



MINISTERIO
PARA LA TRANSICIÓN ECOLÓGICA
Y EL RETO DEMOGRÁFICO

ORGANISMO
AUTÓNOMO
PARQUES
NACIONALES

CENTRO NACIONAL DE
EDUCACIÓN AMBIENTAL

MEMORIA

IV ENCUENTRO DEL SEMINARIO DE RECONEXIÓN CON LA NATURALEZA (CENEAM)



CENEAM, Valsain (Segovia)

4 al 6 de octubre de 2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO	3
3. PARTICIPANTES	4
4. PROGRAMA.....	6
5. SESIONES DE TRABAJO.....	7
5.1 ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA (JUEVES TARDE).....	7
5.2 CONTINUACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA Y OTRAS TAREAS (VIERNES MAÑANA)	8
5.3 ACOGIDA DEL GRUPO DEL SEMINARIO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO (VIERNES TARDE).	9
5.4 REPARTO DE FUNCIONES Y ESPACIOS PARA LA JORNADA (VIERNES TARDE).....	10
5.5 JORNADA DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA. UNA EMERGENCIA SOCIOSANITARIA (SÁBADO)	11
Resultados y evaluación de la Jornada	21
La Jornada en los medios de comunicación	22
5.6 CONTINUACIÓN: GRUPOS DE TRABAJO Y LÍNEAS DE FUTURO (DOMINGO MAÑANA).....	23
6. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO DEL SEMINARIO	25

1. INTRODUCCIÓN

Entre los días 4 y 6 de octubre, tuvo lugar el cuarto encuentro del Seminario Permanente de Reconexión con la Naturaleza, en el Centro Nacional de Educación Ambiental (CENEAM) en Valsaín, Segovia. Este evento destacó por el esfuerzo colectivo para compartir con una audiencia más amplia los objetivos, experiencias y reflexiones desarrolladas por el seminario.

El logro más significativo de esta edición fue la celebración de la **I Jornada de Reconexión con la Naturaleza y Bienestar**, un evento abierto al público que permitió difundir esta temática que vincula naturaleza y salud. Esta jornada se enmarcó como acción 4.3.2 del eje 4 del Plan de acción de educación ambiental para la sostenibilidad ([PAEAS](#)) y tuvo el apoyo económico y técnico del CENEAM.

Asimismo, el grupo de trabajo alcanzó un hito clave: la primera definición del concepto de "reconexión con la naturaleza", que integra los principales aspectos de la reconexión y que seguirá siendo objeto de reflexión para el seminario.

El proceso de preparación del encuentro fue altamente participativo con una alta cohesión de grupo. Además, el transporte se organizó de forma compartida para minimizar la huella de carbono del evento, en coherencia con los principios de sostenibilidad promovidos por el seminario.

2. OBJETIVOS GENERALES DEL ENCUENTRO

Los principales objetivos del cuarto encuentro del seminario fueron:

- Presentar los avances y resultados obtenidos en las diferentes líneas de investigación que se encuentran en curso.
- Profundizar en la investigación sobre las iniciativas vinculadas a la reconexión con la naturaleza, explorando su tipología, características, metodologías empleadas, los beneficios que aportan, posibles inconvenientes o aspectos controversiales, así como la necesidad de regulación u homologación y la relación con estudios científicos.
- Planificar, coordinar y llevar a cabo una jornada de reconexión abierta al público.
- Analizar los resultados y el impacto de dicha jornada.
- Revisar y reorganizar los objetivos y la composición de los grupos de trabajo existentes.
- Evaluar la viabilidad y continuidad de los grupos de trabajo creados en el encuentro anterior.

3. PARTICIPANTES

La coordinación del seminario está a cargo de:

- **José Velasco Cabas**, del Programa de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados (PRUEPA-CENEAM-OAPN).
- **Paqui Godino Roca**, educadora ambiental, editora y formadora de La Travesía Ediciones.

A este encuentro asistieron un total de 24 personas, incluyendo 2 nuevas incorporaciones. El criterio para la inclusión de participantes ha seguido siendo el mismo que en la configuración inicial, buscando asegurar una amplia diversidad de perspectivas y promoviendo la participación de representantes de sectores profesionales variados, todos relacionados con la reconexión con la naturaleza.

El seminario cuenta con la participación de personas involucradas en diversos ámbitos y sectores como la educación ambiental, la educación ecosocial, la renaturalización de patios y espacios escolares, la educación formal, la salud y el bienestar, baños de bosque, mindfulness en la naturaleza, así como expresiones artísticas al aire libre. Los asistentes provienen de diversas iniciativas, incluyendo entidades públicas y privadas, asociaciones, fundaciones, universidades y administraciones.

En el listado que aparece más adelante se puede consultar el detalle de los asistentes y sus respectivas procedencias. Además, en la página web del CENEAM se puede encontrar información sobre los demás integrantes del seminario, quienes no pudieron asistir en esta ocasión debido a problemas de agenda.

