

# out 4INN

Resiliencia e integración de refugiadas y mujeres migrantes a través de experiencias al aire libre.

## **Kit de herramientas**



Créditos de imagen:

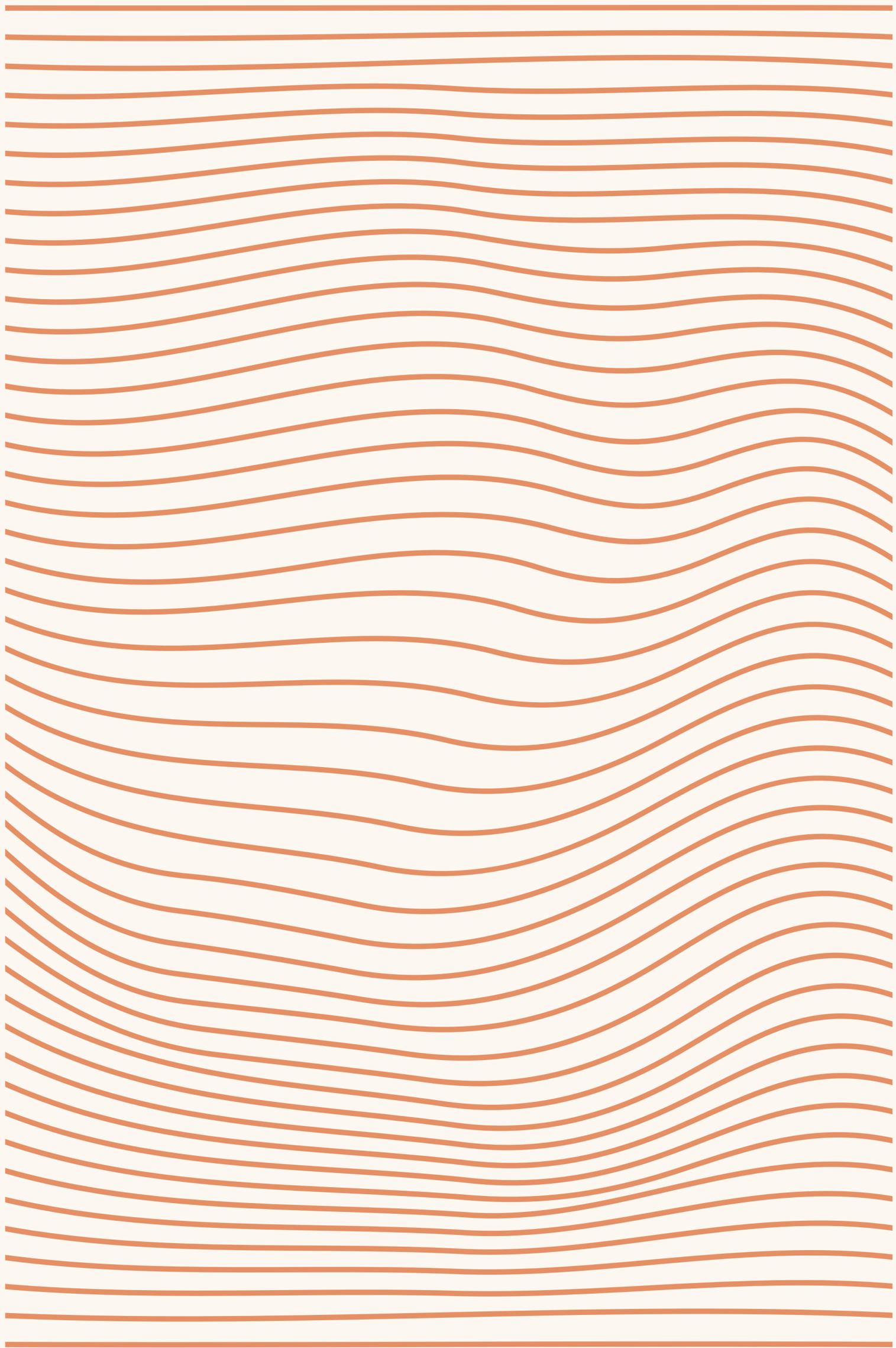
Imágenes de código abierto de Canva y Pexels.com

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

Proyecto OUTdoor for INclusion: Mejorar la resiliencia y la integración de refugiadas y mujeres migrantes a través de experiencias al aire libre – OUTforIN, Número de proyecto: 2023-1-FI01-KA220-ADU-000153615.







# Índice Kit de Herramientas



Introducción.....	6
Sobre el proyecto.....	9
Investigación.....	10
Cómo utilizar el kit de herramientas.....	14
Módulo 1: Comunicación.....	16
• Actividad 1: Teléfono roto.....	20
• Actividad 2: Sólo preguntas.....	22
Módulo 2: Competencia Intercultural.....	26
• Actividad 3: Generar confianza.....	30
• Actividad 4: Comunicación de emociones.....	32
Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre.....	36
• Actividad 5: Capturar la esencia – Un viaje fotográfico.....	38
Módulo 4: Habilidades ambientales para una educación inclusiva al aire libre.....	42
• Actividad 6. Diario de la Naturaleza.....	44
Módulo 5: Concienciación sobre el patrimonio natural local.....	48
• Actividad 7. Caminando entre las colmenas.....	52
• Actividad 8. Paseo Patrimonial.....	54
Módulo 6: Actividad de Bienestar en la Naturaleza.....	58
• Actividad 9. Siente el caminar.....	60
Módulo 7: Desafíos de los grupos mixtos en la educación al aire libre.....	64
• Actividad 10: No puedo, nosotras podemos.....	66
• Actividad 11: Búsqueda activa del tesoro.....	68
Módulo 8: Inclusión social a través de la educación al aire libre.....	72
• Actividad 12. Picnic de Intercambio Cultural.....	74
Anexo.....	79

# Introducción

Las mujeres refugiadas y migrantes (RMW) encuentran diversas barreras que dificultan su participación en actividades al aire libre. Estas barreras incluyen acceso limitado a programas y ubicaciones, limitaciones financieras, problemas logísticos como transporte, cuidado infantil y estigma social. A pesar de estos desafíos, las actividades al aire libre ofrecen numerosos beneficios potenciales para RMW, incluidas mejoras en la salud física y mental, desarrollo de habilidades y oportunidades de integración comunitaria.

Las investigaciones han demostrado que pasar tiempo en la naturaleza puede tener efectos positivos en la función cognitiva, el bienestar emocional y la salud mental en general. El acceso a espacios verdes se ha asociado con niveles reducidos de estrés, tasas más bajas de depresión y ansiedad y un mejor bienestar general. Además, las actividades al aire libre brindan una plataforma para que RMW se conecte con la naturaleza, fomente un sentido de pertenencia y celebre la diversidad cultural.

El kit de herramientas OUT4IN sirve como un recurso integral diseñado para desarrollar capacidades tanto para los educadores involucrados con RMW como para aquellos especializados en la realización de actividades al aire libre. Este conjunto de herramientas está diseñado para satisfacer las necesidades de ambos grupos, brindando conocimientos esenciales y estrategias prácticas para mejorar su capacidad de fomentar experiencias al

aire libre inclusivas y empoderadoras para RMW. Antes de explorar el conjunto de herramientas, es fundamental comprender los desafíos y oportunidades específicos que enfrentan las RMW al participar en actividades al aire libre.

Para los educadores de RMW, este conjunto de herramientas ofrece información sobre los desafíos específicos que enfrentan los RMW al participar en actividades al aire libre. Proporciona orientación sobre cómo comprender la diversidad cultural, abordar el trauma y promover la inclusión social en entornos educativos al aire libre. Al equipar a los educadores de RMW con estas herramientas, el conjunto de herramientas pretende capacitarlos para crear entornos seguros, solidarios y culturalmente sensibles.

Por otro lado, para los educadores al aire libre, el conjunto de herramientas ofrece recursos valiosos para profundizar su comprensión de las necesidades y experiencias de RMW. Proporciona orientación sobre la incorporación de principios de diversidad cultural y atención informada sobre el trauma en la programación al aire libre, así como estrategias para fomentar la participación comunitaria y la inclusión social. Al proporcionar estos conocimientos a los educadores al aire libre, el conjunto de herramientas tiene como objetivo mejorar su capacidad para crear experiencias inclusivas al aire libre que satisfagan las diversas necesidades.





# Sobre el proyecto

El kit de herramientas [OUT4IN](#) es uno de los resultados del proyecto “OUTdoor for INclusion: Mejorando la resiliencia y la integración de mujeres refugiadas y migrantes a través de experiencias al aire libre”. Esta iniciativa de Asociación de Cooperación Erasmus+ tiene como objetivo mejorar la inclusión social de las mujeres refugiadas y migrantes (RMW) a través de itinerarios educativos innovadores centrados en experiencias al aire libre. El proyecto busca abordar los desafíos únicos que enfrenta RMW al acceder y participar en actividades al aire libre, al mismo tiempo que aprovecha los beneficios terapéuticos y educativos de las experiencias basadas en la naturaleza. El primer paso para lograrlo es desarrollar e implementar un camino educativo innovador que se centre en experiencias al aire libre como medio para promover la inclusión social y el empoderamiento de las RMW.

El proyecto implica la colaboración entre siete organizaciones de cinco países diferentes: Monaliiku (Finlandia), Innovative Education Center (Austria), Instituto de Viena para el Diálogo y la Cooperación Internacional (Austria), GEA (Italia), Trekkify (Italia), Crisis Responce and Policy Center. (Serbia) y Viaje a la Sostenibilidad (España). Estas organizaciones reúnen experiencia en áreas como trabajo juvenil, educación al aire libre, participación comunitaria y servicios de apoyo a migrantes.

Además de desarrollar el conjunto de herramientas, el proyecto implica la implementación de programas y actividades piloto para probar y perfeccionar el camino educativo en algunos entornos realistas. Estos programas piloto proporcionarán información valiosa sobre la eficacia de diferentes enfoques y estrategias, lo que permitirá la mejora continua y el perfeccionamiento del conjunto de herramientas.

En general, OUT4IN tiene como objetivo capacitar a los educadores para que creen entornos seguros, solidarios y culturalmente sensibles donde RMW pueda acceder a los beneficios de las experiencias al aire libre. Al promover la inclusión social y el empoderamiento a través de la educación al aire libre, el proyecto busca contribuir al bienestar y la integración de RMW en sus comunidades.

# Investigación

Para diseñar eficazmente el itinerario educativo y el conjunto de herramientas del proyecto OUT4IN, se llevó a cabo un análisis de la brecha de habilidades. Este análisis tuvo como objetivo evaluar las habilidades específicas de los educadores asociados con las organizaciones involucradas en el proyecto, arrojando luz sobre áreas de fortaleza y áreas de mejora.

El análisis de la brecha de habilidades involucró a 78 encuestados de Austria, Finlandia, Italia, Serbia y España, que representan una amplia gama de profesionales, incluidos trabajadores juveniles, facilitadores, maestros, educadores al aire libre, coordinadores y roles similares.

A través de una encuesta en línea y un proceso de autoevaluación, los encuestados brindaron información sobre su experiencia, conocimientos y habilidades relacionados con las actividades al aire libre con mujeres refugiadas y migrantes (RMW). El análisis cuantitativo de los datos de la encuesta arrojó algunos conocimientos valiosos sobre el panorama actual de habilidades dentro de las organizaciones participantes.

Los hallazgos del Análisis de la Brecha de Habilidades sirvieron como elemento fundamental para dar forma al desarrollo de los Resultados de Aprendizaje de OUT4IN que sirvieron de base para el Conjunto de Herramientas. Al identificar áreas donde los educadores pueden necesitar apoyo o capacitación adicional, el análisis guió al equipo del proyecto a adaptar el contenido y los recursos incluidos en el conjunto de herramientas. Este enfoque basado en datos garantizó que el itinerario educativo y el conjunto de herramientas fueran relevantes, eficaces y respondieran a las necesidades tanto de los educadores como de las RMW.

En general, el análisis de la brecha de habilidades jugó un papel fundamental a la hora de informar el diseño y la implementación del proyecto OUTforIN, proporcionando datos valiosos para guiar el desarrollo de recursos destinados a mejorar las capacidades de los educadores que trabajan con RMW en el contexto de la educación al aire libre.





<b>Los resultados del aprendizaje</b>	<b>Módulo</b>
1. Desarrollar habilidades interculturales mejoradas mediante la implementación de estrategias efectivas de comunicación y colaboración en diversas culturas, abordando el deseo expresado por el 48,7% de los encuestados.	Módulo 2: Competencia Intercultural
2. Adquirir competencia intercultural para participar mejor en actividades que involucren a mujeres refugiadas y migrantes (RMW) y experiencias al aire libre, alineándose con la importancia enfatizada de las habilidades interculturales.	Módulo 2: Competencia Intercultural
3. Cultivar habilidades de comunicación efectivas para fomentar la colaboración en entornos culturales diversos, satisfaciendo la necesidad identificada de mejorar la comunicación destacada por el 48,7% de los encuestados.	Módulo 1: Comunicación
4. Demostrar la capacidad de planificar y ejecutar actividades al aire libre, como lo reconoce el 42,3% de los encuestados, lo que contribuye al valor percibido de las habilidades al aire libre en el contexto del proyecto Out4In.	Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre
5. Adquirir competencia en habilidades ambientales para alinearse con la necesidad identificada de un mayor desarrollo en esta área, como lo señaló el 38,5% de los encuestados.	Módulo 4: Habilidades ambientales para una educación inclusiva al aire libre
6. Potenciar las habilidades blandas, identificadas por el 39,7% de los encuestados, incluyendo la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo y la adaptabilidad, reconociendo su importancia en el rol de los educadores.	Módulo 1: Comunicación
7. Demostrar competencia en la evaluación y planificación de actividades al aire libre, como lo indica el enfoque de la encuesta en las habilidades relacionadas con la planificación, explicación, demostración y evaluación de diversas actividades al aire libre.	Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre
8. Demostrar conocimiento y comprensión del patrimonio natural local, abordando la brecha identificada en esta habilidad, logrando la posición número 12 de las 12 habilidades propuestas.	Módulo 5: Concientización sobre el patrimonio natural local

Los resultados del aprendizaje	Módulo
9. Mejorar la confianza en las habilidades al aire libre, que ocupa el puesto 11 de 12, a través de esfuerzos específicos de capacitación y desarrollo, reconociendo las áreas potenciales de mejora destacadas por los encuestados.	Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre
10. Desarrollar experiencia en la toma de decisiones grupales para actividades al aire libre, reconociendo la necesidad de mejorar con base en los hallazgos de la encuesta.	Módulo 1: Comunicación
11. Adquirir habilidades en evaluación de riesgos en actividades interculturales, abordando la brecha identificada y garantizando un enfoque integral de la seguridad y el bienestar en la educación al aire libre.	Módulo 7: Desafíos de los grupos mixtos en la educación al aire libre
12. Dar prioridad a las consideraciones de salud mental en la educación al aire libre, abordando las preocupaciones destacadas por los encuestados y fomentando un entorno de aprendizaje inclusivo y de apoyo.	Módulo 6: Bienestar en la Naturaleza
13. Superar los obstáculos en las actividades al aire libre, abordando los posibles desafíos planteados por los encuestados y garantizando una experiencia de aprendizaje fluida y positiva.	Módulo 7: Desafíos de los grupos mixtos en la educación al aire libre
14. Reconocer la importancia de los grupos de habilidades mixtas para fomentar el confort y superar posibles traumas, incorporando esta comprensión en las prácticas educativas.	Módulo 7: Desafíos de los grupos mixtos en la educación al aire libre
15. Contribuir a la inclusión social y al impacto positivo en la comunidad mediante el desarrollo de un conjunto de herramientas y un programa de capacitación personalizados, alineados con el objetivo del proyecto de promover la inclusión social de las mujeres refugiadas y migrantes.	Módulo 8: Inclusión social a través de la educación al aire libre
16. Incrementar el conocimiento sobre la diversidad de actividades al aire libre que podrían incluir trekking urbano, ciclismo, escalada, etc.	Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre

# Cómo utilizar el kit de herramientas

El kit de herramientas OUT4IN es un recurso integral diseñado para apoyar a los educadores que trabajan con mujeres refugiadas y migrantes (RMW), así como a educadores al aire libre. Al proporcionar conocimientos esenciales y estrategias prácticas, este kit de herramientas tiene como objetivo mejorar las capacidades de los educadores para crear experiencias al aire libre inclusivas y empoderadoras.

