



Programa de Educación Ambiental al Aire Libre

# SENDERO DE LOS SENTIDOS: RE-CONECTA CON LA NATURALEZA

SEREMI del Medio Ambiente - Región de Magallanes y de la Antártica Chilena





Esta es una publicación de la Secretaría del Medio Ambiente de la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena realizada con el apoyo de las y los profesionales del servicio, considerando la experiencia in situ vivida por cada una/uno de ellas/ellos en contacto con la naturaleza y el bosque.

### Coordinación General:

Paula Martínez Mancilla, profesional de Educación Ambiental y Participación Ciudadana Secretaría del Medio Ambiente.

### Edición de textos:

- Paula Martínez Mancilla, profesional de Educación Ambiental y Participación Ciudadana Secretaría del Medio Ambiente.
- María Francisca Pérez Torrealba, periodista y encargada de Comunicaciones Secretaría del Medio Ambiente.

### Diseño y diagramación

Sofía Silva Leal, Departamento de Educación Ambiental y Participación Ciudadana Ministerio del Medio Ambiente

### Año 2022

Página web: [www.mma.gob.cl](http://www.mma.gob.cl)

Dirección Secretaría del Medio Ambiente: Av. Manuel Bulnes N°01040, Punta Arenas.

Teléfono: (56-61) 2368506

Instagram: @mmamagallanes

Facebook: Seremi Medio Ambiente Magallanes

Twitter: @mmamagallanes



# ÍNDICE

Prólogo .....	4
Introducción .....	5
Baños de naturaleza .....	8
Los inicios : Shinrin-Yoku .....	9
¿Qué dice la ciencia sobre esto? .....	11
Las bondades: Efectos producidos por la naturaleza / Bosque.....	12
Algunas experiencias.....	13
Educación al aire libre.....	14
Programa de educación al aire libre – Guía .....	17
Bibliografía .....	39

# PRÓLOGO

Muchas veces nos olvidamos de que somos una especie más de esta gran biodiversidad, que somos seres sintientes y que tenemos una clara dependencia de la naturaleza. El día a día, las complejidades de nuestra sociedad y los problemas a los cuales nos debemos enfrentar, nos empujan a vivir con poca empatía, con egoísmos e indiferencia respecto de lo que le sucede al otro.

En la naturaleza todo es colaboración, las redes micelares de los hongos con los árboles, los árboles con los pájaros, los pájaros con las flores, las flores con los insectos, los insectos con los hongos. Y así, se da una serie de interacciones finamente calculadas, razón por la cual, cuando se rompe un eslabón de esta cadena, el sistema colapsa. Eso también nos sucede internamente cuando no escuchamos a nuestro cuerpo, nuestra alma y nuestra naturaleza. Nuestro cuerpo compuesto por una serie de "circuitos" necesita ser alimentado por agua y nutrientes, ser contenido en un espacio al cual llamamos "hogar" y por algo tan básico y elemental como lo es el oxígeno.

Hoy podemos inventar o crear la solución para resolver la falta de estos insumos, pero nos olvidamos de que la naturaleza y la biodiversidad nos proveen de todo esto tan básico para vivir. ¡Y nos olvidamos de algo más! la naturaleza nos provee de espacios naturales para encontrar tranquilidad y felicidad. ¿Cómo no cuidarla? ¿Cómo no disfrutar de una caminata al aire libre y escuchar a las aves o el mar?, el olor del bosque de ñirre o simplemente el olor a tierra.

A través de esta guía elaborada con mucha pasión y amor a la naturaleza, te invitamos a reconectarte con ella, no necesitas más que tiempo, ganas y empatía para volver a este centro. Disfruta y comparte este espacio de cariño para ti, que con el apoyo de esta guía conversarás con la naturaleza de otra forma.

Daniela Droguett Caro  
Seremi del Medio Ambiente  
Región de Magallanes y de la Antártica Chilena

# INTRODUCCIÓN

La naturaleza es parte de nosotros y nosotros, parte de ella. Somos un todo que no puede pensarse disociado, menos en una época en donde la vida pareciera agobiarnos y la industrialización, junto con el avance tecnológico han generado que todo se vuelva más rápido y artificial.

A ello, se suma el brote de la pandemia del COVID-19, un imprevisto que modificó nuestra forma de vivir y de relacionarnos, perdimos el contacto con nuestros seres queridos, pero también, con el entorno, con el aire, con los árboles, aun habiendo día y noche, nos alejamos hasta del sol y la luna. El estrés, la tensión y los desbalances emocionales se incrementaron, propiciando la exacerbación de una escasa armonía funcional.

El estudio denominado Termómetro de la Salud Mental en Chile: tercera ronda realizado por la Asociación Chilena de Seguridad (ACHS) y el Centro UC de Encuestas y Estudios Longitudinales (2021), evidenció que el 73% de las y los encuestados piensan que su vida es bastante o completamente diferente a la que tenía antes del COVID-19 y el 49,5% de las personas evalúan que su estado de ánimo actual es peor o mucho peor en comparación con la situación anterior a la pandemia. Mientras que el 32,8% exhibió síntomas asociados a sospecha o presencia de problemas de salud mental y un 46,7% exhibió síntomas suaves a severos de depresión.

El año 2018 profesionales de la Secretaría del Medio Ambiente de la Región de Magallanes y de la Antártica Chilena decidieron realizar un trabajo de educación ambiental al aire libre, con la finalidad de salir del aula

y de las estructuras, a fin de propiciar una valoración distinta del entorno, considerando, además, el potencial sanador de la naturaleza.

El trabajo metodológico fue desarrollado a partir de visitas a terreno realizadas por las y los profesionales, con la finalidad de detectar especies y biodiversidad existentes en el espacio a visitar. Esto, con el objetivo de desarrollar y esquematizar cada ruta de la forma más amigable posible y considerando siempre, el nexo con cada uno de los sentidos (vista, audición, olfato, tacto y gusto).

Así se gesta la idea de plasmar el Programa de Educación Ambiental al Aire Libre *Sendero de los Sentidos: Re-conecta con la naturaleza*, un texto que, como su nombre lo dice, invita a considerar una práctica de bienestar basada en cultivar la conexión con la naturaleza y permitir a las personas crear un vínculo más profundo del que ya tienen con la Madre Tierra, todo a través de la estimulación de los sentidos.

Este material pretende convertirse en una herramienta para educadores formales y no formales que nace desde el territorio. Una propuesta para la realización de salidas al aire libre en el marco de la educación ambiental y con el objetivo de optimizar el uso educativo, recreativo, formativo y sanador de los espacios abiertos. Pero también, está dirigido a las familias y personas que deseen retomar esta vinculación y beneficiarse de las bondades que nos entrega la naturaleza.