<https://www.miteco.gob.es/en/ceneam/grupos-de-trabajo-y-seminarios/reconexion-naturaleza/reconexion-naturaleza1.aspx>

Listado de asistentes:

NOMBRE Y APELLIDOS	ORGANIZACIÓN / ÁMBITO	PROVINCIA
Alicia Andrés Ramos	Bosque a través/Baños de bosque	Madrid
Carlos Sanz del Castillo	Madrid Outdoor Education	Madrid
Carmen Gómez Redondo	Facultad de Educación. Universidad de Valladolid	Segovia
Gonzalo Melgar de Corral	Facultad de Fisioterapia y Enfermería de Toledo (Universidad de Castilla La Mancha)	Toledo
José María Galán Martín	Parque Nacional de Doñana	Huelva
José Velasco Cabas	PRUEPA: Programa de Recuperación y Utilización Educativa de Pueblos Abandonados (CENEAM-OAPN)	Cáceres
Juan Campagne Aguilera	REEFNAT: Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza.	Palencia
Juan Cruz González	DiotOcio (Psicología)	Madrid
Juan Tomás Gandía Sánchez	Parque Regional de Sierra Espuña	Murcia
Katia Hueso Kortekaas	Autora / Docente universitaria / Talleres educación en la naturaleza	Madrid
Llanos Núñez Álvarez	BeSalvaje (antes Crianza en Verde)	Granada
Lourdes Rad Díez	Mindfulness en la naturaleza	Burgos
Mar López Borrego	Asociación Española de Educación Ambiental y Biodanza SRT, Escuela Hispánica.	Madrid
Paqui Godino Roca	La Traviesa Ediciones	Málaga
Pepa Gisbert Aguilar	Profesora de Enseñanza Secundaria	Tarragona
Peque Herrero Redondo	Propuestas Ambientales Educativas (PRAE)	Valladolid
Pilar López Nogales	CRIE de Zamora	Zamora
Pilar Navarro Lorente	Fundación Vida Sostenible	Madrid
Pilar Silva Galaz	Ortzadar	Bilbao
Rocío Gómez Vizcaíno	Teachers for Future	Valladolid
Sergio Moreno Moreno	Parque Regional de Sierra Espuña	Murcia
Silvia Corchero de la Torre	Fundación Paisaje · REDEEA: Red de Equipamientos de Educación Ambiental	Madrid
Susana Gaytan Guía	Universidad de Sevilla	Sevilla
Yolanda Martín Miguel	PRUEPA-Umbralejo, CENEAM-OAPN	Guadalajara

4. PROGRAMA

La coordinación facilitó documentos compartidos a través de Drive, lo que permitió que el diseño del programa fuera consensuado por todos los integrantes, tanto para las dinámicas de trabajo como para los talleres prácticos de experiencias de reconexión. El programa de la jornada fue desarrollado por un grupo de trabajo específico. El encuentro se desarrolló conforme al programa previsto:

Jueves, 3 de octubre	16:30	20:30	4:00	Sesión de trabajo	Organización y logística de la Jornada Conexión con la Naturaleza y Bienestar.	Grupo de trabajo de la jornada
Viernes, 4 de octubre	9:30	9:45	0:15	Sesión de trabajo	Continuación: organización y logística de la Jornada Conexión con la Naturaleza y Bienestar.	Grupo de trabajo de la jornada
	16:00	16:15	0:15	Bienvenida	Bienvenida al CENEAM	Coordinación
	9:45	10:00	0:15	Presentación	Presentación del programa de trabajo	Coordinación
	10:00	13:00	3:00	Sesión de trabajo / dinámica	1) Estado de la cuestión de los Grupos de Trabajo 2) Valoración grupal del funcionamiento del seminario en estos meses 3) Avance y coordinación de la Jornada de Conexión con la Naturaleza y Bienestar	1) Coordinadorxs de los grupos de trabajo 2) Todas las personas participantes 3) Grupo de trabajo de la jornada
	13:00	14:00	1:00	Intercambios	Intercambios informales y preparación cena "del traje"	Todas las personas participantes

Sábado, 5 de octubre	9:00	19:30	10:30	Jornada abierta al público	I Jornada Conexión con la Naturaleza y Bienestar. Una emergencia socio sanitaria	Véase memoria de la jornada y apartado 5.2 de esta memoria
Domingo, 6 de octubre	9:00	10:00	1:00	Sesión de trabajo / dinámica	Continuación del estado de la cuestión de los Grupos de Trabajo. Valoración de la Jornada.	1) Coordinadorxs de los grupos de trabajo 2) Todas las personas participantes
	10:00	10:30	0:30	descanso		
	10:30	12:30	2:00	Sesión de trabajo / dinámica	Definición de tareas y estrategias del próximo año	Todas las personas participantes
	12:30	13:00	0:30	Evaluación	Evaluación, conclusiones del Seminario y reparto de tareas y responsables	Todas las personas participantes

El [programa de la I Jornada de Conexión con la Naturaleza](#) se puede consultar en la web del CENEAM y en el apartado 5.5 de esta memoria.

