COACHING AMBIENTAL
LUGAR: PAIPA-BOYACÁ
Fecha 6 y 7 de ABRIL de 2019
Participantes: 44



OBJETIVO GENERAL:

Generar un espacio de reflexión y diálogo desde lo ontológico para las comunidades rurales que participan en los procesos de GuardaParamos voluntarios, con el fin de crear un sentido de pertenencia y empoderamiento ambiental hacia los páramos de la región central.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Promover la auto estima, la identidad y la esencia del ser en los futuros GuardaParamos voluntarios
- Desarrollar habilidades de liderazgo, que posteriormente les permitan a los participantes afrontar las consecuencias de las decisiones tomadas siguiendo firme en su pensamiento y convicción de protector de los recursos naturales especialmente los páramos
- Crear elementos de reflexión a través de las experiencias prácticas para que los participantes asuman de forma natural lo que son, actores que interactúan con los páramos

- Potencializar la empatía con el ser y el ambiente
- Inspirar con el ejemplo a los futuros GuardaParamos voluntarios.

METODOLOGÍA:

Se desarrolló con una metodología totalmente práctica, interactiva y dinámica, utilizando el arte, la imaginación y la risa como herramientas de transformación y cambio, lo cual permite romper paradigmas, generando un aprendizaje vivencial lo que a futuro se convierte en significativo.

Se trabajó con la energía de cada participante, creando espacios positivos de integración, comunicación asertiva y compañerismo.

Las sesiones se trabajaron en módulos de dos horas aproximadamente por cada tema.

Temas a tratar:

- Reconocimiento del ser
- La auto confianza
- La comunicación asertiva
- El liderazgo
- El trabajo en equipo
- La educación ambiental
- Sentido de pertenencia por el entorno
- La importancia de los recursos naturales.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES SEGÚN LA PROPUESTA PRESENTADA:

Para el adecuado desarrollo del entrenamiento del ser enfocado a un proceso de Coaching Ambiental, fue necesario realizar una lectura emocional y energética de los participantes, lo cual nos permitió valorar, los pro y contras a trabajar durante la realización de los ejercicios, esto se basa en los comportamientos del individuo y su interacción con el grupo.

Los talleres buscaron crear líderes, personas positivas con una autoestima y seguridad, que permita articular trabajos en equipos y desarrollar al máximo su potencial y el de las comunidades, a través de su convicción y voluntad positiva.

El coach orientó a los participantes a través de diferentes dinámicas, por medio de una metodología lúdica y de impacto vivencial lo cual permitió, que los Guardapáramos voluntarios asimilaran la información de una forma sencilla, rompieran miedos, barreras emocionales y paradigmas, como prejuiciosos personales.

¿Qué se buscó con este coach ambiental de carácter experimental, en el cual después de dos días de largas jornadas los participantes pudieron generar cambios significativos en sus vidas, dando un giro de 180 grados?

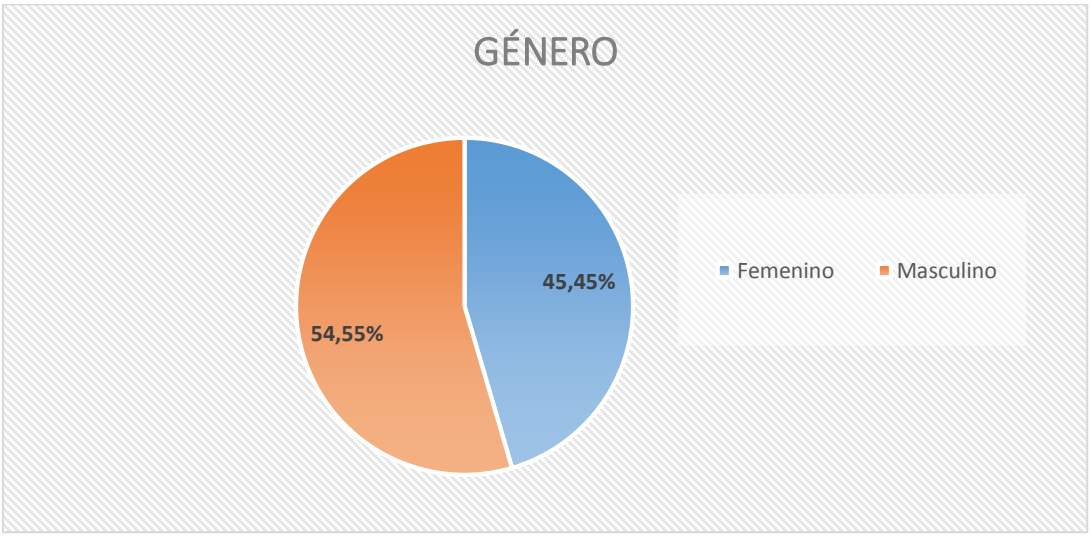
- Despertar el líder que todos tenemos dentro
- Fomentar el trabajo en equipo
- Potencializar nuestro pensamiento positivo
- Hacer arder la auto estima del ser
- Crear pautas y pasos de comunicación asertiva importantes para el diálogo y la interacción con los equipos de trabajo
- Fortaleza emocional para enfrentar las adversidades, caer y levantarse
- Reconocimiento del otro, como parte de mi existir
- Conexión espiritual con la madre tierra
- Confrontar y vencer los miedos del individuo.

