



ORGANISMO  
AUTÓNOMO  
PARQUES  
NACIONALES  
  
CENTRO NACIONAL DE  
EDUCACIÓN AMBIENTAL

## **MEMORIA I SEMINARIO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA**

*Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM), Valsaín (Segovia)*

*12 al 14 de noviembre de 2021*



## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN
2. OBJETIVOS GENERALES DEL SEMINARIO
3. PARTICIPANTES Y COORDINACIÓN
4. PROGRAMA Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES
  - 4.1 PROGRAMA GENERAL
  - 4.2 DINÁMICAS PARTICIPATIVAS
    - A. PRESENTACIÓN Y EXPECTATIVAS SOBRE EL SEMINARIO
    - B. EL ÁRBOL DE LA RECONEXIÓN: ESTRATEGIAS DE FUTURO PARA EL SEMINARIO PERMANENTE (1ª PARTE)
    - C. ESTRATEGIAS DE FUTURO PARA EL SEMINARIO PERMANENTE (2ª PARTE)
  - 4.3 TALLERES PRÁCTICOS
    - A. EL *APRENDIZAJE FLUIDO*: JUEGOS Y DINÁMICAS PARA RECONECTAR CON LA NATURALEZA.
    - B. LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA A TRAVÉS DE UNA ATENCIÓN EFICIENTE.
    - C. DANZAR EL BOSQUE: RECONECTAR CON LA NATURALEZA A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO.
    - D. EL ARTE DE LA MIRADA ANTE LA NATURALEZA
5. CONCLUSIONES Y ACUERDOS DEL SEMINARIO
6. EVALUACIÓN
7. ANEXOS
  - ANEXO I: "HOJITAS" DEL ÁRBOL DE LA RECONEXIÓN
  - ANEXO II: CONCLUSIONES DE LAS MESAS DE TRABAJO Y LÍNEAS ESTRATÉGICAS
  - ANEXO III: POEMAS VERTICALES

## 1. INTRODUCCIÓN

Entre el 14 y el 16 de noviembre de 2021 se ha celebrado la primera edición del Seminario Permanente de Reconexión con la Naturaleza, en las instalaciones del Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM) en Valsaín, Segovia.

En este primer encuentro constitutivo del seminario permanente, el objetivo ha sido crear un grupo de trabajo que avance en la difusión y extensión de las distintas prácticas y aproximaciones a la reconexión con la naturaleza.

Como punto de partida y a fin de dinamizar este primer encuentro se desarrollaron varias dinámicas con el fin de crear un espacio de trabajo distendido. Por un lado, se trataba de favorecer el conocimiento de los participantes y la construcción del grupo y, por otro, extraer y priorizar las líneas de trabajo de cara al futuro.

Además, se desarrollaron cuatro talleres prácticos que, de manera vivencial, abordaron la reconexión con la naturaleza desde diferentes aproximaciones como los juegos y dinámicas del *Aprendizaje Fluido*, la atención eficiente, la biodanza y la mirada estética a través del dibujo.

## 2. OBJETIVOS GENERALES DEL SEMINARIO

- Promover un lugar de encuentro para el movimiento de reconexión con la naturaleza, constituyendo un grupo de trabajo a través de este seminario permanente.
- Establecer los objetivos de este grupo de trabajo que se constituye. Planificar las tareas de cara al próximo año, incluyendo un posible avance de los aspectos prioritarios para abordar en el próximo encuentro.
- Explorar las iniciativas en marcha 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....
- Analizar los aspectos comunes y las posibles sinergias que se pueden establecer entre las distintas aproximaciones a la reconexión con la naturaleza.
- Realizar propuestas de aplicación y extensión de las distintas iniciativas relacionadas con la reconexión con la naturaleza a los más diversos ámbitos, de manera que pueda llegar a la mayor parte de la población.

### **3. PARTICIPANTES Y COORDINACIÓN**

#### **COORDINACIÓN**

*Carmen García Cocero*, Sección de Educación Ambiental y Cooperación del CENEAM.

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

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

#### **PARTICIPANTES**

A esta primera reunión asisten 23 participantes de perfiles muy diferentes, pero con el vínculo común de trabajar la reconexión con la naturaleza desde diferentes ámbitos.

El criterio utilizado para la convocatoria de asistentes ha sido el de favorecer la mayor diversidad posible, de manera que participen representantes de sectores profesionales lo más variados posibles en relación con la reconexión con la naturaleza tanto de iniciativas públicas como privadas, así como del ámbito de la investigación científica.

En concreto participaron personas vinculadas a la educación ambiental, la educación ecosocial, la renaturalización de patios y entornos escolares, la educación formal, las escuelas en la naturaleza, la crianza en contacto con la naturaleza, la gestión ambiental, la salud, los baños de bosque y mindfulness en la naturaleza, expresiones artísticas en la naturaleza, educación física y actividades deportivas en el medio natural; 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.

Además, aunque no pudieron asistir presencialmente en esta edición, el seminario cuenta también con la participación de más representantes del sector de la educación formal, docentes del sector público y privado y colectivos de la comunidad educativa, otras personas del mundo del *land art*, la educación ambiental, las experiencias de bienestar en la naturaleza; así como con el apoyo de especialistas de la psicología ambiental y la neurociencia de varias universidades.

**LISTADO DE PARTICIPANTES**

NOMBRE Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN / ÁMBITO	PROVINCIA
Alicia Andrés Ramos	Baños de bosque	Madrid
Ana María Almeida Rosa	Arborecer (danza y naturaleza)	Madrid
Bernardo Rodríguez Lara	Ilustración de naturaleza	Madrid
Carlos Rubio Escobar	PRUEPA-Umbralejo, CENEAM-OAPN	Guadalajara
Carme Cols Clotet	El Safareig (renaturalización de entornos escolares)	Barcelona
Carmen García Cocero	CENEAM, OAPN	Segovia
David Casal Moneo	Servicio de Conservación de la Naturaleza, GEPEX - Junta de Extremadura	Badajoz
Ester Bueno González	CENEAM, OAPN	Segovia
Gonzalo Melgar de Corral	Facultad de Fisioterapia y Enfermería de Toledo (Universidad de Castilla La Mancha)	Toledo
José Velasco Cabas	PRUEPA-Granadilla, CENEAM-OAPN	Cáceres
Josep Fernández Quiles	El Safareig (renaturalización de entornos escolares)	Barcelona
Katia Hueso Kortekaas	Asociación EdNa / GJN Saltamontes / Universidad Pontificia Comillas	Madrid
Llanos Nuñez Álvarez	Crianza natural	Granada
Loly Masegosa Arredondo	Fundación Paisaje	Granada
Lourdes Rad Díez	Mindfulness en la naturaleza	Burgos
Mar López Borrego	Asociación Española de Educación Ambiental	Madrid
María Luz Díaz Guerrero	Huerto Alegre S.C.A	Granada
Olga Rada Sereno	Fundación Entretantos	Valladolid
Paqui Godino Roca	La Travesía Ediciones	Málaga
Pilar Navarro Lorente	Fundación Vida Sostenible.	Madrid
Silvia Corchero de la Torre	Educación Ambiental / REDEEA	Madrid
Toni Aragón Rebollo	Complejo PRAE, Fundación del Patrimonio Natural de Castilla y León	Valladolid
Yolanda Martín Miguel	PRUEPA-Umbralejo, CENEAM-OAPN	Guadalajara

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

OAPN: Organismo Autónomo de Parques Nacionales.