5. SESIONES DE TRABAJO

5.1 ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA (JUEVES TARDE)

El grupo de trabajo de organización de la Jornada llevó a cabo una reunión para revisar el listado de personas admitidas, así como los correos electrónicos recibidos de aquellas que habían renunciado a su participación por diversas razones. Este repaso permitió actualizar la información de manera precisa y tener claro el número de asistentes definitivos.

Además, se planificó la logística de la recepción de los participantes el día de la jornada. Se discutieron aspectos como la cantidad de mesas necesarias para la acogida, la distribución de listados de asistencia, el número de personas requeridas para gestionar la entrada y los talleres, y la colocación de carteles identificativos. Para facilitar la organización, se acordó el uso de carteles de colores que ayudarían a diferenciar los talleres, así como pegatinas donde los asistentes podrían escribir sus nombres y pegarlas en su ropa, lo que favorecería la interacción entre ellos.

También se determinó la ubicación estratégica de los carteles informativos de la jornada, que se colocaron en varios puntos clave del CENEAM para guiar a los asistentes y proporcionar información clara sobre las actividades y ubicaciones.

En cuanto al material necesario para el desarrollo de los talleres, se coordinó el almacenamiento del equipo y los alimentos que Pilar N. había solicitado para su taller. Este material fue guardado en el aula multiusos para que estuviera disponible y listo el día del evento. Con esta planificación, se garantizó que todo estuviera organizado y preparado para el buen desarrollo de la jornada.

5.2 CONTINUACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN DE LA JORNADA Y OTRAS TAREAS (VIERNES MAÑANA)

Se organizaron **equipos de trabajo** para abordar las distintas tareas necesarias durante el desarrollo de la **jornada**. Cada equipo se encargó de actividades específicas, como el diseño de carteles con los nombres de los ponentes, la elaboración de listados de personas admitidas junto con los talleres asignados y el recorte de cartulinas de colores, que se empaquetaron según los talleres correspondientes. Otros grupos se centraron en redactar la presentación de las ponentes de la tarde y formular algunas preguntas relevantes para el debate.

Se realizó un **simulacro técnico en el salón de actos**, que incluyó el encendido y funcionamiento de las luces, ordenadores y altavoces, además de una prueba para asegurar el correcto funcionamiento de la sesión de Zoom. Se imprimieron los listados finales y los carteles para los ponentes, y se prepararon libretas y bolígrafos que se entregarían como obsequio a los ponentes.

Como avances de otras de las actividades de los grupos de trabajo del seminario, se llevó a cabo una reunión informal con Álvaro, el diseñador del CENEAM, para **avanzar sobre el diseño y la maquetación de las fichas de experiencias** que se colgarán en la web del CENEAM. Álvaro sugirió la posibilidad de utilizar una nueva herramienta, Kumu, que podría facilitar el trabajo con las fichas.

Finalmente, se gestionó la **devolución de los libros prestados** por el CENEAM y que se habían enviado a los miembros del Grupo de trabajo encargado de elaborar las reseñas para la publicación de una guía de recursos de reconexión con la naturaleza, asegurando que todo el material fuera devuelto correctamente.

5.3 ACOGIDA DEL GRUPO DEL SEMINARIO Y ESTADO DE LA CUESTIÓN DE LOS GRUPOS DE TRABAJO (VIERNES TARDE).

En primer lugar, las personas encargadas de la coordinación del seminario dieron la **bienvenida** a todo el grupo, expresando su agradecimiento por el esfuerzo realizado para participar. A continuación, se expuso el **programa** del encuentro, detallando las actividades planificadas, junto con otros aspectos relacionados con la organización y la logística del evento.

Grupos de trabajo. Estado de la cuestión

El **grupo de trabajo encargado de la línea 2 de las experiencias de reconexión con la naturaleza** informó que se había reunido el día anterior con un técnico del equipo del CENEAM para trabajar en opciones para la maquetación y presentación de las fichas recogidas hasta el momento. Durante esta reunión, se destacó que se está explorando crear un espacio dinámico, diseñado para permitir la incorporación continua de nuevas fichas de experiencias a medida que se desarrolle y que permita



una búsqueda por diferentes criterios. Hasta el momento, se contaba con 23 fichas completadas, elaboradas por los miembros del grupo, lo que representa una variedad notable de propuestas y enfoques. Esta diversidad en las fichas no solo enriquece el proyecto, sino que también ofrece una gama amplia de perspectivas y metodologías relacionadas con la reconexión con la naturaleza.

Se subrayó la importancia de incluir las propuestas de los nuevos miembros del seminario, ya que esto aportaría fresca y nuevas ideas al proyecto. Se consideró esencial fomentar la participación activa de todos los integrantes, asegurando que cada voz y experiencia sea valorada y tenga un lugar en la plataforma.

El **grupo encargado de la línea 1 de marco teórico** informó sobre el avance significativo que se había logrado en la elaboración de un artículo científico basado en los resultados obtenidos de la encuesta, que incluirá una primera definición del concepto de "reconexión". Este proceso no solo permitió establecer una comprensión más clara de lo que implica reconectar con la naturaleza, sino que también enfatizó la diferencia crucial entre los conceptos de "reconexión" y "conexión".

