



MINISTERIO  
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA  
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

ORGANISMO  
AUTÓNOMO  
PARQUES  
NACIONALES

CENTRO NACIONAL DE  
EDUCACIÓN AMBIENTAL

## MEMORIA

# II ENCUESTRO DEL SEMINARIO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA (CENEAM)

*Pueblo educativo de Umbralejo (Guadalajara)*

*10 al 12 de junio de 2022*



## **ÍNDICE**

- 1. INTRODUCCIÓN**
- 2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO**
- 3. PARTICIPANTES**
- 4. PROGRAMA**
- 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES**
  - 5.1 SESIONES DE TRABAJO**
    - A. PUESTA EN COMÚN DE LO AVANZADO EN LAS LÍNEAS DE TRABAJO**
      - PUESTA EN COMÚN DEL ANÁLISIS DE LA ENCUESTA PILOTO 1.0**
    - B. VALORACIÓN GRUPAL DEL TRABAJO DEL SEMINARIO**
    - C. LÍNEA 1: VERSIÓN 2.0 ENCUESTA RECONEXIÓN**
    - D. LÍNEA 2: FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS**
    - E. CONSENSUAR LOS OBJETIVOS DEL SEMINARIO Y TAREAS/ESTRATEGIAS DE LAS LÍNEAS DE TRABAJO**
  - 5.2 TALLERES PRÁCTICOS**
    - A. BIODANZA EN LA NATURALEZA**
    - B. MINDFULNESS Y ECOPSICOLOGÍA**
    - C. LA CONCIENCIA DE SER GAIA, ¿QUÉ PUEDE APORTAR A LA ESCUELA?**
- 6. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN**
- 7. ANEXOS**
  - ANEXO I: ANÁLISIS PRELIMINAR DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA PILOTO «ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA»**
  - ANEXO II: VISITA A LAS INSTALACIONES DE UMBRALEJO**
  - ANEXO III: PRESENTACIONES UTILIZADAS EN LAS SESIONES DE TRABAJO**
  - ANEXO IV: CONCLUSIONES DEL TALLER «LA CONCIENCIA DE SER GAIA» EN IMÁGENES**

## **1. INTRODUCCIÓN**

Entre el 10 y el 12 de junio de 2022 se ha celebrado la segunda edición del Seminario Permanente de Reconexión con la Naturaleza del CENEAM (Centro Nacional de Educación Ambiental), en las instalaciones del Pueblo educativo de Umbralejo (Guadalajara).

En el primer encuentro del CENEAM se propuso hacer el siguiente en Umbralejo, un equipamiento educativo asociado al CENEAM-OAPN. Es un centro que siempre ha estado dedicado a programas educativos para escolares y actualmente se pretende darle proyección para otro tipo de actividades y tipología de público diferente, incluidos perfiles técnicos, por eso se considera muy positivo celebrar este encuentro en estas instalaciones.

Este enclave, ubicado en un entorno con un gran valor cultural y natural (está dentro del Parque Natural de la Sierra Norte de Guadalajara), ha sido un marco excepcional para el buen desarrollo de este segundo encuentro, al que también ha contribuido el trabajo del personal del pueblo de Umbralejo, entre el cual hay dos personas integrantes de este seminario (Yolanda Martín y Carlos Rubio), que nos han acogido con una gran hospitalidad y extraordinaria profesionalidad.

Este segundo encuentro ha tenido como objetivo principal avanzar en las líneas de trabajo marcadas en el primer encuentro constitutivo del seminario. También se han desarrollado tres talleres prácticos que, de manera vivencial, han abordado la reconexión con la naturaleza, con el objetivo de ir conociendo diferentes aproximaciones.

Durante el periodo de preparación, la coordinación preparó una serie de documentos en una carpeta drive compartida con el fin de que el diseño del programa fuese consensuado y pudiese haber 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 Umbralejo, con el fin de minimizar la huella de carbono del encuentro.

## **2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO**

Este segundo encuentro del seminario ha tenido como objetivos principales:

- Avanzar en las dos líneas de trabajo que se marcaron como prioritarias en el primer encuentro.
- 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.
- Definir, si procede, nuevas líneas de trabajo y repartir tareas entre los participantes para seguir avanzando.

### 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).

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

A este encuentro han asistido un total de 18 personas, incorporándose alguna nueva integrante, además de las que ya conforman el seminario, desde su constitución, en noviembre de 2021. El criterio de incorporación se ha mantenido respecto a la configuración inicial, de manera que se favorezca 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, tanto de iniciativas públicas como privadas, así como del ámbito de la investigación científica.

Han participado personas vinculadas a la educación ambiental, la educación ecosocial, la renaturalización de patios y entornos escolares, la educación formal, la salud, el bienestar, baños de bosque, 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 memoria del encuentro de constitución, puede consultarse el resto de las personas que conforman el seminario, pues por cuestiones de agenda, no todo el mundo pudo asistir presencialmente en esta ocasión. Está disponible en la página web del CENEAM: <https://www.miteco.gob.es/en/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/reconexion-naturaleza/reconexion-naturaleza1.aspx>

**LISTADO DE PARTICIPANTES**

<b>NOMBRE Y APELLIDOS</b>	<b>ORGANIZACIÓN / ÁMBITO</b>	<b>PROVINCIA</b>
Alicia Andrés Ramos	Baños de bosque	Madrid
Bernardo Rodríguez Lara	Ilustración de naturaleza	Madrid
Carlos Rubio Escobar	PRUEPA-Umbralejo, CENEAM-OAPN	Guadalajara
Gonzalo Melgar de Corral	Facultad de Fisioterapia y Enfermería de Toledo (Universidad de Castilla La Mancha)	Toledo
José Velasco Cabas	PRUEPA-OAPN	Cáceres
Lágrimas Álvarez Cotrina	Biodanza® SRT de España	Logroño
Lourdes Rad Díez	Mindfulness en la naturaleza	Burgos
Mar López Borrego	Asociación Española de Educación Ambiental	Madrid
M. Luz Díaz Guerrero	Huerto Alegre S.C.A	Granada
Olga Rada Sereno	Fundación Entretantos	Valladolid
Paqui Godino Roca	La Travesía Ediciones	Málaga
Pepa Gisbert Aguilar	Profesora de Secundaria	Tarragona
Pilar López Nogales	Centro Rural de Innovación Educativa (CRIE)	Zamora
Pilar Navarro Lorente	Fundación Vida Sostenible / Jara Green (vida sostenible y saludable)	Madrid
Pilar Silva Galaz	Ortzadar	Bilbao
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.

PRAE: Propuestas Ambientales Educativas.

REDEEA: Red de Equipamientos de Educación Ambiental.

#### 4. PROGRAMA

El seminario se desarrolló según el siguiente programa:

<b>viernes, 10 junio</b>					
16:30	16:45	Bienvenida	Bienvenida a Umbralejo.	Coordinación y equipo educativo PRUEPA-Umbralejo	
16:45	17:00	Presentación	Presentación del programa de trabajo.	Paqui Godino y Jose Velasco	
17:00	19:30	Sesión de trabajo	1) Puesta en común del avance realizado en las líneas de trabajo. Trabajo de grupo sobre análisis de la encuesta 1.0. 2) Valoración grupal del funcionamiento del seminario en estos meses.	1) Coordinadorxs de los grupos de trabajo: Gonzalo Melgar, Toni Aragón, M. Luz Díaz 2) Gonzalo Melgar 3) Jose Velasco y Paqui Godino	
19:30	20:30	Visita instalaciones	Presentación del equipamiento y programa educativo Umbralejo.	Equipo educativo PRUEPA-Umbralejo	
<b>sábado, 11 junio</b>					
9:30	11:30	Sesión de trabajo	Línea 1: Seguir definiendo diseño encuesta y avanzar en la versión 2.0 para su testeo externo.	Toni Aragón	
11:30	12:00	descanso			
12:00	14:00	Taller	Sesión de biodanza.	Lágrimas Álvarez	
14:00	16:00	descanso			
16:00	18:00	Taller	Mindfulness y ecopsicología.	Lourdes Rad	
18:00	18:30	descanso			
18:30	20:30	Sesión de trabajo	Línea 2: Consensuar ficha recogida experiencias.	Mari Luz Díaz / Pilar Navarro	
<b>domingo, 12 junio</b>					
9:00	11:00	Taller	La conciencia de ser "Gaia", ¿qué puede aportar a la escuela?	Pepa Gisbert	
11:00	11:30	descanso			
11:30	13:30	Sesión de trabajo	1) Consensuar los objetivos del seminario RENACE. 2) Definir tareas/estrategias de las 2 líneas de trabajo y, en su caso, nuevas propuestas	Olga Rada	
13:30	14:00	Evaluación	Evaluación y conclusiones del seminario	Paqui Godino y Jose Velasco	

## 5. DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES



En primer lugar, se realizó la bienvenida por parte de las personas coordinadoras del seminario y las anfitrionas de Umbralejo. Se agradeció la 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 - PUESTA EN COMÚN DE LO AVANZADO EN LAS LÍNEAS DE TRABAJO (Gonzalo Melgar, viernes tarde)**

La sesión se centró en la línea 1 de trabajo, que tiene, en este momento, como objetivo inicial diseñar una encuesta que sirva para acercarse al concepto de reconexión partiendo de la experiencia directa de las personas participantes.

La línea 2 se decidió que se trabajaría directamente en la dinámica del día siguiente, que se dedicaría específicamente al diseño de una ficha de recogida de experiencias.

#### **PUESTA EN COMÚN DEL ANÁLISIS DE LA ENCUESTA PILOTO 1.0**

Durante la sesión se expuso el proceso del trabajo realizado por Gonzalo, Toni y Jose, para diseñar la primera versión de la encuesta piloto, a la que se ha denominado «versión 1.0», y la metodología utilizada. El proceso seguido ha sido primero pasar la encuesta a las personas participantes en el seminario y realizar posteriormente el análisis para recoger, ordenar y dar coherencia a la información para poder elaborar la nueva versión de la encuesta (2.0). Durante la sesión se intentó asimismo revisar posibles «puntos oscuros», que pudieran suscitar problemas de interpretación, por ejemplo.



El objetivo final es la creación de la encuesta 2.0 dirigida a personas «profesionales» o «expertas» en reconexión para ayudarnos a mejorar en nuestro desempeño profesional y así ayudar a la gente a reconectar con la naturaleza.

Se expuso cómo se ha realizado el análisis de esta encuesta piloto 1.0 y cómo se extrajo la información relevante en cada uno de los bloques para pasar de textos con información cualitativa a ítems que fueran cuantificables. Este análisis preliminar está disponible en el Anexo I. La presentación utilizada se puede consultar en el Anexo III. Se resumen a continuación los distintos aspectos tratados y la puesta en común:

### **Categorización o árbol de códigos de la desconexión**

Se plantearon preguntas abiertas para no meter sesgo en las respuestas. Se agruparon las frecuencias de las distintas ideas, y a cada una se asignó un código. Las consignas han sido:

- No perder nada de la información
- No inventar nada

Los objetivos de éste proceso han sido:

- Transformar la información cualitativa en cuantitativa sin que influya la opinión del investigador.
- Trasladar las categorías resultantes en forma de preguntas a la nueva encuesta 2.0

Se advierte que, aunque se ha trabajado para evitar un sesgo acusado, a partir de este momento hay que hacer una labor de depuración y eso ya es subjetivo.

En la encuesta 2.0, que ya ha sido creada por Gonzalo, se incluye una variable de control, consistente en una escala de conectividad con la naturaleza. Esta escala ya está publicada y validada<sup>1</sup>, con ella se obtiene un perfil que divide a los sujetos en personas «Conectadas» y «Desconectadas».

Entre otros comentarios acerca de las categorías resultantes, se matizó la 2.1, desconexión por sobrecarga: aunque pueda entenderse que se refiere a sobreestimulación por exposición a estímulos artificiales (por ejemplo, tecnología), también podría ser a estímulos naturales (por ejemplo, tormenta).

### **Categorización o árbol de códigos de la reconexión**

Se comentaron diversos aspectos referidos a las categorías resultantes del proceso de codificación.

No se encuentra ninguna categoría más sobre la que preguntar, se puntualizó que la categoría «relación yo-mundo» se podría sustituir por «integración yo-mundo», y en la categoría «actividad» se podría añadir «haciendo algo creativo»

### **Sensaciones**

Se comentó y se mostró cómo se han organizado en categorías enfrentadas para una propuesta de análisis.

---

<sup>1</sup> Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The connectedness to nature scale: A measure of individuals' feeling in community with nature. *Journal of environmental psychology*, 24(4), 503-515.



Se plantearon 11 sensaciones propuestas para el análisis. Las mismas sensaciones para la conexión y la desconexión.

### **Necesidades**

Se trató de forma somera el modelo que aparece en las diapositivas, remitiendo al anexo del documento de análisis (arriba referenciado) que explica las categorías que aparecen.

### **Facilidad para reconectar**

Se comentaron diferentes circunstancias que facilitan o dificultan la reconexión, para tenerlas en cuenta en la encuesta 2.0.

### **Propuesta de categorías de reconexión**

Se aclaró que esta propuesta de categorías se refiere a lo que hay que preguntar y preguntarnos acerca de la experiencia de reconexión, de manera que así obtendríamos patrones de reconexión útiles en nuestro desempeño en ese campo.

Se debate acerca de la idoneidad de presentar a los niños la encuesta. Se plantea añadir otra categoría: conexión con otro ser (persona, animal, etc.).

### **Propuesta de planos de reconexión**

Se propusieron diversos «planos de reconexión», como puertas de entrada a la reconexión, diversificando las formas de acceder a esa experiencia sin centrarnos en ninguna en concreto.

Se propuso sustituir la denominación de los planos físico/mental por corporal/cognitivo para evitar encontrarnos ante el problema filosófico de la dualidad físico/mental.

### **Propuesta de esquema interpretativo**

Se explicó el sentido del esquema propuesto en la diapositiva (véase presentación) y se quedó de acuerdo en su idoneidad, aclarando que se trata de algo provisional y revisable. Se destacó la potencia del triángulo 3-4-5, como un buen esquema de la naturaleza de la reconexión y se plantearon dudas acerca de la diferenciación de los planos espiritual y creativo y de su posición en dicho esquema. Lo creativo podría salir del 1, 2, 3 ó 4 y estar separados ambos conceptos (espiritual y creativo)



Hasta aquí la primera sesión de trabajo, en la que se concluyó, además, que el planteamiento de la dinámica de ir comentando, añadiendo o quitando categorías, era complicada de realizar puesto que no habíamos visto previamente las conclusiones, y además el tiempo del que se disponía para hacerlo era escaso.

Se informó de que Katia Hueso, aunque no ha podido asistir al encuentro, ha realizado algunas contribuciones a la línea 1, del marco teórico, elaborando un breve documento con referencias

bibliográficas sobre el concepto de reconexión y aportando varios documentos con investigaciones sobre el tema.

### **B - VALORACIÓN GRUPAL DEL TRABAJO DEL SEMINARIO (Paqui Godino y Jose Velasco y, viernes tarde)**

Tras la primera sesión de trabajo, se abrió un espacio para que las personas coordinadoras del seminario pudieran compartir con el grupo sus inquietudes por el ritmo de trabajo. Dado que, durante el tiempo transcurrido entre los encuentros presenciales, ha sido bastante irregular y les preocupa que esto ponga en riesgo el funcionamiento como grupo. Por eso han querido compartir su inquietud y ver cómo se valora entre todas las personas que forman parte del seminario.

Hay voces que han expresado que el ritmo de trabajo del seminario es el adecuado. Que todas llevamos muchas cosas y vamos trabajando en lo que se va marcando según nuestras posibilidades e intereses. Por eso, quizás, la sensación de lentitud, pero es la realidad actual.

También se ha valorado que no es adecuado forzar la marcha o la participación, que parece mejor que cada persona vaya haciendo según su disponibilidad, afinidad e interés por la tarea en cada momento. Parece importante que las personas que asumen más tareas en un momento concreto estén a gusto con esta situación y/o que puedan mostrar su malestar si su situación de disponibilidad cambia y, en su caso, pedir apoyo, si lo necesitan.

Lo importante para la cohesión del grupo es estar a gusto. Para ello es fundamental que el ritmo sea asumible y que se pueda expresar cualquier tipo de malestar, en los momentos críticos.

