

## EXPERIENCIAS INNOVADORAS EDUCACIÓN AMBIENTAL Y PARTICIPACIÓN

<p><b>¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA INNOVADORA PARA EL JARDÍN BOTÁNICO DE BOGOTÁ?</b></p>	<p>Es una acción de creación propia de la entidad que por su diseño conceptual o metodológico generan diversos beneficios a los ciudadanos que participan en estas, en términos de apropiación del conocimiento ambiental en la ciudad y su bienestar integral.</p>
<p><b>NOMBRE DE LA EXPERIENCIA</b></p>	<p>Reverdece tu espíritu</p>
<p><b>DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA</b></p>	<p>Reverdece tu Espíritu es una estrategia del Programa Naturaleza, Salud y Cultura en el que se guía un proceso terapia de naturaleza a través de una inmersión en ella, con una duración de 3 horas, con un máximo 30 personas por grupo, compuesta por 6 momentos así:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respiración consciente</li> <li>• Entrega de semilla -palabra guía</li> <li>• Caminata meditativa – silente</li> <li>• Descansando el alma</li> <li>• Entrega el propósito de tu palabra</li> <li>• Siembra tu semilla</li> </ul> <p>Reverdece tu espíritu busca una inmersión en la naturaleza, donde a través de actividades vivenciales y de dinamización de los sentidos, se lleva a que los participantes realicen algunas actividades que permiten la bajar los niveles de frecuencia cardiaca, dinamizar los sentidos y realizar una reconexión con la naturaleza. Generando un espacio de encuentro e interacción con elementos naturales, y permitiendo la imaginación, creatividad y expresión de juego, que la interacción con la naturaleza ofrece.</p>
<p><b>¿POR QUÉ SURGE ESTA EXPERIENCIA?</b></p>	<p>La experiencia Reverdece tu espíritu surge en respuesta al cuidado y mantenimiento del bienestar de los cuidadores institucionales del distrito, que con sus acciones y trabajos en su diario vivir manejan niveles altos de tensión, reverdece tu espíritu por sus características brinda la posibilidad de disminuir el estrés, la depresión y la ansiedad, creando en ellos un hábito de cuidado en entornos verdes y relacionándose con la naturaleza del distrito de una forma diferente, ya que en reverdece tu espíritu se potencia la reconexión con la naturaleza</p>

**¿POR QUÉ ES INNOVADORA?**

**BENEFICIOS PARA LA CIUDADANÍA**

**APORTES A SALUD INTEGRAL:**

**NIVEL FÍSICO:**

- Fortalece el corazón, los pulmones y mejora la circulación.
- Controlar tres aspectos importantes de la salud; la presión arterial, el nivel de azúcar en la sangre y los niveles de colesterol.
- Aumenta la capacidad de resistencia para realizar cualquier actividad física, ayuda a liberar endorfinas, las hormonas de la felicidad que combaten el estrés.
- Ejerce bienestar impactando la regulación de los sistemas hormonal, nervioso, circulatorio, respiratorio, digestivo, endocrino, la piel y el sueño.
- Ayuda a controlar el sobrepeso, la obesidad y el porcentaje de grasa corporal.
- Fortalece los huesos, aumentando la densidad ósea.
- Fortalece los músculos y mejora la capacidad para hacer esfuerzos sin fatiga (forma física).
- Aumenta la secreción de colesterol HDL (colesterol bueno), reduciendo la tasa de colesterol en sangre.
- Disminuye la producción de insulina, ayudando a controlar la diabetes tipo 2
- Cambios en las respuestas de la circulación sanguíneo, en las concentraciones de las hormonas en la sangre circulante después de las inmersiones.
- Ayuda a desarrollar habilidades condicionales (Fuerza, Resistencia, Flexibilidad, Velocidad) y habilidades coordinativas (Ritmo, Lateralidad, Ubicación Temperó-Espacial, Coordinación).
- Ayuda a promover la práctica de Estilos de Vida Saludables para la prevención de la inactividad física y el sedentarismo.

**NIVEL PSICOLÓGICO:**

- Favorece la disminución del estrés, ansiedad y depresión, mejora la respuesta emocional, el sueño, la autoestima, el estado de ánimo y la seguridad personal.
- Aumenta la sensación de optimismo, euforia y flexibilidad cognitiva.
- Segregan endorfinas hormonas que provocan bienestar.
- Mejora el rendimiento sexual.
- Incrementa la autoestima y energía vital, mejorando el humor y mejorando tu calidad y duración del sueño.
- Ayuda a disminuir el estrés y combatir la ansiedad.