5.4 REPARTO DE FUNCIONES Y ESPACIOS PARA LA JORNADA (VIERNES TARDE).

Una de las tareas que hubo que coordinar fue el reparto de espacios para los talleres, tanto de exterior como interior, pues iba a haber varios simultáneos y por la mañana y por la tarde, para que no interfiriesen unos con otros y ofrecer la mejor calidad posible con la experiencia de los mismos.

Por otro lado, dada la cantidad de actividades se vio la necesidad de nombrar una serie de responsables de cada una de ellas, cuyas funciones serían: tomar notas para hacer la relatoría de la actividad correspondiente, tomar fotos y hacer de guardián del tiempo para garantizar el correcto ajuste entre actividades. En esto intervinieron todas las personas del seminario excepto, lógicamente, las talleristas.

También se decidió quién iba a estar en las mesas de recepción de participantes, así como los encargados de la presentación de los ponentes de las ponencias marco y del conversatorio.

5.5 JORNADA DE CONEXIÓN CON LA NATURALEZA. UNA EMERGENCIA SOCIOSANITARIA (SÁBADO)

La convocatoria fue un éxito, con casi 350 solicitudes para 80 plazas confirmadas. Asistieron un total de 120 participantes, que se desglosan en: 76 participantes externos (91.2% del total confirmado), 15 participantes online, 24 asistentes al seminario, de los cuales 8 participaron como ponentes/talleristas, y otros 5 externos al seminario.



Todos preparados a las 8:50 para recibir a los participantes en las 3 mesas que teníamos colocadas en la entrada del CENEAM, en dos de ellas estaban repartidos todos los participantes y los talleres en los que estaban distribuidos, estaban colocados por orden alfabético y en la tercera mesa estaba la encargada de recibir a las personas que tenían algún problema. La recepción se desarrolló de acuerdo con lo previsto, sin prácticamente ninguna incidencia. Todo el mundo venía con mucha ilusión y ganas de participar.

JORNADA "CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR. UNA EMERGENCIA SOCIOSANITARIA"

SÁBADO 5 DE OCTUBRE (MAÑANA)	9:00	9:45	0:45	Recepción	
	9:45	10:00	0:15	Bienvvenida CENEAM y Presentación Seminario (Jose, 10 min) y Presentación Jornada (Paqui, 5 min)	Jose y Paqui
	10:00	11:30	1:30	Ponencias marco: - "Emociones y naturaleza. ¿Necesitamos la naturaleza tanto como parece?". José Antonio Corraliza (Psicología Ambiental. Facultad de Psicología, UAM) -"Prescripción de naturaleza durante el embarazo y la infancia" Ferrán Campillo i López. Pediatra ambiental, Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica (PEHSU), Fundació Hospital d'Olot i Comarcal de la Garrotxa.	Paqui 35-40 min por ponente y 15-20 min de debate
	11:30	12:00	0:30	Descanso	
	12:00	13:15	1:15	Talleres simultáneos: -Paqui Godino: "Aprendizaje Fluido: La emoción como motor de la reconexión con la naturaleza, las otras personas y una misma" -Llanos Núñez y Lourdes Rad: "Yoga y mindfulness en el bosque" -Alicia Andrés: "Baño de Bosque" - José María Galán: "El rastreo de fauna, una diplomacia entre especies"	Sergio y Llanos (antes del descanso)
Comida de 13:15 a 15:25					
SÁBADO 5 DE OCTUBRE (TARDE)	15:30	16:45	1:15	Talleres simultáneos: -Pilar Navarro: "Cómeme los colores".Taller de alimentación sostenible y saludable -Ana Isabel García: "Persensar nuestra conexión" -Galo Aragoneses: "En el Corazón del Bosque" - M. Mar López Borrego: "Biodanza, Salud y Naturaleza"	Sergio y Llanos
	16:45	17:00	0:15	Cambio	

			Conversatorio:	
17:00	18:15	1:15	- M ^{ra} Dolores Gómez Castillo (Coordinadora del Grupo de Trabajo de Psicología Ambiental, Consejo General de Psicología de España) - Susana Gaytán (Neurobióloga. Facultad de Biología, Universidad de Sevilla). "Un cerebro en medio de la naturaleza: Neurofisiología para la reconexión" - Santiago Beruete (Filósofo, antropólogo social y escritor) - Carlos Sanz (Coordinador y facilitador de proyectos de Terapia de Aventura, Madrid Outdoor Education)	Silvia, presentación y Juan Cruz, debate 10-15 min por ponente y 15 -20 min de debate
18:15	18:30	0:15	Cambio	
18:30	19:30	1:00	Dinámica de cierre y celebración (45 min) + Danza despedida (15 min)	Juan Campagne, Pepa y Mar

Apertura y presentación de la jornada

Poco a poco todos los participantes fueron entrando al salón de actos, a las 10:00 h. abrieron la jornada **Mónica Moraleda Altares**, directora del CENEAM, **José Velasco Cabas** y **Paqui Godino Roca**, coordinadores del Seminario de Reconexión con la Naturaleza del CENEAM.