El kit de herramientas está dividido en ocho módulos, cada uno de los cuales se centra en diferentes aspectos de la educación al aire libre y la inclusión social. Cada módulo contiene información teórica, así como actividades prácticas e incluye una descripción general para ayudar a comprender sus objetivos y relevancia. Después de cada módulo, el kit de herramientas proporciona una lista de recursos educativos abiertos (REA) como un paquete de recursos y sugerencias para lecturas adicionales. Los anexos ofrecen materiales y guías adicionales para la preparación e implementación de actividades al aire libre. Los recursos y materiales proporcionados en el kit de herramientas desempeñan un papel clave a la hora de probar la metodología OUT4IN en los países socios del proyecto y garantizar su replicabilidad a nivel europeo.

Un lector puede interactuar con el contenido del kit de herramientas estudiando los marcos y conceptos teóricos para obtener una mejor comprensión de las teorías y principios clave que sustentan cada módulo. Esto proporcionará una base sólida para aplicar las prácticas y actividades sugeridas. El kit de herramientas está diseñado para ser un recurso dinámico, que evoluciona con las necesidades de sus usuarios y las comunidades a las que sirven.

El kit de herramientas proporciona una guía paso a paso para implementar cada actividad. Estas actividades están diseñadas para ser prácticas y adaptables a diversos contextos y tamaños de grupos. El objetivo detrás de las actividades prácticas es reforzar el aprendizaje y proporcionar experiencia práctica. Es importante asegurarse de que los materiales necesarios estén disponibles y que las instrucciones sean claras antes de implementar las actividades.

Las actividades pueden y deben modificarse para adaptarse al contexto cultural, el idioma y las necesidades específicas de los participantes. Esta flexibilidad garantiza que las actividades sean relevantes y atractivas para todos los miembros del grupo.

La reflexión es un componente crítico del proceso de aprendizaje. Al final de cada actividad se proporcionan preguntas de reflexión para facilitar las discusiones grupales, alentar a los participantes a compartir sus experiencias, ideas y comentarios, y fomentar un entorno de aprendizaje colaborativo.

Fomentar un diálogo abierto y respetuoso entre los participantes también es uno de los elementos clave para una facilitación grupal exitosa.

Las preguntas deben usarse como punto de partida; sin embargo, un educador debe estar abierto a explorar otros temas que surjan durante las discusiones grupales. Teniendo esto en cuenta, es aconsejable mantener un registro de los puntos clave y las ideas compartidas durante las reflexiones que pueden ser valiosas para referencia futura y evaluar el impacto de las actividades.

### Adaptación del kit de herramientas

Para maximizar la eficacia de este conjunto de herramientas, es fundamental adaptar su uso para satisfacer necesidades específicas. Algunos principios clave incluyen:

- Dependiendo de su función específica y de las necesidades de sus participantes, ciertos módulos pueden ser más relevantes que otros. Priorice los módulos que se alineen estrechamente con sus objetivos y los desafíos que enfrenta en su entorno educativo.
- Realice una evaluación de necesidades para identificar los problemas más urgentes y las áreas donde sus participantes requieren mayor apoyo. Esta evaluación le ayudará a seleccionar los módulos más adecuados en los que centrarse.
- Las actividades y ejercicios del kit de herramientas están diseñados para ser flexibles. Adáptelos para que se ajusten al contexto cultural, el idioma y las necesidades específicas de sus participantes.
- Considere incorporar recursos adicionales o modificar actividades para que se adapten mejor a su grupo.
- Sea consciente de los orígenes culturales de sus participantes y adapte las actividades para respetar y celebrar su diversidad.
- Si existen barreras idiomáticas, considere proporcionar traducciones o instrucciones simplificadas para garantizar que todos los participantes puedan participar plenamente.
- Realizar evaluaciones para evaluar el impacto de las actividades y recopilar comentarios de los participantes. Utilice estos datos para informar futuras mejoras y adaptaciones.

# Módulo 1: Comunicación

## 1.1 ¿Qué es la comunicación?

La comunicación es un “proceso mediante el cual se intercambia información entre individuos a través de un sistema común de símbolos, signos o comportamiento”. Es una de las actividades más complejas de la sociedad humana, donde se transmite o transporta diferente información. Este proceso es una tarea bidireccional que implica el intercambio de pensamientos, ideas, opiniones y más entre dos o más personas con el objetivo de lograr un entendimiento mutuo.

El modelo básico de comunicación, propuesto por Shannon y Weaver en 1949, implica el intercambio de mensajes entre un emisor (comunicador) y un receptor a través de un medio (canal). En este modelo, el codificador se refiere al transmisor que convierte el mensaje en señales (por ejemplo, cerebros humanos que codifican ideas en mensajes). El decodificador es el receptor que convierte las señales nuevamente en un mensaje (por ejemplo, los oídos y los ojos de las personas que participan en la comunicación).

Según H.D. En el modelo 5W de comunicación (predominantemente masiva) de Lasswell, cada proceso de comunicación tiene que responder preguntas como: Quién; Dice qué; En qué canal; ¿A quién y con qué efecto? (Lasswell, 1971). Este modelo destaca que una comunicación exitosa implica mucho más que simplemente enviar y recibir mensajes.

## 1.2 Tipos de comunicación

Existen cuatro tipos básicos de comunicación (Usera, 2024):

1. Verbal: comunicación a través del lenguaje, incluido el lenguaje de señas, el tono y el tono de voz.
2. No verbal: Comunicación a través del lenguaje corporal, gestos, expresiones faciales, postura, tacto físico, contacto visual, etc.
3. Visual: Comunicación a través de imágenes, fotografías, vídeos, gráficos, bocetos, emojis, GIF, etc.
4. Escrito: Intercambio de información a través de letras, símbolos y medios similares.



[Enlace](#)

Figura 1: Modelo de comunicación de Shannon y Weaver: modelo transmisivo

Más del 90% de toda la comunicación es no verbal. Toma diferentes canales: a través de características personales (relacionadas con rasgos físicos como el atractivo físico, el cabello, el color de la piel, los rasgos faciales, la apariencia, modificaciones corporales como los tatuajes), el entorno (ubicación), el movimiento (gestos orientados al movimiento) y señales vocales. (elementos no lingüísticos de la comunicación). Estos canales pueden afectar significativamente las impresiones y relaciones iniciales.

### **1.3 Ruido**

Mientras viaja del remitente al receptor, un mensaje puede verse influenciado por el ruido, que puede alterar o distorsionar el mensaje deseado. El ruido puede afectar sutil o significativamente a una comunicación exitosa. Puede adoptar varias formas:

- Ruido ambiental/físico: Ruido de fondo como bocinas de automóviles u otras personas hablando.
- Ruido Semántico: Malentendidos debidos a la gramática o al lenguaje técnico que el receptor no puede comprender.
- Ruido psicológico: prejuicios, estereotipos, suposiciones, estado de ánimo actual e interés en el tema.
- Ruido fisiológico: Condiciones físicas como enfermedad, dolor de cabeza, hambre o sed.

La comunicación también puede verse influenciada por símbolos, prácticas sociales y compartidas, normas, cultura e identidad, experiencias y rituales comunes, pero también emociones, contexto donde se establece la comunicación, entorno y factores similares (Usera, 2024).

### **1.4 Mejorar las habilidades comunicativas**

La comunicación interpersonal y la transmisión incluso de los mensajes más simples es un proceso complejo. La competencia comunicativa implica la capacidad de crear y enviar un mensaje de una manera que garantice que se reciba según lo previsto. En ocasiones, un error en los canales de comunicación puede crear una distorsión, cuando la intención de la comunicación puede variar de su impacto. Por ejemplo, alguien puede tener la intención de comunicar una cosa pero sin darse cuenta envía un mensaje diferente.

Un comunicador exitoso debe ser capaz de reconocer la práctica de comunicación adecuada (tener conocimientos relevantes), aplicar este conocimiento en la práctica (habilidad desarrollada) y estar motivado para comunicarse de manera efectiva y adecuada (Spitzberg y Cupach, 2011). Los comunicadores exitosos son empáticos y atentos a los sentimientos y puntos de vista de los demás, adaptables en su enfoque y elección del canal de comunicación según el contexto, y se esfuerzan por comprender los múltiples factores que pueden afectar la comunicación. Un comunicador competente participa activamente en la conversación, mantiene contacto visual y utiliza gestos verbales y no verbales para indicar interés y participación.

### **1.5 Las 5 C de una comunicación eficaz**

La comunicación eficaz puede regirse por las 5 C, aplicables a todo tipo de comunicación:





# Actividad 1: Teléfono roto

## Objetivo:

El objetivo de esta actividad es practicar la comunicación dentro del grupo y observar cómo el contenido de la información puede cambiar a medida que avanza la comunicación.

## Configuración:

Esta actividad se puede realizar al aire libre. Si el clima ventoso dificulta el uso del papel, opte por describir en lugar de dibujar o utilice pizarras pequeñas que sean más fáciles de manejar.

Asegúrese de que todos los participantes puedan escucharse entre sí con claridad y anímelos a hablar en voz baja pero en voz alta para evitar que otros los escuchen a escondidas.

## Materiales: -

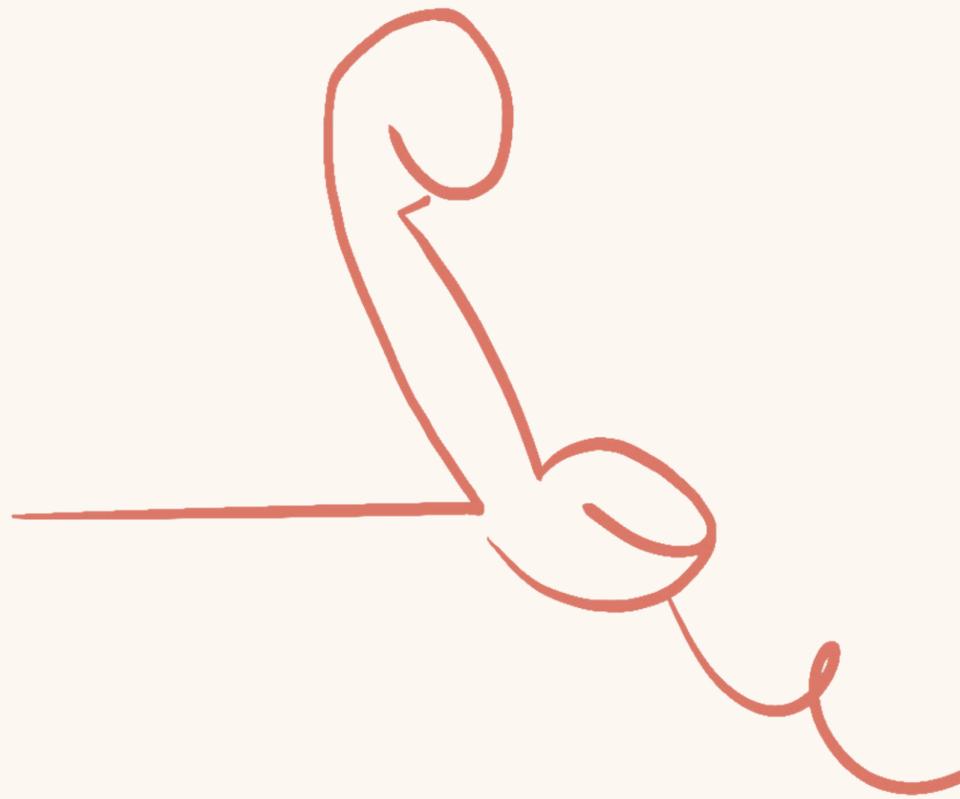
**Número de participantes: 6-10**

## Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: ninguno
- Tiempo de realización de la actividad: 45 minutos

## Sensibilidad grupal:

- Asegúrese de que el espacio al aire libre permita un movimiento e interacción cómodos.
- Anime a los participantes a ser creativos y espontáneos en sus preguntas.
- Resalte la importancia de la escucha activa y el pensamiento rápido como habilidades clave desarrolladas a través de esta actividad.
- Relacione el ejercicio con escenarios de la vida real en los que pensar con rapidez y responder adecuadamente es crucial.



## Paso 1: Formación del grupo (5 minutos)

La formación del grupo depende del número de participantes. En caso de que haya entre 6 y 8 participantes, colóquelos en una sola fila. Si el grupo es más grande, divídalos en grupos más pequeños de 5 a 8 participantes. Cada grupo debe pararse en fila, mirando en la misma dirección. La última persona de cada fila recibe un papel o una pizarra pequeña y un marcador.

## Paso 2: Describir la imagen (15 minutos)

Muestre una imagen a la primera persona de la fila durante un período breve (por ejemplo, 10 segundos). Luego, la primera persona describe la imagen en voz baja a la siguiente persona de la fila. Este proceso continúa y cada persona pasa la descripción a la siguiente persona en la fila. La última persona en la fila hace el dibujo basándose en la descripción que recibió.



### **Paso 3: Comparación (5 minutos)**

Comparar dibujos: una vez que todos los grupos hayan completado la tarea, compare los dibujos o descripciones finales con las imágenes originales.

Enfatice la importancia de una comunicación clara y precisa, y relacione la actividad con escenarios de la vida real donde la falta de comunicación puede tener consecuencias importantes.

### **Paso 4: repetir (opcional)**

Cambia la imagen y la dirección del grupo, además también puedes mezclar los grupos para que puedan probar diferentes roles. Al repetir, los participantes pueden probar diferentes estrategias para ver si su comunicación mejora.

o

### **Paso 5: Reflexión y Discusión (10-15 minutos)**

Reúne a todo el grupo y reflexiona sobre los siguientes aspectos:

- ¿Cómo contrasta el proceso de comunicación durante la actividad? ¿Fue fácil o desafiante?
- ¿Hubo casos en los que hiciste suposiciones sobre la imagen basándose en las descripciones que recibiste?
- ¿Qué aprendiste sobre la importancia de una comunicación clara en esta actividad y cómo puedes aplicarla en tu vida diaria?
- ¿Cómo afectó el entorno (estar al aire libre) en el proceso de comunicación?
- ¿Qué estrategias podría utilizar para mejorar la comunicación en actividades similares o situaciones de la vida real?

