo

9. Despedida: Ubicados/as en diferentes puntos del arroyo, dedicamos una mirada al agua que fluye y nos preparamos para el cierre de la experiencia.

10. Cierre: Finalizamos nuestra inmersión con una breve meditación tras la que compartimos una infusión.







Uno de los aspectos a destacar es la sensación de cuidados que se ha percibido en el grupo y que se ha visto como algo positivo a continuar desarrollando entre los encuentros.

Se acordó que el lugar para el próximo encuentro sería de nuevo en el CENEAM coincidiendo con la fecha de celebración de las I Jornadas de Reconexión con la Naturaleza.

\*Nota de actualización: A posteriori, quedó fijada la fecha de las jornadas y, por ende, del encuentro para octubre de 2024.

En cuanto a las tareas y responsables de las mismas, se remite a lo acordado en la sesión de trabajo anterior. Se desestiman las reuniones online cada dos meses, dejando en manos de las personas responsables de cada grupo de trabajo proponer reuniones generales o específicas para avanzar en los aspectos que vayan considerándose necesarios.