GEPEX. Gestión Pública de Extremadura.

PRAE: Propuestas Ambientales Educativas.

REDEEA: Red de Equipamientos de Educación Ambiental.

## 4. PROGRAMA Y DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES

### 4.1 PROGRAMA GENERAL

El Seminario se desarrolló según el programa previsto:

fecha	inicio	tipo	contenido	conducen
VIERNES, 12 NOVIEMBRE	18:00	bienvenida	Bienvenida al CENEAM	Carmen García Cocero (Representante del CENEAM)
	18:15	presentación	Presentación del seminario (coordinador/a)	José Velasco Cabas y Paqui Godino Roca
	18:30	dinámica	Dinámica participativa: presentación y expectativas sobre el seminario.	José Velasco Cabas y Paqui Godino Roca
SÁBADO, 13 NOVIEMBRE	9:30	taller práctico	El <i>Aprendizaje Fluido</i> : juegos y dinámicas para reconectar con la naturaleza.	Paqui Godino Roca (La Travesía Ediciones)
	11:30	descanso		
	12:00	taller práctico	La conexión con la naturaleza a través de una atención eficiente.	José Velasco Cabas (CENEAM)
	14:00	descanso		
	16:00	taller práctico	Danzar el bosque: reconectar con la naturaleza a través del cuerpo y el movimiento.	Ana María Almeida Rosa (Arborecer, Danza y Medio Ambiente)
	18:00	descanso		
	18:30	dinámica	Dinámica de trabajo participativa: Estrategias de futuro para el seminario permanente (1ª parte)	José Velasco Cabas y Paqui Godino Roca
DOMINGO, 14 NOVIEMBRE	9:00	taller práctico	El arte de la mirada ante la naturaleza	Bernardo Lara (pintor de naturaleza)
	11:00	descanso		
	11:30	dinámica	Dinámica de trabajo participativa: Estrategias de futuro para el seminario permanente (2ª parte)	José Velasco Cabas y Paqui Godino Roca
	13:30	evaluación	Evaluación y conclusiones del seminario.	José Velasco Cabas y Paqui Godino Roca

## 4.2. DINÁMICAS PARTICIPATIVAS

### A. PRESENTACIÓN Y EXPECTATIVAS SOBRE EL SEMINARIO

#### BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN DEL SEMINARIO

Primeramente, se dio la bienvenida por parte de la coordinadora del CENEAM (Mamen) y se contextualizó el seminario dentro del programa de seminarios permanentes del CENEAM.

El coordinador y la coordinadora (Paqui y Jose) manifestaron el agradecimiento por el esfuerzo de asistir al encuentro y el compromiso con la reconexión con la naturaleza, que es el tema que nos vincula. Asimismo, presentaron el programa del encuentro y otras cuestiones logísticas.

#### DINÁMICA DE PRESENTACIÓN: DE LO DIVERSO A LO COMÚN

Como el perfil de asistentes era tan variado, y por ello tan rico, se realizó una dinámica que pretendía por un lado que nos conociéramos y por otro ver en qué puntos no coincidíamos y poco a poco ir acercándonos a lo común.

Cada participante se colgaba una tarjeta en la que previamente había escrito su nombre y tres palabras con las que definía lo que hace respecto a la reconexión con la naturaleza. Cada cual iba buscando primero a una persona con la que no tuviera nada en común y se iba compartiendo lo que hace cada persona; luego se iban uniendo dos parejas. En cierto momento se cambió la instrucción y los grupos de cuatro se iban uniendo en grupos cada vez más grandes hasta llegar a hacer un gran círculo entre todos y todas. La conclusión fue que hay una gran diversidad de visiones, experiencias y aproximaciones a la reconexión, pero nos proponemos encontrar enfoques comunes y líneas de trabajo.



## EXPECTATIVAS SOBRE EL SEMINARIO

Se trataba de poner en común las expectativas sobre el seminario, planteando dos cuestiones:

- ¿Por qué es importante la reconexión con la naturaleza?
- ¿Qué esperamos del seminario?

Para ello se propusieron dos actividades:

### a) RAZONES PARA LA RECONEXIÓN

Se hizo una lluvia de ideas que fueron recogidas en post-it, que se fueron pegando sin ordenar en un mural. Posteriormente, se realizó el trabajo de agruparlas por temáticas comunes, a su vez, interrelacionadas entre ellas: necesidad vital, bienestar y salud, ecosocial, comunión y espiritual.



A continuación, se realizó una puesta en común en gran grupo. Cada persona compartió sus aportaciones y se hizo una síntesis de las principales razones para la reconexión con la naturaleza.

Posteriormente al encuentro, para que todo lo aportado quedara registrado en formato digital, se realizó el siguiente trabajo de recopilación y organización:



## b) EL MURAL DE LOS SUEÑOS

También en esta primera sesión se creó *El Mural de los Sueños*, que se dejó abierto durante todo el encuentro, como espacio para ir volcando sensaciones e intuiciones, para responder a la pregunta: ¿cómo imaginas que sería este seminario en el mejor de tus sueños? Con este mural se pretendía recoger de forma muy libre, en otros códigos no necesariamente racionales y reflexivos (dibujos, poesías...), aspectos que seguramente no saldrían en las mesas de trabajo.



## MENSAJES DE VÍDEO DE LAS PERSONAS NO ASISTENTES

Para finalizar la primera sesión, se proyectaron 11 mensajes breves de video de las personas inscritas que no podían asistir presencialmente, por razones personales o profesionales, y de algunas que se incorporaban el sábado.

## **B. EL ÁRBOL DE LA RECONEXIÓN: ESTRATEGIAS DE FUTURO PARA EL SEMINARIO PERMANENTE (1ª PARTE)**

### IDENTIFICACIÓN DE LAS PRINCIPALES LÍNEAS DE TRABAJO

Al ser este el primer encuentro era importante identificar las líneas de trabajo prioritarias dentro del seminario y plantear las estrategias de futuro. Para ello, se organizaron 4 mesas de trabajo, cada una con una temática y unos objetivos que abordar:

#### **MESA 1: Principales ámbitos de la reconexión con la naturaleza**

Analizar las dimensiones más relevantes de la reconexión con la naturaleza, identificando los distintos ámbitos y las distintas aproximaciones. Reflexionar sobre el papel de la reconexión con la naturaleza para la transformación ecosocial.