Por último, abordamos la importancia de adecuar los objetivos a todo lo expresado anteriormente, así como ir compartiendo responsabilidades y revisando el funcionamiento.

### **C - LÍNEA 1: VERSIÓN 2.0 ENCUESTA RECONEXIÓN (Toni Aragón, sábado mañana)**



Tras haber realizado el análisis cualitativo de la versión 1.0 de la encuesta, el objetivo ha sido elaborar otra versión mejorada y poder llegar así a más personas. De manera que el objetivo de esta sesión fue hacer una primera valoración colectiva del diseño inicial de la versión 2.0.

Se comentó que se trata de definir bien las preguntas, por lo que primero se pasa a explicar el proceso de generación de preguntas para irlo comentando en grupo.

Como propuesta de trabajo se solicitó la realización del cuestionario de forma individual, así como la reflexión de cada una de las preguntas del mismo, para aportar sensaciones,

percepciones, valoraciones de cada una de las preguntas al rellenar el cuestionario y poder mejorarlo.

Se propuso salir fuera para rellenar el cuestionario vía *online*, de forma individual, según las siguientes instrucciones:

1. Cumplimentación del cuestionario.
2. Cada persona debía hacer anotaciones a las preguntas en el cuaderno (para compartir).

De vuelta a la sala y se planteó la siguiente cuestión: ¿en qué preguntas te has sentido incómoda? De manera que, según las respuestas del grupo, se van reformulando las preguntas. Se terminó la sesión en el tercer bloque de preguntas. Dado que era materialmente imposible revisar toda la encuesta, se estableció el compromiso de recoger las aportaciones personales a las preguntas restantes en un documento drive compartido. Se acordó que todo ello sería puesto en común en una reunión *online*, a la que convocarán las personas coordinadoras de este trabajo.

## **D - LÍNEA 2: FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS (M. Luz Díaz y Pilar Navarro, sábado tarde)**

Durante esta sesión se utilizó una dinámica, basada en seis «paradas»<sup>1</sup>, para realizar una primera propuesta conjunta de ficha de recogida de experiencias de Reconexión en la Naturaleza. Los objetivos de contar con este formulario unificado son:

- recopilar y divulgar buenas prácticas,
- poder realizar un repositorio de estas prácticas,
- darlo a conocer a través de diferentes medios y
- servir de inspiración a personas que quieran poner en práctica esas actividades/experiencias.

Si bien, en este último sentido, Alicia Andrés comentó que quizás haya actividades que, aunque se describan, requieran contar con más conocimientos para llevarlas a cabo. En cualquier caso, pensando también en esto, se comentó que la ficha debería incluir los datos de contacto de la persona/entidad que la ha desarrollado o propone, para facilitar contactar con ella, tanto para resolver cualquier cuestión como para solicitar su realización, por ejemplo.



En este sentido, Pilar Silva comentó la necesidad de conocer el tipo de soporte que se va a utilizar para ese repositorio; para, en función de eso, generar la estructura que se pudiera adaptar al mismo. De la misma forma, hay que pensar en cómo se va a ofrecer, si será un buscador *online*, qué clasificación recogería, cómo se agruparían y categorizarían las experiencias, etc.

Ese soporte podría ser en formato web o blog para lo que se comentó que quizás se pudiera contar con el apoyo del CENEAM para su desarrollo y, en el caso de que no fuera posible contar con este apoyo, pensar en algo más sencillo (por ejemplo, un PDF interactivo que colgar en el espacio web del seminario).

Se mostraron los ejemplos que utilizan la Sociedad Catalana de Educación Ambiental y Huerto Alegre para que sirvan de modelo.

La dinámica generó una lluvia de ideas que se va recopilando para posteriormente, con ellas, volver a definir una nueva propuesta de estructura. En este sentido se propone la necesidad de incluir:

- Título
- Fotografías
- Tipología (si es una actividad aislada o forma parte de un proyecto)
- Destinatarios
- Objetivo general
- Contexto o espacio de desarrollo, tiempo
- Descripción y fases
- Necesidades materiales
- Categoría/tipología (ej.: mindfulness, ecopsicología, arte y naturaleza, baño de bosque, actividad física en la naturaleza, etc.)
- Referencias bibliográficas, profundización
- Enlaces
- Entidad o persona que desarrolla la actividad o que la propone junto con sus datos de contacto
- Si es necesaria preparación previa
- Observaciones y/o advertencias
- Si la actividad es dirigida o se puede realizar de forma autónoma
- Palabras clave
- ...

Se quedó que con esta información Pilar y Mari Luz perfilarán esa nueva estructura de ficha de recogida de experiencias que compartirán con el grupo a través de e-mail y/o en la siguiente reunión *online* del seminario para terminar de definirla.

Se comentó también que, para temas como este, quizás se podría confiar en el trabajo de las compañeras/os que estén al cargo sin necesidad de ponerlo en común con todo el grupo.

## **E - CONSENSUAR LOS OBJETIVOS DEL SEMINARIO Y TAREAS/ESTRATEGIAS DE LAS LÍNEAS DE TRABAJO (Olga Rada, domingo mañana)**

### **REVISIÓN DE LOS OBJETIVOS DEL SEMINARIO RENACE**



Por los debates surgidos la tarde anterior, se priorizó definir entre todas los objetivos del seminario desde nuestras propias visiones y necesidades. No obstante, se evidencia la importancia de ir avanzando en la definición de reconexión para tener todas una visión común y consensuada de lo que estamos hablando y de lo que perseguimos.

Se inició una dinámica de trabajo para definir los objetivos. Cada persona individualmente, en un

papel, contesta durante un minuto a estas preguntas, escribiendo sin pensar mucho y con la mano izquierda si son diestrxs (y al revés si son zurdxs), para buscar meter la mente lo menos posible y hablar desde un lugar más profundo:

¿Cuáles son tus objetivos a nivel personal? ¿Qué quieres conseguir tú personalmente participando en el seminario? Luego, entre parejas, se compartió lo escrito durante 3 minutos y después se puso en común en gran grupo, escribiendo en un papelógrafo e intentando sumar ideas nuevas a lo ya dicho y recogido. Estas son las ideas recogidas en común de los **OBJETIVOS PERSONALES**:

- Compartir experiencias de reconexión para inspirarnos
- Aprender y ampliar horizontes, abrir la mente.
- Generar proyectos comunes y encontrar sinergias de trabajo
- Salir de la soledad y rutina del trabajo. Sentirse grupo. Conectar con afines y con perfiles parecidos o diversos y de diversos territorios y contextos.
- Autocuidado, reconectar de nuevo, nutrirse.
- Seguridad y confianza
- Ayudar a expandir la reconexión (extender la semilla de la reconexión). Llegar al que está lejos de este tema. Trascender al resto de la población y ampliar conciencia. Divulgar y generar cambio y actuar.
- Formar parte de un cambio educativo
- Integrar la información de la naturaleza, del entorno, al seminario.
- Respeto a la diversidad que traemos.

- Vivir en un espacio de coherencia con lo que estamos trabajando: calma, ritmo, cuidados.

En la segunda parte de la dinámica se trabajó de igual forma, primero individualmente, luego en parejas y después en gran grupo; contestando a las siguientes preguntas: según tu opinión, ¿cuáles crees que son los objetivos de este seminario? ¿cuáles deberían ser?

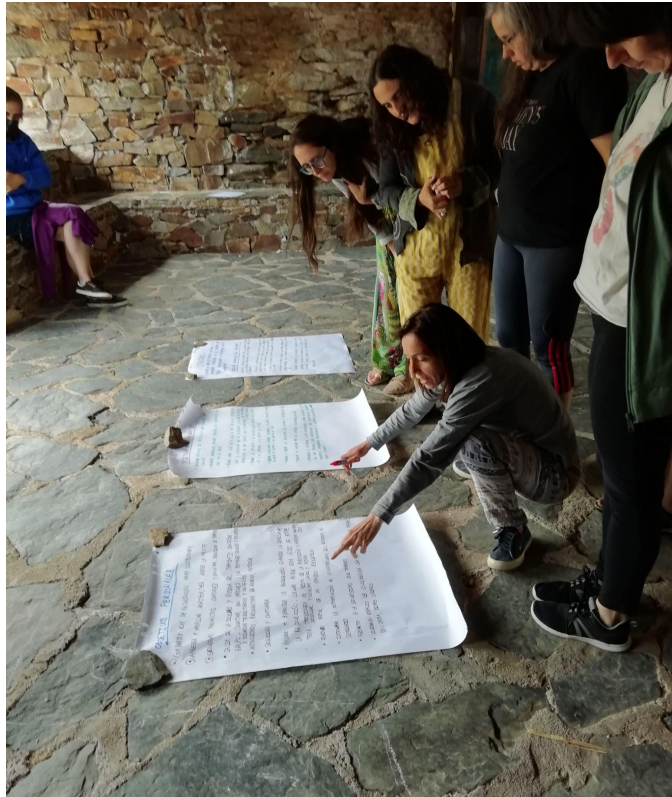
Estas son las ideas recogidas en común de los **OBJETIVOS QUE DEBE TENER EL SEMINARIO:**

- Generar espacios de reflexión para compartir experiencias y conocimientos.
- Generar dinámicas, recursos, procesos, actividades innovadoras validadas por el grupo.
- Debate sobre qué es y qué no es reconexión. Definición clara y consensuada por el seminario, pero sin ser la única referencia (abierta, fluida, dinámica). No ser jueces, solo clarificar.
- Trabajar la difusión y la comunicación, internamente en el grupo y hacia el exterior, a personas afines al tema y al resto de la población en general.
- Generar sinergias entre proyectos. Generar proyectos comunes, con gente de dentro del seminario y con gente de fuera de él.
- Acoger y traer la diversidad de visiones o experiencias existentes.
- Promover la acción para los cambios socioambientales.
- Entrenar y aprender a ser naturaleza, a estar conectados en nuestra vida (no solo en el seminario). Recoger esas experiencias para compartirlas (horarios, dinámicas, etc.). Trabajarnos personalmente y nutrirnos, individualmente, como grupo y con el entorno.

Tras este trabajo se compartió con el grupo los objetivos propuestos y desarrollados en el primer encuentro, constitutivo del seminario:

**OBJETIVO GENERAL:**

- Crear un grupo de trabajo que avance en la difusión y extensión de las distintas prácticas y aproximaciones a la reconexión con la naturaleza.

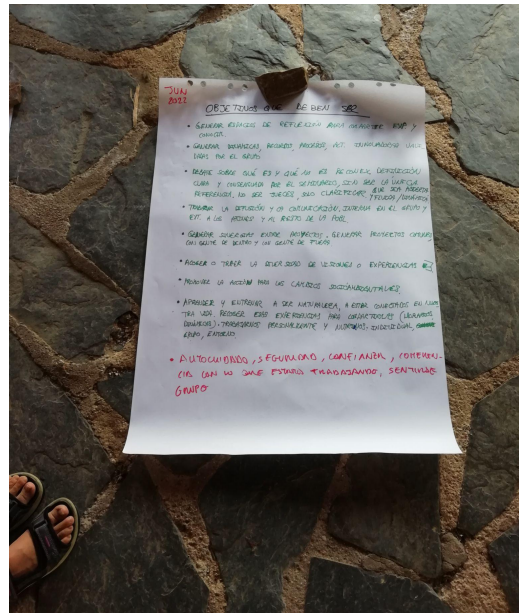


**OTROS OBJETIVOS DEL SEMINARIO:**

- 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.

La tercera parte de la dinámica consistió en poner en común los 3 papelógrafos de objetivos para elegir los definitivos para el seminario a partir de este momento. El grupo decide elegir el listado de objetivos que debe tener el seminario e incorporar un último punto que complete lo que ha aparecido en los objetivos personales. Por lo tanto, se presentan a continuación **los OBJETIVOS ESPECÍFICOS DEL SEMINARIO, que se han consensuado:**

- Generar espacios de reflexión para compartir experiencias y conocimientos.
- Generar dinámicas, recursos, procesos, actividades innovadoras validadas por el grupo.
- Debatar sobre qué es y qué no es reconexión. Definición clara y consensuada por el seminario, pero sin ser la única referencia (abierta, fluida, dinámica). No ser jueces, solo clarificar.
- Trabajar la difusión y la comunicación, internamente en el grupo y hacia el exterior, a personas afines al tema y al resto de la población en general.
- Generar sinergias entre proyectos. Generar proyectos comunes, con gente de dentro del seminario y con gente de fuera de él.
- Acoger y traer la diversidad de visiones o experiencias existentes.
- Promover la acción para los cambios socioambientales.



- Aprender y entrenar a ser naturaleza, a estar conectados en nuestra vida (no solo en el seminario). Recoger esas experiencias para compartirlas (horarios, dinámicas, etc.). Trabajarnos personalmente y nutrirnos, individualmente, como grupo y con el entorno.
- Autocuidado, seguridad, confianza, coherencia con lo que estamos trabajando, sentirse grupo.

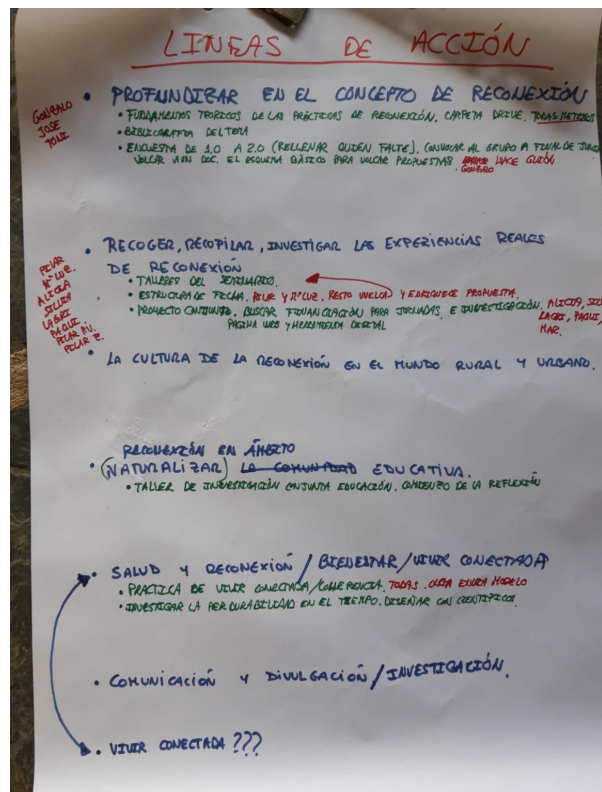
**ESTRATEGIAS/TAREAS DE LAS LÍNEAS DE TRABAJO**

Se revisaron por el grupo las líneas de acción planteadas en el primer encuentro del seminario y se propuso incluir en ellas las acciones que el grupo ha ido decidiendo poner en marcha en los dos días de trabajo. Tras la revisión de los objetivos, algunas de las líneas de acción se reformulan y una de ellas se incorpora en otra, quedando finalmente 6 en total. Se definen también cuando ha sido posible los tiempos y personas encargadas o grupos de trabajo relacionados con cada acción. Se habla de la necesidad de delegar, de no tener que participar todas en todo y de poder generar grupos de trabajo, confiando plenamente en el trabajo que derive de las personas o grupos que trabajen cada tema. Estos son los resultados:

**LÍNEAS DE ACCIÓN**

**Profundizar en el concepto de reconexión**  
(Gonzalo, Jose, Toni)

- Fundamentos teóricos de las prácticas de reconexión que hemos ido realizando en los talleres de los encuentros. Compartir una carpeta de Drive específica y todas subimos cosas.
- Bibliografía del tema.
- Encuesta de 1.0 a 2.0 (rellenarla quien falte). Convocar al grupo a finales de junio para revisión. Plasmar en un documento el esquema básico para poder volcar propuestas (diseña Gonzalo el guion).



**Recoger, recopilar e investigar las experiencias reales de reconexión** (Pilar Navarro, M. Luz, Alicia, Silvia, Lagri, Pilar Silva, Pilar López)

- Recopilar los talleres del seminario. (Rellena ficha quien los haya propuesto).
- Elaborar una primera estructura de ficha (Pilar Navarro y M. Luz, el resto enriquece la propuesta).



### ***La cultura de la reconexión en el mundo rural y urbano***

(Queda sin redefinir, derivándose a lo establecido en el primer encuentro)

### ***Reconexión en el ámbito educativo***

- Taller de investigación conjunta en torno a la educación. Reflexiones iniciadas en el encuentro.

