

EDUCAR PARA LA VIDA

Mente • Cuerpo • Tierra

Rosalba Thomas Muñoz



UNIVERSIDAD DE COLIMA

EDUCAR PARA LA VIDA

Mente • Cuerpo • Tierra

b^{En}uenplan

UNIVERSIDAD DE COLIMA

Dr. Christian Jorge Torres Ortiz Zermeño, Rector

Mtro. Joel Nino Jr., Secretario General

Mtro. Jorge Martínez Durán, Coordinador General de Comunicación Social

Mtro. Adolfo Álvarez González, Director General de Publicaciones

Mtra. Irma Leticia Bermúdez Aceves, Directora Editorial

EDUCAR PARA LA VIDA

Mente • Cuerpo • Tierra

Rosalba Thomas Muñoz



UNIVERSIDAD DE COLIMA

Educar para la vida. Mente-Cuerpo-Tierra

© Universidad de Colima, 2025

Avenida Universidad 333

C.P. 28040, Colima, Colima, México

Dirección General de Publicaciones

Teléfonos: 312 316 1081 y 312 316 1000, extensión: 35004

Correo electrónico: publicaciones@ucol.mx

www.ucol.mx

Derechos reservados conforme a la ley

Publicado en México / Published in Mexico

ISBN electrónico: 978-607-8984-98-5

DOI: 10.53897/LI.2025.0025.UCOL

SE.1.1/317000/309/2024 Edición de publicación no periódica



Este libro está bajo la licencia de Creative Commons, Atribución – NoComercial - CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)

Usted es libre de: Compartir: copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato. Adaptar: remezclar, transformar y construir a partir del material bajo los siguientes términos: Atribución: Usted debe dar crédito de manera adecuada, brindar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante. NoComercial: Usted no puede hacer uso del material con propósitos comerciales. CompartirIgual: Si remezcla, transforma o crea a partir del material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia del original.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution – NonCommercial – ShareAlike 4.0 International License.

You are free to: Share: copy and redistribute the material in any medium or format. Adapt: remix, transform, and build upon the material under the following terms: Attribution: You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You may do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. NonCommercial: You may not use the material for commercial purposes. ShareAlike: If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute your contributions under the same license as the original.

Imagen de portada generada por IA.

Proceso editorial certificado con normas ISO desde 2005

Dictaminación doble ciego y edición registradas en el Sistema Editorial Electrónico PRED

Registro: LI-021-24

Recibido: Septiembre de 2024

Dictaminado: Diciembre de 2024

Publicado: Septiembre de 2025

CONTENIDO

Prólogo.....	8
Introducción	11

PRIMERA PARTE

¿Por qué educar para la vida?	19
Desafíos de educar para la vida	28
Retos ante el productivismo capitalista	30
El retorno al ser primitivo	32
Diversidad de saberes complejos	35
Bienestar emocional y mental	37
Creatividad y pensamiento crítico.....	39
Valores fundamentales para la vida	41
Resiliencia y adaptabilidad.....	45
Educación y espiritualidad	47
Mente-cuerpo-tierra como ejes articuladores.....	53

SEGUNDA PARTE

Enfoque pedagógico e impacto en la enseñanza.....	66
Recomendaciones para el uso de estas actividades	72

ACTIVIDADES

1. Herramientas para introducirse en la educación ambiental	77
1.1 Bitácora de la convivencia	77
1.2 Fotomosquito	81
1.3 Arte ambiental.....	84
1.4 Crónicas terrícolas	87
1.5 Yo transformo mi mundo.....	90

2. Herramientas para trabajar el contexto.....	93
2.1 Tiempacio	93
2.2 Experimentando los espacios	97
2.3 Lo complejo me divierte	100
2.4 Los invisibles	104
3. Herramientas para trabajar la biodiversidad	108
3.1 Detalles bioculturales.....	108
3.2 Collage de la biodiversidad.....	111
3.3 Mapa geopolítico.eco	114
3.4 De discursos a discursos.....	118
4. Herramientas para trabajar la identidad	121
4.1 Los propósitos	121
4.2 El discurso final	126
4.3 Somos cultura.leza.....	129
4.4 En qué nos parecemos.....	133
5. Herramientas para estimular los sentidos	138
5.1 En busca de nuevos planetas	138
5.2 La comunicación de la vida	143
5.3 Contemplar, crear y compartir	148
6. Herramientas para trabajar la atención plena.....	151
6.1 Atención plena	151
6.2 Atención aquí y ahora.....	154
6.3 Zazen	156
7. Herramientas para trabajar la mente.....	159
7.1 Vipassana.....	159
7.2 Encuentra tu infancia	166
7.3 ¿Qué comiste ayer?	170
7.4 Navegando por la mente.....	173

8. Herramientas para trabajar el cuerpo	177
8.1 Saludos al Sol	177
8.2 Equilibrio mente y cuerpo	181
8.3 Las estatuas que danzan.....	184
9. Herramientas para trabajar la tierra.....	186
9.1 Siembra todos los días	186
9.2 Polinización al rescate 1.....	193
9.3 Polinización al rescate 2	196
9.4 Composta la vida	201
9.5 Lombricomposta.....	205
10. Herramientas para aprender a conservar	208
10.1 Inventario de biodiversidad	208
10.2 Mi región	212
10.3 Calendario biocultural	215
11. Herramientas para aprender a concientizar	218
11.1 Causas y azares.....	218
11.2 Intereses y posturas.....	221
11.3 ¿De quién es el mundo?.....	226
12. Herramientas para aprender a cambiar	230
12.1 Un hábito a la vez	230
12.2 Culturaleza	234
Otra lógica para la vida.....	240
Conclusiones.....	243
Bibliografía	247

PRÓLOGO

Cuando leí la primera versión de este libro que ahora tengo el honor de prologar, me pareció estar ante una obra de mucho valor pedagógico pero también filosófico y político porque, pese a su aporte práctico, no se trataba de un conjunto de actividades o recomendaciones didácticas de los que suelen encontrarse en los manuales de educación ambiental, sino, como podrán percibir las lectoras y lectores desde las páginas iniciales, se trata de una decantación de la larga experiencia de trabajo y compromiso intelectual y social de Rosalba Thomas con la continuidad de la vida y con el *buen vivir* en comunidad.

Al ver esta cualidad de su libro, me atreví a sugerirle a Rosalba que en la versión definitiva nos hablara más de lo que para ella significaba *educar para la vida*, pues me parecía que quienes nos dedicamos a la educación para la sostenibilidad en la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), y no pocos y pocas docentes, necesitamos comprender mejor no sólo el prodigio bioquímico de la vida, sino de la conexión entre lo que aquí se denomina *mente-cuerpo-tierra*. Al integrar nuevas reflexiones al texto, la autora me dio una pista muy relevante sobre la discutida sostenibilidad de la vida (en francés, sostenibilidad la han traducido como *perdurabilidad*): esta no sólo tiene su base, como se ha dicho, en los aspectos ambientales, económicos y sociales, sino que se fundamenta en una profunda conexión existencial, asentada en la cultura y la espiritualidad compartida de las personas y los pueblos.

Sin esta profundidad en la comprensión, podríamos quedarnos en el activismo ambiental episódico o en la conciencia de, por ejemplo, los riesgos que representa el cambio climático para la humanidad, pero sería difícil generar, desde la educación, responsabilidades duraderas y colectivas hacia el entramado de sistemas socio-culturales-naturales que *sostienen* holísticamente la comunidad de vida sobre la Tierra. Así que me da mucho gusto tener en mis manos una edición largamente pulida, cuidada en cada palabra y en cada propuesta didáctica. Disfruté la visión crítica acerca de la complejidad que encierra el educar hoy para vivenciar con plenitud los sistemas naturales y sociales que nos constituyen y que es necesario proteger si queremos perdurar dignamente como especie.

Hoy más que nunca, esta educación debe defenderse como un derecho fundamental de todas las personas, dentro y fuera de las escuelas. En el caso de los sistemas formales, requiere un espacio real en los contenidos, métodos y materiales para la enseñanza y el aprendizaje. Es cierto que, mientras no tenga la plena institucionalización que se merece, una educación de este tipo es más difícil de practicar en un mundo que no termina de sufrir un modelo capitalista depredador de la naturaleza, y que, al exceder los límites planetarios, ahora se está reconvirtiendo a través de la falacia tecnológica y los nuevos imperialismos. Por ello, educar para la vida necesita mucha convicción, mucha energía pedagógica, valentía política y buenas herramientas didácticas asentadas en la contemplación, el tener la mente en el aquí y ahora, el derecho a disfrutar el vínculo con la tierra y resonar colectivamente, tal como lo propone este libro.

Quizá por la necesidad de no verme angustiado por los temas que nos agobian a quienes trabajamos en Naciones Unidas (entre otros, las atroces guerras, la pérdida diaria de ecosistemas,

el sufrimiento de millones de personas que se movilizan fuera de su lugar de origen buscando sobrevivir a una existencia precaria y la digitalización totalitaria que paradójicamente nos *desconecta* de la relación con la otredad), me ha dado por regresar a buscar aliento en antiguas lecturas que marcaron mi formación.

Releí lo que mi profesor, el argentino-mexicano Enrique Dussel, nos enseñaba en su *Ética de la liberación*, acerca de que no hay acto bueno si este no tiene como criterio la producción, reproducción y desarrollo de la vida, en comunidad. También volví a leer sobre el sentido cosmológico y espiritual de la *sostenibilidad* ambiental que defiende el brasileño Leonardo Boff.

Aunque con frecuencia acudo a estos, mis fundamentos, en momentos de desánimo, la lectura del libro *Educación para la vida. Mente-Cuerpo-Tierra*, me permitió descubrir, primero, que Rosalba guarda continuidad con una raíz de pensamiento latinoamericano poderoso que proviene de lejos y que defiende, como los autores citados, los vínculos entre la vida, la cultura, la naturaleza, la justicia y la espiritualidad. Necesitamos voltear más a nuestras educadoras y educadores que, como ella, ofrecen con su ejemplo y su saber compartido, ideas creativas y valientes frente a la difícil tarea de transformar positivamente nuestros entornos.

En segundo lugar, me deja sentir, como seguramente a todas y todos quienes lean este bello libro, una sensación de esperanza en la educación y de poseer un propósito para la existencia, los cuales nunca deben faltarnos a quienes nos dedicamos a educar y creemos en un futuro más justo, pacífico y sostenible, aun cuando los tiempos adversos nos quieran vencer.

Adolfo Rodríguez Guerrero
UNESCO México

INTRODUCCIÓN

Sin duda, el camino por la interdisciplina fue el comienzo. Mi formación como politóloga me permitió centrar la atención en las problemáticas sociales, abordando cuestiones de desigualdad, participación y justicia. Sin embargo, al profundizar en estas problemáticas, descubrí que no podían analizarse de manera aislada. Las dinámicas sociales están intrínsecamente vinculadas con lo ambiental, lo económico y lo cultural, formando un tejido complejo de relaciones que impactan directamente en las personas y sus comunidades.

Fue entonces cuando lo educativo emergió como un eje articulador clave, una plataforma desde la cual era posible conectar estas dimensiones y generar propuestas que integraran estos aspectos. La educación se presentó como el puente que permite no sólo comprender estas interrelaciones, sino también construir herramientas para actuar sobre ellas. De este modo, se fue construyendo una mirada integrada, una visión que busca integrar disciplinas y saberes, y que también indaga en la complejidad del mundo. Esta perspectiva se ha enriquecido con cada incursión en nuevas áreas del conocimiento, como la sostenibilidad, la cultura y la economía, donde encontré resonancias con mi interés principal: promover una educación que informe, transforme, conecte y forme comunidades.

El desarrollo de una educación para la vida es de vital importancia para comprender el mundo en su totalidad, abar-

cando tanto las dinámicas del planeta como las interacciones sociales y culturales. La educación para la vida busca entender los ciclos naturales y todos los procesos que sustentan la vida en la Tierra. Desde el ciclo del agua hasta las interacciones entre las placas tectónicas, los ecosistemas son redes complejas de interacciones entre organismos y su entorno, este conocimiento es esencial para apreciar y cuidar nuestro entorno; además, nos prepara para reconocer la importancia de cada especie y su papel en la salud del ecosistema, fomentando prácticas que respeten y mantengan estos equilibrios.

Es crucial comprender cómo nuestras acciones afectan el ambiente. La educación para la vida promueve una reflexión sobre la contaminación, el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y cómo nuestras decisiones diarias pueden mitigar estos impactos. Asimismo, la vida no sólo se define por aspectos biológicos y físicos, sino también por nuestras interacciones sociales y culturales, por lo que una educación para la vida también aborda cómo nuestras creencias, valores y comportamientos influyen en la manera en que nos relacionamos con el entorno.

Comprender estas dinámicas nos capacita para adoptar un enfoque sostenible en nuestra vida cotidiana. Nos enseña la importancia de usar los recursos de manera responsable, desarrollar tecnologías limpias y promover la equidad social para garantizar un futuro viable para todas las especies, pero, además, nos proporciona las herramientas necesarias para una comprensión holística de la vida, fomentando una relación más equilibrada y respetuosa con nuestro planeta. Al integrar este conocimiento en nuestras decisiones y acciones, avanzamos hacia una sociedad más sostenible y resiliente.

Una educación para la vida desempeña entonces un papel crucial en la comprensión del mundo, al proporcionar una lente a través de la cual se puede analizar la interconexión de los sistemas naturales y sociales. Esta vinculación abarca el estudio de los fenómenos naturales y de cómo estos se entrelazan con las dinámicas sociales, económicas y culturales; por lo tanto, la educación para la vida pretende ser un vehículo esencial para fomentar una visión integrada y crítica del mundo, indispensable para enfrentar los desafíos contemporáneos.

Uno de sus principales componentes es la comprensión de los ciclos y procesos naturales. Estos incluyen el ciclo del agua, los flujos de energía, las cadenas alimenticias y los ciclos de nutrientes. Entender estos procesos es vital para reconocer cómo los cambios en un componente pueden repercutir en todo el sistema; por ejemplo, la deforestación afecta a las especies arbóreas, también altera los ciclos de carbono y del agua, impactando así el clima global y la biodiversidad. Este conocimiento científico es fundamental, es una parte del rompecabezas.

El papel de la educación para la vida se extiende más allá de la ciencia natural, incluyendo la comprensión de cómo las actividades humanas afectan y son afectadas por el ambiente. Las políticas económicas, las prácticas agrícolas, la urbanización y el consumo de recursos son factores que deben ser analizados críticamente. A través de este análisis, pueden desarrollar una conciencia crítica sobre las injusticias ambientales y sociales, como la distribución desigual de recursos y los impactos desproporcionados del cambio climático en comunidades vulnerables. Esta perspectiva crítica es esencial para empoderar a los individuos y comunidades a tomar acciones informadas y justas hacia la sostenibilidad.

La tarea de lograr una comprensión profunda del mundo a través de la educación enfrenta varios desafíos, uno de los principales es la fragmentación del conocimiento. Las disciplinas académicas a menudo operan en silos, lo que dificulta una visión integradora de los problemas ambientales; además, existe una tendencia a abordarlos desde una perspectiva tecnológica, subestimando las dimensiones sociales y culturales. Superar estos desafíos requiere de un enfoque interdisciplinario que combine ciencias naturales y sociales, así como una educación que promueva el pensamiento crítico y sistémico.

Otro desafío significativo es la falta de acceso equitativo a la educación. Las poblaciones marginadas a menudo tienen menos oportunidades de acceder a recursos educativos y participar en procesos de toma de decisiones ambientales. Para abordar este problema, es crucial implementar políticas inclusivas que aseguren que todos los grupos tengan la oportunidad de contribuir y beneficiarse de los esfuerzos de sostenibilidad. Esto incluye la educación formal e informal, la participación comunitaria y la promoción de voces diversas en el diálogo ambiental.

La primera parte del libro justifica los fundamentos de repensar la educación, comienza haciendo un breve recuento de las consecuencias del modelo productivo capitalista, que aplasta el sentido social de la educación para gravarlo con un principio de utilidad que resulta contraproducente con los principios de la vida, haciendo necesario un *retorno a un ser primitivo* que, lejos de evocar a un ser arcaico, se refiere más bien a una condición de desarrollo intelectual y mental, detonando una mirada de admiración por el mundo que nos rodea. Se enfatiza en la necesidad de mantener una diversidad en los saberes que nos explican el mundo de diversas formas, así como un bienestar emocional y mental para disfrutarlo. La

creatividad y el pensamiento crítico se muestran como fundamentales para lograr todo eso, destacando también un marco de valores acordes con este momento histórico que vivimos y con los principios de resiliencia y adaptabilidad que deben ser hoy día un nodo central en la educación.

En esta primera parte también profundizo en la relación entre la educación y la espiritualidad, en la cual invito a reflexionar sobre cómo la desconexión entre estas dimensiones ha impactado nuestra relación con la naturaleza, la cultura y la vida misma. Desde una perspectiva histórica, cultural y filosófica, destaco la importancia de reconectar con prácticas espirituales que celebran la interdependencia entre mente-cuerpo-tierra. La espiritualidad, lejos de ser opuesta a la racionalidad, complementa la educación moderna, promoviendo una visión más compleja que entiende la vida como movimiento, conexión y diversidad. Este enfoque propone una educación para la vida que trasciende el conocimiento científico, integrando valores, tradiciones y la percepción sensible del entorno para construir un futuro más consciente y sostenible.

En el último apartado de la primera parte, describo los ejes articuladores de la propuesta mente-cuerpo-tierra. Desarrollo la interconexión entre estos tres pilares fundamentales para una vida plena y sostenible; planteo un enfoque holístico que fomenta la atención plena, la reflexión crítica y la interdependencia entre los seres humanos y su entorno; además de que exploro la relación dinámica entre mente, cultura y sentidos, destacando cómo las interacciones culturales moldean nuestra percepción y decisiones.

En la segunda parte del libro comparto una serie de actividades dinámicas, reflexivas y prácticas diseñadas para involucrar a los participantes en diferentes niveles: perso-

nal, familiar, comunitario y global. Cada actividad tiene un propósito significativo, guiando a las personas hacia una comprensión más profunda de los temas socioambientales y culturales. Aquí te muestro una mirada general de lo que te puedes encontrar:

- Actividades sobre sustentabilidad y conexión con la naturaleza: estas propuestas, que incluyen la creación de una lombricomposta o el inventario de biodiversidad, buscan enseñar al estudiantado la importancia de reducir su impacto ambiental, conservar la naturaleza y valorar la riqueza de su entorno.
- Actividades culturales y sociales: dinámicas como la creación de un calendario biocultural o entrevistas en la comunidad invitan a reflexionar sobre la relación entre las actividades humanas y los fenómenos naturales, así como la importancia de consumir local y cuidar las tradiciones.
- Actividades de reflexión personal y colectiva: desde el análisis de los hábitos individuales hasta la producción de un cortometraje documental, estas actividades promueven la introspección, la creatividad y el diálogo grupal, fortaleciendo el vínculo con la naturaleza y con las personas que nos rodean.
- Simulaciones y ejercicios de negociación: actividades como *intereses y posturas* enseñan habilidades de negociación en temas complejos como el impacto ambiental, destacando la importancia de escuchar diferentes perspectivas y buscar soluciones colaborativas.

La educación no puede limitarse a ser una herramienta para el éxito individual, sino que debe ser un motor para el cambio socioambiental. Al integrar la mente (habilidades cognitivas

y reflexivas), el cuerpo (hábitos saludables y acción) y la tierra (conexión con el entorno natural), los participantes pueden desarrollar una visión más completa de lo que significa vivir y convivir en armonía con el mundo. Los lectores descubrirán que cada actividad propuesta es una puerta hacia una educación transformadora, una que siembra valores, hábitos y conocimientos necesarios para acompañar los desafíos del siglo XXI.

PRIMERA PARTE

¿POR QUÉ EDUCAR PARA LA VIDA?

La educación es el arma más poderosa
que puedes usar para cambiar el mundo.

Nelson Mandela

En el mundo actual enfrentamos desafíos ambientales sin precedentes, desde el cambio climático hasta la pérdida de biodiversidad y la contaminación generalizada; a estos se suman complejos problemas económicos, políticos y sociales. Las desigualdades socioeconómicas, la inestabilidad política y las injusticias sociales exacerban los impactos ambientales, creando un ciclo perjudicial para el bienestar global. La educación ambiental se presenta como una herramienta esencial, no sólo para empoderar a las generaciones presentes y futuras, sino también para proporcionarles una comprensión integral de las interrelaciones entre estos desafíos multidimensionales.

Al promover un enfoque holístico que incluya la toma de decisiones informadas y responsables, la educación ambiental fomenta un estilo de vida sostenible y justo. Comprender la interconexión entre los sistemas naturales, económicos, políticos y sociales, así como fomentar valores de respeto y cuidado por el entorno es crucial para garantizar la supervivencia y el bienes-

tar de nuestro planeta. De esta manera, la educación ambiental brinda conocimiento e inspira acciones y cambios de comportamiento necesarios para construir un mundo más equilibrado y justo, donde el desarrollo económico y la estabilidad política se alineen con la sostenibilidad ambiental y la equidad social.

Las desigualdades y desequilibrios ambientales, sociales, políticos y económicos tienen sus raíces en una serie de factores históricos, estructurales y sistémicos que se han desarrollado y perpetuado a lo largo del tiempo. Desde una perspectiva histórica, la colonización y la explotación de recursos en diversas regiones del mundo establecieron bases de desigualdad económica y social que continúan influyendo en las dinámicas globales actuales. Las potencias coloniales extrajeron recursos naturales y explotaron mano de obra en territorios colonizados, generando riqueza para unos pocos y pobreza y despojo para muchos. Estas prácticas no sólo crearon brechas económicas, también dejaron un legado de desigualdad social y política.

En el ámbito ambiental, la Revolución Industrial marcó un punto de inflexión al incrementar la explotación de los recursos naturales y la emisión de contaminantes a niveles sin precedentes. El modelo de desarrollo basado en la industrialización y el crecimiento económico rápido favoreció a ciertos sectores y regiones del mundo, mientras que otros quedaron rezagados y sufrieron las consecuencias negativas de la degradación ambiental. Las políticas económicas neoliberales adoptadas en las últimas décadas han exacerbado estas desigualdades, promoviendo la privatización de recursos y servicios esenciales y aumentando la concentración de la riqueza en manos de una élite global.

A nivel social, las desigualdades se manifiestan en la disparidad de acceso a recursos como la educación, la salud y

el empleo. Las comunidades marginadas y vulnerables, a menudo compuestas por minorías étnicas y raciales, mujeres y personas de bajos ingresos, enfrentan barreras sistémicas que limitan sus oportunidades de desarrollo. Esta exclusión social se ve agravada por las políticas que no abordan adecuadamente las necesidades de las comunidades, perpetuando un ciclo de pobreza y falta de oportunidades.

Políticamente, los sistemas de gobernanza a menudo reflejan y refuerzan estas desigualdades. La falta de representación y participación efectiva de las comunidades vulnerables en los procesos de toma de decisiones lleva a políticas que no consideran sus intereses y necesidades. Además, la corrupción y la falta de transparencia en muchos sistemas políticos impiden la implementación de políticas equitativas y sostenibles. La influencia desproporcionada de corporaciones y élites económicas en la política también perpetúa un sistema que prioriza los intereses de unos pocos sobre el bienestar común.

En términos económicos, las estructuras de poder y los sistemas de producción y consumo globales están diseñados para beneficiar a las economías más fuertes y a las grandes corporaciones, a menudo a costa de las economías y comunidades más débiles. Las prácticas comerciales injustas, las políticas de austeridad impuestas por organismos internacionales y la desregulación de mercados contribuyen a la perpetuación de la desigualdad económica. La globalización, aunque ha traído beneficios en términos de intercambio cultural y crecimiento económico, también ha intensificado la competencia y la explotación de mano de obra barata y recursos naturales en los países en desarrollo.

Las desigualdades y desequilibrios ambientales, sociales, políticos y económicos han tenido un impacto profundo en la educación y en cómo se enseña y se comprende el mun-

do. En muchos casos, estos factores han moldeado y limitado los enfoques educativos, perpetuando sesgos y visiones parciales de la realidad. Históricamente, los sistemas educativos han sido influenciados por estructuras de poder y modelos económicos que priorizan ciertos conocimientos y competencias sobre otros, frecuentemente marginando las perspectivas de las comunidades vulnerables y subvalorando la diversidad cultural y ambiental. Un ejemplo de ello es la influencia de modelos económicos neoliberales que enfatizan la competencia y la productividad hacia un enfoque educativo, que prioriza habilidades técnicas y conocimientos que favorecen la inserción laboral en economías de mercado. Esto puede resultar en una educación que descuida aspectos cruciales, como la educación ambiental, la justicia social y el pensamiento crítico sobre las estructuras de poder. El estudiantado, al ser expuesto a un currículo limitado y sesgado, puede desarrollar una comprensión reduccionista y simplificada del mundo. Es posible que no se enseñe a cuestionar críticamente las estructuras sociales y económicas existentes ni a reconocer las interconexiones entre los sistemas naturales y humanos, lo que puede llevar a una falta de sensibilidad y acción frente a problemas globales, como el cambio climático, la desigualdad y la injusticia social.

Por su parte, el personal docente debe ser consciente de las críticas y ambigüedades inherentes en los enfoques educativos actuales. Una crítica importante es que la educación a menudo refleja y reproduce las desigualdades sociales y económicas en lugar de desafiarlas. Los currículos suelen estar diseñados para mantener el *statu quo*, favoreciendo perspectivas hegemónicas y excluyendo las voces de las comunidades marginadas. Es esencial que el personal docente reconozca estos sesgos y trabaje activamente para diversificar y enriquecer los contenidos educativos.

La desvinculación entre la educación convencional y la realidad compleja del mundo tiene sus raíces en ciertos factores históricos. Durante la Revolución Industrial, el sistema educativo se estructuró para satisfacer las necesidades de la industria emergente; se priorizó la enseñanza de habilidades técnicas y repetitivas que serían útiles en fábricas, en lugar de fomentar el pensamiento crítico y la adaptabilidad. A medida que los sistemas educativos se expandieron, surgió la necesidad de estandarizar los currículos y métodos de enseñanza, esto llevó a un enfoque en la memorización y la evaluación estandarizada, en detrimento del aprendizaje experiencial y contextual.

Con el tiempo, los currículos se volvieron rígidos y menos receptivos a los cambios sociales y tecnológicos rápidos. Los sistemas educativos tradicionales solían tener dificultades para incorporar nuevas áreas de conocimiento y habilidades relevantes para la vida moderna. Hoy en día, la globalización y los avances tecnológicos han creado un mundo interconectado y dinámico; sin embargo, muchos sistemas educativos no han logrado mantenerse al día con estas transformaciones, lo que resulta en una desconexión entre lo que se enseña en las aulas y las demandas del mundo real. Para abordar esta desvinculación, es crucial que la educación evolucione hacia enfoques más flexibles, integradores y centrados en el aprendizaje experiencial, que les prepare para enfrentar y comprender la complejidad del mundo actual.

Por su parte, la educación ambiental tiene sus raíces en la preocupación por los problemas ambientales y en la necesidad de concientizar a la sociedad sobre la importancia de proteger el entorno que le rodea. Sus inicios se remontan a mediados del siglo XX, cuando se empezaron a discutir los problemas socioambientales a nivel internacional (Zaba-

la y García, 2008). En 1968, el Club de Roma alertó sobre problemas como la explosión demográfica y la contaminación, proponiendo la necesidad de generar conciencia y una nueva ética social (Nay-Valero y Febres, 2019). En 1972, durante la Conferencia Internacional sobre el Medio Ambiente en Estocolmo, se utilizó por primera vez el término *educación ambiental*, y desde entonces se han realizado conferencias y congresos internacionales, como la Conferencia de Tbilisi en 1977 y el Congreso de Moscú en 1987, que han sentado las bases y objetivos de la educación ambiental, los cuales buscaban generar conocimientos, actitudes y valores que permitieran enfrentar la crisis ambiental y promover la sostenibilidad, pero apenas comenzaban sus desafíos.

Los principios de acción de la educación ambiental tienen sus bases en otro tipo de reflexiones, por ejemplo ¿cuál es la finalidad de enseñar, educar, formar o compartir esta relación *ser humano-medio ambiente*?¹ También están las reflexiones que hacen José Antonio Caride y Pablo Meira (2001) sobre educar *en* la naturaleza, *con* ella o *para* ella. En esta clasificación se encuentran quienes “valoran el medio ambiente como fuente o fundamento de una variada gama de contenidos y estímulos educativos” (p. 132); o bien, los que la valoran como un recurso, contenido o vía metodológica para mejorar el aprendizaje de los alumnos, para reconocer “las variadas oportunidades que ofrece el entorno para contextualizar la enseñanza y el aprendizaje” (*Ídem*); y, por último, están aquellos que “insisten en juzgar al medio ambiente como un bien a preservar o mejorar” (p. 133).

1 No refiero aquí a que todos estos conceptos sean sinónimos, sino más bien a que son usados frecuentemente por los educadores ambientales en sus programas o planes de acción educativos.

Con el tiempo, nuestra sobrevivencia fue haciéndose más compleja y global; había señales claras de un cambio en el paradigma de vida, por la forma de relacionarnos con los demás y con el entorno; la tecnología de entonces (y la de ahora) nos lleva por ese camino, pero desde entonces se consideraba a la educación como “el camino idóneo para formar ciudadanos libres conscientes de sus derechos y deberes en el nuevo mundo que se estaba gestando” (Rousseau, 2008, p. 242). Década tras década, el protagonismo del medio ambiente fue adquiriendo mayor relevancia.

La educación ambiental ganó mayor peso, históricamente debido a una serie de eventos y movimientos que aumentaron la conciencia pública sobre los problemas ambientales. En la década de 1960, eventos como la publicación del libro *Primavera silenciosa*, de Rachel Carson, y la primera celebración del Día de la Tierra en 1970 (K12 Academics, s.f.), ayudaron a despertar la preocupación pública por el medio ambiente. Estos eventos llevaron a la creación de programas y políticas educativas enfocadas en la educación ambiental; además, conferencias internacionales como la de Estocolmo en 1972 y la Declaración de Belgrado en 1975, establecieron marcos y objetivos para la educación ambiental a nivel global (Sato, 2020). Estos esfuerzos colectivos subrayaron la importancia de educar a las personas sobre la protección del medio ambiente y promover la sostenibilidad.

Desde sus inicios, el concepto de educación ambiental ha atravesado una notable evolución. Originalmente, se centraba en aumentar la conciencia pública sobre la necesidad de proteger y conservar la naturaleza, con un enfoque particular en la preservación de los recursos naturales y la biodiversidad. A medida que los desafíos ambientales se volvieron más

complejos y globales, el alcance de la educación ambiental se amplió para incluir el desarrollo sostenible, la justicia ambiental y, más recientemente, la educación para la sostenibilidad.

Ahora bien, ¿cuál es la diferencia entre educación ambiental, educación para la sostenibilidad y educación para la vida? Por un lado, la educación ambiental busca generar conciencia sobre la importancia de proteger y conservar el medio ambiente, promoviendo acciones responsables y sostenibles. Se centra en enseñar la conexión entre los seres humanos y la naturaleza, destacando cómo nuestras acciones impactan en los ecosistemas y el bienestar global. Este enfoque responde a la necesidad urgente de mitigar problemas como el cambio climático y la pérdida de biodiversidad, ofreciendo herramientas para comprender y enfrentar estos retos desde una perspectiva ética y responsable.

Por su parte, la educación para la sostenibilidad, amplía el alcance de la educación ambiental al incluir dimensiones sociales, económicas y culturales. Su objetivo es preparar a las personas para vivir y actuar de manera que favorezca el desarrollo sostenible, equilibrando las necesidades del presente sin comprometer las de generaciones futuras. Este enfoque surge de reflexiones globales y busca soluciones estructurales, promoviendo un cambio sistémico y colectivo que garantice el bienestar del planeta y de la humanidad.

Mientras que la educación para la vida propone una visión integral que conecta la mente, el cuerpo y la tierra, promoviendo tanto la introspección personal como la acción comunitaria. Este enfoque busca no sólo transmitir conocimientos, sino cultivar habilidades prácticas, valores y una conexión profunda con el entorno. Va más allá de los conceptos globales, centrándose en el desarrollo personal y la vida

cotidiana, invitando a los individuos a reflexionar sobre su propio bienestar y a fortalecer vínculos con sus comunidades y la naturaleza. Es una educación que inspira a vivir de manera consciente, plena y en armonía con el mundo.

Aunque cada concepto —educación ambiental, educación para la sostenibilidad y educación para la vida— tiene su propia identidad y énfasis, las fronteras entre ellos son fluidas y complementarias. Cada perspectiva aporta herramientas valiosas para comprender y actuar en el mundo, ofreciendo diferentes ángulos que enriquecen nuestra visión de la realidad. La educación ambiental nos conecta con la naturaleza, promoviendo la conservación y el respeto por los ecosistemas. La educación para la sostenibilidad amplía este panorama hacia un nivel global, integrando dimensiones sociales y económicas para garantizar un desarrollo equilibrado y justo. Por su parte, la educación para la vida, con su enfoque en mente-cuerpo-tierra, nos invita a reflexionar sobre nuestra conexión personal y comunitaria con el entorno, colocando la introspección como punto de partida para la acción.

La verdadera riqueza de estos enfoques radica en su capacidad para trabajar en conjunto, creando una sinergia que trasciende cualquier intento de fragmentación. Más que optar por uno sobre otro, es necesario integrarlos, permitiendo que se complementen y se nutran mutuamente. Una educación flexible y holística que incorpore estas perspectivas nos prepara para enfrentar los retos del mundo moderno con empatía, responsabilidad y creatividad, fomentando una conexión profunda con nosotros mismos, nuestras comunidades y el planeta. Sólo a través de la integración podemos construir una visión educativa que no divida, sino que una; que no limite, sino que expanda nuestra capacidad de comprender y transformar el mundo.

Desafíos de educar para la vida

La enseñanza de la complejidad es tan esencial como entender de qué está hecho el universo. Es fundamental aprender a sentirnos cómodos con la incertidumbre, con los problemas que no tienen solución inmediata y con la diversidad de perspectivas en nuestra mente y sociedad. La complejidad, inherente a la vida, ha permitido la evolución de todo lo que conocemos. Pero, ¿cómo podemos enseñar a vivir con ella? ¿Cómo motivar a las y los estudiantes a aceptar que no siempre tendremos respuestas claras o que resolver problemas requerirá colaboración? Estas interrogantes nos invitan a re-imaginar nuestros enfoques educativos para integrar la complejidad en la resolución de problemas socioambientales y en nuestra comprensión del mundo.

La educación para la vida fomenta una reflexión crítica sobre los efectos colaterales de las soluciones tecnológicas y busca encontrar corresponsabilidad entre quienes enseñan y quienes aprenden. Para ello, la interdisciplinariedad se convierte en una herramienta indispensable, ya que permite trascender una visión homogeneizante y unidimensional de la cultura. Es imperativo combinar el conocimiento científico con saberes tradicionales y experiencias colectivas que han sido fundamentales para el desarrollo humano. Como señaló Wolf Hardin (citado en Harrod, 2012), “la salud de los seres humanos o de los lugares aumenta con la diversidad de su expresión”. Lo mismo aplica a los ecosistemas, ya que somos parte de un conjunto de subsistemas interdependientes que debemos aprender a respetar y sincronizar.

Por otro lado, reflexionar sobre la vida y su complejidad nos confronta con nuestra responsabilidad como especie. ¿Qué papel jugamos en la protección y preservación de la vida en el

planeta? Este ejercicio educativo nos permite ampliar nuestro conocimiento y nos inspira a actuar con mayor consciencia y empatía. La vida, en todas sus formas, es un testimonio de interdependencia y diversidad, y abordar este tema en el aula y en nuestros entornos personales genera un entendimiento más profundo de nuestras conexiones con el mundo.

Desde una perspectiva biológica, los seres humanos somos una especie que evolucionó para adaptarse, cooperar y prosperar, pero también para buscar significado, moralidad y bienestar. Aprender sobre la vida implica comprender nuestro lugar en el mundo, fomentar el pensamiento crítico, asumir responsabilidad por nuestro impacto en el entorno y cultivar empatía hacia otras formas de vida. Estas habilidades y valores son fundamentales para enfrentar los desafíos ambientales, sociales y culturales de nuestra época.

El planeta enfrenta retos sin precedentes, como el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación; en respuesta, la educación para la vida promueve un enfoque holístico que va más allá de mitigar daños, buscando restaurar sistemas naturales y humanos. Esta visión aborda temas ambientales; fomenta valores como la justicia, la equidad y la colaboración; prepara a las nuevas generaciones para enfrentar las desigualdades, impulsar prácticas sostenibles e innovadoras y reconectar con la naturaleza y la diversidad cultural.

La educación para la vida nos invita a integrar conocimiento, valores y acciones para construir un futuro más justo, resiliente y equilibrado. Este enfoque forma individuos con habilidades prácticas, conscientes y capaces de regenerar los sistemas sociales y ambientales en los que coexistimos.

Retos ante el productivismo capitalista

La educación, como uno de los pilares fundamentales de nuestra sociedad, debe trascender el objetivo de preparar individuos para el mercado laboral. El enfoque productivista neoliberal, centrado en la eficiencia económica y la maximización de la rentabilidad, ha limitado y deshumanizado la educación, reduciendo al estudiantado a simples engranajes de un sistema económico. Este modelo prioriza la eficiencia y la rentabilidad sobre el desarrollo integral del ser humano, restringiendo su capacidad para desarrollar habilidades críticas y creativas esenciales para enfrentar los desafíos del mundo moderno.

Este enfoque utilitarista mide el éxito educativo en términos de resultados económicos, ignorando el valor intrínseco del aprendizaje y el crecimiento personal. Esto da lugar a una educación estandarizada que desestima la diversidad de talentos y perspectivas entre estudiantes. Según Nussbaum (2010), una educación basada únicamente en la productividad económica les priva de la oportunidad de comprenderse a sí mismos y al mundo que los rodea, limitando así su potencial humano.

Como consecuencia de este enfoque, el sistema capitalista perpetúa políticas que ven a la naturaleza de manera utilitarista, tratándola como un recurso con precio, despojándola de su valor intrínseco y socavando la relación simbiótica entre los humanos y el ambiente. Este modelo ha llevado a la degradación ambiental, el cambio climático y la pérdida de biodiversidad, evidenciando su impacto destructivo en los ecosistemas globales.