# Actividad 2: Sólo preguntas

## Objetivo:

Esta actividad sirve como energizante y anima a los participantes a pensar creativamente y trabajar en sus habilidades en un entorno comunicacional limitante.

## Configuración:

Esta actividad ha sido diseñada para realizarse al aire libre. Está pensado para RMW con conocimientos suficientes del idioma de acogida.

## Materiales: -

## Número de participantes: 6-16

## Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 5-10 min
- Tiempo de realización de la actividad: 45 minutos

## Sensibilidad grupal:

- Las actividades de comunicación deben incluir a todos los participantes, independientemente de sus capacidades físicas, antecedentes culturales o dominio del idioma.
- Las actividades deben adaptarse cuando sea necesario para adaptarse a las diversas necesidades y garantizar que todos puedan participar plenamente.

## Paso 1: Configuración y reglas (5 min)

Todos los participantes se colocan en fila y forman un semicírculo. El objetivo del ejercicio es mantener una conversación en la que sólo se hagan preguntas.

Todos deben comprender la tarea y se les debe dar suficiente tiempo para hacerlo. Es importante utilizar un lenguaje claro.

El facilitador puede dar un ejemplo utilizando a uno de los participantes u otro facilitador.

Ejemplo:

Participante 1: “¿Cuál es tu pasatiempo favorito?” Participante 2: “¿Por qué preguntas?” Participante 1: “¿Es la curiosidad algo malo?” Participante 2: “¿Cómo definirías que algo es malo?”

Se deben explicar las siguientes reglas:

- Los participantes no pueden repetir preguntas durante el juego.
- Sin embargo, si no entienden la pregunta, pueden utilizar "¿puedes reformular eso?" y no se contará como repetición.
- No se permiten declaraciones seguidas de una pregunta.
- No se debe reflejar continuamente lo que dice la otra persona. Por ejemplo: ¿te gusta el senderismo? ¿Por qué crees que me gusta el senderismo?
- Cada participante que comete un error, tropieza o tarda demasiado en hacer una pregunta pasa al último lugar de la fila, y la persona restante forma una nueva pareja con el siguiente participante en la fila.
- La comunicación debe ser rápida y sin pausas.
- La pareja que aguante más tiempo sin cometer un error es la ganadora.

Los posibles temas de conversación pueden incluir: pasatiempos, deportes, música o situaciones como en el aeropuerto, en un restaurante o en una tienda.

Límite de tiempo en función de la mejora del grupo. Por ejemplo, comience sin límite de tiempo si las habilidades lingüísticas no son lo suficientemente competentes dentro del grupo. Si después de varias rondas de preguntas el grupo ha mejorado, considere agregar un límite de tiempo de tres segundos entre preguntas si es posible.

### **Paso 2: Conversación de sólo preguntas (20-25 minutos)**

Los dos primeros participantes de un extremo de la fila forman la primera pareja. Luego se les pide que mantengan una conversación haciéndose preguntas entre sí sobre un tema determinado.

Permita que cada participante tenga una oportunidad y, si el tiempo lo permite, incluso podrán tener una segunda ronda.

### **Paso 3: Reflexión y Discusión (10-15 minutos)**

- ¿Cuál fue la parte más difícil de la actividad?
- ¿Cómo te hace sentir hacer preguntas todo el tiempo?
- ¿Cuál fue tu táctica durante esta tarea?
- ¿Cómo te sentiste cuando tuviste que pensar rápidamente para hacer una pregunta?
- ¿Cómo puede este ejercicio ayudar a mejorar sus habilidades de comunicación en situaciones de la vida real?

# Recursos educativos abiertos

- La teoría matemática de la comunicación, Libro sobre el modelo básico de comunicación, Libro, EN, [Link](#)
- ¿Por qué es difícil escuchar?, Describe diferentes tipos de ruido que pueden interferir en la comunicación y hablar en público, Artículo, EN, [Link](#)
- La estructura y función de la comunicación en la sociedad, aborda el modelo de comunicación de las 5 W en la sociedad, artículo, EN, [Link](#)
- Las cinco C de una comunicación eficaz, modelo detallado de las 5 C presentado, artículo, EN, [Link](#)
- Comunicarse para conectar – Comunicación interpersonal para hoy, Introducción a la comunicación interpersonal, Libro, EN [Link](#)



# Módulo 2:

# Competencia Intercultural

Las competencias interculturales en el contexto del trabajo con mujeres refugiadas y migrantes consideran la comprensión de varios términos básicos enumerados en el siguiente texto:

## 2.1 Definición de migración

La migración puede definirse como “el movimiento de personas de un lugar de residencia a otro” (Marjanovic et. al. 2023). Las personas desplazadas forzosamente son aquellas que se desplazan fuera de sus hogares o lugares de residencia para evitar distintas situaciones de riesgo para su vida y/o violaciones de derechos humanos. Pueden ser desplazados internamente (residiendo dentro de un estado como personas desplazadas internamente - IDP) o externamente, cruzando las fronteras internacionales.

## 2.2 Definición de refugiado

Un refugiado es una persona que no puede regresar a su país de origen debido a “un temor fundado de ser perseguido por motivos de raza, religión, nacionalidad, pertenencia a un determinado grupo social u opinión política” y se encuentra en la necesidad de protección internacional basada en el temor a persecución o amenazas a su vida, bienestar físico y libertad en su país de origen causadas por un conflicto armado, violencia, alteración grave del orden público, etc. (Sironi, 2019). A mediados de 2023, había 110 millones de personas desplazadas por la fuerza en todo el mundo (ACNUR, 2023).

## 2.3 Definición de movimiento mixto

El movimiento mixto representa “el movimiento transfronterizo de personas, generalmente de manera irregular, que involucra a individuos y grupos que viajan uno al lado del otro, utilizando rutas y medios de transporte o facilitadores similares, pero por diferentes razones. Las personas que viajan como parte de movimientos mixtos tienen diferentes necesidades y perfiles y pueden incluir solicitantes de asilo, refugiados, víctimas de trata, niños no acompañados o separados (UASC), apátridas y migrantes, incluidos migrantes en situaciones irregulares o migrantes en situaciones vulnerables”. (Sironi, 2019; Marjanovic et al. 2023).

## 2.4 Competencias interculturales

La competencia intercultural es la capacidad de comunicarse eficazmente con personas de diversas culturas e incluye diferentes actitudes, habilidades y conocimientos (Petrović, 2019). Por ejemplo, las actitudes están relacionadas con la apertura a otras culturas, siendo consciente de múltiples contextos culturales como aspectos identitarios, raza, género, nacionalidad, etnia, orientación sexual, clase, capacidad.. (Usera, 2024). El conocimiento sobre el patrimonio cultural, las costumbres, las normas, las relaciones de género, las relaciones de poder, etc. también son cruciales para crear competencias culturales. Incluir la comprensión de diferentes puntos de vista y culturas.

prácticas, reconocimiento de las diversidades culturales (Petrović, 2019).

## **2.5 Sensibilidad Intercultural**

La sensibilidad intercultural define la capacidad de los individuos para “desarrollar emociones encaminadas a comprender y apreciar las diferencias culturales que promuevan un comportamiento apropiado y eficaz en la comunicación intercultural” (Chen y Starosta, 1997). Además, una persona con sensibilidad intercultural está, al mismo tiempo, motivada a identificar, aprender, comprender y establecer una interacción y comunicación intercultural efectiva, y facilitar el proceso educativo en el camino.

## **2.6 Papel de los educadores**

Los educadores, docentes, formadores, trabajadores sociales y otras profesiones similares desempeñan un papel importante en la promoción del diálogo intercultural y la integración de diferentes grupos e individuos dentro de la sociedad (Martorana, et.al. 2021). En algunos países, el desarrollo de competencias culturales forma parte de su formación académica, mientras que en otros no es el caso, por lo que los profesionales tienden a desarrollar dichas competencias durante sus carreras profesionales.

## **2.7 Mejorar las competencias culturales**

Para tener éxito en la comunicación intercultural, los educadores deben tener en cuenta varios puntos clave:

- Comprender aspectos y prácticas sociales: reconocer que existen diversidades no sólo entre individuos de diferentes culturas sino también dentro de los mismos grupos culturales. La comunicación es una interacción entre personas, no sólo un intercambio de información. Está centrado en la audiencia, no en uno mismo.
- Adaptar los estilos de comunicación a audiencias diversas. La etiqueta social varía según las culturas. En algunos, prevalece la separación de géneros y el respeto por la jerarquía de edades. Se considera de mala educación que las mujeres le den la mano a un miembro masculino que no sea de la familia y lo saluden en público. En otras culturas, eructar ruidosamente después de una comida se considera aceptable. En algunos entornos culturales tradicionales africanos o asiáticos, por ejemplo, los saludos expresan preocupación y deseos de buena salud y larga vida a otra persona. Por otro lado, en los países europeos la pregunta “¿cómo estás?” es sólo una parte de un ritual de saludo, sin un significado más profundo.
- Sea consciente de los diferentes significados de la comunicación no verbal, como la apariencia y los gestos; asentir con la cabeza puede expresar tanto "sí" como "no", según de qué parte del mundo venga.





# Actividad 3:

## Formando confianza

### Objetivo:

El propósito de esta actividad es generar confianza e integración entre participantes de diferentes culturas animándolos a compartir rasgos culturales específicos. Esto fomenta la unidad y la conversación, rompiendo barreras entre grupos culturales y promoviendo el diálogo abierto para explorar diferencias y similitudes.

### Configuración:

Esta actividad debe realizarse al aire libre.

### Materiales: -

### Número de participantes: 10-20

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 10 minutos
- Tiempo de realización de la actividad: 30 minutos

### Sensibilidad grupal:

- Algunos temas o experiencias culturales pueden ser delicados o evocar emociones fuertes. Los educadores deben estar preparados para manejar estas discusiones con sensibilidad, empatía y respeto.
- Es fundamental crear un espacio seguro donde los participantes se sientan cómodos expresándose. Los educadores deben estar preparados para abordar cualquier conflicto o malentendido que surja con sensibilidad cultural, guiando al grupo hacia el entendimiento y la resolución mutuos.

### Paso 1: Dividase en grupos pequeños (5 minutos)

Divida a los participantes en grupos de cinco.

### Paso 2: Sesión para compartir (20 minutos)

Cada grupo tendrá 20 minutos para la sesión de intercambio. Asigne 2 minutos por persona para garantizar que todos participen. Fomente la discusión abierta durante los 10 minutos restantes dentro de todo el grupo.

Temas: proporcione los siguientes temas para iniciar la conversación:

- Tiempo
- Naturaleza/Paisajes del país de origen
- Símbolos culturales
- Comidas festivas
- Música y baile

Preguntas orientadoras: si los participantes encuentran dificultades para compartir, el facilitador puede utilizar estas preguntas orientadoras y escribirlas en un papel:

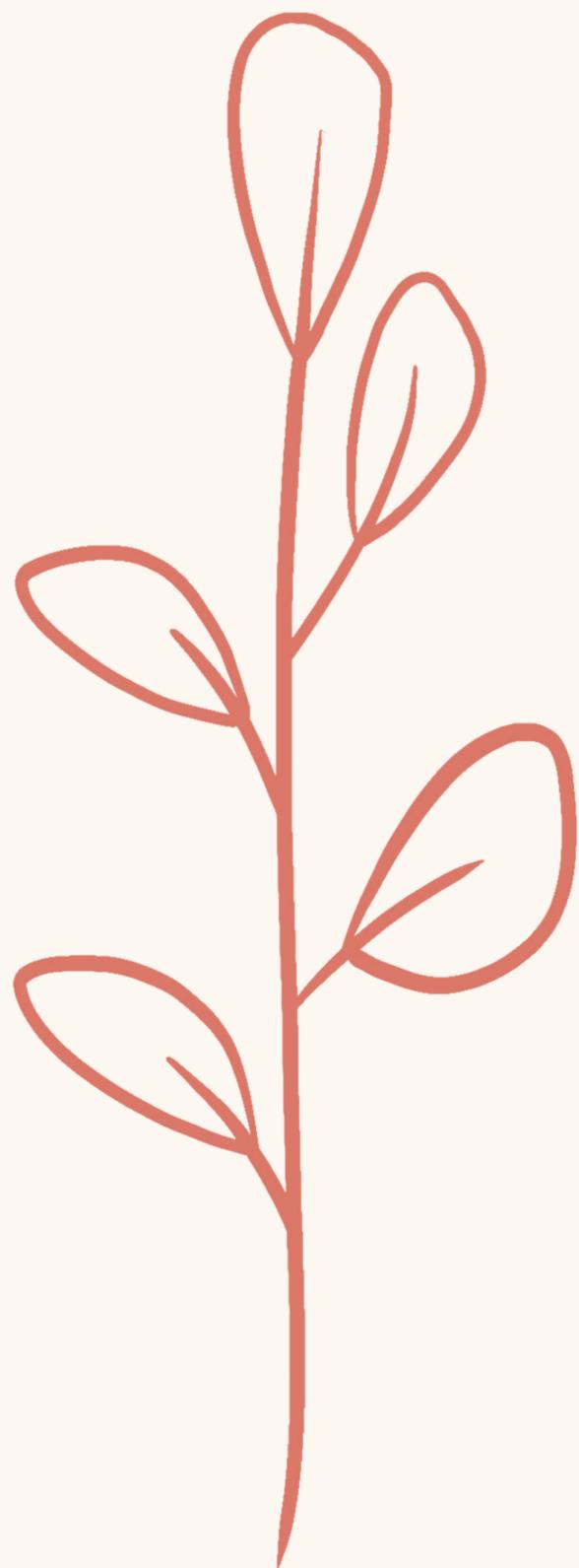
- Hora: ¿Puedes compartir una festividad o celebración importante de tu cultura y cómo se celebra tradicionalmente?
- Naturaleza/Paisajes de su país de origen: ¿Qué paisajes naturales o características geográficas son prominentes en su país de origen?
- Símbolos culturales: ¿Cuáles son algunos símbolos o íconos que representan tu cultura? ¿Qué significan?

- Comidas festivas: ¿Puedes describir un plato o comida tradicional que normalmente se prepara durante ocasiones festivas en tu cultura?
- Música y danza: ¿Qué tipos de música o danza son populares en tu cultura? ¿Puedes describir un baile o instrumento tradicional?

Papel del facilitador: El educador puede predicar con el ejemplo compartiendo sus propias experiencias para fomentar la participación.

### **Paso 3: Reflexión y Discusión (10 minutos)**

- ¿Cómo te fue la actividad?
- ¿Disfrutaste hablando de los temas propuestos?
- ¿Hubo algo que no fue agradable?
- ¿Te sorprendió algo?
- ¿Cómo crees que esta actividad ayudó a comprender y apreciar las diferencias culturales?