ANÁLISIS DE LA POBLACIÓN PARTICIPANTE

En el Coaching Ambiental realizado en Paipa, participaron personas de los siguientes complejos de páramo: GUANTIVA - LA RUSIA, IGUAQUE, PISBA, ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE, SIERRA NEVADA DEL COCUY y TOTA BIJAGUAL; estas personas se caracterizaron principalmente por ser hombres y mujeres mayores de edad, campesinos habitantes de zonas de Páramo, lideres ambientales y representantes de la comunidad aledaña a los Páramos.

En este grupo a diferencia de los anteriores entrenamientos, la participación de hombres y mujeres es más equilibrada, casi se encuentra entre mitad hombre y mitad mujeres, adicionalmente en este grupo se notó la participación de población más adulta, es decir entre los 31 y 50 hay mayor porcentaje de participación a diferencia de los grupos anteriores.

Así las cosas, el entrenamiento redirección algunas de las actividades previstas, para trabajar acorde a la edades que refleja el grupo, también se tuvo presente trabajar jornada más cortas, para que los participantes tuvieran la posibilidad de trabajar de acuerdo a sus habilidades.



Grafica 1: Participación por género

Este grupo contó con una participación de 20 mujeres y 24 hombres, para un porcentaje de 54% hombre y 45% mujeres.