La primera guía diseñada corresponde al Parque y Humedal Urbano María Behety de Punta Arenas y contempla un trabajo de difusión del patrimonio ambiental que se puede encontrar en plena ciudad, donde aún existen remanentes de bosque caducifolio costero, con flora nativa e introducida, el cual probablemente pobló toda costa de lo que actualmente es Punta Arenas.

Próximamente, esperamos poder sumar guías de diversos lugares de la región de Magallanes y de la Antártica Chilena, un lugar rico en biodiversidad y espacios llenos de energía e historia.

Te invitamos a ser parte de este viaje, a reconocer lo que te rodea, a sentir aromas, a deleitarte con los sonidos del agua, de las aves, del viento, a tocar troncos, hojas, ramas, tierra y a observar detenidamente el color del cielo, de las aguas, conectando siempre con tu corazón y tu yo más profundo. La naturaleza sana y puede convertirse en una gran aliada.

## BAÑOS DE NATURALEZA

Es una técnica de reconexión consciente con la naturaleza que produce un beneficio general sobre la salud. La cura de bosque o naturaleza es considerada principalmente como una medida preventiva, un hábito que nos beneficia en muchos sentidos, pues se trata de una práctica contemplativa en la cual se busca estimular los cinco sentidos mientras se está en la naturaleza, a fin de permitir que el cuerpo se recupere y fortalezca.

Esta práctica está orientada a generar una conexión más significativa y profunda con nosotros, pues además considera el plano emocional y espiritual, beneficiándonos del efecto curativo de la naturaleza o del bosque y sus increíbles resultados.

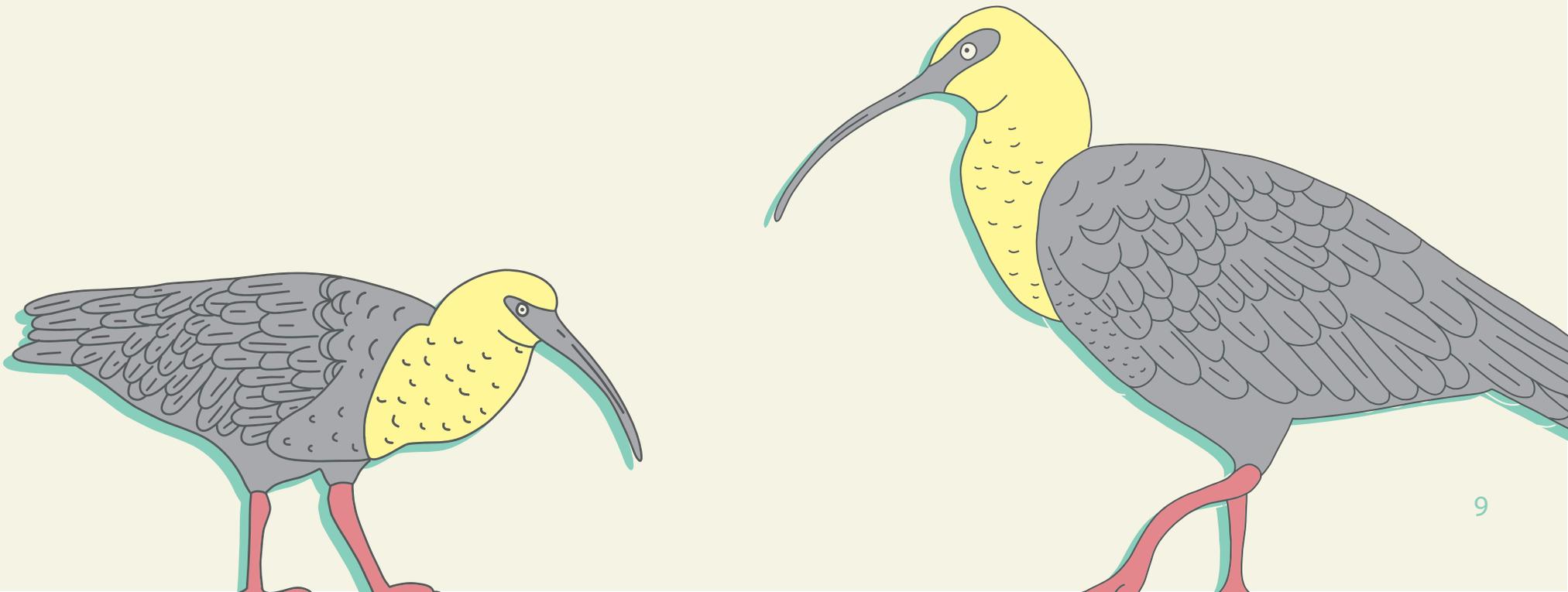
Según el Dr. Qing Li, inmunólogo y mayor experto mundial en Medicina Forestal, el ser humano está programado para sentir afinidad por el mundo natural, razón por la cual, de la misma forma en la cual obtenemos beneficios cuando estamos inmersos en él, nuestra salud sufre con la separación.