# Actividad 4:

## Comunicación de emociones

### Objetivo:

El propósito de esta actividad es aprender y discutir cómo se expresan los sentimientos y emociones en diferentes culturas.

### Configuración:

Esta actividad se puede realizar en diversos entornos. Si se lleva a cabo al aire libre, asegúrese de que el espacio sea cómodo y seguro para que todos los participantes expresen sus sentimientos libremente.

### Materiales: -

### Número de participantes: 5-15

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: ninguno
- Tiempo de realización de la actividad: 30 minutos

### Sensibilidad grupal:

- Sea culturalmente sensible al elegir ejercicios y ejemplos de comunicación no verbal.
- Reconozca que diferentes culturas pueden tener normas diferentes con respecto a los gestos, el lenguaje corporal y el contacto físico.

### Paso 1: Preparación (5 min)

Prepare un juego de tarjetas con las emociones escritas en el idioma local. Si el nivel lingüístico de los participantes no es alto, opte por decir la emoción en lugar de escribirla. Si se requiere un mediador cultural, déjele tiempo suficiente para que traduzca y verifique la comprensión y luego actúe.

Algunos ejemplos de emociones para expresar:

Felicidad	.Asombro
Alegría	Duda
Tristeza	Aburrimiento
Ira	Envidia
Frustración	Amor
Miedo	Orgullo
Sorpresa	Esperanza
Confianza	Alivio

Como algunas emociones son más fáciles de expresar que otras, prepara algunas notas sobre el significado de cada emoción.

### Ejemplos:

- Alegría: sonreír ampliamente, levantar los brazos en el aire, aplaudir o saltar puede significar alegría en muchas culturas.
- Ira: algunas culturas pueden ser más expresivas y vocales, mientras que otras prefieren la moderación.

### **Paso 2: Configuración y reglas (5 min)**

Explique a los participantes que se les pedirá que expresen un conjunto de emociones utilizando únicamente su lenguaje corporal. Pueden utilizar gestos, expresiones faciales, movimientos corporales y similares para transmitir la emoción en cuestión.

Si el grupo no se conoce, puedes optar por mostrar la primera emoción como ejemplo.

### **Paso 3: Expresión de Emociones (25 minutos)**

Cada participante toma un turno para expresar la emoción que se le dio de forma no verbal. Fomentar la creatividad y la autenticidad en sus expresiones.

Una vez que hayan terminado, pida a los demás participantes que adivinen qué emoción expresaron.

Agregue preguntas que hagan que los participantes reflexionen sobre las emociones y fomenten la participación.

Por ejemplo:

¿Como adivinaste?

¿Qué viste?

¿Cómo viste esta emoción?

¿Qué movimiento/acción/gesto te hizo adivinar que ésta es la emoción que adivinaste?

¿Qué similitudes o diferencias notaste en las expresiones?

Discuta diferentes gestos que pueden mostrar emoción.

### **Paso 3: Reflexión y Discusión (10 minutos)**

Después de que todos los participantes hayan tenido la oportunidad de expresar una emoción, pueden reflexionar sobre el ejercicio en su conjunto.

- ¿Cómo te sentiste al expresar la emoción frente a una audiencia?
- ¿Hay alguna emoción difícil de expresar en tu cultura? ¿Por qué?
- ¿Es más fácil expresar emociones con palabras o de forma no verbal? ¿Por qué?
- ¿Las emociones se expresan de la misma manera entre generaciones?
- ¿Aprendiste algo de este ejercicio? ¿Te gustaría compartir?



# Recursos educativos abiertos

- Manual del estudiante de mediación cultural, Mediación cultural, trabajo con grupos culturalmente mixtos, Libro, EN/SER, [Link](#)
- Glosario sobre Migración: Derecho de Migración Internacional, Colección de definiciones de terminología relacionada con la migración, Glosario, EN, [Link](#)
- ACNUR, Tendencias de mitad de año 2023, Presentación de estadísticas y tendencias, Informe, EN, [Link](#)
- Petrović D, 2019, El arte de la comunicación: aspectos teóricos y prácticos de la comunicación, Libro, SER, ISBN:978-86-7102-609-3
- Comunicarse para conectar – Comunicación interpersonal para hoy, Introducción a la comunicación interpersonal, Libro, EN, [Link](#)
- ¿Qué competencias interculturales para profesores, educadores y trabajadores sociales?, Competencias interculturales de educadores y trabajadores sociales en Europa, Artículo, EN, [Link](#)
- Una revisión del concepto de sensibilidad intercultural, Estudio de sensibilidad intercultural, Artículo, EN, [Link](#)



# Módulo 3: Planificación y ejecución de actividades al aire libre.

Proporcionar experiencias al aire libre de calidad para mujeres refugiadas y migrantes requiere que los educadores sean conscientes y gestionen muchos aspectos del riesgo: psicológico, emocional, físico, cultural, social y otros.

## 3.1 Programas de educación al aire libre

Los programas de educación al aire libre para RMW deben tener una variedad de resultados, centrándose en el desarrollo social o de habilidades. Según Parkin y Blades (1998), para lograr estos resultados, los educadores pueden utilizar la aventura y el desafío para mejorar el aprendizaje participante y la adquisición de conocimientos. Combinados, la aventura, el riesgo y el desafío ofrecen un medio poderoso para el crecimiento y desarrollo personal al desarrollar la autoestima y la confianza en uno mismo. Sin embargo, al utilizar estos elementos, los educadores al aire libre deben asegurarse de que sus programas cumplan con criterios importantes:

1. Fines y objetivos identificables donde se define claramente lo que el programa pretende lograr.
2. Selección adecuada del sitio para lograr los objetivos del programa.
3. Las actividades se planifican en base a una estrategia integral de gestión de riesgos.

## 3.2 Consideraciones de seguridad

Los pasos clave para priorizar la seguridad durante las actividades al aire libre incluyen:

- Supervisión: asegúrese de que todas las actividades sean supervisadas por educadores al aire libre con experiencia y que el equipo de seguridad necesario esté disponible para todos los participantes.
- Preparación: proporcione instrucciones de seguridad a todos los participantes antes de que comience la actividad. Cubra información importante como procedimientos de emergencia, protocolos de comunicación y pautas de seguridad relevantes.
- Evaluación de riesgos: identifique peligros potenciales como el terreno, las condiciones climáticas, la vida silvestre y los niveles de experiencia de los participantes.

La gestión eficaz de riesgos es esencial en los programas de educación al aire libre. Los siguientes pasos son cruciales:

- **Comprensión del riesgo.** El riesgo se puede definir como la posibilidad de perder o ganar algo de valor. Los riesgos pueden ser físicos, ambientales, emocionales, psicológicos, sociales y médicos. La motivación para participar en actividades de riesgo suele ser obtener algo de valor, como buena salud, mayor confianza, mayor autoestima, el desafío de una aventura y diversión (Consejo de Seguridad en las Montañas de Nueva Zelanda).
- **Identificación del riesgo.** Identificar los peligros potenciales asociados con la actividad. Por ejemplo, en un programa de caminatas que incluye cruzar un río, los peligros pueden incluir rocas resbaladizas cubiertas de musgo, condiciones climáticas, calzado, edad de los participantes, nivel de habilidad y conocimientos. Algunos peligros son visibles y fácilmente identificables (por ejemplo, tamaño del grupo, edad, ropa, calzado, etc.), pero otros son menos definibles y están profundamente vinculados a la actitud y el estado de ánimo de nuestros participantes.
- **Evaluación y reducción de riesgos.** Como se destaca en la Guía de evaluación de riesgos para actividades al aire libre, es crucial: 1. identificar los peligros; 2. comprender quién podría resultar perjudicado; 3. evaluar los riesgos y decidir medidas de control; y finalmente 4. revise su evaluación y actualícela según sea necesario.

- Desarrollar una estrategia de evaluación de riesgos. Al desarrollar una estrategia sólida de evaluación de riesgos, puede minimizar el riesgo de lesiones para los participantes; garantizar que los resultados del programa se logren plenamente; y permitir al educador al aire libre reducir la posibilidad de que ocurra un incidente.

### **3.4 Planificación para el peor de los casos**

Al planificar la actividad, identifique el peor de los casos preguntando:

- ¿Qué puede salir mal?
- ¿Qué tan grave es el resultado potencial?

Al hacerlo, los educadores pueden identificar las medidas que se pueden adoptar para reducir la aparición de peligros.

El objetivo principal para mantener la seguridad física y emocional de los participantes en un programa de educación al aire libre es minimizar los riesgos reales. Una gestión de riesgos eficaz, objetivos claros y una preparación exhaustiva son clave para garantizar la seguridad y el éxito de los programas de educación al aire libre.

## Actividad 5:

# Captura la esencia: un viaje fotográfico

### Objetivo:

Esta actividad enfatiza la importancia de comprender y satisfacer las diversas necesidades de los participantes durante las actividades al aire libre. Si bien el enfoque principal del módulo es planificar, ejecutar y garantizar la seguridad, fomentar la inclusión y crear experiencias memorables para todos los participantes son componentes integrales de eventos al aire libre exitosos.

### Configuración:

Esta actividad debe realizarse al aire libre.

**Materiales: Cámaras y películas Polaroid (1 juego por grupo), tarjetas de votación laminadas. Si no tienes cámaras polaroid puedes utilizar papel y bolígrafos.**

**Número de participantes: 4-20**

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 10-30 min
- Tiempo de realización de la actividad: 90 minutos

### Sensibilidad grupal:

- Asegúrese de que el lugar elegido para la expedición de fotografía de naturaleza sea accesible para todos los participantes, incluidos aquellos con problemas de movilidad o discapacidades.
- Brinde orientación sobre técnicas básicas de fotografía y principios de composición para ayudar a los participantes a aprovechar al máximo su equipo.

- Reconozca y respete los diversos orígenes culturales y perspectivas de los participantes al seleccionar palabras o sentimientos para el ejercicio "Capturar la esencia".

### Paso 1: Formar grupos (5 minutos)

Comience dividiendo a los participantes en grupos pequeños, asegurando una combinación diversa de niveles de habilidades fotográficas y orígenes culturales.

### Paso 2: Distribuya las tarjetas de votación y explique la tarea (5 minutos)

Equipe a cada grupo con un juego de tarjetas de votación que contengan varias palabras o sentimientos que deben capturar a través de sus fotografías. Los ejemplos podrían incluir "serenidad", "alegría", "aventura", "conexión" e "inclusión".

### Paso 3: Discutir los significados (10 minutos)

Anime a los participantes a discutir los significados de estas palabras y sentimientos en sus respectivos idiomas y culturas. Comparta historias o experiencias personales relacionadas con cada palabra para profundizar la comprensión y la conexión dentro del grupo.

### Paso 4: Capture el concepto (30 minutos)

Una vez que cada grupo haya seleccionado una palabra o sentimiento, asígneles un área designada dentro del parque/reserva natural para explorar y capturar fotografías que encarnen la esencia elegida.

Los participantes tienen el desafío de interpretar creativamente la esencia elegida a través de su fotografía, permitiendo la expresión y exploración individual.

Alternativamente, puede pedirles que dibujen los conceptos si las cámaras Polaroid no están disponibles.

### **Paso 5: Compartir y presentar (15 minutos)**

Después de la sesión de fotografía, reúnanse el grupo y pida a cada grupo que coloque sus fotografías en el suelo. Dé tiempo para que el grupo asimile todas las imágenes y luego pida a los participantes que adivinen los conceptos de los otros grupos. Una vez que hayan adivinado, pide a cada grupo que comparta su concepto y las historias detrás de las fotografías, destacando cómo capturaron la esencia que eligieron.

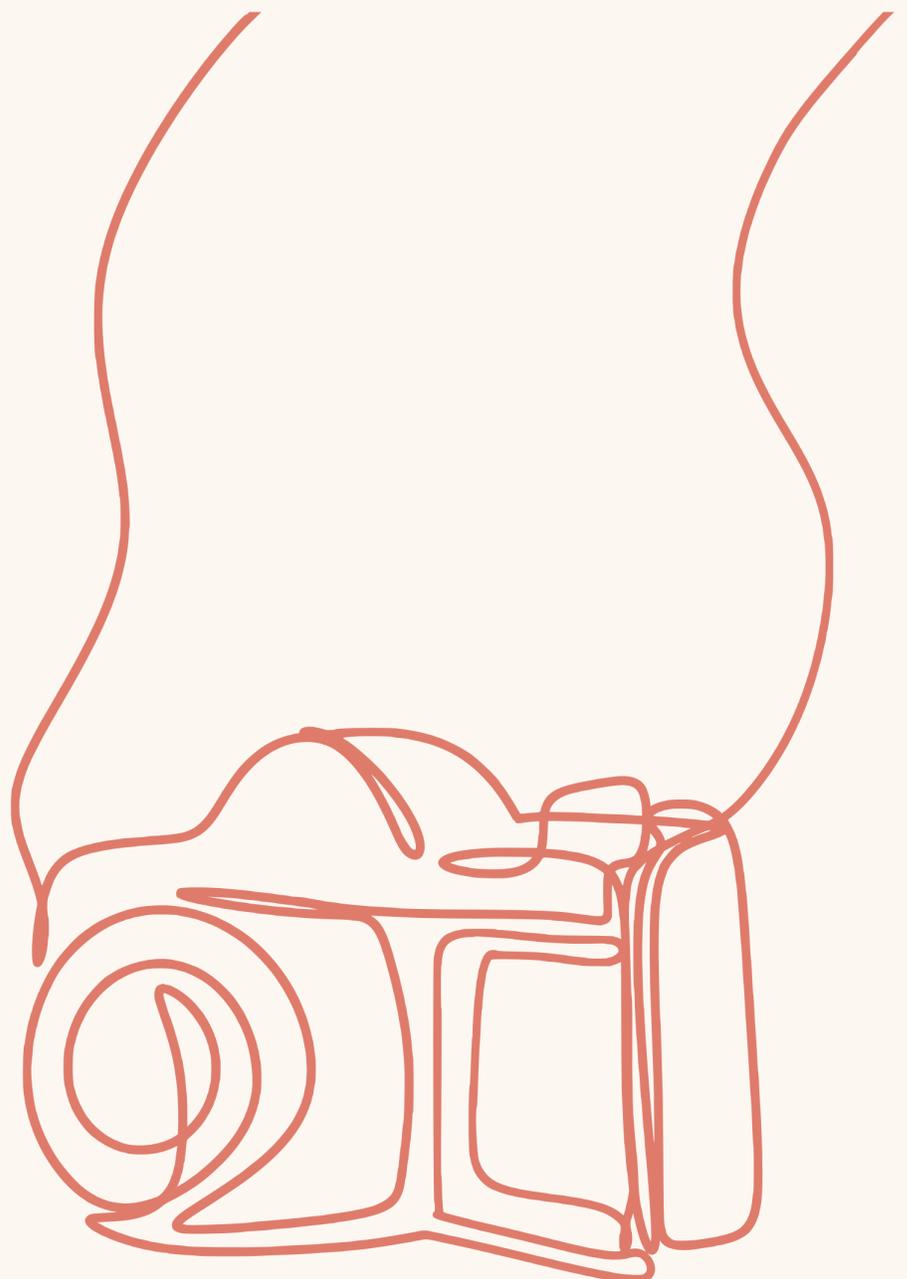
Anime a los participantes a reflexionar sobre el poder de la fotografía para comunicar emociones y experiencias, trascendiendo las barreras lingüísticas y culturales.