La influencia del sistema neoliberal en la educación ha transformado sus valores democráticos, reemplazándolos con principios de utilidad económica. Esto ha promovido la

creación de un mercado educativo que asigna recursos humanos calificados según las demandas sociales y económicas, mientras desestima todo aquello que no es considerado “productivo”. Esta lógica favorece la acumulación de capital en los territorios, convirtiendo la naturaleza y el ser humano en simples medios para alcanzar metas cuantitativas, exacerbando la devastación ambiental y territorial (Carreño y Carrasco, 2015).

Un claro ejemplo de esta exclusión lo viven los pueblos indígenas y sus dinámicas profundamente conectadas con la naturaleza. Sus prácticas agrícolas, ecosistémicas y culturales no se ajustan al tiempo ni a la utilidad económica neoliberal, lo que las invisibiliza y las etiqueta como improductivas o atrasadas (De Sousa Santos, 2006). La educación enfrenta un desafío mayor: no sólo debe garantizar la pertinencia y calidad de sus programas, sino también justificar su utilidad en este sistema.

Otra manifestación contraproducente del modelo neoliberal son los altos niveles de estrés laboral que produce. Según el *State of the Global Workplace* de Gallup, el 41 % de los trabajadores a nivel global experimenta estrés en su día a día, alcanzando un 44 % en América Latina y el Caribe. En México, el burnout afecta a casi la mitad de los empleados, deteriorando su salud mental y física, así como su productividad (Juárez-García et al., 2014). Esta realidad refuerza la necesidad de un discurso alternativo que valore el ocio y la introspección, como el que proponía Diógenes de Sínope con su concepto de *scholé* (Olmos, 2011).

El retorno al ser primitivo

Para Diógenes, la vagancia y el ocio eran esenciales para la reflexión y el autoconocimiento, condiciones básicas del “hombre de la naturaleza” (citado en Olmos, 2011, p. 57); según él, esta mentalidad ociosa permite al ser humano reconocer una verdad fundamental: está de paso en este mundo; además, los conceptos de vagancia y ocio tienen su origen en el vocablo griego *skholè* (σχολή), que significa “ocio, tiempo libre” y que dio origen a la palabra *escuela*.

En la filosofía cínica de la antigua Grecia, la vagancia y la escuela compartían esta raíz conceptual. Pierre Bourdieu (1999), en sus *Meditaciones pascalianas*, describe la *skholè* como “el tiempo libre y liberado de las urgencias del mundo”, imprescindible para el desarrollo del pensamiento crítico y la creación intelectual. Este concepto fue clave para la educación antigua, que promovía el diálogo, el pensamiento crítico y una formación integral en diversas disciplinas, como filosofía, gramática y artes liberales. Este legado sigue presente en la educación moderna, donde se busca fomentar habilidades múltiples y holísticas.

El papel educador también se transformó bajo esta tradición. En lugar de ser meros transmisores de conocimiento, actuaron como personas facilitadoras, promoviendo el aprendizaje a través del diálogo y la reflexión. Este enfoque sigue siendo fundamental hoy en día, ya que alienta a estudiantes a formular preguntas y explorar su entorno con curiosidad.

Desde esta perspectiva, esta propuesta pretende recuperar el sentido filosófico de la *schola* de Diógenes. Reflexionar sobre el ocio y la vagancia, no como pérdida de tiempo sino como herramientas valiosas, para conectar la teoría con la

práctica y plantear mejores preguntas. Así, la educación ambiental adquiere un sentido más profundo, evolucionando hacia una educación para la vida que permita abordar los problemas complejos con mayor profundidad y humanidad.

Este retorno al ser primitivo, al ser de la naturaleza (Olmos, 2011), no sugiere aspirar al pasado sino recuperar esa mirada integrada, inocente y en armonía con el todo. En el marco de la educación para la vida, esto implica reconocer nuestra interdependencia con el entorno y la importancia de las necesidades vitales: aire limpio, agua potable, alimentos nutritivos y un entorno saludable, necesidades que están ligadas directamente al equilibrio de los ecosistemas; y comprender esta conexión es clave para garantizar su sostenibilidad.

La educación para la vida, desde esta perspectiva, busca formar individuos conscientes de cómo los recursos naturales sostienen nuestras necesidades básicas; por ejemplo, el estudio de los ciclos biogeoquímicos enseña el reciclaje del agua dulce, fomentando una apreciación y una gestión sostenible de los recursos naturales, además resalta cómo la degradación ambiental afecta directamente la calidad de vida humana, promoviendo un sentido de responsabilidad hacia el medio ambiente. Este enfoque también aborda las dimensiones sociales y económicas de las necesidades vitales. Las comunidades marginadas suelen ser las más afectadas por la degradación ambiental, lo que subraya la importancia de principios de justicia ambiental y equidad social. Una educación para la vida debe garantizar un acceso justo y sostenible a los recursos básicos para toda la población.

Un retorno al ser primitivo, en este contexto, implica preparar a las nuevas generaciones para enfrentar desafíos mediante enfoques pedagógicos activos, como el aprendi-

zaje basado en problemas y el análisis de casos reales. Esto desarrolla habilidades críticas y prácticas necesarias para implementar soluciones sostenibles e innovadoras que beneficien tanto a los seres humanos como al planeta.

Al integrar conocimientos, valores y competencias prácticas, la educación para la vida establece las bases para tomar decisiones responsables, asegurando un equilibrio entre el bienestar humano y la salud del planeta. Este reconocimiento de nuestra interdependencia con el entorno es esencial para construir un futuro más equitativo, justo y sostenible.

Diversidad de saberes complejos

Abordar los problemas complejos del mundo moderno exige que exploremos diversas perspectivas y enfoques. La ecología de saberes, promovida por Boaventura de Sousa Santos, destaca como una herramienta esencial para este propósito. Este enfoque nos recuerda que el conocimiento no se limita a la ciencia occidental; los saberes indígenas, locales y comunitarios enriquecen nuestra capacidad para reflexionar sobre la vida y comprenderla desde un prisma más completo. En este diálogo entre saberes diversos, encontramos las claves para avanzar hacia una educación más humana, conectada y transformadora.

En el corazón de esta ecología de saberes yace la diversidad epistemológica, que nos enseña que no hay una única manera de conocer el mundo, cada comunidad y cultura genera su propio conocimiento, basado en sus experiencias y relaciones con el entorno. Reconocer esta diversidad no sólo promueve una educación inclusiva, sino que también abraza la riqueza de las tradiciones humanas, es un recordatorio de que aprender a valorar las diferencias nos hace más fuertes y más capaces de enfrentar los retos que compartimos como humanidad.

La interculturalidad es otro pilar de este enfoque, este valor impulsa el diálogo entre culturas, creando un intercambio que nos invita a conectar con saberes ancestrales y contemporáneos. En el modelo de educación para la vida, esta interculturalidad nos permite integrar prácticas de cuidado del cuerpo y la Tierra, es un puente entre lo antiguo y lo nuevo, entre lo íntimo y lo global, que nos inspira a pensar en formas más sostenibles y equitativas de aprender y convivir.

La reflexividad, por su parte, nos lleva hacia adentro; es el valor que nos impulsa a cuestionar nuestras certezas y abrazar

la duda como una oportunidad para crecer. Este proceso de reflexión profunda fomenta una actitud crítica y abierta, esencial para quienes buscan entender el mundo desde múltiples ángulos. Al hacerlo, nos conectamos con el exterior y con nosotros mismos, creando una comprensión más matizada y personal de nuestra realidad.

No podemos hablar de ecología de saberes sin incluir la sostenibilidad, este valor nos recuerda que todo aprendizaje debe estar ligado al respeto y cuidado del entorno. En una educación para la vida, la sostenibilidad es un principio ético y es también una acción concreta que asegura la salud del planeta y de las generaciones futuras. Este compromiso ecológico nos enseña que la educación puede ser una herramienta poderosa para formar ciudadanos responsables y conscientes, capaces de transformar sus comunidades.

Finalmente, la solidaridad es el valor que nos conecta con el ser humano, reconocer nuestra interdependencia como individuos y comunidades nos lleva a practicar el respeto mutuo, la cooperación y la responsabilidad compartida. Este sentido de unión nos inspira a trabajar en conjunto por el bienestar colectivo, superando barreras y construyendo un mundo más justo y equilibrado.

Todos estos valores forman la base de una ecología de saberes que transforma la educación y reimagina nuestra relación con el mundo. Es un enfoque que integra perspectivas diversas, fomenta la empatía y nos invita a construir soluciones reales y significativas. Una educación para la vida, guiada por estos principios, abre puertas hacia un aprendizaje más humano y más profundo, donde cada conocimiento se convierte en un puente hacia la conexión y el cambio.

Bienestar emocional y mental

El ocio, según lo entendía Diógenes, representa aquellas actividades que combinan disfrute y propósito, y que pueden tener un impacto profundo en la salud mental y emocional en estudiantes. Participar en actividades no directamente vinculadas con responsabilidades académicas, pero que fomentan el aprendizaje, la creatividad y el desarrollo personal, les ofrece un respiro necesario del estrés cotidiano. Este tipo de ocio les permite a estudiantes recargar energías y retomar sus estudios con una mente más clara y equilibrada.

Uno de los beneficios más evidentes del ocio es la reducción del estrés, actividades como la jardinería, el arte, la lectura por placer o el voluntariado se convierten en válvulas de escape que ayudan a aliviar el estrés acumulado y les permiten desconectarse de las presiones diarias, reduciendo así la ansiedad y fortaleciendo su bienestar emocional. Además, la sensación de logro y progreso que generan estas actividades incrementa la satisfacción personal, aportando un sentido de propósito.

Este ocio creativo también fomenta un equilibrio saludable entre la vida personal y académica. Jóvenes que se enfocan exclusivamente en sus estudios pueden llegar a sentir agobio y agotamiento. Al incorporar actividades significativas encuentran un balance que previene el agotamiento y promueve una actitud positiva hacia el aprendizaje. Este equilibrio es crucial para mantener la motivación y para garantizar un desarrollo integral.

Asimismo, las actividades de ocio contribuyen al descubrimiento y desarrollo de habilidades y talentos que, a menudo, no se abordan en el ámbito académico. Participar en actividades creativas, deportivas o comunitarias les permite a

jóvenes explorar nuevas pasiones y habilidades, enriqueciendo su vida personal. Este crecimiento contribuye a fortalecer su autoconfianza y autoestima, impactando de forma positiva su salud mental y emocional.

Además de los beneficios individuales, el ocio en el marco de la educación para la vida fomenta conexiones sociales y un sentido de pertenencia. Al participar en actividades grupales o comunitarias, el estudiantado tiene la oportunidad de interactuar con personas que comparten sus intereses, cuyas interacciones son esenciales para el bienestar emocional, ya que ofrecen apoyo, amistad y un espacio donde sentirse parte de una comunidad. Este sentido de pertenencia reduce la sensación de aislamiento y fortalece la resiliencia emocional y social.

En conjunto, el ocio no sólo mejora la salud mental y emocional, sino que también permite encontrar un equilibrio entre las responsabilidades y el bienestar; da la oportunidad de desarrollar nuevas habilidades, fortalecer relaciones sociales y cultivar un bienestar integral. Este enfoque holístico es fundamental para promover una vida sostenible y equilibrada.

Creatividad y pensamiento crítico

En un mundo saturado de información, una de las cualidades más importantes para cualquier persona es la capacidad de discernir entre la realidad de su vida cotidiana y las noticias falsas que circulan a su alrededor. El pensamiento crítico es esencial para evaluar la información, identificar sesgos o suposiciones y tomar decisiones informadas y más conscientes. En este contexto, la escuela tiene un rol crucial: debe estimular el desarrollo de estas capacidades y permitir que sus estudiantes enfrenten la avalancha de datos erróneos y la desinformación presentes tanto en las redes sociales como en la vida diaria, ello les ayuda a tomar mejores decisiones para abordar su entorno con mayor objetividad y claridad.

Sin embargo, el desarrollo integral no se detiene en el pensamiento crítico, la imaginación y la creatividad son herramientas igualmente poderosas que fomentan habilidades innovadoras. Al incorporar la creatividad en la educación, se impulsa también la resolución de problemas, una competencia fundamental para enfrentar desafíos complejos de manera efectiva. La creatividad permite involucrarse activamente en el aprendizaje, conectando nuevas ideas con sus experiencias y conocimientos previos. De esta manera, construyen una comprensión única y personal del mundo que los rodea. Este proceso promueve el aprendizaje significativo y autónomo, fortaleciendo su autoestima y confianza.

Otra forma de enriquecer la formación integral de las y los estudiantes es a través de la participación activa y la colaboración entre pares. El aprendizaje significativo pone énfasis en actividades centradas en la resolución de problemas, vinculándolos con las experiencias personales de los alumnos;

en este sentido, el juego y la imaginación desempeñan un papel importante, no sólo como herramientas pedagógicas, sino como motores que inspiran a construir soluciones desde su propia perspectiva.

Fomentar el pensamiento crítico, la creatividad y la interacción activa les prepara para enfrentar los retos de hoy, sino que también les permite conectar con su aprendizaje de manera más profunda, autónoma y significativa. Este enfoque integral fortalece habilidades, su confianza y, sobre todo, su capacidad para comprender y transformar el mundo que les rodea.

VALORES FUNDAMENTALES PARA LA VIDA

La sociedad ha evolucionado en una gran cantidad de formas desde que fue establecida, ha creado, transformado o destruido normas o códigos morales para permitir la convivencia pacífica entre personas. Los valores son principios o cualidades que las personas consideran importantes, que guían su comportamiento y decisiones. Son individuales, pero no siempre han sido los mismos; por ejemplo, en la etapa nómada y recolectora se seguía una moral de supervivencia y comunitaria. Los grupos priorizaban la cooperación y el reparto equitativo de los recursos para asegurar que sobreviviera la mayoría de sus miembros. La vida nómada dependía de ello, de la solidaridad y ayuda para superar los desafíos, esa era la moral imperante.

Tiempo después, en la etapa de la agricultura y sedentarización, la moral imperante era la del trabajo y la propiedad colectiva; en ella las personas trabajaban juntas en la agricultura y los productos que se obtenían se distribuían de manera justa entre la comunidad, era evidente que en esa etapa se requería una moral que promoviera la cooperación y el trabajo para garantizar la comida para todos. Y así sucesivamente en todas las etapas de la sociedad, históricamente ha cambiado también la moral imperante, hasta llegar hoy en día a una sociedad globalizada y altamente digital, en la que se requiere

una moral con principios de sostenibilidad, inclusión y diversidad para abordar los desafíos de manera compartida y promover el bienestar de todas las personas y del planeta.

En ese sentido, definir un código de moral para la sociedad actual es una tarea compleja, pues las normas y valores pueden variar considerablemente entre diferentes culturas y comunidades en todo el mundo; sin embargo, sí podemos decir que hay ciertos principios que consiguen ser ampliamente aceptados y aplicados para fomentar una sociedad más justa y armoniosa, por ejemplo, la interconexión global y el avance de la tecnología han cambiado radicalmente la forma en que las sociedades interactúan, comunican y funcionan, por lo que ahora se requiere mayor integración y cooperación internacional.

Los valores tradicionales siguen existiendo, pero también surgen otros nuevos a la luz de otras necesidades y oportunidades de sobrevivencia y adaptación para nuestra especie. Algunos críticos argumentan que hay un deterioro en nuestra incapacidad para convivir en armonía, y que los valores tradicionales han sido reemplazados por otros como la competitividad, el egoísmo y la eficiencia. Este cambio se atribuye, entre otras cosas, a la influencia de la globalización y una ética de mercado (Grupo de pensamiento crítico, 2009), lo que no se puede evitar es que la sociedad los use en la medida que cada valor le ayude a atender sus necesidades de convivencia, trabajo y de la vida en general.

Ante esto, me parece fundamental que, a pesar de que cada sociedad sea percibida y funcione con cierto código de moral, sea posible dar a conocer otros valores que enmarquen estilos de vida alternativos y sean promovidos desde los ámbitos escolares, académicos y familiares. De esta forma, sin pretender imponer ningún tipo de valores o moral ni ser dogmáticos o juz-

gar a nadie por su estilo de vida, podríamos integrar un código moral para la vida que incluya los siguientes valores:

- *Respeto a la dignidad humana*: todos los individuos deben ser tratados con dignidad y respeto, independientemente de su origen, género, orientación sexual, religión o cualquier otra característica (Nussbaum, 2006).
- *Empatía y compasión*: fomentar la capacidad de ponerse en el lugar del otro y actuar con bondad y comprensión hacia los demás (Rifkin, 2009).
- *Justicia y equidad*: promover la igualdad de oportunidades y el trato justo para todos, garantizando que se respeten los derechos humanos fundamentales (Rawls, 1971).
- *Responsabilidad y honestidad*: actuar con integridad y asumir la responsabilidad de las propias acciones, siendo transparente y veraz en las interacciones con los demás (Bok, 1999).
- *Solidaridad y cooperación*: colaborar y apoyar a los demás, trabajando juntos para alcanzar metas comunes y superar desafíos colectivos (Durkheim, 1893).
- *Sostenibilidad y respeto por el medio ambiente*: valorar y proteger el entorno natural, adoptando prácticas sostenibles que aseguren un futuro viable para las próximas generaciones (Carson, 1962).

Este pequeño código de moral, basado principalmente en una filosofía humanista, busca contribuir en la construcción de una sociedad más justa, inclusiva y equitativa, centrada en la importancia del bienestar individual y colectivo, pero además, promueve la empatía y la comprensión, fomenta el respeto por los derechos humanos, contribuye al desarrollo personal, mejora la convivencia social e impulsa la creatividad y el pen-

samiento crítico, todos ellos valores sumamente importantes para poder convivir armoniosamente en una sociedad como la actual. Promover valores como la empatía, el respeto, la responsabilidad y el compromiso con la sociedad y la naturaleza es esencial para formar una ciudadanía consciente del mundo en el que vive (Noddings, 2003), objetivo central de este trabajo.

Resiliencia y adaptabilidad

La resiliencia y la adaptabilidad son fundamentales para la vida en la sociedad contemporánea, y es crucial promoverlas en las escuelas, porque les permite a estudiantes recuperarse de los desafíos y adversidades, mientras que la adaptabilidad les ayuda a ajustarse a las circunstancias cambiantes y a las nuevas realidades. En un mundo en constante y acelerada transformación, estas habilidades son indispensables para el éxito personal y profesional. Integrar estos valores en la educación fomenta una generación de individuos capaces de enfrentar dificultades y aprovechar oportunidades con creatividad y determinación.

En el ámbito escolar, se manifiesta cuando las y los estudiantes desarrollan la capacidad de superar fracasos académicos, problemas personales y situaciones difíciles; por lo que, al promoverla, se les anima a ver los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer, mejorando su bienestar emocional y mental con herramientas para manejar el estrés y la presión de manera efectiva. Un enfoque educativo que incorpora prácticas de resiliencia contribuye a la formación de individuos fuertes, equilibrados y preparados para enfrentar los retos.

Por otro lado, la adaptabilidad es esencial en un entorno que evoluciona rápidamente debido a los avances tecnológicos y a los cambios sociales y ambientales. La juventud estudiantil debe ser capaz de ajustar sus conocimientos y habilidades a nuevas circunstancias, lo que implica una disposición a aprender constantemente y a reconfigurar sus enfoques según lo requieran las situaciones. Fomentar la adaptabilidad en las escuelas implica enseñarles a ser flexibles en sus pensamientos y acciones, promoviendo una mentalidad abierta y una disposición a aceptar y buscar los cambios sin miedo.

En la visión de la *Schole* de Diógenes, donde se valora el ocio creativo y el aprendizaje autodirigido, la resiliencia y la adaptabilidad juegan un papel central. La educación orientada a la *Schole* busca transmitir conocimientos, pero también cultivar el carácter y las habilidades emocionales y sociales. En este contexto, se promueve un ambiente educativo seguro para explorar, experimentar y equivocarse, sabiendo que cada experiencia es una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

En un contexto global marcado por la incertidumbre y la volatilidad, la resiliencia y la adaptabilidad son más relevantes que nunca. Las escuelas deben adaptarse a las demandas actuales y preparar a sus estudiantes con conocimientos académicos y las capacidades necesarias para navegar en un entorno en constante cambio. Invertir en el desarrollo de estas habilidades garantiza una sociedad más resiliente y adaptable.

Resulta necesario hablar entonces de un aprendizaje permanente como una filosofía educativa, que subraya la importancia de la educación continua. En un mundo donde el conocimiento y las habilidades se actualizan constantemente, es esencial mantener una mentalidad de aprendizaje continuo para ser relevantes y competentes en sus campos; es un enfoque que les brinda la flexibilidad necesaria para adaptarse a las nuevas demandas del mercado laboral y de la sociedad en general.

Sin embargo, un aprendizaje permanente implica inculcar una curiosidad innata y una pasión por el conocimiento desde una edad temprana. Esto se puede lograr mediante métodos de enseñanza que alientan la exploración, el pensamiento crítico y la resolución de problemas. Al promover una actitud de aprendizaje continuo, se motiva para que vean la educación no como una etapa definida de sus vidas, sino como un proceso continuo y dinámico.

EDUCACIÓN Y ESPIRITUALIDAD

La tragedia de esta civilización
ha sido haber creído que la naturaleza,
la tierra era de su propiedad,
cuando somos los humanos
los que nos debemos a la tierra.

Patricia Noguera

La desconexión entre la educación y la espiritualidad tiene raíces históricas profundas. Durante la Edad Media, la educación estaba fuertemente influenciada por la Iglesia católica, que controlaba la mayoría de las instituciones educativas. La educación se centraba en la formación religiosa y la transmisión de conocimientos teológicos. Sin embargo, con el Renacimiento y la Ilustración, se produjo un gran cambio, el pensamiento cartesiano, basado en la razón y la lógica, comenzó a ganar terreno; filósofos como René Descartes promovieron la idea de que el conocimiento debía basarse en la razón y la evidencia empírica, en lugar de la fe y la revelación divina. Este enfoque racionalista promovió no sólo una separación entre la educación y la religión, sino también generó una división con la espiritualidad. La educación comenzó a centrarse más en el conocimiento científico y menos en la formación religiosa.

Sin embargo, mucho antes de que la Iglesia controlara la educación, la espiritualidad tuvo un valor fundamental entre las comunidades humanas, había formas de educación espiritual profundamente conectadas con la naturaleza y la vida cotidiana. Estas prácticas eran parte de la cultura y la supervivencia de las comunidades, había rituales y ceremonias en las que se honraba a los espíritus de la naturaleza, los ancestros y las llamadas fuerzas cósmicas, se enseñaba el respeto y la conexión con el mundo natural; este conocimiento se transmitía de generación en generación a través de historias, mitos y leyendas que las personas ancianas compartían sobre el origen del mundo, los propósitos de la vida e incluso normas éticas de la comunidad; las y los jóvenes aprendían observando y participando en las actividades diarias, como la caza o la recolección en la agricultura, también se les enseñaba a respetar lo que consideraban las fuerzas que sustentaban la vida. En esta enseñanza espiritual se observaban los ciclos y fenómenos naturales, se veía el mundo como el reflejo de algo divino y las comunidades buscaban entender su lugar en el universo a través de la interacción y contemplación de la naturaleza. No se habla de individuos, sino de comunidades.

Este es el tipo de educación espiritual que se celebraba en las comunidades humanas antes de la influencia religiosa organizada. Era una parte importante en la vida diaria, se centraba en la conexión con la naturaleza, la transmisión de sabiduría de abuelos-abuelas a nietos-nietas y la participación en rituales y ceremonias para honrar a los espíritus y fuerzas de la naturaleza. Hoy en día, estas prácticas se ven como primitivas, atrasadas, carentes de base científica y supersticiosas. Sin embargo, algunos estudios han demostrado, incluso científicamente, que estos enfoques sí generan una conexión

profunda con la naturaleza, la comunidad y una comprensión holística. Autores como Van Eyghen (2017) y Barrett (2011) argumentan que esta visión del mundo no está en oposición a la ciencia, sino que la complementa. La ciencia intenta explicar los mecanismos de funcionamiento, mientras que estas prácticas ofrecen una comprensión acerca del significado y la conexión espiritual con la naturaleza.

Esta mirada espiritual también enfatiza la importancia de la cultura y tradiciones en la construcción de la identidad de las personas y su relación con el territorio-patrimonio. En trabajos como los de Bird-David (1999) e Ingold (2006) se afirma que estas prácticas han sostenido a las comunidades por generaciones, viendo a los seres humanos como parte del ecosistema. Ingold y Harvey (2005) sostienen también que esta perspectiva fomenta mayor responsabilidad y sostenibilidad, al promover que las personas se perciban como parte de un todo interconectado. Finalmente, para Krmpotic (2016) y García (1989), esta mirada espiritual proporciona un sentido de propósito y significado en la vida que no puede ser sustituido por la ciencia o la modernidad. Pero, además, esta separación entre educación y espiritualidad ha tenido otro tipo de impacto en las personas, pues poco a poco dejamos de asociar los ciclos y fenómenos naturales a un origen mágico o divino ante lo cual no podemos hacer nada, para comprender mejor cuáles son las causas de la sequía, de la lluvia o de la influencia del Sol y otros tantos fenómenos naturales a los que antes sólo podíamos admirar o venerar.

Por ejemplo, Tlaloc es el dios de la lluvia y la fertilidad en la mitología azteca, pero no es él quien hace llover o nutre las cosechas, sino el propio ciclo del agua, que comienza cuando el calor del sol evapora el agua de los ríos, lagos y mares, convirtiéndola en vapor que sube a la atmósfera. Podemos asociar a Tláloc como

un símbolo del agua, pero definitivamente no es quien nos envía la lluvia. En este ejemplo, estamos ante la presencia de un sincretismo, una conciliación entre elementos mitológicos y científicos que explican el mundo, y que bien podría usarse para fomentar la reflexión entre estudiantes para explorar valores de otras culturas y tiempos, para reconocer la diversidad de creencias y prácticas espirituales, para crear narrativas y personajes fantásticos, para estimular la imaginación y la creatividad, o bien para reflexionar la existencia y el lugar del ser humano en el universo, entre muchos otros. Para ello, es importante tener un enfoque sensible y respetuoso, que considere como una prioridad la diversidad de creencias y experiencias.

Aunque la educación actual, en su mayoría, esté acaparada por el racionalismo de hace más de trecentos de años, la espiritualidad sigue siendo una dimensión compleja y multifacética que puede integrarse en la educación para la vida, tanto en el aspecto racional como en el emocional del ser humano. Podríamos considerar la racionalidad en la espiritualidad a través del pensamiento filosófico y la búsqueda del significado de las cosas. Las personas pueden utilizar la lógica y el razonamiento para explorar y comprender conceptos espirituales y metafísicos; además, las emociones también se pueden reflejar en la espiritualidad a través de las experiencias personales que cada uno vive de diferente forma, todas ellas válidas.

Una educación para la vida va más allá de mirar solamente lo ambiental, implica mirar la vida en todas sus formas, escalas y niveles; para ello, es necesario repensar una educación acorde a nuestras realidades, necesidades y futuros posibles y deseables; así como percibir la realidad de nuestros sentidos, más que la realidad mediática construida a partir de la virtualidad, tan recurrente hoy en día. Se propone reivindi-

car la información que nos da directamente nuestro cuerpo, a través de los sentidos, sobre todo aquello que se percibe como realidad, sin intermediarios culturales. Será necesario aprender a identificar esa relación inherente que hay en cada uno de nosotros con el todo que nos rodea, de ahí que tenga que ser necesariamente una educación también espiritual.

Patricia Noguera, en su texto *El territorio perdido* (1995, p. 6), deja más clara esta relación:

Desde la perspectiva ambiental, la vida no se reduce a un fenómeno que deba ser explicado únicamente desde la ciencia de la biología, sino que es el *a priori* para que todo pueda ser. La obviedad de este *a priori*, ha llevado a la cultura humana a una tendencia: la de alejarse de él, para concebirlo como aspecto de observación, estudio, contemplación, recreación o representación.

Sin embargo, la vida en sí es una condición de espiritualidad, es una expresión de deseo, un impulso caótico; es el movimiento de cada célula en cada uno de los seres vivos; es producto de esas atracciones químicas que han dado lugar a los millones de especies y formas de vida que existen. La autora continúa añadiendo que

la vida es movimiento, es dinámica, es fuerza de atracción y de reacción. No es una categoría estática ni un *a priori*, sino movimiento puro. Es ser y no ser al tiempo. Es negación y afirmación. Es negro y blanco, síntesis de contrarios. La vida es complejidad creciente, ciento por ciento nacimiento y ciento por ciento muerte. (Noguera, 2001, p. 8)

De ahí que sea tan importante considerar la espiritualidad en la educación para la vida, porque, además, no hay una sola manera de habitar la Tierra, no hay una sola forma de comprender

el mundo, no poseemos el planeta como una propiedad privada o del Estado, sino más bien, lo habitamos en el sentido de

tejido de vida simbólico-biótico, donde la Tierra, en sus permanentes maneras de habitar-se, va configurando diversas maneras de habitar-la. El pensamiento ambiental en estas claves es un geo-pensamiento que se configura solo en tanto alteridad que permite la comprensión de la tierra-diversa que somos. (Noguera, 2012, p. 314)

La tierra diversa que nos habita. Mirar así la naturaleza es un acto de espiritualidad, más allá de religión o de racionalismo. Más allá de aprender datos o cifras que ayudan al ser humano a encontrar patrones para responder y adaptarse mejor al mundo y a las circunstancias que van sucediendo de manera compleja, caótica e incierta.

Mente-cuerpo-tierra como ejes articuladores

Educar para la vida propone recuperar el *ocio*, la *Schole*, como otra vía para el aprendizaje significativo, que nos permita mirar de frente la realidad desde nuestros sentidos. Poder observar cómo funciona el sistema natural, las dinámicas de comportamiento de los seres vivos, las interrelaciones e interdependencias, diferencias y similitudes, para darnos una idea del complejo sistema vivo en el que estamos (y somos), y algunas de las problemáticas inherentes que pueden presentarse en el andar de cada uno y de todos. Ser vigilantes del ambiente que nos rodea, incluidos nosotros mismos.

Para lograr este propósito, la educación en general, la educación ambiental en particular y la educación para la vida en especial, requieren integrar un enfoque holístico y sistémico en sus propuestas pedagógicas, pero también en sus actividades didácticas. Autores como Calixto (2012), Calderón y Caicedo (2019), Sierra (2012) y Noguera (2012, 2006, 1995) enfatizan la importancia de reconectar a los seres humanos con la naturaleza y de regenerar solidaridad entre la sociedad civil.

Calderón y Caicedo (2019) también recuperan este sentido de la educación ambiental desde el pensamiento de Enrique Leff, argumentando la necesidad de impulsar procesos orientados a la construcción de una nueva racionalidad social que promueva

la reflexión crítica para el cuestionamiento de la racionalidad económica dominante permitiendo a las comunidades y diferentes actores legitimar sus saberes frente a lo que los domina, trabajando en común, produciendo y apropiándose de saberes para participar, auto gestionar y decidir autónomamente. Desde esta perspectiva compleja y sistémica,

los problemas ambientales deben ser situados dentro de la dimensión socio cultural, incorporando elementos no solo en el análisis sino en la búsqueda y planteamiento de alternativas que permitan identificar los modos particulares de producción que se han legitimado históricamente. (Calderón y Caicedo, 2019, p. 20)

Para Patricia Noguera (2021), la gravedad de los problemas ambientales es tan profunda y en complejidad creciente como la vida; sin embargo, frente a la pretensión del pensamiento moderno universalista de explicarlo todo a partir de leyes, principios, órdenes y paradigmas universales, el pensamiento ambiental sólo puede pensar en clave de las narraciones y los relatos que configuran las diversas lenguas de la Tierra.

En esta propuesta de educación para la vida, estos relatos que configuran nuestro entender, nos permiten explicar cómo funciona el mundo de los sentidos y la realidad compleja, lo entendemos en la práctica a través de tres elementos centrales: el trabajo con la mente (que construimos con los demás), el cuerpo (que somos) y la Tierra (que habitamos y nos habita).

Educación para la vida implica que podamos identificar los orígenes de nuestra mente. Esto representa el conocimiento, la reflexión y la toma de decisiones conscientes. Una educación que cultiva la mente fomenta el pensamiento crítico, la creatividad y la conexión con el conocimiento ancestral y científico (como se mencionó en apartados anteriores). Esto permite que las personas comprendan su entorno, desarrollen resiliencia y encuentren soluciones innovadoras a los desafíos del mundo actual. Pero, además, para trabajar la mente con esta mirada, se vuelve imprescindible desarrollar una *actitud de alerta constante*, enfoque que retoma la tradición japonesa desde la filosofía Zanshin. Veamos a continuación un poco más al respecto.

Zanshin es una palabra comúnmente utilizada en las artes marciales japonesas para referirse a un estado de “vigilancia hacia el oponente” (Hyams, 1979). Traducido literalmente significa “el espíritu que mora en nosotros”. En otras palabras, la mente está completamente enfocada en la acción presente, está constantemente consciente de su cuerpo, mente y entorno. Es un monitoreo sin esfuerzo (Kapleau, 2006). En la práctica, Zanshin tiene un significado aún más profundo, pues se trata de *vivir la vida intencionadamente* y actuar con un propósito, en lugar de actuar como víctima de lo que sea que se presenta (Budokan, 2009). Vivir la vida intencionadamente, ¿acaso no es este un principio que podría respaldar la educación ambiental, los ODS y todo programa educativo cuya meta sea el desarrollo de la consciencia?

Zanshin proviene del vocablo japonés *zan* (lo que sobra) y *shin* (mente); es decir, una mente sin residuos, concentrada al cien por ciento en la tarea (Mann, 2012). Es un estado por el cual es posible estar absolutamente atento al próximo movimiento. La mente se enfoca en la totalidad de los movimientos del cuerpo y, para lograrlo, es necesario mantener la atención continua en el aquí y el ahora, la percepción inmediata, la disponibilidad permanente, la serenidad y el autocontrol; es darse cuenta de todo. Sin embargo, no es en sí el objetivo lo que importa en el camino del guerrero, como suele llamarse a esta filosofía, sino el proceso mismo.

Desde esta filosofía surge la necesidad de recuperar el trabajo con la mente, pues es ahí donde inician todos los procesos para el desarrollo de la consciencia: percepción, atención, reflexión, análisis, búsqueda de alternativas, crítica, decisión, acción y espera o paciencia para comenzar todo de nuevo. Al respecto, Matthies y Homburg (2001), Huber (2001) y de

Haan y Kuckartz (1996), todos citados en Michelsen (2003, p. 7), coinciden en que llegar a ser consciente consiste en transitar por una serie de pasos que comienzan por ponderar los riesgos ante una situación, es decir, evaluar una situación o problema; posteriormente, se requiere desarrollar un juicio precautorio, decidir algo, y esto puede ser actuar o esperar.

Para lograrlo, la filosofía zen ha creado una técnica que no da solamente fuerza física y mental, sino que además abre una vía a la sabiduría. Esta técnica es llamada Zazen (Deshimaru, 2014) y consiste en tener entrenamiento para sentarse, para caminar, para mantenerse de pie, para respirar correctamente; entrenamiento para desarrollar una actitud mental, un estado de conciencia Hishiryo, que significa “educación profunda y original”.

El Zen significa el esfuerzo del hombre practicando la meditación, el Zazen. Esfuerzo para alcanzar el dominio de los pensamientos sin discriminación, la conciencia más allá de todas las categorías, englobando todas las expresiones del lenguaje, esta dimensión se puede alcanzar por la práctica del Zazen y del Bushido. (Deshimaru, 2014, p. 8)

Sawaki (citado en Deshimaru, 2014), profesor de este arte, decía que el secreto de estas técnicas es Kyu Shin Ryu, traducido como *el arte de dirigir el espíritu*. Las artes marciales y el zen tienen en común la creación y la concentración de la energía. Concentrándose *aquí y ahora* y exteriorizando la verdadera energía de nuestro cuerpo se puede observar y recargar. La conciencia, permanentemente despierta ante la situación global, es esencial para que surja el gesto justo, la respuesta o la decisión que se toma.

En artes marciales esta conciencia selecciona un golpe y, entonces, técnica y cuerpo parten hacia delante, y justo ahí ter-

mina ese momento, para inmediatamente después continuar con el siguiente. El desarrollo de la consciencia requiere esta toma de decisiones que conectan la mente y el cuerpo con la tierra, la unión de estos da como resultado el desarrollo del espíritu, que es el encargado de decidir y de avanzar (o esperar).

También hay una clara relación entre la consciencia personal y la consciencia colectiva. “A espíritu libre, universo libre” decía Dogen Zazen Shin (citado en Deshimaru, 2014, p. 51). Al respecto, Deshimaru (2014, p. 58) profundiza:

¿Qué es la vida? En general separamos nuestra vida individual, la de nuestro cuerpo, de la vida del universo. Pero nuestra vida no se limita a nuestro cuerpo, sino que está en perpetuo intercambio con la del universo. Comprender esta interdependencia es la percepción de ku, la práctica de ku, la verdad más alta, el amor universal. Esta vida de ku es una energía infinita, ilimitada que nosotros podemos recibir cuando estamos en armonía con la vida universal: entonces nos penetra inconscientemente, naturalmente sin ninguna resistencia.

Ahora bien, el trabajo con el cuerpo conlleva necesariamente una simbiosis con la mente: la experiencia física y el bienestar son fundamentales para una vida plena. Incluir el cuerpo en la educación significa valorar el movimiento, la alimentación saludable, la conexión con la respiración y el respeto por los ritmos naturales, esto ayuda a desarrollar habilidades prácticas, a mejorar la salud y a fortalecer la relación de sí mismo o misma y con la comunidad.

El cerebro, en su maravillosa complejidad, proporciona la infraestructura biológica que nos permite pensar, sentir y aprender; pero la mente, como concepto más amplio, se moldea profundamente por nuestras interacciones con el entorno

cultural y social. Cada experiencia que tenemos, cada palabra que escuchamos, cada idea que encontramos, contribuye a la construcción de nuestra mente. Esto convierte el proceso en una especie de danza entre la biología y la cultura: el cerebro ofrece las herramientas, pero la mente se nutre y evoluciona a través de la educación, las relaciones humanas, el arte, la historia y las tradiciones.

La cocreación entre cerebro y mente refuerza la idea de que ningún individuo piensa de forma completamente aislada, somos el resultado de un vasto intercambio de conocimientos, ideas y perspectivas; hasta nuestra manera de interpretar el mundo está influenciada por narrativas culturales, es como si fuéramos compositores de nuestra propia sinfonía mental, pero usando notas que heredamos de nuestro entorno.