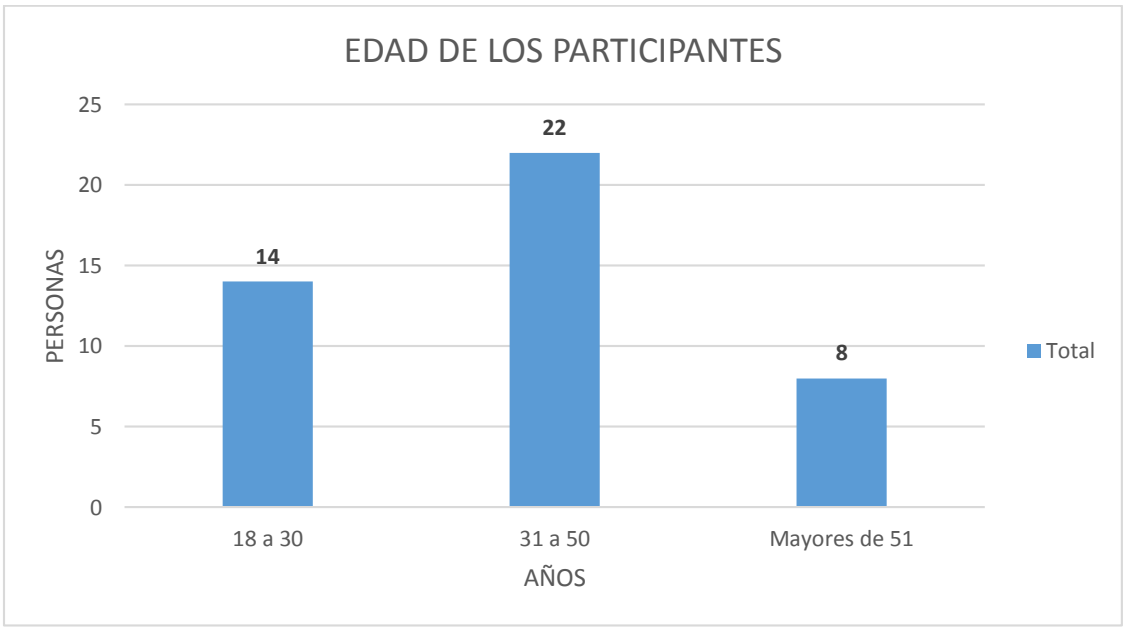


Grafico 2: edades de los participantes

El Coaching de Boyacá se caracterizó por la participación de personas entre los 31 a 50 años de edad, con un total de 22 personas, seguidos de los jóvenes que oscilaban entre los 18 a 30 años de edad, en total 14 personas; y los mayores de 51 años de edad, en total 8 personas, gran variedad de edades que permitió enriquecer aún más el grupo del programa Guardapáramos Voluntario de la RAPE.

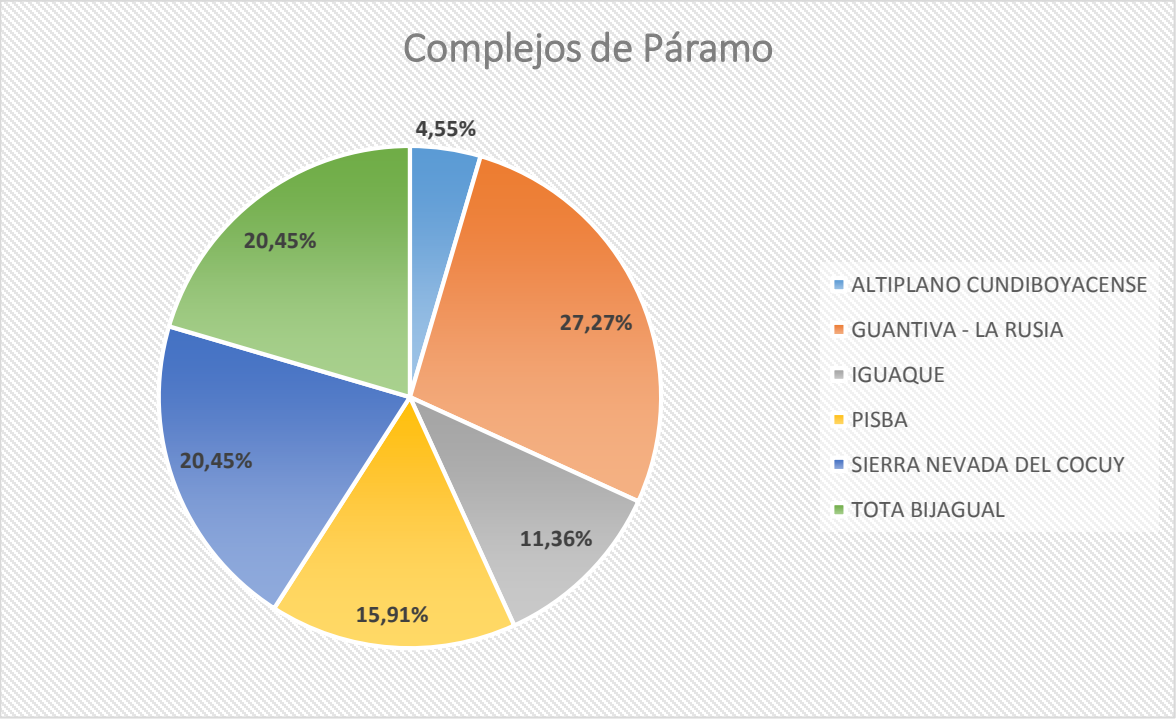


Gráfico 3: Participantes por complejo de páramo

El complejo de páramo con mayor participación en el Coaching Ambiental fue GUANTIVA - LA RUSIA con el 27.27%, SIERRA NEVADA DEL COCUY y TOTA BIJAGUAL con el 20.45% respectivamente cada uno, PISBA 15.91%, IGUAQUE con el 11.36% y ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE con el 4.55%; el grupo que participo de esta capacitación se destacó por su liderazgo ambiental, respondiendo satisfactoriamente al compromiso del cuidado de los Páramos. En total fueron 44 participantes del Coaching Ambiental distribuidos de la siguiente manera: GUANTIVA - LA RUSIA con 12 personas, SIERRA NEVADA DEL COCUY y TOTA

BIJAGUAL con 9 personas cada uno, PISBA 7 personas, IGUAQUE 5 personas y ALTIPLANO CUNDIBOYACENSE 2 personas.