### **Paso 6: Reflexión y Discusión (20 minutos)**

Facilite una discusión sobre la diversidad de interpretaciones y perspectivas representadas en las fotografías, así como los temas universales que resuenan en diferentes idiomas y culturas.

Preguntas de reflexión:

- ¿Cómo decidiste el escenario de la fotografía?
- ¿Fue fácil elegir el concepto a seguir?
- ¿Compartir historias personales profundizó su conexión con otros participantes?
- ¿Alguna imagen o narrativa en particular resonó fuertemente contigo? ¿Por qué?
- ¿Aprendiste algo de esta actividad? ¿Te gustaría compartir?



# Recursos educativos abiertos

- Hi-Ability Toolkit para educadores, Guía para educadores de adultos en el campo de la educación ambiental y el aprendizaje al aire libre con estudiantes vulnerables, Toolkit, EN/IT/GR/HR, [Link](#)
- Proyecto curricular de liderazgo al aire libre, Este artículo se centra en la relevancia de minimizar los posibles riesgos al aire libre, Artículo, EN, [Link](#)
- 5 consejos para planificar la actividad al aire libre perfecta para todos. Este artículo ofrece una descripción general de los aspectos a considerar para crear una experiencia que sea agradable e inclusiva para todos los involucrados. Artículo, EN, [Link](#)
- Riesgo y beneficio en el aprendizaje al aire libre, este artículo analiza los riesgos y beneficios que los líderes de experiencias de aprendizaje al aire libre deben considerar al planificar/implementar un evento al aire libre, Artículo, EN, [Link](#)
- Gestión de riesgos y educación al aire libre: un enfoque práctico para garantizar resultados positivos. Este documento ofrece una descripción general de los aspectos clave a considerar para minimizar los peligros y el riesgo de lesiones relacionados con cualquier programa al aire libre. Documento, EN, [Link](#)
- Orientación general para actividades organizadas al aire libre, Las directrices están diseñadas para ayudar a las personas a planificar actividades organizadas al aire libre para otros, Directrices, EN, [Link](#)
- Guía de evaluación de riesgos para actividades al aire libre, El documento describe los pasos clave para la evaluación de riesgos, Documento, EN [Link](#)
- ¿Por qué son tan importantes las habilidades de facilitación cuando se trabaja con otros? El artículo proporciona ejemplos de facilitación exitosa en el trabajo en equipo, Article, EN, [Link](#)
- La Técnica de la Escalera de Tijera, Este artículo proporciona una explicación práctica de la Técnica de la Escalera de Tijera para fomentar la participación individual en las decisiones grupales mientras se utiliza la creatividad, Artículo, EN, [Link](#).



# Módulo 4: Habilidades ambientales para una educación inclusiva al aire libre

## 4.1 Introducción a las Habilidades Ambientales

Las habilidades ambientales se refieren a los conocimientos y habilidades necesarios para comprender, proteger e interactuar de manera sostenible con el mundo natural. Estas habilidades abarcan una comprensión de los ecosistemas, la biodiversidad y el impacto de las actividades humanas en el medio ambiente. También implican la práctica de hábitos sostenibles e incluyen una variedad de competencias relacionadas con la comprensión, la interacción y el cuidado del mundo natural. Estas habilidades van más allá del conocimiento teórico; empoderan a las personas para que interactúen activamente con su entorno, tomen decisiones informadas y contribuyan positivamente a los esfuerzos de sostenibilidad.

Participar en actividades diseñadas para profundizar la conexión humana con la naturaleza mejora la apreciación de su belleza y complejidad. Estas experiencias son cruciales para desarrollar una relación sostenible con el medio ambiente.

## 4.2 Habilidades ambientales para RMW

Las habilidades ambientales son esenciales para comprender, proteger e interactuar de manera sostenible con el mundo natural. Adquirir habilidades ambientales ayuda a RMW a adaptarse a los aspectos ecológicos de su nuevo hogar, fomentando un sentido de pertenencia y comunidad y apoyando su integración social.

También los equipa para responder eficazmente a los desafíos y emergencias ambientales, mejorando la seguridad y el bienestar. La educación al aire libre con un enfoque ambiental promueve el bienestar mental, el alivio del estrés y las conexiones sociales. RMW puede encontrar un espacio de apoyo para interactuar con otros mientras explora la naturaleza. Al aprender sobre los ecosistemas locales, la vida silvestre y la conservación, RMW adquiere conocimientos y un sentido de responsabilidad hacia el medio ambiente. En consecuencia, pueden convertirse en defensores de la protección ambiental dentro de sus comunidades.

Además, la incorporación de habilidades ambientales cierra las brechas culturales. Los participantes de actividades al aire libre de diversos orígenes aprenden juntos, fomentando el respeto por la naturaleza y mejorando la cohesión del grupo.

### **4.3 Observaciones de la naturaleza**

La biodiversidad incluye la variedad de vida en un área, como animales, plantas, hongos y microorganismos como bacterias, todos parte de nuestro mundo natural. Estas diversas especies interactúan dentro de los ecosistemas, funcionando como una red compleja para mantener el equilibrio y sustentar la vida. Es la base de los recursos naturales esenciales para nuestra supervivencia, incluidos alimentos, agua potable, medicinas y refugio.

Un ecosistema es una mezcla dinámica de compuestos vegetales, animales, hongos y microorganismos, as comunidades y su entorno no viviente, trabajando juntos como una unidad. Esta interacción permite el flujo de energía, el ciclo de nutrientes y sustenta diversas formas de vida.

La vida silvestre y las plantas locales son cruciales para mantener los ecosistemas sanos y equilibrados. Apoyan una amplia gama de formas de vida al participar en actividades importantes como la polinización, la distribución de semillas y el reciclaje de nutrientes. Esta red de interacciones garantiza que nuestro entorno siga siendo vibrante y lleno de diversas especies.

Además, estas relaciones fortalecen los ecosistemas, ayudándolos a recuperarse de cualquier perturbación. Proteger las especies locales y sus hogares es vital para preservar esta biodiversidad, que mantiene los ciclos naturales funcionando sin problemas, ciclos de los que depende toda la vida, incluida la humana.

Los científicos estiman que existen alrededor de 8,7 millones de especies de plantas y animales en todo el mundo, pero hasta ahora sólo se han identificado y descrito alrededor de 1,2 millones de especies, la mayoría de las cuales son insectos. La identificación de especies de flora y fauna requiere experiencia debido a la gran cantidad de especies.

Con el fin de facilitar la identificación de plantas, así como la identificación de aves y mariposas, se proporciona una herramienta en el Anexo 2.

Posteriormente, también se sugieren herramientas digitales prácticas para mejorar la precisión en la identificación.



# Actividad 6:

## Cuaderno de bitácora de la naturaleza

### Objetivo:

Mejore las habilidades de observación prestando atención a los objetos naturales, mejore las habilidades de identificación de especies y domine el uso de herramientas digitales para reconocer diversas plantas y animales.

### Configuración:

Parque Natural

### Materiales:

- Cuaderno de naturaleza o papel (Anexo 1)
- Bolígrafo o lápiz
- Cámara (opcional)
- Smartphone con la aplicación iNaturalist instalada (opcional)

### Número de participantes: 4-20

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 5-10 min
- Tiempo de realización de la actividad: 60- 90 minutos

### Sensibilidad grupal:

- Respete las diferencias culturales: anime a los participantes a compartir sus perspectivas culturales sobre la naturaleza. Sea sensible a las diferentes interpretaciones culturales y significados de los objetos naturales.

- Participación inclusiva: asegúrese de que se escuchen todas las voces. Facilite la actividad de manera que todos, independientemente de sus antecedentes o nivel de habilidad, se sientan cómodos contribuyendo.

### Paso 1. Llegada y Orientación (15 min)

Reúne al grupo en el espacio natural.

Proporcione una breve descripción de los objetivos y materiales de la actividad.

Anima a los participantes a seleccionar un objeto natural para observar de cerca, algo que les llame la atención y tenga una connotación positiva. Una vez que hayan seleccionado el objeto, explique los siguientes pasos.

### Paso 2. Fase de Exploración (15 min)

Distribuya cuadernos de registro de la naturaleza o papel, bolígrafos o lápices y, opcionalmente, cámaras o teléfonos inteligentes con la aplicación iNaturalist. Pida a los participantes que anoten el lugar, la fecha y las condiciones climáticas. Una vez que hayan completado la primera tarea, indique a los participantes que activen sus sentidos y registren sus observaciones en "Lo que veo". En este punto, los participantes deben concentrarse en describir lo que ven, oyen, sienten y huelen. ¿Qué colores, formas y movimientos notaron? Explíqueles que deben intentar describir lo que ven (como "azul", "liso") en lugar de simplemente nombrarlo (como "un huevo", "una hoja").

### **Paso 3. Fase de Cuestionamiento (15 min)**

Indique a los participantes que escriban cualquier pregunta que surja sobre sus observaciones en "Lo que me pregunto". Propón que mientras escriben o dibujan, anoten cualquier duda relacionada con lo que están viendo. Pídales que exploren si han notado algo interesante sobre lo que les gustaría aprender más.

### **Paso 4. Fase de Reflexión (15 min)**

Pida a los participantes que reflexionen sobre cómo el objeto observado desencadena pensamientos o recuerdos en "Me hace pensar en". Pregunte a los participantes si lo que están mirando les recuerda algo más que hayan visto antes. ¿Les recuerda algún momento en el que vieron algo similar o sintieron lo mismo?

Anime a los participantes a compartir sus reflexiones con el grupo.

### **Paso 5. Utilizar herramientas digitales (opcional)**

Proponer y reflexionar sobre el uso de herramientas digitales como iNaturalist, Seek o Merlin Bird ID para una mayor identificación.

### **Paso 6: Reflexión y Discusión (10 minutos)**

- ¿Este ejercicio mejoró su conexión con la naturaleza? En caso afirmativo, ¿cómo? ¿Qué nuevos conocimientos obtuvo sobre el objeto natural observado?
- ¿Esta actividad mejoró tus habilidades en la identificación de especies? ¿Si es así, cómo?
- ¿Cómo afectó la utilización de herramientas digitales a su comprensión del mundo natural?
- ¿Esta actividad cambió de alguna manera la forma en que te conectas con la naturaleza?
- ¿De qué manera puedes aplicar el conocimiento adquirido en esta actividad en futuras interacciones con la naturaleza?

En caso de que no se haya utilizado la aplicación, se pueden utilizar las siguientes preguntas de reflexión:

- ¿Este ejercicio mejoró tu conexión con la naturaleza? En caso afirmativo, ¿cómo?
- ¿Esta actividad cambió de alguna manera la forma en que te conectas con la naturaleza?
- ¿Fue fácil completar la actividad?
- ¿Usaste todos tus sentidos?
- ¿Crees que volverás a utilizar la actividad?

# Recursos educativos abiertos

- Crear experiencias de aprendizaje al aire libre inclusivas e impactantes. Hace hincapié en abordar las barreras de acceso y equidad para garantizar que todos los jóvenes puedan conectarse con el mundo natural y crecer a través de experiencias al aire libre. Página web, EN, [Link](#)
- ¿Por qué es tan importante la biodiversidad?, La biodiversidad emerge como el factor fundamental para la resiliencia de un ecosistema, como lo transmite elocuentemente Kim Preshoff en el contexto de los cambios ambientales, Video, EN, [Link](#)
- Los 7 principios de No dejar rastro, EN, [Link](#)
- Viajar sobre superficies duraderas: Serie de habilidades No dejar rastro, que explica el tercer principio del concepto No dejar rastro, vídeo, EN, [Link](#)
- Resultados del proyecto SOSPARKS, directrices e iniciativas educativas, alineadas con los principios del Pacto Verde, Manual, Guía y Cuestionario, EN, [Link](#)
- Proyecto DISPO, La guía está dedicada a mejorar las experiencias al aire libre a través de aplicaciones móviles, Guía, EN [Link](#)
- Partes del cuerpo de la mariposa, Anatomía de la mariposa y entender las funciones de cada parte, Video, EN, [Link](#)
- Cómo hacer una observación en iNaturalist usando nuestra aplicación móvil, Un video corto que muestra lo fácil que es hacer una observación usando la aplicación móvil iNaturalist, Video, EN, [Link](#)
- Características principales de iNaturalist, La página web de iNaturalist proporciona orientación sobre cómo empezar a utilizar la plataforma iNaturalist, Guía, EN, [Link](#)
- Características principales de Seek by iNaturalist, La página web de iNaturalist proporciona orientación sobre cómo empezar a utilizar la aplicación Seek by iNaturalist, Guía del usuario, EN, [Link](#)
- Características principales de Merlin Bird ID de Cornell Lab, La página web de Merlin Bird ID proporciona una guía gratuita e instantánea de identificación de aves para miles de aves, Sitio web, EN, [Link](#)



Liam

# Módulo 5: Concienciación sobre el patrimonio natural local

## 5.1 Definición de Patrimonio Cultural

El patrimonio cultural abarca elementos tanto tangibles como intangibles, a menudo estrechamente relacionados. Incluye rituales y prácticas que facilitan la comunicación dentro de las comunidades, frecuentemente representadas a través de objetos físicos. Estos objetos simbolizan los valores culturales colectivos acordados por la comunidad (UNESCO 1972). Los ejemplos incluyen sitios culturales y arqueológicos, museos, monumentos, obras de arte, ciudades antiguas, obras literarias, musicales y audiovisuales, así como los conocimientos, costumbres y tradiciones de la gente de un área local.

## 5.2 Definición de Patrimonio Cultural Inmaterial

El Patrimonio Cultural Inmaterial está formado por conocimientos, prácticas y expresiones que se transmiten de generación en generación, en familias y comunidades de todo el mundo. El patrimonio vivo se recrea continuamente en respuesta a un entorno en constante cambio e incluye tradiciones orales, artes escénicas, prácticas sociales, rituales y eventos festivos, conocimientos y prácticas relacionados con la naturaleza y el universo, y los conocimientos y habilidades relacionados con la artesanía (UNESCO 2003). El patrimonio vivo proporciona significado a la vida cotidiana de comunidades, grupos e individuos, y un sentido de identidad, continuidad y pertenencia.

## 5.3 Definición de Patrimonio Natural

El patrimonio natural se refiere a los elementos naturales, paisajes, flora y fauna que se consideran valiosos y característicos de un área geográfica específica (UNESCO 1972). Esto puede incluir ecosistemas, vida silvestre y formaciones geológicas que son únicas o importantes para el medio ambiente local. El patrimonio natural local y el patrimonio cultural están interrelacionados a medida que las personas intervinieron en la naturaleza en el proceso del tiempo y se adaptaron a las condiciones ambientales mediante la aplicación de herramientas y formas de trabajo que resultaron en patrimonio cultural, más específicamente paisajes culturales.