Para Santamaría (2004), la mente no puede entenderse como un fenómeno aislado, sino como un proceso profundamente influenciado por el contexto cultural en el que se desarrolla. El autor analiza cómo las prácticas culturales, los sistemas de significado y las interacciones sociales moldean la mente humana, destacando la importancia de un enfoque interdisciplinario para comprender esta relación; además, propone que el diálogo entre mente y cultura es esencial para desarrollar una psicología que abarque tanto los aspectos individuales como los colectivos de la experiencia humana. Este enfoque busca integrar conceptos de la antropología, la sociología y la psicología para ofrecer una visión más completa de cómo la mente se construye y evoluciona en un entorno cultural.

La cultura ha sido un factor clave en la evolución de la mente humana. Morales (2021) argumenta que la mente no es sólo un producto biológico, sino que se desarrolla y se transforma a través de las interacciones culturales. La cultura

proporciona herramientas simbólicas, como el lenguaje y las normas sociales, que moldean nuestra manera de pensar, percibir y actuar. Además, el artículo destaca cómo la evolución cultural ha permitido a la humanidad adaptarse y prosperar en diversos entornos, creando una relación dinámica entre la biología y la cultura.

Por su parte, Cubero y Santamaría (2005) destacan que la cultura juega un papel esencial en la vida mental, moldeando procesos psicológicos como la cognición, las emociones y las percepciones; además abogan por un enfoque interdisciplinario que integre historia, filosofía y psicología para comprender mejor la relación dinámica entre mente y cultura. Ahora bien, las emociones son como señales que nuestra mente utiliza para alertarnos, protegernos o conectarnos con el entorno. Identificar estos mensajes es crucial porque nos ayudan a comprender lo que necesitamos y cómo estamos reaccionando a las situaciones. Es como si las emociones fueran el idioma que nuestra mente usa para comunicarse con nosotros. Ignorarlas sería como perder una conversación importante con nosotros mismos.

Sobre cómo los sentidos y la cultura cocrean nuestra mente hay mucho que explorar, a través de los sentidos nuestro cuerpo recoge información del mundo: la vista, el oído, el tacto, el olfato y el gusto nos permiten interactuar con nuestro entorno de manera inmediata; esta información sensorial viaja al cerebro a través de impulsos eléctricos, donde se procesa y se interpreta, pero aquí entra la magia de la cultura: el significado que le damos a lo que percibimos está profundamente influenciado por nuestras experiencias culturales; por ejemplo, el sabor de una comida no sólo depende de nuestros

sentidos, sino también de la historia, las tradiciones y los recuerdos asociados a ella.

La cultura actúa como un marco que organiza y da sentido a nuestras percepciones. Los colores que vemos no sólo son tonos, también están impregnados de simbolismos culturales, como el rojo asociado con el amor o la pasión en algunas culturas, y con la buena fortuna en otras, este proceso de dar significado cultural a lo que percibimos influencia nuestras emociones, así como la forma en que conceptualizamos y entendemos el mundo.

La cocreación sucede porque nuestros sentidos nos conectan físicamente con el mundo, mientras que la cultura nos conecta simbólicamente; juntas, estas fuerzas moldean nuestra mente en una dinámica constante. Por ejemplo, en una sociedad que valora la naturaleza, los sonidos de un bosque podrían evocar calma y conexión, mientras que en una cultura urbana podrían ser interpretados como distantes o incluso desorientadores. Cada percepción se entreteje con la cultura y da lugar a una experiencia mental única.

Kirmayer, Worthman y Kitayama (2020) ofrecen un análisis interdisciplinario sobre cómo la mente, el cerebro y la cultura están profundamente interconectados. En sus investigaciones argumentan que la biología humana es inherentemente cultural, esto significa que el cerebro humano responde a estímulos biológicos y se moldea por las estructuras sociales, valores e instituciones culturales. La mente, como mediadora entre el cerebro y la cultura, se desarrolla en un entorno socialmente construido, lo que influye en nuestras percepciones, emociones y comportamientos. Asimismo, para estos autores la biología humana no puede separarse de su contexto cultural; por ejemplo, las prácticas culturales, como el lenguaje, las normas

sociales y las tradiciones afectan el comportamiento y tienen un impacto en la estructura y función del cerebro. Este enfoque biocultural subraya que la evolución humana ha sido moldeada tanto por factores biológicos como culturales.

Recientemente, autores como Michalik (2023) y Medvedeva (2023) exploran cómo los sentidos son fundamentales para interpretar el mundo y nuestro propio cuerpo; y explican que los sentidos recogen información del entorno a través de estímulos físicos, como la luz, el sonido o las moléculas químicas, que son transformados en señales eléctricas por los órganos sensoriales. Estas señales viajan al cerebro, donde se procesan e integran para formar percepciones coherentes. Las experiencias sensoriales no son únicamente biológicas, sino que están profundamente influenciadas por el contexto cultural, de ahí que sea fundamental considerar trabajar la mente en la educación para la vida, porque la mente es el puente que conecta nuestras experiencias internas con el mundo externo, moldeando nuestras decisiones, valores y acciones. Gracias a ello, las personas pueden desarrollar habilidades críticas para cuestionar prejuicios, patrones culturales e influencias externas.

En una educación para la vida, por ejemplo, trabajar con la mente ayuda a las personas a reconocer cómo sus valores culturales moldean sus actitudes hacia la naturaleza, fomentando cambios significativos en su relación con el medio ambiente. Al poner énfasis en el trabajo mental, se potencia la creatividad para resolver problemas y la capacidad de adaptación ante los cambios. Esto es esencial para enfrentar desafíos personales y globales, como el cambio climático o las desigualdades sociales.

Como hemos explorado, la mente no opera de manera aislada; está profundamente conectada con el cerebro, el cuerpo y el contexto cultural. Recuperar el trabajo con la mente en

la educación ayuda a integrar estas dimensiones, promoviendo un aprendizaje más holístico y significativo. Por su parte, el trabajo con el cuerpo es un aspecto fundamental de esta propuesta, la conexión entre el cuerpo y la mente es fundamental para el bienestar integral, las emociones y pensamientos influyen directamente en la salud física, mientras que el estado físico impacta en el bienestar mental; por ejemplo, el estrés crónico puede desencadenar problemas como hipertensión o dolores musculares, mientras que el ejercicio físico regula y libera endorfinas que mejoran el estado de ánimo.

Bach et al. (2021) analizaron que el movimiento en entornos naturales, como caminar en un bosque o practicar yoga al aire libre mejora la salud física, reduce el estrés y potencia la creatividad; asimismo demuestran que la exposición a la naturaleza disminuye los niveles de cortisol (la hormona del estrés) y mejora las funciones cognitivas. Además, está la llamada conciencia somática (Thomas, 1994) —que implica escuchar al cuerpo para identificar tensiones, emociones o necesidades— es un enfoque que ayuda a liberar patrones de estrés almacenados en el cuerpo y promueve la integración cuerpo-mente; por ejemplo, la terapia somática utiliza técnicas como la respiración consciente para procesar emociones y traumas (Díaz, 2024). Moshé Feldenkrais (1997) ha trabajado este aspecto y destaca la importancia de la propiocepción (la percepción interna del cuerpo) como base de la conciencia somática. Su enfoque se centra en cómo el movimiento consciente puede mejorar la relación entre cuerpo y mente; mientras que Santamaría (2023) define la conciencia somática como una percepción reflexiva que conecta el cuerpo con su entorno y con los otros, y resalta su papel en la transformación personal y en la construcción de sentido a través del movimiento.

Como se pudo observar, la salud corporal está intrínsecamente ligada a la sostenibilidad. Hablar de una dieta basada en alimentos locales y de temporada no solo mejora la nutrición, sino que también reduce la huella ambiental. Prácticas como el consumo de alimentos orgánicos y la reducción del desperdicio alimenticio contribuyen al bienestar personal y planetario (Atlantic International University, 2025).

Por supuesto que la mente y el cuerpo no están separados; sin embargo, esta unidad no se completa sin reconocer su conexión intrínseca con la tierra: la mente procesa y le da significado a lo que percibimos, mientras que el cuerpo es el vehículo que nos permite experimentar el mundo de manera tangible; a su vez, la tierra actúa como un escenario vital, el origen de los recursos y la energía sostienen esta interacción. En una educación para la vida, entender esta tríada significa fomentar el bienestar individual y el colectivo, fortaleciendo un vínculo armónico entre nuestras acciones, nuestra salud y la sostenibilidad del planeta.

La mente es la herramienta con la que interpretamos nuestra realidad, a través de pensamientos, emociones y conciencia atribuimos sentidos a nuestras experiencias; sin embargo, esta no opera en aislamiento, está influenciada por las percepciones del cuerpo y el entorno. Trabajar con la mente implica cultivar la introspección, el pensamiento crítico y la empatía, esenciales para tomar decisiones conscientes que benefician al individuo, a la comunidad y al planeta.

El cuerpo es el medio por el cual experimentamos físicamente el mundo, nos mueve, nos da límites y posibilidades, y nos ancla en el presente. Cuidar del cuerpo mediante prácticas como el movimiento consciente, la alimentación nutritiva y el descanso son vitales para mantener el equilibrio con la

mente y la Tierra; además, es a través del cuerpo que sentimos el contacto directo con la naturaleza: el aire fresco, el suelo bajo nuestros pies, el calor del sol.

La tierra nos proporciona los recursos necesarios para vivir y prosperar, desde los alimentos hasta los paisajes que estimulan nuestra creatividad y calma; reconocer nuestra interdependencia con la tierra nos lleva a un sentido de gratitud y responsabilidad hacia ella; es también un recordatorio de que somos parte de un sistema más amplio, donde nuestras acciones impactan en el equilibrio ecológico y el bienestar general.

Cuando integramos mente-cuerpo-tierra en un marco educativo estamos preparando a las personas para resolver problemas y para vivir en armonía consigo mismas y su entorno. Esto fomenta una ciudadanía consciente, que entiende la importancia de las emociones, de las acciones físicas y del cuidado de nuestro planeta.

Esta propuesta educativa incorpora visiones de la vida, del individuo y de la relación del ser humano con la naturaleza; pero debe generarse como una reflexión con mucha acción, que desencadene cambios a nivel de civilización y de nuestra relación con el mundo. Podríamos decirlo así: este planeta no necesariamente tendrá cambios mayores si el *homo sapiens* deja de estar presente, sin embargo, nuestra especie probablemente estará por muchos cientos de años más, aunque no necesariamente con las mismas condiciones de subsistencia que ahora.

SEGUNDA PARTE

ENFOQUE PEDAGÓGICO E IMPACTO EN LA ENSEÑANZA

El juego es la forma más elevada de investigación.

Albert Einstein

El mundo que habitamos es un escenario inerte donde transcurre nuestra vida cotidiana, es un lienzo vivo lleno de posibilidades infinitas para contemplar, crear y compartir. Cuando abrimos nuestra mente, sintonizamos nuestro cuerpo y conectamos con la tierra, y descubrimos que cada experiencia, por más pequeña, guarda el potencial de transformarnos y de transformar nuestro entorno.

La contemplación nos invita a desacelerar, a observar los matices de la naturaleza y de nuestras relaciones, a maravillarnos ante la complejidad y la belleza que nos rodea. La creación nos permite expresar nuestra esencia, construir soluciones y aportarle al mundo desde nuestras pasiones y habilidades. Y el compartir, finalmente, nos conecta con los demás seres, generando una red de cuidado mutuo y acción colectiva para un futuro más armonioso.

Imaginemos, entonces, una educación para la vida que integre esta visión, que motive a cada persona a reconectar con su mundo interno, físico y natural, haciendo de cada mo-

mento una oportunidad para aprender y transformar. Así, el mundo se convierte en nuestro hogar, en el espacio donde se teje la posibilidad de un mañana más consciente y sostenible.

Esta propuesta va dirigida a educadoras y educadores ambientales de todos los niveles educativos y a quienes se interesen en desarrollar un sentido de responsabilidad con el entorno y el futuro de la humanidad. Los ejercicios están pensados para ser usados por docentes comprometidos con sus ideas y su estilo de vida, que no separan su forma de sentir con su pensamiento, ni sus palabras de sus acciones.

En el contexto de la educación ambiental holística, trabajar mente-cuerpo-tierra es esencial para lograr un enfoque integral y efectivo, que abarque todas las dimensiones del ser humano y su relación con el entorno. Este enfoque promueve una comprensión profunda y equilibrada del mundo, fomentando el bienestar individual y colectivo.

Para abordar el enfoque pedagógico de esta tríada: mente-cuerpo-tierra, opto por un enfoque holístico que pueda integrar diferentes metodologías y estrategias educativas para abordar la educación desde una perspectiva integral, reconociendo que los seres humanos no somos partes aisladas, sino una totalidad interconectada.

En primer lugar, considero necesario el *aprendizaje experiencial* que coloca a quienes participan como protagonistas activos de su educación, a través de actividades prácticas como el cultivo en huertos, la meditación guiada o ejercicios de movimiento consciente (como yoga o danza), ello les permitirá experimentar directamente la conexión entre mente-cuerpo-tierra, internalizando estos conceptos de manera significativa. Un ejemplo práctico sería diseñar un taller donde las y los participantes siembren semillas mientras reflexionan sobre el

ciclo de la vida y cómo el cuidado de la Tierra impacta su bienestar físico y emocional.

Otro enfoque utilizado es el de la *interdisciplina*, pues combina conocimientos de diversas disciplinas, como la biología, la psicología, la ecología y la antropología, para ayudarles a comprender cómo estas dimensiones están entrelazadas. Un ejemplo podría ser crear proyectos grupales donde exploren cómo los alimentos locales impactan en la salud de su cuerpo, de los ecosistemas y de las comunidades.

También se retoma la *pedagogía transformadora*, inspirada en Paulo Freire, cuyo enfoque busca generar un cambio en la percepción y las acciones de quienes participan, fomenta la reflexión crítica sobre las relaciones entre mente-cuerpo-tierra, y promueve prácticas que fortalecen estos vínculos. Otro ejemplo es facilitar debates y espacios de diálogo donde jóvenes estudiantes analicen cómo sus elecciones diarias (alimenticias, de consumo o de ocio) afectan su relación personal y con la naturaleza.

Está también la *conexión emocional* para lograr que los aprendizajes sean significativos y duraderos. El uso de narrativas, rituales o momentos de contemplación pueden ayudarles a sentir una conexión más profunda con su entorno y su ser interior; un ejemplo práctico podría ser el guiar una caminata en silencio por un entorno natural, animándoles a enfocarse en lo que perciben con sus sentidos y a reflexionar sobre cómo eso influye en su mente y emociones.

El enfoque de *educación basada en proyectos* también ha sido considerado en la elaboración de esta propuesta, pues promueve que estudiantes apliquen sus aprendizajes en proyectos concretos en beneficio de su comunidad o entorno. Los proyectos pueden enfocarse en soluciones sostenibles que conecten mente-cuerpo-tierra; como ejemplo podría trabajarse

que un grupo de estudiantes diseñe un espacio comunitario donde incorpore jardines, áreas de relajación y actividades físicas al aire libre.

Finalmente está también el enfoque de *evaluación continua y reflexiva*, donde se valore la reflexión y el crecimiento personal, y puede lograrse a través de diarios de aprendizaje, proyectos creativos y discusiones grupales, son formas efectivas de evaluar el impacto de estas enseñanzas.

Cabe mencionar que esta propuesta no es producto de un análisis lineal sobre los enfoques teóricos consultados, es más bien el resultado de un proceso iterativo de búsqueda, observación, reflexión, análisis, experimentación y práctica personal que sigue en constante construcción. Es una caja de herramientas que motiva a reflexionar, a desarrollar habilidades para la comunicación interpersonal, así como valores de respeto, empatía y compromiso con la comunidad, el entorno y los seres que lo cohabitan para vivir una vida intencionada.

Las actividades sugeridas toman en cuenta todo lo argumentado, pero, además, deja la libertad de sólo inspirarse en ellas para confiar en su propia creatividad y compromiso personal. Es importante resaltar que este material no intenta ser un ejemplo de actividades perfectas o validadas con testimonios o experimentos con estudiantes, más bien se trata de compartir las reflexiones experimentadas a lo largo de veinte años de lecturas, ejercicios, docencia, investigación y deseos de transformar este mundo en un lugar seguro para todos los seres vivos que lo habitamos.

La educación ambiental tiene un camino recorrido de más de cincuenta años, no hay manuales, recetas ni pasos infalibles que no hayan tropezado en su búsqueda por una congruencia personal o colectiva; todas sus visiones, imperfectas

pero necesarias, han generado transformaciones en quienes se acercan. La educación ambiental tiene un impacto desde el momento en que alguien se interesa por aprender cómo funciona la vida, por qué suceden las cosas y qué consecuencias tienen nuestras acciones.

La propuesta de este libro no pretende ser un manual ni una receta a seguir, porque no hay tal cosa, únicamente ofrece una reflexión sobre cómo la conexión entre mente-cuerpo-tierra puede convertirse en una estrategia poderosa para transformar nuestra manera de comprender y vivir. Ofrece ideas para trabajar, reflexionar, pensar, crear, proponer, contemplar, cansarse, compartir y, sobre todo, reconectar. Reconectar con una o uno mismo, con las y los demás y con el mundo que habitamos. Este libro no ofrece respuestas cerradas, más bien es una invitación abierta para interactuar con esta propuesta desde la experiencia propia de quien lo lee, en su contexto y sus intereses. Por ello les invito a interactuar, a cuestionar, a adaptar estas propuestas a su realidad; a compartir sus aprendizajes y experiencias y a crear nuevas formas de entender y vivir esta tríada, porque en conjunto podemos seguir construyendo un camino que inspire la transformación personal, comunitaria y planetaria.

Está diseñado para ser una herramienta versátil, capaz de adaptarse a las necesidades y propósitos, de convertirse en un recurso pedagógico que inspire actividades y estrategias, de ser una guía personal hacia el autodescubrimiento y el fortalecimiento de la conexión con el entorno; y para los agentes de cambio, puede ser un punto de partida para construir proyectos que promuevan la sostenibilidad y la educación transformadora. Lo más importante es que no impone un camino único; en su lugar, ofrece conceptos y propuestas abiertas para adaptarlas, reimaginar y aplicar según los propios intereses y contextos,

ya sea de profundizar en el entendimiento personal, renovar las metodologías educativas o transformar el entorno. Aquí encontrarán la libertad para explorar y crear su propia experiencia.

El propósito es, en esencia, despertar posibilidades: que cada persona se apropie de las ideas, las haga evolucionar y las utilice como una brújula para avanzar hacia sus propios objetivos, creando nuevas maneras de pensar, enseñar y vivir, inspirando un cambio profundo.

Recomendaciones para el uso de estas actividades

Estas herramientas no son prescriptivas ni únicas, más bien están diseñadas para ser flexibles y adaptables a una amplia variedad de propósitos educativos y contextos. Están diseñadas para inspirar creatividad y acción, fomentando un proceso de aprendizaje progresivo que permita avanzar de actividades simples a prácticas más complejas. Su estructura gradual facilita explorar los contenidos al propio ritmo, adaptando las propuestas a las necesidades y objetivos personales. Además, busca conectar con los principios que sustentan esta propuesta educativa, promoviendo un aprendizaje significativo y transformador.

Para organizar esta experiencia, las herramientas se dividen en doce categorías, cada una de ellas identifica un propósito educativo y, posteriormente, profundiza en aspectos específicos mediante recursos más detallados. A continuación, se presentan las generalidades de cada apartado.

1. *Herramientas para introducirse la educación ambiental.* Actividades y juegos para comprender qué es la educación ambiental y cómo puede ayudar a las y los educadores a introducir a sus estudiantes en esta mirada comprensiva de la vida. este apartado vincula la práctica con el arte de mirar, tomar una fotografía, generar una bitácora y desarrollar una crónica de la vida, entre otras.
2. *Herramientas para trabajar el contexto.* Conocer el contexto de dónde estamos es fundamental en esta misión educativa. en esta sección comenzamos por conocer qué hay a nuestro alrededor, cómo experimentar el uso de los espacios, del tiempo, de la complejidad.

3. *Herramientas para trabajar la biodiversidad.* Esta sección busca no sólo conocer o comprender la importancia de la naturaleza para la vida, sino también el aporte de la sociedad y la cultura. Comenzaremos a hablar de discursos, qué son y para qué sirven.
4. *Herramientas para trabajar la identidad.* Saber quiénes somos es una noción importante, para también saber quiénes no somos y cuál es la relación que necesitamos desarrollar con las demás personas, por lo que en este apartado se proponen actividades orientadas para generar vínculos e identidad individual y cultural.
5. *Herramientas para trabajar los sentidos.* No cabe duda que para comprender la vida hay que poner atención a lo que nos rodea. En este apartado se ofrecen algunas herramientas a manera de juegos para activar nuestros sentidos, a través de la búsqueda de nuevos planetas, la comunicación de la vida y los hallazgos compartidos, que seguramente detonarán la imaginación.
6. *Herramientas para trabajar la atención plena.* En esta sección sugiero algunas dinámicas para abordar esta difícil, pero importante, tarea: compartir la importancia de poner atención a la vida, contemplarla y aprehenderla para volverlo una dinámica cotidiana.
7. *Herramientas para trabajar la mente.* En nuestra mente se encuentra nuestra cultura, nuestras ideas, creencias, conceptos creados y alojados en nuestro comportamiento. Esta sección contiene herramientas para trabajar el sentido de la propiocepción, las emociones y algunas técnicas que pueden transformar la vida.
8. *Herramientas para trabajar el cuerpo.* Pensamos en el cuerpo que somos, no sólo el cuerpo que tenemos. En esta sección aprenderemos a escuchar cómo se comunica

nuestro cuerpo y de qué forma esto ayuda a comprender la vida que nos rodea.

9. *Herramientas para trabajar la tierra.* En la tierra está todo lo necesario para la vida biológica que requerimos. Ver crecer una planta, cultivar nuestra comida, compostar nuestros residuos orgánicos o crear un jardín para especies polinizadoras, son ejemplos de la gran cantidad de opciones que se ofrecen.
10. *Herramientas para conservar.* En este apartado identificamos qué es necesario conservar de la naturaleza, aprenderemos a hacer un inventario de biodiversidad, a conocer nuestra región y a hacer un calendario de las épocas o estaciones de nuestro territorio. La conservación es el primer paso para transformar el mundo.
11. *Herramientas para concientizar.* En esta sección conoceremos por qué es importante conservar, cuáles son algunos problemas que nos deben importar a partir de sus causas e identificar nuestro interés.
12. *Herramientas para cambiar.* Esta sección nos invita a desarrollar nuevos hábitos, a saber por qué es tan difícil cambiar, pero por qué es importante hacerlo. Aprenderemos también la palabra *cultural*, cómo aplica y por qué es importante valorarla.

En todas las secciones aparece la misma estructura:

- *Propósito:* explica la intención principal de cada actividad, sirve para que se comprenda el objetivo general que se busca alcanzar, así como los valores, aprendizajes o habilidades que se desean fomentar a través de la propuesta.
- *Objetivos de aprendizaje:* se detallan los aprendizajes específicos que se esperan al realizar la actividad, enfocados en guiar el proceso educativo y en medir los resultados.

- *Materiales necesarios*: enumera los recursos, herramientas o espacios requeridos para llevar a cabo la actividad. Su objetivo es asegurar tener a la mano todo lo necesario para implementarla de manera eficaz.
- *Duración estimada*: proporciona una estimación del tiempo que podría tomar realizar cada actividad y ayuda a planificar mejor las sesiones y a organizar las dinámicas de acuerdo con el tiempo disponible.
- *Desarrollo*: ofrece una descripción general del procedimiento de cada actividad, destacando los pasos principales a seguir; también se incluyen sugerencias sobre cómo plantear preguntas detonadoras o utilizar apoyos visuales para enriquecer el proceso.
- *Evaluación*: sugiere criterios para valorar los resultados de la actividad, identifica algunas ideas para generar evidencias concretas de los aprendizajes alcanzados.
- *Consejos docentes*: brinda recomendaciones y estrategias para apoyar en la implementación de la actividad. Estas sugerencias están diseñadas para adaptar la propuesta a diferentes contextos y grupos.

Si tienes actividades frente a grupos es importante mencionar que las fichas no son propuestas cerradas, por el contrario, se sugiere que retomes la idea central de la actividad como una herramienta y, en función del contexto, adaptes la dinámica de acuerdo con la edad, nivel educativo o formalidad o informalidad de tu práctica; es decir, si trabajas en alguna escuela e integrarás la actividad para algún tema o realizas algún taller y deseas aplicar más de una herramienta en él, las actividades están escritas para guiar, pero también para hacerlas de manera personal, en caso de así desearlo.

ACTIVIDADES

1. HERRAMIENTAS PARA INTRODUCIRSE EN LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

1.1 Bitácora de la convivencia

Propósito

En ocasiones, la naturaleza parece no tener ningún orden, suceden cosas que no podemos explicar ni tampoco entendemos para qué sirven; sin embargo, reconocer la dinámica espontánea, caótica, incierta y neutral que tiene la naturaleza en su relación con los seres vivos es algo fundamental para entender el mundo en el que vivimos. En esta actividad se mostrará cómo se trabaja la educación ambiental desde un enfoque naturalista.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

Identificar patrones en la naturaleza y la sociedad que ayuden a comprender el entorno.

Materiales necesarios

- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.
- Lápices de colores.

Duración estimada

- De 30 a 40 minutos.

Desarrollo

- Elección del lugar: al aire libre, puede ser un parque, un jardín o el patio de la escuela, en el que haya flujo de personas, pero que no les impida observar lo que pasa.
- Observación inicial: pídeles sentarse en un espacio donde no les interrumpa nadie y puedan ver con calma.
- Preparación: que escriban en su libreta una narración de lo que sucede, como si estuvieran viendo una película; es decir, describir lo que miran.
- Recomendación: compárteles el siguiente guion de preguntas, les será útil para realizar la actividad.
 - ¿En qué lugar me encuentro y quiénes o qué hay a mi alrededor?
 - ¿Qué está haciendo la gente que me rodea?
 - ¿Qué tipo de naturaleza me rodea?
 - ¿Por qué se dice que la naturaleza es neutral?
 - ¿Cómo se relacionan las personas con la naturaleza del lugar?
 - ¿Por qué parece que la naturaleza es caótica (si me parece)?
 - ¿Qué hacen las personas solas y qué hacen en grupos?
 - ¿Hay alguna actividad que repitan las personas?

Evaluación

Después de escribir la narración, deberán hacer una pequeña reflexión y responder en la libreta lo siguiente:

- ¿Qué descubrí al observar este lugar y sus dinámicas?
- ¿Cómo me sentí al dedicar tiempo para observar mi entorno?
- ¿Hay algo que quisiera cambiar o hacer para mejorar la relación entre las personas y la naturaleza en este lugar?

Aquí tienes algunas ideas para generar evidencias concretas:

- **Colección de ideas y dibujos:** reúne las libretas con los escritos y dibujos realizados por quienes participaron. Puedes tomar fotografías de los dibujos y de las notas para posteriormente documentarlos.
- **Registro fotográfico de las obras efímeras:** toma fotografías de las creaciones que realizaron con hojas, piedras u otros elementos naturales. Es importante capturar el proceso y el resultado final.
- **Reflexión individual o grupal:** pídeles que compartan sus pensamientos y sensaciones después de realizar el gesto simbólico. Graba audio o video de estas reflexiones para tener una evidencia emocional y vivencial.
- **Galería o presentación:** crea una pequeña exposición con los dibujos, fotografías y reflexiones, puede ser digital (usando plataformas en línea) o física (como una muestra en tu espacio educativo o comunitario).
- **Bitácora colectiva:** si es posible, reúne todo en un documento o presentación donde se puedan apreciar los escritos, imágenes y comentarios. Esto servirá como testimonio de la actividad y su impacto.

Consejos docentes

- Al facilitar esta dinámica puedes recomendar lugares previamente explorados, áreas tranquilas y seguras, asegurándote de que tus estudiantes cuenten con sus materiales y comprendan las instrucciones.
- Durante la actividad, es importante que les expliques el objetivo de fomentar la conexión mente-cuerpo-tierra y crear un ambiente respetuoso y cómodo para la observación.

- Deberás dar tiempo suficiente para que realicen la actividad sin prisas y estar disponible para aclarar dudas, pero respetando su espacio personal.
- Al finalizar, puedes promover un diálogo grupal donde se compartan experiencias y reflexiones, y destacar la diversidad de observaciones, animando a valorar el respeto hacia el entorno y de cuidar el no alterar la naturaleza.
- Para cerrar la experiencia de manera significativa, puedes guiarles hacia gestos simbólicos de gratitud hacia la naturaleza y reflexionar sobre cómo sus aprendizajes pueden inspirar acciones para cuidar el medio ambiente en la vida cotidiana. Estos elementos les ayudarán a crear una actividad enriquecedora e integral.

1.2 Fotomosquito

Propósito

Intentar mirar el mundo como lo miraría un animal tan pequeño como un mosquito. Identificar qué es un sistema y cómo la vida está llena de sistemas, pequeños y grandes, y cómo cada uno tiene una función importante en el planeta.

- Actividad en pareja.

Objetivos de aprendizaje

- Aprender a tomar fotografías de la naturaleza y la sociedad.
- Observar las escalas y sus aportaciones al sistema al que pertenecen.

Materiales necesarios

- Equipo fotográfico (puede ser un teléfono celular).
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.

Duración estimada

- De 30 a 60 minutos.

Desarrollo

Preparación:

- Pídeles tomar fotografías con las siguientes características:
 - 2 de seres vivos muy pequeños (tamaño hormiga o menos).
 - 2 de seres vivos muy grandes (tamaño caballo o más).
 - 2 de objetos no vivos muy pequeños (moronas de pan o más pequeño).
 - 2 de objetos no vivos muy grandes (una casa o más grande).

Observación:

- Deberán responder en su libreta las siguientes preguntas:

Seres vivos <i>muy pequeños</i>	Seres vivos <i>muy grandes</i>
¿Qué come?	¿Qué come?
¿Quién se lo come?	¿Quién se lo come?
¿Qué necesita para sobrevivir?	¿Qué necesita para sobrevivir?
¿Dónde suele vivir?	¿Dónde suele vivir?
¿Qué lo pone en peligro?	¿Qué lo pone en peligro?
¿Es un animal de manada?	¿Es un animal de manada?
¿Cómo podría sobrevivir en el futuro?	¿Cómo podría sobrevivir en el futuro?
¿Qué te llamó la atención de él?	¿Qué te llamó la atención de él?

Objetos no vivos <i>muy pequeños</i>	Objetos no vivos <i>muy grandes</i>
¿De qué está hecho?	¿De qué está hecho?
¿Se puede construir cosas con él?	¿Se puede construir cosas con él?
¿Alguien se lo come?	¿Alguien se lo come?
¿Para qué sirve?	¿Para qué sirve?
¿Quién lo usa?	¿Quién lo usa?
¿Cómo se usa?	¿Cómo se usa?
¿Se desintegra cuando ya no sirve?	¿Se desintegra cuando ya no sirve?
¿Por qué te llamó la atención?	¿Por qué te llamó la atención?

Presentación de resultados:

- Deberán compartir las respuestas con el grupo y platicar sobre las diferentes fotografías que tomaron. Puedes organizar una exposición.

Evaluación

Para generar evidencias concretas, deberán realizar:

- Mapa de relaciones interdependientes: después de escuchar las ideas compartidas, pídeles crear un diagrama o mapa visual que muestre cómo los seres vivos y no vivos están conectados. Puedes realizar esta dinámica usando

una pizarra, papel grande o una herramienta digital. Al finalizar, fotografía este mapa, será una evidencia tangible.

- Registro audiovisual de la plenaria: graba la lluvia de ideas en audio o video, este material no sólo documenta las reflexiones, sino que también permite captar las emociones y la espontaneidad de las discusiones.
- Resúmenes escritos: registra los puntos clave que surjan en la plenaria, ya que estas notas pueden presentarse como un resumen organizado o una infografía.
- Fotografías de la actividad: captura imágenes del grupo en acción, de las expresiones durante las reflexiones y de cualquier material visual o escrito que se genere.
- Diario colaborativo: crea un documento colectivo donde cada participante agregue una breve reflexión personal en respuesta a las preguntas planteadas. Esto se puede hacer en papel o en un formato digital colaborativo.
- Símbolos de conexión: si utilizas algún elemento natural, se puede integrar en un altar o espacio simbólico y fotografiar el resultado como evidencia.

Consejos docentes

- Asegúrate de que comprendan bien las instrucciones y tengan acceso al menos a un equipo fotográfico. Si no hay suficientes cámaras, los equipos pueden ser más grandes.
- Dale el tiempo suficiente para que puedan adentrarse en la dinámica y perderse buscando las mejores tomas.
- Ten en consideración a dónde deberán enviar las fotografías para que el total de participantes puedan verlas, así como organizarse para realizar una dinámica que les permita compartirlas con su escuela o en algún parque.

1.3 Arte ambiental

Propósito

Los seres humanos siempre han estado conectados con la naturaleza y la necesitan para vivir, de ella aprenden a sobrevivir, comer, descansar, jugar e incluso a ser artistas. Esta actividad refuerza un enfoque de educación ambiental humanista.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer el valor de la naturaleza como fuente de inspiración artística y personal.
- Desarrollar la habilidad de observar el entorno de manera consciente para identificar elementos naturales significativos.
- Fortalecer la sensibilidad hacia la preservación del ambiente mediante la reflexión artística.
- Explorar la capacidad creativa al plasmar la belleza del entorno natural en una obra de arte personal.

Materiales necesarios

- Piedras de río de distintos tamaños.
- Pintura de aceite blanca y de varios colores.
- Pinceles.
- Recipientes para agua y limpieza.
- Materiales de protección como guantes, manteles o ropa adecuada.
- Un espacio natural accesible y adecuado para trabajar cómodamente.

Duración estimada

- Dos horas, incluyendo el tiempo para preparación, pintura y discusión grupal.

Desarrollo

- Elección del espacio: al aire libre, donde puedan observar árboles grandes, espacios abiertos, el cielo, flores u otros elementos naturales que les llamen la atención.
- Observación inicial: que identifiquen el elemento de la naturaleza que más les atraiga y se enfoquen en él. Es importante que lo tengan cerca para apreciarlo y plasmarlo con detalle.
- Preparación de la piedra: fondearla de blanco y que la dejen secar mientras deciden qué pintar.
- Creación artística: que plasmen lo que les inspira del paisaje, sin preocuparse por técnicas específicas. La actividad fomenta la observación y expresión libre.
- Presentación: al finalizar, mostrarán sus piedras al grupo y hablarán sobre sus creaciones, destacando cómo se conectaron con la naturaleza en el proceso.

Evaluación

El arte no sólo sirve a los artistas, sino que en general nos hace ser mejores seres humanos, porque nos permite observar lo que nos rodea y maravillarnos de la naturaleza de las cosas. No es necesario ser artista o saber pintar para crear arte, lo único que se necesita es tiempo para contemplar. Se crea arte con infinidad de técnicas, se puede desarrollar la propia y luego compartir lo creado, siempre habrá alguien que lo aprecie.

El arte fomenta la sensibilidad hacia el entorno y la conexión con la naturaleza. Reflexionar sobre el proceso creativo ayudará a comprender cómo observar los detalles, maravillarse

se de la naturaleza y expresar su percepción única. No se trata de técnica, sino de una invitación a contemplar y expresar.

Para generar evidencias concretas:

- Mapa conceptual colectivo: durante la plenaria, pídeles crear un diagrama (en papel o digital) que represente las conexiones de interdependencia mencionadas (quién depende de quién, incluyendo humanos, animales y objetos inanimados). Este mapa será una evidencia visual de las reflexiones grupales.
- Registro audiovisual de la plenaria: graba la sesión de lluvia de ideas en video o audio para documentar las aportaciones y para captar el tono emocional y el dinamismo de las reflexiones compartidas.
- Testimonios escritos de los participantes: al finalizar la plenaria, pídeles que escriban una breve reflexión personal sobre una de las preguntas clave. Pueden posteriormente recopilarse y presentarse como evidencia de las ideas trabajadas.

Consejos docentes

- Propón alternativas, si no se encuentran piedras de río utilizar materiales como pedazos de madera o elementos reciclados.
- Facilita la opción de materiales adicionales para quienes deseen explorar técnicas mixtas.
- Verifica que el espacio elegido sea seguro y cómodo.
- Fomenta una conversación al cierre de la actividad sobre la importancia de conectarse con la naturaleza y cómo esta influye en el bienestar.

1.4 Crónicas terrícolas

Propósito

El enfoque de educación ambiental biorregionalista está centrado en conocer el entorno de sus colonias y región. Con esta actividad se fomenta el amor por lo que nos rodea, y sólo mediante ese amor se puede cuidar mejor.

- Actividad en equipo (de preferencia que vivan cerca).

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar una conexión más profunda con el entorno al explorar y describir los elementos naturales y sociales de la colonia o región.
- Reflexionar sobre la importancia de preservar y valorar el entorno local al transmitir las características a través de una narrativa creativa.
- Fortalecer la capacidad de observación y descripción al identificar y comunicar los aspectos más significativos de la vida en comunidad.

Materiales necesarios

- Grabadora de audio o teléfono celular con aplicación para grabación de voz.
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.
- Acceso a una computadora para guardar las grabaciones como respaldo.

Duración estimada

- 90 minutos, incluyendo tiempo para preparar, grabar y escuchar las cápsulas.

Desarrollo

- Selección del espacio: elegirán un lugar en su colonia donde puedan observar la naturaleza, y narrarán como si estuvieran explicándole a un extraterrestre qué es lo que existe en el planeta Tierra.
- Anotaciones iniciales: que escriban en sus libretas los aspectos que incluirán en la narración, enfocándose en los elementos más destacados del entorno.
- Distribución de roles: que decidan quién será la voz o las voces de la crónica.
- Grabación de la cápsula: realizarán una grabación de máximo dos minutos, describiendo los siguientes puntos:
 - Cómo es el lugar donde están.
 - Qué seres vivos habitan allí y cómo son.
 - De qué se vive en ese lugar.
 - Qué le podría suceder a un extraterrestre si llega a ese sitio.
 - Qué recomendaciones le harían para que le vaya bien en el lugar.
- Respaldo: pídeles guardar sus grabaciones en una computadora para reducir riesgos de perderlas.

Evaluación

Escuchar las grabaciones en grupo y compartir impresiones sobre cómo se imaginarían la vida de un extraterrestre en su colonia o localidad, les ayudará a reflexionar sobre la importancia de valorar y proteger el entorno descrito.