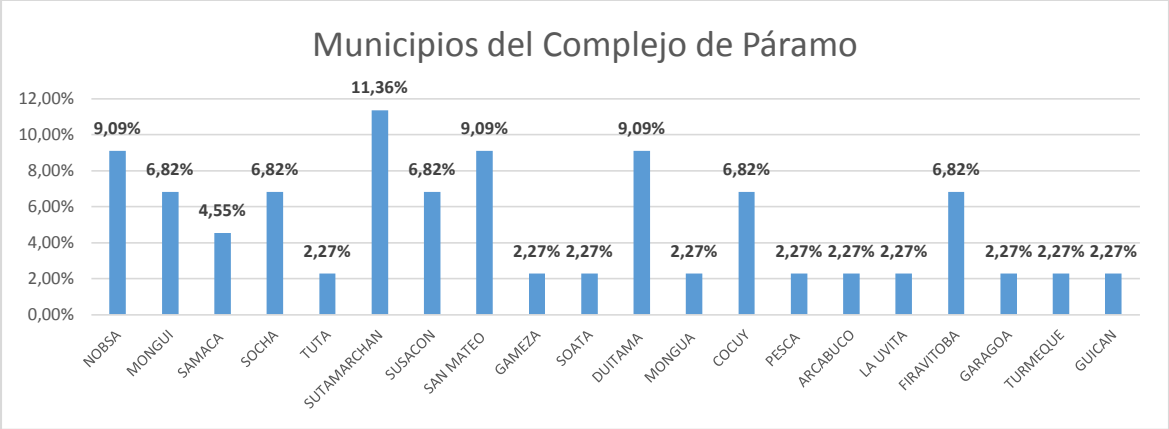


Gráfico 4: Participantes Por Municipios De Los Complejos De Páramo

Los municipios más representativos con participación de personas de las zonas de páramo son SUTAMARCHAN con 5 personas, NOBSA, SAN MATEO y DUITAMA con 34 personas cada uno, MONGUI, SOCHA, SUSACON, COCUY y FIRAVITOBA con 3 personas cada uno, SAMACA con 2 personas y por último los municipios de TUTA, GAMEZA, SOATA, MONGUA, PESCA, ARCABUCO, LA UVITA, GARAGOA, TURMEQUE y GUICAN con 1 persona por municipio.

DÍA 1: ENCUENTRO CON EL SER

Reconocimiento del ser y de mi entorno humano. En este primer paso nos enfocamos en la **perspectiva** del individuo al entrar a desarrollar una actividad grupal, que a su vez busca encontrar elementos de su propio ser para confrontarse y abrir sus emociones positivas y negativas, colocándolas en un balance emocional.

En esta primera etapa el grupo interactuó presentándose, generando un intercambio de información y de saberes sobre sus experiencias propias y cómo puede aportar al éxito del Coach Ambiental.

El grupo de GuardaPáramos voluntarios del municipio de Paipa, estaba compuesto por una población mixta entre jóvenes, adultos y adultos mayores, gran parte de sus

integrantes, eran personas de campo, boyacenses de pura cepa, ajenos a estas dinámicas y en parte marcados por la educación patriarcal y machista de la región. Todo un reto a trabajar. lo cual permitió que el programa de Coaching Ambiental fuera bastante nutrido al converger la ganas de aprender y de vivir de los jóvenes, con las experiencias y conocimiento de los más adultos. Esta sinergia permitió enriquecer los procesos de interiorización del ser.

1. Recibimiento



Para este taller desarrollado en Paipa, se contó con una población más homogénea de adultos mayores, un porcentaje de personajes vive entre el campo y el páramo, lo que facilitó bastante el desarrollo del Coaching Ambiental.

A diferencia de los participantes de los talleres en Ibagué y Santandercito, habitantes en su mayoría de espacios urbanos, el grupo de Paipa, gracias a su experiencia en la vida rural, aportó vivencias y experiencias que enriquecieron el taller.