## 5.4 Historia y significado ambiental local

El patrimonio como parte integral del medio ambiente resalta la relación intrínseca entre el paisaje físico y los artefactos culturales, tradiciones e historias asociadas con él. Este concepto enfatiza la importancia de preservar los elementos naturales y culturales, ya que se influyen y mejoran mutuamente, contribuyendo a la riqueza y diversidad general de nuestro entorno. Las actividades al aire libre deben considerar el patrimonio como algo profundamente arraigado en un contexto local y regional específico, reconociendo la influencia de los diferentes paisajes en las prácticas.

### **5.5 Beneficios de integrar el patrimonio cultural y natural en la educación al aire libre**

La incorporación del patrimonio en la educación contribuye a su salvaguardia al garantizar que las prácticas, los conocimientos o las habilidades sigan transmitiéndose a las generaciones futuras. Fomenta una apreciación de la diversidad cultural para una vida sostenible, la ciudadanía global y la paz. Prevenir la pérdida de experiencias directas es crucial para un futuro sostenible. La conservación del patrimonio cultural y su uso sostenible tienen como objetivo mejorar el desarrollo humano y la calidad de vida (UNESCO, 2021).

El senderismo social implica combinar actividades al aire libre como el senderismo con reflexiones sobre temas socialmente relevantes. Este enfoque puede aplicarse a cualquier actividad al aire libre que proporcione espacio para el movimiento, las experiencias al aire libre y la reflexión. Al planificar actividades al aire libre centradas en el patrimonio cultural y natural, un educador debe considerar las habilidades teóricas y prácticas esenciales para la actividad, al tiempo que debe estar abierto a adaptar la metodología a las necesidades de los participantes.

### **5.6 Patrimonio Cultural y Natural para RMW**

Proporcionar experiencias al aire libre de calidad para RMW centrándose en el patrimonio natural y cultural requiere que los educadores

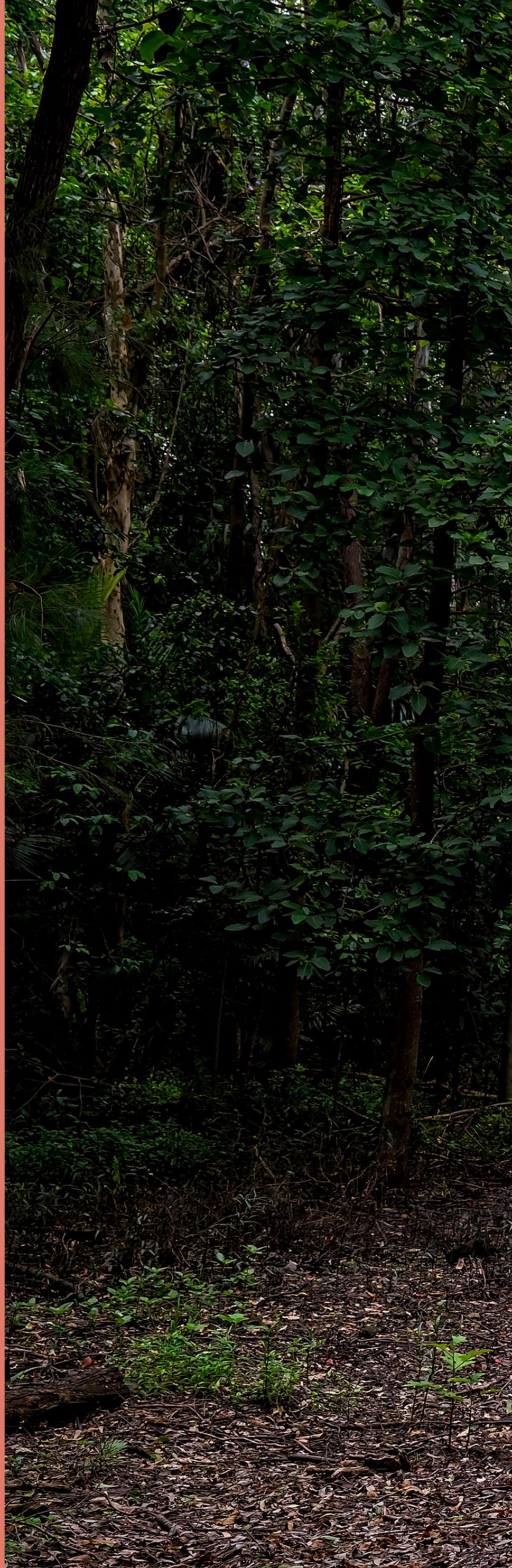
Ser consciente del patrimonio local y tener conocimientos básicos del patrimonio cultural y natural con el que creció RMW. Los programas de educación al aire libre centrados en el patrimonio cultural y natural para RMW deben tener como objetivo crear un sentido de pertenencia dentro del grupo y con el lugar en el que se llevan a cabo las actividades. Por lo tanto, proporcionar conocimientos, así como escuchar las ideas y las historias de los participantes, es crucial y requiere una buena preparación y flexibilidad por parte del educador.

Al reconocer la profunda conexión que los pueblos de varios países tienen con la tierra, las perspectivas y conocimientos de los participantes deben integrarse en los programas de educación al aire libre. Este enfoque enriquece el plan de estudios al ofrecer diversas formas de comprender e interactuar con el mundo natural, promoviendo el respeto por el patrimonio cultural y el conocimiento ecológico tradicional.

## **5.7 Beneficios de incorporar el conocimiento de los participantes**

Los refugiados y las minorías tienen derecho a preservar su identidad cultural. La integración del conocimiento de los participantes en los programas educativos reconoce sus experiencias y mejora la estabilidad y la cohesión social. Las investigaciones indican que no hacerlo puede afectar negativamente tanto a las minorías refugiadas como a la sociedad de acogida.

La situación actual es algo paradójica, ya que los refugiados de minorías huyen de la persecución mientras se esfuerzan por mantener sus identidades culturales; sin embargo, esta lucha puede socavar la dignidad humana, la preservación de las identidades minoritarias y la estabilidad y cohesión social (Berry & Taban 2021). Si bien el artículo se centra en los refugiados de minorías, las mismas preocupaciones se aplican a las mujeres refugiadas y migrantes, que se convierten en minorías en nuevos entornos. Por lo tanto, integrar el conocimiento de los participantes en los programas educativos es esencial, especialmente cuando se considera el patrimonio y las experiencias únicas de cada individuo.





# Actividad 7:

## Caminando por las colmenas

### Objetivo:

Fomente la cohesión del grupo entre los participantes reconociendo la interconexión de la miel con los entornos naturales y culturales y enfatizando la importancia de la apicultura en todas las culturas. Reconocer estas conexiones puede fomentar una apreciación más profunda de la biodiversidad y el patrimonio cultural, promoviendo la unidad y el respeto mutuo.

### Configuración:

Zona natural con colmenas.

### Materiales:

### Número de participantes: 10-15

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 1h
- Tiempo de realización de la actividad: 2-3 horas

### Sensibilidad grupal:

- Si se conocen alergias a las abejas, tanto los participantes como el educador deben traer suficientes medicamentos antialérgicos.
- Adaptar la comunicación a los diferentes conocimientos lingüísticos.
- Definir el nivel de dificultad de una ruta de senderismo. Asegúrese de enfatizar qué senderos son aptos para niños, para que RMW pueda participar en actividades de senderismo con sus familias.

### Paso 1. Llegada (5-10 min)

Forme parejas de participantes y explíqueles que realizarán una caminata tranquila pasando por las colmenas. Si es posible, empareje a participantes de diferentes culturas, teniendo en cuenta las barreras del idioma.

### Paso 2. Caminata (45-60 min)

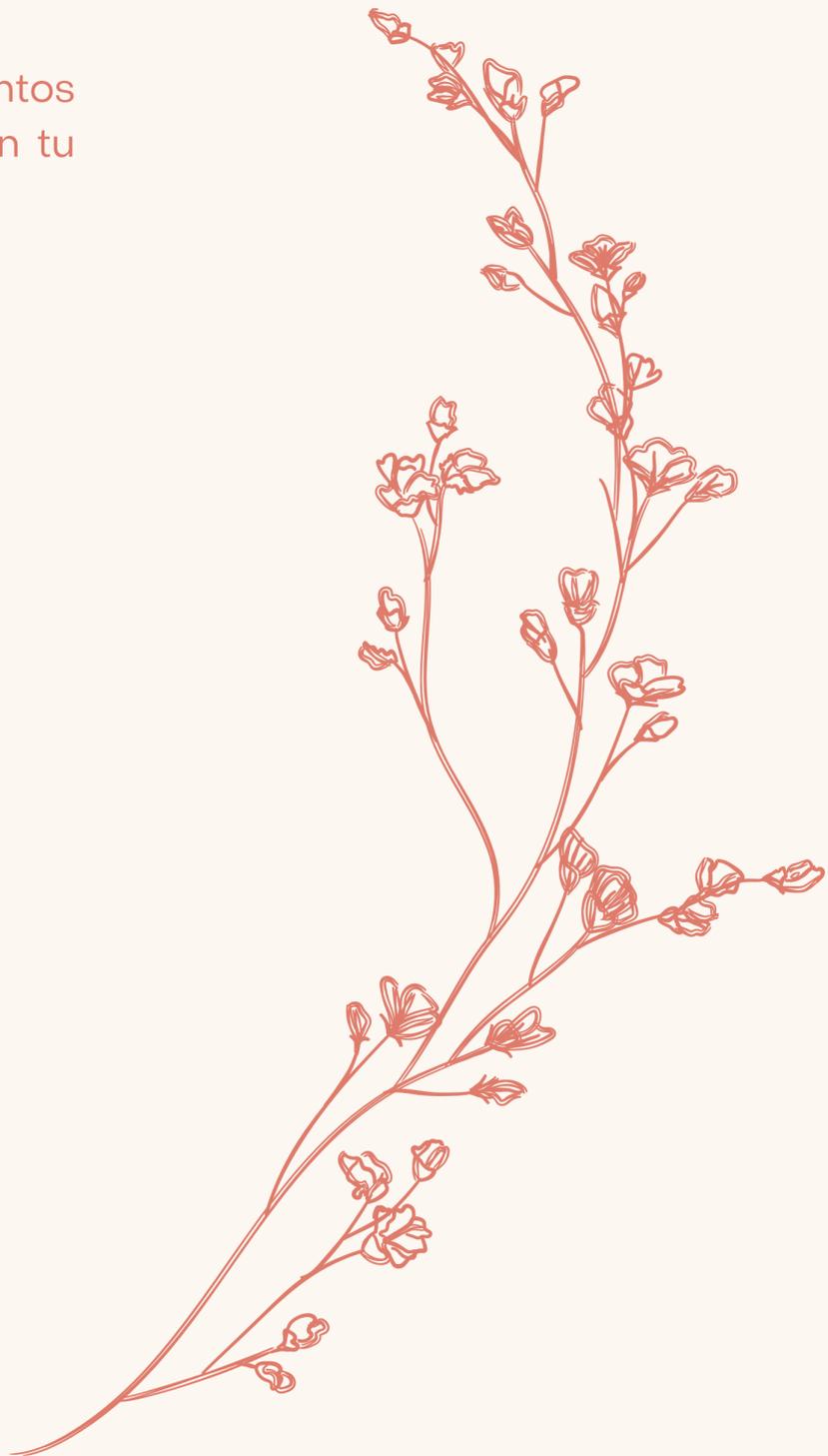
Los participantes inician la caminata manteniendo suficiente distancia de las otras parejas, para brindar intimidad mientras permanecen en el grupo.

### Paso 3. Reagruparse y compartir (45 min)

Una vez que el educador considere que todos los participantes han tenido tiempo para compartir y disfrutar la experiencia, se debe pedir al grupo que se reagrupe. Luego se pide a los participantes que compartan con el resto del grupo algunas historias o datos interesantes que hayan escuchado durante la caminata. Luego, el educador puede brindar información sobre los aspectos culturales intangibles de la elaboración de miel, comenzando con las tradiciones locales y, si es posible, brindando información adicional sobre otras culturas. Ofrecer información sobre el impacto ambiental y la sostenibilidad de la apicultura.

#### **Paso 4. Reflexión y Discusión (10-15 min)**

- ¿Cómo fue la experiencia?
- ¿Has tenido la oportunidad de estar tan cerca de las colmenas antes?
- ¿La experiencia de caminar entre colmenas profundizó su conexión con la naturaleza y el grupo?
- ¿Aprendiste algo nuevo sobre la elaboración de miel?
- ¿Puedes aplicar los conocimientos adquiridos con esta actividad en tu vida diaria?



# Actividad 8: Paseo del Patrimonio

## Objetivo:

Fomentar la caminata consciente mientras se reflexiona sobre el patrimonio cultural natural e inmaterial a través de una serie de preguntas que invitan a la reflexión. Los participantes caminarán solos de un lugar designado al siguiente y encontrarán sobres con preguntas en el camino.

## Configuración:

Esta actividad debe realizarse en un entorno al aire libre. Se necesitan dos educadores para esta actividad.

## Materiales:

- 5 sobres
- 5 preguntas impresas (una por participante)
- Un sendero o camino designado con 5 puntos específicos para los sobres
- Mapas del sendero (opcional, para orientación)

## Número de participantes: 5-10

## Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 60 min
- Tiempo de realización de la actividad: 90 min

## Sensibilidad grupal:

- Al realizar esta actividad con RMW, es importante ser sensible a las diferencias culturales, las barreras del idioma y los posibles desencadenantes emocionales relacionados con traumas pasados y nostalgia.

- Asegúrese de que el sendero sea accesible para todos los participantes, brinde apoyo lingüístico, al aire libre y de otro tipo, para crear un ambiente alentador y libre de estrés donde los participantes sean bienvenidos a comunicarse con otros miembros del grupo, intercambiar pensamientos, compartir experiencias y expresar sentimientos..

## Paso 1. Preparación del sendero (60 min):

Seleccione una ubicación al aire libre adecuada: asegúrese de que tenga un sendero definido con cinco puntos distintos para los sobres.

Distancia entre los lugares: asegúrese de que haya suficiente distancia entre los lugares designados (debe tomar alrededor de 10 minutos caminar de un lugar al siguiente), para evitar que los participantes se reúnan en la misma área y apoyar la exploración y el movimiento. el sendero.

Coloque los sobres: Coloque los sobres con preguntas de reflexión en los lugares designados a lo largo del sendero. En cada sobre deberá haber un papel con la pregunta por participante.

Marque el punto de partida y cada punto posterior: indique los puntos en un mapa, si es necesario (opcional).

## Paso 2. Introducción (20 minutos):

Dé la bienvenida a los participantes y explique el propósito de la actividad.

Describe los pasos y las reglas, enfatizando la importancia de caminar con atención y reflexionar sobre las preguntas.

Describe los pasos y las reglas, enfatizando la importancia de caminar con atención y reflexionar sobre las preguntas.

Distribuya mapas (si se usan) y asigne horas de inicio para cada participante. Permita que cada participante comience la caminata en intervalos de 2 a 3 minutos para garantizar la soledad y la atención plena.