#### **MESA 2: Identificación de las principales líneas de acción para la reconexión con la naturaleza**

¿Qué queremos ofrecerle a la sociedad? ¿Cómo lo conseguimos? Identificar las principales líneas de acción, que marquen las líneas estratégicas generales de trabajo del Seminario, valorando si son alcanzables o no.

#### **MESA 3. Identificación de las dificultades para conseguir la reconexión**

Identificar las dificultades para desarrollar la reconexión con la naturaleza: a nivel social, ambiental, institucional, etc.

#### **MESA 4. Identificación de oportunidades para favorecer la reconexión**

¿Qué oportunidades existen para favorecer la reconexión con la naturaleza? Imaginar escenarios deseables y posibles de futuro para los distintos ámbitos de la reconexión.

Se establecieron 4 rotaciones de unos 20 minutos cada una, en las que, por grupos de trabajo, se abordaba la temática de cada mesa. Se trataba de que todas las personas pasaran por todas las mesas y que, en cada rotación, se intentara no coincidir con las mismas personas, para que hubiera más diversidad de visiones y se enriqueciera la puesta en común.

Los resultados de las mesas de trabajo se plasmaron en un gran mural *El Árbol de la Reconexión*. Cada mesa estaba identificada por un color, que representaba la temática que trabajaba en ella. El árbol se estructuró de la siguiente manera:

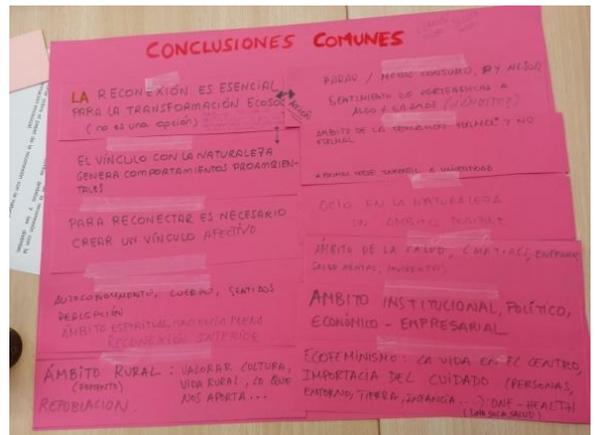
- RAMAS GRUESAS (de cada color de las mesas): Los grandes temas a debate que se han trabajado.
- RAMAS FINAS: Síntesis de cada grupo de rotación por mesa (en el color que correspondía), que irá en la rama gruesa del color correspondiente.
- HOJITAS: Los post-it con el color que correspondía a cada mesa, generados individualmente y que irán a las ramas finas correspondientes.

En cada turno de rotación por mesa, el grupo se encontraba una cartulina del color de la mesa, que por la cara vista recogía las opiniones individuales y por la que estaba boca abajo, se iban recogiendo las conclusiones del grupo.

En primer lugar, cada persona del grupo aportaba su opinión individual sobre las cuestiones planteadas y escribía en un post-it cada opinión diferente (máximo 3 por persona).

A continuación, el grupo debatía sobre el tema de la mesa y escribía en unos trozos cartulinas (ramas finas del árbol) una serie de conclusiones, expresadas de forma muy sintética. El grupo siguiente podía hacer matizaciones sobre las conclusiones de los grupos anteriores, que se iban quedando todas en la cartulina y, a su vez, se quedaban boca abajo para el siguiente grupo para no condicionar previamente su visión.

Una vez concluía el turno de cada grupo, sus integrantes llevaban los post-it (las hojitas del árbol) al mural, dejando libre la cara de la cartulina de aportaciones individuales para el siguiente grupo.



El gran mural *El Árbol de la Reconexión*, se fue construyendo poco a poco, con los resultados del trabajo de cada grupo.



En la rotación final, el grupo correspondiente, además de hacer su trabajo, se encargó de poner en común las conclusiones generadas por todos los grupos que habían pasado por la mesa y organizarlas en las ramitas, uniendo las más similares, y, en su caso, agruparlas o sintetizar si era necesario, para llevarlas al mural. Igualmente, se encargaron de exponer un breve avance de las principales conclusiones de la mesa.



Los resultados finales se continuaron trabajando en la siguiente sesión, como segunda parte de la dinámica. Además, a posteriori, se ha recogido la transcripción literal de los post-it individuales, de manera que todo lo trabajado quede registrado. Se incluye el listado en el **Anexo I**.

### C. ESTRATEGIAS DE FUTURO PARA EL SEMINARIO PERMANENTE (2ª PARTE)

Ya al día siguiente, se continuó el trabajo iniciado en la sesión anterior. Primero se trabajó en pequeño grupo, los mismos que habían acabado el día anterior en cada mesa y luego se debatió en gran grupo, para consensuar las conclusiones.

#### DIGIRIENDO

Por grupos (los mismos que acabaron en cada mesa del día anterior) se trabajaron las conclusiones de cada mesa, volcándose en Drive de manera más elaborada. A continuación, se pusieron en común y se finalizó con la mesa 2, para dar pie a la puesta en común para consensuar las líneas estratégicas generales de trabajo del Seminario. En el **Anexo II** se recogen las conclusiones de cada mesa de trabajo, de manera pormenorizada.



#### DEFINIENDO EL PLAN DE TRABAJO: «SUEÑOS ALTOS Y SUEÑOS BAJOS»

Ya en gran grupo, tuvo lugar un rico debate en el que se consensuaron las líneas estratégicas generales emanadas de la mesa 2, haciéndose las matizaciones o sugerencias que se estimaron oportunas para cada línea planteada; resultando las siguientes:

1. Profundizar en el concepto de reconexión.
2. Recoger, recopilar, investigar las experiencias reales de reconexión.
3. La cultura de la reconexión en el mundo rural y urbano.
4. Naturalizar la comunidad educativa.
5. Salud y reconexión.
6. Comunicación/divulgación.

A partir de ahí, se consensuó y se hicieron propuestas para definir el plan de trabajo general. Para este primer año se priorizaron las dos primeras líneas de acción. Por un lado, se ha planteado la necesidad de profundizar en el concepto de reconexión, para alcanzar un discurso común sobre la reconexión y las distintas metodologías para reconectar, al objeto de clarificar un marco teórico. Y, por otro lado, recopilar experiencias de reconexión, a través de una investigación cualitativa, favoreciendo la creación de un mapeo de buenas prácticas (sin olvidar las experiencias “fallidas”, que permiten aprender de los errores).