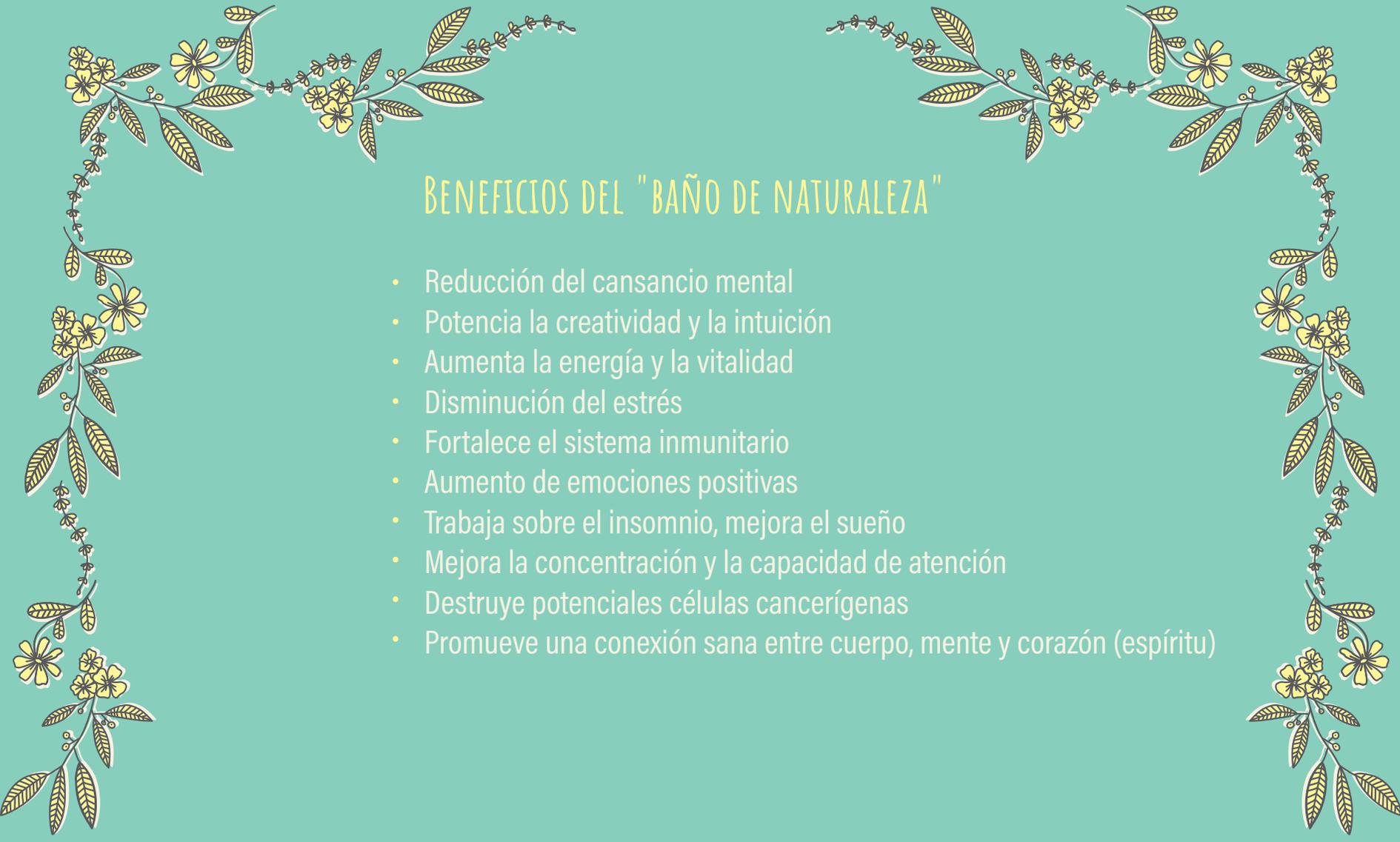


## LOS INICIOS: SHINRIN-YOKU

Japón fue el primer país en incluir el trabajo con la naturaleza en su programa de Salud Pública en 1982, donde el Ministerio de Agricultura, Silvicultura y Pesca del país, inició la labor con "Shinrin-yoku" (baño de bosque), convirtiéndolo en un trabajo terapéutico a nivel nacional, que mejoraría la salud, el bienestar y la felicidad de quien lo practicara.

Considerando que se abrían los cinco sentidos al entorno natural, se respiraba hondo y se caminaba pensativamente, conectando con la naturaleza a un ritmo que permitía la recuperación, el Gobierno Japonés decidió invertir millones de pesos en estudiar los efectos fisiológicos y psicológicos del "Shinrin-yoku" y descubrió los efectos positivos en la inmunidad, la tensión arterial y los niveles de estrés, definiendo así la elaboración y demarcación de un total de cuarenta y ocho rutas terapéuticas disponibles para la comunidad.





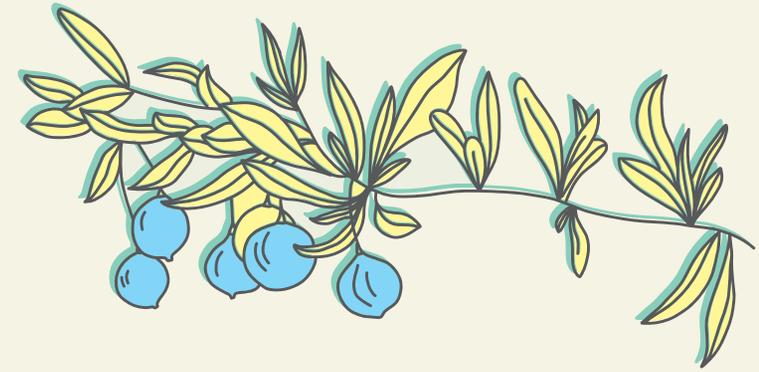
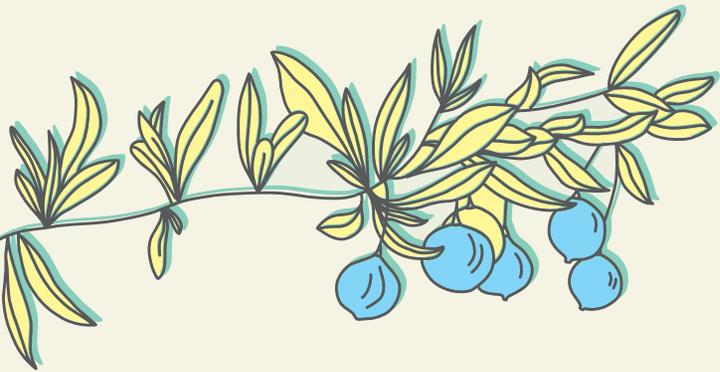
## BENEFICIOS DEL "BAÑO DE NATURALEZA"

- Reducción del cansancio mental
- Potencia la creatividad y la intuición
- Aumenta la energía y la vitalidad
- Disminución del estrés
- Fortalece el sistema inmunitario
- Aumento de emociones positivas
- Trabaja sobre el insomnio, mejora el sueño
- Mejora la concentración y la capacidad de atención
- Destruye potenciales células cancerígenas
- Promueve una conexión sana entre cuerpo, mente y corazón (espíritu)

## ¿QUÉ DICE LA CIENCIA SOBRE ESTO?

Sarah Ivens en el texto *Terapia del bosque. Felicidad para las cuatro estaciones a través del contacto con la naturaleza* (2018), destaca algunos resultados de estudios científicos que dan cuenta de los beneficios y comparaciones entre personas que tenían contacto con el bosque y otras que no, entre los principales hallazgos se describen los siguientes:

- Aumento de la creatividad: Un estudio publicado por la revista *Public Library of Science*, detectó que las personas que pasaban 4 días en la naturaleza mejoraban sus resultados en pruebas de resolución creativas de problemas.
- Disminución del estrés: Un estudio publicado en la revista *Environmental Science and Technology* afirma que existe una relación entre la disminución de la ansiedad y del mal humor y los paseos por el bosque.
- Un estudio publicado en la revista *Scandinavian Journal of Forest Research*, señaló que el alumnado que acudía a acampar durante 2 días en el bosque, volvía con unos niveles de cortisol considerablemente más bajos que quienes se habían quedado en la ciudad.
- Aumento de emociones positivas: La revista *Journal of Affective Disorders* publicó un análisis que detallaba cómo los espacios verdes (no solamente bosques) mejoraban el humor y la autoestima, un elemento crucial para la felicidad personal.



## LAS BONDADES: EFECTOS PRODUCIDOS POR LA NATURALEZA / BOSQUE

El aire está lleno de fitoncidas, que son los aceites naturales que los árboles segregan para protegerse de insectos, hongos y bacterias, y ese sistema de defensa beneficia al humano.