### **Paso 3. Caminata consciente y reflexión sobre preguntas (50 minutos):**

Al llegar a cada uno de los cinco lugares, se pide a los participantes que saquen una de las hojas de papel que contiene una pregunta para la reflexión. Preguntas sugeridas para la reflexión:

Sobre 1:

"Al comenzar su caminata, tómese un momento para observar el entorno natural. ¿Qué elementos de la naturaleza nota primero? ¿Cómo le hacen sentir estos elementos?"

Sobre 2:

"Piensa en una historia de tu cultura que involucre la naturaleza. ¿Cómo influye esta historia en tu visión de la naturaleza?"

Sobre 3:

"¿Cuáles son algunos lugares naturales que son importantes para su cultura? ¿Por qué son importantes?"

Sobre 4:

"Reflexiona sobre las formas en que se celebra la naturaleza en tu cultura. ¿Existen prácticas que conecten a las personas con el medio ambiente?"

Sobre 5:

"A medida que te acercas al final de tu caminata, piensa en los elementos naturales que ves en el momento presente y cómo te hacen sentir".

### **Paso 4. Reúna al grupo (10-15 min)**

Cuando los participantes llegan al punto final, se les pide que se reúnan y esperen a que lleguen todos los participantes. El segundo educador debe ubicarse en el punto final, facilitando la reunión de los participantes.

### **Paso 5. Reflexión y Discusión (10-15 min):**

- ¿Cuál fue tu experiencia general durante la caminata?
- ¿Notaste algo nuevo sobre la naturaleza o tu entorno?
- ¿Hubo alguna pregunta o pensamiento en particular que le llamó la atención? ¿Por qué?
- ¿Cómo te hace sentir estar en la naturaleza?
- ¿Hubo algún elemento natural que te llamó la atención? ¿Te gustaría compartir?

# Recursos educativos abiertos

- Aprendizaje basado en la naturaleza, Información básica sobre la importancia de la educación holística (¡patrimonial!) al aire libre y consejos, Artículo de blog, EN, [Link](#)
- Innovación cultural para la innovación social y la inclusión de los migrantes, Conjunto de recomendaciones para experiencias culturales participativas, Documento de política, EN, [Link](#)
- Escuelas para la acción climática en los Alpes, Los beneficios de la educación al aire libre para la concienciación sobre el cambio climático, PPT Padlet, EN/SLO, [Enlace](#)
- Enseñar y aprender con el patrimonio vivo: un kit de recursos para profesores, kit de herramientas, EN, [Link](#)
- Convención de la UNESCO sobre la Protección del Patrimonio Mundial Cultural y Natural de 1972, Recomendación relativa a la Protección a Nivel Nacional del Patrimonio Cultural y Natural, Texto de la Convención, EN, [Link](#)
- Convención Cultural Inmaterial de la UNESCO 2003, Concepto de patrimonio cultural inmaterial, Texto de la Convención, ES, [Link](#)



# Módulo 6: Actividad de Bienestar en la Naturaleza

## 6.1 Comprender el bienestar

El concepto de bienestar es una construcción multidimensional que ha sido objeto de un extenso debate dentro de diversas disciplinas académicas. Si bien no existe una definición universalmente aceptada, el bienestar generalmente abarca dimensiones físicas, psicológicas, sociales y ambientales de la salud y la satisfacción (Dodge et al., 2012). En esencia, el bienestar refleja el estado general de comodidad, salud y satisfacción de un individuo, a menudo entrelazado con la felicidad y la satisfacción con la vida. Esta perspectiva holística subraya la importancia de considerar múltiples factores para comprender y promover el bienestar de manera efectiva.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el bienestar se extiende más allá de la mera ausencia de enfermedades o dolencias para abarcar la presencia de factores positivos como la aptitud física, la resiliencia emocional y las conexiones sociales (OMS, 1948). Esta definición integral destaca la interconexión de varios aspectos del bienestar y enfatiza la necesidad de un enfoque multifacético para su promoción.

## 6.2 Naturaleza y Bienestar

Un aspecto importante del bienestar es la relación entre la naturaleza y la salud humana.

Las investigaciones han demostrado consistentemente los efectos restauradores de pasar tiempo en entornos naturales sobre la función cognitiva, el bienestar emocional y la salud física (Hartig et al., 2014). La proximidad a espacios verdes se ha asociado con niveles más bajos de estrés, depresión y ansiedad, así como con una mejor salud mental en general. Sin embargo, el acceso a la naturaleza no siempre es equitativo, y ciertos grupos enfrentan barreras como movilidad limitada, limitaciones financieras o traumas de experiencias previas. Esto resalta la importancia de crear entornos al aire libre inclusivos que satisfagan diversas necesidades y circunstancias.

Abordar estas barreras requiere un enfoque multifacético que incluya planificación urbana, participación comunitaria y reconocimiento de la diversidad cultural. La planificación urbana y la participación comunitaria desempeñan papeles cruciales para garantizar que los espacios verdes sean accesibles y acogedores para todos los miembros de la sociedad (Markevych et al., 2017). Al abordar las desigualdades sociales en el acceso a la naturaleza, los formuladores de políticas y los profesionales pueden promover resultados de bienestar más equitativos.

### **6.3 Perspectivas culturales**

Además del acceso físico, promover entornos exteriores inclusivos requiere reconocer y respetar las diversas perspectivas culturales sobre la naturaleza.

El concepto de "biofilia", introducido por el biólogo Edward O. Wilson, sugiere que los humanos tenemos una afinidad innata por la naturaleza, derivada de la historia evolutiva y de la necesidad biológica de contacto con el mundo natural. Sin embargo, las formas en que se expresa esta conexión pueden variar según las culturas. La incorporación de la diversidad cultural en la programación al aire libre y la educación ambiental puede mejorar el compromiso y promover un sentido de pertenencia para personas de diferentes orígenes.

### **6.4 Promoción del bienestar mediante actividades al aire libre**

A pesar de los desafíos, existen numerosas oportunidades para que las personas se conecten con la naturaleza de manera significativa. Los proyectos de jardinería comunitaria, los programas de educación al aire libre y las experiencias virtuales en la naturaleza son solo algunos ejemplos de enfoques innovadores que pueden ayudar a superar las barreras de acceso y facilitar el compromiso con el mundo natural.

Al adoptar perspectivas diversas y adoptar prácticas inclusivas, los educadores pueden crear entornos de apoyo que promuevan el bienestar para todos.

La incorporación de actividades basadas en la naturaleza en los programas educativos puede mejorar significativamente el bienestar de los participantes. Actividades como el senderismo, la jardinería, los paseos por la naturaleza y los ejercicios de atención plena al aire libre proporcionan beneficios físicos, beneficios mentales y emocionales. Estas actividades no sólo promueven la aptitud física sino que también ofrecen oportunidades para la interacción social y la curación emocional.

Además, la participación de la comunidad es un componente clave para promover el bienestar a través de actividades al aire libre y basadas en la naturaleza. Involucrar a los miembros de la comunidad en la planificación e implementación de estas actividades garantiza que sean culturalmente relevantes y satisfagan las necesidades de los participantes. La colaboración con organizaciones locales, escuelas y proveedores de atención médica también puede mejorar el alcance y el impacto de estos programas.

# Actividad 9:

## Siente el paseo

### Objetivo:

Fomentar una conexión más profunda con la naturaleza y promover la cohesión grupal explorando experiencias sensoriales juntos.

### Configuración:

Esta actividad se puede realizar en diversos entornos, como parques, riberas de ríos, lagos o cualquier otro espacio verde. Incluso si la actividad se desarrolla en un entorno urbano, el objetivo principal es ser consciente del momento presente. Como educador, trate de estar atento a los cambios climáticos o a los sonidos de la naturaleza.

### Materiales:

### Número de participantes: 10-20

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 10 minutos
- Tiempo de realización de la actividad: 90 - 120 minutos

### Sensibilidad grupal:

- Para facilitar un ambiente acogedor, el enfoque del grupo debe dirigirse hacia las experiencias sensoriales, impulsando a los participantes a interactuar con su entorno inmediato. Esto puede implicar discutir la sensación táctil del suelo o la densidad del aire, centrando la conversación en el momento presente.

### Paso 1. Preparación (10 min)

Lleva al grupo a un área natural cuidadosamente seleccionada teniendo en cuenta que durante la actividad los participantes deben estar atentos a sus sentidos y no deben tener demasiadas distracciones.

### Paso 2. Introducción (5 min)

Explique al grupo que la actividad se centra en explorar sus sentidos y conectarse con la naturaleza. Anímelos a participar en una observación silenciosa, enfatizando que tendrán la oportunidad de compartir sus experiencias más adelante.

Anímelos a utilizar todos sus sentidos, por ejemplo, a intentar sentir las texturas y oler los aromas mientras caminan.

### Paso 3. Conexión simbólica (5 min)

Indique a los participantes que encuentren un elemento natural pequeño y no vivo que resuene con ellos, como una piedra o una hoja. Haga hincapié en la importancia de no molestar a los seres vivos y de no arrancar flores, por ejemplo.

### Paso 4. Caminata por la Naturaleza (30-60 min)

Comience la caminata, permitiendo a los participantes explorar a su propio ritmo mientras permanecen juntos como grupo. Respete los ritmos individuales y asegúrese de que todos tengan espacio para sumergirse en la experiencia.

### **Paso 5. Fin de la Caminata (15 min)**

Cuando el educador considera que se ha dedicado suficiente tiempo a caminar, el grupo debería reagruparse. El educador puede indicar de forma discreta a los participantes que formen un círculo. Una vez formado el círculo, el educador puede explicar que la caminata ha llegado a su fin y que los objetos naturales que se reunieron durante la caminata ahora deben colocarse en el medio del círculo. Uno por uno, los participantes contribuyen con sus elementos naturales y al hacerlo crean una forma espontánea de landart. Luego pídeles que reflexionen sobre lo que ven.

### **Paso 5. Compartir en grupo (20 min)**

Pida al grupo que reflexione sobre sus experiencias de caminata sensorial en grupos pequeños de 3 a 4 participantes, asignando de 2 a 5 minutos por persona para compartir y garantizar que todos tengan la oportunidad de contribuir.

### **Paso 6. Reflexión y Discusión (20 min)**

Facilite una mayor discusión mediante preguntas orientadoras y fomente discusiones abiertas después de que todos hayan contribuido.

- ¿Conseguiste involucrar todos tus sentidos durante la actividad?
- ¿Por qué elegiste este elemento natural en particular?
- ¿Qué representa para usted la pieza de forma unificada?

- ¿Sentiste que disminuiste el ritmo y estuviste más presente en el momento?
- ¿Podrías utilizar los elementos para crear algo que represente bienestar para ti como grupo?

# Recursos educativos abiertos

- Organización Mundial de la Salud. Bienestar: Definición, Un marco global para integrar el bienestar en la salud pública utilizando un enfoque de promoción de la salud, Marco, EN, [Link](#)
- Integración basada en la naturaleza Experiencias y ejemplos nórdicos, Este informe presenta los resultados del anteproyecto ORIGIN (Recreación al aire libre, interpretación de la naturaleza e integración en los países nórdicos), Informe, EN, [Link](#)
- Salud mental y bienestar de las mujeres migrantes, Una visión general de la salud mental, el bienestar y la mala salud mental entre las mujeres y niñas migrantes y refugiadas, Informe, EN, [Link](#)
- Promoción del bienestar psicosocial y el empoderamiento de las mujeres inmigrantes: una revisión sistemática de las intervenciones, impactos de la promoción del bienestar y/o el empoderamiento psicosocial (PWE) de las mujeres inmigrantes, artículo, EN, [Link](#)
- Mujeres inmigrantes, naturaleza y salud mental, Mujeres inmigrantes, naturaleza y salud mental, Artículo, EN, [Link](#)
- Revista Internacional de Bienestar, El desafío de definir el bienestar, Artículo, EN, [Link](#)
- Revista Anual de Salud Pública, Naturaleza y Salud, Artículo, EN, [Link](#)
- Biblioteca Nacional de Medicina, Explorando vías que vinculan los espacios verdes con la salud: orientación teórica y metodológica, artículo, EN, [Link](#)
- Britannica, Hipótesis de la biofilia, artículo, EN, [Link](#)



# Módulo 7: Desafíos de los grupos mixtos en la educación al aire libre

## 7.1 Desafíos de la educación al aire libre

La educación al aire libre presenta varios desafíos que requieren una consideración cuidadosa y estrategias basadas en evidencia para garantizar resultados exitosos, particularmente cuando se trabaja con grupos mixtos. Los desafíos clave incluyen implementar enfoques informados sobre el trauma, crear entornos inclusivos y fomentar dinámicas de grupo positivas.

## 7.2 Enfoques basados en el trauma

La integración de prácticas informadas sobre el trauma en la educación al aire libre puede mejorar las conexiones grupales y promover la seguridad. Según la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (2014), los enfoques informados sobre el trauma priorizan la seguridad, el fomento de la confianza, el apoyo de pares, la colaboración, el empoderamiento y la sensibilidad cultural. Los componentes clave incluyen:

- Priorizar el empoderamiento utilizando las fortalezas de los individuos para empoderarlos.
- Ofrecer opciones proporcionando al grupo información sobre diversas actividades para que puedan tomar decisiones informadas.

- Promover el trabajo en equipo fomentando la colaboración entre educadores, formadores y miembros del grupo.
- Garantizar la seguridad en los entornos y actividades para salvaguardar el bienestar general del grupo.
- Generar confianza a través de una comunicación transparente.

Ingredientes clave para prácticas informadas sobre el trauma (Menschner & Maul, 2016):

1. Involucrar a todo el grupo con actividades y proyectos que fomenten un sentido de participación activa. Priorizar la comunicación clara y participativa con el grupo, utilizando métodos educativos informales.
2. Crear un ambiente seguro física, social y emocionalmente para prevenir la ansiedad y una posible retraumatización. Asegúrese de que todos los participantes se sientan bienvenidos, respetados y apoyados, fomentando límites interpersonales saludables y gestión de conflictos.
3. La comunicación abierta, respetuosa y compasiva es vital, al igual que comprender cómo las diferencias culturales afectan las percepciones de seguridad y privacidad.

Según Ecoterapia, se ha demostrado que estar en la naturaleza tiene beneficios terapéuticos para las personas que han experimentado un trauma. Los entornos al aire libre pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y los pensamientos negativos. Además, las actividades al aire libre sirven como elemento igualador, promueven la resiliencia y las habilidades para la resolución de problemas y crean oportunidades para debates abiertos sobre seguridad, construcción de relaciones y empoderamiento.

### 7.3 Entornos inclusivos para diversos niveles de habilidades

Garantizar la inclusión en las actividades al aire libre implica acomodar a los participantes con diversos niveles de habilidad. Cada participante tiene necesidades y habilidades únicas, por lo que es esencial crear un entorno que atienda a todos. Seguir los principios del Aprendizaje de Diseño Universal (UDL) puede mejorar la inclusión:

- Representación: presente contenido en varios formatos (por ejemplo, fotografías, vídeos, música) para atraer a una gama más amplia de alumnos.