Durante algo más de una hora, una a una de las personas se fueron integrando y reconociendo a los demás participantes, esta vez la dinámica fue diferente debido a que se hicieron juegos de interacción con el nombre colocado en las escarapelas, lo cual permitió al coach la interacción directa con los participantes generando espacios de diálogo y empatía. Esta primera fase se construyó con mantras energéticos que buscaban despertar la pasión por los páramos y el corazón ardiente de cada participante.

2. **CONFIANZA : Eliminación de prejuicios (Harakiri):**



Con el segundo ejercicio se buscó crear un estado de **CONFIANZA** para que cada uno de los participantes realizara un proceso intrínseco y personal para eliminar sus

prejuicios. Este ejercicio, basado en el ritual japonés llamado Harakiri (buscando el honor), permitió de manera lúdica, viajar a nuestro ser y sacar aquellos elementos tóxicos que nos amarran a estados de infelicidad, melancolía y tristeza.



El grupo manifestó no haber tenido una experiencia de este tipo, le permitió explorar en su interior y confrontar sus miedos, barreras y prejuicios. Loa adultos mayores dieron su mejor disposición, lo que permitió una sinergia energética en el grupo para darle fuerzas al taller de Coaching Ambiental.

Algo extraña les pareció esta dinámica, los confrontó consigo mismos e hizo despejar dudas sobre sus egos y basuras mentales. Algunos participantes reaccionaron positivamente, con mucha atención y concentrándose para replantear su yo interior a purificar.

3. Presentación de participantes:



Debido a la energía densa de los participantes inicialmente, se decidió realizar algunas dinámicas motivadoras para que se relajaran, objetivo que se cumplió y que permitió continuar con el taller.

Durante algo más de una hora, uno a uno se fueron integrando y reconociendo a los demás participantes, esta vez la dinámica fue diferente: Se formaron grupos de a dos personas, se les invitó a conocerse un poco con el fin de que los compañeros presentaran a sus parejas, con datos básicos como nombre, gustos, pasión, comida preferida, esto permitió romper el hielo e integrar al grupo.

Esta actividad se decidió hacer al aire libre con el fin de dar más tranquilidad a los participantes y que poco a poco se fueran familiarizando con las actividades, ya que para muchos era la primera vez que hablaban en público o realizaban ejercicios grupales. Al finalizar este ejercicio, se notó un grupo más dinámico y con más tranquilidad para desarrollar el entrenamiento.

4. REAFIRMACIÓN : Gratitud y Prejuicios:





REAFIRMACIÓN: El objetivo de este ejercicio era que los participantes lograran identificarse plenamente, que sean conscientes de sus individualidades, en particular de los aspectos negativos que limitan sus talentos y sus habilidades. Se les entregó un papel en el que escribieron las basuras mentales que tienen, luego lo quemaron. Ritual de purificación.

Cada uno de los miembros del grupo entró en una etapa de reflexión con su **YO** interior. Se les empezó a plantear la necesidad de cuestionarse para que la introspección fuera lo más completa posible. Un ejercicio complejo, pues si resulta difícil reconocer las limitaciones de manera personal y sin exteriorizarlas, más complicado aún es socializarlas.

Sin embargo a través de los entrenadores el grupo fue comprendiendo el objetivo de la dinámica y la correlacionaron con las actividades de su diario vivir, al final todos desarrollaron las actividades, aceptándolas positivamente ya que las reflexiones fueron bastante contundentes frente al reconocer los aspectos negativos de cada uno de ellos.

5. Eliminación de prejuicios (Quemar la basura mental):





Fue un ejercicio muy enriquecedor que permitió liberar las energías negativas dentro del ser para poder encender la luz de cada uno.

En esta ocasión se contó con varios ambientalistas, que vieron el ejercicio como una acción simbólica para dejar a un lado todo aquello que nos contamina por dentro y hace que contaminemos el planeta.

Los más adultos, realizaron la actividad con bastante sorpresa, ya que no habían hecho algo parecido antes, finalmente comprendieron lo simbólico de la actividad y la relacionaron con el tema fundamental que es la protección de los recursos naturales de los territorios que representan.

Con ayuda de los entrenadores todos y cada uno de los participantes realizaron su “despojo emocional” y simbólicamente lo quemaron para de alguna manera, preparar la menta para que actué de otra forma frente a las situaciones diarias que cada persona enfrenta.

