

EXPERIENCIAS INNOVADORAS EDUCACIÓN AMBIENTAL Y PARTICIPACIÓN

<p>¿QUÉ ES UNA EXPERIENCIA INNOVADORA PARA EL JARDÍN BOTÁNICO DE BOGOTÁ?</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>NOMBRE DE LA EXPERIENCIA</p>	<p>MÁS QUE APLAUSOS</p>
<p>DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA</p>	<p>“MÁS QUE APLAUSOS” es una estrategia que hace parte del Programa Naturaleza, Salud y Cultura (PNSC) que soportado en estudios científicos y académicos demuestra la relación intrínseca entre salud humana y la naturaleza gracias a la reconexión vital con la madre tierra y a su sensibilización sobre el cuidado de sí mismos, de los demás y del ambiente que proporciona bienestar. En el transcurso de cuatro (4) horas se desarrollaran un conjunto de actividades con una duración de 40 minutos que en conexión con la naturaleza permitirá generar bienestar en la salud mental y física de los profesionales de la salud, en las instalaciones del Jardín Botánico.</p> <p>Las actividades propuestas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento al Natural (Zona verde del lago del JBB). • Pintura al Natural (Rosaleda). • Yoga al Natural (Colecciones Vivas Exóticas). • Musicoterapia (Bosque de Robles). <p>Más Que Aplausos tiene como objetivo la inmersión consciente 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>¿POR QUÉ SURGE ESTA EXPERIENCIA?</p>	<p>Ante el aumento de casos de suicidios y de diagnóstico de enfermedades mentales desarrolladas por los diferentes trabajadores del sector salud durante el inicio de la pandemia generada por el Covid-19 en el año 2020 el Jardín Botánico de Bogotá crea la iniciativa “Más Que Aplausos”. Esta iniciativa fue pensada para retribuir al personal del sector salud de Bogotá, que ante esta emergencia sanitaria había estado en la primera línea de defensa salvando vidas a su propio riesgo. Esta es una estrategia que busco disminuir los altos índices de ansiedad y diestres que se presentaron en los diferentes trabajadores del sector salud de Bogotá, mediante una propuesta que les brindara experiencias</p>

	<p>vivenciales que contrarrestará el desgaste físico y emocional que médicos, personal de enfermería, auxiliares y servidores administrativos de la red de salud del Distrito Capital.</p>
<p>¿POR QUÉ ES INNOVADORA ?</p> <p>BENEFICIOS PARA LA CIUDADANÍA</p>	<p>Es una propuesta innovadora porque entiende que un sistema de salud basado en la mitigación de la enfermedad es insostenible para cualquier país en el mundo sin importar su Producto Interno Bruto y que desde las diferentes instituciones del distrito debemos trabajar para el mejoramiento de la calidad de vida sin importar la misionalidad en que se trabaje. El Jardín Botánico de Bogotá entiende que las necesidades de la población y la transición epidemiología son distintas a las de hace 40 años, razón por la que se debe dar mayor importancia de proponer nuevas estrategias que de forma creativa e innovadora promuevan la ética del cuidado, el cuidado del otro y del medio ambiente. Esta es una apuesta que desde el Reencuentro y Reconexión consciente del ser humano con la Naturaleza promueve el cuidado, mantenimiento y la Promoción de la Salud y de la Educación Ambiental en Bogotá."</p> <p>APORTES A SALUD INTEGRAL:</p> <p>NIVEL FÍSICO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Temporó-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:

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>BENEFICIOS PERSONALES Y ESPIRITUALES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conexión con la naturaleza • Sabiduría: una práctica persistente desarrolla el conocimiento que florece como sabiduría. • Libertad: la ecuanimidad y la sabiduría conducen a la experiencia de libertad en la vida diaria. • 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. • Descanso mayor durante la noche. • Calma: otra forma de afrontar los problemas. • Favorece las características positivas individuales; tales como la disciplina, la creatividad, la resiliencia, la motivación y la actitud de mejora constante. <p>BENEFICIOS PARA LA NATURALEZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • El ser humano entiende su relación cercana y amigable con la naturaleza y el medio ambiente. • 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. • La apreciación del ser humano a partir de la contemplación genera reconexión, cuidado y conservación de la naturaleza.
<p>ESCALA DE INNOVACIÓN (Local-Nacional)</p>	<p>Local .</p>
<p>REGISTRO FOTOGRÁFICO DE SU</p>	

IMPLEMENTAC
IÓN











**DE MANERA QUE
APORTA A LOS
CIUDADANOS
LE**

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.

<p>PARTICIPAN EN ELLA</p>	
<p>EFFECTOS POSITIVOS Y RESULTADOS</p>	<p>Esta es una iniciativa que busca aportar al mantenimiento, mejoramiento y el cuidado de su salud integral teniendo como herramienta y escenario la naturaleza. "MÁS QUE APLAUSOS" hace parte del Programa Naturaleza, Salud y Cultura (PNSC) que soportado en estudios científicos y académicos demuestra la relación intrínseca entre salud humana y la naturaleza gracias a la reconexión vital con la madre tierra y a su sensibilización sobre el cuidado de sí mismos, de los demás y del ambiente que proporciona bienestar.</p> <p>Gracias a esto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.