### ***Salud y reconexión. Bienestar. Vivir conectada***

- Práctica de vivir conectada, coherencia entre lo que hablamos y lo que hacemos en nuestro día a día. (Olga envía modelo de ficha para recopilar, todas aportamos experiencias).
- Investigar la perdurabilidad en el tiempo de los efectos de las acciones de reconexión. Diseñar el estudio con personas del ámbito científico.

### ***Comunicación y divulgación. Investigación***

(Queda sin redefinir, derivándose a lo establecido en el primer encuentro)

### ***Nuevas propuestas***

- Diseñar un proyecto conjunto y buscar financiación para llevarlo a cabo: en torno a unas jornadas gratuitas de reconexión, con investigación asociada, página web y herramienta digital para mostrar experiencias, etc. (Alicia, Silvia, Lágrimas, Paqui, Mar).



## 5.2 TALLERES PRÁCTICOS

### A - BIODANZA EN LA NATURALEZA (Lágrimas Álvarez, sábado mañana)

#### Características generales del Sistema Biodanza

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.

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:

- **Conexión con unx mismx:** a este nivel, se reestablece un vínculo mucho más fuerte con nuestra parte instintiva y nuestra biología mamífera. En las sesiones de biodanza convencionales, se recrea un ambiente nutritivo, utilizando danzas y músicas específicas más situaciones de encuentro en grupo, que suscitan cambios a nivel fisiológico, psicológico y actitudinal. Estos recursos forman una estructura que actúa sobre el sistema neurovegetativo y el sistema límbico-hipotalámico favoreciendo la secreción de una serie de neurotransmisores y hormonas (acetilcolina, noradrenalina, dopamina, serotonina, oxitocina, endorfinas...) que fortalecen el sistema inmunológico y

generan sensaciones de profundo bienestar y armonía. Estas condiciones abren una nueva percepción de nuestra naturaleza como seres humanos, se amplía la autoimagen y el autoconcepto que una persona tiene de sí misma (¿quién soy yo?) y a la vez,

fomenta un estilo de vida más saludable que siga fuertes motivaciones existenciales (¿cómo quiero vivir?).

- **Conexión con las demás personas:** En biodanza este nivel de integración consigo mismx 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.
- **Conexión con el Universo:** es la capacidad para sentirse plenamente integradx 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.



### **Biodanza en la Naturaleza**

Biodanza en la Naturaleza es una extensión del Sistema Biodanza, una especialización con unas determinadas características.

El objetivo de Biodanza en la Naturaleza es «reforzar los vínculos originales del ser humano con la naturaleza y con la vida» (conexión considerada como una función biológica que poseen todos los seres vivos).

«Alcanzar una conciencia cósmica de un universo organizado, cuyos principios son los mismos que existen en el ser humano en forma de automatismos orgánicos relacionados con las funciones viscerales... (...) Estamos separados normalmente de la naturaleza que nos rodea: por lo tanto, en una posición de "Hombre delante del cosmos", cuando, en realidad somos parte del cosmos. Primeramente, somos seres cósmicos y solo, en segundo lugar, criaturas culturales».

*Rolando Toro (Biodanza en la Naturaleza)*

La metodología de la extensión Biodanza en la Naturaleza está estructurada para estimular, predominantemente, la conexión con el universo. Y esto se consigue actuando sobre la capacidad del ser humano de trascenderse a sí



mismo para que se sienta parte de la vida. Rolando Toro pensaba que la degradación de los instintos nos ha ido desconectando de esta función y que «la enfermedad viene de la incapacidad de establecer la conexión con todo lo que está vivo en el ambiente que nos rodea».

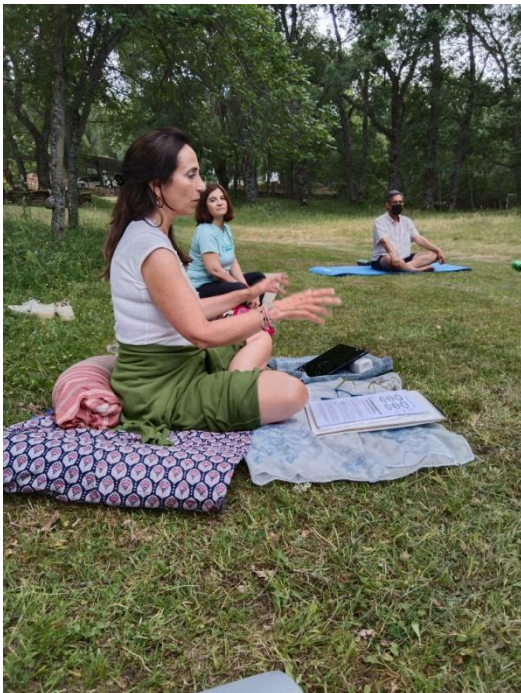
En las sesiones de Biodanza en la Naturaleza se recurre a los estímulos presentes en el propio entorno natural (vegetación, animales, tierra, rocas, climatología...), la relación e interacción con todos estos elementos sensibilizan de forma gradual los sentidos y amplían la percepción y conexión que tenemos con lo que nos rodea. Se proponen situaciones para que el grupo se vincule profundamente como especie al ecosistema que le rodea y del que forma parte.

Con estos criterios se plantearon las siguientes situaciones en el taller:

- Sensibilización y percepción: reconocer el medio natural con todos nuestros sentidos (escuchando los sonidos cercanos, los más alejados, relacionándonos con todos los elementos naturales, tocándolos, olfateándolos, degustándolos, observándolos...).
- Búsqueda de un refugio donde descansar.
- Refuerzo de la afectividad y la cohesión grupal a través de ejercicios de caricias y de canto.
- Finalmente, con toda esa sensibilidad y percepción abierta, modelamos arcilla.
- Se cerró el taller compartiendo las impresiones de la experiencia y el proceso creativo del modelaje de la arcilla.

## **B - MINDFULNESS Y ECOPSICOLOGÍA (Lourdes Rad, sábado tarde)**

Los enfoques utilizados para desarrollar el taller de Mindfulness & Ecopsicología, en un contexto de Reconexión Interior, para contribuir a generar un nuevo estilo de vida más ecológico y consciente y una reconexión con el Ser y la Tierra, han sido los siguientes:



### **1. Un breve enfoque teórico:**

- Qué es Mindfulness o cultivo de la Atención Plena, para ayudar a aliviar el estrés y calmar la mente y el cuerpo, según el Programa de Jon Kabat-Zinn, de la clínica de reducción de estrés del Hospital Universitario de la Universidad de Massachusetts.
- Qué es la Ecopsicología, disciplina surgida con varios científicos de las universidades de Berkeley, aunando Ecología y Psicología y una perspectiva de reconocer la Naturaleza, no como algo separado de nosotros, sino que nosotros somos “naturaleza”.
- La interacción entre Mindfulness & Ecopsicología: La correlación entre la atención al bienestar interno individual y la atención al

entorno natural, que requiere una conciencia de qué importante es parar y conectar con nosotros ante la Naturaleza y cuán importante es la naturaleza en el equilibrio psíquico y espiritual del individuo.

## 2. Un enfoque experiencial:

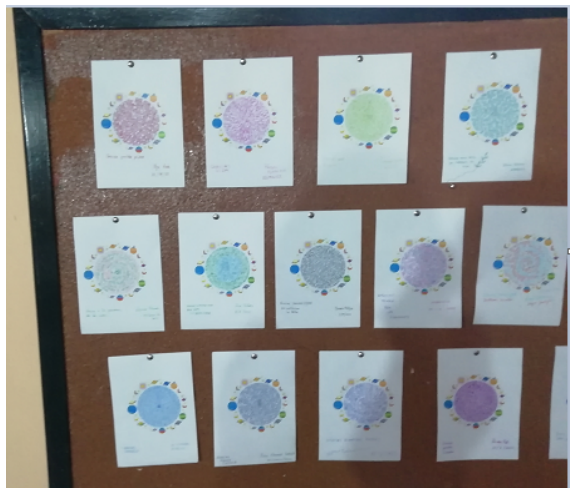
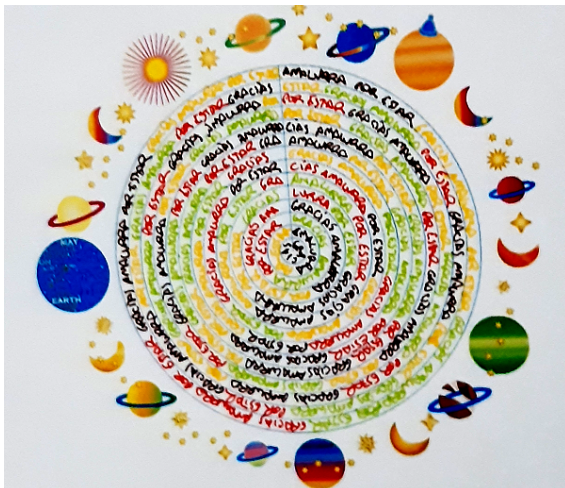
Más que acceder por la vía del conocimiento a estas disciplinas, el objetivo ha sido hacer experimentar, conocer de primera mano, las prácticas del *Cultivo de la Atención Plena*: focalizar la atención y desarrollar la presencia en el momento presente; y los ejercicios de Ecopsicología: **sentir** que «somos Naturaleza».

- Las prácticas de Mindfulness, de entre tantas que pueden realizarse, han sido algunas que son básicas en los programas de entrenamiento de Mindfulness: la Atención a la Respiración y la Atención al Cuerpo y la Atención a los Sonidos.
- Los ejercicios de Ecopsicología se han basado en las Zonas del cuerpo — Zonas de la tierra y en el Mandala de Agradecimiento a la Naturaleza, una actividad ecopsicológicamente adaptada de una asociación japonesa por la Paz en el mundo, a la que pertenece la tallerista desde hace más de 20 años.



El planteamiento ha sido de elaboración y experiencias primero individual y después grupal, en un proceso amplificador, partiendo de un lugar más personal hacia la interrelación con las demás personas y con la Naturaleza, y volviendo a un lugar interno, y universal al mismo tiempo, compartiendo en el Círculo las sensaciones y experiencias al finalizar cada una de las intervenciones y al finalizar el taller.

Un bello producto final ha sido la Exposición de Mandalas de Agradecimiento a la Naturaleza en la sala del encuentro, cuyo ejemplo se recoge a continuación, que cada persona llevó a su casa, y que refleja la dimensión más profunda de nuestra relación con la Naturaleza y con nosotrxs mismxs.



## C - LA CONCIENCIA DE SER GAIA, ¿QUÉ PUEDE APORTAR A LA ESCUELA? (Pepa Gisbert, domingo mañana)



El trabajo realizado en este taller ha pretendido acercarnos a nuestras diversas experiencias escolares (como niñxs, padres, madres, vecinxs, profes, jóvenes...) y trabajar juntas para ver cómo sería una escuela en la que las personas están conectadas consigo mismas, con las demás y con el entorno. Es una primera aproximación al mundo educativo que pretende indagar en nuestras concepciones e intereses sobre el tema.

El taller se desarrolló siguiendo las siguientes actividades:

- 1- Comenzamos con una dinámica de polarizaciones sobre diversos aspectos de la realidad escolar.
- 2- Continuamos con una presentación que recoge algunas ideas presentadas en las Jornadas ConCIENCIA de Lanzarote sobre cómo la teoría de una «Gaia orgánica» (Carlos de Castro) puede darnos pistas para transformar la educación.
- 3- Después de esta presentación se planteó trabajo en grupos para ver cómo imaginamos una escuela conectada desde la perspectiva de lxs niñxs, adolescentes, personas adultas, madres y padres y profesionales de la educación.



Las conclusiones de los grupos de trabajo están recogidas en las imágenes del Anexo IV.

## 6. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN

Se acordó que el lugar para el próximo encuentro sería en el Pueblo educativo de Granadilla (Cáceres). En principio, se plantea que se realice, en estas mismas fechas o en septiembre; quedando en cualquier caso pendiente de fijar una fecha lo más consensuada posible, en función de la disponibilidad del equipamiento.

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 tema proponer reuniones generales o específicas para avanzar en los aspectos que vayan considerándose necesarios.

La evaluación cualitativa se realizó con una aplicación (Mentimeter) en la que se pedía a cada persona que introdujese tres palabras que definiesen las sensaciones del encuentro, «Qué me llevo de este II Encuentro Seminario Renace...», cuyos resultados se recogen a continuación:



Además, se cumplimentaron los cuestionarios de evaluación del CENEAM. La valoración de carácter más cuantitativo ha sido en general muy positiva en cuanto a la organización, las ponencias y las sesiones de trabajo, así como del trabajo del grupo. También han sido muy bien valoradas las instalaciones, la comida y el entorno.

Un aspecto negativo señalado ha sido el de las fechas elegidas para el encuentro que ha hecho que varias personas no hayan podido asistir. También ha habido disparidad de criterios respecto al tema de los protocolos Covid.

Una sugerencia interesante que se reseñó fue la necesidad de incorporar participantes jóvenes que aporten perspectivas propias de las nuevas generaciones.

## **7. ANEXOS**

**ANEXO I: ANÁLISIS PRELIMINAR DE LOS RESULTADOS DE LA ENCUESTA PILOTO  
«ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA»**



# ANÁLISIS de RESULTADOS de la encuesta piloto “ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA”

Seminario Permanente de Reconexión con la Naturaleza,  
Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM).

2021/2022

Dentro de la LÍNEA DE ACCIÓN 2 del Seminario, que pretende RECOGER, RECOPIRAR, INVESTIGAR LAS EXPERIENCIAS REALES DE RECONEXIÓN, se realiza una encuesta piloto a las personas participantes en el seminario “ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA”.

Se trata de realizar un primer acercamiento a las *experiencias de reconexión*, a partir de la voz de las personas con experiencias relevantes en este campo. Se recogen 23 entrevistas con preguntas principalmente abiertas con textos libre. Se realiza un análisis cualitativo básico para las preguntas abiertas y cuantitativo para de las cerradas que se supone servirá para la confección de un nuevo cuestionario sobre experiencias de reconexión.

En análisis se centra en:

- **La descripción de las experiencias de desconexión:** Contexto, motivos, sensaciones y necesidades no cubiertas.
- **La descripción de las experiencias de reconexión:** Contexto, sensaciones, necesidades cubiertas y dificultades para la reconexión.
- **El concepto de reconexión:** categorías, planos y visión de la Naturaleza en las experiencias de reconexión.

## Tabla de contenido

ANÁLISIS de RESULTADOS de la encuesta piloto “ACERCAMIENTO AL CONCEPTO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA” .....	1
Tabla de contenido .....	1
1.- EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN (Bloque 1): .....	2
1.1.- CONTEXTO DE LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN.....	2
1.2.- SENSACIONES DE DESCONEXIÓN. (PREGUNTAS 4 Y 5).....	3
1.3.- NECESIDADES NO CUBIERTAS EN LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN .....	6
1.4.- FRECUENCIA DE EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN.....	2
2.- EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (Bloque 2): .....	3
2.1.- CONTEXTO DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (preguntas 11 y 12).....	3
2.2.- SENSACIONES EN EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (PREGUNTA 13) .....	4
2.3.- NECESIDADES CUBIERTAS EN LA RECONEXIÓN. (PREGUNTAS 15) .....	6
3.- CONCEPTO DE RECONEXIÓN (Bloque 3): .....	9
3.1.- CATEGORÍAS DE LA RECONEXIÓN .....	9
3.2.- PLANOS IMPLICADOS EN LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN .....	10
3.3.- VISIÓN DE LA NATURALEZA EN LAS EXPERIENCIAS DE LA RECONEXIÓN.....	10
3.4.- ESQUEMA INTERPRETATIVO TENTATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN .....	11

## 1.- EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN (Bloque 1):

### 1.1.- CONTEXTO DE LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

Las experiencias de desconexión se dan con una frecuencia variable en las personas encuestadas.

Nos ha interesado conocer en que **CONTEXTO se dan estos momentos y circunstancias** se dan esos espacios de desconexión con la Naturaleza. ¿Por eso hemos preguntado “¿dónde te sentiste desconectada?”

Por otro lado, nos ha interesado **conocer los MOTIVOS de esas experiencias de desconexión**. Las dos preguntas han obtenido respuestas que se referían a lugares físicos (la ciudad, espacios muy urbanizados, las casa, etc.) y otras que se orientaban más a circunstancias (expuesta a tecnología, con sobrecarga de actividades, etc.).