Las alteraciones que se producen en el ambiente, ya sean naturales o de origen humano, no pasan desapercibidas para las plantas, que disponen de mecanismos de defensa que les permiten sobrevivir a los cambios.

Uno de estos mecanismos consiste en la acumulación y emisión de ciertas sustancias volátiles, los llamados terpenos, compuestos de muy bajo peso molecular, con un olor más o menos intenso para el olfato humano, que los vegetales producen de forma regular o únicamente bajo condiciones de estrés y que actúan sobre el sistema inmunitario fortaleciendo las defensas del organismo. Asimismo, los terpenos son los responsables de la formación de proteínas anticancerígenas.

## ALGUNAS EXPERIENCIAS

En diversos países se trabaja desde hace años :

**Corea del Sur:** El Servicio Forestal ofrece actividades de artesanía en madera para pacientes con cáncer, meditación prenatal en el bosque y campamentos para niñas y niños que sufren acoso. Bosques oficiales de recuperación y sanación.

**Suiza:** Se puso en marcha Waldkindergartens (guarderías de bosque) para llevar a los más pequeños e incentivar el aprendizaje mediante interacciones significativas con el entorno.

**Finlandia:** El Instituto de Recursos Naturales de Finlandia ha puesto en marcha un programa respaldado por el Gobierno que sugiere pasar 5 horas al mes en la naturaleza para prevenir enfermedades como la depresión y el alcoholismo.

**Chile:** Existe una Guía de Baños de Naturaleza en Áreas Silvestres Protegidas elaborada por Conaf, la cual puedes descargar ingresando al siguiente link:

<https://www.conaf.cl/wp-content/uploads/2020/06/Guia-shinrin-yoku-v6.pdf>

## EDUCACIÓN AL AIRE LIBRE

De acuerdo a la Ley de Bases sobre el Medio Ambiente 19.300, la Educación Ambiental tiene por objetivo entender el desarrollo sustentable como el proceso de mejoramiento sostenido y equitativo de la calidad de vida de las personas, considerando y tomando en cuenta las medidas apropiadas de conservación y protección del medio ambiente. El objetivo es garantizar que las generaciones actuales y futuras puedan aún disfrutar de un entorno amigable, conscientes de lo que implica su cuidado, respeto y conservación justa y equilibrada.

De igual forma, define la Educación Ambiental como “el proceso permanente de carácter interdisciplinario, destinado a la formación de una ciudadanía que reconozca valores, aclare conceptos y desarrolle las habilidades y las actitudes necesarias para una convivencia armónica entre seres humanos, su cultura y su medio biofísico circundante” (Ley de Bases sobre el Medio Ambiente 19.300, 2011).

Esta visión es la que supone dar un paso en la didáctica, estudiando el entorno en el mismo entorno, produciendo aprendizajes significativos, los cuales, no sólo ocurren en la sala de clases, sino que se dan en múltiples lugares. Por ello, es que además se vuelve necesario tomar algunas precauciones como realizar planificación de actividades en el medio natural o en el entorno local o incorporar la dimensión ambiental como parte de los conocimientos que todas las personas, sin excepción. Por ello, es que desde el punto de vista de la educación ambiental el Programa de Educación Ambiental al Aire Libre Sendero de los Sentidos: Re-conecta con la naturaleza cobra mayor sentido, pues nada se respeta o valora, si no se le conoce, razón

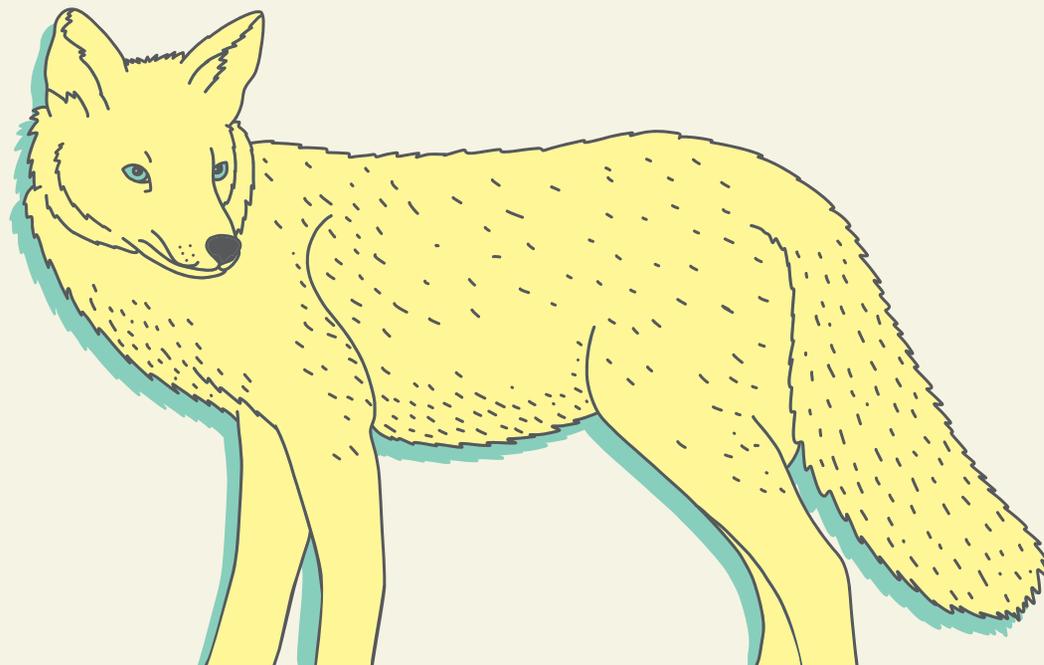
por la cual, los programas de aprendizaje y experimentación que se desarrollan al aire libre se convierten es una oportunidad para reforzar este cambio de actitud que se necesita. Finalmente, vida y naturaleza son dos conceptos profundamente unidos.

“La educación al aire libre es una oportunidad de renovación espiritual y quienes han caminado por medio de los bosques o en la soledad del desierto, saben que ésta es una experiencia única e irrepetible. Se trata entonces, de educar para la sustentabilidad. No sólo de aprender nuevas técnicas o adquirir nuevos hábitos sobre reciclaje, eficiencia energética, uso racional de recursos naturales, etc., sino de una nueva forma de concebir nuestra relación con la naturaleza y nuestros pares”. (Delgado, E.; Antilef, P.; Pérez, M. & Ortega, D.: s.f.7).

La profesora e investigadora María Luisa Eschenhagen manifiesta que educar para la sustentabilidad conlleva aceptar la invitación/provocación/desafío de comenzar a caminar por senderos desconocidos e inciertos, además de prepararse para realizar descubrimientos, arriesgarse a pensar y explorar nuevos caminos, de vincular el conocimiento con lo lúdico, con la capacidad de asombro, con la sensibilidad, la lentitud, las emociones, la memoria, la estética, la diversidad, entre otros aspectos.