Dio paso a los ponentes Silvia Corchero:

- **José Antonio Corraliza**, Profesor de la Facultad de Psicología, UAM, desarrolló la ponencia “Emociones y naturaleza. ¿Necesitamos la naturaleza tanto como parece?”.
- **Ferrán Campillo i López**, Pediatra ambiental de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica (PEHSU), Fundació Hospital d’Olot i Comarcal de la Garrotxa. Desarrolló la ponencia “Prescripción de naturaleza durante el embarazo y la infancia”.



Ambos ponentes se complementaron en las exposiciones y superaron las expectativas que tenían los asistentes, fueron aplaudidos y sus conocimientos valorados en alto grado.

De 11:30 a 11:50 se hizo un pequeño descanso, para coger fuerzas para hacer los talleres simultáneos de la mañana.

A las 11:50 todos los participantes estaban en las escaleras de la entrada a CENEAM, cada tallerista llevaba una cartulina grande con el color de su taller y allí acudían los participantes en función de la cartulina que le habían dado en la recepción por la mañana. Rápidamente y de una manera sencilla se formaron los grupos.

Talleres simultáneos

Los talleres simultáneos dieron comienzo a las 12:00

- **Paqui Godino: "Aprendizaje Fluido: La emoción como motor de la reconexión con la naturaleza, las otras personas y una misma".**

El taller permitió a los participantes sentir la reconexión con la naturaleza mediante actividades conectadas a través de la secuencia de las etapas de la metodología del Aprendizaje Fluido: Despertar el entusiasmo (búhos y ratones), enfocar la atención (paseo), ofrecer una experiencia directa (encuentra tu árbol) y compartir la inspiración (poema plegado).



- **Llanos Núñez y Lourdes Rad: "Yoga y mindfulness en el bosque"**

Junto al maravilloso Roble, se desarrolló una sesión de yoga y mindfulness para reconectar con la Naturaleza. Estar con una misma y con el Todo a la vez.

La importancia de la respiración para conectar con tu cuerpo, y conectar con los pies descalzos en el suelo fresco. Relajación y aceptación del momento.



- **Alicia Andrés: "Baño de Bosque"**

Con la guía de Alicia, un grupo pudo disfrutar de un baño de bosque, una experiencia sensorial de inmersión en la naturaleza que tiene un origen japonés. Se recorrió un breve camino en el que se propusieron una serie de exploraciones enfocadas al despertar de los sentidos. Se trataba de ver, de oír, de oler o palpar el bosque como lo haríamos por primera vez. Al permitirnos el asombro se pudo conectar de un modo atento y empático con el medio natural y reforzar nuestra vinculación con el mismo. Además, se comentaron el valor de los baños de bosque para generar



beneficios a nivel físico, social y emocional, como avala la abundante literatura científica sobre este tema.

- **José María Galán: "El rastreo de fauna, una diplomacia entre especies"**

Galán llevó a los participantes a rastrear en el bosque, resaltando el rastreo como una actividad ancestral que combina arte y ciencia. No sólo se trata de buscar huellas, sino de encontrarse a uno mismo como parte de la naturaleza. En grupos, se enfrentaron a retos que implicaban analizar el entorno mediante el diálogo y el consenso. La experiencia fomentó la conexión con la naturaleza, la colaboración en equipo y la sensación de confianza.



Llegó la hora de la **comida** de 13:15 a 15:25, para coger fuerzas y volver a disfrutar de la jornada de reconexión. Todos los participantes estaban de nuevo en las escaleras del CENEAM preparados para los siguientes talleres de nuevo cada tallerista mostró su tarjeta de color para que los participantes pudieran localizar su taller, rápidamente se formaron los grupos y comenzaron los talleres de la tarde.

- **Pilar Navarro: "Cómete los colores". Taller de alimentación sostenible y saludable".**

El taller exploró cómo la naturaleza nos alimenta y la importancia de crear vínculos entre los alimentos que llegan a nuestros platos y la naturaleza que los produce. A través de la creatividad, la experimentación y la elaboración de una receta sencilla se invita a comer con los cinco sentidos y a sentir los beneficios de la recolección de alimentos silvestres y el cultivo agroecológico.

El taller fue un “menú de degustación” que permitió conectar con la naturaleza a través de los alimentos, cocinando un “guiso” en cuatro momentos: el primero fue la recolección de frutos y productos naturales; segundo: creación de un mandala inspirado por las sensaciones percibidas y se lanzó una pregunta ¿qué nos han contado los alimentos?; el tercer momento: preparación de una receta con los alimentos recolectados y el cuarto: comer, charlar y compartir experiencias.