- Mejora el rendimiento intelectual.

### **BENEFICIOS MENTALES**

- Las inmersiones profundizan y extienden la concentración, la memoria y la atención.
- Estabilidad emocional: el contacto con el yo interno da perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Tolerancia en la mente y la absorción en el yo interno genera un estado permanente de paz y tranquilidad.
- Desarrolla las habilidades necesarias para comprender el funcionamiento de la mente a través de la observación de la actividad del propio cuerpo, de la respiración y del entorno.
- Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima
- Favorece el sistema nervioso central, la memoria, consciencia corporal y la atención plena.
- Ayuda a prevenir enfermedades degenerativas, deterioro cognitivo, como algunas demencias y el Alzheimer.
- Favorece la circulación tanto de la sangre como del oxígeno, lo que permite que las neuronas trabajen con mayor precisión. Esto se puede ver reflejado directamente en el desempeño académico, laboral, la atención, el enfoque y la concentración.

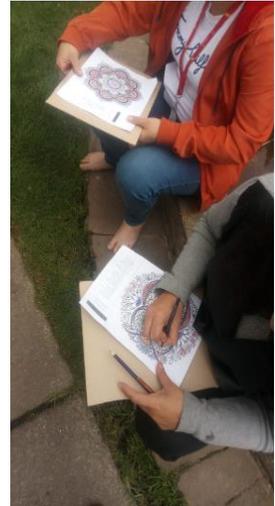
### **NIVEL SOCIAL:**

- Es una actividad social y creativa que da la oportunidad de entablar relaciones. Se ha comprobado que las actividades sociales fortalecen el sistema inmunológico, energía, fuerza y vitalidad.
- Fomenta el desarrollo de virtudes que permiten el relacionamiento social basado en valores como la responsabilidad, la tolerancia, el altruismo, la prudencia y la ética.
- Permite conocer gente nueva y hacer amistades.
- Es un buen motivo para reunirte con tus amigos y amigas.

### **BENEFICIOS PERSONALES Y ESPIRITUALES**

- Conexión con la naturaleza
- Sabiduría: una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría.

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libertad: la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria.</li> <li>• Integración: la exploración regular y la conexión de las capas mentales, espirituales, físicas y emocionales conducen a un estado íntegro de armonía con la naturaleza.</li> <li>• Descanso mayor durante la noche.</li> <li>• Calma: otra forma de afrontar los problemas.</li> <li>• Favorece las características positivas individuales; tales como la disciplina, la creatividad, la resiliencia, la motivación y la actitud de mejora constante.</li> </ul> <p><b>BENEFICIOS PARA LA NATURALEZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• El ser humano entiende su relación cercana y amigable con la naturaleza y el medio ambiente.</li> <li>• El ser humano redescubre el significado de sí mismo, la importancia de la naturaleza y su rol como actor en el la interacción con los entornos naturales.</li> <li>• El ser humano se forma en educación ambiental por ende la naturaleza gana.</li> <li>• La apreciación del ser humano a partir de la contemplación genera reconexión, cuidado y conservación de la naturaleza.</li> </ul>
<p><b>ESCALA DE INNOVACIÓN (Local-Nacional)</b></p>	<p><b>Local</b></p>
<p><b>REGISTRO FOTOGRÁFICO DE SU IMPLEMENTACIÓN</b></p>	





**DE QUE MANERA LE APORTA A LOS CIUDADANOS QUE PARTICIPAN EN ELLA**

Propicia un ambiente de reflexión en un espacio natural a los cuidadores del distrito para generar consciencia de la importancia la naturaleza en el cuidado del bienestar emocional a través de acciones que dinamicen los sentidos.

**EFFECTOS POSITIVOS Y RESULTADOS**

- El ser humano redescubre el significado de sí mismo, la importancia de la naturaleza y su rol como actor en el la interacción con los entornos naturales.
- El ser humano se forma en educación ambiental por ende la naturaleza gana.
- Ofrece una perspectiva sobre la vida y aísla la mente de las alteraciones.
- Desarrollo integral y progresivo de mente y cuerpo: facilitando la expresión de los potenciales del practicante y fortaleciendo la autoestima
- Favorece el mejor funcionamiento del sistema nervioso central, la memoria, consciencia corporal y la atención plena.
- Favorece la disminución del estrés, ansiedad y depresión, mejora la respuesta emocional, el sueño, la autoestima, el estado de ánimo y la seguridad personal.
- Aumenta la sensación de optimismo, euforia y flexibilidad cognitiva.