Katia Hueso en el libro *Somos naturaleza*. Un viaje a nuestra esencia, es enfática en señalar que:

“La terapia en la naturaleza se basa en un contacto directo y dinámico con la naturaleza, ya sea en su conjunto o con alguno de los seres vivos o elementos inanimados que forman parte de ella. No basta con un contacto superficial, se ha de profundizar y buscar un (re)establecimiento del vínculo, pues esa relación es el «principio activo» de la terapia. El trabajo terapéutico se consigue con la intermediación de un profesional, que guía al usuario o al paciente en ese camino, añadiendo el trabajo más específico para sus necesidades. Cabe aclarar aquí que la naturaleza no es un remedio para todo, ni va a solucionar cualquier patología que se ponga por delante”. (2017: p.53)



"MIRA PROFUNDAMENTE LA NATURALEZA Y ENTONCES LO  
COMPRENDERÁS TODO MEJOR"

ALBERT EINSTEIN



Programa de educación ambiental al aire libre

## “SENDERO DE LOS SENTIDOS: RE-CONECTA CON LA NATURALEZA”

Guía Parque y Humedal Urbano María Behety, Punta Arenas

### 1• Introducción

En el presente documento se entregan los antecedentes, objetivos y metodología de trabajo del Programa de Educación Ambiental al Aire Libre en Parque y Humedal Urbano María Behety de Punta Arenas, Región de Magallanes y de la Antártica Chilena, denominado “Sendero de los Sentidos: Re-conecta con la naturaleza”.

Para desarrollar este trabajo se han determinado tres aspectos a potenciar:

1. Estimular el cuerpo: Propiciar el trabajo de respiraciones y meditaciones a fin de fortalecer el sistema inmunitario.
2. Abrir la mente: Favorecer el trabajo de atención y percepción visual con el objetivo de reducir los niveles de estrés y otorgar relajación.
3. Conectar con el espíritu: Desarrollar rituales naturales y de fuerza que permitan la conexión con la tierra y el yo interno.
4. Conocer y proteger la flora y fauna: Destacar la flora y fauna regional, así como las áreas protegidas.

## 2• Antecedentes

El Programa de Educación Ambiental al Aire Libre, “Sendero de los Sentidos: Re-conecta con la naturaleza”, contempla un trabajo y difusión del patrimonio ambiental que se puede encontrar en plena ciudad. En este caso, se destacará la relevancia del Parque y Humedal Urbano María Behety de Punta Arenas, donde aún existen remanentes de bosque caducifolio costero, con flora nativa e introducida, que probablemente pobló toda costa de lo que actualmente es Punta Arenas.

Lengas, coigües y ñirres son parte de la historia del patrimonio natural que aún permanece y que tenemos el privilegio de poder seguir admirando. Este ecosistema es invaluable para el conocimiento, arraigo y pertenencia patrimonial de quienes viven en Punta Arenas, es el parque recreacional por excelencia, de distracción natural educativa y de refugio para la avifauna.

Este ecosistema es invaluable para el conocimiento, arraigo y pertenencia patrimonial de quienes viven en Punta Arenas, es el parque recreacional por excelencia, de distracción natural educativa, y de refugio para la avifauna.

Durante el recorrido se trabajará e interactuará con la historia natural del parque, con su contenido histórico, observación de aves, flora y buenas prácticas ambientales. Esto, con el objetivo de generar conciencia sobre el valor del entorno natural y cultural, además, de promover la importancia de las áreas verdes públicas de

Junto con ello, se espera que las y los asistentes puedan reconectar con la naturaleza y pasar tiempo en el bosque, con el objetivo de mejorar su salud, su bienestar y darse un espacio de distracción, autocuidado y felicidad.

### 3 • Objetivos

#### a) Objetivo General:

Conocer y valorar la biodiversidad de flora y fauna, a través del desarrollo de un programa de educación ambiental al aire libre, destinado al sector de educación formal, no formal y público general.

#### b) Objetivos Específicos:

- Desarrollar en el Parque y Humedal Urbano María Behety un programa innovador de educación ambiental, en contacto con la naturaleza, dirigido tanto a las comunidades educativas, como público general.
- Fomentar en la comuna de Punta Arenas la realización de actividades recreativas y educativas en el Parque y Humedal Urbano María Behety.
- Conocer el patrimonio natural y cultural que alberga el Parque y Humedal Urbano María Behety.

- Conocer antecedentes asociados a la designación de la laguna y curso de agua como Humedal Urbano (Ley 21.202).
- Reconocer las buenas prácticas a realizar en un área verde y proponer acciones para evitar o disminuir las malas prácticas.
- Reflexionar respecto al valor diario que tienen las áreas verdes en la ciudad.
- Reconectar con la naturaleza y pasar tiempo en el bosque, con el objetivo de mejorar la salud, el bienestar y la felicidad.
- Propiciar el trabajo de respiraciones y meditaciones a fin de fortalecer el sistema inmunitario.
- Favorecer el trabajo de atención y percepción visual con el objetivo de reducir los niveles de estrés y otorgar relajación.
- Desarrollar rituales naturales y de fuerza que permitan la conexión con la tierra y el yo interno.

## 4 • Metodología

### Dinámica de inicio: Presentación, contexto histórico y “Círculo de la Energía”

- Tiempo de duración: 10 minutos.
- Lugar: Explanada del estacionamiento del Parque María Behety (zona de ingreso).
- Integrantes: mínimo 15 y máximo 20 personas.

### Desarrollo:

Una vez que las y los participantes arriban a la explanada del estacionamiento, quienes actúen como monitores les invitan a formar un círculo y se realiza el proceso de presentación y explicación de la actividad.

Para ello, se siguen los siguientes pasos:

- Bienvenida y recepción
- Presentación del monitores y equipo de trabajo
- Presentación de participantes
- Explicación del *“Sendero de los Sentidos: Re-conecta con la naturaleza”*
- Introducción histórica

En este gran círculo, uno de los monitores:

- Les da la bienvenida;
- Presenta al resto de los monitores;
- Les pregunta y cuenta sobre el origen del Parque María Behety.





Tras las reflexiones, se invita al grupo a formar el “Círculo de la Energía”:

- Se solicita a las y los participantes que froten sus manos con fuerza y se les plantean una serie de preguntas sobre lo que sienten (calor – energía – alimentos - sol), hasta llegar a la conclusión que la principal fuente de energía de nuestro planeta es el Sol, durante todo este tiempo están generando calor a través de la fricción de sus manos.