- **Ana Isabel García: "Persensar nuestra conexión"**

El taller **PerSenSar**, impartido por Ana Isabel García Vázquez, filósofa y escritora, exploró la conexión entre el ser humano y la naturaleza desde una perspectiva filosófico-holística. Se presentó el concepto de *PreSenSar* como percibir y sentir para pensar desde lo que somos, y se trabajó en técnicas para reducir el estrés y aumentar la atención plena. Los participantes compartieron experiencias sobre cómo conectan con la naturaleza, exploraron preguntas sobre la conexión y su impacto en



emociones, pensamiento creativo y el vínculo con la red de la vida. También se utilizó un juego de cartas para reflexionar sobre sistemas y reconexión. El cierre destacó aprendizajes como respeto, expansión consciente y esperanza.

- **Galo Aragoneses: "En el Corazón del Bosque".**

El taller tuvo por objetivo conectar con el entorno. Se utilizan diferentes dinámicas con el objetivo de favorecer el contacto entre los participantes y con la naturaleza y se utiliza el acompañamiento de la música para despertar nuestra parte creativa.



- **M. Mar López Borrego: "Biodanza, Salud y Naturaleza."**

La sesión tuvo como objeto el cuidado y el bienestar de una misma y grupal que nos proporcionamos a la vez con la naturaleza que nos cuida. Es decir, conectar con la vida, conectando con una misma, el grupo y el entorno mediante la música, la emoción y como vehículo la vivencia que surge mediante la danza.



Los **talleres** tuvieron entre 18 y 22 participantes, además iban acompañados de uno o varios relatores que recogían la información del taller, hacían fotos o apoyaban al tallerista. De nuevo los talleres de la tarde fueron valorados muy positivamente por quienes participaron en ellos, y muchos manifestaron que se les hicieron muy cortos.

Conversatorio

Una vez terminados los talleres nos reunimos de nuevo en el salón de actos del CENEAM para comenzar el **conversatorio** a las 17:00. Cada ponente tuvo 15 minutos para su exposición y fueron presentados por Silvia Corchero y Juan Cruz.

- **M^a Dolores Gómez Castillo (Coordinadora del Grupo de Trabajo de Psicología Ambiental, Consejo General de Psicología de España)**

M^a Dolores Gómez nos relató las acciones que se están llevando a cabo en la actualidad desde la perspectiva de la psicología ambiental, tanto desde el Consejo General, como en su ámbito de trabajo más concreto: el hospital del Perpetuo Socorro en Albacete. En salud mental se está trabajando especialmente en trastornos de conducta alimentaria, realizando actividades en el medio ambiente y otras actividades artísticas como espacios reparadores.

- **Susana Gaytán (Neurobióloga. Facultad de Biología, Universidad de Sevilla).
"Un cerebro en medio de la naturaleza: Neurofisiología para la reconexión"**

Susana Gaytan hizo una intervención explicando las bases de la neurofisiología para la reconexión, para así poder diseñar estrategias didácticas para fomentar el vínculo afectivo a la naturaleza. Después de una breve descripción de cómo

aprendemos, el papel de la atención y la memoria y la optimización de las capacidades perceptivas. Sin riesgo no hay aprendizaje, el cerebro es muy plástico. En un bosque, toda tu vida sensorial se estimula a la vez.

- **Santiago Beruete (Filósofo, antropólogo social y escritor)**

Santiago presentó la imagen del "Doctor Love", vista en las calles de Boston, como símbolo de preocupaciones abordadas en su ponencia *"Narrar el cambio que necesitamos"*. Beruete planteó cómo comunicar para generar una toma de conciencia afectiva, retomando el asombro destacado por Aristóteles. Subrayó que un cambio transformador requiere más que evidencias y campañas: demanda un cambio ético y una nueva mitopoética.

- **Carlos Sanz (Coordinador y facilitador de proyectos de Terapia de Aventura, Madrid Outdoor Education).**

Carlos Sanz, maestro y guía de media montaña, dirige la Asociación Madrid Outdoor Education, donde facilita experiencias de aprendizaje para jóvenes y educadores europeos. La asociación utiliza metodologías experienciales en la naturaleza, inspiradas en el "flow", para fomentar el cambio social y apoyar a nuevas generaciones. Actualmente lideran el proyecto "(Dis)connect", que aborda la salud mental desde una perspectiva holística. Sus actividades, inclusivas y gratuitas, forman parte del programa Erasmus Plus.



Tras las intervenciones de los ponentes hubo 15 minutos para hacer preguntas tanto por los presentes como por las personas que estaban siguiendo las jornadas por zoom. Las exposiciones fueron muy valoradas y hubo falta de tiempo para realizar más preguntas.

Dinámica de evaluación

A las 18.30 nos sentamos todos debajo del gran roble que se encuentra delante del CENEAM haciendo un círculo. A través de una dinámica en la que se presentan diferentes objetos (una rama, un tupper, castañas y una esterilla), las asistentes eligen uno de ellos para expresar qué les ha parecido la jornada y cómo se han sentido. Se cierra la jornada con un baile grupal al ritmo de la música. La conexión creada se veía claramente no solo con la naturaleza sino también con y entre los participantes en la jornada.