Ideas para evidencias concretas:

- Registro de impresiones colectivas: mientras escuchan las grabaciones y comparten sus ideas sobre la vida de un extraterrestre en su colonia o localidad, registra los

puntos más destacados, puedes hacerlo en texto o en un mapa conceptual que reúna las ideas principales. Así tendrás evidencias de las reflexiones grupales.

- Collage audiovisual: graba fragmentos clave de las discusiones grupales y de las reflexiones sobre la importancia de valorar y proteger el entorno descrito. Combina las grabaciones con imágenes del lugar o con ilustraciones. Este collage puede ser presentado como un producto final que encapsule la esencia de la actividad.

Consejos docentes

- Fomenta la creatividad y el uso de un lenguaje descriptivo durante las narraciones.
- Provee alternativas en caso de no contar con dispositivos para grabar, como hacer presentaciones orales.
- Facilita espacios inclusivos para que puedan participar sin dificultades.
- Promueve el diálogo grupal después de escuchar las cápsulas, subrayando la conexión entre conocer y cuidar el entorno.

1.5 Yo transformo mi mundo

Propósito

La educación ambiental ayuda a comprender mejor el mundo que habitamos, no sólo enseña a reconocer la importancia de la naturaleza, sino que también demuestra que se depende de ella para vivir. Esta actividad permitirá no sólo comprender la realidad, sino también transformarla.

- Actividad en equipo (máximo cinco).

Objetivos de aprendizaje

- Identificar problemáticas ambientales en el entorno y reflexionar sobre su impacto.
- Reconocer la importancia de la acción colectiva para abordar y resolver problemas ambientales.
- Diseñar e implementar soluciones prácticas para mejorar un espacio público en la comunidad.

Materiales necesarios

- Una cámara fotográfica o un teléfono celular con cámara.
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.

Duración estimada

- Tres horas, incluyendo el análisis del contexto, planificación y desarrollo de la actividad.

Desarrollo

- Análisis del entorno: trabajar en colaboración con los líderes de sus colonias y que decidan en cuál de ellas van a concentrarse para responder las siguientes preguntas:

1. HERRAMIENTAS PARA INTRODUCIRSE EN LA EDUCACIÓN AMBIENTAL

- ¿Cuál es el problema ambiental más evidente en su colonia? (Basura en las calles, animales abandonados, accidentes, inseguridad, fugas de agua, poca iluminación, entre otros).
- ¿A quién corresponde atender dicho problema?
- ¿Qué otras personas o grupos podrían colaborar en su resolución?
- ¿A quiénes afecta más esta problemática?
- ¿Qué acciones inmediatas podrían tomarse para solucionarlo?
- **Selección del lugar y planificación:** una vez identificada la colonia con mayores posibilidades de intervención, deberán decidir qué problema ambiental abordarán. Contactar al jefe, jefa o representante de la colonia para presentarle la idea y solicitarle apoyo, tanto de la autoridad como del comité de la colonia.
- **Organización:** elaborarán un programa de actividades con las tareas necesarias para resolver o reducir el impacto del problema identificado y determinarán un día específico para llevar a cabo la actividad.
- **Ejecución y documentación:** el día de la actividad implementarán las acciones planificadas. Deberán asegurarse de tomar fotografías o videos para documentar el progreso, capturando el estado del lugar antes y después de la intervención.

Evaluación

Las problemáticas ambientales necesitan del esfuerzo conjunto de toda la comunidad para resolverlas, para propiciar la reflexión sobre la importancia de solicitar ayuda y organizarse para generar un impacto positivo, deberán compartir fotografías del antes y el después en sus redes sociales, como testimonio de su contribución y para inspirar a otros.

Algunas propuestas para evidencias concretas:

- **Mural comunitario colaborativo:** crea un mural físico o digital donde plasmen reflexiones, imágenes o propuestas relacionadas con la resolución conjunta de problemáticas ambientales. Este mural puede ser exhibido en un espacio público para motivar a más personas a unirse al esfuerzo.
- **Bitácora grupal con testimonios:** invita a quienes participen a escribir sus experiencias y aprendizajes durante la actividad, incluyendo las acciones realizadas y sus reflexiones sobre el impacto positivo de organizarse como comunidad. Esta bitácora, enriquecida con fotografías del antes y después, puede ser compartida en formato físico o digital.
- **Compromisos públicos individuales o grupales:** solicita a cada participante que grabe un breve video o escriba un mensaje donde expresen su compromiso personal o colectivo con la protección del entorno. Estos testimonios pueden ser compartidos en redes sociales junto con las fotografías para inspirar a más personas y mostrar la fuerza del trabajo en equipo.

Consejos docentes

- Motiva a los equipos a mantener una actitud proactiva y a trabajar de manera inclusiva.
- Facilita el contacto con líderes comunitarios en caso de que las y los estudiantes encuentren dificultades.
- Adapta la actividad para contextos escolares en los que no sea posible salir a las colonias, como simulaciones en aula o enfoque en problemáticas escolares.
- Promueve el diálogo sobre cómo estas acciones contribuyen al bienestar colectivo y fomenta un sentido de pertenencia y responsabilidad ambiental.

2. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EL CONTEXTO

2.1 Tiempacio

Propósito

Valorar el mundo de hace algunos años, cuando nuestros antepasados (abuelos, abuelas y anteriores) eran jóvenes. En esta actividad se invitará a imaginar cómo será el mundo en los próximos cincuenta años.

- Actividad en equipo (de tres a cinco).

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer las diferencias y similitudes entre la vida del pasado y las expectativas para el futuro.
- Valorar las historias y experiencias de generaciones anteriores como parte de la identidad personal y comunitaria.
- Desarrollar la creatividad y capacidad de análisis al comparar contextos históricos y futuros mediante relatos y formatos multimedia.

Materiales necesarios

- Cámara fotográfica o teléfono con función de grabación.
- Material para anotaciones como libreta, bolígrafo y lápiz.

- Acceso a herramientas de edición, como plataformas de podcast (por ejemplo, Acast²) o software para videos.

Duración estimada

- Dos horas para investigación y desarrollo del contenido, más tiempo adicional para grabar, editar y presentar.

Desarrollo

- Investigación sobre el pasado: deberán recopilar información con preguntas dirigidas a los padres, madres, abuelos o abuelas sobre cómo era la comida, los juegos, el idioma o palabras usadas, así como la ropa y la diversión de su infancia, y registrarán esta información en sus libretas o mediante grabaciones.
- Proyección hacia el futuro: que pregunten sobre cómo creen que serán la comida, los juegos, el idioma, la ropa y la diversión en el futuro. En este proceso, podrán apoyarse con dibujos o bocetos sobre la vida futura.
- Comparación: pídeles organizar las observaciones en dos columnas (pasado y futuro) para identificar semejanzas y diferencias, y reflexionar sobre las tendencias y cambios entre ambos.
- Desarrollo creativo: usarán la información recopilada y complementar con las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué cree que la vida de antes cambió?
 - ¿Por qué ha cambiado la comida, las palabras y los juegos?
 - ¿Por qué cambia la diversión de las personas?
 - ¿Qué cosas cree que nos alegrarán en el futuro?
 - ¿Por qué es importante escuchar a nuestros ancestros hablar del pasado?

2 <https://www.acast.com/>

- **Producción:** deberán realizar un video, cuento o podcast grupal que combine las respuestas obtenidas.
- **Presentación:** que lo presenten al grupo o lo publiquen en las redes sociales para compartir las reflexiones.

Evaluación

Valorar las historias familiares o comunitarias les ayudará a comprender mejor quiénes son y cómo piensan. Reflexionar sobre estos relatos fomenta la empatía y el pensamiento crítico al analizar situaciones desde perspectivas diferentes; además, compartir sus producciones refuerza su conexión con la comunidad y promueve la importancia de preservar estas memorias.

Ideas para tus evidencias:

- **Libro colectivo de historias:** recopila las narraciones del grupo en un libro o folleto donde cada participante comparta las historias familiares o comunitarias más significativas. Puedes incluir ilustraciones, fotografías antiguas o dibujos que aporten en sus historias, creando un documento físico o digital que preserve estas memorias y las haga accesibles para la comunidad.
- **Podcast comunitario:** crea un espacio para grabar a quienes participen contando sus historias o reflexiones. Este podcast puede editarse en episodios temáticos que celebren las memorias familiares o locales; además, compártanlo en plataformas digitales para inspirar a otras personas a reflexionar sobre sus propias historias.
- **Árbol genealógico narrativo:** pídeles que diseñen un árbol donde, además de sus nombres, cada rama incluya breves relatos o anécdotas de integrantes de su familia. Esto une el elemento visual con las historias, generando un material creativo y único.

- Exposición de memorias visuales: organiza una galería con fotografías, objetos familiares significativos e historias de las compartidas por cada participante. Puedes hacerlo en un espacio físico o digital, invitando a la comunidad a visitar y valorar dichas memorias.

Consejos docentes

- Incentiva el diálogo entre generaciones, como un puente de aprendizaje y valoración cultural.
- Provee ejemplos de cuentos, videos o podcasts para inspirar a quienes participan.
- Adapta la actividad en caso de no contar con equipos tecnológicos, realizando presentaciones orales o escritas.
- Motiva el uso de herramientas creativas, como la ilustración o diseño visual, para enriquecer las producciones.

2.2 Experimentando los espacios

Propósito

Explorar su entorno y todo lo que sucede alrededor es esencial. La combinación de los entornos sociales (donde vive o camina la gente) y los físicos (donde están la naturaleza o los objetos construidos) da origen a la cultura. Esta actividad ayudará a reconocer y reflexionar sobre los mensajes que el entorno transmite.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Realizar un video que documente las reacciones de las personas ante un objeto inusual en su camino.
- Reflexionar sobre cómo las personas reaccionan ante situaciones inesperadas y cómo estas pueden influir en su comunicación y estado de ánimo.
- Desarrollar habilidades de observación y análisis del comportamiento humano en diferentes contextos.

Materiales necesarios

- Una silla, piedra u otro objeto que pueda colocarse en un pasillo o trayecto.
- Cámara fotográfica o teléfono celular con función de grabación de video.
- Material para anotaciones, como libreta y bolígrafo o lápiz.

Duración estimada

- Dos horas, incluye la actividad y analizar los resultados.

Desarrollo

- Colocación del objeto: en sus casas, lugares de trabajo o en la escuela, deberán colocar una silla, una piedra o al-

gún objeto estorboso en medio de un pasillo o un trayecto concurrido y que observen cómo las personas reaccionan al encontrarse con él.

- Reubicación y observación: cambiarán el objeto de lugar para analizar si el cambio de posición influye en el comportamiento y estado de ánimo de las personas.
- Interacciones y entrevistas: cuando alguien reaccione, deberán acercarse para explicarle que están llevando a cabo un proyecto escolar y solicitarle permiso para entrevistarlos y grabar las respuestas. Preguntas sugeridas:
 - ¿Te causó molestia encontrar este objeto en tu camino? ¿Por qué?
 - ¿Qué fue lo que pensaste cuando lo viste?
 - ¿Tu estado de ánimo cambió? ¿Por qué?
- Análisis grupal: que revisen las grabaciones en equipo y reflexionen sobre los patrones comunes en las reacciones observadas. Concluirán la actividad documentando estas reflexiones con sus comentarios en el video final.

Evaluación

La adaptación de los seres humanos a situaciones imprevistas puede influir en el estado de ánimo y decisiones. Esta actividad permite reflexionar para comprender mejor la importancia de la observación, la empatía y la resolución creativa de problemas.

Ideas para generar evidencias concretas:

- Narrativas personales: pídeles escribir un relato corto o anecdótico sobre una situación imprevista que enfrentaron, cómo se adaptaron y cómo esas adaptaciones influyeron en su estado de ánimo y decisiones. Reúne estas narrativas en un documento colectivo o exposición, como evidencia de las reflexiones realizadas.

2. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EL CONTEXTO

- Collage creativo sobre adaptaciones humanas: pídeles crear un collage visual donde representen, mediante dibujos, recortes o imágenes, la relación entre la adaptación humana, el estado de ánimo y la toma de decisiones. Este producto artístico servirá como evidencia tangible de su aprendizaje y creatividad.
- Foro grabado o audiovisual: Organiza una discusión grupal donde cada participante comparta sus reflexiones sobre la importancia de la observación, la empatía y la resolución creativa de problemas. Graba el foro en audio o video como evidencia del intercambio de ideas y los aprendizajes colectivos.

Consejos docentes

- Fomenta el respeto y la empatía entre estudiantes y personas entrevistadas durante las interacciones.
- Recuérdales que deben pedir permiso para grabar y explicar claramente el propósito del proyecto.
- Provee alternativas en caso de no contar con cámaras para grabar, como descripciones escritas de las observaciones.
- Facilita un espacio seguro para la discusión y reflexión grupal sobre las conclusiones de la actividad.

2.3 Lo complejo me divierte

Propósito

Se dice que las cosas son complejas cuando son difíciles de explicar, resolver o comprender; sin embargo, la complejidad es esencial y se manifiesta constantemente. Se considera complejo cuando no puede resolverse parte por parte, sino que requiere tomar en cuenta múltiples elementos para explicarlo y resolverlo. El universo, la mente humana, las sociedades de los animales y la ecología son ejemplos de sistemas complejos, y la complejidad forma parte de la cotidianidad y, en muchas ocasiones, puede ser divertida de observar.

- Actividad en equipo (de tres).

Objetivos de aprendizaje

- Identificar y describir situaciones cotidianas que involucren complejidad y creatividad.
- Reflexionar sobre cómo los sistemas complejos requieren soluciones colaborativas y diversas perspectivas.
- Desarrollar habilidades narrativas y visuales al crear una narración fotográfica.

Materiales necesarios

- Una cámara o teléfono celular con buena resolución fotográfica.
- Luz natural para la toma de fotografías.
- Software o aplicaciones para crear presentaciones (como *PowerPoint* o *Google Slides*).
- Acceso a herramientas gratuitas para editar fotos o agregar texto (como *Canva* o *Pixlr*).

Duración estimada

- De dos a tres horas, incluyendo la planificación, toma de fotografías y creación de la presentación.

Desarrollo

- Reflexión inicial: elegirán un suceso cotidiano que resulte complejo en decisiones grupales, como decidir qué comer, qué lugar visitar o cómo organizarse para una actividad, y deberán reflexionar sobre cómo ese suceso puede tener un desenlace divertido.
- Planeación de la narración fotográfica: deberán delimitar las etapas de su historia y pensar en cómo podrían representarlas visualmente. Las fotografías deben ser creativas, bien logradas y contar la historia de manera efectiva.
- Preparación y toma de fotografías: configurarán un set fotográfico con hasta 15 fotos con las que narren una historia compleja y divertida. Pueden agregar moralejas o reflexiones con texto, utilizando herramientas como Canva o Pixlr.
- Presentación del trabajo: organizar las fotografías en una presentación y responder las siguientes preguntas para complementar el trabajo:
 - ¿Por qué es difícil ponerse de acuerdo cuando varias personas deciden hacer algo juntas?
 - ¿Qué diferencia hay entre situaciones complejas y aquellas complicadas?
 - ¿Cuál es la mejor forma que han encontrado ustedes para ponerse de acuerdo?
 - ¿Por qué lo complejo podría resultar divertido?

Evaluación

La complejidad no es un invento, ha ido creciendo con los avances tecnológicos y con los problemas personales que son difíciles de resolver, sobre todo con un solo punto de vista. Todas las decisiones influyen en la vida de cada persona (como elegir una carrera o trabajo, tener o no familia, llevar una vida saludable), así que, con varias miradas las opciones amplían el panorama para tomar una mejor decisión, más efectiva y satisfactoria; por eso es de gran ayuda saber escuchar. No obstante, la última palabra siempre debe ser la propia, es decir, decisión personal.

Ideas para evidencias:

- Ensayo o carta reflexiva: pídeles escribir un ensayo corto o una carta personal donde expliquen cómo han enfrentado algunas decisiones importantes en su vida y cómo el escuchar diferentes puntos de vista les han ayudado (o podrían ayudarles) a tomar decisiones más satisfactorias. Estas reflexiones escritas pueden recopilarse como evidencias tangibles.
- Diagrama de perspectivas múltiples: deben elegir un problema o decisión importante (como carrera, trabajo, familia, salud) y crear un diagrama donde representen distintas perspectivas posibles y cómo estas podrían influir en la solución de su problema. Este ejercicio visual refleja su comprensión de la complejidad y la importancia de considerar diversas miradas.
- Registro audiovisual de un debate: Organiza un debate o mesa de diálogo donde discutan un problema relevante desde diferentes puntos de vista. Graba la actividad en video o audio para documentar cómo practicar la empatía, el pensamiento crítico y la evaluación de la complejidad en la toma de decisiones.

Consejos docentes

- Incentívalos a observar su entorno cotidiano con ojos críticos y creativos.
- Provee ejemplos de narraciones fotográficas para inspirarles.
- Recuérdales que deben enfocarse en situaciones complejas que les permitan diferentes interpretaciones o reflexiones.
- Motiva la presentación de los proyectos en un ambiente respetuoso y colaborativo.

2.4 Los invisibles

Propósito

Los grupos marginados son, por diferentes razones, invisibilizados y en ocasiones permanecen ocultos, pero lo más importante es reconocer que son parte esencial de nuestras comunidades y escucharlos y visibilizarlos nos ayuda a entender que sus problemas también son nuestros.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Investigar sobre problemas de marginación en la comunidad, seleccionar un grupo vulnerable, establecer contacto respetuoso y planificar una entrevista, explicando el uso del material obtenido.
- Realizar entrevistas con las personas o grupos seleccionados, documentando las experiencias mediante grabaciones de audio, video y fotografías, con el debido respeto y empatía.
- Organizar una exposición escolar con los materiales recopilados, destacando las realidades de los grupos marginados y reflexionando sobre la importancia de la inclusión para mejorar la cohesión social.

Materiales necesarios

- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.
- Cámara o teléfono celular para grabar audio y video.
- Acceso a internet para búsqueda de información previa.
- Materiales para impresión o montaje de la exposición, como carteles, impresiones de fotografías y cintas adhesivas.

Duración estimada

- De tres a cuatro horas, incluyendo la investigación, realización de entrevistas y preparación de la exposición.

Desarrollo

- Investigación inicial: tras una búsqueda en internet sobre los problemas de marginación presentes en su municipio o colonia, elaborarán una lista de temas que les interesen y responderán las siguientes preguntas:
 - ¿Por qué les interesa este tema?
 - ¿Conocen algún grupo o asociación que trabaje estos temas en su localidad?
 - ¿Por qué consideran que el grupo ha sido marginado?
 - ¿Qué les gustaría preguntarles?
 - ¿De qué manera podrían apoyar su causa?
- Contactar al grupo: una vez identificado el grupo de interés, ubicarán los contactos y solicitarán una entrevista, explicando las razones de su interés y detallando el uso que darán a la información, fotos y videos obtenidos.
- Realización de la entrevista: pídeles seguir estas recomendaciones durante la visita:
 - Pedir siempre permiso antes de grabar, tomar fotos o videos.
 - Mostrar o enviar previamente las preguntas que plantearán.
 - Actuar con respeto y empatía hacia las personas entrevistadas.
 - Formular las preguntas de manera clara, evitando interrupciones.
 - Agradecer al finalizar y reiterar qué se hará con el material obtenido.
- Producción del material: deberán transcribir las entrevistas y destacar las respuestas más relevantes. Puedes

organizar una exposición escolar donde presenten las fotografías acompañadas de frases destacadas, que resalten la importancia del grupo entrevistado y los motivos de su marginación. Seleccionar un lugar estratégico dentro de la escuela para montar la exposición y asegúrate de que sea accesible para todos.

Evaluación

La marginación de cualquier grupo afecta a toda la sociedad al ser esta una red interconectada, por ello la importancia de visibilizar y apoyar a comunidades vulnerables, como una forma de mejorar la cohesión y equidad social, y de comprender la realidad desde otras perspectivas. Es importante que al analizar casos de marginación de grupos vulnerables, se tome en cuenta que una sociedad la conformamos todas y todos, por lo que, si un grupo es marginado, todas y todos también lo somos. Ayudar a estos grupos nos hace tener y ser mejores sociedades.

Ideas para evidencias concretas:

- Mapa de red de interconexión social: pídeles crear un diagrama visual que represente cómo los diferentes grupos de la sociedad están interconectados. Deben mostrar cómo la marginación de un grupo afecta a otros y destacar acciones concretas para apoyar a comunidades vulnerables. Este producto visual será una evidencia tangible del análisis reflexivo.
- Registro audiovisual de compromisos grupales: organiza una sesión en la que cada participante comparta en voz alta un compromiso personal para visibilizar o apoyar a comunidades marginadas. Graba esta actividad en video o audio como evidencia del impacto de las reflexiones y de la disposición del grupo para tomar acciones concretas.

- Ensayo colectivo o individual: pídeles redactar un ensayo breve en el que reflexionen sobre el impacto de apoyar a comunidades vulnerables y cómo esto mejora la cohesión social; pueden incluir experiencias o aprendizajes personales sobre cómo esta reflexión les permitió ver la realidad desde una nueva perspectiva. Estos escritos pueden recopilarse en un documento común.

Consejos docentes

- Acompáñales en el proceso de contacto con los grupos marginados para que las entrevistas sean adecuadas y respetuosas.
- Fomenta el uso de lenguaje inclusivo y sensibilízales sobre la importancia de empatizar con las personas entrevistadas.
- Provee ejemplos de exposiciones o proyectos similares como referencia para dar idea a los equipos.
- Adapta la actividad en caso de no tener acceso a entrevistas presenciales, utilizando información secundaria como reportajes o testimonios publicados.

3. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA BIODIVERSIDAD

3.1 Detalles bioculturales

Propósito

La diversidad representa la riqueza de nuestro mundo al incluir a todas las formas de vida, colores, ideas, expresiones y maneras de existir. Cada especie, incluidos los seres humanos, se adapta de manera única a su entorno. Esta actividad tiene como objetivo aprender a identificar los detalles de cómo la naturaleza se manifiesta en nuestra cultura y vida cotidiana.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Crear un diario de imágenes que documente interacciones bioculturales.
- Observar y analizar cómo las personas aprovechan y disfrutan los recursos naturales en su vida diaria.
- Reflexionar sobre la importancia de los recursos naturales y lo que cambiaría en nuestra vida sin ellos.

Materiales necesarios

- Cámara o teléfono celular para tomar fotografías.
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.

- Consentimiento de las personas a fotografiar (si corresponde).

Duración estimada

- De una a dos horas para realizar el paseo y recopilar las observaciones, más tiempo adicional para reflexionar y compartir en el grupo.

Desarrollo

- Exploración del entorno: deberán observar el entorno inmediato, puede ser alrededor de la cuadra de su casa, en la escuela o en un parque cercano.
- Identificación de la bioculturalidad: buscarán personas o actividades donde se esté aprovechando o disfrutando de recursos naturales para realizar tareas específicas.
- Análisis del recurso: identificarán qué recurso natural está presente, cómo se utiliza y pídeles que reflexionen sobre qué cambiarían si este recurso no estuviera disponible.
- Documentación fotográfica: que tomen de tres a cinco fotografías donde capturen la importancia de los recursos naturales. Las imágenes deben enfatizar cómo los detalles de la naturaleza se integran en la cultura y las actividades humanas.
- Discusión grupal: pídeles compartir con su grupo las imágenes tomadas, que expliquen los detalles que observaron y por qué los consideraron relevantes. Asimismo, que reflexionen sobre cómo la bioculturalidad conecta a las personas con el entorno natural.

Evaluación

La bioculturalidad ha existido desde los inicios de la humanidad, cuando los seres humanos comenzaron a reconocer su dependencia de la naturaleza. Apreciar y proteger los recursos

naturales es un deber compartido. Reflexionar sobre cómo cada acción individual puede contribuir al cuidado del entorno.

Ideas para evidencias:

- **Obra creativa colectiva:** invítales a crear un mural o collage grupal que represente la idea de la bioculturalidad y la dependencia a la naturaleza, pueden utilizar materiales reciclados, imágenes naturales o incluso elementos como hojas y ramas. Esta obra visual será el testimonio de sus reflexiones y creatividad, guarda evidencia fotográfica de ella.
- **Diario de acciones responsables:** cada participante puede documentar las acciones individuales que realiza para cuidar el entorno durante un periodo específico, donde incluya reflexiones sobre cómo cada acción contribuye al bienestar colectivo. Recopilarlo como evidencia escrita.
- **Exposición de soluciones bioculturales:** organiza una sesión donde los participantes presenten propuestas concretas para proteger los recursos naturales desde una perspectiva biocultural. Pueden usar modelos, dibujos, mapas o presentaciones orales para explicar sus ideas. Graba o documenta las exposiciones como evidencia del trabajo realizado.

Consejos docentes

- Recuérdales de la importancia de pedir permiso antes de tomar fotografías de personas.
- Provee ejemplos de cómo la bioculturalidad puede observarse en distintas actividades culturales y cotidianas.
- Promueve una discusión posterior que relacione las observaciones con conceptos de sostenibilidad y respeto por la naturaleza.
- Adapta la actividad para entornos escolares con recursos limitados, utilizando imágenes de referencia o simulaciones.

3.2 Collage de la biodiversidad

Propósito

La diversidad biológica es de las mayores riquezas de la naturaleza y los seres humanos la honramos cuando expresamos nuestras culturas y utilizamos los recursos naturales de manera responsable. La supervivencia humana depende del trabajo colaborativo, ha facilitado la comodidad que disfrutamos, pero también ha modificado el ecosistema. Esta práctica busca reflexionar sobre si estamos pensando en los demás y en las consecuencias de nuestras acciones.

- Actividad en equipo (de tres a cinco).

Objetivos de aprendizaje

- Capturar imágenes que reflejen la interacción entre la naturaleza y la cultura.
- Identificar y explorar espacios donde las personas disfruten y valoren los recursos naturales.
- Crear un collage que simbolice el papel del ser humano en la naturaleza y sus relaciones con los demás.

Materiales necesarios

- Cámara o teléfono celular para tomar fotografías.
- Acceso a herramientas para montar el collage (cartulina, cinta adhesiva, impresiones, etcétera).
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.

Desarrollo

- Formación de equipos: deberán observar el entorno y fotografiar momentos que reflejen la relación entre las personas y la naturaleza.

- Captura de historias: pídeles contar historias con las imágenes sobre cómo las personas disfrutaban o hacen uso de los recursos naturales, y que reflexionen sobre los elementos visuales capturados.
- Análisis colectivo: que compartan las fotografías y que respondan las siguientes preguntas:
 - ¿Qué elementos de la naturaleza destacan en todas las fotos?
 - ¿Se ve a las personas valorando dichos recursos?
 - ¿Podrían ordenar por importancia estos recursos?
 - ¿Qué pasaría si estos recursos se volvieran cada vez más escasos?
 - ¿Cómo se adaptarían a esta nueva vida sin dichos recursos?
- Montaje del collage: basándose en sus análisis, deberán organizar las fotografías según la importancia de los recursos naturales que retrataron, que elaboren un collage con las imágenes y lo presenten al grupo. Organiza la exposición en un lugar visible para fomentar la reflexión diaria.

Evaluación

Reflexionar y reconocer la importancia de los recursos naturales y su papel en la calidad de vida futura permite valorar y cuidar estos recursos con un uso responsable para contribuir en el bienestar colectivo.

Ideas para evidencias concretas:

- Galería de compromisos ecológicos: pídeles que redacten y diseñen un compromiso personal relacionado con el cuidado y uso responsable de los recursos naturales, puede presentarse en formato escrito, acompañado de ilustraciones o fotografías que simbolicen su acción. Re-

úne todos los compromisos en una exposición física o digital para compartir con la comunidad.

- Informe visual de impacto ecológico: invítales a realizar una actividad concreta, como plantar árboles o recolectar residuos en un espacio natural. Documenta este proceso mediante fotografías o videos que muestren el antes, el durante y el después, junto con reflexiones sobre cómo estas acciones contribuyen al bienestar colectivo y a la calidad de vida futura.

Consejos docentes

- Promueve que las fotografías cuenten historias visuales claras y significativas.
- Fomenta la reflexión grupal sobre los temas de sostenibilidad y responsabilidad ambiental.
- Facilita el diálogo en torno a las decisiones para montar el *collage* y su impacto visual y conceptual.
- Adapta la actividad a contextos donde no sea posible salir a tomar fotografías, utilizando imágenes de archivo o recursos gráficos como alternativa.

3.3 Mapa geopolítico.eco

Propósito

El análisis del contexto, es decir el escenario en el que vivimos, y saber cómo relacionarnos con las reglas del juego de la vida o crear nuevas, es importante primero saber cómo funciona. En todo ello participa el ambiente, que nos ofrece los elementos básicos que sustentan la vida (el clima, el aire, el agua, la energía, los espacios); luego están las personas que nos rodean, las instituciones que organizan nuestras actividades (privadas y públicas), las costumbres que tenemos y hasta la forma de comunicarnos y de pensar. Esta actividad busca reconocer el entorno como un escenario que combina medio ambiente, personas, instituciones, costumbres y la manera de pensar y comunicarnos, para entender cómo estos elementos forman el contexto y que nos ayuden a relacionarnos y transformarlo.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar en equipos para desarrollar un mapa geopolítico de su comunidad.
- Comprender cómo el territorio influye en la organización de personas e instituciones.
- Analizar cómo los elementos del contexto (ambientales, sociales, culturales, económicos y políticos) interactúan y afectan la vida de las personas.

Materiales necesarios

- Acceso a herramientas web (como *Google Maps* u *Open Street Map*).
- Dispositivos electrónicos para buscar información.

3. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA BIODIVERSIDAD

- Hojas de papel para la representación gráfica manual o computadora si se realiza digitalmente.
- Lápices, bolígrafos y rotuladores.
- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz.

Duración estimada

- De cuatro a cinco horas, divididas en fases de investigación, recopilación de información, creación del mapa y presentación.

Desarrollo

- Uso de herramientas digitales: con una herramienta web como *Google Maps* u *Open Street Map*, deberán delimitar un perímetro de 500 km² alrededor de su ciudad.
- Localización de elementos físicos y sociales:
 - Marcar ríos, áreas verdes, áreas secas, vías de acceso, puentes, avenidas y calles principales.
 - Identificar las principales instituciones de gobierno, educación, religión, empresas y otras organizaciones que influyen en la vida de las personas.
- Investigación adicional: en plataformas de búsqueda de información, deberán investigar los siguientes aspectos.
 - Datos demográficos como edades, nivel socioeconómico, escolaridad, género y sectores productivos.
 - Tipo de sistema político del lugar.
 - Cómo funciona la economía local.
 - Empresas u organizaciones principales que generan empleo.
 - Actividades productivas más relevantes.
 - Elementos que influyen en la seguridad (casetas de vigilancia, estaciones de policía, etcétera).

- **Análisis ambiental:** que identifiquen los principales problemas ambientales de la ciudad, cómo se relacionan con la organización del territorio y que reflexionen si dicha organización contribuye a la mejora y si propone cambios.
- **Creación y presentación del mapa:** con la información recopilada, diseñarán un mapa geopolítico integrando los elementos encontrados.
- **Presentación de resultados:** deberán presentarlos al grupo explicando cómo se conecta con los problemas y oportunidades de la ciudad.

Evaluación

La geopolítica permite reconocer nuestra dependencia al entorno y cómo este moldea nuestras acciones. Deberán reflexionar sobre las modificaciones que podrían ser necesarias para mejorar su territorio sin comprometer el medio ambiente. Fomenta una visión crítica sobre cómo equilibrar el desarrollo y la sostenibilidad.

Ideas para generar evidencias concretas:

- **Mapa crítico de sostenibilidad territorial:** pídeles elaborar un mapa de su territorio que resalte las áreas clave para preservar, mejorar o desarrollar sin comprometer el medio ambiente. Este mapa puede incluir propuestas de modificaciones sostenibles y un análisis de los impactos geopolíticos. Al final, será un producto visual que refleje su comprensión y propuestas.
- **Informe reflexivo colaborativo:** pídeles que en equipo redacten un informe en el que analicen cómo su entorno moldea las acciones humanas y qué cambios podrían implementarse para equilibrar desarrollo y sostenibilidad. Este documento puede incluir datos, gráficos e imágenes. Servirá como evidencia concreta del trabajo analítico.

- Proyecto visual o audiovisual de propuestas: pídeles crear un video corto o una infografía en la que presenten sus reflexiones y sugerencias sobre cómo mejorar su territorio respetando el medioambiente. Esto puede combinar narrativas reflexivas con elementos gráficos o visuales, capturando tanto su análisis crítico como su creatividad.

Consejos docentes

- Provee ejemplos de mapas geopolíticos y guíales en la identificación de elementos clave.
- Facilita la discusión sobre los impactos sociales y ambientales respecto a las decisiones organizativas en las ciudades.
- Adapta el ejercicio a contextos con recursos limitados, permitiendo dibujos a mano o investigaciones simplificadas.
- Fomenta la participación de los equipos durante las presentaciones para enriquecer las reflexiones grupales.

3.4 De discursos a discursos

Propósito

El lenguaje (palabras, gestos, símbolos) permite la comunicación, pero también evoluciona nuestro pensamiento y le da significado a lo que ocurre a nuestro alrededor. Al unir el lenguaje con la vida en sociedad obtenemos los discursos, que más que una colección de frases son ideología, cultura y la realidad de quien los dice. Por ello, los discursos son quizá la herramienta más poderosa para transformar o moldear la realidad; es decir, para cambiar lo que pensamos, sentimos y hacemos. Así, aprender a analizarlo significa tener el poder para dar forma y transmitir discursos propios. En esta actividad vamos a aprender a analizar un discurso y construir un discurso en torno a problemáticas relacionadas con nuestras comunidades.

- Actividad en pareja.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar por parejas para identificar discursos dominantes en su sociedad.
- Desarrollar mapas mentales que describan los elementos de los discursos y analicen la realidad que estos generan.
- Construir discursos propios, aplicando los conocimientos adquiridos durante el análisis.

Materiales necesarios

- Periódicos o revistas, impresos o digitales, con acceso completo.
- Hojas de papel para diseñar los mapas mentales.
- Lápices, bolígrafos y colores para la representación gráfica.

Duración estimada

- De tres a cuatro horas, divididas en dos etapas: análisis de un discurso existente y construcción de un discurso propio.

Desarrollo

La actividad se divide en dos etapas:

Primera etapa. Análisis de discursos existentes

- Seleccionar la nota de un periódico o revista y, utilizando preguntas detonadoras, analizar los elementos del discurso. Contexto:
 - Físico: ¿En qué lugar se ubica el hecho?
 - Psicológico: ¿Qué opina el autor de la nota?
 - Político: ¿Quién y cómo ejerce el poder en el suceso?
 - Cultural: ¿Hay expresiones de algún grupo social?
- Asunto: identificar el tema explícito e implícito de la nota.
- Involucrados: analizar quién la escribe, a quién va dirigida, sobre quién trata y las relaciones de poder implicadas.
- Temas relacionados: descubrir qué otros temas se desprenden de la nota, como eventos, reflexiones o enlaces adicionales.

Segunda etapa. Contenido del discurso

- Profundizar en el análisis del discurso anterior, enfocándose en:
 - La ideología transmitida (valores, actitudes, visión del mundo).
 - Recursos expresivos (metáforas, analogías, humor).
 - Argumentos empleados (lógicos, emocionales, basados en descubrimientos).
 - Estrategias de persuasión.

- Propuestas de acción, explícitas o implícitas.
- Estrategias de apoyo y legitimación (uso de expertos, tradiciones, creencias).
- **Presentación:** plasmar toda la información obtenida en un mapa mental. Pueden dividir el mapa entre la primera y segunda etapa, pero al presentarlo al grupo deberán integrarlo como un todo coherente.

Evaluación

Los discursos influyen en la realidad, por lo que analizar los componentes, orígenes y consecuencias de cualquier temática fomenta el pensamiento crítico, la capacidad de transmitir ideas y la construcción de realidades desde los discursos.

Evidencia:

- Deberán crear un mapa mental con las reflexiones de la actividad integradas.

Consejos docentes

- Provee ejemplos de mapas mentales como referencia.
- Promueve un ambiente de respeto durante las reflexiones y presentaciones grupales.
- Adapta la actividad para contextos con acceso limitado a materiales impresos, utilizando discursos disponibles en línea.
- Fomenta la creatividad en la representación gráfica de los mapas mentales.

4. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA IDENTIDAD

4.1 Los propósitos

Propósito

Son muchas las cosas que definen quiénes somos, una mezcla de lo que deseamos ser y lo que esperan que seamos, por ello es importante reflexionar cuánto de esto nos hace felices o infelices; tener un propósito de vida nos guía a lograrlo. Esta actividad se centra en descubrirlo.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar de forma individual y desarrollar un esquema para explorar y plasmar un conocimiento profundo sobre sí mismo o misma.
- Reflexionar sobre el propio propósito sin juzgarse ni sentir la influencia externa, asegurando que el ejercicio sea personal y privado.

Materiales necesarios

- Una libreta u hojas de papel bond o couché.
- Lápices de colores o lapiceros (según disponibilidad).

- Un espacio tranquilo, libre de distracciones, idealmente sin dispositivos móviles cerca.

Duración estimada

- De una a dos horas, dependiendo del tiempo dedicado a la introspección.

Desarrollo

- Preparación: buscar un lugar cómodo y sin interrupciones. Sentarse, cerrar los ojos y realizar tres respiraciones profundas: inhalar por la nariz, retener un momento y exhalar lentamente por la nariz.
- Reflexión personal:
 - Escribe lo que te hace feliz, las actividades con las que el tiempo vuela y que le dan sentido a tu vida. Anota todo sin juzgar.
 - Reflexiona sobre qué aportas al mundo o a los demás, puede ser algo que ya haces o que te gustaría hacer para mejorar el entorno. Anótalo sin pensar en recompensas o reconocimientos.
 - Piensa en cómo te gustaría que se te recompensara o reconociera por lo que aportas. Anota cómo que te gustaría recibir esta retribución, sin preocuparte por si es aceptado o suficiente para otros.
 - Identifica un aspecto de tu vida que te gustaría mejorar o un reto que desees superar. Escribe lo que te motiva a crecer, sin importar si eres o no bueno o buena en ello.
- Esquema visual: con las respuestas organizar la información en un esquema. En el centro, escribir lo que le da propósito o sentido a tu vida y en círculos externos lo que conecta a la idea central. Usar colores para distinguir los diferentes elementos, como se muestra en el ejemplo siguiente:



Evaluación

Si no logras definir tu propósito al finalizar el ejercicio, no te desanimes. Descubrirlo es un proceso profundo que lleva tiempo; puedes dejar tus notas por un momento y retomarlas más adelante.