En la siguiente pregunta, sobre los motivos destacan como causas expresadas las situaciones de estrés, de preocupación, o de tristeza. Y en estas respuestas suelen relacionarse estas situaciones anímicas con las circunstancias y con los espacios.

Así, con ambas preguntas podemos recoger la siguiente tablas sobre las experiencias de desconexión con la Naturaleza:

#### SITUACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

DÓNDE ME SENTÍ DESCONECTADO	FRECUENCIA
<b>AMBIENTAL</b>	38
CIUDAD, ENTORNOS URBANIZADOS, CENTROS COMERCIALES, CONTAMINACIÓN, SIN BOSQUE,	19
SOBREESTÍMULO EXTERNO	5
EN CASA (URBANA)	5
ENCIERRO	1
EXPOSICIÓN A TECNOLOGÍA	8
<b>SITUACIÓN PERSONAL</b>	29
SOBRECARGA, TRABAJO CONTINUADO, OFICINA, ESTUDIO INTENSO	8
CONCENTRACIÓN INTELECTUAL EXTREMA	1
AFECTACIÓN PSICOLÓGICA, ESTRÉS, ANSIEDAD, PRISAS	9
DESCONECTADA DE SÍ MISMA	3
CON GENTE NO CONECTADA	8

#### MOTIVOS DE LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

MOTIVOS DESCONEXIÓN	FRECUENCIA
<b>ANÍMICOS</b>	
ENFADO, FRUSTRACIÓN, DESESPERACIÓN, IRRITACIÓN, PREOCUPACIÓN	3
TRISTEZA	2
PENSAMIENTOS ANODINOS, DESGANA	2
<b>CON EL ENTORNO</b>	
FALTA DE ATENCIÓN, SENTIDOS DORMIDOS, DESCONEXIÓN CON EL CUERPO Y SENTIDOS, METIDO EN MÍ MISMO,	6
SENTIRSE AJENO, DESUBICADO, EVASIÓN	6

#### CÓDIGOS Y CATEGORÍAS DE LA DESCONEXIÓN

Tras el análisis de estos textos se proponen las siguientes “categorías” provisionales que pueden ayudarnos a valorar las experiencias de desconexión, las situaciones y los espacios en los que se suelen producir:

1. DESCONEXIÓN POR CAUSA AMBIENTAL
  - 1.1. LA CIUDAD
  - 1.2. ESPACIOS DE SOBREESTÍMULO EXTERNO
  - 1.3. ENCIERRO EN CASA
  - 1.4. EXPOSICIÓN A LA TECNOLOGÍA
2. DESCONEXIÓN POR CAUSA PERSONAL
  - 2.1. SOBRECARGA
  - 2.2. CAUSAS PSICOLÓGICAS ANSIEDAD, ESTRÉS,
  - 2.3. DESCONEXIÓN DE SÍ MISMA
  - 2.4. SOCIAL (CON GENTE NO CONECTADA)
3. MOTIVOS DE DESCONEXION
  - 3.1. ANÍMICO-ENFADO
  - 3.2. ANÍMICO TRISTEZA
  - 3.3. ANÍMICO DESGANA
  - 3.4. RELACIONALES
    - 3.4.1. ENSIMISMADO, NO ATENTO
    - 3.4.2. DESUBICADO, EVASIÓN

OTRAS IDEAS presentes en los textos:

- a) La CONEXIÓN como CURACIÓN:
- b) La periodicidad ES PERIODICO, NO OCASIONAL:
- c) ES UN PROCESO SUMATIVO DE VARIOS DÍAS
- d) DESCONEXIÓN FRECUENTE “MUCHAS VECES ME PASA”
- e) HAY NIVELES Y NIVELES DE DESCONEXIÓN
- f) SE EXPERIMENTA MÁS TRAS LA CONEXIÓN
- g) INFLUYE LA CULTURA, FAMILIA Y GRUPO MÁS O MENOS DESCONECTADOS
- h) ES UNA NECESIDAD VITAL
- i) DESCONEXIÓN= NO SENTIRSE LIBRE

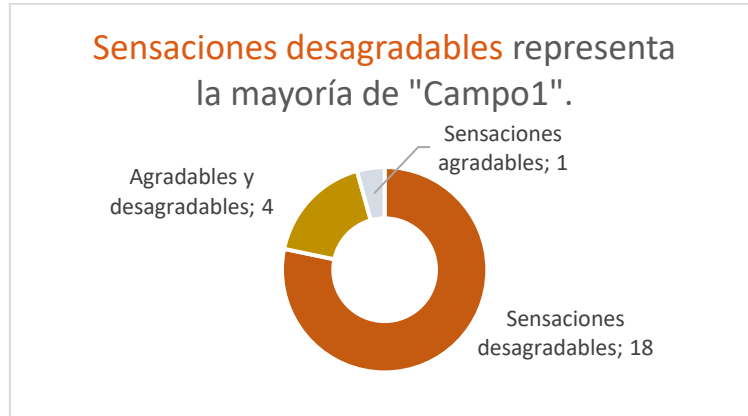
#### 1.2.- SENSACIONES DE DESCONEXIÓN. (PREGUNTAS 4 Y 5)

También nos ha interesado estudiar las sensaciones en los momentos de desconexión. Primeramente, si es una experiencia desagradable o agradable y posteriormente qué sensaciones se experimentan:

##### TIPO DE SENSACIÓN EN LA DESCONEXIÓN (PREGUNTA 4)

¿Qué tipo de sensaciones tuviste en ese momento?	Frecuencia
Sensaciones desagradables	18
Agradables y desagradables	4
Sensaciones agradables	1
<b>Total general</b>	<b>23</b>

## GRÁFICO DE TIPO DE SENSACIONES EN EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN



### SENSACIONES EN EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

¿CÓMO TE SENTISTE EN ESE MOMENTO? (pregunta 5)

En este punto nos interesó recoger las sensaciones experimentadas en momentos de desconexión:

TABLA DE TIPOS DE SENSACIÓN EN LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

SENSACIÓN INDICADA	Frecuencia absoluta
Agobiado	14
Ansioso	12
Abrumado	12
Intranquilo	9
Tenso	9
Preocupado	6
Cansado	9
Irritado	6

Contrariado	6
Incómodo	6
Decaído	7
Abatido	8
Desesperanzado	6
Deprimido	6
...	
Otras	139
<b>Total</b>	<b>255</b>

### ANÁLISIS DE EMOCIONES EN SITUACIONES DE DESCONEXIÓN

Para un análisis más detallado las emociones se agrupan en torno a una serie de categorías utilizando como base las **emociones básicas** (Damasio, 2000): *Miedo, Sorpresa, Alegría, Tristeza, Enfado (o enojo), Asco (o rechazo)*. También se añaden a cada emoción su contraria u opuesta (por ejemplo, opuesta al "miedo", "la confianza o la calma". Se añaden algunas **actitudes** para aquellos adjetivos que indican **acción** del sujeto (o su contraria "pasividad").

Así las categorías en las que agrupamos las emociones y actitudes son:

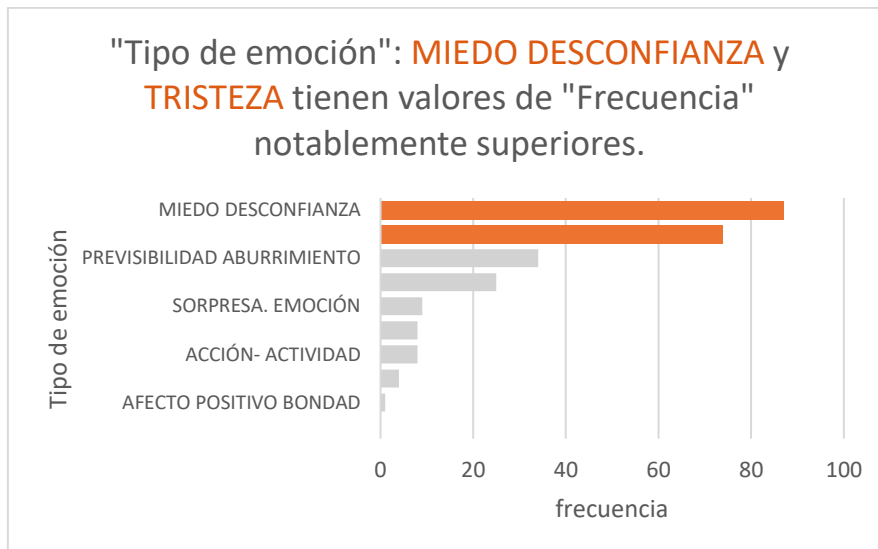
<b>1 MIEDO DESCONFIANZA</b>	<b>2 CONFIANZA CALMA</b>
<b>3 SORPRESA. EMOCIÓN</b>	<b>4 PREVISIBILIDAD ABURRIMIENTO</b>
<b>5 ACCIÓN- ACTIVIDAD</b>	<b>6 RETRACIÓN PASIVIDAD- INACTIVIDAD</b>
<b>7 ENOJO-ENFADO</b>	-
<b>8 RECHAZO (ASCO)</b>	<b>9 AFECTO POSITIVO BONDAD</b>
<b>10 ALEGRÍA</b>	<b>11 TRISTEZA</b>

Con todo, el análisis ofrece los siguientes resultados numéricos:

#### EMOCIONES BÁSICAS EN MOMENTOS DE DESCONEXIÓN

TIPO DE SENSACIÓN	Suma de frecuencia
MIEDO DESCONFIANZA	87
TRISTEZA	74
PREVISIBILIDAD ABURRIMIENTO	34
ENOJO-ENFADO	25
SORPRESA. EMOCIÓN	9
RETRACIÓN PASIVIDAD-INACTIVIDAD	8
ACCIÓN- ACTIVIDAD	8
RECHAZO (ASCO)	4
AFECTO POSITIVO BONDAD	1
(en blanco)	
<b>Total general</b>	<b>250</b>

#### GRÁFICO: EMOCIONES EN MOMENTOS DE DESCONEXIÓN



#### OTRAS SENSACIONES SUGERIDAS (PREGUNTA 6)

Se sugirieron otras sensaciones por parte de las personas que rellenaron la encuesta:

*En contradicción, desconcertada, incompleta y estresada.*

*Incompleta, me sentí incompleta*

*Desconectada, ¿qué hago aquí? Desconectada de mí*

*La sensación del tiempo infinito que faltaba para volver al pueblo al año siguiente. La intensidad de las experiencias en la infancia multiplicaba la sensación de conexión con la naturaleza que tenía cuando estaba en el pueblo.*

### 1.3.- NECESIDADES NO CUBIERTAS EN LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN

*¿Cuáles de las siguientes necesidades crees que NO tenías cubiertas cuando te sentías desconectada?*

También nos interesó recoger las **necesidades no cubiertas** durante la experiencia de reconexión:

#### *FRECUENCIA DE TIPO DE NECESIDADES NO CUBIERTAS EN LAS EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN*

<b>Término seleccionado como Necesidad no cubierta</b>	<b>Frecuencia</b>
salud	9
relajación	8
conexión	8
tranquilidad	8
armonía	7
aire	7
autoestima	6
confianza	5
cercanía	5
espiritualidad	5
conciencia	5
autoconfianza	5
movimiento	5
coherencia	5
pertenencia	5
Otros términos	202
Numero totales de términos	248

#### *ANÁLISIS DE NECESIDADES NO CUBIERTAS EN MOMENTOS DE DESCONEXIÓN*

Para realizar un análisis más sencillo estas necesidades no cubiertas se agruparon en torno a tipos de necesidades tomadas de la escuela de Desarrollo a Escala Humana de Max-Neef<sup>1</sup> que clasifica las necesidades humanas fundamentales en las siguientes:

***Subsistencia; Protección; Afecto; Entendimiento; Participación; Ocio; Creación; Identidad; Libertad.***

---

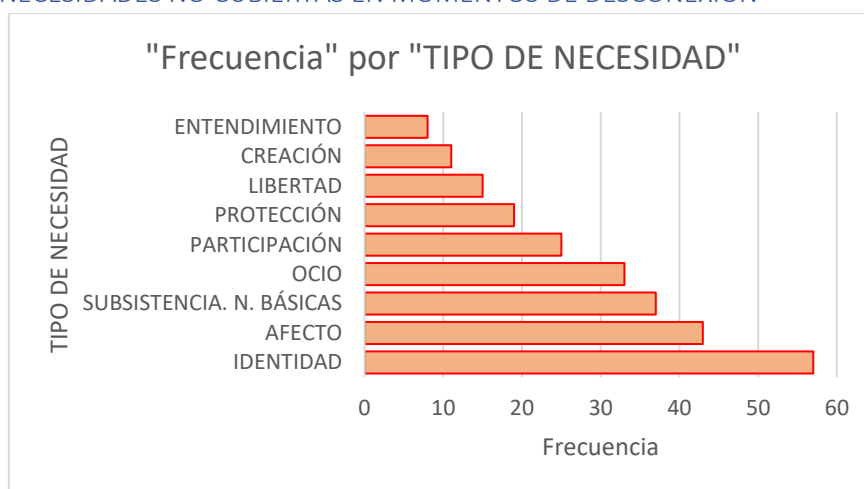
<sup>1</sup> Esta corriente se "enfocada hacia la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales, la generación de crecientes niveles de auto-confianza, y la articulación de relaciones orgánicas de las personas con la naturaleza y la tecnología, de procesos globales con la actividad local, de lo personal con lo social, de la planificación con la autonomía, y de la sociedad civil con el estado." (Manfred Max-Neef, Antonio Elizalde, & Martin Hopenhayn "Human Scale Development: An Option for the Future" (in Spanish-[Max-Neef, Manfred, Antonio Elizalde y Martin Hopenhayn \(1986\)](#)). Una de sus aplicaciones de esta teoría podemos encontrarla en el campo del Desarrollo Sostenible Estratégico, donde las Necesidades Humanas Fundamentales individuales y la mecánica colectiva de necesidades conformarían una sociedad sostenible.

Así, agrupadas se obtienen las siguientes frecuencias:

TIPO DE NECESIDAD	Frecuencia
IDENTIDAD	57
APECTO	43
SUBSISTENCIA. Necesidades Básicas	37
OCIO	33
PARTICIPACIÓN	25
PROTECCIÓN	19
LIBERTAD	15
CREACIÓN	11
ENTENDIMIENTO	8
<b>Total</b>	<b>248</b>

En forma gráfica el resultado sería:

GRÁFICO: NECESIDADES NO CUBIERTAS EN MOMENTOS DE DESCONEXIÓN



**OTRAS NECESIDADES SUGERIDAS (PREGUNTA 8):**

Autocuidado; plenitud; compromisos familiares

**1.4.- FRECUENCIA DE EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN**

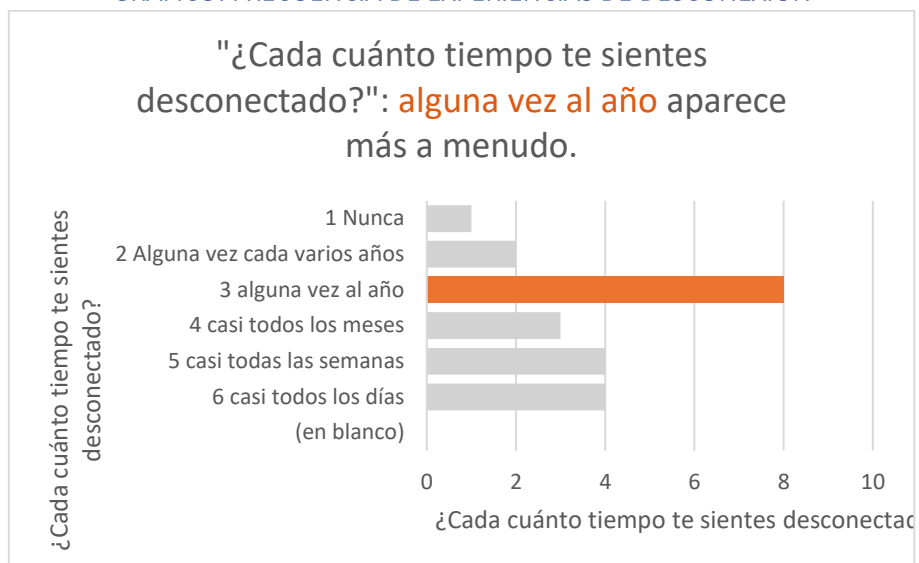
¿CADA CUANTO TIEMPO TE SIENTES DESCONECTADA?