### 4.3 TALLERES PRÁCTICOS

#### A. EL APRENDIZAJE FLUIDO: JUEGOS Y DINÁMICAS PARA RECONECTAR CON LA NATURALEZA.

La finalidad de este taller era trabajar el vínculo afectivo con la naturaleza, a través de una metodología que se enmarca dentro de lo que puede denominarse la *Pedagogía de la Reconexión*. En concreto, se realizó una secuencia de juegos y dinámicas de la metodología del *Aprendizaje Fluido*, desarrollada por Joseph Cornell. Esta metodología es utilizada tanto en educación ambiental en la naturaleza como en prácticas de bienestar como mindfulness y baños de bosque. Se trata de una experiencia transformadora que ayuda a vivir de manera consciente nuestra relación con el mundo natural y a experimentar momentos de verdadera comunión con la naturaleza.

Siguiendo las 4 etapas del *Aprendizaje Fluido*, que van conduciendo a un estado cada vez mayor de receptividad, consciencia y comunión con la naturaleza, con las demás personas y con nosotras mismas:

##### Etapa 1: Despertar el entusiasmo

Empezamos con el juego *Búhos y cuervos*, que en la fría y bella mañana otoñal, ayudó a calentarnos físicamente y a estimularnos mentalmente y, sobre todo, a crear un clima lúdico y de diversión.



Continuamos con *Predador-presa*, que, además de seguir activando físicamente, ayudó a ir fomentando la percepción sensorial (en concreto el oído) y favorecer la psicomotricidad, la propiocepción y la coordinación de movimientos.

De esta manera, alcanzamos los objetivos de esta etapa, estimulando física e intelectualmente, para fomentar la diversión, la expectación y las ganas de más.



### Etapa 2: Enfocar la atención

En esta etapa buscamos favorecer estar «aquí y ahora», la conciencia plena y la atención serena, fomentando la receptividad a la naturaleza y preparándonos para actividades de carácter más sensible.

Después del clima de activación generado, convenía conducir el grupo a la calma e ir enfocando la atención. Para ello, como transición continuamos con la actividad *Paseo compartido en silencio*, que ayudó a tomar conciencia de la belleza que nos rodeaba y a crear complicidad entre el pequeño grupo que compartía silenciosamente sus hallazgos.

Y así llegamos a la actividad *Camuflado en el sendero*, que consiguió llevar al grupo a un estado de atención plena, focalizado en la vista, a la vez que el reto de descubrir los objetos camuflados, sigue garantizando la diversión, pero cada vez de manera más serena.



### Etapa 3: Ofrecer una experiencia directa

Una vez que el grupo estaba realmente receptivo, continuamos con la siguiente etapa, en la que, a través de experiencias vivenciales, directas e intuitivas, y favoreciendo la percepción y conciencia sensorial, buscamos favorecer la inmersión profunda en la naturaleza.



Para ello, realizamos el clásico *Encuentra tu árbol*, que, como siempre, consiguió crear momentos de verdadera conexión con la naturaleza, con nuestro árbol, con la persona que nos acompaña y con nosotras mismas. Al privar de la vista, el resto de los sentidos se avivan extraordinariamente y el entorno se reconoce de manera diferente y mucho más intensamente.

### Etapa 4: Compartir la inspiración

Y para cerrar, en esta última etapa, buscamos que las experiencias, aprendizajes y sensaciones vividas se transformaran en recuerdos profundos y duraderos. Para ello, se propuso cerrar con la actividad *Poema vertical*, que favorece un momento íntimo de inspiración, que luego se compartió con el resto del grupo. En el **Anexo III**, puede verse la transcripción de los poemas que se generaron, que reflejan el clima de reconexión creado.



## B. LA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA A TRAVÉS DE UNA ATENCIÓN EFICIENTE.

Este taller tenía como objetivo conectar con la naturaleza a través de su forma más primaria que es la propia percepción. Esta permite conectar el mundo que nos rodea con el mundo interior a través de la atención.

La atención tiene gradaciones e intensidades y para reconectar con la naturaleza es imprescindible atender de manera adecuada. Una percepción de la naturaleza sin proyecciones mentales ni distracciones hace que la realidad muestre dimensiones nuevas. Además, se convierte en una fuente de autoconocimiento y de conexión para el que observa.

Primero, a través de una breve visualización, nos dimos cuenta de cómo la atención divaga y es difícil concentrarse, por lo que la percepción de la naturaleza en el instante presente se ve condicionada.

Se propuso un itinerario perceptivo en el que íbamos experimentando cómo lo que aparece «fuera» tiene correspondencia con el estado de la mente. Fue una exploración de la naturaleza y de lo que sucedía en el mundo interior.



Hicimos diferentes juegos para sostener la atención de una forma cada vez más continua. Según la mente se iba calmando, proyectaba menos informaciones innecesarias: preocupaciones, recuerdos, fantasía... A eso le llamamos eficiencia cognitiva.



Con otro de los juegos se trataba de buscar con los sentidos formas, sonidos, colores, olores cercanos o lejanos según diferentes características que el facilitador iba proponiendo. El objetivo era impedir la divagación mental.

Al ponernos en círculo para comentar la experiencia se pudo percibir un fuerte sentido de integración, de sincronía, con el entorno y con el grupo.

Entonces ¿cuál sería la conexión más eficiente, más real y más profunda? En teoría aquella en la que los elementos que componen la naturaleza se perciben con la integración que los caracteriza y en la que el sentido de separación entre el perceptor y la naturaleza se aminora o desaparece. El sosiego mental favorece la conexión con la naturaleza, con la vida y con uno mismo.

Al final del taller se hizo una breve puesta en común en la que cada participante pudo expresar lo experimentado tanto externa como internamente.



### C. DANZAR EL BOSQUE: RECONECTAR CON LA NATURALEZA A TRAVÉS DEL CUERPO Y EL MOVIMIENTO.

Con este taller se perseguía fundir danza y medioambiente, favoreciendo un despertar de movimientos y sensaciones, una experiencia sensorial y creativa para percibir, reconectar y relacionarse con la naturaleza. En esta propuesta vivencial, la danza y el movimiento creativo tuvieron un lugar protagonista. Se desarrolló a partir de dinámicas de expresión corporal, improvisación, creación individual y colectiva.

Al atardecer, en pleno bosque, comenzamos con la danza. Una danza entendida como aquella que reconoce la identidad única de cada persona, que promueve la participación de forma abierta, inclusiva y activa de todo el grupo. Una danza de todas las personas y para todas, donde el proceso es más importante que el resultado.



Continuamos con la experiencia de fundirnos en el paisaje, entre sus elementos...

¿Y si fuéramos árbol por un día?

¿Cómo nos sentiríamos?

¿Qué percepción tendríamos del entorno?

¿Cómo nos comunicaríamos?

¿Cómo nos moveríamos?



El ejercicio de ponernos en el lugar del otro, de un árbol o de otros elementos del entorno, nos ayudó a generar la empatía y la conexión tan preciosa y necesaria con la naturaleza. El árbol

como motivación creativa funciona como un activador de percepciones y miradas hacia el medio ambiente. Traemos la naturaleza para dentro y la experimentamos a través del cuerpo en movimiento.