Resultados y evaluación de la Jornada

En la última sesión del encuentro, se realizó una evaluación cualitativa, *in situ*. Las personas asistentes manifestaron una satisfacción generalizada con el desarrollo y los contenidos de la jornada, valorando positivamente las intervenciones de los ponentes y talleristas. Se destacó la experiencia como transformadora y significativa, contribuyendo a la ampliación de conocimientos y a la generación de nuevas perspectivas. Además, se produjeron intercambios enriquecedores entre los participantes, lo que podría dar lugar a la formación de una red de contactos.

Los asistentes expresaron una fuerte demanda de formación adicional y bibliografía sobre las propuestas de reconexión, así como la necesidad de más tiempo para abordar estos temas en profundidad y de crear una red de colaboración. Se solicitó la repetición de este tipo de eventos, con un mayor enfoque en la duración.

Se identificaron varios aspectos a mejorar, como el ritmo acelerado de las intervenciones, la necesidad de más espacio para la interacción entre los asistentes (por ejemplo, mediante dinámicas como citas exprés) y la sugerencia de realizar intervenciones más breves. También se planteó la posibilidad de incluir un espacio para exponer publicaciones relacionadas.

La evaluación cualitativa resalta la gran pregunta abierta: ¿Cómo podemos reconectar? Tanto los asistentes como aquellos que no fueron admitidos coincidieron en que es esencial repetir estas iniciativas.

***Nota de actualización: Resultados del cuestionario del CENEAM posterior a la Jornada.**

Posteriormente a la Jornada, se enviaron los cuestionarios de evaluación del CENEAM, que además de incluir la valoración del encuentro en sí, abordan aspectos organizativos, logísticos e infraestructura.

Se enviaron solo 31 cuestionarios de los 76 participantes presenciales (40,8%). Hay que decir que las personas del seminario no lo rellenaron para evitar el sesgo debido a la implicación en la organización. La calificación general del evento por las personas que cumplimentaron la encuesta fue de 4,58 sobre 5.

Algunos promedios son los siguientes: Ponencias teóricas: 4,62; Talleres prácticos: 4,32; Conversatorio: 4,45. Destacan en los comentarios lo útil de las bases científicas aportadas sobre los beneficios de la reconexión, lo útiles de los talleres prácticos para su aplicación y la necesidad de conectar y hacer sinergias con personas del sector con las mismas inquietudes.

La Jornada en los medios de comunicación

También se registró interés en la Jornada por parte de los medios de comunicación, incluyendo El Adelantado de Segovia, que publicó una nota el día previo a la Jornada y Onda Cero Segovia que realizó una entrevista en directo a Jose Velasco. En días posteriores Paqui Godino fue entrevistada en RNE y la [revista Quercus](#) publicó una amplia noticia sobre la jornada.

5.6 CONTINUACIÓN: GRUPOS DE TRABAJO Y LÍNEAS DE FUTURO (DOMINGO MAÑANA).

Continuación del estado de los grupos de trabajo y líneas de futuro

Los distintos grupos de trabajo expusieron los avances de sus propuestas y sus líneas de futuro:

- **Grupo de Trabajo de “marco teórico” y encuesta de reconexión:**

Se presentaron los resultados de la encuesta, centrados en el concepto de reconexión con la naturaleza. Se discutieron varias terminologías para mejorar la precisión del lenguaje, como usar "naturales o naturalizados" en lugar de "espacios abiertos naturales" y cambiar "realizar obras artísticas" por "inspiradora para el arte". Se destacó la importancia de incluir la memoria como una forma de reconexión y de reconocer que no todas las experiencias de reconexión son agradables, ya que incluso experiencias desafiantes pueden reconectar a las personas con la naturaleza. Este grupo transformará los resultados de la encuesta en un artículo para su publicación en 2025.

Entre otras cuestiones, se planteó la idea de que la reconexión puede implicar una falta de dualidad entre el ser humano y la naturaleza, y que la experiencia puede ser física, emocional y reflexiva, ocurriendo simultáneamente. Además, se subrayó la importancia de la atención en el proceso de reconexión y el rol de la fisiología en la experiencia, mediada por neurotransmisores. El grupo concluyó que era necesario definir el proceso de reconexión como un fenómeno gradual, no un evento único, y se planteó la posibilidad de realizar una reunión en línea para perfeccionar la definición, así como organizar un grupo focal para recoger más información. Esta definición provisional se pretende publicar como una de las conclusiones del artículo científico mencionado.

- **Grupo de Trabajo de recogida de publicaciones sobre reconexión:**

Se presentó el estado de la hoja de Excel con las publicaciones sobre reconexión que formarán parte de la guía de recursos que publicará el CENEAM a comienzos de 2025. Se reportaron algunas dificultades, como la falta de algunos libros y autores que tienen más de una obra. Se mencionó la necesidad de añadir reseñas y palabras clave, así como de resolver dudas sobre la clasificación en ciertas categorías de algunos de los textos.