Como último aspecto interesó conocer la frecuencia de la experiencia de desconexión, obteniéndose muy diferentes resultados entre quienes cumplimentaron la encuesta:

**TABLA: FRECUENCIA DE EXPERIENCIA DE DESCONEXIÓN**

Etiquetas de fila	Cuenta de ¿Cada cuánto tiempo te sientes desconectado?
Alguna vez al año	8
Casi todas las semanas	4
Casi todos los días	4
Casi todos los meses	3
Alguna vez cada varios años	2
Nunca	1
<b>Total general</b>	<b>22</b>

**GRÁFICO: FRECUENCIA DE EXPERIENCIAS DE DESCONEXIÓN**



**2.- EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (Bloque 2):**

**2.1.- CONTEXTO DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (preguntas 11 y 12)**

**CIRCUNSTANCIAS DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN**

Las experiencias de RECONEXIÓN también se dan con una frecuencia muy variable en las personas encuestadas. Nos ha interesado conocer en qué **CONTEXTOS y circunstancias** se produce la experiencia de la reconexión con la Naturaleza, así como **la actividad que se desarrollaba en las experiencias de Reconexión**. Las dos preguntas han obtenido respuestas que se referían a lugares físicos (bosque, mar, campo, etc.) y otras que se orientaban más a circunstancias (exterior, expuesta a la luz, etc.).

Así, con ambas preguntas podemos recoger las siguientes tablas:

Tabla experiencias de Reconexión con la Naturaleza

LUGAR		ACTIVIDAD	
Bosque	2	pasear	12
Orilla mar y mar, lago	5	respirando	1
Huerto, cuadra, educación ambiental	4	Conectado conmigo misma (tiempo para mí, soledad)	3
Campo, naturaleza, monte	11	Vacaciones (no trabajar)	4
Aire (espacio exterior) *posible catalizador*	5	Movimiento (viajar)	2
Sol (calor) *posible catalizador*	2	Sin tecnología digital (cerrar el ordenador)	2
Entorno cercano	3	Tomar el sol *contacto sensorial*	1
Parque	2	Mirar naturaleza (observar aves, plantas, niebla, sonido) *contacto sensorial*	6
Luz (rayos entre nubes, noche)	3	Descansando en un tronco, o pisa tierra *contacto sensorial*	3
Autobús	1	comiendo algo de la tierra (naranja) *contacto sensorial*	2
Tierra	1	Epifanía (Escocia)	1
Microespacios (un elemento natural)	2	Con compañía	1



## CÓDIGOS Y CATEGORÍAS DE LA RECONEXIÓN

De todo esto podemos extraer unos **CÓDIGOS de las experiencias de reconexión:**

### 1. LUGAR

#### 1.1 ESPACIOS ABIERTO (mucho más frecuente)

##### 1.1.1. "CAMPO"

- a) Mar
- b) Huerto
- c) Bosque
- d) Monte
- e) Campiñas
- f) Sierras

##### 1.1.2. URBANO

- a) Parque
- b) Entorno cercano
- c) Calle (viendo una flor entre asfalto)

##### 1.1.3. ESPACIO ABIERTO PRIVADO

- a) Huerto
- b) cuadra

#### 1.2. ESPACIO CERRADO (mucho más infrecuente)

- a) Dentro de casa
- b) Vehículo

### 2.- ACTIVIDAD

#### 2.1. MOVIMIENTO DE SALIDA A...

- a) Pasear
- b) Viajar

#### 2.2. CONTACTO SENSORIAL

- a) Observar:
  - Paisaje gran angular
  - Paisaje micro
- b) táctil
- c) Oír
- d) Saborear
- e) Olor
- f) Aire
- g) Propiocepción

#### 2.3. RELACIÓN YO-MUNDO...

## 2.2.- SENSACIONES EN EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (PREGUNTA 13)

De igual forma a lo que hemos realizado en las experiencias de desconexión agrupamos las sensaciones en torno a las **emociones básicas** (Damasio, 2000): *Miedo, Sorpresa, Alegría, Tristeza, Enfado (o enojo), Asco (o rechazo)*. También se añaden a cada emoción su contraria u opuesta (por ejemplo, opuesta al "miedo", "la confianza o la calma". Se añaden algunas **actitudes** para aquellos adjetivos que indican **acción** del sujeto (o su contraria "pasividad").

Así nuevamente las categorías en las que agrupamos las emociones y actitudes son:

<b>1 MIEDO DESCONFIANZA</b>	<b>2 CONFIANZA CALMA</b>
<b>3 SORPRESA. EMOCIÓN</b>	<b>4 PREVISIBILIDAD ABURRIMIENTO</b>
<b>5 ACCIÓN- ACTIVIDAD</b>	<b>6 RETRACIÓN PASIVIDAD- INACTIVIDAD</b>
<b>7 ENOJO-ENFADO</b>	-
<b>8 RECHAZO (ASCO)</b>	<b>9 AFECTO POSITIVO BONDAD</b>
<b>10 ALEGRÍA</b>	<b>11 TRISTEZA</b>

Quedando los siguientes resultados:

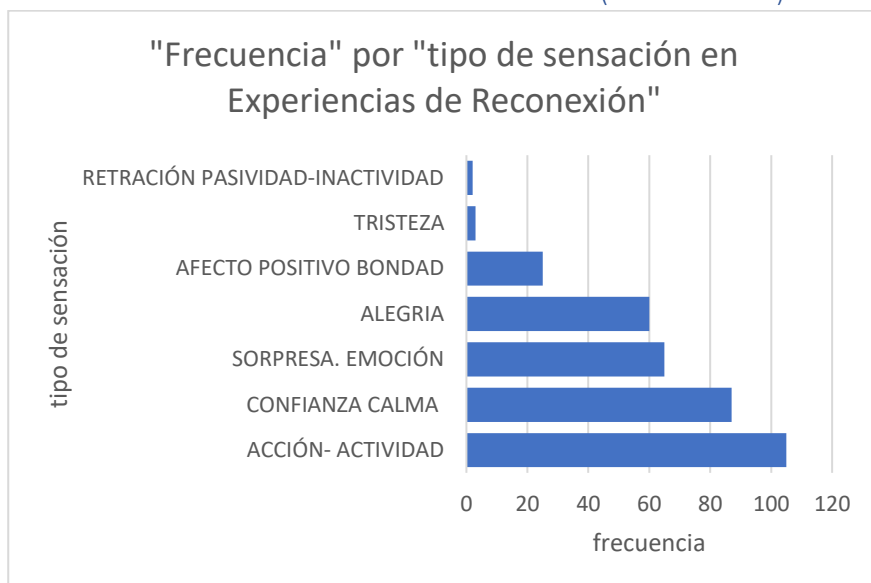
TABLA: SENSACIONES MÁS FRECUENTES (ORDENADAS SEGÚN TIPO) PREGUNTA 13

SENSACIONES	FRECUENCIA	TIPO DE SENSACIÓN
<i>EQUILIBRADO</i>	14	2 CONFIANZA CALMA
<i>SERENO</i>	11	2 CONFIANZA CALMA
<i>RELAJADO</i>	10	2 CONFIANZA CALMA
<i>RECONFORTADO</i>	8	2 CONFIANZA CALMA
<i>TRANQUILO</i>	7	2 CONFIANZA CALMA
<i>SEGURO</i>	7	2 CONFIANZA CALMA
<i>DESPEJADO</i>	10	5 ACCIÓN- ACTIVIDAD
<i>ENÉRGICO</i>	7	5 ACCIÓN- ACTIVIDAD
<i>DESPIERTO</i>	7	5 ACCIÓN- ACTIVIDAD
<i>ALEGRE</i>	11	10 ALEGRIA
<i>DICHOSO</i>	8	10 ALEGRIA
<i>FELIZ</i>	8	10 ALEGRIA
<i>ESTIMULADO</i>	8	3 SORPRESA. EMOCIÓN
<i>EMOCIONADO</i>	8	3 SORPRESA. EMOCIÓN
<i>MARAVILLADO</i>	7	3 SORPRESA. EMOCIÓN
<i>CONMOVIDO</i>	7	3 SORPRESA. EMOCIÓN
<i>AFECTUOSO</i>	7	3 SORPRESA. EMOCIÓN

TABLA DE TIPOS DE SENSACIONES EN RECONEXIÓN (PREGUNTA 13)

TIPO SENSACIÓN EN RECONEXIÓN	Frecuencia
ACCIÓN- ACTIVIDAD	105
CONFIANZA CALMA	87
SORPRESA. EMOCIÓN	65
ALEGRÍA	60
AFECTO POSITIVO BONDAD	25
TRISTEZA	3
RETRACCIÓN PASIVIDAD-INACTIVIDAD	2

GRÁFICO DE FRECUENCIA DE SENSACIONES EN RECONEXIÓN (PREGUNTA 13)



*OTRAS SENSACIONES SUGERIDAS (PREGUNTA 14)*

Perceptiva; Agradecida, muy agradecida (repetida dos veces más); Pleno; Presencia y contacto con algo mucho mayor que yo misma; Abrumadoramente inspirado; Sonriente.

**2.3- NECESIDADES CUBIERTAS EN LA RECONEXIÓN. (PREGUNTAS 15)**

También nos interesó recoger las **necesidades cubiertas** durante la experiencia de reconexión:

*FRECUENCIA DE NECESIDADES CUBIERTAS EN EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (PREGUNTA 16)*

LAS MÁS FRECUENTES AGRUPADAS

Palabras claves primarias	Frec.
Armonía	15
Autoconfianza	10
Conciencia	9
Espiritualidad	12
Autoestima	9
Conocimiento de uno mismo	7
Coherencia	7
Serenidad	9
Confort	6
Agradecimiento	9
Gratitud	8
Luz	8
Movimiento	7
Claridad	7
Abrigo	7
Tranquilidad	7
Autodeterminación	7
Libertad de decisión	6
Profundidad	6

### ANÁLISIS DE NECESIDADES CUBIERTAS EN MOMENTOS DE RECONEXIÓN

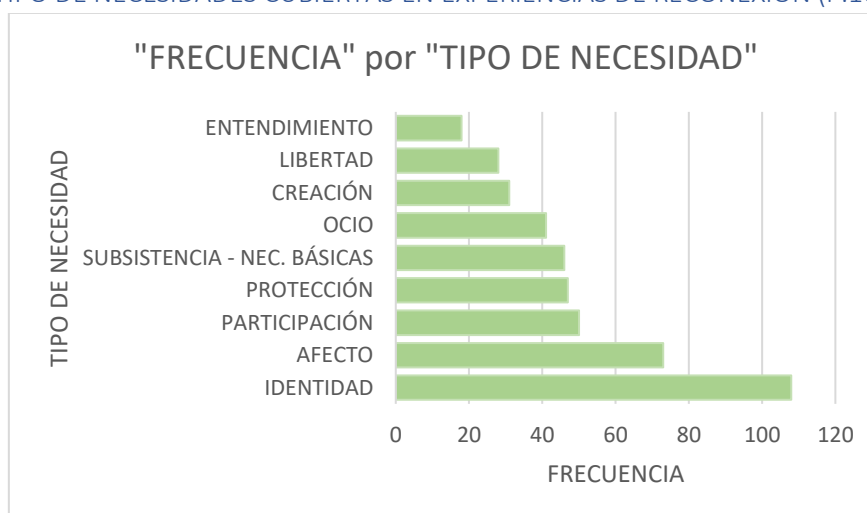
Para realizar un análisis más sencillo estas necesidades no cubiertas se agruparon en torno a tipos de necesidades tomadas de la escuela de Desarrollo a Escala Humana de Max-Neef<sup>2</sup> que clasifica las necesidades humanas fundamentales en: **Subsistencia; Protección; Afecto; Entendimiento; Participación; Ocio; Creación; Identidad; Libertad**. Y las valoraa en 4 campos: el del **SER**, el del **TENER**, el del **HACER** y el del **ESTAR** (Véase [anexo 1](#))

Así, agrupadas se obtienen las siguientes frecuencias

TABLA DE TIPO DE NECESIDADES CUBIERTAS EN EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (P.16)

TIPO DE NECESIDAD	FRECUENCIA
IDENTIDAD	108
AFECTO	73
PARTICIPACIÓN	50
PROTECCIÓN	47
SUBSISTENCIA – NEC. BÁSICAS	46
OCIO	41
CREACIÓN	31
LIBERTAD	28
ENTENDIMIENTO	18

GRÁFICO TIPO DE NECESIDADES CUBIERTAS EN EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN (P.16)



### OTRAS NECESIDADES SUGERIDAS (PREGUNTA 17)

La necesidad de BELLEZA, ASOMBRO y MARAVILLA; ALEGRÍA

### DIFICULTAD PARA LA RECONEXIÓN

Las personas que cumplimentan la encuesta no suelen encontrar dificultades para la reconexión con la naturaleza.

TABLA DIFICULTAD PARA LA RECONEXIÓN

Etiquetas:	¿Te resultó difícil reconectarte?
NO	13
Un poco	9
Sí	0
<b>Total general</b>	<b>22</b>

<sup>2</sup> Antes citado.

## ANÁLISIS DE LA FACILIDAD DIFICULTAD PARA LA RECONEXIÓN

La pregunta abierta sobre la facilidad o dificultad para la reconexión descubre las siguientes categorías:

### PREDISPOSICIÓN NATURAL

*Es mi hábitat natural; predisposición natural; Es algo automático ya desde pequeña. creo que está como innato en mí. Siento y creo que formo parte de ese entorno es como si me reintegrara al medio, me es muy fácil.*

### PROCESO NO DIRIGIDO

Depende del momento. Es espontáneo. No suelo dirigir el proceso. Sale solo. Es para mí expansivo, espontáneo, el salir, parar, observar, simplemente con observar una flor...

### FACILIDAD POR EXPERIENCIA EN LA NATURALEZA

*He crecido y me he criado en la naturaleza y siempre he estado conectada. Es volver a mis raíces, un paisaje, un olor, una textura...todo me devuelve a mi sitio. De pequeña gozaba de esos espacios de libertad. No es tan difícil porque las experiencias se suceden de vez en cuando, en muchos momentos, aunque sea por poco tiempo.*

### FACIL PORQUE ES UNA NECESIDAD O ES PLACENTERO

*Es cubrir la necesidad de desconectar con el día a día y conectar contigo mismo y con el entorno. Creo que será porque me gusta estar ahí. Me relaja y me da paz, y me gusta esa sensación. Disfrutar de ese momento único y saborearlo. Es necesario que pare. Me resulta ansioso la pérdida de contacto (de conexión).*

### DEPENDE DE LA POSIBILIDAD DE TOMAR CONCIENCIA O ENFOCARSE

*Al observar con detenimiento, me hago consciente. Me resulta fácil cuando poco atención y foco en lo que me llega a través de los sentidos (la luz y el calor del sol, el roce de la brisa en mi cara, el trino de los pájaros en mis oídos, el tacto y la frescura del musgo... Esto va unido a sentirme yo consciente de mi propio cuerpo y el resto de vida y elementos a mi alrededor, con el corazón abierto y sintiendo. Cuando mis sentidos no quieren bloquearse porque están saturados. Es sencillo si logras ser consciente de esa desconexión, para y abrir una ventana, mirar la luz, respirar, cualquier primer paso que me haga ser consciente de que formó parte de la naturaleza, de que soy naturaleza. No es fácil porque para saber que estás desconectado tienes que hacer un trabajo contigo mismo y ser consciente.*

### DIFICULTAD POR RITMOS, PREOCUPACIONES

*Depende de que mi mente esté más o menos activa o preocupada. Me cuesta parar la mente y conectar con otra cosa, lleva un tiempo, y depende del estado de estrés. Porque me cuesta parar mis ritmos, dejarle tiempo a eso, salir de casa, moverme, etc. En cuanto se sale de la rutina, sale solo. Para conectarse con la naturaleza hay que desconectar de "lo urgente" que no es "lo fundamental". De adulto más difícil por la cantidad de responsabilidades de la vida diaria. Difícil en situaciones en que experimentas un gran trauma emocional.*

### DIFICULTAD POR NO TENER ACCESO A ESPACIOS NATURALES

*No tener un acceso cercano/inmediato a un espacio natural "salvaje". Solo necesito estar allí.*

### DIFICULTAD SI HAY SOBREESTÍMULOS

*Difícil si me encuentro con sobreestímulos sensoriales*

### DIFICULTAD POR EL CONTEXTO HUMANO

*Difícil en un entorno humano que no acompañe. Cuando la compañía humana que tengo en el momento contribuye / fomenta / acompaña / sostiene un contexto acogedor y seguro en el que poder ser y conectar.*

### 3.- CONCEPTO DE RECONEXIÓN (Bloque 3):

En estas preguntas se trata de valorar la naturaleza misma del fenómeno de la reconexión. En particular nos preguntamos si se trata sobre todo de una situación de naturaleza más interior, más exterior o incluso más global. Las *categorías* que definen las experiencias de reconexión que podemos establecer a partir de los conceptos o ideas de las personas entrevistadas, los *planos* implicados en las experiencias de reconexión y la *visión de la naturaleza* en las experiencias de reconexión.