Ya en el interior, continuamos con una actividad de creación de coreografías que contaban historias de la naturaleza; trabajando nuestra esencia más primitiva: nuestro cuerpo, y nuestros movimientos, y de una metodología con foco en la experiencia creativa y colectiva. De esta manera contribuimos al proceso de (re)conocimiento del yo-cuerpo, para fomentar la mirada al otro-cuerpo, para el otro-lugar, otro-ambiente... para el mundo.



#### D. EL ARTE DE LA MIRADA ANTE LA NATURALEZA

En el «arte de mirar» se da un ámbito de creación que la naturaleza nos brinda si no partimos de los condicionantes habituales de «metas a conseguir», dejando a un lado las clasificaciones habituales de «nombre y apellidos» de los elementos naturales. La naturaleza no nos pide nada.

La propuesta fue la de entregarnos a la realidad natural en un acercamiento diferente, a través de un componente creativo y plástico que pudiera enriquecer nuestras experiencias de contacto con la naturaleza, de una forma serena y reflexiva. Es dejar entrar un instante de frescura natural en donde las piezas que lo componen se ordenan, estructuran y fluyen en conexión permanente; esto facilita que pasemos de ser unos meros observadores analíticos y separados, a formar parte de manera espontánea de ese espacio natural que nos acoge.



El taller se desarrolló en dos partes. La primera fue teórica, en el interior. A través de una proyección de imágenes de la naturaleza, se fueron detallando los procesos, estructuras, patrones... en los que fijarnos para acercarnos al lenguaje sutil de la naturaleza. La segunda parte práctica se realizó en el exterior.



En el entorno del robledal se propuso un ejercicio gráfico a lápiz sobre papel, un tanto alejado del dibujo clásico de campo con sus técnicas particulares de “copiado del modelo”. Fue una práctica libre de esquematización en donde las pautas y los modelos eran libremente elegidos con una mirada reposada. Lo cercano y lo lejano, el detalle en complemento de lo general, en

una libre dinámica que crean el orden y la estructura del mirar. Los apuntes gráficos a veces eran acompañados de notas escritas con las sensaciones evocadoras sugeridas por aquel instante.

Se dieron momentos de verdadera entrega e integración con la naturaleza, en una actitud activa pero serena y relajada, en la que cada cual desde su propia percepción y sensibilidad personal pudo reflejar de manera fluida y sin esfuerzo su conexión a través de una mirada irrepetible.

Algo tan infinitamente complejo como es la naturaleza, se nos entrega en un mirar mutuo: un espejo donde mirarnos, un autoconocimiento al conocer.



## 5. CONCLUSIONES Y ACUERDOS

### CREACIÓN DE GRUPOS DE TRABAJO Y COORDINACIÓN DE LOS MISMOS

Se ha consensado la creación de dos grupos que trabajarán las dos líneas estratégicas prioritizadas para este primer año:

- Grupo 1: Marco teórico, que profundizará en el concepto de reconexión.
- Grupo 2: Experiencias en marcha, que recopilará e investigará las experiencias de reconexión existentes.

En principio, se trabajará conjuntamente en ambos grupos, aunque cada uno será dinamizado por un equipo de coordinación:

GRUPO	COORDINACIÓN
Grupo 1: marco teórico	Jose, Toni y Katia
Grupo 2: experiencias en marcha	Gonzalo, Llanos y Mariluz

### PERIODICIDAD Y TIPOLOGÍA DE LAS REUNIONES DE TRABAJO

Se planteó el establecimiento de una reunión anual presencial y las que sean necesarias, de manera telemática, en función de la evolución de los grupos de trabajo.

#### PROPUESTA PARA EL ENCUENTRO DE 2022

Se establecen las siguientes propuestas para el próximo encuentro anual:

LUGAR: Umbralejo (Guadalajara)

FECHAS: Se habló de finales de mayo-primeros de junio y primera quincena de septiembre. (Se consensuará a través de un Doodle).

### ACUERDOS Y RESPONSABLES

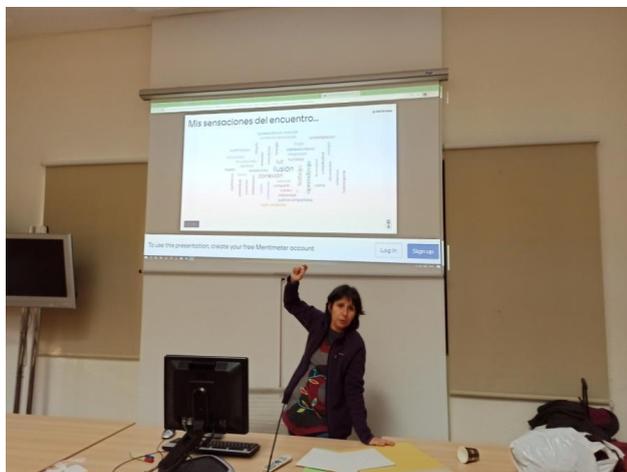
Se ha acordado la realización de las siguientes tareas, y se han establecido las personas responsables:

TAREAS	RESPONSABLES
<b>Coordinadores generales</b>	Paqui, José y Mamen
<b>Comunicación interna:</b>	
Grupo de correo del seminario colectivo	Ester
Rellenar la tabla de datos de contactos	Cada persona
<b>Difusión del Seminario y de su trabajo:</b>	
Creación de contenido web del seminario (web del CENEAM)	Paqui, José y Ester
Creación de un grupo de telegram para comunicación interna	Llanos

<b>Organización de próximos encuentros:</b>	
Preparar un Doodle para definir la fecha	David
Reunión <i>online</i> en dos meses - Consensuar fecha en Doodle	David
Grabar reuniones <i>online</i> y compartirlas en el Drive	Quienes las organicen
<b>Recoger-Documentar lo acontecido en el 1º Seminario</b>	
Mural - El Árbol de la Reconexión - Volcarlo a un documento	Katia
Mural - Razones para la Reconexión	Yolanda y Carlos
Redactar la memoria del seminario	Paqui y Jose

## 6. EVALUACIÓN

La evaluación cualitativa se realizó con una aplicación (Mentimeter) en la que se pedía a cada persona que introdujese tres palabras que definiesen «Mis sensaciones del encuentro...».



### Mis sensaciones del encuentro...



Además, se cumplimentaron los cuestionarios de evaluación del CENEAM, que incluía la valoración del programa del seminario y las actividades desarrolladas, obteniéndose una valoración cuantitativa también positiva (aproximadamente 4.8 sobre 5).