- **Grupo de Trabajo de Ficha de experiencias:**

Continuará desarrollando y mejorando fichas de experiencias, con la posibilidad de usar una plataforma para gestionarlas.

- **GT Post-jornada:**

Se crea un grupo de trabajo que se encargará de la comunicación con los asistentes y medios de la jornada para propiciar la continuidad de lo experimentado en la jornada y atender a la solicitud de mantener el contacto entre los asistentes. También se tendrá participación en el CONAMA 2024, al que se ha invitado al seminario para compartir la experiencia de la Jornada de Conexión con la Naturaleza y Bienestar.

***Nota de actualización:** El 5 de diciembre, nuestras compañeras Pilar Navarro y Silvia Corchero realizaron la presentación sobre la Jornada en el CONAMA representando al Seminario de Reconexión con la Naturaleza del CENEAM.



- **Grupo de Trabajo de Salud y bienestar:**

Juan Cruz se ofreció a continuar con este grupo, que sigue activo.

- **Grupo de Trabajo de Sistema educativo:**

Se mostró gran interés, y se propuso una nueva coordinación.

- **Grupo de Trabajo de Cultura y Naturaleza:**

No se activó, pero se reconducirá al GT Acciones para integrar acciones culturales.

6. CONCLUSIONES Y EVALUACIÓN DEL ENCUENTRO DEL SEMINARIO

Valoración interna de la jornada.

El equipo del Seminario de Reconexión valora muy positivamente la celebración de la Jornada, destacando la importancia de abordar la reconexión como una necesidad social y una emergencia sociosanitaria. Se agradece al CENEAM por su apoyo. Se acuerda que no se repetirá el próximo año pero que sería idóneo que se celebraran jornadas temáticas sobre reconexión con la naturaleza cada dos años. Se sugirió que las conclusiones de la jornada se comentaran en foros relevantes, como sociedades profesionales.

Se propuso enviar un formulario de evaluación a los asistentes de la jornada para recabar su opinión y preguntar si desean recibir actualizaciones del seminario. Se acordó que las presentaciones de los ponentes estarían disponibles para su descarga y que la memoria de la jornada incluiría notas de la reunión del 4 de octubre y la participación de los grupos de trabajo.

Valoración interna del encuentro del seminario

El seminario comenzó con una revisión de los participantes activos. José Velasco se encargó de actualizar la hoja de Excel con los nuevos miembros y verificar si algunos participantes no pueden continuar. Además, José Antonio Corraliza y Susana Gaytán fueron confirmados como consultores científicos expertos para apoyar el trabajo del seminario.

Se propuso también crear un grupo de trabajo de Acción, para diseñar y realizar actividades que se puedan desarrollar a nivel local por parte de los participantes en el seminario.

Hay que destacar la generosidad de los participantes que han ofrecido su experiencia al grupo, así como las aportaciones a los grupos de trabajo. Se destaca el compromiso del grupo y el ambiente profesional y a la vez de cohesión y cercanía.

Unos días después del encuentro se cumplimentaron los **cuestionarios de evaluación del CENEAM**, que, además de la valoración del encuentro en sí, incluye la evaluación de aspectos organizativos, logísticos y de infraestructura. La valoración general del encuentro fue de 4,87 sobre 5 (19 respuestas de 24 participantes). Se valoraron muy bien los espacios de trabajo, tanto interiores como exteriores y la dotación de materiales de apoyo (4,83).

Y especialmente fueron muy bien valorados los aspectos de coordinación, tanto previa como durante el encuentro (4,9 sobre 5) y esto no ha sido sólo cuestión de los

coordinadores del seminario sino de todo el grupo que ha mostrado una alta capacidad de sentido de equipo con una gran entrega y altruismo.

También han sido muy bien valoradas las comidas en calidad y cantidad (entre buena y muy buena) y el trato del personal de comedor. Lo peor valorado ha sido la confortabilidad del alojamiento (4,28).

Como propuestas de mejora se mencionaron mejorar el equilibrio entre los tiempos, pues al final es inevitable ir un poco a prisa. Haría falta más tiempo para conocernos mejor. Se sigue viendo la necesidad de atraer a personas más jóvenes.

Conclusiones

El seminario cumple ampliamente con los objetivos de servir como foro de intercambio de experiencias y de aprendizajes, pero también como plataforma para la acción.

También se empieza a entrar en terrenos teóricos y filosóficos, como son la propia definición de reconexión y la naturaleza del fenómeno y hay personas que prefieren más de acción y menos teoría. Habrá que buscar un equilibrio.

Ante el incremento de solicitudes para participar del seminario, se ha visto que es muy importante establecer unos criterios claros de adscripción al grupo y que las personas que estén tengan el compromiso de participar activamente en alguno de los grupos de trabajo.

Se vio la necesidad de tener próximamente una reunión online, aunque se decidió que la fecha se fijaría un poco más adelante.

Se acordó que el lugar para el próximo encuentro sería en el pueblo educativo de Granadilla, aunque sin definir la fecha.