#### Monitor/a:

- ¿Qué sienten?: Calor.
- ¿Qué es ese calor?: Energía.
- ¿De dónde proviene esa energía que sentimos y que necesitamos para nuestro cuerpo?: De los alimentos.
- ¿Y los alimentos de dónde vienen?: De la naturaleza.
- ¿Y gracias a qué gran energía creen los alimentos en la naturaleza?: Al Sol, que es la principal fuente de energía de la Tierra.

“Ahora, les invitamos a compartir esta energía individual con el grupo a través del círculo, para eso, les pedimos que acerquen las manos con sus compañeros, sin llegar a tocarlas, una hacia arriba y otra hacia abajo, y que así, comiencen a sentir el calor que circula por el grupo. Esperamos y les pedimos que esta energía sea aprovechada para vivir la experiencia en el sendero de la forma más positiva posible y con los sentidos muy despiertos”.

## Dinámica de introspección: “Aperturando los sentidos y despojándonos de las hojas”

- Tiempo de duración: 5 - 10 minutos.
- Lugar: Explanada del estacionamiento del Parque María Behety (zona de ingreso).

### Desarrollo:

Posterior a la ronda de presentación, se informa al grupo comenzará un trabajo más personal.

Se entrega una o dos gotas de aceite esencial para iniciar la apertura (menta, Breathe, eucaliptus) a cada participante y se les invita a frotarlo en sus manos y posteriormente a inhalarlo. Si no posee, no importa. Se invita a concentrarse en la respiración.

Luego comienza un breve ejercicio de respiración:

- Inhalar en 3 segundos.
- Mantener en 3 segundos.
- Exhalar en 3 segundos.

**Monitor/a:**

“Cierra los ojos y contempla tu interior. Imagina brevemente lo que te agobia en este momento, aquello que te preocupa o estresa. Enraízate a través de los pies con el suelo y comienza a sacudir los brazos.

Sacude los brazos cada vez más fuerte, una y otra vez hasta sacudir todo el cuerpo. ¡Balancéate, salta y pateo fuertemente! Imagina que tiras todo lo que te pesa, todo lo que no te sirve, del mismo modo en el que los árboles se despojan de sus hojas cuando comienza el otoño.

Imagina que una gran tormenta te agita, hasta quitarte tu última hoja y liberarte de todo lo que te acongoja.

Finalmente, acaricia con tus manos tus brazos, tus piernas, tu cabeza, el cuello y la nuca. Ahora, comienza a reincorporarte y cuando te sientas lista/listo, abre los ojos”.

Finalmente, se les señalan una serie de recomendaciones generales, tales como:

- Hablar lo más despacio posible.
- Respetar el sendero sin salirse del mismo.
- No sacar ramas, hojas ni otros elementos del parque.
- Mantenerse siempre en el grupo y atento al monitor.
- Por supuesto, no dejar basura en el camino.
- No tener prisa
- Prestar atención: frenar y abrir los sentidos, y dejar que los mensajes de la tierra y la naturaleza entren profundamente en la mente y en los corazones.

## 1 Primera Estación: “El Sentido de la Vista” (Inicio del sendero, bordeando la laguna)

- Tiempo de duración: 15 minutos.
- Lugar: El tramo del sendero “El Sentido de la Vista” recorre bordeando desde el acceso del sendero hasta la Laguna. Se invita a observar el parque, reconocer sus colores y formas.

### Desarrollo:

En este tramo las y los asistentes deberán agudizar el sentido de la vista. El recorrido comienza en el acceso del sendero, en donde el monitor se detiene, pregunta y explica al grupo sobre el significado de flora nativa, especie siempre verde o perenne, y fauna nativa. También se puede observar al Horizonte el Estrello de Magallanes y su oleaje, además de aves costeras.

## 2 Segunda Estación: “El Sentido del Oído” (puente que cruza la laguna)

- Tiempo de duración: 15 minutos.
- Lugar: El tramo del sendero “El Sentido de la Oído” comienza en el puente, donde se cruza la laguna. En el sector se invita a cerrar los ojos y escuchar: agua, viento, árboles, etc. Se explica el servicio ecosistémico que existe en las vegas y la importancia de los humedales para la biodiversidad. En el sector se pueden observar patos, canquenes, agua, árboles.

## Dinámica “Escuchar el susurro”:

### **Monitor/a:**

“Durante el día hay tantos ruidos que nos olvidamos con frecuencia de escuchar con atención y esta es una oportunidad para poder detenernos. Les invitamos a sentarse y a cerrar sus ojos. Escuchen simplemente lo que el bosque te quiere contar.

Ahora, presta atención al canto de las aves, a la brisa, al agua, a todo lo que cruje y suena. Concéntrate en los sonidos cercanos, pero también, en aquellos que están más lejos. ¿Qué sonido viene de cerca y cuál es el más lejano que puedes percibir? ¿Cómo te sientes?

Les pido que comiencen a reincorporarse y que vayan lentamente abriendo los ojos. ¿A alguien le gustaría contar su experiencia?”

### 3 Tercera Estación: “El Sentido del Tacto” (1er claro de luz, donde comienza el bosque luego de cruzar el puente)

- Tiempo de duración: 15 minutos.
- Lugar: El tramo del sendero “El Sentido del Tacto” recorre desde un claro hasta el bosque.

#### Desarrollo:

En el trayecto se les pide a las y los participantes, que, con la mayor suavidad posible, toquen las diferentes plantas, musgos, cortezas y suelo que encuentran en el sendero, sin salirse del mismo. En el camino conocen diversas especies de flora nativa, bosque de lengas y ñirres.

Al llegar a la estación, se les pide que comenten que diferencias percibieron. Posteriormente, se les cuenta sobre la función que cumple el bosque nativo sobre los suelos y la función de orientación que cumplen los árboles dentro del bosque.

#### Actividad en Parejas:

Uno de los dos cierra sus ojos y el otro recoge algún elemento del bosque (corteza de árbol, líquenes, hojas, piedras, tierra, etc.) y lo coloca en las manos de su compañero, quien debe adivinar qué es y describir la sensación que le produce.

#### 4 Cuarta Estación: “El Sentido del Olfato y Gusto”

- Tiempo de duración: 15 minutos.
- Lugar: Puente pequeño final de la laguna y claro.

#### Desarrollo:

En el sendero del olfato se les pide a los estudiantes que se concentren en los olores que perciben, sin salirse del sendero deben oler cortezas, plantas, suelo, etc. Se habla sobre la importancia de los terpenos (tanto para los árboles como para el ser humano).

Al llegar a la estación, conversan acerca de qué y cuántos olores percibieron. Además, se les cuenta sobre la función del bosque para nuestra salud, ya que en él habitan muchas plantas medicinales y frutos, como el calafate.

Se comparten unos mates y galletas con mermelada de calafate.