Dales estas recomendaciones:

- Libérate de ideas preconcebidas sobre éxito o felicidad, especialmente si provienen de influencias externas como familia, amigos o medios. Enfócate en lo que realmente te hace feliz a ti.
- Recuerda que las recompensas no siempre son monetarias; existen muchas formas de vivir de lo que amas hacer.
- Celebra las pequeñas cosas que logras, no sólo los grandes proyectos. Aprende a disfrutar tanto tus logros como tus desafíos y avanzarás con alegría.

- Vive el presente, el deseo constante por el futuro o el anclaje al pasado puede impedirte disfrutar lo que tienes ahora.
- Encontrar el propósito de la vida es esencial para construir un plan de vida. Disfruta el proceso mientras exploras y descubres más sobre ti mismo.

Algunas ideas para evidencias concretas:

- Mapa de felicidad y satisfacción: pídeles crear un mapa conceptual o gráfico donde muestren las cosas que los hacen felices, insatisfechos, satisfechos o infelices, y cómo están conectadas con sus valores y deseos. Este material será una evidencia visual de sus reflexiones.
- Foro de descubrimientos: organiza un foro grupal donde compartan lo que han descubierto sobre sí mismos y mismas, y sus propósitos. Graba esta actividad en video o audio como evidencia del proceso de exploración y las conexiones establecidas entre el grupo.
- Narrativa autobiográfica: solicítales que redacten una breve narrativa o historia autobiográfica, centrada en momentos clave que les hayan definido quiénes son y lo que desean ser. Estos relatos pueden incluir reflexiones sobre felicidad, satisfacción y propósito.
- Collage visual del propósito de vida: invítales a diseñar un collage que simbolice su propósito de vida utilizando imágenes, palabras o símbolos que representen sus aspiraciones, emociones y valores. Puede ser físico (en papel) o digital.
- Diario reflexivo personal: pídeles que escriban un diario en el que respondan preguntas como: ¿Qué me hace feliz? ¿Qué espero de la vida? ¿Qué esperan los demás de mí? ¿Cómo puedo equilibrar esto? Estas reflexiones escritas pueden recopilarse como evidencia tangible del viaje introspectivo.

Consejos docentes

- Fomenta la introspección y enfatizar en que el ejercicio es completamente personal y privado.
- Recuérdales que este proceso puede repetirse las veces que sean necesarias.
- Provee un ambiente seguro, donde puedan sentirse en comodidad y reflexionen sobre sus emociones y pensamientos.

4.2 El discurso final

Propósito

La comunicación con las personas que nos rodean es fundamental, ya sea para saludarlas, trabajar o expresar pensamientos y sentimientos; transmitir nuestras ideas con claridad y empatía es clave para fortalecer relaciones y cuidar nuestra salud mental. Esta actividad busca profundizar en cómo percibimos nuestra identidad y la manera en que deseamos ser vistos o vistas, ayudándonos a construirnos poco a poco.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Reflexionar sobre su identidad y la percepción que se desea proyectar hacia las demás.
- Reconocer las ideas que otras personas tienen de tu persona, plasmándolas de manera ordenada y honesta en un ejercicio personal y privado.

Materiales necesarios

- Material para anotaciones como libreta y bolígrafo o lápiz (y colores opcionales).
- Un lugar tranquilo y sin distracciones.

Duración estimada

- De una a dos horas, dependiendo del tiempo dedicado a la introspección.

Desarrollo

- Escenario imaginario: reflexionar sobre la siguiente situación: imagina que estás en una habitación llena de las personas más importantes para ti, al fondo hay un ataúd

y, al acercarte, te das cuenta de que eres tú. Una persona cercana comienza a hablar sobre ti.

- Listas de deseos: en dos columnas escribir:

Opiniones que <i>sí</i> quisieras que se dijeran sobre ti	Opiniones que <i>no</i> quisieras que se dijeran sobre ti
Escribe las cualidades, acciones o recuerdos positivos que desees que destaquen	Anota aquellos aspectos negativos o críticas que preferirías evitar

Preguntas sobre opiniones que *sí* quisieras que dijeran:

- ¿Por qué quieres que digan eso de ti?
- ¿De qué depende que alguien diga eso de ti?
- ¿Cómo puedes lograr que lo digan?
- ¿Te parece difícil alcanzar este objetivo al final de tu vida? ¿Por qué?

Preguntas sobre opiniones que *no* quisieras que dijeran:

- ¿Por qué piensas que alguien podría decir eso de ti?
- ¿Qué tendrías que hacer para evitar que se diga?
- ¿Crees que estas cosas negativas tienen solución?
- **Conclusión personal:** reflexionar sobre las respuestas y considerar cómo estas ideas pueden ayudarles a trazar un camino hacia lo que desean ser. Recordarles que todo lo escrito es para ellos y nadie más tiene que verlo, por ello deben ser completamente honestos.

Evaluación

Este ejercicio tiene valor como un apoyo para ayudarle a descubrir y definir quién es, hacia dónde quiere ir y cómo desea ser percibido por los demás. Aunque quizá al final de tu vida no recuerde lo que escriba, reflexionar ahora sobre estas inte-

rrogantes puede marcar un punto de partida para su desarrollo personal y emocional. Aquí no tenemos sugerencias de evidencias por tratarse de una actividad personal y privada.

Consejos docentes

- Guíales a que encuentren un espacio tranquilo para realizar la actividad, garantizando privacidad.
- Insísteles en que el ejercicio es introspectivo y no tiene *respuestas correctas*.
- Motívalos a repetir el ejercicio en diferentes etapas de su vida, para reevaluar sus metas y deseos.

4.3 Somos cultura

Propósito

Nuestra identidad está formada tanto por aspectos físico y natural como por el cultural e ideológico; transformamos la naturaleza, pero también ella nos transforma. Esta actividad busca que cada participante reconozca su papel en el planeta y reflexione sobre cómo somos una unión inseparable de naturaleza y cultura: somos cultura.

- Actividad en equipo (preferentemente de tres).

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar en grupos de tres personas para crear un álbum fotográfico que capture la cultura observada en su entorno.
- Distinguir entre lo que pertenece al ámbito natural y al ámbito cultural en su interacción cotidiana.

Materiales necesarios

- Cámara fotográfica o dispositivo electrónico con capacidad para tomar imágenes (como celular).
- Material para registrar anotaciones e ideas (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Materiales para organizar el álbum fotográfico, como cartulina o aplicaciones digitales de edición fotográfica (como *lightroom* o similares).

Duración estimada

- De dos a tres horas para realizar la práctica, más tiempo adicional para la edición y presentación del álbum.

Desarrollo

Planeación de la actividad:

- Realizar una lluvia de ideas para decidir el lugar donde tomarán sus fotografías.
- Asegurarse de que el espacio seleccionado cumple con las siguientes características:
 - Que puedan observar la naturaleza en su forma natural (espacios abiertos) o construida (jardines, áreas urbanas verdes). Algunos ejemplos podrían ser mercados, jardines, calles, escuelas o tianguis.
 - Que haya personas interactuando con la naturaleza.
 - Que permita tomar fotografías.

Observación e interacción:

- Observar en el lugar elegido las actividades que las personas realizan y cómo interactúan con su entorno natural.
- Reflexionar sobre si las personas están modificando la naturaleza o si la naturaleza influye en las actividades de las personas.
- Tomar fotografías que representen de manera visual la interacción entre naturaleza y cultura. Recordarles que siempre deben pedir permiso antes de fotografiar a alguien.

Creación del álbum:

- Seleccionar las fotos que mejor reflejen la naturaleza observada.
- Revisar que las fotografías sean técnicamente correctas (bien enfocadas, con buena composición y sin movimientos).
- Editar las fotografías de manera básica con alguna plataforma gratuita o de prueba (como *Lightroom*).
- Organizar las fotos en un álbum, ya sea impreso o digital.

- **Presentación:** organizar una presentación de los trabajos frente al grupo, en escuela o en sus centros de trabajo.

Evaluación

La selección y presentación de las fotografías reflejan un análisis consciente de la culturaleza observada, y reflexionar sobre el equilibrio y la relación entre los elementos naturales y culturales capturados permite sensibilizar sobre cómo interactuamos con el entorno y cómo podemos apreciar nuestra conexión con la naturaleza.

Otras ideas para evidencias concretas:

- **Álbum fotográfico reflexivo:** pídeles que en equipo presenten su álbum fotográfico, ya sea en formato físico o digital, acompañado de breves descripciones reflexivas para cada imagen donde expliquen cómo reflejan la interacción entre lo natural y lo cultural, destacando el concepto de culturaleza.
- **Exposición de culturaleza:** organiza una exposición donde muestren sus álbumes fotográficos al grupo o a la comunidad, pueden complementarlos con frases, citas o comentarios que resalten la conexión entre naturaleza y cultura. Este evento puede documentarse con fotografías o videos como evidencia del aprendizaje colectivo.
- **Video narrativo sobre la experiencia:** cada equipo puede crear un video corto que combine sus fotografías con narraciones que expliquen cómo identificaron la culturaleza en su entorno, qué reflexiones surgieron durante la actividad y cómo perciben ahora su papel en la unión entre naturaleza y cultura. Este video puede ser una evidencia poderosa y creativa.

Consejos docentes

- Motívalos a observar con atención su entorno y enfatiza en el respeto hacia las personas y el entorno natural.
- Proporciona ejemplos de interacciones entre naturaleza y cultura para inspirarles.
- Facilitar herramientas o recursos alternativos en caso de que no cuenten con dispositivos electrónicos o acceso a software de edición.
- Fomenta un espacio para la exposición de los álbumes fotográficos y la reflexión grupal.

4.4 En qué nos parecemos

Propósito

Comprender quiénes somos implica también reconocer quiénes no somos; aunque compartimos genes con otros seres, como aves, delfines, caballos o perros, nuestras diferencias nos hacen únicos. Esta actividad permitirá descubrir más sobre la identidad al observar similitudes y diferencias con otros seres vivos que nos rodean.

- Actividad en quipo.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar de manera individual para explorar su relación con otros seres vivos mediante la observación y el dibujo.
- Reflexionar sobre las similitudes y diferencias entre su propio cuerpo y el de su animal favorito, relacionándolo con el árbol filogenético.

Materiales necesarios

- Libreta de dibujo u hojas.
- Crayolas o lápices de dibujo.
- Una imagen de árbol filogenético de alta calidad (diagrama o esquema arborescente) impreso en tamaño doble carta.
- Fotografías de referencia del participante y del animal favorito, si se considera necesario.

Duración estimada

- De una a dos horas, dependiendo del nivel de detalle en los dibujos y de las reflexiones.

Desarrollo

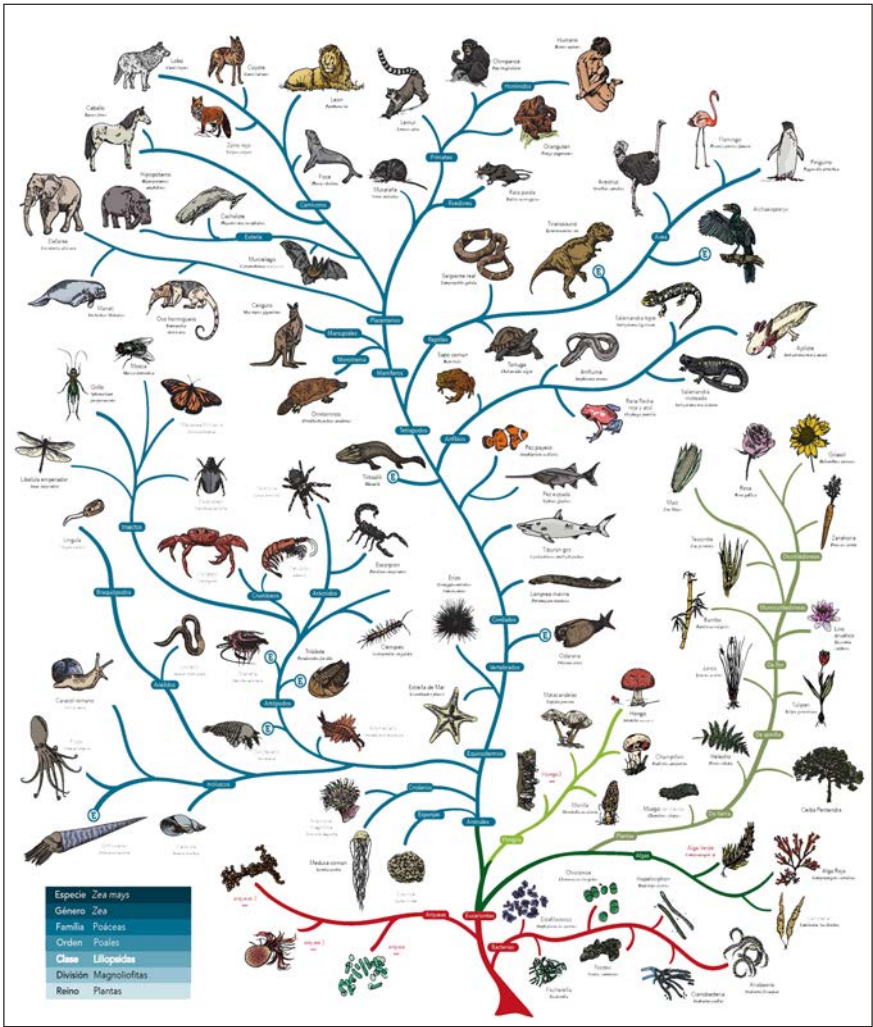
- Preparación: en un espacio tranquilo y utilizando en el árbol filogenético.
- Dibujos comparativos:
 - Selecciona tu animal favorito y dibújalo en tu libreta, intentando incluir todas las partes de su cuerpo. Si lo prefieres, puedes usar una fotografía como referencia.
 - Dibuja tu propio cuerpo, asegurándote de representar todas tus partes. Puedes basarte en una foto tuya si lo necesitas.
 - En ambos dibujos, encierra en un círculo las partes del cuerpo que tú y tu animal favorito tienen en común, así como aquellas que son diferentes.

Análisis filogenético:

- Observa el árbol filogenético y responde las siguientes preguntas.
- ¿A qué familia de animales pertenece el animal que dibujaste?
- ¿A qué familia de animales perteneces tú?
- ¿Qué relación de parentesco tienes con tu animal favorito?
- ¿Están a mucha o poca distancia evolutiva?
- ¿Qué opinas del árbol filogenético?
- ¿Por qué podría ser que todos tengamos un origen común?
- ¿Crees que habrá más desarrollo evolutivo en el futuro?
- Compartir reflexiones: Mostrar los dibujos y respuestas al grupo, explicando lo aprendido sobre las similitudes y diferencias entre tu identidad y la de otros seres vivos.

4. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA IDENTIDAD

Árbol filogenético



Fuente: <https://nmorales.myportfolio.com/arbore-filogenetico>

Evaluación

Las diferencias siempre son importantes para saber quiénes somos y quiénes no somos; sin embargo, la teoría de la evolución más aceptada insiste en que los seres vivos de este planeta provenimos del mismo origen, lo cual indica que, de una forma u otra, tenemos el mismo ancestro común, por lo tanto, tenemos genes que compartimos, tal cual una familia. A través del árbol filogenético podemos reflexionar sobre cómo las diferencias ayudan a definirnos y comprender que, a pesar de nuestras diferencias, compartimos un ancestro común, reforzando la idea de que somos parte de una gran familia biológica. Comparte con tu familia estas reflexiones.

Ideas para generar evidencias:

- Creación de un árbol filogenético grupal: pídeles que cada participante contribuya con una representación de un ser vivo (animal, planta o microorganismo) y juntos construyan un árbol filogenético que muestre las relaciones entre ellos y su ancestro común. Este árbol, que puede ser físico (en papel) o digital, será una evidencia visual del aprendizaje colectivo.
- Reflexiones escritas individuales: pídeles que redacten un texto breve donde expliquen cómo las diferencias entre los seres vivos resaltan su identidad única, pero al mismo tiempo destacan su conexión como parte de una familia biológica. Estas reflexiones pueden recopilarse en un documento grupal.
- Exposición de historias evolutivas: cada participante puede presentar brevemente la historia evolutiva de un ser vivo de su elección, destacando cómo se relaciona con otros en el árbol filogenético. Documenta estas presen-

taciones en audio, video o en un informe escrito como evidencia del análisis realizado.

Consejos docentes

- Motívalos a observar con atención y a ser creativos en sus dibujos, sin preocuparse por la perfección.
- Promueve la discusión sobre la teoría evolutiva y su relevancia en la comprensión de la biodiversidad.
- Adapta la actividad para incluir dibujos digitales o representaciones gráficas alternativas, en caso de que alguien no pueda imprimir el árbol.
- Crea un espacio de respeto donde las y los participantes puedan compartir sus reflexiones y aprende de las observaciones de otros.

5. HERRAMIENTAS PARA ESTIMULAR LOS SENTIDOS

5.1 En busca de nuevos planetas

Propósito

Las escuelas de hoy son distintas a las de hace tiempo; la idea de una escuela surgió para aprender a conocer el mundo, nuestro entorno, nuestra cultura, las reglas de nuestra sociedad y, sobre todo, nuestras ideas e identidad frente a todo lo anterior. El origen de la escuela fue el ocio y la vagancia,³ pero también la curiosidad, y debemos volver a esta última cuando tengamos que resolver algún problema. Esta actividad busca, a través de la curiosidad y la imaginación, despertar el interés por explorar y conocer el entorno que nos rodea, utilizando nuestros sentidos como herramienta principal; nos invita a volver a un estado de asombro, creatividad y aprendizaje profundo, recordando que resolver problemas requiere de una conexión con nuestro entorno.

- Actividad en pareja.

³ Recordemos que el concepto de vagancia tiene su origen en el vocablo *Skholè* (σχολή), palabra griega que significa “ocio, tiempo libre”, pero que también es la raíz de la palabra latina *schola*, que a su vez ha dado origen a “escuela”.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar en dos etapas: individualmente y en parejas, explorando y creando planetas ficticios inspirados en su entorno.
- Desarrollar su capacidad de observación, imaginación y creatividad mientras reflexionan sobre las características y ecosistemas de sus planetas imaginarios.

Materiales necesarios

- Lupa (opcional, pero recomendada).
- Libreta y lápiz.
- Colores, gises de colores o crayolas.
- Un espacio al aire libre con árboles, arbustos, tierra y poco concreto.

Duración estimada

- De una a dos horas, dependiendo del tiempo dedicado a cada parte de la actividad.

Desarrollo

Primera etapa: exploración individual.

- Delimitar un área dentro del espacio elegido (parque, jardín, etcétera).
- Encontrar tres objetos que representen los planetas: pueden ser piedras, ramas, hojas, flores, frutos u otros elementos que recuerden vida extraña o curiosa.
- Durante la exploración, observar detenidamente, abriendo bien los sentidos, y dejar que los objetos “te hablen”. Reflexionar sobre qué son, de dónde vienen y cómo podrían ser imaginados como planetas con vida. Dedicar entre 20 y 30 minutos a esta búsqueda.

Segunda etapa: trabajo en parejas:

- Compartir los tres planetas que individualmente encontraron. Ahora tendrán seis planetas en total.
- En un espacio tranquilo, seleccionar otros tres planetas para analizarlos y responder las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo son los planetas que eligieron?
 - ¿Tienen nombre? ¿Cuáles y por qué los eligieron?
 - ¿Cómo imaginan que son los seres que los habitan y por qué?
 - ¿Cómo creen que es la ecología de esos planetas?
 - ¿Es similar a la de nuestro planeta? ¿En qué sentido?
 - ¿Qué peligros podrían existir en esos planetas?
 - ¿Cómo imaginan la atmósfera de esos planetas? Describirla.
 - ¿Podría haber cambio climático en ellos? ¿Por qué?
- Dibujar los planetas seleccionados y escribir las respuestas en una hoja.
- Presentación: Compartir los dibujos y reflexiones con el grupo. Comparar los planetas creados y las ideas sobre sus características.

Evaluación

Los sentidos son la mejor herramienta que tenemos los seres humanos para conocer el entorno que nos rodea. Los hay quienes tienen todos sus sentidos sanos, activos y muy vivos, y siempre están observando algo pequeño o sonidos alejados; pero también hay quienes no se dan cuenta de las cosas que nos rodean, de los sonidos y del impacto que tenemos ante todo eso. En la búsqueda de planetas se activan nuestros sentidos y también nuestra creatividad, y observar y contemplar el entorno ayuda con la salud al fomentar el uso de los sentidos y la creatividad para explorar el entorno, así como a reflexio-

nar sobre la interacción con nuestro medio y a proyectar estos aprendizajes hacia una creación imaginativa. Estimula la observación y contemplación como habilidades esenciales para comprender nuestro entorno y a nosotros mismos.

Algunas ideas para evidencias:

- Álbum ilustrado de planetas ficticios: individualmente o en pareja deberán presentar sus dibujos de los tres planetas seleccionados, acompañados de una breve descripción escrita que incluya las características, ecosistemas, posibles habitantes y peligros de los planetas. Este álbum puede ser físico o digital, y recopilarse como evidencia creativa del trabajo realizado.
- Video narrativo de exploración y creación: pídeles que graben pequeños videos que documenten la etapa de exploración individual y el trabajo en parejas. En el video integrado, pueden narrar cómo eligieron los objetos que inspiraron sus planetas, sus reflexiones sobre las preguntas planteadas y el proceso creativo de sus dibujos. Este material audiovisual puede ser una poderosa evidencia del aprendizaje y de creatividad.
- Exposición de planetas imaginarios: organiza una exposición grupal donde cada pareja muestre sus planetas, acompañados de dibujos, respuestas y narraciones. Se pueden incluir elementos decorativos inspirados en los objetos originales (ramas, piedras, hojas) para reforzar la conexión con el entorno y enriquecer la presentación. Documenta la exposición con fotografías o videos como evidencia visual.

Consejos docentes

- Asegúrate de que comprendan la importancia de observar con atención y respeto hacia el entorno.
- Fomenta un ambiente de curiosidad y libre expresión durante el desarrollo y presentación de la actividad.
- Proporciona recursos alternativos en caso de que no se disponga de espacios abiertos, como el uso de imágenes de referencia.

5.2 La comunicación de la vida

Propósito

¿Alguna vez has intentado comunicarte sin palabras? ¿Has intentado adivinar qué hay cerca de ti sin mirar? ¿Has disfrutado tu comida con los ojos cerrados? La vida tiene múltiples maneras de expresarse, con todos los sentidos, no sólo con el lenguaje hablado, y según la ciencia disfrutamos a través de nuestros sentidos, pero recientemente han encontrado que son mucho más de cinco. Esta actividad busca estimular la curiosidad, la creatividad y la conexión con nuestro entorno a través de los sentidos que usamos diariamente.

- Actividad en pareja.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar en parejas para explorar los sentidos y la manera en que perciben el mundo interno y externo.
- Reconocer la diferencia entre los sentidos tradicionales (exteroceptores) y aquellos que nos conectan con el interior de nuestro cuerpo (interoceptores).

Materiales necesarios

- Espacio al aire libre con pasto o tierra, preferentemente con sombra.
- Material para registrar anotaciones e ideas (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Objetos naturales que desprendan olores propios (flores, ramas, hojas, etcétera).

Duración estimada

- De una a dos horas, dependiendo de las actividades realizadas y el ritmo de cada pareja.

Desarrollo

Actividad 1. Memoria táctil

- Con los ojos cerrados mencionar todas las prendas y accesorios que se lleva puestos. La pareja verificará si acertó.
- Anotar un punto para cada respuesta correcta.

Actividad 2. Equilibrio

- Con los ojos cerrados colocar la mano derecha sobre la cabeza y levantar la rodilla izquierda a la altura de la cintura, intentando mantener el equilibrio. Alternar pies y manos, mientras la pareja cronometra el tiempo.
- Quien logre mantenerse en equilibrio por más tiempo ganará.

Actividad 3. Caminata sensorial

- Quitarse los zapatos (y calcetines, si es posible) ambos participantes.
- Tomados de la mano, caminar al aire libre por un sendero natural, primero uno o una guía y después de cinco minutos cambiar de roles.
- Quien logre caminar el tiempo indicado sin abrir los ojos o rendirse ganará.

Actividad 4. Identificación de olores

- Durante cinco minutos buscar objetos cercanos que desprendan olores distintivos, sin dañarlos ni quitarlos de su lugar.
- Primero uno o una cierra los ojos y trata de adivinar qué es cada objeto, basándose únicamente en su olor. Luego cambian de roles.
- Anotar un punto por cada respuesta correcta.

Actividad 5. Trabalenguas

- Jueguen a decir correctamente los siguientes trabalenguas en el primer intento (anotando un punto para quien lo logre):

El que poco coco compre poco coco come, y el que poca capa compre poca capa se pone. Yo poco coco compro, porque poco coco como, si más coco comiera, más coco compraré. Yo poca capa compro, porque poca capa me pongo, poca capa me pongo porque poca capa compro.

Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto gustaría del gusto que gusta tu gusto. Pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto, mi gusto no gusta del gusto que gusta tu gusto

Me han dicho un dicho, que dicen que he dicho yo. El que lo ha dicho mintió. Y en caso que hubiese dicho ese dicho que tú has dicho, que he dicho yo, dicho y redicho quedó. Y estaría muy bien dicho, siempre que yo hubiera dicho, ese dicho que tú has dicho, que he dicho yo.

Evaluación

De acuerdo con la ciencia, la diferencia entre los cinco sentidos comunes (llamados exteroceptores), y los otros sentidos con los que podemos ahondar en nuestras sensaciones internas (llamados interoceptores), es que los primeros captan lo que sucede a nuestro alrededor, las sensaciones que tenemos, las partículas y objetos que son ajenos a nuestro cuerpo y con los cuales conocemos el mundo; mientras que los segundos, nos ayudan a conocer y asomarnos hacia el interior de nuestro cuerpo, como cuando tenemos hambre o estamos nerviosos o nos duele algo.

Es importante poner atención a lo que nos dice el cuerpo, porque esto también nos ayuda a conocer nuestras emociones y

tomar mejores decisiones en nuestra vida. La comunicación de la vida se basa en aprender a observar a nuestro alrededor, pero también en nuestro interior, sólo debemos hacer una pausa.

Esta actividad refuerza el entendimiento de cómo los sentidos nos permiten explorar tanto el mundo que nos rodea como nuestro propio interior. Al prestar atención a nuestras sensaciones y emociones, desarrollamos una mejor conexión con nosotros mismos y con el entorno, lo que nos ayuda a tomar decisiones conscientes y saludables.

Ideas para evidencias:

- **Diario sensorial reflexivo:** pídeles que registren las experiencias vividas en cada actividad (memoria táctil, equilibrio, caminata sensorial, etcétera). En la bitácora pueden reflexionar sobre qué aprendieron, cómo se sintieron al explorar sus sentidos y cómo eso les ayudó a observar y comprender mejor su entorno y su interior. Las bitácoras pueden recopilarse como evidencia escrita del proceso reflexivo.
- **Collage de sentidos y emociones:** solicítales crear un collage (físico o digital) donde combinen imágenes, palabras, colores y texturas que representen las sensaciones y emociones experimentadas en las actividades. Este collage será una representación visual y artística de su conexión con el mundo externo e interno.
- **Video de experiencias sensoriales:** graba fragmentos de las actividades, como la caminata sensorial o la identificación de olores, y añade narraciones de los participantes sobre sus percepciones, descubrimientos y emociones. Este video puede servir como evidencia creativa y dinámica del impacto de la actividad.

Consejos docentes

- Promueve un ambiente de diversión y curiosidad entre participantes.
- Adapta la actividad para participantes con limitaciones sensoriales, invitándoles a enfocarse en los sentidos que puedan explorar plenamente.
- Fomenta el respeto y apoyo mutuo durante las actividades en pareja.

5.3 Contemplar, crear y compartir

Propósito

Despertar la curiosidad y aprender a observar los detalles más pequeños del mundo que nos rodea. Esta actividad invita a explorar nuestra sensibilidad y conexión con la naturaleza, permitiendo que los sentidos y la creatividad sean las principales herramientas para contemplar, crear y compartir.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Trabajar individualmente en una expresión artística que ayude a conectar las emociones con el entorno.
- Desarrollar su capacidad de contemplación, creatividad y comunicación a través del arte.

Materiales necesarios

- Libreta u hojas, colores, lápiz y regla (para las actividades de dibujo, poesía, cuento, canto y teatro).
- Una caja grande para recopilar las creaciones de los compañeros.

Duración estimada

- De dos a tres horas, divididas en contemplación, creación y presentación.

Desarrollo

Contemplación:

- Elegir un lugar tranquilo para observar un paisaje, animales o grupos de personas en interacción con la naturaleza.

5. HERRAMIENTAS PARA ESTIMULAR LOS SENTIDOS

- Reflexionar sobre los detalles del lugar mediante las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo es el lugar?
 - ¿Qué colores lo describen?
 - ¿Qué formas y figuras predominan?
 - ¿Qué sentimientos te inspira?
 - ¿Cómo se mueven los objetos o las personas?
 - ¿Qué es lo que más te gusta de lo que ves?

Creación artística:

- Según la expresión artística elegida:
 - Dibujo: permite la expresión gráfica de las propias ideas y ayuda a perfeccionar el estilo de los trazos. Representa libremente lo que viste o sentiste, sin preocuparte por la perfección.
 - Poesía: es un arte que motiva el pensamiento abstracto y ayuda a analizar problemas complejos, como los del medio ambiente. Escribe tus emociones sobre el paisaje observado.
 - Cuento: permite viajar hacia fantasías o realidades inimaginables. Narra una historia relacionada con el paisaje, incluyendo introducción, desarrollo y final.
 - Canto: la mejor expresión oral se proyecta a través de la voz y brinda seguridad y fortaleza ante problemas que se presentan. Compón una canción que plasme tus sentimientos y recuerdos del paisaje.
 - Teatro: al igual que el canto, motiva a que tengas seguridad, más sensibilidad y a expresarte ante un público grande. Escribe una obra con personajes que representen lo que viste y sentiste en el paisaje.

Compartir:

- Reunir a compañeros y compañeras, familia o colegas y coloca tus trabajos en una caja decorada con una abertura para depositar las creaciones.
- Dedicar un tiempo para revisar y apreciar las obras de los demás.

Evaluación

Contemplar, crear y compartir es una dinámica que va desde ver el todo que nos rodea hasta ver nuestro interior y luego reconocer en las personas una parte importante de nosotros. Cuando las demás personas nos leen, escuchan o ven, nos convierten en algo importante, ya sea que les guste lo que hemos hecho o no, pero lo importante es que nos volvemos parte de un todo, así que eso siempre nos ayudará a ser más sensibles con el entorno, con los demás y con nosotros mismos.

La dinámica contempla un proceso integral: observar, conectar y expresar. Al compartir nuestras creaciones, nos convertimos en parte de un todo que nos sensibiliza y nos une con el entorno y con nuestros semejantes. Este ejercicio fomenta el desarrollo de habilidades emocionales y artísticas.

Consejos docentes

- Motívalos a explorar libremente su creatividad sin preocuparse por su nivel de experiencia.
- Crea un ambiente de respeto y apertura para compartir las obras.
- Adapta las actividades para participantes con diferentes necesidades, ofreciendo alternativas accesibles.

6. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA ATENCIÓN PLENA

6.1 Atención plena

Propósito

Esta actividad parece sencilla, sin complejidad; sin embargo, la atención plena demanda dedicación y esfuerzo. El objetivo consiste en permanecer quieto o quieta un momento y permitir que las palabras de alguien más sean el centro de atención. Escuchar es una habilidad fundamental, ya que reduce y facilita la resolución de conflictos, porque nos conecta más profundamente con las y los demás. Desarrollar la capacidad de escuchar requiere de aprendizaje y práctica constante. Esta actividad busca fomentar el desarrollo de la escucha activa y consciente.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar la habilidad de la escucha activa a través de la práctica y la reflexión.
- Conectar emocionalmente con las historias y vivencias de las personas mayores o significativas.
- Ser consciente del impacto que la escucha tiene en nuestras relaciones interpersonales.

Material es necesarios

- Tiempo y disposición para escuchar.
- Espacio para llevar a cabo la actividad, como un asilo, casa hogar o el hogar de algún ser querido mayor.

Duración estimada

- De 30 a 60 minutos por sesión, depende de la interacción.

Desarrollo

Preparación:

- Localizar un asilo, casa hogar o el hogar de algún adulto mayor (puede ser una o uno de tus abuelos) y, con autorización previa para realizar esta actividad, asegúrate de que se sienta cómodo o cómoda con la idea.
- Tener una breve introducción preparada de presentación.
 - Interacción inicial: presentarte de manera breve, compartiendo algunos comentarios para generar confianza.
 - Explicar que estás realizando un ejercicio de escucha y que deseas saber más sobre su vida. Haz una única pregunta: "¿Cómo ha sido su vida?"
- Práctica de escucha activa (enfócate completamente en la persona y practica las siguientes habilidades):
 - Escuchar atentamente las palabras que dicen.
 - Percibir el tono de su voz.
 - Identificar el sentimiento que transmiten.
 - Observar su lenguaje corporal.
 - Reconocer el amor, dolor u otras emociones en su relato.
 - No interrumpir ni apresurar a la persona. Mantener un espacio seguro y cómodo para que se exprese.
 - Respirar profundamente mientras escuchas, manteniéndote presente y consciente del momento.

Cierre de la conversación:

- Una vez que la persona finalice su relato, agradecerle por compartir su historia.
- Si es posible, ofrecerle un gesto cálido como un abrazo o unas palabras de afecto.

Evaluación

La escucha profunda es una habilidad que requiere práctica constante. Al dedicar tiempo a escuchar a otras personas, descubrirás que también mejoras tu capacidad para escucharte a ti mismo o misma, así como a comprender tus emociones y tomar decisiones más conscientes. Esta práctica fortalece la empatía y fomenta relaciones más significativas.

Consejos docentes

- Motívalos a reflexionar sobre cómo la escucha activa puede impactar sus relaciones personales y su vida diaria.
- Asegúrate de que los participantes respeten y valoren las historias compartidas por las personas mayores.
- Crea un espacio para que los participantes compartan, si lo desean, lo que aprendieron o sintieron durante la actividad.

6.2 Atención aquí y ahora

Propósito

Sabemos que mantener una mente concentrada y enfocada en las tareas diarias es esencial para aumentar la productividad y alcanzar una vida más sana. La atención plena en el momento presente, la percepción de lo inmediato, la serenidad y el auto-control son habilidades que pueden desarrollarse con paciencia y práctica. Esta actividad busca fomentar la capacidad de atención como una herramienta para vivir con más claridad y paz.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Realizar ejercicios de atención plena diariamente, comenzando con un minuto al día.
- Desarrollar la capacidad de concentrarse en el presente y conectar con lo inmediato.
- Comprender cómo la práctica de *mindfulness* puede restaurar la mente y mejorar la calidad de vida.

Materiales necesarios

- No requiere material especial para esta actividad, puede realizarse en cualquier momento del día.

Duración estimada

- Comienza con un minuto al día, aumentando gradualmente la duración según lo considere cada participante.

Desarrollo

Atención a la respiración:

- Encontrar un momento del día para dedicar un minuto a este ejercicio.

- Mantener los ojos abiertos y respirar profundamente utilizando el vientre, no con el pecho.
- Inhalar y exhalar por la nariz, sin forzar el ritmo de la respiración.
- Concentrarse en el sonido y el ritmo de la respiración, dejando que ocupe toda la atención.
- Si la mente divaga, no molestarse ni frustrarse; simplemente volver a enfocar la atención en la respiración.
- Atención a un objeto:
- Escoger un objeto cotidiano, como una taza de café, un cuadro en la pared o algo en el suelo.
- Observar el objeto detenidamente.
- Ser consciente de lo que se ve y disfrutar de esa sensación de *estar soñando despierto o despierta* mientras la mente se libera de distracciones.
- También se pueden practicar este ejercicio enfocándose en sonidos de alrededor, en lugar de utilizar la vista.

Evaluación

Este ejercicio de atención plena puede practicarse tantas veces como se desee, ya que ayuda a restaurar la mente, obtener claridad y alcanzar serenidad. Es una base sencilla pero fundamental para una práctica correcta de meditación *mindfulness*.

Consejos docentes

- Motívalos a incorporar este ejercicio en su rutina diaria.
- Resalta que el valor de la práctica radica en su constancia, aunque parezca breve o simple al principio.
- Fomenta la reflexión sobre cómo la atención plena impacta la concentración, el bienestar emocional y la calidad de vida.

6.3 Zazen

Propósito

El desarrollo de la conciencia, especialmente en el ámbito de la educación, requiere una conexión profunda entre la mente y el cuerpo. Esta actividad nos ofrece utilizar esta unión clave para cultivar nuestro espíritu, esa parte esencial que nos guía en la toma de decisiones conscientes y nos impulsa a avanzar en nuestros objetivos con claridad y propósito.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Fomentar una conversación interna profunda para reflexionar sobre las emociones propias, sean positivas, negativas o difíciles de comprender.
- Identificar el origen, la causa y el propósito de las emociones para decidir cómo manejarlas y resolver los desafíos que pueden generar.
- Practicar el enfoque en el momento presente a través de la atención plena y la conexión entre cuerpo, mente y emociones.

Materiales necesarios

- Un lugar tranquilo.
- Temporizador o dispositivo para medir el tiempo.

Duración estimada

- De 20 a 30 minutos, dependiendo de la experiencia previa con este tipo de ejercicios.

Desarrollo

Preparación:

- Encontrar un espacio tranquilo donde no te interrumpan.
- Informar a quienes te rodean sobre tu propósito para evitar distracciones.
- Silenciar cualquier dispositivo que pueda interferir con tu práctica.
- Establecer un temporizador con un límite de tiempo, comenzando con no más de 20 minutos si eres principiante.

Enfoque en el cuerpo:

- Sentirte cómodamente, pero manteniendo una postura erguida y alerta.
- Cerrar los ojos y colocar las manos sobre las piernas.
- Llevar tu atención al cuerpo, recorriéndolo mentalmente desde los pies hasta la cabeza:
 - Sentir los dedos de los pies, las piernas, caderas, abdomen, espalda, brazos y cabeza.
 - Percibir cada parte del cuerpo sin apresurarse.

Exploración de las emociones:

- Traer a la mente un tema que te preocupe o distraiga, algo que te genere emociones fuertes o desconcierto.
- Identificar las emociones relacionadas con ese tema (tristeza, miedo, alegría, confusión, etcétera), pero no centrarse en el tema mismo, sino en cómo se manifiestan esas emociones en tu cuerpo.
- Observar si sientes tensión, presión o algún cambio físico en partes específicas de tu cuerpo (como el abdomen, garganta, cabeza, extremidades).