Finalmente estaremos en condiciones de realizar un esquema interpretativo del concepto de reconexión.

#### 3.1.- CATEGORÍAS DE LA RECONEXIÓN

¿Qué se reconecta de ti? (pregunta 19)

Entendemos que las respuestas a la pregunta sobre la naturaleza de las experiencias de reconexión se pueden resumir (tomando las palabras de algunas de las personas participantes) de la siguiente forma:

*Mis sentidos, las puertas de mi percepción que permanecen abiertas y receptivas,  
Mi corazón, que siente a la vida,  
Mi conciencia de saberme parte de algo mucho mayor que yo misma, y por tanto ni sola ni separada, sino integrada y en coherencia.  
Al fin y al cabo, es todo mi ser el que es consciente de esa pertenencia y de mi propia integridad como cuerpo y como ser.*

Recogiendo todos los textos podemos agruparlos en las siguientes categorías:

##### 1 LA ATENCIÓN INTERIOR

*algo dentro de mi hace "plin" / sentirme yo menos disgregado psicológica y emocionalmente / la intuición, la escucha a mi cuerpo y mis necesidades, a mi disfrute  
Lo mas profundo de mi ser, la armonía interior, el equilibrio, la paz y la tranquilidad.  
Mi esencia/ algo interior más grande que la experiencia diaria/ Mi consciencia sobre mí y mi energía y dónde está yendo en cada momento, mi cuerpo se relaja, mi respiración*

##### 2 LO HUMANO

*Mi lado más humano / Absolutamente todo, mi mente, mi cuerpo, mis vivencias pasadas, mis anhelos futuros, mi puro presente. /Mi mente, mi cuerpo y mi corazón.  
el propósito, el autocuidado, el respeto, la energía, la motivación las ganas... mi esencia, no se es como si volviera al origen donde me encuentro plena*

##### 3 LA ATENCIÓN EXTERIOR

*la atención / Los sentidos, la respiración se hace consciente, el caminar, el sentir el aire en la cara, el sol. /La observación con detalle.*

##### 4 LO NATURAL EN MÍ (EL YO NATURAL)

*lo natural que hay en mí, con lo que nos rodea. /mi parte más salvaje y silvestre. /  
Todo mi control neuroendocrino con su entorno  
El sentirme parte de algo más amplio*

##### 5 INTEGRACIÓN EN EL TODO,

*Mi conciencia de saberme parte de algo mucho mayor que yo misma, y por tanto ni sola ni separada, sino integrada y en coherencia.  
Todo, es el cuerpo material, el alma, la energía, de repente todo tiene sentido hay una comprensión profunda.*

##### 6 LO ESPIRITUAL Y LO CREATIVO

*Espiritual y creativamente. /Mi alma, mi espíritu / lo estético, lo espiritual /*

### 3.2.- PLANOS IMPLICADOS EN LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN

¿Qué DIMENSIONES O PLANOS están involucrados en el hecho de la reconexión? (pregunta 21)

La pregunta abierta sobre los planos o dimensiones de estas experiencias parece corroborar el esquema anterior. Hay una gran coincidencia en la gran mayoría de respuestas que se resume en los siguientes planos (cuya denominación es sólo tentativa):

- El que podríamos denominar el plano **“FÍSICO”**, con expresiones como: físico, sensorial, perceptivo, a partir de los sentidos, espacial, de movimiento, vital, de salud, natural...
- El que podríamos llamar **“MENTAL”**, incluyendo: emocional, afectivo, cognitivo, conciencia, existencial, neurofisiológico...
- El **“ESPIRITUAL”**, con expresiones como trascendente, energético-espiritual, cósmico...
- El **“ESTÉTICO”** también recogido con la expresión “creativo”;
- El **“INTEGRADOR”**, con expresiones como: conciencia plena, la creencia de que somos parte de la Naturaleza, ser parte de algo más amplio.

Podemos establecer una correspondencia con las categorías de la reconexión, antes recogidas que en cierto modo las corroboran, de forma que el esquema sería:



### 3.3.- VISIÓN DE LA NATURALEZA EN LAS EXPERIENCIAS DE LA RECONEXIÓN

En consonancia con lo anterior, a la pregunta de *¿con qué naturaleza te conectas en las experiencias de reconexión?*, se responde muy mayoritariamente incluyendo los siguientes elementos de la visión de la Naturaleza:

- **La “naturaleza del entorno” concreto:**

*Con el entorno natural/ con el entorno que me rodea, con el sol, las plantas, el aire, el paisaje, los animales / Con las aguas, las llanuras, lo rural y lo arbóreo/ Con un bosque, un prado/ Espacios naturales donde pueda transitar por ellos [...]*

- **La “naturaleza del Yo”**

*Primero con la propia interior / Con la mía / Conmigo misma / con mi mundo interior/ principalmente con mi misma naturaleza/ Con la mía propia en el entorno natural/ Con todo y conmigo misma, mi propio cuerpo primero, mi percepción, mi sentir, mis manos, mis pies, mis órganos / con la propia naturaleza de mi ser, mi parte menos domesticada y más libre [...]*

- **La “naturaleza integrada”**

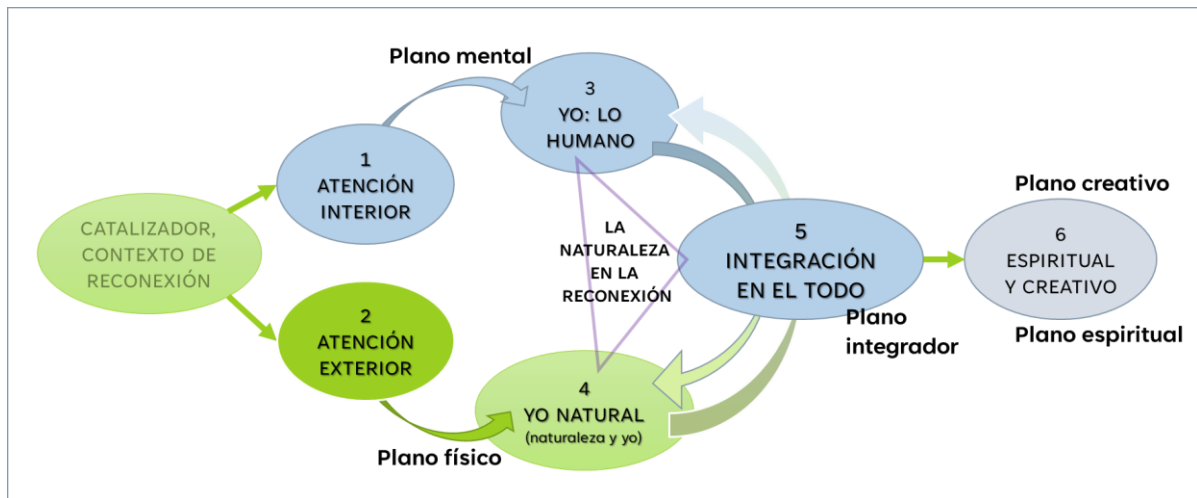
*La cósmica, la vida/ la genérica/ la esencia de la vida/ con todo lo demás/ con el resto del cosmos, tierra, agua, fuego, aire, plantas, otros animales, estrellas, montañas, bosques, pájaros..., / esa conciencia que se sabe parte integral del todo/ Es algo vital pero no simplemente biológico/ trascendente y estético, en lo que participamos como humanos/ algo así como el universo, la totalidad [...]*

Estas tres características de la visión de la naturaleza en las experiencias de reconexión se incorporan en el esquema interpretativo relacionándolas con los planos o dimensiones y las categorías de la reconexión (con LO NATURAL, LO HUMANO, Y LA INTEGRACIÓN).

### 3.4.- ESQUEMA INTERPRETATIVO TENTATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN

El siguiente gráfico incorpora las **6 categorías** de la reconexión (*atención interior, atención exterior, lo humano, el yo natural, la integración en el todo y lo espiritual*), **los planos** implicados en las experiencias de reconexión (*físico, mental, integrador, creativo y espiritual*) y las tres **visiones de la Naturaleza** en las experiencias de reconexión (*la del entorno concreto, la del yo y la integrada*) de la siguiente forma:

ESQUEMA INTERPRETATIVO TENTATIVO DE LAS EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN





## **ANEXO II: VISITA A LAS INSTALACIONES DE UMBRALEJO**

## ANEXO II: VISITA A LAS INSTALACIONES DE UMBRALEJO

Al finalizar las sesiones de trabajo del viernes y del sábado se realizó una visita a las instalaciones de Umbralejo. Es un pueblo deshabitado donde, desde 1984, se desarrollan programas y actividades educativas, sobre todo el Programa de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados (PRUEPA). Umbralejo es un recurso educativo en sí mismo y se aprovechan para las actividades los antiguos huertos que se han recuperado, una pequeña ganadería de razas autóctonas y la peculiar *arquitectura negra* de sus construcciones, actualmente dedicadas a alojamientos y talleres para el alumnado que participa en los programas educativos.

Se visitaron las instalaciones agropecuarias, la antigua escuela, el lavadero, la casa museo y los talleres de fragua, cestería, apicultura, flor seca y cosmética natural entre otros.



## **ANEXO III: PRESENTACIONES UTILIZADAS EN LAS SESIONES DE TRABAJO**

Acercamiento al concepto de  
"Reconexión con la naturaleza"

# **DINÁMICA SOBRE EL ANÁLISIS DE LA ENCUESTA**

Cuestiones de fondo sobre el análisis

# CATEGORIZACIÓN O ÁRBOL DE CÓDIGOS DE LA DESCONEXIÓN

CONTEXTO

CÓDIGOS

DINAMICA

6-6

## 1. DESCONEXIÓN POR CAUSA AMBIENTAL

1. LA CIUDAD
2. ESPACIOS DE SOBREENSTÍMULO EXTERNO
3. ENCIERRO EN CASA
4. EXPOSICIÓN A LA TECNOLOGÍA

## 2. DESCONEXIÓN POR CAUSA PERSONAL

1. SOBRECARGA
2. CAUSAS PSICOLÓGICAS ANSIEDAD, ESTRÉS,
3. DESCONEXIÓN DE SÍ MISMA
4. SOCIAL (CON GENTE NO CONECTADA)

## 3. MOTIVOS DE DESCONEXION

1. ANÍMICO-ENFADO
2. ANÍMICO TRISTEZA
3. ANÍMICO DESGANA
4. RELACIONALES
  1. ENSIMISMADO, NO ATENTO
  2. DESUBICADO, EVASIÓN

Comenta en  
pequeño grupo  
si te parecen  
unos códigos  
correctos



# CATEGORIZACIÓN O ÁRBOL DE CÓDIGOS DE LA RECONEXIÓN

CONTEXTO

## 1. LUGAR

### 1. Espacios abierto

#### 1.1. Campo

1. Mar
2. Bosque
3. Monte
4. Campiñas
5. Sierras

#### 1.2 Urbano

1. Parque
2. Entorno cercano
3. Calle (viendo una flor)

### 2. Espacio privado

- 2.1. Huerto, cuadra
- 2.2. Espacio cerrado
  - Dentro de casa
  - Vehículo

## 2.- ACTIVIDAD

### 2.1. Movimiento de salida a (vamos a)

- 2.1.1 Pasear
- 2.1.2 Viajar

### 2.2. . Contacto sensorial

- 2.2.1. Observar Paisaje gran angular  
Paisaje micro

- 2.2.2. táctil
- 2.2.3. Oír
- 2.2.4. Saborear
- 2.2.5. Propiocepción
- 2.2.6. Olor
- 2.2.7. Aire

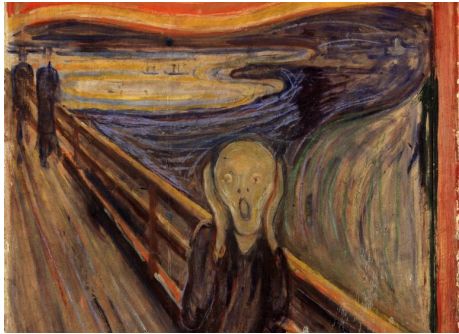
### 2.3. Relación yo-mundo



Comenta en  
pequeño grupo

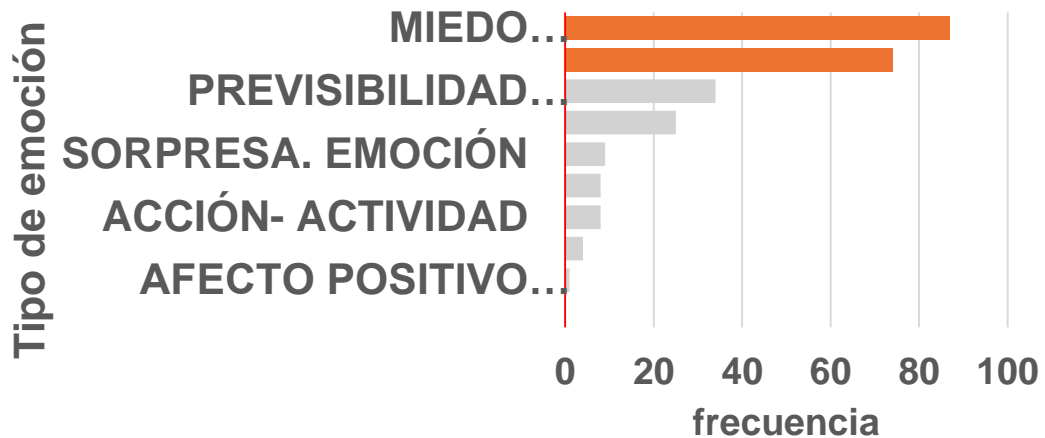
...

# SENSACIONES

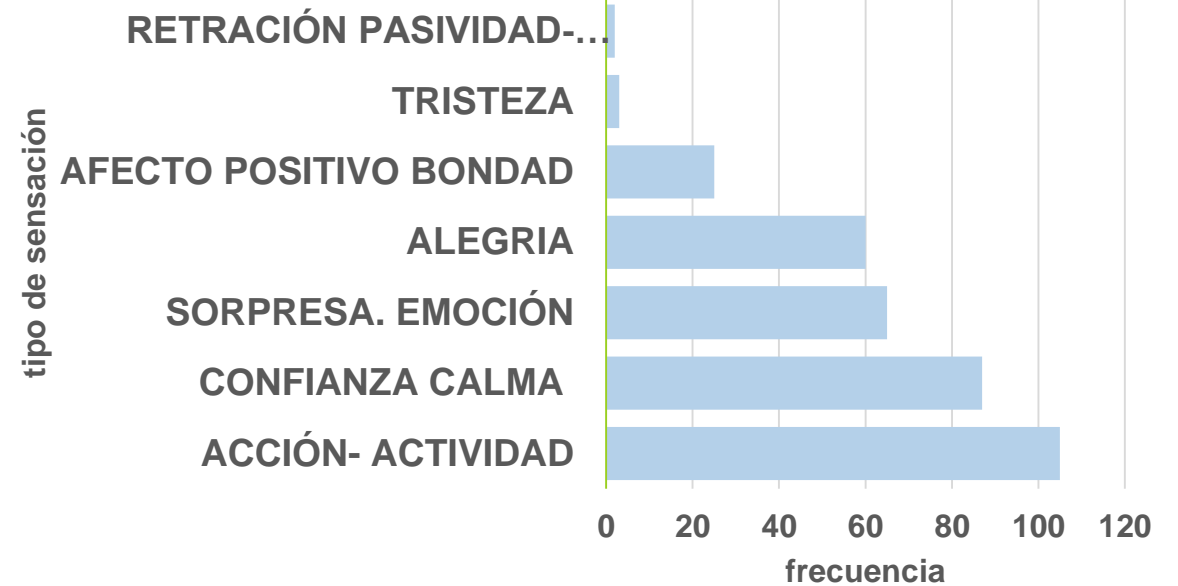


CONCEPTO DE  
DESCONEXIÓN

"Tipo de emoción": MIEDO  
DESCONFIANZA y TRISTEZA tienen  
valores de "Frecuencia" notablemente  
superiores.