5 **Quinta Estación: “Con los sentidos bien despiertos”** (bosque de sauce, arce y álamo negro - especies exóticas)

- Tiempo de duración: 15 minutos.
- Lugar: El tramo del sendero “Con los sentidos bien despiertos” se recorre desde de especies exóticas, hasta donde se inicia el puente.

**Desarrollo:**

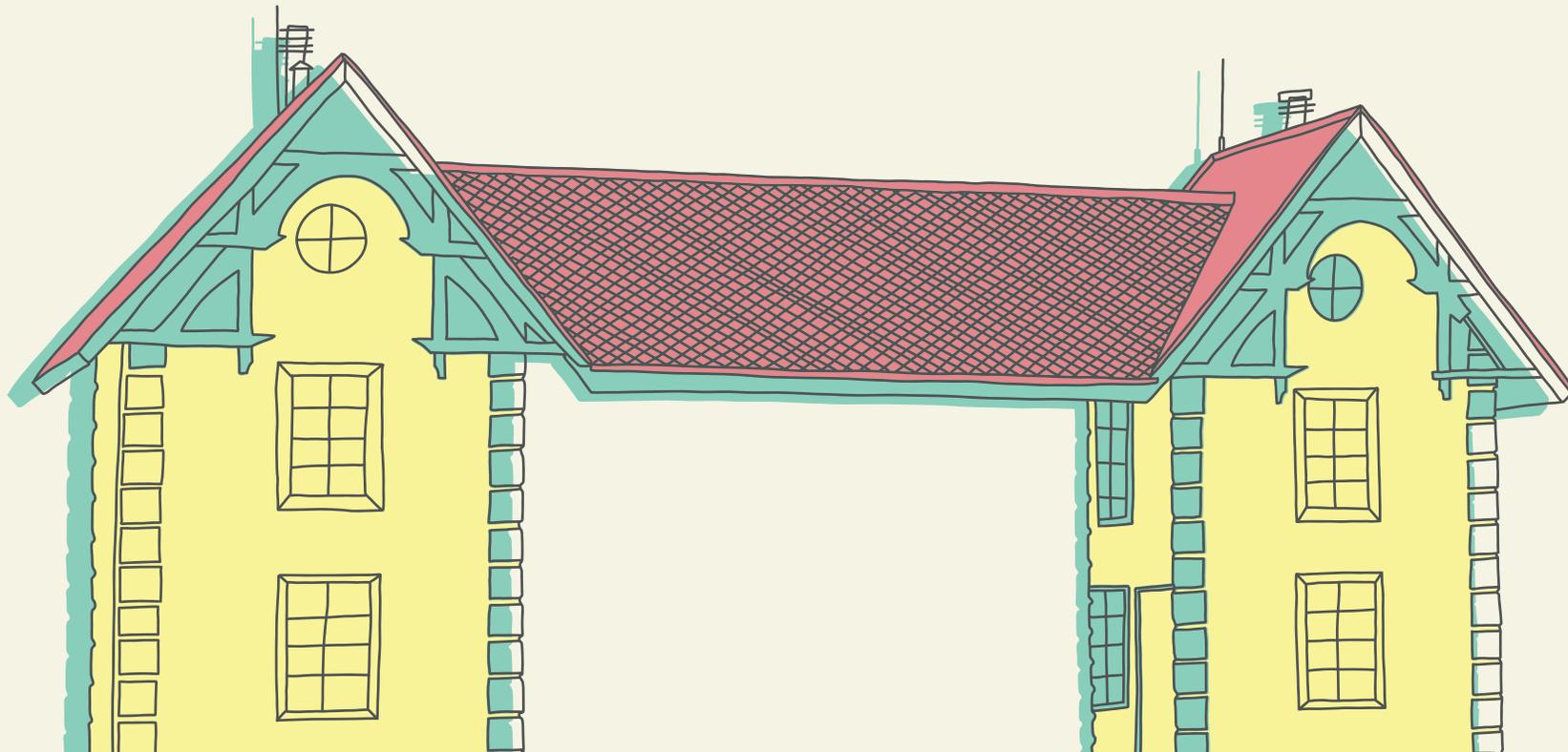
Se invita a caminar por un bosque de sauce, arce y álamo negro, especies exóticas que fueron introducidas por los primeros habitantes de Punta Arenas. Se invita a los asistentes a pensar en la intervención del hombre en nuestros espacios naturales. Ej.: agricultura, ganadería, residuos, etc.

**Preguntas:**

- ¿Qué funciones creen que cumple el bosque?
- ¿Se relaciona con el agua, con el aire, con el suelo?
- ¿Qué función cumple el bosque como hábitat?
- ¿Qué especies vivirán en este bosque?
- ¿Qué servicios nos presta a nosotros los seres humanos?
- ¿Cómo podemos prevenir los incendios forestales?

## Evaluación y Cierre

- Al salir del sendero se vuelve a formar el círculo inicial (en la explanada donde están los letreros históricos del lugar) y se realiza el baño vibratorio con cuenco para sellar con alta energía el trabajo realizado. En el lugar deben estar dispuestos inciensos.
- Se invita a las y los participantes a cerrar los ojos, mientras se realiza el trabajo con el cuenco.
- Finalmente, se les invita a expresar su experiencia y se entrega una carta de oráculo a cada participante con un mensaje inspirador para el día y guiar su reflexión personal.



**Monitor/a:**

“Para finalizar el “Sendero de los Sentidos” les invitamos a hacer nuevamente el círculo y a cerrar los ojos para con la vibración del cuenco sellar la energía que hoy hemos palpado. Los cuencos tibetanos son instrumento de curación, sanación, relajación y meditación, y en esta ocasión nos ayudará para establecer una vibración saludable en todo nuestro organismo, tanto a nivel físico, como mental, emocional y espiritual.

Agradecemos el poder habernos conocido y compartido en este encuentro y también, el poder tener al alcance de nuestras manos los beneficios de la naturaleza.

Lentamente, comenzamos a abrir los ojos. Antes de despedirnos, me gustaría que pudieran sacar un mensaje para llevarlo en sus mentes y corazones.

Finalmente, quisiera saber si alguien desea compartir su mensaje o bien, su experiencia”.

CIERRE

## GLOSARIO

### Áreas Verdes:

Espacios de importancia para el entorno social y esparcimiento de los habitantes de una ciudad, permitiendo en ellas la puesta en valor e integración del patrimonio natural y cultural. Las áreas verdes pueden ser parte de un ecosistema original que fue intervenido manteniendo en parte la estructura y la dinámica característica de los ambientes naturales originales, conocidos también como refugios de la biodiversidad original.

### Bosque Caducifolio:

Bosque compuesto por árboles que pierden sus hojas durante el invierno.