## 7. ANEXOS

### **ANEXO I: “HOJITAS” DEL ÁRBOL DE LA RECONEXIÓN**

**MESA 1: Principales ámbitos de la reconexión con la naturaleza. Transcripción literal de los post-it:**

- Reconocimiento y respeto al resto de seres (ecosistema)
- Oportunidades e inmersión en la naturaleza
- Emoción, marketing, publicidad
- Conexión con los demás
- Conexión del espacio externo con el interno
- Diversos lenguajes artísticos (danza, literatura, teatro, artes plásticas), experiencias inmersivas, baño de bosque
- Educativo, niños/adolescentes/adultos, familiar
- Disciplinas que aportan a la reconexión: arte, ciencia, ocio, salud
- Ámbito educativo, desde infantil a la universidad
- Educación formal y no formal
- Turismo “de reconexión”
- Ocio en la naturaleza reconducible (deportes, ornitología, paseo)
- Ámbito de la salud y el bienestar
- Conectar con la naturaleza te lleva a sentirte una, por lo tanto, a sentir también hermandad, justicia social y cambio
- Agricultura regenerativa
- Personas
- Regeneración del paisaje
- En el arte, en la literatura, en publicaciones, en la política
- Ámbitos por sectores: familias, escolares, maestros y afines, mayores, colectivos vulnerables
- Trabajar sobre ello en la escuela y en los medios de comunicación
- Si la sociedad reconoce los beneficios de la reconexión, protegerá la naturaleza
- Universidad, investigación
- Provocar la necesidad de cuidado y respeto de la naturaleza
- Percepción
- Cuerpo, movimiento, conexión
- Ámbito rural
- Para para decrecimiento económico
- Redistribución población, no masificación
- Reconexión interior
- Ámbito para el autoconocimiento para la espiritualidad
- Modalidad de reconexión interior, aspecto más profundo y trascendental
- Papel de vernos como parte de un todo, de algo más grande que nosotros
- Ámbito político y económico y empresarial
- Ayuda a una vida más consciente y respetuosa con nosotros, el otro y el planeta
- Desarrollo, ámbito de consciencia plena
- Ámbito de lo espiritual, mindfulness, meditación
- Laboral, espacios de trabajo más amables y tiempo para reconectar
- Creación de aulas de creatividad venida desde la naturaleza
- Salir desde el corazón y restarle a lo mental
- Autoconocimiento, autoescucha
- Escucha al cuerpo y a los sentidos

- Interior vs exterior, yo-el otro-el planeta

**MESA 2: LÍNEAS DE ACCIÓN. Identificación de las principales líneas de acción para la reconexión con la naturaleza. Transcripción literal de los post-it:**

- Argumentos, conocimiento y experiencias que justifiquen la reconexión
- Generar reflexiones y discurso común
- Preservando espacios verdes, zonas de reconexión
- Acción de reconexión interior
- Alejarnos de un mundo insalubre y alargando la edad de la Tierra
- Un mundo más justo y equilibrado en armonía con la naturaleza y los ritmos
- Educación: abrir miradas activas
- Ayuda a abrir los canales de las personas e integrarla en nuevo mirar
- Hacer de la experiencia una forma de entrega a la sociedad
- Nuevas herramientas que despierten la creatividad natural
- Profundizar en el concepto de reconexión
- Ofrecer bienestar, salud física y mental, salud ambiental
- Investigar dando voz a personas en reconexión
- Acercándonos a ámbitos sociales no concienciados / conscientes
- Unir reconexión con la naturaleza y educación ambiental
- Acercar lo rural a lo urbano
- ¿Cómo conseguirlo? Educación, apoyo institucional, evidencias científicas
- Acción rural y fomento
- Renaturalizar las escuelas, alcanzable!
- Dar a conocer la importancia que tiene la reconexión en nuestra sociedad
- Formar en herramientas para reconectar
- Incorporar la reconexión en el currículo escolar
- Ofrecer modelos de experiencia de reconexión
- Reforzar el trabajo en red (este seminario u otros espacios)
- Señalar áreas de fácil conexión en ciudades y pueblos
- Naturaleza en la escuela
- Disfrutar de actividades en la línea de las vistas en la jornada
- Aumentar zonas verdes en zonas urbanas para facilitar la reconexión
- Oportunidad de llegar a sus orígenes
- Vivir nuevas experiencias
- Nuevas miradas al entorno natural, acompañamiento para la reconexión
- Acción sistema educativo – cambio
- Participación ciudadana en todas las acciones
- Consciencia de que somos parte de la naturaleza: lo que le ocurre, nos ocurre
- Experiencias que permitan la generación de vínculos individuales con la naturaleza. Sólo desde lo íntimo podemos reconectar
- Experiencias creativas e interdisciplinarias
- Fomentar la biodiversidad urbana
- Una herramienta de trabajo para el avance colectivo
- La conexión con la naturaleza como terapia para estrés, ansiedad...
- Expresión
- Una oportunidad para vida más plena
- Promover educación activa y en la naturaleza
- Potenciar y visibilizar lo que ya se está haciendo (ejemplo equipamientos de educación ambiental)
- Promover todo lo que represente acercamiento a la naturaleza

- Trabajar la escucha al cuerpo y los sentidos; autoconocimiento
- Nuevas estrategias y métodos para reconectar
- Trabajar el bienestar personal y grupal

**MESA 3. Identificación de las dificultades para conseguir la reconexión. Transcripción literal de los post-it:**

- Factores económicos
- El para qué sirve no es tangible, material, no da dinero
- Las instituciones son muy conservadoras, se necesita más presión y empuje de la gente. Para cambiar necesitamos más conciencia colectiva
- Otras prioridades en los proyectos vitales
- Ritmo actual de vida
- Falta de hábitos, herramientas, tiempos y espacios para parar y reconectar
- Poco trabajo de autoconocimiento corporal, mental, anímico y espiritual
- Hábitos no naturales
- Dificultad por parte de la población para acceder a espacios verdes naturales
- Tentaciones que ofrece la ciudad y la tecnología
- Sentidos generalmente cerrados, poco trabajo con los sentidos
- Mercantilización, consumo de experiencias
- Falta de conciencia y de conocimiento sobre la importancia de reconectar
- Cambiar los estereotipos (abraza-árboles)
- Ausencia de estos temas en la educación formal
- Ritmo de vida rápido, reconectar con la naturaleza requiere contemplación, lentitud
- Falta de “conexión” institucional
- Exceso de directividad en las actividades (infancia)
- Dificultades medio escolar y pocas oportunidades de reconexión
- Sistema económico basado en el crecimiento antinatural
- Espacios de reconexión limitados
- Falta de espacios y de tiempos para compartir
- Aprender a mirar el entorno y todos sus rincones
- Enfoque “ego” en la relación con la naturaleza
- Acercamiento a la entrega creativa con el hábitat
- Exceso de trabajo mental (conocimientos) y digitalización frente a “hacer” trabajo manual
- Falta de reconocimiento (“eso es de hippies”)
- Inconsciencia, falta de conocimiento del tema, incluida la existencia del problema
- Falta de formación de profesionales ligados a la educación en técnicas de reconexión
- En el ámbito educativo, sistema cerrado, poco flexible y a nuevas experiencias, muy conservador
- Pereza, falta de apertura, actitud negativa
- Falta de tiempo
- Otras prioridades (ej. económicas)
- Inercia cultural
- El multiverso
- Excesiva intervención humana en los entornos urbano y rurales
- Rapidez e inmediatez, prisas
- Falta de zonas verdes en el entorno próximo a la sociedad
- Centrarse en los conocimientos, pero no hay experiencia individual
- Falta de interés, priorizar el dedicar tiempo a otras actividades