"Frecuencia" por "tipo de sensación en  
Experiencias de Reconexión"

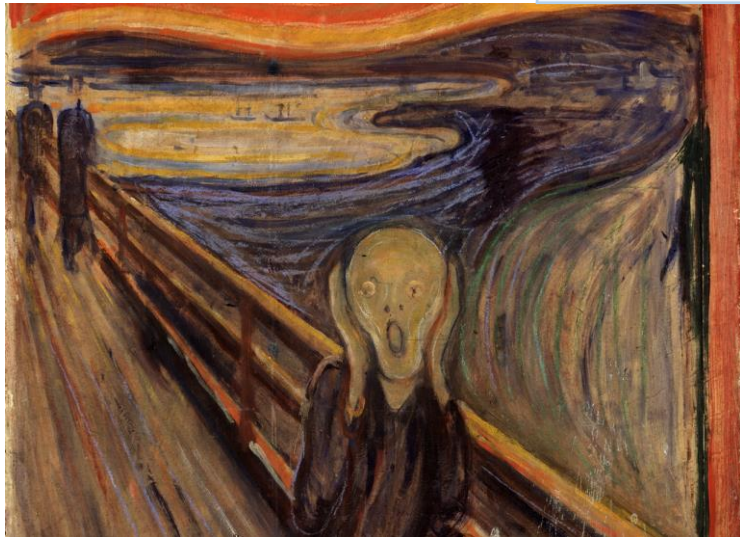


CONCEPTO DE  
RECONEXIÓN



# SENSACIONES PROPUESTAS PARA EL ANÁLISIS

<b>1 MIEDO DESCONFIANZA</b>	<b>2 CONFIANZA CALMA</b>
<b>3 SORPRESA. EMOCIÓN</b>	<b>4 PREVISIBILIDAD ABURRIMIENTO</b>
<b>5 ACCIÓN- ACTIVIDAD</b>	<b>6 RETRACCIÓN PASIVIDAD- INACTIVIDAD</b>
<b>7 ENOJO-ENFADO</b>	-
<b>8 RECHAZO (ASCO)</b>	<b>9 AFECTO POSITIVO BONDAD</b>
<b>10 ALEGRIA</b>	<b>11 TRISTEZA</b>

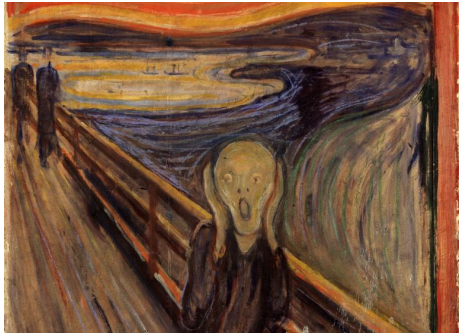


Busca en pequeño grupo sensaciones que no encajen con estas categorías



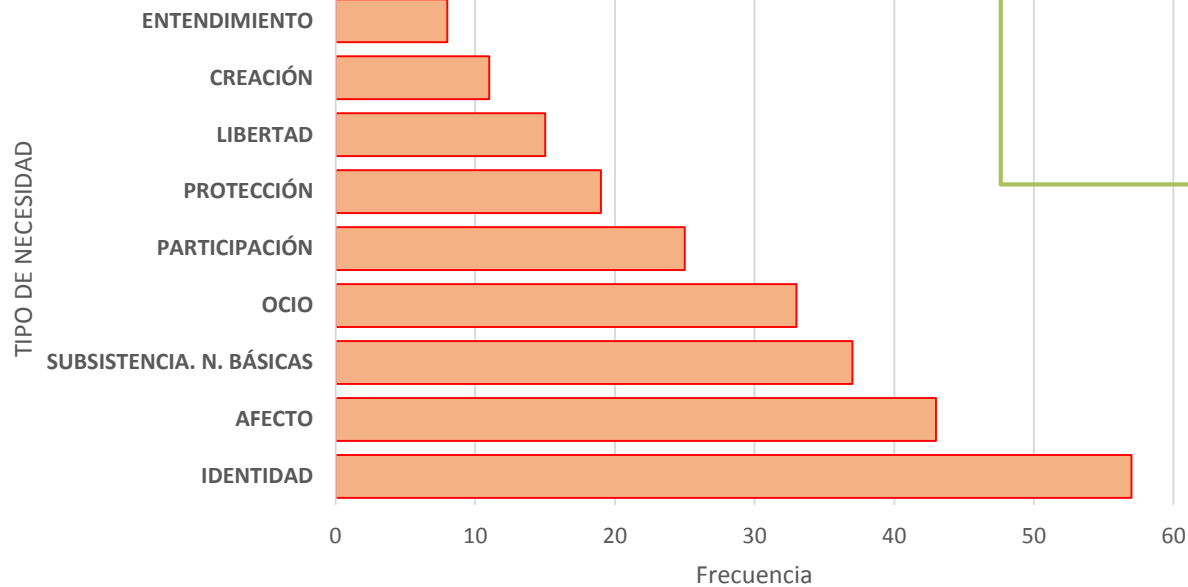


# NECESIDADES

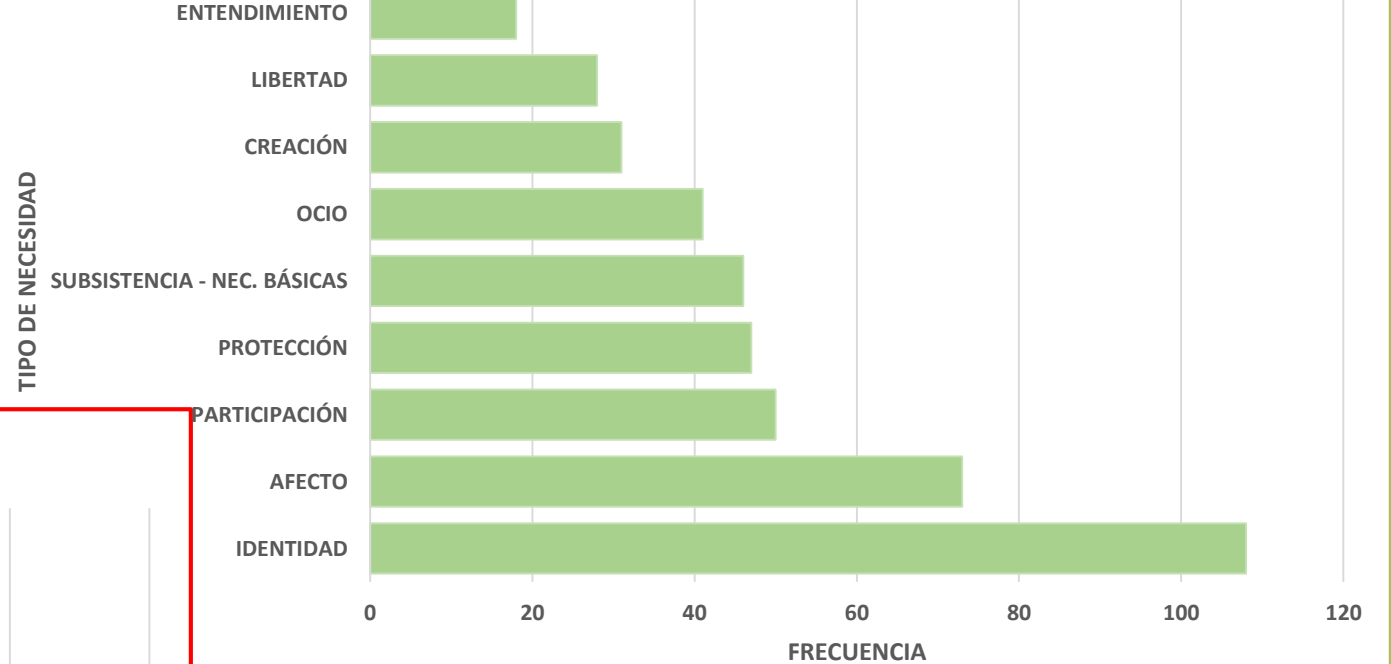


CONCEPTO DE  
**DESCONEXIÓN**

"Frecuencia" por "TIPO DE NECESIDAD"



"FRECUENCIA" por "TIPO DE NECESIDAD"

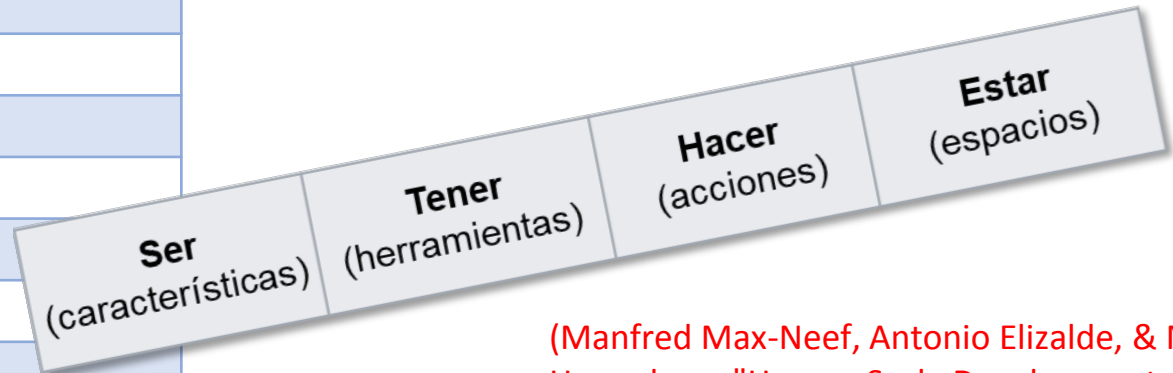


CONCEPTO DE  
**RECONEXIÓN**

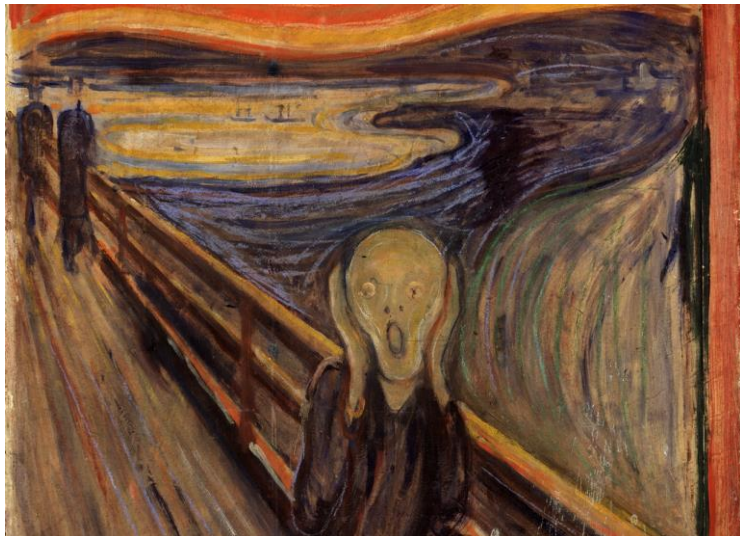


# NECESIDADES PROPUESTAS PARA EL ANÁLISIS

TIPO DE NECESIDAD
IDENTIDAD
AFECTO
SUBSISTENCIA. Necesidades Básicas
OCIO
PARTICIPACIÓN
PROTECCIÓN
LIBERTAD
CREACIÓN
ENTENDIMIENTO



(Manfred Max-Neef, Antonio Elizalde, & Martin Hopenhayn "Human Scale Development: An Option for the Future" (in Spanish--Max-Neef, Manfred, Antonio Elizalde y Martin Hopenhayn (1986))).



Busca en pequeño grupo  
NECESIDADES que  
no encajen con  
estas categorías





# FACILIDAD PARA RECONECTAR



## **PREDISPOSICIÓN NATURAL**

*Es mi hábitat natural; predisposición natural; Es algo automático ya desde pequeña. creo que está como innato en mí. Siento y creo que formo parte de ese entorno es como si me reintegrara al medio, me es muy fácil.*

## **PROCESO NO DIRIGIDO**

*Es espontáneo. No suelo dirigir el proceso. Sale solo. Es espontáneo...*

## **FACILIDAD POR EXPERIENCIA EN LA NATURALEZA**

*He crecido y me he criado en la naturaleza y siempre he estado conectada. las experiencias se suceden de vez en cuando.*

## **FACIL PORQUE ES UNA NECESIDAD O ES PLACENTERO**

*Es cubrir la necesidad. Creo que será porque me gusta estar ahí. Me relaja y me da paz. Disfrutar de ese momento único y saborearlo.*

## **DEPENDE DE LA POSIBILIDAD DE TOMAR CONCIENCIA O ENFOCARSE**

*Me hago consciente. Pongo atención sentirme yo consciente de mi propio cuerpo y el resto de vida y elementos a mi alrededor*

## **DIFICULTAD POR RITMOS, PREOCUPACIONES**

*Depende de que mi mente esté más o menos activa o preocupada. hay que desconectar de "lo urgente"*

## **DIFICULTAD POR NO TENER ACCESO A ESPACIOS NATURALES**

*No tener un acceso cercano/inmediato a un espacio natural "salvaje". Solo necesito estar allí.*

## **DIFICULTAD SI HAY SOBREESTÍMULOS**

*Difícil si me encuentro con sobreestímulos sensoriales*

## **DIFICULTAD POR EL CONTEXTO HUMANO**

*Difícil en un entorno humano que no acompañe. La compañía humana contribuye / fomenta / acompaña...*

Ordena, en pequeño grupo, las causas de la facilidad-dificultad



## 1 LA ATENCIÓN INTERIOR

*Algo dentro de mí hace "plin" / sentirme yo menos disgregado psicológica y emocionalmente / la escucha a mi cuerpo y mis necesidades ... Lo más profundo de mi ser, la armonía interior, el equilibrio, la paz y la tranquilidad. Mi esencia... Mi consciencia sobre mí y mi energía*

## 2 LO HUMANO

*Mi lado más humano... mi esencia, no se es como si volviera al origen donde me encuentro plena*

## 3 LA ATENCIÓN EXTERIOR

*La atención / Los sentidos, la respiración se hace consciente, el sentir el aire en la cara, el sol. / La observación con detalle.*

## 4 LO NATURAL EN MÍ (EL YO NATURAL)

*Lo natural que hay en mí, con lo que nos rodea. /mi parte más salvaje y silvestre. / mi control neuroendocrino con su entorno*

## 5 INTEGRACIÓN EN EL TODO,

*Mi conciencia de saberme parte de algo mucho mayor que yo misma, y integrada y en coherencia. Todo, es el cuerpo material, el alma, la energía una comprensión profunda.*

## 6 LO ESPIRITUAL Y LO CREATIVO

*Espiritual y creativamente. /Mi alma, mi espíritu / lo estético, lo espiritual /*