### Elementos Patrimoniales:

Son aquellos que pueden reconocerse desde la identidad de los habitantes de un lugar y están relacionados a aspectos históricos, materiales, naturales y simbólicos.

### Patrimonio:

Proviene de la palabra patrimonium y era utilizada por los antiguos romanos para expresar lo que correspondía a los bienes heredados (por el padre y abuelo). Esto muestra que desde sus orígenes el término ha tenido estrecha relación con las nociones de pertenencia y propiedad sobre elementos culturales representativos tanto colectiva como individualmente. Sin embargo, el término en sí mismo ha

fluctuado, pues ya no se remonta sólo a los bienes heredados por la línea paterna, sino que a los aportados por toda la sociedad que los genera.

Además, tampoco sólo a los elementos materiales, sino que al conglomerado de manifestaciones que adquieren significados representativos de la cultura que los carga, utiliza y genera.

### Reservas Naturales Urbanas:

Conservan fragmentos de nuestros ecosistemas originales y su cercanía con la comunidad permite que los habitantes disfruten del contacto con la naturaleza. Se pueden realizar en ellas actividades de esparcimiento, educación y turismo. Los parques y/o áreas verdes son espacios públicos que permiten el uso recreativo y el contacto con la naturaleza fomentando las relaciones sociales y convivencia entre los habitantes de una localidad como también la posibilidad de ser un espacio del ambiente.

### Sobre Ecosistema:

#### ¿Qué es un ecosistema?

Es un nivel de organización biológica complejo en el que interactúan los seres vivos entre sí y con el conjunto de factores no vivos que forman el ambiente, tales como: temperatura, sustancias químicas, clima, características geológicas, etc.

### Sobre Bosque Nativo:

¿El bosque nativo es un ecosistema?

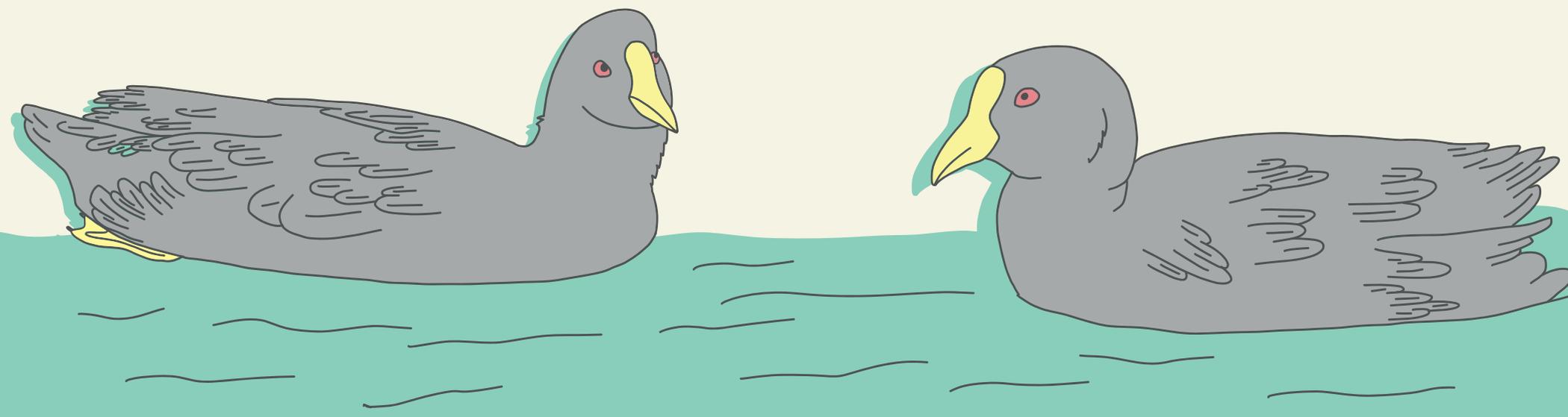
Sí, es un ecosistema terrestre en donde conviven animales, plantas y elementos sin vida en perfecta armonía.

¿Por qué está formado un Bosque Nativo?

Está formado por árboles de una o más especies nativas de diferentes tamaños y edades que crecen naturalmente, las cuales conviven con arbustos, enredaderas, hongos, hierbas, helechos, musgos, líquenes, animales, aves, insectos, etc.

¿Qué significa nativo?

Perteneciente u originario al país o lugar en que ha nacido.



## BIBLIOGRAFÍA

- Bravo, D.; Errázuriz, A.; Campos, D. & Fernández, G. (2021). Termómetro de la Salud Mental en Chile ACHS-UC: Tercera Ronda. Santiago, Chile.
- Delgado, E.; Antilef, P.; Pérez, M. & Ortega, D. (s.f.) Brújula: Guía de apoyo para educadores ambientales. Fundación Sendero de Chile - Ministerio del Medio Ambiente.
- Eschenhagen, M. (2007). ¿Será necesario ambientalizar la educación ambiental? En: A. P. Noguera de Echeverri (Comp.). Hojas de Sol en la Victoria Regia, Emergencias de un pensamiento ambiental alternativo en América Latina. Ed. Universidad Nacional de Colombia sede Manizales (pp. 113:148).
- Felber, U. (2019). Baños de bosque. Shinrin Yoku: Ejercicios y meditaciones para el bosque. Barcelona, España: Editorial Macroediciones.
- Hueso, K. (2017). Somos naturaleza. Un viaje a nuestra esencia. Barcelona, España: Plataforma Editorial.
- Ivens, S. (2018). Terapia del bosque. Felicidad para las cuatro estaciones a través del contacto con la naturaleza. Madrid, España: Ediciones Urano.

## BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio del Medio Ambiente. (2011). Título II de los Instrumentos de Gestión Ambiental. En Ley N° 19.300, sobre Bases Generales del Medio Ambiente Ley Orgánica de la Superintendencia del Medio Ambiente. (122). Santiago de Chile: División Jurídica del Ministerio del Medio Ambiente.
- Ministerio del Medio Ambiente. (2009). Política Nacional de Educación para el Desarrollo Sustentable. Santiago de Chile: Ministerio del Medio Ambiente.
- Rodríguez F. y García J.E. (2009). El activismo que no cesa. Obstáculos para incorporar la metodología didáctica basada en la investigación del alumno a la práctica de la Educación Ambiental. Universidad de Sevilla.
- Secretaría de Salud de Magallanes. (2021). Informe Vigilancia Epidemiológica Intentos de Suicidio y Muertes por Suicidios Región Magallanes y de la Antártica Chilena. Punta Arenas, Chile.
- Sierra, C.; Bustamante, E. & Morales, J. (2016). La educación ambiental como base cultural y estrategia para el desarrollo sostenible. Telos: Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales, 18(2), 266-281.



Programa de Educación Ambiental al Aire Libre  
SENDERO DE LOS SENTIDOS: RE-CONECTA CON LA NATURALEZA