- Falta de compromiso institucional, carencia de asignatura de educación medioambiental
- Necesidad de experiencias inmersivas en la naturaleza
- Falta de diseño orgánico. (Renaturalizar, utilizar materiales nobles)
- La biofobia, que utiliza plástico, caucho, etc.
- La sociedad se mueve en sentido contrario, se aleja de la naturaleza
- En la sociedad en general existe mucha dispersión, mucha información, ritmos de trabajo muy fuertes, por lo que se vive hacia fuera. No hay tiempo ni cultural de mirarse
- Falta de conocimiento de la importancia
- Falta de sensibilización e la sociedad hacia la naturaleza
- Dejar de marcar límites a lo ilimitado

**MESA 4. Identificación de oportunidades para favorecer la reconexión. Transcripción literal de los post-it:**

- Valorar lo que supuso la naturaleza durante la pandemia
- Educación de la incerteza
- El exceso de información en todos los ámbitos
- Pandemia, estrés urbano y preocupación por la salud
- Movimientos de renaturalización y adaptación al cambio climático
- Escenarios: la reconexión con la naturaleza en una asignatura
- Falta de empatía social
- Crisis de civilización
- Crisis de cualquier tipo
- Fin pandemia – necesidad de naturaleza
- Actualidad muy caótica y confusa
- Post-pandemia
- Crisis climática
- Nuevas formaciones en reconexión para que sigan sembrando
- Uso de parques y espacios verdes
- Patios verdes vivos
- Introducir técnicas de mindfulness en el sistema educativo
- Escuelas, cambio lento, pero ya iniciado
- Formar al personal de los equipamientos ambientales en las técnicas y experiencia de la reconexión con la naturaleza
- Literatura, cine, espacios
- Los cambios en la alimentación
- Recursos finitos del planeta obligan a cambio
- Actual interés y necesidad de naturaleza
- Redes
- Necesidad de cambio por el cambio climático
- Mucha gente haciendo cosas ya sobre reconexión
- Falta de sensación de futuro
- Momentos institucionales que favorezcan la reconexión
- Conexión de diferentes disciplinas alejadas en torno a la naturaleza
- Grupos de personas con experiencia y expertos en la reconexión
- Ganas desde el ámbito educativo de reconectar
- Movimiento social que se extiende de conexión con la naturaleza
- Asociaciones vecinales, culturales
- Llevar la naturaleza a espacios urbanos (parques, jardines, huertos comunitarios)
- Renaturalizar las ciudades y los pueblos

- Dar mayor importancia a la salud
- Un escenario deseable sería abrir la escuela a la naturaleza
- Ámbito escolar
- Salidas a la naturaleza consciente
- Enseñanza de autoconocimiento personal
- Enfoque *One Health*
- Moda en los medios de comunicación
- Interés por la salud
- La reconexión favorecería la salud y el bienestar
- Existe una necesidad de sentirnos bien, con salud; necesitamos la naturaleza
- Cada vez más gente es consciente de que necesitamos la naturaleza
- Necesidad vital para la salud y la conservación de la Tierra
- Oportunidades: contexto de pandemia y contexto de dificultades psicológicas
- Escuelas en reconexión
- Agroecología

## **ANEXO II: CONCLUSIONES DE LAS MESAS DE TRABAJO Y LÍNEAS ESTRATÉGICAS**

### **MESA 1: Principales ámbitos de la reconexión con la naturaleza.**

- **Ámbito ecosocial:** La reconexión es esencial para la transformación ecosocial (no es una opción). Porque te hace sentir uno y por lo tanto hermandad y necesidad de justicia social. Acción: Parar/menos consumo y mejor sentimiento de pertenencia a algo más grande. El vínculo con la naturaleza genera comportamientos proambientales.
- **Ámbito de la Educación Formal y No Formal:** Formar desde infantil a la universidad.
- **Ámbito espiritual:** Conciencia plena, reconexión interior. Autoconocimiento, cuerpo, sentidos, percepción. Para reconectar es necesario crear un vínculo afectivo.
- **Ámbito de la salud:** Mayores, enfermos, salud mental, invidentes...
- **Ámbito institucional, político, económico y empresarial.**
- **Ámbito rural (fomento):** Valorar cultura, vida rural, lo que nos aporta. Repoblación.
- **Ecofeminismo:** La vida en el centro. Importancia del cuidado, personas, entorno, tierra, infancia - *One health* (Una sola salud).

### **MESA 2: LÍNEAS DE ACCIÓN. Identificación de las principales líneas de acción para la reconexión con la naturaleza.**

#### **A. PROFUNDIZAR EN EL CONCEPTO DE RECONEXIÓN**

- Grupo de investigación teórico sobre los argumentos, a la búsqueda de un discurso común sobre la reconexión y a las metodologías para reconectar (cuerpo, sentidos, danza, arte, juegos, etc.).
- Se trata de clarificar un cuerpo o **marco teórico** (científico, filosófico, artístico, etc.) que justifique a la acción de este grupo de reconexión desde lo que dicen las diferentes **disciplinas** o ciencias sobre el asunto de la Reconexión.
- Incluiría:
  - i. Conceptual
  - ii. Búsqueda bibliográfica y documental
  - iii. Diferentes disciplinas, implicadas
- Estaría dentro de los FUNDAMENTOS
- TEMPORALIZACIÓN: año 1º
- Equipo coordinador: José Velasco, Toni y Katia

#### **B. RECOGER, RECOPIRAR, INVESTIGAR LAS EXPERIENCIAS REALES DE RECONEXIÓN**

- Investigación cualitativa sobre experiencias de reconexión, dando voz a las personas con experiencias relevantes en reconexión
- Se trata de documentar experiencias reales y ofrecer modelos de reconexión, dando voz a protagonistas
- Cómo evaluar.