- Dedicar tiempo a estar con esas sensaciones, sin juzgarlas ni intentar cambiarlas.

Liberación de pensamientos:

- Si surgen pensamientos, imaginar que son nubes en el cielo que pasan de largo. No te detenerse en ellos y regresar la atención a tu cuerpo o a tu respiración.

Cierre:

- Cuando suene el temporizador, abrir los ojos lentamente y observar tu entorno con calma.
- Respirar profundamente y permitir que la sensación de la práctica te acompañe mientras continúas con tu día.

Evaluación

El objetivo principal no es resolver los problemas o preocupaciones durante este ejercicio, sino cultivar el enfoque en el momento presente y ganar claridad emocional. Con la práctica, esta claridad se traducirá en mejores decisiones y en una relación más saludable con las emociones, los problemas y las oportunidades. Realiza este ejercicio siempre que sientas confusión, ansiedad o simplemente necesites reconectar contigo mismo o misma.

Consejos docentes

- Introduce el ejercicio como una herramienta práctica y flexible que puedan usar en cualquier momento.
- Guíales a través de la práctica, en las primeras ocasiones, explicándoles cada paso con calma.
- Ofrece un espacio seguro para que compartan, si desean, lo que experimentaron durante el ejercicio.

7. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA MENTE

7.1 Vipassana

Propósito

Vipassana significa “ver las cosas tal como son”, es una de las técnicas de meditación más antiguas de la India y se utiliza para observar el cuerpo y su relación con el entorno; también ayuda a comprender las emociones, reaccionar sabiamente ante ellas y tomar decisiones más conscientes. Este es el objetivo central de esta práctica.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer cómo las emociones influyen en la mente y el cuerpo.
- Aprender a observar el cuerpo y la respiración desde la distancia, sin intervenir, para alcanzar un estado de calma y claridad.
- Desarrollar una conexión más profunda entre el cuerpo, la mente y el entorno.

Materialles necesarios

- Ropa cómoda.
- Un espacio tranquilo para recostarse.
- Un reproductor de audio o acceso a una grabación en línea de la narración incluida.
- Audífonos, si es posible, para mejorar la concentración.

Duración estimada

- Al menos 30 minutos.

Desarrollo

Preparación:

- Seleccionar un lugar tranquilo para recostarse sin interrupciones.
- Colocar las palmas de las manos hacia arriba y dejar las piernas ligeramente separadas, con las puntas de los pies relajadas. Acomodar la postura de manera que el cuerpo quede alineado, como si estuviera atravesado por una línea paralela imaginaria (como se muestra en la imagen).



Fuente: <https://therapeutesmagazine.com/shavasana-posture-cadavre/>

Narración:

- Escuchar el audio indicado (o lectura del texto de meditación). Durante la sesión, cerrar los ojos suavemente y enfocar la atención en el entorno, el cuerpo y la respiración.

- Observar cómo el aire entra y sale del cuerpo, permitiendo que las tensiones se disuelvan con cada exhalación. La respiración se convierte en un puente entre el cuerpo y la calma interior.

Relajación guiada:

- Seguir el recorrido mental por distintas partes del cuerpo, dejando que las tensiones desaparezcan gradualmente. Repetir internamente todo el cuerpo, mientras exploran cada rincón de pies a cabeza y de cabeza a pies.
- Observar las sensaciones físicas y emocionales sin juzgarlas, permitiendo que emerjan y se disuelvan de forma natural.
- Pedirle a alguien que te ayude a leer el siguiente texto de meditación:

Viaje hacia la calma profunda

Encuentra una posición cómoda y permite que tu cuerpo se relaje sobre el suelo. Suavemente, cierra los ojos y lleva tu atención al espacio donde te encuentras. Siente el contacto de tu cuerpo con la superficie que te sostiene. Ajusta cualquier postura para que el descanso sea absoluto.

Sin esfuerzo, comienza a notar tu respiración. Obsérvala como quien contempla el flujo del mar: constante, libre, sin necesidad de intervenir. Al inhalar, deja que tu cuerpo se llene de calma. Al exhalar, suelta cualquier tensión o pensamiento que aún permanezca. Ahora, llevaremos nuestra conciencia a cada parte del cuerpo, como si hiciéramos un recorrido tranquilo, sin prisas.

Dirige tu atención a las áreas más amplias de tu cuerpo, permitiendo que la relajación se instale poco a poco. Al enfocarte en cada parte, las tensiones se disuelven por sí mismas. Percibe la sensación en tus pies, en tus piernas, en los

glúteos... recorre con tu conciencia toda tu espalda, el abdomen, el pecho... siente la presencia de tus manos, cada dedo... tus brazos, los hombros... el cuello y la cabeza. Dirige tu atención a tu rostro, la frente, los ojos, la boca. Hazte consciente de todo tu cuerpo. Repite mentalmente: “Todo mi cuerpo está aquí, todo mi cuerpo está presente”. Desde los pies hasta la cabeza... desde la cabeza hasta los pies.

El cuerpo puede alcanzar una relajación profunda a través de la mente. Concéntrate en tu respiración, en su movimiento natural, sin intervenir en él. Observa cómo el aire fluye desde el ombligo hasta la garganta... y de la garganta vuelve al ombligo. No intentes modificar el ritmo, simplemente observa el vaivén de tu aliento. A medida que respiras, el cuerpo y la mente encuentran calma, asentándose en la quietud.

Cada inhalación expande el cuerpo... cada exhalación lo relaja. Deja que esta sensación se intensifique con cada respiración. Al inspirar, siente la apertura, la expansión... al exhalar, siente el soltar, la entrega a la calma. Siente el peso de tu cuerpo sobre el suelo, completamente inmóvil... completamente relajado. Con la calma instalada en el cuerpo, la mente se vuelve receptiva y fértil. Ahora iniciaremos un recorrido mental a través del cuerpo. Mi voz te guiará y tú seguirás con tu conciencia, saltando de un punto a otro sin esfuerzo, sin tensión.

Tu cuerpo permanece inmóvil. Nota los puntos de contacto de tu cuerpo con el suelo... lleva la atención a tu entrecejo... a la punta de tu nariz... a tu barbilla... a tu garganta... Percibe tus hombros... los codos... muñecas... cada pulgar y sus uñas... los dedos índices, medios, anulares, meñiques... nuevamente siente tus muñecas... codos... hombros... garganta... el centro de tu pecho... ambos lados del pecho... el ombligo... el pubis... las articulaciones de tus caderas... las rodillas... los tobillos... los dedos gordos de tus pies... los se-

gundos dedos... los terceros... los cuartos... los pequeños... los tobillos... las rodillas... las caderas... el pubis... el ombligo... el centro del pecho... la garganta... el entrecejo... nuevamente el entrecejo... la garganta... el centro del pecho... el ombligo.

Permanece en el ombligo. Observa el pulso de la respiración en tu vientre. La energía sutil que lo recorre con cada inhalación y cada exhalación. Ahora, dirige tu atención a tu espacio mental. Observa ese fondo oscuro que aparece detrás de tus ojos cerrados. Déjalo ser, simplemente permanece atento a su presencia. Siente la totalidad de tu cuerpo relajado, inmóvil y presente.

Dirige tu atención al espacio interior frente a tus ojos cerrados. Permite que imágenes surjan sin esfuerzo, como si estuvieras explorando un mundo interno sin expectativas. Visualiza un cielo despejado... una montaña majestuosa... el sonido de hojas agitadas por el viento... un río fluyendo sereno... la tibieza del sol al amanecer... un bosque profundo y aromático... el ritmo de las olas en una playa tranquila... El reflejo del sol en el agua... una ventana abierta con la brisa entrando... el viento moviendo los árboles... un camino de piedra rodeado de flores... un pájaro posado en una rama... una vela encendida en una habitación oscura... el sonido lejano de una cascada... la sombra de una montaña al atardecer... una nube solitaria en el cielo azul... el aroma del café recién hecho... el vaivén de una hamaca bajo un árbol... una estrella brillando en la inmensidad... la silueta de un barco contra el horizonte... una mariposa posándose sobre una hoja... el sonido suave de la lluvia sobre el techo... la luna reflejada en un lago tranquilo... la sensación de la arena entre los dedos... las olas rompiendo suavemente en la orilla... una puerta entreabierta dejando pasar la luz... el silencio profundo de un bosque al amanecer... la brisa fresca moviendo las hojas... un río serpenteando entre co-

linas... el calor del sol en la piel... una lámpara encendida en la oscuridad...

Deja que cada imagen se disuelva, volviendo a la conciencia de tu cuerpo. Siente su descanso, su energía renovada. Siente cómo tu cuerpo ha viajado sin moverse. Poco a poco, vuelve a la consciencia de tu respiración... a los sonidos del entorno... a la energía renovada que ahora te recorre. Suavemente, permite que tu respiración se amplíe, llenándote de vitalidad. Escucha los sonidos a tu alrededor, los pequeños detalles del espacio en el que estás. Sin prisa, comienza a mover tu cuerpo poco a poco... dedos, manos, brazos... piernas, cuello... Inhala profundamente y, poco a poco, abre los ojos.

Evaluación

Reconocer el lenguaje de nuestro cuerpo es fundamental para también poder escuchar las emociones cuando invaden la mente, de ahí que tomar un tiempo para relacionar mente y cuerpo es necesario para entonar las emociones y la somatización de estas; es decir, la relación entre las emociones y el cuerpo.

No es necesario hacer este ejercicio siempre en posición horizontal, de hecho, se puede observar el cuerpo al estar caminando, sentado o sentada, o haciendo alguna actividad que no requiera de mucha concentración, como lavar los trastes; observar cómo se está de pie, cómo se sienten las rodillas o si se percibe alguna sensación específica en la espalda, y así con cada parte del cuerpo. Estos ejercicios ayudarán a identificar algún padecimiento antes de que este se presente o, bien, atenderlos en el momento en que surjan.

Es fundamental aprender a reconocer el lenguaje del cuerpo para escuchar y gestionar las emociones. Este ejercicio de meditación fomenta la conexión entre las sensaciones físi-

cas y el mundo emocional, ayudando a identificar tensiones antes de que se conviertan en problemas mayores. Se puede repetir esta práctica en cualquier posición.

Consejos docentes

- Brinda un ambiente tranquilo y asegúrate de que cada participante comprenda la importancia de la práctica.
- Recálcales que el objetivo no es forzar las sensaciones o imágenes, sino observarlas con serenidad.
- Ofrece opciones para quienes no puedan recostarse, como realizar la práctica sentados cómodamente.

7.2 Encuentra tu infancia

Propósito

No todas las etapas de la vida son iguales, algunas han sido más alegres y divertidas, mientras que otras pudieron ser desafiantes o menos memorables. Esta actividad tiene como finalidad explorar recuerdos de la infancia, buscando detalles concretos de esa etapa para estimular la mente y promover un viaje introspectivo. Aunque comenzará con la infancia, quienes participan podrán extenderla a otros momentos de sus vidas.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar detalles concretos de los recuerdos de la infancia, como objetos, colores, formas y lugares.
- Reconocer la importancia de la memoria concreta frente a las interpretaciones emocionales.
- Mejorar la capacidad de concentración y visualización a través de la meditación guiada.
- Fomentar la autocomprensión mediante el análisis de los recuerdos y su relación con la percepción actual.

Materiales necesarios

- Ropa cómoda.
- Un cojín o silla para sentarse cómodamente.
- Un espacio tranquilo, libre de distracciones.
- Reproductor de audio o alguien que lea el texto pausadamente y con claridad.

Duración estimada

- Al menos 20 minutos.

Desarrollo

- A través de la meditación con el texto de instrucciones, guiar a tus estudiantes a imaginar la entrada de su escuela primaria y avanzar hasta el aula, reconociendo los detalles como el color de las paredes, los muebles, las mochilas y los uniformes.
- Insistir en que sigan las indicaciones del texto, explorando los espacios abiertos de la escuela, los juegos en el recreo y las interacciones con sus compañeras, compañeros y docentes.
- Recordar que deben enfocarse únicamente en los elementos concretos y materiales y dejar de lado las emociones e interpretaciones personales.

Instrucciones

Siéntate sobre el cojín o la silla y cierra tus ojos. Coloca tu espalda derecha y baja un poco tu barbilla, de manera que tus vértebras cervicales (las de tu cuello) queden derechas. Relaja tu rostro, tus hombros y piernas deben estar suficientemente relajados, pero sin dejar caer la espalda recta. Si esto te cuesta mucho trabajo puedes recargarte sobre una pared o sobre la misma silla, pero intenta no dormirte. Inhala profundamente por tu nariz y exhala lentamente por tu nariz. Ubica en tu mente la entrada de tu escuela primaria. Recuerda las letras, el color de la barda, si tenía o no escaleras, portón, cancel o como fuera. Recuerda estar entrando por la puerta a la hora de tu llegada. Imagina ir caminando a tu salón de clases. Recuerda cuál era tu asiento, cómo era tu banca, dónde ponías tu mochila, cómo era tu mochila, de qué color era. Recuerda alguno de tus maestros o maestras, cómo se llamaban, qué materia te daba el maestro o maestra favorito. Recuerda cómo era el uniforme de tu escuela, cómo eran tus calcetas o calcetines, cómo eran tus zapatos. Recuerda los espacios abiertos de tu escuela, a qué jugabas en

el recreo, quiénes eran tus amigas o amigos preferidos, cómo se llamaban, cómo era la tiendita donde comprabas dulces, cuáles eran tus dulces favoritos. Te acuerdas de tus compañeros y compañeras de clase, recuerda algunos de sus rostros, quién se sentaba a tu lado, atrás o delante de ti. Cómo eran los baños de tu escuela, de qué color eran las paredes. Qué hacías al salir de clases.

Evaluación

Tras recorrer por algunos de los recuerdos que las y los estudiantes tienen de su escuela, pueden hacer un viaje a los recuerdos que deseen, por ello sugiéreles hacerse preguntas sobre cosas concretas, colores, formas, espacios, figuras, y no sobre emociones o situaciones en las que estén interpretando lo que sintieron. La idea es que viajen por los recuerdos de cosas materiales, concretas, que hayan quedado alojadas en su mente, pero no en tus emociones, para ello necesitan haberlas identificado. Pídeles que pongan un temporizador de al menos 20 minutos para este recorrido, para que tengan un tiempo concreto y sepan en qué deben concentrarse para lograr el objetivo. Si se distraen de las indicaciones, adviérteles que no se preocupen y que vuelvan a concentrarse en el audio.

Consejos docentes

- Pídeles usar ropa cómoda y que opten por un lugar tranquilo para que puedan realizar la actividad sin interrupciones.
- Proporciona un audio o apoya con la lectura para acompañar la meditación y evitar que tengan que abrir los ojos durante el ejercicio.
- Asegúrate de que comprendan la importancia de mantener una postura relajada y alineada, ajustando su

posición si les cuesta trabajo. Recomienda que utilicen una pared o una silla si es necesario, pero insiste en que eviten dormirse.

- Invítales a conectar con detalles concretos como colores, formas, objetos y espacios; dejando de lado emociones o interpretaciones subjetivas que puedan surgir. Esto ayudará a enfocar la actividad en aspectos tangibles.
- Sugiere el uso de un temporizador para que puedan dedicar al menos 20 minutos y les permita mejorar su concentración.
- Recálcales que es normal distraerse y que deben regresar al audio o texto para retomar el recorrido.

7.3 ¿Qué comiste ayer?

Propósito

Trabajar la mente requiere de un esfuerzo de concentración similar al ejercicio físico. La concentración puede entrenarse con dedicación y práctica constante. Esta actividad ayudará a desarrollar disciplina mental y atención plena; al hacerlo periódicamente, logra que el esfuerzo requerido sea cada vez menor.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Desarrollar la capacidad de concentración mediante un ejercicio guiado y estructurado.
- Estimular su memoria reciente explorando detalles específicos del día anterior.
- Fomentar la disciplina mental al mantener un enfoque continuo y consciente.
- Observar y analizar las experiencias cotidianas desde una perspectiva más consciente.

Materiales necesarios

- Ropa cómoda.
- Un cojín o silla para sentarse cómodamente.
- Un espacio tranquilo, libre de distracciones.
- Reproductor de audio o alguien que lea el texto pausadamente y con claridad.

Duración estimada

- Al menos 20 minutos.

Desarrollo

- **Guía a quienes participan leyéndoles el siguiente texto:**

Cierra tus ojos e inhala profundamente por tu nariz, exhala lentamente también por la nariz. Lleva tu mente por el recuerdo de tu día de ayer. Recuerda el momento en que te levantaste, qué fue lo primero que viste al abrir tus ojos. Vuelve a inhalar profundo y exhalar lento. Recuerda cuando te levantaste de tu cama, recrea todo el recorrido que hiciste después, inténtalo, si no lo recuerdas completamente ve al siguiente movimiento hasta llegar al momento en que probaste tu primer alimento. ¿Qué fue lo que comiste? ¿A qué sabía? ¿Qué ingredientes tenía? ¿Con qué acompañaste tus alimentos? ¿Cómo sentiste tu estómago cuando cayó el primer alimento? ¿Recuerdas cómo masticaste, cómo pasaste alguno de los bocados? ¿Recuerdas alguna vez que diste un sorbo a tu bebida? ¿Recuerdas cómo tomaste cada bocado de comida, usaste las manos o algún cubierto? ¿Qué temperatura tenía la comida y la bebida? ¿Sentiste algún movimiento intestinal cuando comías? ¿Se produjo algún movimiento en tu estómago o esófago al comer? ¿Cómo sentiste la satisfacción de haber terminado tus alimentos?

Evaluación

Algunas ideas para evidencias:

- **Registra un diario de recuerdos:** pídeles escribir una breve descripción de los detalles que lograron recordar durante la práctica, como los alimentos, texturas o sensaciones físicas.
- **Autoevaluación rápida:** pueden calificar su capacidad de concentración (por ejemplo, en una escala del 1 al 5), reflexionando sobre las veces que se distrajeron y cómo regresaron al ejercicio.

Consejos docentes

- Motívalos a reservar un espacio específico para esta práctica, remarcando la importancia de evitar distracciones.
- Proporcionales lecturas o audios que les faciliten el proceso, especialmente para principiantes.
- Sugiere que reflexionen sobre los resultados en su diario personal, fomentando la autoconciencia y el hábito de la introspección.

7.4 Navegando por la mente

Propósito

Esta actividad se enfoca en profundizar en el diálogo entre la mente y el cuerpo, explorando los recuerdos y sensaciones que a menudo permanecen ignorados. Al activar mente y cuerpo de manera consciente, se puede mejorar la concentración, memoria, creatividad y descanso mental, mientras se desarrolla una conexión más plena con el cuerpo.

- Actividad grupal.

Objetivos de aprendizaje

- Aprender a realizar un escaneo corporal para identificar sensaciones de bienestar o malestar.
- Fomentar la atención plena mediante la exploración de sensaciones físicas y procesos internos.
- Desarrollar habilidades de concentración que apoyen el equilibrio mental y físico.

Materiales necesarios

- Ropa cómoda.
- Un cojín, silla o espacio para recostarse.
- Un reproductor de audio o alguien que guíe la meditación.
- Un lugar tranquilo y sin distracciones.

Duración estimada

- De 20 a 30 minutos.

Desarrollo

- Buscar un espacio cómodo y tranquilo, para sentarte o recostarte sin interrupciones.

- **Lee o pide leer a tus estudiantes el siguiente texto:**

A lo largo de la práctica cierra los ojos, relaja el cuerpo y sigue las instrucciones para escanear cada parte de tu cuerpo, desde los dedos de los pies hasta la coronilla. Presta especial atención a cualquier sensación de tensión, dolor o relajación. En esta actividad vamos a navegar un poco más profundo por nuestra mente y por nuestro cuerpo. Cierra tus ojos y relaja todo tu cuerpo. Observa desde tu mente los dedos de tus pies, relájalos; siente también tus talones y el arco de tus pies, relájalos completamente. Siente tus tobillos, tus pantorrillas y tus rodillas, relájalos. Relaja también tus muslos, siente si hay alguna sensación que llame tu atención en todas tus piernas. Cualquier sensación, algún brinquito de algún músculo, algún dolor que tengas de alguna lesión actual o antigua, ponle atención un poco más. Luego continua con la atención al resto de tu cuerpo.

Vamos a observar nuestra espalda, comenzaremos desde abajo, por la zona lumbar, ese arco que se forma en tu espalda baja cuando te acuestas, observa con tu mente y siente vértebra por vértebra, ve subiendo las vértebras cervicales como una escalera poco a poco hasta llegar a tu cuello, observa cómo se sienten tus vértebras. Imagina que en todas tus vértebras se abre un espacio entre ellas y tu columna se alarga. Ahora vamos a tu ombligo, observa cómo sube y baja con tu respiración, intenta no modificar el ritmo de tu respiración sino sólo observarlo. Ahora percibe el interior de tu abdomen, tus intestinos, siente si se están moviendo o están tranquilos, percibe cualquier sensación que tengas en ellos, observa atentamente. Imagina ahora que vamos a seguir la ruta del sistema digestivo, subiremos por los intestinos hacia tu estómago, percibe esa sensación de cuando te da hambre, dónde sueles sentirla, ¿sientes algo ahora? ¿Hay algo moviéndose en esa zona de tu abdomen? Siente ahora tu esófago, adentro de tu pecho, percibe

poco a poco hasta llegar a tu garganta, pasa un poco de saliva y observa el camino que recorre por tu boca. Relaja tus dientes, los músculos de la masticación, tus mandíbulas, siente con tu lengua tu paladar y relaja toda tu boca.

Siente ahora tu corazón, percibe tu ritmo cardíaco y cada latido. Acompaña tu corazón con tu atención plena. Vamos ahora a sentir nuestros hombros, relaja los hombros, ¿tienes alguna sensación particular en ellos? Ve poco a poco bajando por tus brazos hasta llegar a tus manos, relaja tus brazo y dedos, observa tus dedos, cada uno de ellos, percibe si hay alguna sensación particular en tus dedos.

Finalmente vamos a percibir nuestro rostro, relaja tu entrecejo y tus ojos. Relaja tus mandíbulas y tu nariz, relaja tus labios y dientes, toda tu boca, relaja tu frente. Ubica el punto más alto de tu cabeza, tu coronilla y toda tu cabeza. Percibe ahora tu cuerpo completo, desde los pies hasta tu coronilla. Percibe cualquier sensación que tengas en el cuerpo, si es en tus pies, quédate ahí y siente completamente lo que tu cuerpo te está expresado con esa sensación; si es en tu espalda, quédate ahí, si es en tus brazos, quédate ahí. Quédate hasta que tengas una sensación en otra parte del cuerpo. Si no tienes ninguna sensación, sólo pon atención nuevamente a tu ombligo subiendo y bajando en tu abdomen.

Cuenta cinco respiraciones lentas y poco a poco mueve los dedos de tus pies y manos. Lentamente mueve tu cabeza lado a lado y luego poco a poco recuéstate de lado en posición fetal. Quédate unos segundos más ahí y percibe tu cuerpo completo, abraza tus piernas. Lentamente, con tus ojos cerrados ve levantándote hasta sentarte, con las piernas cruzadas coloca tus manos sobre tus piernas y endereza tu espalda. Abre lentamente tus ojos.

- Permitir que tu respiración fluya naturalmente, observándola sin modificarla. Si te distraes, regresa tu atención al punto del escaneo en el que estabas.
- Finalizar el ejercicio con movimientos suaves para despertar tu cuerpo y retomar tu posición de sentado con las piernas cruzadas, completando la práctica con calma.

Evaluación

Al principio puede ser lenta la actividad de aprender a hacer un escaneo por todo el cuerpo e identificar las sensaciones de bienestar o enfermedad que puedan estar presentes. Cada molestia o gozo se manifiesta, primero que nada, en el cuerpo, así es que sirve de mucho observar periódicamente lo que nos expresa y que nuestra mente aprenda a reconocer las enfermedades antes de que se presenten. Haz esta actividad diariamente de ser posible.

Ideas para generar evidencias:

- Registro breve de sensaciones: invítales a escribir de manera concisa las áreas del cuerpo donde percibieron sensaciones notables (ejemplo: tensión en hombros, alivio en piernas).
- Autoobservación guiada: pídeles que realicen un seguimiento de las áreas recurrentes donde surgen tensiones o molestias y que comparen los resultados después de varias sesiones para observar patrones o mejoras.

Consejos docentes

- Acompañales en las primeras sesiones, guiando la meditación con calma y claridad para que aprendan la técnica.
- Fomenta la práctica diaria como una herramienta para autoconocer el cuerpo y prevenir malestares futuros.
- Adapta el ejercicio según las necesidades individuales, permitiendo modificaciones en la postura o el tiempo según sus capacidades.

8. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EL CUERPO

8.1 Saludos al Sol

Propósito

Movilizar todas las partes del cuerpo es indispensable para mantener y mejorar tanto la salud física como mental, especialmente en personas con estilos de vida sedentarios y estresantes; cualquier ejercicio es beneficioso si se realiza con regularidad, los saludos al sol tienen el propósito de activar el cuerpo de manera integral. Esta actividad ofrece movimientos que son adaptables, por lo que se pueden ajustar según las capacidades y necesidades individuales.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Practicar el saludo al sol como una técnica para mejorar la movilidad, fortalecer el cuerpo y fomentar la relajación mental.
- Realizar la actividad de manera individual en un espacio cómodo y silencioso.
- Desarrollar la coordinación entre respiración y movimientos corporales para promover la conexión cuerpo-mente.

Materialles necesarios

- Ropa cómoda.
- Un tapete de yoga o una toalla que no resbale.
- Espacio silencioso.

Duración estimada

- De 10 a 20 minutos, dependiendo de la experiencia.

Desarrollo

Preparación:

- En un lugar tranquilo, colocar tu tapete o toalla en el suelo.
- Usar ropa cómoda que permita amplia movilidad.
- Pasos de saludo al sol:
 - Postura inicial: junta las manos frente al pecho, inhala y exhala profundamente. Baja ligeramente la barbilla y siente cómo la coronilla parece ser jalada hacia arriba.
 - Estiramiento hacia atrás: inhala profundamente y lleva los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás, mantén los muslos y glúteos firmes.
 - Flexión hacia adelante: exhala y baja los brazos intentando tocar el suelo, si no llegas baja simplemente las manos hasta donde te sea cómodo, mirando hacia tus rodillas.
 - Paso hacia atrás: inhala y lleva la pierna derecha hacia atrás, manteniendo las manos a los lados de la pierna izquierda, como si te prepararas para correr.
 - Postura de plancha: exhala llevando ambas piernas hacia atrás al mismo nivel, con las manos al frente y mirando las rodillas. Mantén la barbilla cerca del pecho.
 - Rodillas y barbilla al suelo: exhala y coloca las rodillas en el piso. Dobla los codos y lleva la barbilla al suelo mirando hacia adelante.

8. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR EL CUERPO

- Cobertura hacia atrás: inhala y extiende el tronco hacia arriba, mirando al frente y estirando la espalda.
- Postura del perro mirando hacia abajo: exhala llevando la cadera hacia atrás y hacia arriba mientras miras tus rodillas y estiras los codos.
- Avance hacia adelante: inhala y lleva la pierna derecha adelante entre las manos, manteniendo la pierna izquierda estirada atrás.
- Flexión hacia adelante: exhala y lleva las dos piernas al frente, dejando la cabeza y brazos sueltos frente a las rodillas.
- Elevación: inhala y levanta lentamente el cuerpo llevando los brazos hacia arriba y ligeramente hacia atrás.
- Postura final: exhala y junta las manos frente al pecho.



Fuente: <https://deyserperu.blogspot.com/2014/07/como-liberarse-del-estres-3-consejos.html>

Evaluación

Al iniciar, pídeles que realicen los movimientos lentamente para familiarizarse con cada postura y que puedan coordinar correctamente la respiración. La práctica constante de los saludos al sol mejora el ritmo cardíaco, la capacidad pulmonar y el fortalecimiento muscular. A medida que se gane confianza, aumenta el número de repeticiones según las necesidades y objetivos personales. Recomiéndales buscar la guía de un instructor de yoga para aprender correctamente las posturas y prevenir lesiones, especialmente si se es principiante.

Consejos docentes

- Motívalos a realizar la práctica con paciencia y respeto por los límites de su cuerpo.
- Establece espacios adecuados y seguros para la actividad.
- Fomenta la exploración de técnicas de yoga de forma gradual, enfatizando en la importancia de la respiración en cada movimiento.

8.2 Equilibrio mente y cuerpo

Propósito

Con esta actividad, evaluarán y fortalecerán su equilibrio y psicomotricidad. El objetivo principal es mejorar la coordinación entre mente y cuerpo, al tiempo que se fortalecen diversos grupos musculares. La actividad es adaptable según las habilidades y necesidades individuales, fomentando un progreso gradual.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Explorar diversas dinámicas que contribuyan al equilibrio, la coordinación y el control corporal.
- Identificar la conexión entre el equilibrio físico y mental.
- Desarrollar habilidades motrices y fortalecer músculos específicos mediante actividades prácticas.

Materiales necesarios

- Cinta adhesiva.
- Pelotas de diferentes tamaños.
- Cojines o mantas.
- Banco o escalón pequeño.
- Espacio amplio y seguro.

Duración estimada

- De 20 a 30 minutos, dependiendo de las etapas seleccionadas y el ritmo de cada participante.

Desarrollo

La actividad se divide en varias etapas con ejercicios progresivos.

Andar por caminos:

- Coloca dos cintas adhesivas paralelas en el suelo con un espacio pequeño en medio y caminar entre ellas sin tocarlas.
- Aumenta la dificultad haciendo las líneas más estrechas o formando zigzags y curvas.
- Puedes intentar caminar sobre una sola cinta adhesiva, colocando un pie delante del otro, o crear un recorrido con cojines y otros obstáculos para superar.

Subir y bajar escalones:

- Alterna los pies al subir y bajar, manteniendo un ritmo controlado.
- Usa un banco o una escalera baja. Según tus habilidades, decide si necesitas apoyo (una mano, ambas manos, pared) o si puedes hacerlo sin ayuda.

Andar de puntillas, talones y hacia atrás:

- Camina utilizando únicamente las puntas de los pies, luego los talones y, finalmente, de espaldas.
- Puedes convertir esta etapa en una pequeña competencia para añadir un componente divertido, evaluando quién llega primero a la meta en cada postura.

Mantenerse sobre un pie:

- Trata de mantener el equilibrio sobre un pie mientras el otro queda elevado.
- Comienza con apoyo de una mano y ve soltándote gradualmente para lograr el equilibrio independiente.
- Cronometra el tiempo que logras mantener la postura y reta a otros para ver quién aguanta más.

Equilibrio sentado en una pelota:

- Siéntate en una pelota con los pies tocando el suelo y trata de mantener el equilibrio.
- Hazlo más desafiante añadiendo juegos adicionales como aplaudir, lanzar una pelota pequeña o jugar a las palmitas mientras mantienes la postura.

Evaluación

Las y los participantes pueden ir aumentando el nivel de dificultad de los ejercicios conforme ganen confianza y equilibrio. El objetivo es que progresen gradualmente, adaptando los ejercicios según sus habilidades individuales. Este tipo de actividades no sólo fortalecen el cuerpo, sino que también fomentan mayor conciencia corporal y mental.

Consejos docentes

- Asegúrate de que los espacios y materiales sean los adecuados para evitar riesgos.
- Supervisa y guíales, especialmente en ejercicios más complejos o al utilizar herramientas como bancos y pelotas.
- Adapta las dinámicas según las edades y necesidades, ofreciendo versiones más simples o avanzadas de cada etapa.

8.3 Las estatuas que danzan

Propósito

El baile involucra el movimiento del cuerpo, la psicomotricidad y sincroniza mente, músculos, huesos y articulaciones; lo importante no es saber bailar, sino moverse libremente y disfrutar el momento. Esta actividad ayuda a mantener el cuerpo activo y en forma, relaja la mente y fomenta la alegría.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Promover la movilidad corporal y la coordinación a través de una dinámica lúdica.
- Fomentar el descanso mental mediante el movimiento espontáneo al ritmo de la música.
- Desarrollar la capacidad de respuesta rápida y control al detenerse e inmovilizarse como parte del juego.

Materiales necesarios

- Bocinas.
- Música rítmica.
- Espacio amplio y seguro para moverse con libertad.

Duración estimada

- 30 minutos, dependiendo del ritmo y la energía del grupo.

Desarrollo

Preparativos:

- Organizar un espacio amplio y libre de obstáculos donde quienes participan puedan moverse cómodamente.
- Preparar una selección de música rítmica variada para mantener la dinámica entretenida.

Instrucciones para el juego:

- Reproducir la música, permitiendo que quienes participan se muevan libremente por el espacio al ritmo que deseen.
- En cuanto la música se detenga, deberán quedarse inmóviles, adoptando la postura exacta en la que estaban cuando dejó de sonar, como si fueran estatuas.
- Si alguien se mueve después de que la música se detenga, queda fuera del juego y deberá esperar a que haya un ganador.
- La música se reinicia y el juego continúa hasta que quede una persona sin moverse tras cada pausa.

Evaluación

La actividad fomenta la expresión corporal, la coordinación y la diversión, creando un ambiente dinámico y positivo; también permite explorar el impacto emocional positivo que tiene la música rítmica en el estado de ánimo. El objetivo no es competir, sino disfrutar del movimiento y aprender a detenerse de manera controlada.

Consejos docentes

- Escoge música variada y divertida que motive el movimiento espontáneo.
- Asegúrate de que el espacio sea seguro para evitar tropezos o accidentes.
- Adapta la actividad para participantes con necesidades especiales, permitiendo variaciones en los movimientos y formas de detenerse.

9. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA TIERRA

9.1 Siembra todos los días

Propósito

Hoy en día es más difícil encontrar comida saludable a precios justos, no sólo debido a la inflación, sino también al costo de los productos orgánicos que prescinden de pesticidas y agroquímicos dañinos. El propósito de esta actividad es aprender a cultivar alimentos en casa, la escuela o el lugar de trabajo, fomentando la autosuficiencia y una alimentación más saludable.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Aprender técnicas sencillas para sembrar alimentos en macetas y tierra.
- Fomentar habilidades de planificación y seguimiento en el cuidado de cultivos.
- Desarrollar el compromiso con el cuidado diario de plantas y hortalizas.
- Promover la autosuficiencia alimentaria y el respeto por el medio ambiente

Material^{es} necesarios

- Macetas medianas o grandes.
- Vasos desechables con orificios (para siembra en tierra).
- Tierra de composta o lombricomposta.
- Semillas de hortalizas.
- Agua.
- Herramientas como una pala pequeña, barra y azadón (en caso de trasplantar a tierra).
- Carteles para identificar las plantas.

Duración estimada

- Actividad inicial: de 40 a 60 minutos (siembra).
- Cuidado diario: 10 minutos para riego y observación.

Desarrollo

Siembra en macetas:

- Coloca suficiente tierra de composta o previamente preparada para hortalizas, también puedes mezclar tierra de macetas con lombricomposta para enriquecerla.
- Riega la maceta humedeciendo toda la tierra, cuida de no hacer charcos dentro de la misma y de que la tierra no quede muy apretada, de lo contrario la semilla no germinará.
- El hoyo para la siembra debe ser del doble del tamaño de la semilla a colocar, para evitar que se hunda demasiado o quede muy arriba. Depende del tamaño de la maceta puedes poner más de una semilla y cuida que al crecer las plantas no se bloqueen el sol unas a otras.
- Coloca cuidadosamente las semillas y tápalas. Revisa la información que tiene el sobre donde venga la semilla para verificar cuánta distancia tienes que dejar entre planta y planta.

- Riega cuidadosamente la maceta cuidando de no destapar la semilla.
- Registra en un pequeño cartel el nombre de la semilla que has sembrado y la fecha de su siembra, para darle seguimiento a su desarrollo. Coloca el cartel en un lugar donde puedas verlo cada que la riegues.
- Cuida que recién sembrada no le pegue el sol de lleno para evitar dañarla. Revisa la información de la semilla para saber si la deberás poner al sol o en la sombra una vez que crezca.
- Una vez que han salido las primeras hojas, obsérvalas, son las llamadas *cotiledones*, las primeras hojas que se forman en el embrión de la planta. Esas hojas tienen nutrientes de la planta, cuida que estén sanas. Con el tiempo la planta las soltará y saldrán nuevas hojas.
- Busca información de tus plantas para saber el periodo de riego y sus cuidados, ahora depende de ti su crecimiento y también su cosecha.

Siembra en tierra:

- Revisa que todos los vasos donde vas a colocar las semillas tengan orificios debajo para permitir el escurrimiento del agua sobrante del riego. Cuida que no sean demasiados o muy grandes para que el agua se escurra demasiado. Puedes usar un tenedor caliente y perforar el vaso con los dientes del tenedor.
- Coloca tierra de composta o lombricomposta en el vaso de manera que llegue hasta un centímetro antes del borde del vaso, para que el agua no se salga y haya suficiente tierra para cuando crezca la planta.

9. HERRAMIENTAS PARA TRABAJAR LA TIERRA

- El hoyo para la siembra debe ser del doble del tamaño de la semilla que vayas a colocar, para evitar que se hunda demasiado o quede muy arriba.
- Coloca cuidadosamente las semillas y tápalas con un poco de tierra, cuidando que no quede expuesta la semilla o demasiado abajo. Revisa que la tierra no quede demasiado apretada o la semilla no germinará.
- Riega cuidadosamente el vaso cuidando de no destapar la semilla.
- Registra en un pequeño cartel el nombre de la semilla y la fecha de su siembra, para darle seguimiento a su desarrollo. Coloca el cartel en un lugar donde puedas verlo cada que riegues tu semilla.
- Una vez que han salido las primeras plántulas debes dejar que crezcan los *cotiledones*, que son las primeras hojas que se forman en el embrión de una planta.
- Continúa con el riego de tu planta manteniendo siempre húmedo el vasito, pero evita que en esta etapa le pegue el sol de lleno a tus plantas, pues aún no están suficientemente fuertes.
- Una vez que salen más hojas a tu plántula, los cotiledones se caen (a veces se mantienen) y entonces podrás trasplantar tu plántula a la tierra.
- Prepara previamente la tierra con composta o lombri-composta dejando la tierra un poco suelta para dejar crecer fácilmente las raíces.
- Intenta colocar un pequeño cerco a tu espacio destinado para tus plantas, para evitar que las pisen o algún animal se las coma.
- Humedece la tierra preparada, pero no demasiado que se formen charcos.