6. RESILIENCIA :Sacudir las cucarachas-Despojo emocional:





RESILIENCIA: La actitud y la disposición de los participantes mejoraban sustancialmente a medida que el taller avanzaba. Era el momento de eliminar los miedos y superar las circunstancias negativas de la vida.

Para ello, se planteó la analogía de los males y las cucarachas. Cuando se tropieza con varias cucarachas, inmediatamente se piensa en pisarlas o deshacernos de ellas, de igual manera lo hacemos con los males, es basura tóxica que nos limita, por lo tanto, debe ser expulsada, en este caso, sacudida. Se invitaron a todos a que sacudan sus cucarachas mentales (Odio, envidia, rencor, etcétera). Misión cumplida.

En esta fase los participantes dejaron ver en el grupo su fortaleza y su capacidad de resiliencia, tanto personal como de manera grupal.

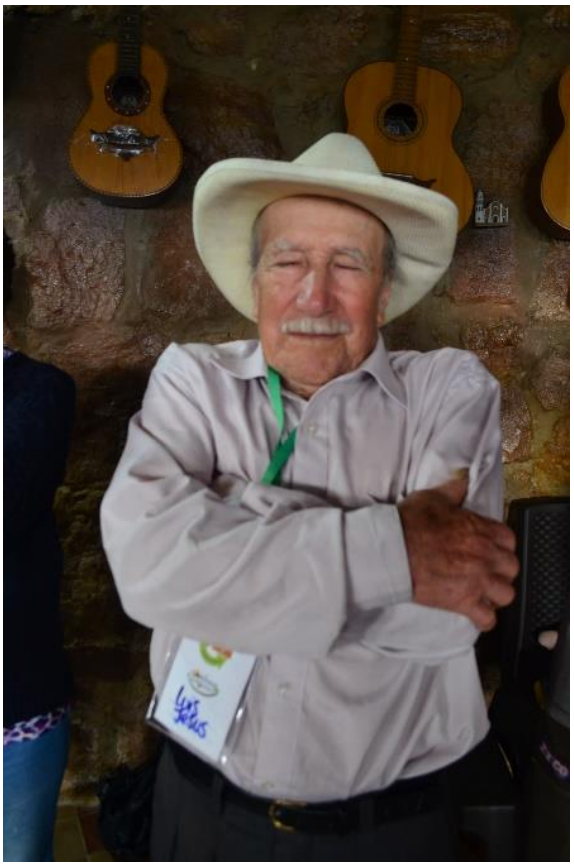
Para los adultos mayores fue una práctica singular. No lo asimilaron fácilmente, sin embargo, los más jóvenes los motivaron para que se divirtieran.

Fue un ejercicio con muy buena aceptación por todas las generaciones, que a base de risas y bromas fueron dejando atrás todas aquellas basuras o cucarachas mentales que limitan y frustran nuestra felicidad.

7. RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO: Autoestima

RESOLUCIÓN DEL CONFLICTO: Permitir encontrarnos con nuestras emociones y aprender a querernos a nosotros mismos es de vital importancia para poder acercarnos al otro y reconocerlo, de esa manera generamos espacios de reconciliación y resolución de conflictos, dejando a un lado los prejuicios y pesimismos que generan odios y rencores.

El grupo dio una respuesta muy positiva al desarrollarse este ejercicio en el cual se buscó mejorar la autoestima de cada persona y cómo ser una persona segura de sí misma, con manejo de su inteligencia emocional, que puede interactuar positivamente sobre el grupo. Todas las edades fueron tocadas por este ejercicio que demostró la importancia del valor de la autoestima, al servicio de la naturaleza.







8. IDENTIFICACION DEL TERRITORIO: Collage-Arte Pensante:



Este ejercicio se enfocó en el deterioro de los ecosistemas estratégicos (Recursos hídricos y bosques), fue desarrollado con la técnica artística del Collage, consistió en utilizar diferentes materiales sobre papel kraft, para que los grupos interpretaran de manera subjetiva y surrealista su percepción sobre el páramo y las estructuras ecológicas principales de la región.



