FORMACIÓN DE PÚBLICOS DINÁMICOS 2022

GUIA PEDAGÓGICA

EXPERIENCIAS FORMATIVAS INMERSIVAS
TERAPIA DE BOSQUES

Entidad Asociada: Fundación Jardín Botánico de Medellín

Fecha: **01-09-2022**

Facilitador (es): Julián Cadavid – Analista Socioambiental

Presentación: "El uso de la naturaleza como terapia fue puesto a prueba por los japoneses a partir de la década de 1980, con estudios muy reveladores que demostraron que el Shinrin-Yoku (Terapia de bosque) ayuda a mejorar la salud incluso cuando las personas están temporalmente incapacitadas para moverse" (García; S,F). La terapia de bosque son un conjunto de actividades de inmersión de las personas en espacios naturales con un enfoque terapéutico, donde se realiza una interacción en el ecosistema a través de actividades u orientaciones específicas.

Objetivo general: Ejecutar una terapia de bosque la cual permita en los asistentes subsanar todas aquellas situaciones, dificultades y perturbaciones acumuladas por el quehacer del día a día; permitiendo así que los asistentes obtengan nuevas herramientas con las cuales tramitar sus problemas cotidianos; además de resaltar la importancia de la naturaleza y los diferentes ecosistemas que habitamos, en el diario vivir de las personas y como dependemos directamente del adecuado funcionamiento y bienestar del entorno que nos rodea.

Características generales de la experiencia
A continuación, se describe el público estratégico a quien va orientada la experiencia, la duración, las competencias y habilidades que se proyectan. Se especifican los diferentes momentos que se proponen en la inmersión en la naturaleza y sus principales características. Por último, se realiza la valoración y reflexiones de la experiencia.

ITEM	DESCRIPCIÓN
PUBLICO OBJETIVO	Estudiantes del grado 11 del Colegio Bethlemitas de Medellín con la intención de conectarse con la naturaleza para prepara la mente y el espíritu para la presentación de los exámenes del estado.
INTENSIDAD	4 horas
HORA INICIO	**9:00am**
HORA FIN	**1:00pm**
COMPETENCIA, HABILIDADES O CONOCIMIENTOS A FORTALECER CON LA EXPERIENCIA	• Autoconocimiento. • La autocrítica y la apertura mental. • Control de emociones. • La reflexión sobre el pasado, el presente y el futuro. • Autoestima y amor propio.

TOTAL PARTICIPANTES	**36**
UBICACIÓN	Zonas verdes del Jardín Botánico de Medellín
MATERIAL DE APOYO	- Cojines - Sabanas - Tierra - Materas - Plántulas
ORDEN TEMÁTICO	1. Presentación y acuerdos. 2. Relación del ser humano y la naturaleza. 3. Beneficios de la naturaleza en la salud mental. 4. ¿Quién soy Yo? 5. Como prevenir los riesgos psicosociales (ansiedad, depresión, estrés y consumos de SPA), a través de la interacción con el ambiente. 6. Principios de la meditación. 7. Resolución de conflictos. 8. Proyecto de vida.
DESARROLLO METODOLÓGICO(*)	**Encuadre y contextualización de la jornada.** se realizó la bienvenida a los participantes a través hacer una breve presentación de las personas que participaran, se conocieron las expectativas realizando mucho énfasis en la pregunta ¿Qué te motivo a inscribirte a este espacio? Y se brindaron las recomendaciones a tener en cuenta para garantizar un adecuado desarrollo experiencia de manera individual y grupal. **Momento para el encuentro – Afiliación.** Se inició la estimulación de los participantes a través de una inmersión en la naturaleza, la adecuada interacción del ser humano con la biodiversidad, la auto observación y la autocrítica; permitiendo así que los asistentes comenzaran a identificar aquellas situaciones o problemáticas, que representan un factor de riesgo para caer en las diferentes problemáticas psicosociales (estrés, ansiedad, depresión, consumo de SPA, entre otras) presentes en la actualidad. **Recuperación de conocimientos y experiencias previas.** Se fomentaron espacios y actividades que brindaron un estado de relajación mental y físico en los participantes, teniendo en cuenta que hay una creciente población urbana sometida a niveles intensos de competitividad y estrés. Además de ser un motivo más para proteger los bosques nacionales y dar valor a los servicios que prestaban.

	Ampliación conceptual. Se sensibilizó a los participantes sobre la importancia de comprender que la mayoría de los cambios significativos en la vida de cada uno depende principalmente de la acciones y decisiones que cada persona desea implementar para lograr el cambio tan deseado. Reconociendo que en ocasiones el ser humano necesita de espacios de aislamiento y trabajo personal, para resolver las dificultades, problemas y situaciones que se presentan día a día. **5. Reflexión - acción (afianzar el aprendizaje y planear la Proyección en la acción).** Para finalizar la actividad se realizó un espacio de estimulación sensorial y la siembra de una plántula, la cual se llevaron para su casa como símbolo a trasformación interior desde el cuidado de una vida.
VALORACIÓN Y REFLEXIONES DE LA EXPERIENCIA	○ reflexiones acerca de los aprendizajes por medio de las siguientes preguntas: ○ ¿Qué fue lo que más les gusto de la experiencia? ○ ¿Qué nuevos aprendizajes obtuvieron? ○ ¿Qué harían para mejorar su realidad?
EVIDENCIAS	**Registro fotográfico y audiovisual, listado de asistencia y otros**