Ordena, en pequeño  
grupo, las  
CATEGORÍAS de la  
RECONEXIÓN

## CONCEPTO DE RECONEXIÓN

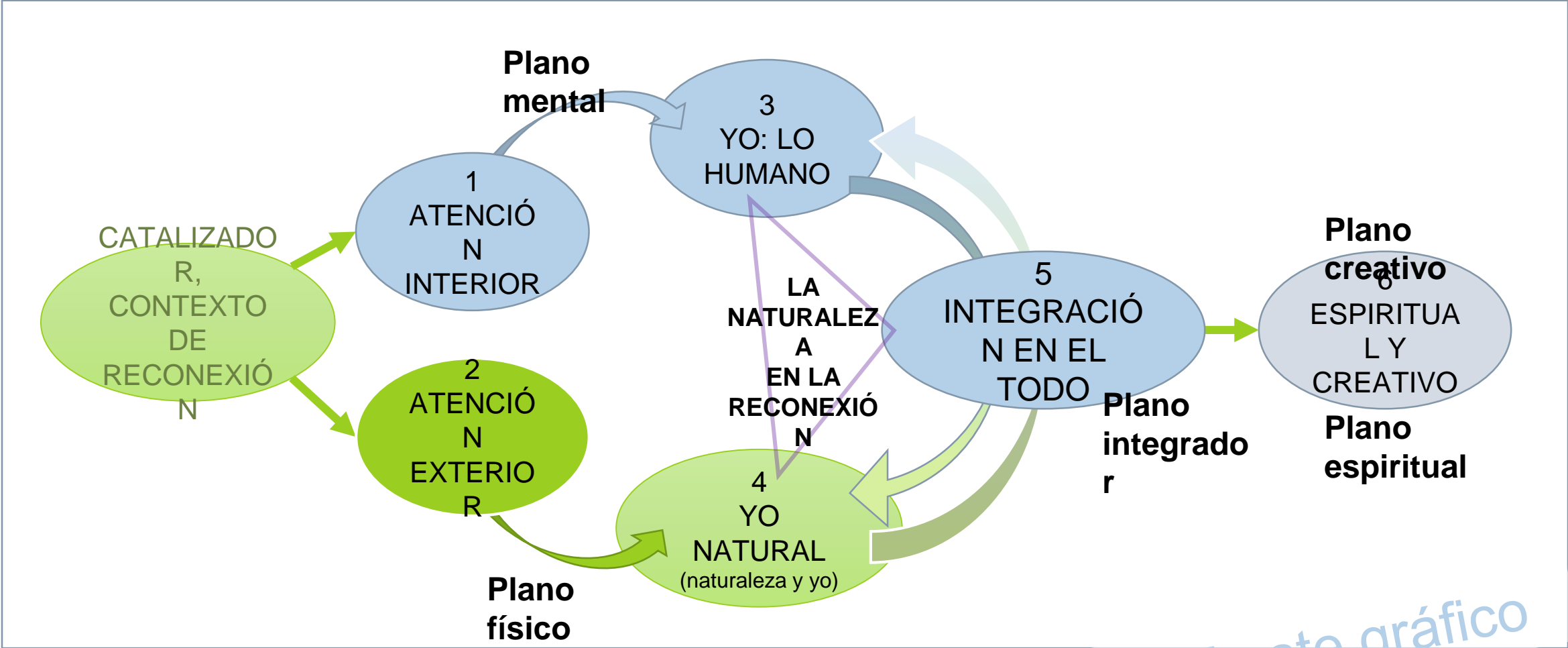
### PROPUESTA DE PLANOS DE LA RECONEXIÓN



- El **“FÍSICO”**,  
*Lo físico, sensorial, perceptivo, a partir de los sentidos, espacial, de movimiento, vital, de salud, natural...*
- El **“MENTAL”**,  
*Lo emocional, afectivo, cognitivo, conciencia, existencial, neurofisiológico...*
- El **“ESPIRITUAL”**,  
*Lo trascendente, energético-espiritual, cósmico...*
- El **“ESTÉTICO”** o **CREATIVO**  
*“creativo”, estético, artístico, creatividad...*
- El **“INTEGRADOR”**,  
*Conciencia plena, la creencia de que somos parte de la Naturaleza, ser parte de algo más amplio.*

DISCUTE, en pequeño grupo, LOS PLANOS de la RECONEXIÓN

# PROPUESTA ESQUEMA INTERPRETATIVO DE EXPERIENCIAS DE RECONEXIÓN



DISCUTE este gráfico





¿ POR DONDE EMPEZAR ?  
Título sugerente  
Imágenes del proyecto





## OS PROPONGO UN VIAJE INTERIOR

Imaginar la experiencia en la naturaleza que queréis contar, situaros en ella y pensar en el recorrido que tenéis que realizar (físico y conceptual) para contar en toda su dimensión la experiencia que habéis realizado.



## PRIMERA PARADA

### PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI PRIMERA?

Título sugerente

Imágenes o fotografías



## SEGUNDA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI SEGUNDA PARADA?

-Tipología: entornos, destinatarios, ámbito.

Índice categorías

-Palabras clave.

-¿Porqué esta actividad reconecta con la naturaleza?

-¿Para qué? Objetivos

-Proyecto al que pertenece, enmarcar.

-Breve presentación, de qué va, metaobjetivo.

-Quién la hace,

-A quién va dirigido



## TERCERA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI TERCERA PARADA?

- Nº de participantes
- Para quién, destinatarios
- Requisitos de los participantes
- Desarrollo de la actividad
- Prioridades
- Metodología (tipo de actividad, cómo se lleva cabo y tipología de actividad: biodanza, baño bosque, etc.)



## CUARTA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI CUARTA PARADA?

- Desarrollo de la actividad
- Fases, paso a paso
- Técnicas, dinamización y sus recursos
- Contenidos, temática
- Materiales
- Recursos



## QUINTA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI PRIMERA PARADA?

- Resultados/valoración de la actividad (por parte de quien la desarrolla)
- Técnicas/método para evaluar la actividad (asamblea, dinámica de evaluación, cómo te has sentido,, etc.)



## SEXTA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI SEXTA PARADA?

A tener en cuenta, recomendaciones,  
observaciones

Bibliografía, reseña, quién lo ha hecho  
(autor/a, entidad, web, enlaces RRSS)



## SEPTIMA PARADA

¿QUÉ CONTARÍA EN MI SEPTIMAPARADA?



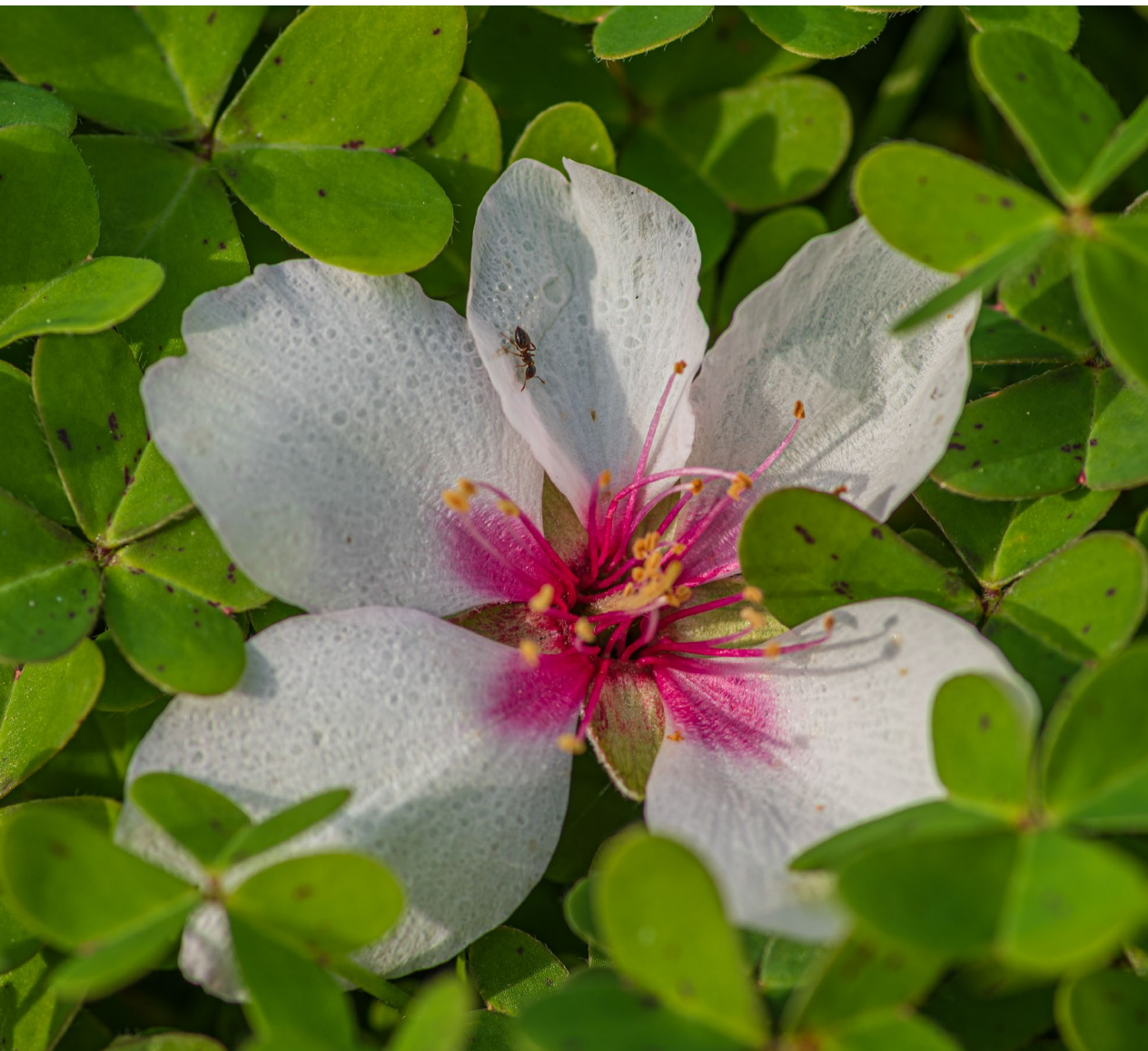


¿HABRÍA MAS PARADAS ?  
¿CUANTAS?  
¿CON QUÉ CONTENIDOS?



## **TOMAMOS IDEAS DE OTROS TRABAJOS**

1. Fuera del aula (SCEA Y ONDAS)
2. Fichero de actividades de educación ambiental ( Huerto Alegre)



## CON TODAS LAS APORTACIONES

Elaboramos nuestra propia ficha de recogida de experiencias estableciendo las diferentes paradas o contenidos esenciales para transmitir la esencia.

**PREPARAD@S, LIST@S YA!!!**

PARA CREAR NUESTRA FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.

**PREPARAD@S, LIST@S YA!!!**  
PARA CREAR NUESTRA FICHA DE RECOGIDA DE EXPERIENCIAS

## PINTAR LA NATURALEZA



“Si realmente amas la naturaleza encontrarás belleza en todas partes”. Van Gogh



## SENTIR LA NATURALEZA

Me han traído una caracola.

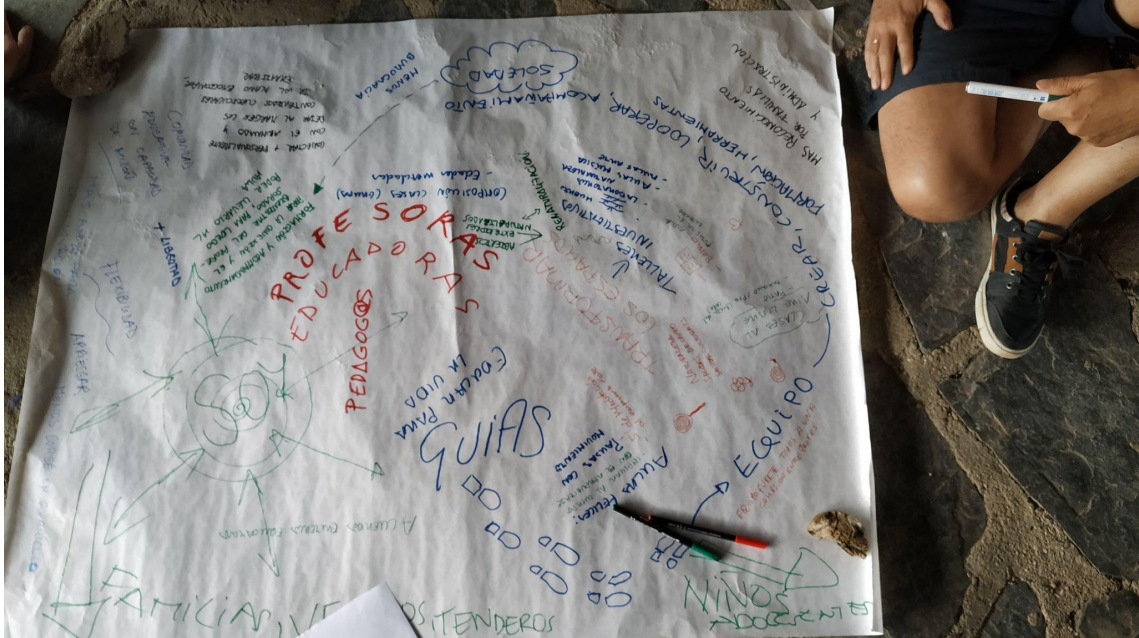
Dentro le canta  
un mar de mapa.

Mi corazón  
se llena de agua  
Con pececillos  
De sombra y plata.

Me han traído una caracola

Canciones para niños  
Federico García Lorca

## ANEXO IV: CONCLUSIONES DEL TALLER «LA CONCIENCIA DE SER GAIA» EN IMÁGENES



Niñas/os ♥♥

- Quiero ser escuchada  
Quiero ser vista  
(cantar, saltar, bailar, abrazar, bailar, reír, divertirme...)
- Quiero aprender:  
"libertad"
  - jugando
  - investigando
  - explorando
  - viviendo aventuras
  - disfrutando
 "al aire libre"
- Quiero espacios para arte/creatividad
  - música / canto / danza
  - pintura
  - lectura / teatro
- Quiero contacto con la Naturaleza:
  - ver las estrellas
  - tener huertos, animales, árboles
- Quiero que mi familia participe en la escuela
  - de vez en cuando

ADOLESCENTES

- \* MILO. PERSONAL
  - \* QUIÉN SOY, DESCUBRIR MI CAMINO, ESCUCHAR MIS EMOCIONES Y APRENDER DE ELLAS. @DIOSGENIE
  - \* ¿QUÉ QUIERO?
  - \* SER SOLIDARIO, SER ÚTIL EN EL MUNDO
  - \* SER LIBRE Y AUTÓNOMO
- \* CÓMO QUIERO APRENDER
  - \* MÁS VIVENCIAS, ACCIÓN Y AVENTURAS, EXPERIMENTAR
  - \* MENOS EXÁMENES, MENOS ESTRES
  - \* INVESTIGAR, HABLAR, PARTICIPAR, REUNIONES
  - \* ANTE Y CREATIVIDAD
  - \* PASÁRMELO BIEN
  - \* COMPARTIR CON OTRAS PERSONAS
  - \* AUTORGANIZANDOS, LIBERTAD
  - \* HACER COSAS CON SENTIDO Y MOTIVANTES
  - \* EN LA NATURALEZA (EXTERNA)
  - \* SIN ENSUÑARME
- \* ADAPTAR EL SISTEMA EDUCATIVO AL MOMENTO BIOLÓGICO. A
  - \* EMPEZAR LAS CLASES A LAS 11h.
  - \* SEXUALIDAD



## PADRES/MADRES

- COMUNICADO EDUCATIVA EN RED - COMUNICACIÓN
- QUIERO: RESPETO
  - POTENCIAR AUTONOMÍA
  - ATENDER CALIDADES PRESENTES Y FUTURAS
  - TRABAJO QUE CONECTE CON LA VIDA REAL (EDUCAR PARA LA VIDA)
  - ENTORNO RESPETUOSO Y PROTEGIDO
  - QUE SE TRANSMITA FELICIDAD Y AFECTIVIDAD
  - SENTIR LA ESCUELA COMO ENTORNO FAMILIAR
  - ESPACIOS SALUDABLES
  - LA ESCUELA SALGA AL EXTERIOR
  - PARTICIPAR Y QUE HAGAN ACTIVIDADES CON LAS FAMILIAS
  - LA ESCUELA NO ES RESPONSABLE ÚNICA DE LA EDUCACIÓN DE MIS NIÑOS
- EDUCACIÓN CREATIVA E INTERGENERACIONAL

(EQUIPO DOCENTE)

- Trabajo por proyectos (ABS y APS)
- ↳ Gear, cooperar, construir y formarnos
- ↳ BIENESTAR PROFESORADO → formación, acompañamiento
- ↳ Evaluar para mejorar y NO Calificar
- ↳ + Tiempo + libertad + flexibilidad, aprender y enseñar
- ↳ Gestión con propósito
- ↳ Reconocimiento por administraciones
- ↳ + Apoyo innovación
- ↳ Menos Burocracia
- ↳ Capacidad de acción como Comunidad
- ↳ Reconocimiento por Familias
- ↳ Relación con el entorno social
  - Aulas Felices - Gestión emocional
  - Más Jases al aire libre
- ↳ Infraestructuras:
  - Menos hormigón y más naturaleza
  - (Nuevas construcciones y re-naturalización)
  - Huerto, laboratorio, aulas de música, a. de arte

CLIMA de CENTRO