En esta ocasión a través de una actividad artística los participantes manifestaron la situación ambiental actual que perciben en sus territorios, además de la actividad se generó una dialogo, frente a la dinámicas ambientales que se llevan a cabo en los ecosistemas de páramo, permitiendo aunar experiencias para fortalecerse cada vez más como líderes ambientales.



Cada grupo manifestó ante los demás compañeros cuál es su anhelo ambiental y como podía realizar actividades cansillas para ir contribuyendo al cuidado y protección de los ecosistemas, en este converger de ideas y pensamiento cada participante, lleva su propia conclusión frente a las prácticas ambientales adecuadas en sus respectivos territorios.

DÍA 2: FUTUROS GUARDAPARAMOS VOLUNTARIOS

9. DETERIORO DE LOS ECOSISTEMAS ESTRATÉGICOS: Conexión con la naturaleza:



DETERIORO DE LOS ECOSISTEMAS ESTRATÉGICOS: El clima no está cambiando por sí mismo, somos responsables de lo que está pasando con el planeta, conectarnos con la madre tierra, con la PACHA MAMA, es un ejercicio que busca crear un equilibrio simbiótico y espiritual de conexión y reparación.

Este ejercicio del taller demostró la perspectiva y sentido de pertenencia que todos los participantes tienen por la naturaleza, por su cuidado y por la protección del páramo.



En esta etapa del Coaching Ambiental se invitó a los participantes a recostarse sobre el cálido pasto, a colocarse un tapa ojos y a empezar un trance de relación con la tierra, a la que podían acariciar con las manos y sentir la energía de la vida fluir a través de sus propios cuerpos.



Fue un ejercicio muy especial que permitió encontrarnos con cada uno, su ser y su naturaleza, muy importante encontrar este equilibrio.

10. RESILENCIA: Enfrentar los miedos:





El grupo pudo enfrentar sus miedos con un juego de globos e imaginarios que le permitió de manera lúdica y divertida hacer una catarsis y cuestionarse qué elementos tóxicos, barreras, o miedos en general los limitaban para ser felices.

Tanto jóvenes como adultos, se convirtieron en niños nuevamente y volvieron a jugar con sus emociones dejando fluir una sonrisa y un pensamiento positivo por salir adelante siempre en la vida.

Los más adultos manifestaron su alegría al decir que llevaban muchos años sin jugar con un globo y aún más, que no habían visto sus miedos de esta forma. Fue muy productivo.



11. LA FUERZA DEL EQUIPO :Grupos de teatro (Venados, conejos, abejorros y quinchas



LA FUERZA DEL EQUIPO: Los GuardaPáramos al servicio de la naturaleza. Fueron cuatro equipos que representaron a tres animales y a una especie vegetal, estos habitan en el páramo, cada uno simbolizó la necesidad de cuidar los diferentes espacios de esta belleza natural. Los grupos organizados con anterioridad, crearon historias desde sus experiencias e imaginarios para realizar unas puestas teatrales desde la improvisación, apoyados por los talleristas.

La experiencia manifestada por el grupo fue muy positiva, algunos adultos mayores nunca habían tenido la oportunidad de acercarse al teatro o a utilizar vestuarios y elementos artísticos, fue emocionante y enriquecedor el ejercicio.



Sus representaciones tenían un denominador común, el cual fue la defensa de los recursos naturales, en las representaciones teatrales a su vez dejaron ver la necesidad de unirse como líderes ambientales para proteger su territorio.

En general esta actividad les brindó la posibilidad de interactuar, con los demás participantes para una misma causa, y de forma simbólica pero significativa, comprenden que la unión en el territorio es fundamental para el cuidado de los ecosistemas, para este caso los páramos.



4. Certificación Guardapáramos Voluntarios Boyacá

LOS NUEVOS HÉROES: Dos arduas jornadas de capacitación, entrenamiento, concientización y práctica, dejaron como resultado un equipo fortalecido, aún más comprometido y dispuesto a cuidar y a conservar a los páramos porque ellos saben que son espacios vitales en los que se evidencia la perfecta convivencia entre humanos, animales y naturaleza.



Para ello cada participante en un acto de graduación recibe una certificación y un diploma que lo acredita como Guardapáramos de la RAPE, región central, en este acto protocolario, se cuenta con la participación del director técnico de la RAPE Dr.Luis Gerardo Arias, el supervisor del contrato Dr. Carlos Alexander Barragán, entre otros.