- Revisa la información que tiene el sobre donde vengan tus semillas para ver cuánta distancia tienes que dejar entre planta y planta y no se tapen el sol cuando crezcan.
- Con la pala pequeña haz suficientes pozos en la tierra del tamaño de los vasos donde tienes las plántulas, revisa el espacio entre planta y planta, esa información la puedes ver en el sobre donde venga la semilla.
- Afloja un poco la tierra del vaso para que puedas sacar la planta fácilmente. Toma el tallo de la plántula con tus dedos índice y medio, cuidando de no lastimar sus hojas, voltea el vasito y da unos pequeños golpecitos en la base del vaso para que la tierra se baje a tu mano. Observa la siguiente imagen:



- Una vez que tienes la plántula entre tus manos, coloca con cuidado la planta en el hoyo que has hecho, cuidando que vaya con ella toda la tierra del vaso.

- Revisa que la tierra cubra todo el tallo de la plántula para protegerla y ayudarle a adaptarse a su nuevo espacio. Deja las hojas afuera cuidando de que la tierra no cubra los cotiledones. Presiona suavemente la tierra alrededor de la plántula y riégala con cuidado.
- En estos días cuida que la planta no reciba demasiado sol para evitar dañarla. Busca información de tus plantas para saber el periodo de riego y sus cuidados, ahora depende de ti su crecimiento y también su cosecha.
- Traslada el cartel de la planta a su nuevo espacio para que sigas observando su crecimiento.

Evaluación

Tener a nuestro cuidado una planta es fascinante, pero requiere de compromiso. Debemos, conocer qué tipo de plantas queremos porque de nosotros va a depender su desarrollo, si no tienes demasiado tiempo para cuidarlas puedes tener cactáceas como decoración, pues no requieren de mucho riego ni cuidado; pero si quieres tener plantas para usar en tu cocina puedes usar medicinales, que tampoco requieren de mucho cuidado, pero sí de riego y poda constantes; si deseas tener hortalizas, necesitas cuidarlas diariamente y que reciban mucho sol; si quieres tener un jardín para insectos o aves polinizadoras, vas a necesitar cuidar las flores para evitar que se marchiten, así como riego constante y fertilizantes biológicos para que siempre tengan flores; también que haya recipientes para que los visitantes de tus flores puedan tomar agua.

Hay muchos tipos de jardines para casa, escuela u oficina, pero todos requieren de trabajo, dedicación, paciencia y compromiso para aprender y ver crecer lentamente lo sembrado. Si deseas trabajar con tus alumnos un huerto o jardín aprovecha-

ble, distribuye comisiones para su cuidado y seguimiento, y que no termine abandonado al finalizar el ciclo escolar.

Algunas ideas para tener evidencias:

- Registro de seguimiento: pídeles que documenten en un cuaderno o ficha:
- La fecha de siembra y características de la planta.
- Cambios observados en el crecimiento de la plántula (altura, hojas nuevas).
- Frecuencia de riego y cualquier incidente o ajuste.
- Fotografías del progreso: que fotografíen semanalmente de las plantas para comparar su desarrollo.
- Reporte final: deberán realizar una breve reflexión sobre lo aprendido, incluyendo logros y desafíos en el cuidado de los cultivos.

Consejos docentes

- Proporciona ejemplos claros y realiza demostraciones de las técnicas de siembra.
- Divide responsabilidades en equipo para cuidar el huerto y asegura un seguimiento organizado durante el ciclo escolar.
- Promueve el uso de insumos ecológicos, como fertilizantes orgánicos y métodos naturales para el control de plagas.
- Fomenta la investigación adicional sobre plantas fáciles de cultivar y su utilidad en la alimentación diaria.

9.2 Polinización al rescate 1

Propósito

Un jardín para polinizadores es un espacio diseñado para conservar aves e insectos que cumplen la función vital de polinizar. Las plantas en estos jardines producen néctar y polen que alimentan a los polinizadores o funcionan como hospederas donde pueden reproducirse. Esta actividad ofrece propuestas de espacios que pueden incluir elementos para proporcionar agua a los polinizadores y ayudar a su supervivencia.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar los colores, aromas y características de diferentes flores en el entorno.
- Reconocer los comportamientos de aves e insectos polinizadores mientras interactúan con las flores.
- Generar registros visuales y escritos sobre el proceso de polinización observado.
- Reflexionar sobre la importancia de los polinizadores para los ecosistemas.

Materiales necesarios

- Lugar con flores (jardín, camellón, macetas con flores o hierbas silvestres).
- Cámara de celular.
- Material para registrar anotaciones (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).

Duración estimada

- De 40 a 60 minutos.

Desarrollo

- Ubicar plantas con flor de un jardín, camellón, árbol, macetas de tu casa. Pueden ser las hierbas silvestres que crecen en los huequitos de la banqueta.
- Observar con atención las flores. ¿De qué color son? ¿Tienen aroma? ¿Cómo son por dentro? ¿Cómo es su textura? ¿Tienen polen? Anota tus respuestas.
- Observar si llegan insectos o aves a polinizarlas, ¿cómo son? ¿Conoces sus nombres? ¿Te gustan, o te dan miedo? ¿Qué hacen dentro de la flor? ¿Se trasladan a otra flor cercana una vez terminan su interacción?
- Fotografiar las flores y los polinizadores, cuidando de no interrumpir su trabajo ni intentar tocarlos.
- Completar la información en tu libreta sobre las interacciones que observaste y las características de las flores. Para apoyarte en tus registros, puedes revisar la siguiente tabla:

Características de las flores que atraen
a los distintos polinizadores

Tipo de polinizador	Color	Olor	Forma
Abejas	Amarillo, azul, morado, radiación ultravioleta (luz solar)	Olores frescos	Poco profundas, con plataforma de aterrizaje, tubulares, con guías de néctar
Murciélagos	Rojo, naranja y tonalidades entre rojo y morado	Olor almizclado (neutro, ligero y limpio)	Copa o trompeta
Colibríes y otras aves	Rojo, naranja y tonalidades entre rojo y morado	No elijen flores por el olor	Tubulares, embudos y copa, con lugares resistentes para perchar (aves diferentes a colibríes)
Mariposas	Rojo, naranja, azul, amarillo, morado y rosa	Ligeros, suaves, frescos y dulces	Tubulares estrechas, con espacio grande para aterrizar
Moscas	Verde, blanco, crema	Pútridos (carne descompuesta)	Poco profunda, en forma de abanico
Escarabajos	Blanco, rosa y tonalidades de verde pálido	Dulces y fuertes	Tubulares, sin lugar de aterrizaje, horizontales

Evaluación

En la polinización, es sumamente importante no interrumpir ni agarrar los animales mientras están trabajando. Sin afectarlos ni interrumpirlos, toma algunas fotos de estas flores y compártelas. Anota todo en tu libreta.

Ideas para evidencias:

- Registro visual y escrito: pídeles que presenten las fotos tomadas y un listado de observaciones sobre las flores y polinizadores (detallando colores, especies y comportamientos).
- Gráficas de visitas: deberán realizar una gráfica sencilla de las especies observadas y la frecuencia con que interactúan con las flores.

Consejos docentes

- Fomenta que los participantes trabajen en entornos seguros y respeten la vida silvestre durante la observación.
- Proporciona ejemplos de registros para guiar a los alumnos en sus anotaciones y fotos.
- Motiva la reflexión sobre cómo se pueden diseñar jardines para polinizadores en sus propias escuelas o comunidades.

9.3 Polinización al rescate 2

Propósito

El objetivo de esta actividad es construir un jardín que apoye a los insectos y aves polinizadoras, promoviendo su reproducción y alimentación; además de que busca enseñar el impacto positivo de estos jardines en la biodiversidad, fomentando la conservación y recuperación de los polinizadores como una solución práctica y ecológica.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Promover la construcción de un jardín que conserve y atraiga aves e insectos polinizadores.
- Enseñar sobre el diseño y distribución ideal de plantas para beneficiar la polinización.
- Fomentar el uso de prácticas sostenibles, evitando plaguicidas químicos y promoviendo la diversidad de especies.

Materiales necesarios

- Herramientas de medición (cinta métrica).
- Papel y lápiz para dibujar el diseño del jardín.
- Estacas y cordeles para marcar las áreas de siembra.
- Semillas y plantas adaptadas a los polinizadores (como caléndula, albahaca, romero, salvia y otras).
- Bebederos para los polinizadores (pequeños recipientes con agua).
- Macetas grandes si el espacio del jardín es limitado (opcional).

Duración estimada

- Preparación del diseño: una hora.
- Creación del jardín: de dos a tres horas.
- Seguimiento: actividad diaria.

Desarrollo

Antes de empezar a dibujar, considera:

- Evita las plantas invasoras que crecen y se dispersan sin control, ya que estas pueden hacer que las especies locales desaparezcan y afectar a los polinizadores.
- Considera los sitios de anidación simples para los polinizadores.
- Incluye bebederos para los polinizadores visitantes.
- Piensa en la diversidad de plantas.
- No uses plaguicidas químicos.
- Incluso, puedes sembrar otras plantas, como la caléndula, albahaca y romero, que ayudan a combatir y eliminar las plagas.

El diseño:

- Identifica la figura geométrica más aproximada al área que te interesa convertir en tu jardín (cuadrado, rectángulo, cuadrángulo, círculo, entre otros). Toma sus medidas.
- Dibuja el terreno de tu jardín procurando representar las medidas y proporciones lo más exacto posible.
- Toma nota si hay paredes cercanas o vegetación, si está cerca de la calle, la orientación, las zonas de luz y sombra, así como el tipo de suelo que hay, la disponibilidad de una toma de agua o cualquier dato que consideres importante.

- Para evaluar la luz y sombra, toma fotografías del jardín en distintos momentos del día y del año.

Diseño de tu jardín:

- Agrupa las plantas según sus necesidades de espacio, nutrientes y agua.
 - Considera la altura, anchura y sistema radicular de cada planta para su ubicación en el jardín:
 - Coloca las plantas más altas detrás para evitar que bloqueen el sol a otras.
 - En diseños circulares, coloca las plantas altas al centro.
 - Da suficiente espacio entre plantas más anchas.
- Si vas a usar una maceta, considera qué capacidad deberá tener.
- Dales más espacio a las plantas más anchas.

Acomodo de tu jardín:

- Diseña patrones intercalando plantas de diferentes colores o colocando filas diagonales.
- Marca el diseño en el piso con estacas y cordeles.
- Siembra las plantas pequeñas cerca de los bordes y aquellas que prefieran sombra bajo árboles o arbustos.
- Siembra plantas a las que les guste la sombra al cobijo de árboles o arbustos.
- Incorpora plantas en forma de montículos o de crecimiento puntiagudo para formar patrones visuales.
- Elige ubicaciones para plantas que crecen de forma puntiaguda como la salvia, la boca de dragón o el toronjil.
- Coloca bebederos en sitios estratégicos para atraer polinizadores.

Evaluación

La principal característica de los jardines naturalistas es que las plantas se disponen en combinaciones de varias especies entremezcladas, sin separación entre las mismas y la densidad de las plantas es mayor. También puedes incluir algunas plantas comestibles, medicinales o aromáticas, ya sea para consumo o para repeler plagas.

- Leguminosas, como frijoles, chícharos, habas, alubias, tréboles, entre otras.
- Flores, son bonitas y se pueden sembrar en cualquier época del año, sólo necesitan que no les falte agua.
- Jitomates, tomates verdes y chiles son muy buenos para atraer y recuperarlas poblaciones de los abejorros.
- Calabazas y calabacitas, se extienden y necesitan espacios amplios para crecer, pero después de cosechadas, mueren y se deben quitar del jardín.

Para generar evidencias concretas:

- Diagrama del jardín: pueden presentar su diseño inicial, resaltando las características pensadas para los polinizadores.
- Reporte de especies sembradas: que registren las plantas elegidas, sus beneficios para polinizadores y su ubicación específica dentro del jardín.
- Fotografías del jardín: deberán comparar imágenes antes y después del trabajo, junto con el crecimiento de las plantas.
- Observación de polinizadores: que documenten especies que interactúan con el jardín, anotando sus hábitos y frecuencia de visitas.

Consejos docentes

- Facilita ejemplos de jardines exitosos para inspirar a quienes participan.
- Motiva el uso de plantas comestibles o medicinales dentro del diseño para sumar funcionalidad.
- Promueve el uso de herramientas sostenibles y ecológicas, como composta casera y métodos naturales de control de plagas.
- Estimula la colaboración en equipo para garantizar la construcción y cuidado continuo del jardín.

9.4 Composta la vida

Propósito

El compostaje es el proceso de descomposición de materiales orgánicos como cáscaras de frutas y verduras, hojas, pasto y ramas, entre otros, que resulta en un excelente mejorador de suelo y nutriente para las plantas. Esta actividad permite aprovechar dicho proceso y utilizar los residuos de alimentos de casa, escuela o cafeterías, para reducir desperdicios y fomentar prácticas ecológicas.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Entender el proceso de descomposición de materia orgánica y su transformación en composta.
- Fomentar el trabajo colaborativo para crear una composta escolar, casera o comunitaria.
- Aprender a manejar residuos orgánicos de forma sostenible y beneficiosa para el medio ambiente.

Materiales necesarios

- Caja de plástico, cubeta o ladrillos para montar el compostero.
- Tierra de jardín.
- Piedras pequeñas y ramas cruzadas.
- Residuos secos (hojas, ramas, papel o cartón).
- Residuos húmedos (frutas, verduras, pasto cortado, restos de café o bolsitas de té).
- Herramientas para mezclar la composta (pala o similar).

Duración estimada

- Preparación inicial: una hora.
- Mantenimiento continuo: actividad semanal durante tres a doce meses.

Desarrollo

Preparar el compostero. Elegir el tipo de composta a usar:

- Sobre la tierra: usa ladrillos, cubeta o caja con agujeros en la base para drenar líquidos y permitir la entrada de gusanos.
- Aislada: si la caja no tiene agujeros, agrega una capa de tierra al inicio para fomentar el proceso.
- Coloca piedras pequeñas y ramas cruzadas en la base para facilitar la aireación.

Agregar los residuos orgánicos:

- Alterna algunas capas de residuos secos (hojas, ramas, papel) y húmedos (frutas, verduras, pasto cortado) en el compostero.
- Mantén el equilibrio de humedad: si está muy húmedo, añade hojas secas o tierra; si está seco, agrega agua.
- Revuelve la mezcla periódicamente para airearla y evitar que la temperatura sea demasiado alta.

Monitorear el compostaje:

- Observa el nivel de humedad, temperatura y actividad de lombrices en el compostero.
- La composta estará lista cuando se haya secado y no haya lombrices activas.

Aprovechar la composta:

- Utiliza la composta como abono directo en tus plantas o crea un biofertilizante (té de composta):

- Llena una bolsa de tela con composta y colócala en un balde con agua toda una noche.
- Usa el agua resultante como fertilizante para tus plantas.

Evaluación

Dependiendo de cuándo se inicia la composta, esta estará lista en un período de tres a doce meses para poder usarse. La siguiente tabla sirve de guía para conocer sus etapas.

Composta inmadura	Composta lista
Es de color café claro	Es café muy oscuro
Tiene un fuerte olor a fermento	Sin olor fuerte
Hay gusanos y partes del material orgánico todavía sin descomponer	No hay gusanos y nada del material orgánico se puede identificar
Puede ser usado para jardines, arbustos y árboles perennes	Ya puede ser incorporado en la tierra
Usar poca cantidad porque puede quemar las plantas	No hay riesgos, es bueno realizar varias aplicaciones

Al generar un biofertilizante es recomendable que se haga un té de composta, primero llenando la bolsa de tela con la composta (del tamaño que puedas meter en un balde), luego amarrando la bolsa a la orilla de un balde con agua y dejarla toda una noche. Si se deja más de una noche, deberá diluirse el agua antes de usar este biofertilizante en las plantas.

Para evidencias concretas:

- Diario del compostaje: pide a los equipos que registren los residuos utilizados, la humedad y temperatura monitoreada, y los ajustes realizados en el compostero.
- Fotografías: que comparen imágenes del proceso inicial y el producto final de la composta.

- **Aplicación práctica:** que realicen un seguimiento del impacto de la composta en las plantas al usarla como abono o té de composta.

Consejos docentes

- Compárteles ejemplos prácticos para que comprendan mejor sobre la necesidad del equilibrio en una buena composta.
- Fomenta el trabajo en equipo y la reflexión sobre los beneficios ecológicos del compostaje.
- Motívalos a replicar este proceso en sus hogares, involucrando a sus familias en prácticas sostenibles.

9.5 Lombricomposta

Propósito

La lombricomposta es una técnica avanzada de compostaje que utiliza lombrices (como *Lumbricus rubellus* o la lombriz californiana *Eisrnia fetida*) para producir un humus o abono de excelente calidad. Este abono mejora la permeabilidad de los suelos, retiene agua, almacena y libera nutrientes necesarios para las plantas, y fomenta una alta actividad biológica en el suelo, lo que resulta en un entorno ideal para el crecimiento de plantas y hortalizas. Esta actividad es guía para ese proceso.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Comprender el proceso de vermicompostaje y su impacto positivo en la fertilidad del suelo.
- Fomentar la colaboración en equipos para mantener y supervisar una lombricomposta.
- Aprender a aprovechar los residuos orgánicos como insumo para el abono.
- Desarrollar habilidades para monitorear y ajustar las condiciones de la lombricomposta.

Materiales necesarios

- Cajas de plástico con cartón o fondo perforado.
- Lombrices rojas (*Lumbricus rubellus* o lombriz californiana).
- Residuos orgánicos (frutas, verduras, restos de cocina, estiércol).
- Tierra para mezclar con los desechos orgánicos.

Duración estimada

- Preparación inicial: una a dos horas.
- Seguimiento y mantenimiento: actividad semanal durante tres a seis meses.

Desarrollo

Preparar el espacio:

- Coloca las cajas en un área sombreada y protegida, evitando temperaturas extremas. Mantén una humedad del 70 % para las lombrices.
- Si las cajas no están en contacto directo con la tierra, perfora el fondo o agrega tierra al inicio para que los microorganismos puedan ayudar en el proceso.

Introducir a las lombrices:

- Consigue lombrices en lugares especializados o viveros.
- Agrega una cantidad inicial de lombrices a la caja y asegúrate de que haya suficiente materia orgánica compostada para que empiecen a alimentarse.

Aportar materia orgánica:

- Antes de alimentar a las lombrices, composta los residuos orgánicos por unos días para iniciar su descomposición.
- Mezcla pequeños volúmenes de materia orgánica (residuos de cocina, estiércol) con tierra y coloca la mezcla en una esquina de la caja durante los primeros días.
- Una vez acostumbradas, las lombrices procesarán la materia orgánica casi en su totalidad.

Cosechar el humus:

- Alimenta a las lombrices en una esquina para que se concentren ahí, permitiendo cosechar la tierra del resto de la caja.

- El humus estará listo cuando la materia orgánica se haya transformado completamente, las lombrices hayan migrado y la mezcla haya adquirido una textura uniforme y color café oscuro.

Evaluación

La generación de basura es un problema difícil de resolver a nivel mundial; mucho podríamos aportar haciendo composta con los restos de materia orgánica de nuestras casas, escuelas y oficinas, aprovechando el proceso de descomposición y generando abono para nuestras plantas.

Para evidencias concretas:

- Registro del proceso: pide a los equipos documentar semanalmente el estado de la lombricomposta, incluyendo el volumen de residuos orgánicos incorporados, la humedad y cualquier ajuste necesario.
- Reporte final: deberán presentar un análisis del impacto de la lombricomposta, mostrando el humus producido y su aplicación en plantas.
- Experiencia práctica: deberán aplicar el humus o el té de composta resultante en cultivos y observar y registrar sus efectos en las plantas.

Consejos docentes

- Guía a los alumnos en la preparación inicial de la lombricomposta y enséñales a monitorear las condiciones de humedad y temperatura.
- Fomenta el aprendizaje sobre la importancia de reducir residuos y aprovechar los orgánicos.
- Motiva a los alumnos a replicar esta actividad en sus hogares y compartir los beneficios con sus familias.

10. HERRAMIENTAS PARA APRENDER A CONSERVAR

10.1 Inventario de biodiversidad

Propósito

Realizar un inventario de biodiversidad en nuestras casas o escuelas tiene como finalidad identificar y valorar las especies vivientes presentes en estos entornos. Este ejercicio permite sensibilizar y motivar a cuidar la flora, fauna y hongos, fomentando una conciencia ecológica; también ayuda a reunir información clave sobre la biodiversidad para contribuir a su protección y conservación.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer la biodiversidad presente en espacios cotidianos y su importancia para el ecosistema.
- Fomentar el trabajo colaborativo para recopilar y analizar información.
- Identificar especies y registrar datos precisos sobre su apariencia, ubicación y comportamiento.
- Desarrollar habilidades de observación, análisis y documentación.

Materiales necesarios

- Ropa y zapatos cómodos para caminar, y preferentemente mangas largas para protegerse de insectos.
- Cámara fotográfica o dispositivo con capacidad de tomar fotografías y videos (como celular).
- Material para registrar anotaciones (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Cinta métrica, guantes y tijeras de jardinería.

Duración estimada

- Exploración inicial y registro de datos: dos horas.
- Analizar y presentar los hallazgos: de una a dos horas.

Desarrollo

Preparación del equipo:

- Dividir el espacio entre los equipos para abarcar toda la zona.
- Asignar roles para responsables de notas, fotografías, administración del tiempo y de edición.

Observación y registro:

- Explorar el área y observar con atención cada especie encontrada (hongos, plantas y animales).
- Fotografiar cada especie. Registrar detalles como:
 - Aspecto general (color, forma, tamaño).
 - Ubicación y contexto (pared, piso, sombra, luz).
 - Cantidad o abundancia (número de ejemplares).
 - Para especies como los hongos, evaluar características específicas: tamaño (altura, diámetro), presencia de semillas, flores, frutos o brotes.

Identificación de especies:

- Usar Google Lens o los sitios sugeridos para identificar las especies encontradas y registrar sus nombres científicos:
 - Enciclovida⁴
 - Naturalista⁵

Evaluación

Una vez reunida toda la información del plantel o espacio analizado, pueden elegir realizar cualquiera de las siguientes opciones o proponer alguna otra:

- Construir un banco de datos abierto, para seguir actualizando la información periódicamente, para ello van a necesitar formar un equipo responsable.
- Montar una exposición con las fotografías e información, agregándole el valor de las especies que identificaron y para qué sirven.
- Hacer un video de todos los hallazgos, mismo que pueden compartir en las redes sociales del plantel o personales.
- Elaborar un periódico mural sobre la biodiversidad del plantel.
- Diseñar folletos, carteles, infografías, postales, rompecabezas, separadores, cuadernos para iluminar, juegos didácticos (como memoria o lotería), cápsulas para programas (de radio, televisión o internet), guiones para teatro, títeres de dedo o hilo, marionetas, etcétera.

4 <https://enciclovida.mx/>

5 <https://mexico.inaturalist.org/>

Consejos docentes

- Guíales en la actividad inicial respecto a qué observar y cómo registrar los datos.
- Fomenta la reflexión sobre el impacto de la biodiversidad en sus vidas cotidianas y en el ecosistema.
- Motiva la creación de proyectos creativos y colaborativos para compartir la información recopilada y sensibilizar a más personas.

10.2 Mi región

Propósito

Que el grupo reflexione sobre su relación con el entorno natural y social que le rodea. El objetivo es realizar un autodiagnóstico que le permita percibir su grado de conexión o desconexión con el clima, las estaciones, la flora y fauna, y otros aspectos del medioambiente. Al final, se fomenta la conciencia ecológica y cultural para mejorar la interacción con el entorno.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar elementos naturales y culturales de la región, como flora, fauna, geografía y ciclos naturales.
- Reflexionar sobre la relación personal y comunitaria.
- Promover el trabajo colaborativo y el pensamiento crítico para analizar las conexiones con el medio ambiente.

Materiales necesarios

- Material para registrar anotaciones e ideas (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Cartulina y materiales para elaborar una infografía.

Duración estimada

- Exploración y reflexión en grupos pequeños: 60 minutos.
- Presentación y análisis colectivo: 60 minutos.

Desarrollo

Reflexión individual:

- Comenzar cerrando los ojos para verse a sí mismas o mismos como observadores, tratando de visualizar el entorno y reflexionando sobre su propia conexión con la naturaleza.

Trabajo en grupo:

- Discutir las siguientes preguntas (todas las respuestas deben provenir de la reflexión grupal, sin buscar información externa):
 - ¿De dónde proviene el agua que beben?
 - ¿Qué saben sobre las fases de la luna y su relación con fenómenos naturales como mareas o clima?
 - Describan el tipo de suelo, minerales y rocas de su región.
 - ¿Qué alimentos consumían sus antepasados y qué diferencias hay con su alimentación actual?
 - Nombren cinco plantas comestibles nativas y describan su época de siembra o cosecha.
 - ¿De dónde vienen las lluvias fuertes o los huracanes? ¿Se repiten anualmente?
 - ¿Cuál es el destino final de los desechos que se generan cotidianamente?
 - ¿Qué tan largas son las temporadas agrícolas, de pesca u otras actividades productivas en su región?
 - ¿Qué árboles, aves o animales destacan en su región? ¿Son nativos o migrantes?
 - Nombren o describan tres árboles de su región. ¿Son nativos?
 - Nombren cinco aves residentes o migrantes de su región.
 - ¿Cómo se formó la geografía local (volcanes, ríos, lagos)?
 - ¿Qué especies animales se han extinguido en su región?
 - ¿Es posible ver las estrellas por la noche? ¿Conocen algunas de ellas?
 - Nombren algunos seres vivos (mamíferos, aves, anfibios, reptiles, peces, invertebrados, insectos, etcétera) que hayas visto por tu región.
 - ¿Saben dónde se genera la energía eléctrica que consumen?

Registro de respuestas:

- Cada grupo registra sus respuestas en una hoja y las presenta en forma de infografía en una cartulina.

Análisis colectivo:

- Los equipos presentan sus infografías al resto del grupo. Durante las presentaciones, el resto de los equipos comparte sus respuestas, y entre todos identifican aquellas que sean más acertadas o representativas del entorno local.

Evaluación

Algunas ideas para evidencias concretas:

- Infografía grupal: cada equipo deberá entregar su cartulina con las respuestas y reflexiones sobre las preguntas discutidas.
- Aportaciones colectivas: durante el análisis final, se evalúa la capacidad del grupo para integrar las respuestas más precisas y aprender de las experiencias de los demás.
- Reflexión escrita: cada participante deberá redactar un breve texto sobre qué tanta conexión siente con su entorno y cómo podría mejorar esa relación.

Consejos docentes

- Motívalos a compartir experiencias personales relacionadas con el entorno, fomentando una conversación inclusiva.
- Refuerza la importancia de apreciar y proteger la biodiversidad y los procesos naturales de su región.
- Si es posible, organiza una actividad complementaria para profundizar en el aprendizaje, como una visita guiada a un área natural cercana.

10.3 Calendario biocultural

Propósito

El análisis de la región desde la perspectiva del tiempo cíclico invita a replantear a conexión con la naturaleza y las tradiciones. Este ejercicio permite descubrir la profunda sincronía entre los fenómenos naturales y las actividades culturales de la comunidad, destacando cómo el entorno y sus ritmos dan forma a la identidad colectiva. Al explorar este vínculo, cultivamos una mirada más sensible e integral hacia el mundo que habitamos y los ciclos que lo moldean a lo largo del año.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Diseñar un calendario regional que combine eventos naturales y actividades socioculturales.
- Reflexionar sobre la interdependencia entre fenómenos del entorno y las tradiciones comunitarias.
- Fomentar su creatividad y el trabajo colaborativo para la elaboración del calendario.

Materiales necesarios

- Dos cartulinas grandes, unidas para formar el esquema del calendario.
- Lápices de colores, crayolas u otros materiales decorativos.
- Cinta adhesiva o herramientas para pegar el calendario en la pared.

Duración estimada

- Creación inicial del esquema: dos horas.
- Actualización grupal mensual: 30 minutos por sesión.

Desarrollo

Dibujar el esquema:

- Tomar como referencia la imagen propuesta para el calendario⁶ y dibujar el esquema base en las cartulinas grandes.
- Asegurarse de que el diseño sea lo suficientemente amplio y claro para registrar eventos naturales y actividades a lo largo del ciclo de 12 meses.

Registrar eventos:

- Escribir fenómenos naturales como el comienzo de lluvias, temporada de ciclones, épocas de siembra y cosecha, plagas de temporada y las temporadas de pesca o veda de especies.
- Incorporar actividades socioculturales como fiestas locales y patronales, solsticios, equinoccios y las principales actividades económicas del año en la comunidad.

Trabajo colaborativo:

- Dividir al grupo en equipos para investigar por mes y registrar los sucesos relevantes de cada periodo.
- Asignar roles para el dibujo, escritura, investigación y decoración del calendario.

Presentación:

- Pegar el calendario en la pared del aula para que sea visible y actualizarlo regularmente.
- Cada equipo presenta y explica sus registros mensuales, fomentando la participación del grupo para enriquecer el calendario con nuevos detalles.

6 Consulta este sitio con imágenes de muestra: <https://gaiaamazonas.org/noticias-y-comunicados/el-calendario-ecologico-cultural-guia-para-manejar-el-territorio-indigena-en-la-amazonia/>

Evaluación

Designar roles en equipos para el registro en el calendario, asignándoles un mes a cada uno y que averigüen los eventos que son importantes para ser plasmados (o dibujados) en el calendario.

Para evidencias concretas:

- Calendario completo: el resultado será un esquema atractivo y detallado, con eventos naturales y socioculturales registrados durante el ciclo escolar.
- Análisis grupal: pídeles que valúen la conexión entre los eventos registrados y su impacto en la comunidad.
- Documentación visual: deberán tomar fotos o videos del calendario al finalizar el ciclo escolar y compartirlas en las redes sociales del plantel, las personales o entre las familias.

Consejos docentes

- Motívalos a investigar sobre los ciclos naturales y las tradiciones locales.
- Fomenta la reflexión sobre la relación entre el tiempo cíclico y los eventos registrados, resaltando la importancia de cada uno para la comunidad.
- Promueve el uso creativo de materiales decorativos para hacer del calendario una herramienta educativa atractiva.

11. HERRAMIENTAS PARA APRENDER A CONCIENTIZAR

11.1 Causas y azares

Propósito

Los problemas ambientales suelen tener orígenes complejos que van más allá de cuestiones naturales, involucrando aspectos sociales, culturales, políticos y técnicos. Esta actividad busca identificar las causas profundas de los problemas socioambientales de nuestras comunidades, promoviendo un análisis colectivo que permita generar propuestas de solución más completas y efectivas.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Reconocer los factores técnicos, sociales y culturales que generan problemas ambientales
- Identificar las causas, consecuencias, responsables, beneficiados y perjudicados de un problema socioambiental.
- Fomentar la colaboración en equipos para analizar situaciones locales, regionales y nacionales.
- Reflexionar críticamente sobre la relación entre el entorno, la historia y los comportamientos humanos.

Materiales necesarios

- Material para registrar anotaciones (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).

Duración estimada

- Análisis en equipos: 60 minutos.
- Presentación grupal: 60 minutos.

Desarrollo

Selección del problema:

- Elegir los problemas ambientales más relevantes de su entorno, escribir los tres más importantes y seleccionar uno para analizarlo en profundidad.
- Para el llenado del cuadro, anotar en el centro de una hoja el problema seleccionado:
 - Causas: identificar cinco causas principales que dan origen al problema, considerando elementos locales, regionales o nacionales.
 - Responsables: registrar los posibles responsables de dichas causas, analizando intereses de clase, género, etnia, generación, etcétera.
 - Consecuencias: identificar las principales consecuencias del problema.
 - Beneficiados y perjudicados: escribir quiénes resultan beneficiados y quiénes perjudicados por el problema.

Reflexión grupal:

- Cada equipo presenta su esquema ante el grupo.
- En conjunto, reflexionan sobre las posibles soluciones y las personas, organizaciones o instituciones que deberían participar en ellas.

- Individualmente anotar al menos cinco propuestas concretas que aborden las causas y las consecuencias del problema.

Evaluación

La impresión ante un problema socioambiental no está completa si no indagamos más con un equipo interdisciplinario para que nos ayude a comprender a fondo de qué se trata. Es importante no dejarse llevar y preguntar, averiguar e invitar a otros profesores o especialistas a dar su opinión sobre el tema.

Para evidencias concretas:

- Cuadro o esquema: cada equipo debe entregar su esquema con el análisis de causas, consecuencias, responsables, beneficiados y perjudicados.
- Propuestas de solución: pídeles que elaboren una lista grupal con las soluciones consensuadas para el problema analizado.
- Presentación: en equipos deberán exponer sus análisis y propuestas ante el grupo, evaluando la calidad y profundidad de las reflexiones.

Consejos docentes

- Fomenta la investigación y el pensamiento crítico para identificar las causas de los problemas socioambientales.
- Invita a especialistas o docentes de otras áreas para enriquecer las reflexiones.
- Motívalos a considerar en su análisis las perspectivas de diferentes sectores de la sociedad.
- Resalta la importancia de generar soluciones prácticas y colaborativas que involucren a las comunidades afectadas.

11.2 Intereses y posturas

Propósito

La negociación es una habilidad esencial que practicamos diariamente, consciente o inconscientemente; aprender a negociar eficazmente es fundamental para implementar acciones que beneficien a todos. Esta actividad busca enseñar que negociar va más allá del ganar-ganar y que comprender los intereses detrás de las posturas es clave para llegar a acuerdos sostenibles.⁷

- Actividad en cinco equipos.

Objetivos de aprendizaje

- Diferenciar entre intereses y posturas en el proceso de negociación.
- Simular un debate sobre la construcción de una central nuclear, desarrollando habilidades de argumentación y negociación.
- Reflexionar sobre los diferentes puntos de vista e intereses implicados en temas socioambientales.
- Proponer soluciones creativas que consideren las perspectivas de todos los grupos involucrados.

Materiales necesarios

- Material para registrar anotaciones (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Espacio para organizar la reunión de debate.

Duración estimada

- Preparación: 30 minutos.
- Debate: 90 minutos.

⁷ La dinámica está adaptada de Alcarazo y López, 2011.

Desarrollo

Planteamiento del escenario:

El alcalde ha convocado a una reunión en el ayuntamiento para debatir la construcción de una central nuclear. Todos los grupos deberán analizar sus roles y prepararse para negociar o debatir en torno al tema.

Formación de equipos y roles:

- Cada equipo representará un rol específico:
 - *Rol 1. Vecinos del pueblo.* Han vivido durante muchos años en esta localidad y algunos de ustedes trabajan en el campo cultivando tierras o criando ganado. La construcción de esta central les preocupa por el posible impacto que tendrá en su trabajo.
 - *Rol 2. Empresa que construiría la central.* Es una gran oportunidad económica que se les presenta ya que de esta construcción pueden sacar beneficios máximos. Ustedes comprenden que la energía nuclear no está bien vista y necesitan vender esta idea al resto de las personas de la reunión.
 - *Rol 3. Alcalde y regidores del ayuntamiento.* La idea de construir una central nuclear es bastante atractiva ya que aportará beneficios además de ofrecer otros beneficios para la localidad como la creación de trabajo, etcétera. Por otra parte, te preocupa la reacción de las personas vecinas, que al final son los que te mantienen en el puesto que tienes. Aceptarás la propuesta que más votos alcance al final de esta reunión.
 - *Rol 4. Miembros de organizaciones sociales ambientalistas.* Están indignados con la idea de una central nuclear en su región, ya que puede afectar a la flora y fauna del lugar. Además, las consecuencias de cualquier accidente en la central serían catastróficas. En el pasado se han intentado llevar a cabo proyectos de este tipo y no siempre se ha tenido en cuenta su opinión, por eso en esta ocasión no piensan de-

jar que los planes sigan adelante hasta que todos los puntos estén bien aclarados.

- *Rol 5. Jóvenes del pueblo.* El nuevo proyecto tiene mucho potencial para el futuro del pueblo, gran cantidad de ustedes no quiere emigrar del pueblo y esta idea representa una posibilidad de nuevas oportunidades de trabajo, eso sin contar con los beneficios que la industria tendrá en otros sectores. Les parece que es momento de darle paso al desarrollo y que se apliquen nuevas tecnologías.

Preparación de argumentos:

- Cada equipo debe analizar su rol, definir su postura y preparar argumentos sólidos, basándose en los datos proporcionados y en información adicional obtenida mediante investigación.

Dinámica del debate:

- Una vez que todos los grupos han estudiado los roles asignados, el alcalde deberá iniciar la sesión y dar la voz conforme cada grupo levante la mano. La misión del alcalde es que todos lleguen a un acuerdo sobre la construcción de la planta, pero, en caso de que no se logre el acuerdo, se deberá votar la decisión final.
- Se prioriza un tono respetuoso y constructivo durante todo el debate.

Análisis y actividad final:

- Reflexionar sobre la diferencia entre intereses y posturas, y cómo los intereses pueden negociarse mientras las posturas se mantienen firmes.
- Redactar una entrevista ficticia con Lorenzo Casas, científico defensor de la energía nuclear, planteando preguntas clave sobre sus opiniones y posibles soluciones.

Evaluación

Es importante aprender a diferenciar entre los intereses y las posturas cuando de negocios se trata; es decir, no es lo mismo que alguien diga que no está de acuerdo con la construcción de una planta nuclear, a que exponga los argumentos del por qué no está de acuerdo. Analizar los intereses es la manera más efectiva para negociar una postura.

La postura es tu decisión final, el interés es el porqué de la decisión; la postura no es negociable, los intereses sí. Entender cuál es el interés y de esta forma negociar la postura para convencer y acordar una decisión final.

Realiza la siguiente actividad después de leer con atención el siguiente fragmento:

Lorenzo Casas es un conocido científico defensor de la energía nuclear, sus opiniones han hecho que algunos lo odien y lo acusen de irresponsable, mientras que otros utilizan sus argumentos como prueba de que no existe una alternativa real a la energía nuclear. Trabajas como periodista en el periódico más leído de la región, donde se planea construir una central nuclear, y tienes que entrevistar a Lorenzo Casas. Realiza un listado de posibles preguntas y respuestas y redacta la entrevista.

Para evidencias concretas:

- Informe del debate: cada equipo debe entregar un resumen de su postura, intereses identificados y puntos negociados.
- Decisión final: pídeles evaluar cómo se llegó a la decisión de aprobar, rechazar o modificar la construcción de la central.
- Entrevista redactada: analizar frente al grupo o en equipo las preguntas y respuestas elaboradas para Lorenzo Casas, demostrando comprensión del tema y habilidades críticas.

