



THE UNIVERSITY OF
SYDNEY



Naturaleza y bienestar

Parte 2



Bienestar basado en la naturaleza

eden project

2022

Bienestar basado en la naturaleza

Objetivos de este módulo:

- Entender de qué manera la naturaleza es buena para el bienestar.
- Encontrar maneras de crear una conexión con la naturaleza.
- Considerar dónde realizar actividades de bienestar en la naturaleza.

1

¿De qué manera la naturaleza es buena para el bienestar?

La naturaleza es buena para el bienestar.

Cuando pasamos tiempo en la naturaleza



nuestros niveles de estrés se reducen



nuestro ritmo cardiaco se estabiliza



nuestra presión arterial baja



nuestros lóbulos frontales se calman



nuestra creatividad y productividad se
potencian

La naturaleza es buena para el bienestar.

Pasar tiempo en la naturaleza tiene efectos positivos en cómo nos sentimos y cómo funcionamos.

Los investigadores han estudiado los efectos que tiene en el cuerpo pasar tiempo en la naturaleza.

Estar al aire libre en la naturaleza afecta positivamente la fisiología humana y el funcionamiento de la mente y el cuerpo.

Estar en entornos más biodiversos aumenta los beneficios.



Reflexionemos acerca de nuestra relación y conexión con la naturaleza.

Discutan las siguientes afirmaciones

¿Qué afirmación describe mejor su relación con la naturaleza?

- La naturaleza me es útil.
- La naturaleza me intimida.
- Considero que la naturaleza hermosa.
- Respeto la naturaleza.
- Soy parte de la naturaleza.

Sentirse conectado con la naturaleza potencia el bienestar

“Los resultados mostraron que el contacto con la naturaleza era bueno para salud general de las personas; la conexión con la naturaleza es buena para su bienestar eudaimónico (la sensación de que la vida vale la pena). Por ejemplo, las personas con una alta conexión con la naturaleza tenían 1,7 veces más probabilidades de reportar que sus vidas valían la pena que aquellas con una baja conexión con la naturaleza”.

<http://publications.naturalengland.org.uk/file/5909933893877760>

<https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-019-00118-6>

Investigadores de la Universidad de Derby, dirigidos por Miles Richardson, identificaron cinco maneras de desarrollar una conexión con la naturaleza.

2

Maneras de crear una conexión con la naturaleza

Cinco maneras de crear una conexión con la naturaleza



Contacto

Pasar tiempo en la naturaleza y usar todos sus sentidos para conectarse con ella.



Emoción

¿Cómo los hace sentir la naturaleza?
¿Felices, llenos de energía, tranquilos, curiosos, asombrados o algo más?

Sentido

¿Qué entienden o conocen de la naturaleza?



Compasión

¿Qué pueden hacer por la naturaleza?



Belleza

¿Qué les parece hermoso de la naturaleza?



Conexión con la naturaleza

Encuentren un atractivo natural

Los estudios sugieren que nos sentimos mejor en los lugares que tienen mayor biodiversidad.

¡Colombia es un país megadiverso con más especies de aves y orquídeas que cualquier otro país en el planeta!

**Especies de
aves
1.954 COL
619 RU**

**Especies de
Orquídeas
4.270 COL
57 RU**

**Especies de
mariposas
4.059 COL
59 RU**

¿Dónde se encuentran los atractivos naturales cercanos a ustedes que podrían compartir con los visitantes?

Encuentren un atractivo natural

Encuentren un lugar en donde haya mucha naturaleza cerca a ustedes. Practiquen lo siguiente:

- Usen sus sentidos. Tómense un momento para cerrar los ojos. ¿Qué pueden escuchar?
- Encuentren algo que los haga sonreír o sorprenderse.
- Encuentren algo que reconozcan o algo que nunca hayan visto antes. Denle un nombre.
- Encuentren algo hermoso.
- Hagan algo por la naturaleza de ese lugar.



¿Completaron las actividades?

Indicación	Manera
Usen sus sentidos. Tómense un momento para cerrar los ojos. ¿Qué pueden escuchar?	Contacto, usar sus sentidos
Encuentren algo que los haga sonreír o sorprenderse.	Emoción
Encuentren algo que reconozcan o algo que nunca hayan visto antes. Denle un nombre.	Sentido
Encuentren algo hermoso.	Belleza
Hagan algo por la naturaleza de ese lugar.	Compasión

3

**Dónde realizar
actividades de
bienestar basadas
en la naturaleza**

Esquematicen las oportunidades para conectarse con la naturaleza

1. Realicen un mapa de los atractivos naturales.
2. Identifiquen los tipos de naturaleza que pueden encontrar allí y márquenlos en el mapa.

3. ¿Hay oportunidades para utilizar las cinco maneras de conectarse con la naturaleza en sus atractivos naturales?

Piensen en cómo invitarían o incitarían a las personas a conectarse con la naturaleza desde el lugar que escogieron como atractivo natural. Dibujen o escriban “indicaciones” en sus mapas en el punto de referencia apropiado.

Aquí tienen algunos ejemplos:

Manera	Explicación	Ejemplo
Contacto	¿Qué sentidos usaría mejor la gente para conectarse con la naturaleza? ¿Vista, oído, tacto, gusto u olfato?	Deténganse aquí y escuchen el canto de un pájaro.
Emoción	¿Qué emociones o cómo se sentirían las personas en su atractivo natural? ¿Pueden mostrarles algo extraordinario?	Una invitación a maravillarse mirando las estrellas.
Sentido	¿Qué saben de la naturaleza de ese lugar?	Compartan su conocimiento acerca del nombre, la historia, o un hecho sobre algo que consideren interesante.
Belleza	¿Dónde están los elementos hermosos del lugar? ¿Qué otras cosas podría alguien más considerar hermosa?	Señalen una flor colorida, la forma de una hoja, la luz, un pequeño detalle o una gran vista.
Compasión	¿Qué impacto positivo podrían ustedes o sus acciones brindar al lugar durante su visita?	Podrían plantar un árbol, esparcir una semilla, patrocinar una especie o no dejar más que sus huellas y el lugar hermoso para los próximos visitantes.

Compartan los mapas de sus atractivos naturales con otras personas del grupo

¿Hay similitudes entre sus atractivos naturales?

¿Hay conexiones o temas compartidos entre sus atractivos naturales?



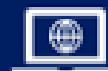
**¡MUCHAS
GRACIAS!**



Contáctenos:



communications@ukpact.co.uk



www.ukpact.co.uk