- Incluiría:
  - i. Experiencias sobre los equipamientos de educación ambiental.
  - ii. Propuestas de Escuelas en Red por la Sostenibilidad.
  - iii. Prácticas, experiencias fallidas reales
  - iv. Directorio mapeo, prácticas
- Estaría dentro del nivel EXPERIENCIAL
- TEMPORALIZACIÓN: año 1º
- Equipo coordinador: Llanos, Gonzalo y Mary Luz

#### **C. LA CULTURA DE LA RECONEXIÓN EN EL MUNDO RURAL Y URBANO**

- Renaturalizar, restaurar, regenerar, reconectar en el ámbito rural y urbano.
- Bagaje de conocimientos
- Interconexión entre mundo urbano y mundo rural.
- Se trata de nivel "PROPUESTA"
- TEMPORALIZACIÓN: 2º año

#### **D. NATURALIZAR LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

- Renaturalizar, restaurar, regenerar, reconectar el ámbito educativo.
- Trabajar para abrir la escuela a la Naturaleza
- Estaría dentro de las PROPUESTAS
- TEMPORALIZACIÓN: 2º año
- 

#### **E. SALUD Y RECONEXIÓN**

- Beneficios terapéuticos y de bienestar de la Naturaleza
- Salud Mental, autismo, asperger, niños en exclusión social.
- Estilos de vida y salud hacia la reconexión
- Estaría dentro de las PROPUESTAS
- TEMPORALIZACIÓN: 2º año
- 

#### **F. COMUNICACIÓN**

- Divulgar todo lo que se hace
- Tener presencia en las redes para crear cultura de reconexión.
- Guerrillas verdes urbanas.
- TEMPORALIZACIÓN: 2º año

### **MESA 3. Identificación de las dificultades para conseguir la reconexión.**

- Falta conciencia de la importancia de la reconexión.
- Faltan espacios, tiempos, herramientas y educación para el autoconocimiento y la reconexión.
- Tenemos un ritmo de vida acelerado y un exceso de estímulos; prima el trabajo mental y tenemos otras prioridades.
- El sistema económico mundial está desconectado de la naturaleza.
- Se genera biofobia (miedo al riesgo de accidentes)
- Hay una inercia cultural y estereotipos en contra de la reconexión.

- Hace falta una coordinación institucional.
- Exceso de estímulos digitales que distorsiona la realidad creando mundos paralelos alejados de la naturaleza.

**MESA 4. Identificación de oportunidades para favorecer la reconexión.**

- OPORTUNIDADES:
  1. Contexto de pandemia y las necesidades derivadas.
  2. Sensibilidad hacia temas de Salud (emocional, psicológica, etc.)
  3. Sensibilidad hacia temas de Bienestar.
  
- ESCENARIOS:
  1. Renaturalizar espacios urbanos e institucionales: escuela, empresas, etc.
  2. Nuevos escenarios en la Educación.
  3. Redes de colaboración
  4. Agroecología como alternativa

**ANEXO III: POEMAS VERTICALES**

**Poema vertical** *Seminario de Reconexión con la Naturaleza*

**ROBLE**  
*R*edes  
*O*rganizo  
*B*uscando  
*L*a  
*E*senzia  
*de la Naturaleza.*



**RECONEXIÓN**  
*Reconexión Encuentro*  
*Conocimiento*  
*Observación*  
*Nutrición*  
*Emoción*  
*RefleXión*  
*Interacción:*  
*Obsequio.*

**PAISAJE**  
*Paisaje Sonoro;*  
*Oídos que escuchan;*  
*Naturaleza que habla;*  
*Alimentos que ofrece;*  
*Experiencias que marcan*  
*Nuevos senderos se abren.*

**CANTOS**  
*Cerca de aquí,*  
*Amigos sencillos en*  
*Nidos ocultos,*  
*¿Te acuerdas?*  
*Oíamos juntos*  
*un Suave silencio*



**ÁRBOL**  
*Áire que inspira,*  
*Respira, renueva;*  
*Belleza que brota*  
*por todas partes;*  
*Olores, valores, formas...*  
*Luces y sobras.*



**BOSQUE**  
*Busco humedad de . . .*  
*Oído de . . . . .*  
*Susurro de . . . . .*  
*Que envuelve de vida la . . .*  
*Un juego de niña . . . . .*  
*Entre tanta palabra.*



**CALMA**  
*Calidez de una mano que guía confianza*  
*Apertura de mis sentido, la tierra me*  
*acoge. La brisa fresca me acaricia y*  
*despierta. Los sonidos me envuelven.*  
*Líneas curvas de un árbol que me espera*  
*con líquenes encantados, que me*  
*espera con humildad.*  
*Mirada interior que se desliza en un*  
*Universo de estímulos de un árbol en*  
*un bosque.*  
*Alma en calma que vibra y conecta con*  
*la Naturaleza.*



## CULTO

*C*uerpo perfecto,  
*U*nión secreta  
*L*a presencia escondida  
*T*u figura ya no estará...  
*O* culta !!

## A MI ÁRBOL ( Jovial )

*J*uventud eterna,  
*O*lor a bosque fresco,  
*V*ida por doquier,  
*Í*mpetu vital,  
*A*legría de vivir en...  
*L*ibertad.

*Luz que se hacer corpórea,*  
*Ensimismado momento*  
*de un tiempo detenido.*  
*Asombro de lo recóndito*  
*Que me recorre el ser,*  
*Ser que sabe que soy.*  
*Un llegar reencontrado,*  
*Como un renovar pausado,*  
*Percepción simple... pero grande.*

*Explosión: despertar entusiasmo... (Buhos y Conejos)*

*Enfocar la atención: Cuevo (sendero)*

*Inmersión en la Naturaleza (Oso reflexivo, árbol)*

*Expresión: compartir la inspiración*

*(recuerdos profundos y verdaderos*

*(Delfín)*

*Que la transición sea paulatina.*

*En el perfil de luminosa magia*  
*de la temblorosa hoja,*  
*el rebullir de un mí, de un yo*  
*ensimismado.*

## COLORES

*C*olores de otoño,  
*O*lores de bosque,  
*L*os sonidos de las aves nos  
envuelven.  
*O*bservamos, activamos los sentidos;  
*R*ozamos y tocamos  
*E*nvueltos en belleza...  
*S*entir, estar, vivir.

## ACOMPAÑANTE

*Paso, mano, olor,*  
*Textura... sonido...*  
*Sensaciones de miradas ciegas*  
*Encontrando **nuestro árbol.***  
*¡Gracias!*

*Manto mullido*  
*Que arrulla tu savia*  
*Ahora en letargo.*

**INCLINADO (A mi árbol)**

*I*ncipiente, inclinado hacia la luz tendido;  
*N*udoso cuerpo tuyo -¿tuyo?- que desea  
*C*ielos, altura, espacio, crecer desde la umbría.  
*L*iquen en ciernes que contigo asciende,  
*Í*nfimo sobre ti, sobre tu piel... Comprende:  
*N*ada te impide ser, trasciende, sube  
*A*l alto azul, a la distancia oscura de una estrella...  
*D*esde donde caerás una mañana,  
*O*blicuo y finalmente horizontal... **de nuevo.**

**NATURA**

*N*osotras en el bosque...  
*A*ire que nos permite respirar, tomar aliento.  
*T*ierra que nutre y alimenta un universo vegetal.

...

*U*na naturaleza repleta de vida que trina, grazna, pía... habla.

*R*ayo de luz solar que me temple: y siento que la fotosíntesis  
va a empezar.

*A*gua que fluye y nos eleva por caminos soñados, deseados.

*Poema vertical*