Consejos docentes

- Guíales en la preparación de argumentos sólidos, proporcionando ejemplos de negociación efectiva.
- Fomenta la investigación y la creatividad en los roles asignados.
- Resalta la importancia de escuchar los intereses de otros y de proponer soluciones colaborativas.
- Si el tiempo lo permite, organiza un espacio de reflexión posterior para discutir cómo esta actividad puede aplicarse a problemas reales.

11.3 ¿De quién es el mundo?

Propósito

Esta actividad busca comprender cómo está organizado el mundo en términos de producción y consumo, cuestionando quién produce lo que necesitamos para vivir y si dependemos de otros para satisfacer nuestras necesidades. A través de entrevistas, reflexionaremos sobre el impacto de las empresas locales e internacionales en nuestra vida cotidiana y en el medio ambiente, promoviendo el consumo consciente.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar productores locales e internacionales de alimentos, ropa, calzado, vivienda y otros bienes básicos.
- Reflexionar sobre las dinámicas de consumo local e internacional y su impacto en la economía y el medio ambiente.
- Fomentar el trabajo en equipo, habilidades de investigación y análisis crítico.

Materiales necesarios

- Dispositivo para grabar audio.
- Material para registrar anotaciones e ideas (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).
- Cámara o celular para tomar fotografías.

Duración estimada

- Entrevistas: 60 minutos.
- Análisis y presentación de resultados: 90 minutos.

Desarrollo

Organización del equipo: dividir las responsabilidades dentro del equipo:

- Entrevista: Realiza las preguntas y establecerá contacto con las personas.
- Fotografía: Toma fotos del proceso (con autorización).
- Grabación: Graba las respuestas en audio.

Entrevistas:

- Seleccionar un lugar concurrido para encontrar personas dispuestas a participar.
- Presentar el propósito de la actividad y pedir permiso para grabar y tomar fotografías antes de realizar las siguientes preguntas:
 - ¿Conoces alguna empresa de Colima que sea productora de alimentos? ¿Cuál?
 - ¿Conoces a alguna empresa que produzca alimentos de fuera de Colima? ¿Cuál?
 - ¿Conoces alguna empresa de Colima que produzca calzado o ropa? ¿Cuál?
 - ¿Y alguna que sea de fuera? ¿Cuál?
 - ¿Sabes de alguna empresa que construya casas? ¿Cuál?
 - ¿Con qué materiales se construye en tu ciudad?
 - ¿Sabes qué empresas producen medicamentos? ¿Cuál?
 - ¿Conoces alguna de Colima que produzca medicamento?
 - ¿Qué empresas multimillonarias conoces? ¿Qué venden?
 - ¿Cuáles son tus necesidades básicas?
 - ¿Le compras a empresas locales tus necesidades básicas? ¿A cuáles? ¿Por qué?
 - ¿Por qué crees que sea mejor consumir local?

Análisis de resultados:

- Escuchar las grabaciones y revisar las notas para identificar puntos clave de las respuestas.
- Responder como equipo a estas preguntas:
 - ¿La gente sabe lo que se produce en su ciudad?
 - ¿Compran productos locales?
 - ¿Cuáles son las principales razones de comprar local o a empresas externas?
 - ¿Por qué necesitamos a empresas internacionales para vivir?
 - ¿Las empresas multimillonarias producen bienes de primera necesidad? ¿Por qué son millonarias?

Presentación:

- Elaborar una exposición para compartir los resultados con su grupo, que incluyan:
 - Fotografías tomadas durante las entrevistas.
 - Resumen de las respuestas obtenidas y análisis de sus hallazgos.
 - Reflexiones sobre las necesidades básicas y cómo estas pueden satisfacerse de forma más sostenible.

Evaluación

Una vez que los equipos tengan sus preguntas respondidas, organiza una exposición de los resultados y análisis ante el grupo. Es importante que tengan claras cuáles son las necesidades básicas de las personas y dónde satisfacerlas. Recuerda que los medios de comunicación no siempre comunican las necesidades reales, sino que sólo difunden aquellas que implican que compremos productos. Estamos saturados de ventas en los medios de comunicación y en las redes sociales y no siempre son productos que benefician al medio ambiente o a la sociedad.

Para evidencias concretas:

- Informe grupal: los equipos entregarán un resumen de las entrevistas y sus análisis.
- Presentación: pídeles evaluar la claridad, creatividad y profundidad de las exposiciones grupales.
- Reflexión crítica: que analicen la influencia de las empresas locales y multinacionales, así como los hábitos de consumo en su comunidad.

Consejos docentes

- Acompaña a los equipos en la realización de entrevistas, brindándoles orientación sobre cómo interactuar respetuosamente con quienes participen.
- Motívalos a reflexionar sobre la importancia del consumo local y los impactos del mismo.
- Promueve el análisis crítico sobre cómo las dinámicas económicas globales afectan las necesidades locales y el medio ambiente.

12. HERRAMIENTAS PARA APRENDER A CAMBIAR

12.1 Un hábito a la vez

Propósito

Casi la mitad de las cosas que hacemos diariamente son hábitos —por ejemplo, lavarnos los dientes, despertarnos a cierta hora, felicitar a quienes cumplen años, tomar la misma ruta para ir a trabajar o estudiar, entre otras—, por eso es importante incluir hábitos que nos ayuden a tener mejor calidad de vida, como hacer ejercicio, comer sano, descansar adecuadamente, dedicar tiempo a leer, practicar un idioma, etcétera; pero también hay hábitos que pueden ayudar a la sociedad, como separar la basura, ahorrar agua, donar ropa u objetos, cuidar la energía, recoger los residuos de las mascotas, entre otros. En esta actividad trabajaremos un poco en ello y motivando a hacerlo poco a poco. Recuerda que lo importante de los hábitos es que podamos hacerlo sin dificultad y que se vuelvan parte de nuestra vida cotidiana.

- Actividad individual.

Objetivos de aprendizaje

- Identificar y establecer hábitos saludables para el bienestar personal, familiar y comunitario.

- Diseñar y organizar un calendario visual para monitorear el progreso en la implementación de nuevos hábitos.
- Reflexionar sobre la importancia de la disciplina y motivación para construir un estilo de vida saludable.

Material necesarios

- Pliego de papel bond, cartulina o pizarrón.
- Plumones o marcadores de colores.

Duración estimada

- Preparación del calendario: una hora.
- Seguimiento: actividad diaria durante un mes.

Desarrollo

Diseñar la tabla de hábitos. En la hoja o cartulina dibujar una tabla con tres columnas para registrar:

- Un hábito personal (hacer ejercicio, leer 10 minutos al día).
- Un hábito familiar (cenar juntos, ahorrar agua).
- Un hábito comunitario (separar la basura, participar en una acción solidaria).

Reflexionar sobre los hábitos elegidos:

- Escribir en la cartulina las razones que te motivan a trabajar en estos hábitos y cómo crees que mejorarán tu vida; por ejemplo, “quiero caminar todos los días para sentirme más saludable y tener más energía para mi familia”.

Crear un calendario:

- Diseñar un calendario mensual (en el resto de la cartulina), que incluya casillas para marcar cada día en el que cumplas con los hábitos que elegiste (puedes usar colores o símbolos para hacerlo visualmente atractivo).

Monitoreo diario:

- Cada día marca en el calendario si cumpliste con tus hábitos. Al final de cada semana revisa tu progreso y reflexiona sobre qué podrías mejorar o ajustar. Puedes tomar como ejemplo la siguiente tabla:

Ejemplos para motivar el cambio de hábitos

	Metas
Personal	• Hacer 30 minutos de ejercicio, tres veces por semana
Familiar	• Proponer un sistema de separación de basura y composta casera
Comunitario	• Hacer una colecta de ropa para donar • Hacer una colecta de croquetas de apoyo a alguna organización de rescate animal

	Plan
Personal	• Buscar qué tipo de actividad quisiera hacer • Buscar un compañero o compañera de hábito • Proponer un horario en el que ambos podamos • Poner recordatorios
Familiar	• Informar a la familia que haremos una separación en orgánicos y no orgánicos y mostrarles en qué depósito se deben poner los residuos • Fijar días en que se vacían los residuos orgánicos al compostero • Acordar para qué se usará la composta generada
Comunitario	• Convocar en mi escuela u oficina para donar ropa usada que pueda ser útil para alguna casa hogar o bazar de apoyo social

	Necesidades
Personal	• Ropa adecuada
Familiar	• Comprar una cubeta o hacer un compostero • Tener palas y otra herramienta para el compostero • Encontrar un espacio para colocar el compostero • Poner letreros para recordar sobre la actividad a toda la familia
Comunitario	• Hablar con las autoridades de escuela o trabajo para comentar la iniciativa y convocar • Hacer un cartel para compartir y fijar fecha para el evento de recaudación • Buscar qué organización podría ser la beneficiada, hablar con ella y ver su manera de colaborar en el evento

12. HERRAMIENTAS PARA APRENDER A CAMBIAR

	Premio
Personal	• Comprarme unos tenis nuevos después de un mes
Familiar	• Negociar entre toda la familia cuál podría ser el premio
Comunitario	• Hacer una convivencia con la gente de la organización para celebrar

Ahora que has hecho el plan de nuevos hábitos para incluir en tu vida, vas a necesitar recordar cuál es la razón de que estés haciendo esto, así es que a continuación vas a escribir ¿qué te motiva a mejorar tus hábitos personales, familiares y comunitarios? ¿Cómo te parece que eso puede mejorar tu vida?

Evaluación

Tener hábitos saludables requiere de disciplina, constancia y motivación, por ello es importante mantener tus metas visibles y tener presente el por qué quieres un estilo de vida saludable.

Para evidencias concretas:

- Progreso visual: al finalizar el mes, pídeles a tus estudiantes que observen cuánto marcaron en su calendario y que reflexionen sobre el impacto de estos hábitos en su vida.
- Motivación personal: deberán escribir un breve texto sobre cómo se sintieron al implementar estos hábitos y qué aprendieron durante el proceso.

Consejos docentes

- Motívalos a elegir hábitos realistas y alcanzables, considerando su contexto y estilo de vida.
- Invítalos a compartir sus calendarios o reflexiones grupales al finalizar la actividad para inspirarse mutuamente.
- Refuerza la idea de que los pequeños cambios diarios tienen un impacto significativo a largo plazo.

12.2 Culturaleza

Propósito

¿Cómo te llevas con el árbol que está más cerca de tu casa? ¿Cuál es tu parque favorito? ¿Qué te evoca el mar? ¿Cuál es tu recuerdo favorito en algún río? ¿Hace cuánto tiempo entraste al mercado de tu comunidad? ¿Te sientes ajeno/ajena o cercano/cercana a la naturaleza? Son preguntas que hablan de la relación con la naturaleza, de la forma en que esta influye y lo que impactas a ella. Esta actividad tiene el propósito de encontrar ese vínculo que quizá se haya perdido un poco en el camino. No es irreversible, solo hay que mirarla nuevamente con otros ojos.

- Actividad en equipo.

Objetivos de aprendizaje

- Conceptualizar y producir un cortometraje documental que transmita un mensaje significativo.
- Utilizar herramientas tecnológicas como cámaras, dispositivos móviles y software de edición de video y guion para desarrollar habilidades creativas y técnicas.
- Explorar y destacar historias reales que conecten con el público y tengan relevancia cultural, social o ambiental.
- Fomentar la reflexión sobre cómo compartir narrativas auténticas puede generar impacto en el público.

Materiales necesarios

- Cámara o teléfono celular con capacidad para grabar video (puede ser uno por integrante del equipo).
- Computadora con software para edición de video (como *Wondershare Filmora*).
- Software o aplicación para la elaboración de guiones.

- Material para registrar anotaciones y planificación (como libreta y bolígrafo o lápiz, o dispositivo digital).

Duración estimada

- Planificación y preparación del guion: de una a dos horas.
- Rodaje del documental: de tres a cuatro horas, dependiendo de las locaciones y entrevistas.
- Edición y montaje: De dos a tres horas.
- Presentación y retroalimentación: una hora.

Desarrollo

La preparación:

- Esta etapa implica que definir cuál es el tema del documental. Acertaste, es la relación del ser humano con la naturaleza. Se recomienda hacer una lluvia de ideas con el equipo, para definir cuál será ese tema en el que se puedan unir las actividades humanas con la naturaleza, aquellas en la que haya algo que decir, algo que pueda ser de interés para las demás personas. Conviene preguntarse ¿por qué hacer este documental y qué interés tiene para las y los espectadores?, así como pensar quiénes podrían ser sus protagonistas y qué les hace ser especiales; también pensar cuáles podrían ser las locaciones de sus grabaciones, los espacios, los sitios más adecuados.
- La primera actividad es anotar el tema central del documental, los capítulos o subtemas, las ideas de cada escena e incluso las personas posibles a entrevistar. A continuación, escribir una sinopsis del documental como si ya estuviera terminado, una sinopsis por cada uno de los integrantes del grupo. Al terminar, leerlas y decidir cuál es la mejor historia para contar. Una vez que se tengan las ideas generales del documental, escribir la historia, cui-

dando de dejar claro el mensaje central. Para apoyarse en la elaboración del guion, se recomienda la lectura del enlace a pie de página.⁸

El rodaje:

- Preguntar a las personas a entrevistar si están de acuerdo y previamente compartirles las preguntas. Realizar las entrevistas y grabarlas en video (por ejemplo, cuando las personas están trabajando, descansando o que estén haciendo algo que deseen mostrar). Estar pendientes de sus protagonistas y tener en cuenta la configuración del equipo, la posición de la luz, etcétera. Es importante conocer los tipos de planos a grabar para dar énfasis, como una toma de cerca a la cara de las personas, un enfoque panorámico, un plano medio, etcétera. La ilustración siguiente da muestras al respecto, revisar sitios web para leer más si es de tu interés.



Fuente: Historia del cine, 2023.

8 https://metamentaldoc.com/18_El_Guion_en_el_cine_documental_Patricio_Guzm%E1n.pdf

También conviene hacer algunas grabaciones de espacios abiertos, de objetos que puedan usar como secuencias entre una escena y otra e incluir algunas grabaciones suyas donde opinen por qué están haciendo este documental. Cuando tengan todo listo guarden un respaldo de las grabaciones para protegerlas.

El montaje:

- Es lo que hace que cobre vida el documental; es decir, es la primera selección de material a integrar. Para ello, se realiza un primer montaje siguiendo el guion inicial, para integrar las grabaciones en orden cronológico, y se incluyen los cambios y novedades surgidas durante el rodaje para comenzar a dar forma a nuestra historia. Agregar música también ayuda a identificar con el tema, tal y como lo vemos en las películas o en cortos. Revisar los diferentes tipos de cortometrajes y documentales podrían dar ideas. El software gratuito para la edición de video podría ser útil: *Wondershare Filmora* (enlace para descargarlo al pie de página).⁹

Proyecto final:

- El proyecto no debe exceder los cinco minutos de grabación y debe incluir música de fondo, portada de inicio con el nombre del documental y de los integrantes del equipo y, al finalizar, agregar los créditos y agradecimientos de quienes participaron en la realización del trabajo.

Presentación:

- Una vez editado el proyecto, deberán compartirlo con el grupo para que reciban comentarios y los puedan considerar antes de darlo por terminado. Siempre ayuda escuchar

⁹ https://filmora.wondershare.net/es/editor-de-video/ad-filmora.html?gclid=Cj0KCQjwoeemBhCfARIsADR2QCvTUU1i2WAQ7e9vXPoJIsSPhKyBhmY7lS-7X9iiZoOL7HRigR4ddR8aAqYKEALw_wcB

otras opiniones y comentarios. Al final, compartir el cortometraje a la plataforma de *YouTube*.

Evaluación

La creación audiovisual requiere de trabajo y preparación. En esta actividad juegan un poco a crear algo donde representen sus propias ideas y puedan compartir sus reflexiones sobre los temas sugeridos. No está de más en profundizar con lecturas o algunas otras recomendaciones de especialistas.

Para evidencias concretas:

- **Producto final:** cada equipo entregará su cortometraje documental.
- **Creatividad y originalidad:** evalúa la capacidad de los equipos para desarrollar una narrativa atractiva, creativa y bien estructurada, con elementos visuales y auditivos que resalten la calidad del documental.
- **Cumplimiento del guion:** analiza la coherencia entre el guion original y el cortometraje final, tomando en cuenta las adaptaciones surgidas durante el rodaje y montaje.
- **Presentación y retroalimentación:** pídeles que compartan el documental con el grupo para obtener comentarios constructivos y reflexionar sobre cómo mejorar el proyecto en futuras ocasiones.
- **Reflexión grupal:** los equipos presentarán un resumen de su experiencia, destacando los aprendizajes, retos enfrentados y cómo superaron los desafíos durante la realización del proyecto.

Consejos docentes

- Promueve la reflexión y ayúdales a explorar su relación con la naturaleza antes de comenzar el proyecto. Esto los motivará a conectar emocionalmente con el tema y a desarrollar un mensaje auténtico y significativo en su documental.
- Fomenta la colaboración asegurándote de que el total de integrantes del equipo participe activamente, asignando roles específicos para garantizar un reparto equitativo de tareas. Esto fortalecerá el trabajo y la cohesión durante la creación del documental.
- Ofrece apoyo técnico y orientación sobre las herramientas tecnológicas, como el uso de cámaras y la edición de video y guiones, para que adquieran habilidades prácticas mientras desarrollan su creatividad.

OTRA LÓGICA PARA LA VIDA

Vivimos inmersos en un sistema que, con su lógica depredadora y consumista, nos ha separado de lo que verdaderamente sustenta la vida: la conexión profunda con nosotros mismos, con los demás y con el entorno. Este sistema nos ha llevado a priorizar el tener sobre el ser, a valorar más lo inmediato que lo trascendente, y a poner el progreso material por encima del bienestar colectivo. Sin embargo, frente a esta desconexión, el trabajo mente-cuerpo-tierra surge como una vía transformadora, una invitación a regresar a lo esencial, a redescubrir lo que realmente nos nutre.

El enfoque mente-cuerpo-tierra nos invita a mirar de manera integral aquello que nos constituye. Nos enseña que no somos seres aislados ni independientes, sino profundamente interconectados con nuestra realidad física, emocional y ambiental. Trabajar desde esta tríada nos permite comprender que cuidar la mente significa cuidar nuestras emociones y pensamientos; que cuidar el cuerpo es honrar lo que nos permite estar presentes y actuar en el mundo; y que cuidar la Tierra es reconocer que, sin ella, no hay futuro ni posibilidad de vida.

Este trabajo no solo transforma nuestra percepción del mundo, sino que también nos invita a la acción. Nos impulsa a cuestionar nuestras prácticas cotidianas y a buscar maneras de alinearlas con valores más sostenibles y humanos. Desde esta lógica, cada decisión que tomamos —desde cómo nos alimen-

tamos hasta cómo interactuamos con nuestro entorno— se convierte en una oportunidad para construir un cambio significativo. Nos enseña que cada pequeño gesto, aunque pueda parecer insignificante, tiene el potencial de inspirar grandes transformaciones.

La tríada mente-cuerpo-tierra también aporta claridad y propósito a nuestra existencia. Nos da herramientas para navegar los desafíos de la vida desde una perspectiva integral, en la que el bienestar personal, la solidaridad comunitaria y el respeto por el entorno no son conceptos separados, sino elementos inseparables de una educación para la vida. Esta lógica nos muestra que la verdadera riqueza no reside en la acumulación, sino en la conexión; no en el consumo, sino en el cuidado; no en la velocidad, sino en la contemplación.

Cerrar este libro no es finalizar un camino, sino abrir una puerta hacia nuevas posibilidades. Es un llamado a abandonar la lógica destructiva y adoptar una que regenere, conecte y transforme. Porque el trabajo mente-cuerpo-tierra no es un fin en sí mismo, sino el inicio de un compromiso continuo por vivir de manera más plena, consciente y conectada. Es la chispa que puede encender una vida más alineada con los valores que realmente sostienen la existencia.

El cambio que buscamos no ocurrirá de manera automática ni inmediata. Pero cada reflexión compartida, cada acción tomada, cada esfuerzo por cuidar y regenerar, nos acercará a un mundo donde la lógica de vida esté fundamentada en el respeto, la empatía y el equilibrio. Y ese mundo, más humano y armonioso, es el legado que podemos construir desde hoy.

Hoy más que nunca, necesitamos repensar la manera en que aprendemos y enseñamos. Este libro no es solo un conjunto de herramientas o reflexiones; es un llamado a la acción,

una invitación a adoptar una práctica educativa que no solo transmita conocimiento, sino que transforme vidas y regenere nuestra conexión mente-cuerpo-tierra.

Te invito a reflexionar sobre las pequeñas acciones cotidianas que puedes transformar, ya sea en tu entorno personal, comunitario o educativo. ¿Cómo puedes cultivar en otros —y en ti mismo— una mirada más consciente, empática y respetuosa hacia el mundo? ¿Cómo puedes contribuir a una educación que inspire, que rete las lógicas depredadoras y que construya un futuro más humano y solidario?

El cambio comienza aquí, en el diálogo y la acción que cada uno de nosotros puede emprender desde donde estamos. Este libro es una herramienta, pero el verdadero poder está en tus manos: en cómo reflexionas, en cómo actúas y en cómo decides ser parte de una lógica de vida que inspire a otros a crear un mundo mejor.

La educación transformadora no es un destino final, sino un camino constante. Es en este andar donde descubrimos el verdadero potencial de conectar nuestra mente-cuerpo-tierra con la vida misma. Ahora te toca a ti. Atrévete a reflexionar, a actuar y a educar para la vida.

CONCLUSIONES

En las últimas cinco décadas, la educación ambiental ha ganado gran relevancia por su capacidad de promover una vida más responsable y consciente. Nos invita a comprender mejor el mundo en el que vivimos, adaptándonos a los entornos cambiantes, a las circunstancias particulares de nuestra salud física y mental, y a la solución de problemáticas complejas y emergentes como la autosuficiencia alimentaria o el abasto energético. De estas necesidades surge esta caja de herramientas. Un recurso que, aunque valioso, nunca estará completamente terminado, porque su propósito final es que, mediante un trabajo profundo y constante, no necesitemos depender de ella para reencontrar la relación más intrínseca con la vida, con la naturaleza de la que provenimos, con nuestra cultura y con un futuro más humano para todos los seres vivos.

Para su elaboración, ha sido necesario explorar el trabajo psico y sociológico de las personas, así como integrar elementos de las ciencias ambientales como marco de referencia. Este enfoque nos llevó a cruzar fronteras hacia otras disciplinas, como la filosofía, las ciencias naturales, la geografía, la economía, la política, la educación o el trabajo social, todas ellas fundamentales en la toma de decisiones cotidianas. Este material es una invitación abierta: no importa qué materias impartas o en qué niveles trabajes, aquí encontrarás una herramienta para expandir los límites de las ciencias hacia otras disciplinas apa-

rentemente alejadas, pero profundamente interconectadas. Porque para abordar los problemas socioambientales, necesitamos todas las ciencias trabajando juntas.

¿Y qué sucede si no logramos avanzar en este sentido? Si nuestro tiempo se consume en programar rúbricas, evaluar sesiones y gestionar las tareas administrativas que a menudo nos impiden ser creativos y promover actividades significativas, esta caja de herramientas busca ser una respuesta. Hemos intentado salir de lo tradicional para ofrecer propuestas que incentiven la chispa creativa de los alumnos. Sin embargo, este recurso también es un recordatorio de que dedicar tiempo a reflexionar sobre la relación con nuestros estudiantes, con nosotros mismos y con el entorno es igual de fundamental. La pregunta que guía este esfuerzo es simple pero crucial: ¿cómo podemos reconectar con la naturaleza?

Una de las reflexiones centrales de este proyecto es la lenta respuesta que a veces parecen tener los procesos educativos. Si bien las urgencias de los problemas ambientales exigen acciones inmediatas, no podemos permitir que esa prisa nos lleve a descuidar el proceso profundo que implica un cambio genuino. El retorno a una conexión primigenia con la naturaleza, aunque urgente, requiere detenernos, reflexionar y caminar despacio. Es un proceso de introspección y transformación que comienza desde nuestro interior.

Ciencia y tecnología son parte de nuestra evolución como especie, pero también deben ser herramientas que nos acerquen al entorno del que provenimos. La pertinencia de la educación radica en su capacidad para responder a las necesidades del presente, formar personas capaces de contribuir a una mejor sociedad y al bienestar colectivo. Un programa de educación ambiental debe considerar la interdependencia entre la salud

humana y la salud planetaria, reconociendo que nuestra diversidad cultural, social y natural es nuestra mayor fortaleza.

El aprendizaje colaborativo, ético y solidario se vuelve esencial en este contexto. Es a través de la conexión con otros, y del reconocimiento de nuestros propios procesos mentales y su relación con el entorno, que podemos fomentar una educación que libere y empodere. Insisto en que la calidad educativa debe partir de un modelo social justo, que priorice las necesidades básicas de las personas por encima de su utilidad económica. Imaginar y construir otros futuros, basados en esquemas económicos y sociales más equitativos, es una tarea fundamental que debe encontrar espacio en nuestras aulas.

Por ello, cualquier programa de educación ambiental debe aspirar a cuestionar y diseñar nuevos modelos económicos, sociales y culturales. Este material busca ser una guía para profundizar en estas reflexiones, integrando lo útil y productivo en la recuperación del ocio como un espacio para la creatividad y la contemplación. Porque el ocio no es un enemigo de la productividad; es, en realidad, una herramienta poderosa para desarrollar nuestra conciencia individual y colectiva.

Frente a los retos que enfrentamos como humanidad, encontramos inspiración en filosofías como el Zen, que nos enseñan a mirar hacia nuestro interior y al entorno con atención plena. Conceptos como el Zanchin, que combina relajación y alerta constante, nos invitan a un estado de conexión plena con nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra tierra. Es esta actitud la que puede guiarnos hacia una educación profunda y original, como la que propone Deshimaru y que hemos intentado honrar en estas páginas.

La educación ambiental no es solo un conjunto de técnicas o conocimientos. Es el arte de dirigir el espíritu, de desarrollar una conciencia personal y colectiva que valore profundamente la vida en todas sus formas. Esta caja de herramientas espera seguir creciendo, nutriéndose de experiencias, saberes y éticas comprometidas con la vida que somos y compartimos.

BIBLIOGRAFÍA

- Alcarazo y López (2011). Propuesta didáctica de una simulación: “La Central Nuclear”. *Revista electrónica de didáctica / español lengua extranjera* (22). <https://www.educacionyfp.gob.es/dam/jcr:744b2c6e-3cdb-4a28-a5fb-b5162efcf682/2011-redele-22-01alcarazo-pdf.pdf>
- Atlantic International University. (2025). *Nutrición para la salud y el bienestar sostenible*. <https://www.aiu.edu/es/blog/nutricion-para-la-salud-y-el-bienestar-sostenible/>
- Bach, A.; Maneja, R.; Peñuelas, J. y Llusà, J. (2021). *Pasear por la naturaleza reduce los niveles de cortisol, la hormona del estrés*. Forests.
- Bird-David, N. (1999). Animism Revisited: Personhood, Environment, and Relational Epistemology. *Current Anthropology*, 40(S1), S67-S91. <https://doi.org/10.1086/200061>
- Bok, S. (1999). *Lying: Moral choice in public and private life*. Vintage Books. https://archive.org/details/lyingmoralchoice0000boks_h3n4.
- Bourdieu, P. (1999). *Meditaciones pascalianas*. Anagrama.
- Brown, W. (2015). *El pueblo sin atributos. La secreta revolución del neoliberalismo*. Malpaso ediciones.
- Budokan, N. (2009). *Budō: The martial ways of Japan*. (Alexander Bennett, trad.). Nippon Budokan Foundation.
- Calderón, S. S. y Caicedo, C. P. (2019). Educación ambiental: Aspectos relevantes de sus antecedentes y conceptos. *Ingeniería y Región*, 22, 14-27. <https://doi.org/10.25054/22161325.2565>

- Calixto, R. (2012). Investigación en educación ambiental. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 17(55), 1019-1033. http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-66662012000400002&lng=es&tlng=es
- Camacho, P. C. (2014). Efectos del neoliberalismo en el sistema de educación superior en México. *Cuadernos fronterizos*, 31 (10).
- Caride, J. A. y Meira, P. (2001). *Educación ambiental y desarrollo humano*. Ariel Educación.
- Carson, R. (1962). *Silent spring*. Houghton Mifflin Harcourt
- Cubero, M. y Santamaría, A. (2005). Psicología cultural: una aproximación conceptual e histórica al encuentro entre mente y cultura. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 23, 15-31.
- De Sousa, B. (2006). Capítulo I. La sociología de las ausencias y la sociología de las emergencias: para una ecología de saberes. En B. De Sousa, *Renovar la teoría crítica y reinventar la emancipación social*. CLACSO.
- Deshimaru, T. (2014). *Zen y artes marciales*. Luis Cárcamo, Editor.
- Díaz, J. (2024). *Terapia somática: explorando la conexión cuerpo-mente*. <https://diazcaneja.com/terapia-somatica-explorando-la-conexion-cuerpo-mente/>
- Durkheim, E. (1893). *The division of labour in society*. <https://www.simonandschuster.com/books/The-Division-of-Labor-in-Society/Emile-Durkheim/9781439118245>.
- Escritos de Psicología. (2024). *La conexión entre el cuerpo y la mente para tu bienestar*. <https://www.escritosdepsicologia.es/el-cuerpo-y-la-mente/>
- Feldenkrais, M. (1997). *Awareness through movement: Health exercises for personal growth*. HarperOne.
- Foladori, G. y Gonzalez, E. (2001). En pos de la historia en educación ambiental. *Revista Tópicos en Educación Ambiental*, 3 (8), 28-43. <http://ricaxcan.uaz.edu.mx/jspui/handle/20.500.11845/242>
- Fukuoka, M. (2011). *La revolución de una brizna de paja*. Ediciones EcoHabitar.
- Gallup. (s.f.). *State of the global workplace*. <https://www.gallup.com/workplace/349484/state-of-the-global-workplace.aspx>.

- García, E. (1989). A propósito de la modernidad y de la postmodernidad. *Revista de Espiritualidad*, 48, 353-388. <https://www.revistadeespiritualidad.com/upload/pdf/290articulo.pdf>
- Hanna, T. (1994). *Somatics: Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility, and Health*. Da Capo Press.
- Harrod, S. (2012). *Las enseñanzas secretas de las plantas: la inteligencia del corazón en la percepción directa de la naturaleza*. Inner Traditions.
- Harvey, G. (2005). *Animism: Respecting the living world*. Routledge. <https://www.routledge.com/Animism-Respecting-the-Living-World/Harvey/p/book/9780231137010>
- Historia del cine (2023). Blog sobre cine. <https://historiadeltcine.es/glosario-terminos-cinematograficos/tipos-planos-en-cine/>
- Hyams, J. (1979). *Zen in the martial arts*. J.P Tarcher, Inc.
- Ingold, T. (2006). Rethinking the animate, re-animating thought. *Ethnos*, 71(1), 9-20. <https://doi.org/10.1080/00141840600603111>
- Juárez-García, A. I.; Álvaro, J.; Camacho-Ávila, A. y Placencia-Reyes, O. (2014). Síndrome de burnout en población mexicana: Una revisión sistemática. *Salud Mental*, 37(2), 159-176. <https://doi.org/10.17711/SM.0185-3325.2014.020>
- K12 Academics. (s.f.). *History of environmental education*. <https://www.k12academics.com/education-subjects/environmental-education/history?form=MG0AV3>
- Kapleau, P. (2006). *El despertar Zen*. Editorial Pax México.
- Kirmayer, L. J.; Worthman, C. M. y Kitayama, S. (2020). *Culture, mind, and brain: emerging concepts, models, and applications*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781108695374>
- Krmpotic, C. S. (2016). La espiritualidad como dimensión de la calidad de vida: Exploraciones conceptuales de una investigación en curso. *Scripta Ethnologica*, 38, 105-120. <https://www.redalyc.org/pdf/148/14849184006.pdf>
- Mann, J. (2012). *When buddhists attack: the curious relationship between zen and the martial arts*. Tuttle Publishing.
- Margalef, R. (1997). Dinámica de los ecosistemas: ¿hacia dónde camina el planeta? En R. Lara y M. Novo (coord.), *La interpretación de la*

- problemática ambiental: enfoques básicos*. Fundación Universidad-Empresa.
- Medvedeva, E. (2023). Senses help the brain interpret our world — and our own bodies. *Science News Explores*.
- Michalik, G. (2023). Co-creation mindset: eight steps towards the future of work. *Springer*. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-21191-1>
- Michelsen, G. (2003). ¿Qué es lo específico en la comunicación sobre temas ambientales? *Polis Revista Latinoamericana*, 1-15.
- Morales, S. (2021, marzo 9). ¿Cómo la cultura moldeó la mente humana? *Ciencia del Sur*. <https://cienciasdelsur.com/2021/03/09/como-la-cultura-moldeo-la-mente-humana/>
- Moreno, P. (1995). Neoliberalismo económico y reforma educativa. *Perfiles Educativos*, (67). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=13206701>.
- Nay-Valero, M. y Febres, M. E. (2019). *Educación ambiental y educación para la sostenibilidad: historia, fundamentos y tendencias*. Universidad Autónoma del Caribe. Redalyc. <https://www.redalyc.org/journal/4766/476661510004/html/?form=MG0AV3>
- Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511499920>
- Nussbaum, M. C. (2006). *Frontiers of justice: disability, nationality, species membership*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv1c7zftw>
- Olmos, C. (2011). *Brevedario y otros ensayos filosóficos*. Universidad de Colima.
- Organización de las Naciones Unidas (2023). *Objetivos del desarrollo sostenible*. <https://www.undp.org/es/sustainable-development-goals>
- Rawls, J. (1971). *A theory of justice*. Harvard University Press. <https://doi.org/10.4159/9780674042605>
- Rifkin, J. (2009). The empathic civilization: the race to global consciousness in a world in crisis. *TarcherPerigee*. https://www.researchgate.net/publication/257472057_The_Empathic_Civilization_The_Race_to_Global_Consciousness_in_a_World_in_Crisis_J_Rifkin_Jeremy_P_TarcherPenguin_New_York_NY_2009_x_674_pp_1845_hardcover_1995_kindle_ISBN_978-1-58542-765-9

- Rousseau, J. J. (2008). *Emilio o de la educación* (trad. Luis Aguirre Prado). Sigla.
- Santamaría, A. (2004). ¿Es posible el diálogo entre la mente y la cultura? Hacia una psicología cultural de la mente. *Suma Psicológica*, 11(2), 247-266.
- Santamaría, Á. (2023). *Consciencia somática: Reflexión y transformación*. Universidad del Rosario.
- Sato, M. (2020). *Environmental education report*. International Lake Environment Committee. https://ilec.or.jp/ILBMTrainingMaterials/wp-content/uploads/Masahisa-Sato_Environmental-Education_Report_2020.03.07.pdf?form=MG0AV3
- Sauvé, L. (2005). Uma cartografia das corrientes em educação ambiental. En M. E. Sato, *Educação ambiental - Pesquisa e desafios*. (pp. 17-46). Artmed.
- Sierra, L. (2012). La educación ambiental o la educación para el desarrollo sostenible: su interpretación desde la visión sistémica y holística del concepto de medio ambiente. *Educación y Futuro*, 26, 17-42. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3923387.pdf>
- Thomas, R. (2011). *Educación ambiental y para la sustentabilidad orientada al cambio y la innovación en educación superior*. Universidad de Colima.
- Torres, J. (1998). *El currículum oculto*. Morata.
- Twohig-Bennett, C. y Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Van, H. (2017). *Animism and Science*. Religions. <https://pdfs.semanticscholar.org/1d30/f4ca6e99f272a5d4800ffbcc61801a8f4127.pdf>
- Zabala, I. y García, M. (2008). Historia de la educación ambiental desde su discusión y análisis en los congresos internacionales. *Revista de Investigación*, 32(63), 201-218. https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142008000100011&form=MG0AV3

Educar para la vida. Mente-Cuerpo-Tierra, de Rosalba Thomas Muñoz, fue editado en la Dirección General de Publicaciones de la Universidad de Colima, avenida Universidad 333, Colima, Colima, México, www.ucol.mx. La edición se terminó en septiembre de 2025. En la composición tipográfica se utilizó la familia Georgia. El tamaño del libro es de 22.5 cm de alto por 16 cm de ancho. Programa Editorial No Periódico: Eréndira Cortés Ventura. Gestión administrativa: María Inés Sandoval Venegas. Diseño de portada: Adriana Minerva Vázquez Chávez. Cuidado de la edición, corrección y diseño de interiores: Myriam Cruz Calvario. Plataformas digitales: Benjamín Cortés Vega y Damara Josselin Jiménez Armenta.

Educación para la vida. Mente-Cuerpo-Tierra propone una transformación educativa basada en la integración de la mente, el cuerpo y la Tierra, con un enfoque holístico que promueve el bienestar individual, social y ambiental. Destaca la necesidad de reconectar con la naturaleza y los valores esenciales, adoptando la creatividad, la reflexión crítica y la resiliencia como herramientas fundamentales para enfrentar los retos actuales. Inspirado en filosofías como el zanshin y el zen, el texto enfatiza la importancia de la interdependencia entre los seres humanos y su entorno. En la primera parte, se fundamenta la necesidad de repensar la educación frente a los impactos del modelo productivo capitalista; la autora profundiza en cómo nuestras percepciones y acciones están influenciadas por la cultura, los sentidos y la interacción con el mundo natural. En la segunda parte, se presentan actividades prácticas y reflexivas diseñadas para inspirar cambios significativos en los niveles personal, comunitario y global, desde propuestas de sustentabilidad y conexión con la naturaleza, hasta dinámicas culturales y ejercicios de introspección que buscan fomentar la creatividad, el diálogo y la acción consciente. Este enfoque integral invita al público lector a convertirse en agentes de cambio, promoviendo valores y hábitos en la relación con el planeta.

Rosalba Thomas Muñoz. Doctora en Ciencias Sociales por la Universidad de Colima, politóloga, educadora ambiental y especialista en el discurso de la sostenibilidad desde la multidisciplina. Es coordinadora de docencia e investigación en el Centro Universitario de Gestión Ambiental (CEUGEA) de la Universidad de Colima; pertenece al Sistema Nacional de Investigadores e Investigadoras (SNII) de la Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación (SECIHTI) y es profesora de las Facultades de Biología, Filosofía y del Instituto de Bellas Artes de la Universidad de Colima. Colabora con redes de investigación y docencia a nivel internacional y nacional. Autora de libros, capítulos de libros y artículos científicos y de divulgación en el área de educación ambiental y sostenibilidad.

ISBN: 978-607-8984-98-5



UNIVERSIDAD DE COLIMA