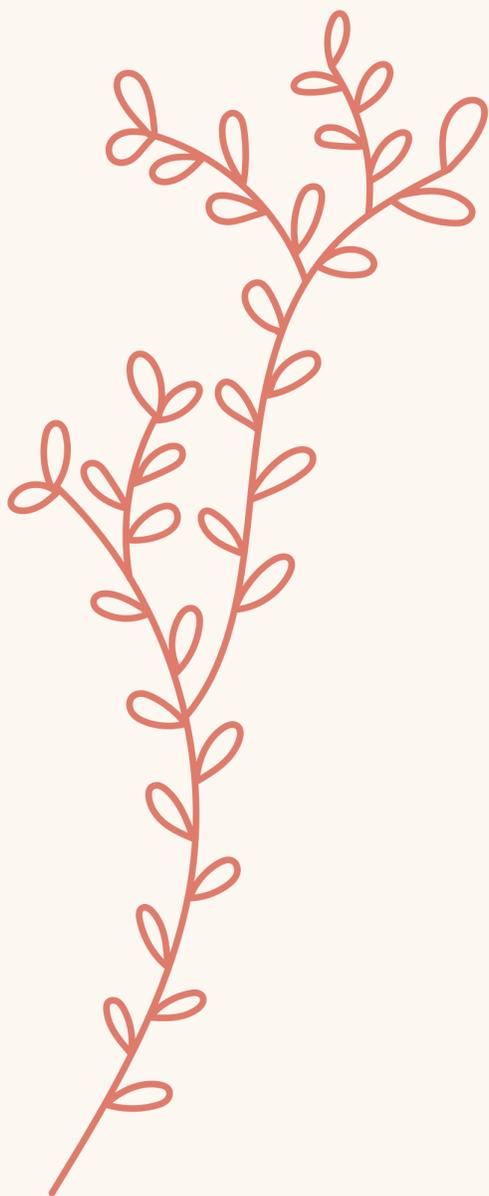
- Acción y Expresión: Utilice diferentes métodos de comunicación para ayudar a los participantes a expresarse.
- Compromiso: cree instrucción dinámica y significativa para mantener a los participantes motivados e interesados en aprender.

### 7.4 Facilitar dinámicas de grupo positivas

La dinámica de grupo positiva es esencial para el apoyo, la comodidad y el sentido de pertenencia. Ser parte de un grupo muy unido puede aumentar la confianza e influir en la forma en que las personas se ven a sí mismas. Burlingame et al. (2002) introdujeron una estructura grupal para fomentar el propósito compartido, el compromiso, el respeto y la compasión entre los miembros del grupo. Los pasos incluyen:

1. Comenzar puntualmente: iniciar la sesión puntualmente promueve la estabilidad, mejora la seguridad psicológica y muestra respeto por los límites y la dedicación de quienes llegaron a tiempo. Sin embargo, un educador debe ser consciente de prácticas culturales específicas; por ejemplo, en algunos de los países de origen de RMW, llegar tarde es un comportamiento socialmente aceptable.





# Actividad 10: No puedo, nosotras podemos

## Objetivo:

Mejorar el trabajo en equipo, la comunicación, la confianza y la empatía entre los participantes. Al experimentar diferentes desafíos físicos y sensoriales, los participantes aprenden a depender unos de otros y a trabajar juntos para completar la tarea.

## Configuración:

Elija una zona exterior que sea bastante espaciosa. Asegúrese de que el área esté libre de obstáculos como rocas grandes, cuerpos de agua y raíces grandes.

## Materiales:

Tela para vendar los ojos (elija un material agradable); 5 artículos diversos (por ejemplo, rocas, flores, plumas, bayas y ramitas); 1 manta por grupo para que se sienta la persona que no puede caminar.

## Número de participantes: 6-30

## Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 15-20 minutos
- Tiempo de realización de la actividad: 45-60 minutos

## Sensibilidad grupal:

- El educador debe priorizar la creación de un ambiente que brinde a los participantes el espacio necesario, el tiempo para ejercer las tareas y la seguridad para interactuar entre sí.
- El educador también debe animar a los participantes a participar en la actividad y expresarse libremente a su manera.

- Asegúrese de que haya suficiente espacio entre los subgrupos para una mayor comodidad y la finalización exitosa de las tareas.

## Paso 1. Formación del grupo (15 minutos)

Divida el grupo en grupos más pequeños de tres. Explique a los grupos que cada miembro se enfrenta a un desafío de imposibilidad: una persona "no puede hablar", otra persona "no puede ver" y la última persona "no puede caminar". Asegúrese de que los participantes comprendan que rotarán roles, permitiendo que cada persona experimente los tres desafíos.

## Paso 2. Configuración inicial (10 minutos)

Haga que una persona de cada grupo tenga los ojos vendados (la persona que "no puedo ver") y que otra se sienta en una silla (la persona que "no puedo caminar"). La persona designada como "No puedo caminar" se sienta frente a la persona "No puedo hablar" y de espaldas a la persona con los ojos vendados.

Conceda 5 minutos a cada grupo para pensar una estrategia.

## Paso 3. Explicación de Reglas (10 minutos)

- La persona que "no puedo caminar" recibe instrucciones de la persona que "no puedo hablar" sobre la ubicación del artículo.
- La persona "no puedo caminar" habla sólo con la persona "no puedo ver", guiándola sin darse la vuelta para buscar el objeto;

- La persona que “no puedo ver” (con los ojos vendados) escucha a la persona que “no puedo caminar” para encontrar objetos en el suelo.
- La persona que "no puedo hablar" sólo puede utilizar la comunicación no verbal para mostrarle a la persona que "no puedo caminar" la posición del objeto y la manera de llegar a él;
- Tanto “no puedo ver” como “no puedo caminar” pueden hablar.

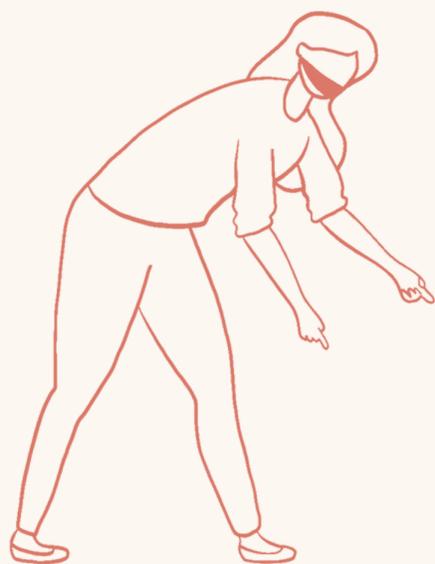
#### **Paso 4. Colocación del artículo (5 minutos)**

Coloque 5 elementos (por ejemplo, rocas, flores, plumas, bayas y ramitas) en el suelo para cada grupo antes de la búsqueda. Asegúrese de que ningún miembro del equipo vea los elementos que se colocan.

Control de seguridad: asegúrese de que el área esté libre de obstáculos como rocas grandes, cuerpos de agua y raíces grandes.

#### **Paso 5. Ejecución de la tarea (20 minutos)**

La persona “No veo” deberá buscar y recoger los objetos colocados en el suelo según lo especificado por el educador. La persona que "no puedo hablar" utiliza gestos para mostrarle a la persona que "no puedo caminar" dónde están los objetos, quien luego se lo verbaliza a la persona que "no puedo ver".



no puedo hablar



no puedo moverme



no puedo ver

El educador monitorea atentamente a cada equipo para garantizar la seguridad y brindar apoyo según sea necesario.

#### **Paso 6. Rotación de roles (15 minutos)**

Después de completar la tarea (encontrar los cinco elementos), el grupo debe rotar el papel de sus miembros. Es importante que el educador cambie la posición de los elementos después de cada rotación. Un educador debe asegurarse de que cada participante experimente los tres roles (si el tiempo lo limita, el educador puede elegir menos elementos para colocar en el suelo).

#### **Paso 7: Reflexión y Discusión (20 minutos)**

Reúna a todos los grupos en un círculo para una discusión grupal. Anime a los participantes a compartir sus experiencias, pensamientos y puntos de vista.

- ¿En qué “rol” te sentiste más cómodo? ¿Por qué?
- ¿Qué papel no te gustó? ¿Por qué?
- ¿En quién confiaste más? ¿Por qué?
- ¿Encontró alguna dificultad para aceptar la orientación y ayuda de su equipo?
- ¿Qué aprendiste de esta actividad?

# Actividad 11: Búsqueda activa del tesoro

## Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo, la resolución de problemas y las habilidades de comunicación de una manera divertida y atractiva a través de una búsqueda del tesoro interactiva. Siguiendo el concepto tradicional de búsqueda del tesoro, cada equipo debe localizar rápidamente las pistas designadas para descubrir el tesoro final.

## Configuración:

Espacio natural previamente seleccionado. Para esta actividad se necesitan cinco educadores, uno supervisando la actividad y un educador en cada uno de los cuatro destinos para explicar los juegos.

## Materiales:

Rompecabezas, sacos, palabras impresas, imágenes relacionadas con la naturaleza (preferiblemente laminadas para uso futuro) y materiales para plantar una planta (por ejemplo, balde, agua, pala, abono, mezcla de tierra, maceta, etc.).

## Número de participantes: 8-32

## Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 30 minutos
- Tiempo de realización de la actividad: 60- 75 minutos

## Sensibilidad grupal:

- Si un miembro del grupo decide no participar en una prueba en particular, un educador debe respetarlo y no obligarlo.
- Se recomienda que al menos la mitad del equipo participe en la prueba.

## Paso 1. Formación del grupo (10 minutos)

Divida a los participantes en cuatro grupos (dependiendo del número total de participantes, los equipos pueden constar de 2 a 8 miembros en cada grupo).

Asegurar que los equipos estén equilibrados en términos de habilidades y habilidades.

## Paso 2. Distribuya las pistas iniciales (5 minutos)

Hay cuatro pistas en total. El educador proporciona a cada equipo la primera pista (una pista diferente para cada equipo), que los guiará hasta el destino inicial.

## Paso 3. Desafío de destino (15 minutos)

El primer destino es diferente para cada grupo. En cada destino hay un educador esperando para administrar la primera prueba que el grupo debe pasar para poder pasar al siguiente lugar. Cada equipo deberá completar con éxito las cuatro pruebas.

## Paso 4. Desafíos posteriores (15 minutos cada uno)

Después de la prueba final, cada equipo recibirá un objeto sencillo. En este punto tienen que colaborar y combinar todos los objetos, al hacerlo descubrirán el tesoro supremo: un paquete para plantar una planta.

Las 4 pruebas son:

1. El juego de la mímica (15 min) Es una actividad divertida en la que cada equipo selecciona a un jugador para que represente una palabra sin hablar, mientras el resto del equipo intenta adivinar la palabra.

El jugador que logra adivinar la palabra toma su turno para imitar una nueva palabra. Después de haber adivinado cuatro palabras con éxito, el equipo puede pasar al siguiente conjunto de pistas.

2. Carrera de sacos (15 min) En esta prueba cada equipo deberá correr saltando en sacos. Una vez que todos los miembros del equipo hayan cruzado la línea de meta, podrán pasar al siguiente desafío.

3. Memoria del jardín (15 min) La prueba consiste en un juego de memoria del jardín que utiliza imágenes relacionadas con la naturaleza. Los equipos deben encontrar todas las parejas iguales para avanzar al siguiente juego.

4. Rompecabezas al aire libre (15 min) Los equipos arman un rompecabezas que forma una imagen relacionada con la naturaleza. Las piezas están esparcidas dentro de un área definida y los equipos deben encontrarlas y ensamblarlas.

### **Paso 5. Desafío final y revelación del tesoro (20 minutos)**

Después de la prueba final, cada equipo recibirá un objeto sencillo. Al combinar todos los objetos, descubrirán el tesoro supremo. El tesoro será un paquete para plantar una planta.

Los educadores deben garantizar la colaboración de todos los equipos que trabajan juntos para resolver el desafío final.

### **Paso 6. Reflexión y Discusión (20 min)**

Una vez que el grupo descubre el tesoro final, todos se sientan en el suelo y reflexionan sobre la actividad realizada.

Preguntas de reflexión:

- ¿En qué “juego” te sentiste más cómodo? ¿Por qué?
- ¿Qué tan importante fue ayudarnos unos a otros?
- ¿Fue fácil confiar en las palabras de los demás?
- ¿Encontraste alguna dificultad para colaborar?
- ¿Qué aprendiste de esta actividad?

# Recursos educativos abiertos

- ENTRAR UN MOMENTO. Un catálogo de métodos de educación no formal, Una recopilación de diversas actividades de educación no formal, Catálogo, EN, [Link](#)
- Efectos de los enfoques basados en el trauma en las escuelas: una revisión sistemática, Artículo sobre la importancia de las prácticas basadas en el trauma en la educación, Artículo, EN, [Link](#)
- Ingredientes clave para una implementación exitosa de la atención basada en el trauma, Libro sobre elementos clave del enfoque basado en el trauma, Libro, EN, [Link](#)
- Cohesión en psicoterapia de grupo, Artículo sobre la importancia de fomentar una dinámica de grupo positiva, Artículo, EN, [Link](#)
- Diseño Universal y sus Aplicaciones en Entornos Educativos, Artículo sobre Principios de Aprendizaje del Diseño Universal, Artículo, EN, [Link](#)
- Principios de Universal Design Learning (UDL), UDL guía el diseño de experiencias de aprendizaje para satisfacer de manera proactiva las necesidades de todos los estudiantes, Artículo, EN, [Link](#)
- Wellview Counseling, Explorando la terapia de la naturaleza: un nuevo comienzo al aire libre para sobrevivientes de traumas, artículo, EN, [Link](#)



# Módulo 8: Inclusión social a través de la educación al aire libre

## 8.1 Diseño de programas inclusivos para comunidades diversas

Basándose en un extenso análisis de investigaciones, la Organización Internacional para las Migraciones (OIM) presenta una serie de recomendaciones basadas en evidencia en su publicación "El poder del contacto". Esta publicación explora estrategias para fomentar la integración de los migrantes y la cohesión social a través de actividades sociales y culturales, que también pueden proporcionar información valiosa aplicable a las actividades al aire libre. En particular:

1. Entretenimiento y orientación a objetivos: El diseño de actividades agradables y dinámicas fomenta un entorno relajado e inclusivo en el que las personas socializan, participan y crean conexiones sociales. Al mismo tiempo, el establecimiento mutuo de objetivos, en el que el éxito de cada grupo depende de la participación del otro, aumenta el atractivo y la participación en las actividades.
2. Identificación de objetivos comunes: los participantes deben comprender, reconocer y valorar la cultura, las tradiciones y la historia como parte integral de la superación de las disparidades. Es importante potenciar las fortalezas mutuas e identificar objetivos comunes.

3. Participación de los refugiados, migrantes y las comunidades locales: esto aumentará su participación, potenciará su autoestima y abrirá nuevas oportunidades de responsabilidad y compromiso.

4. Supervisión y facilitación de la confianza: quienes tienen la tarea de gestionar la dinámica del grupo, como educadores de equipos, facilitadores, personal de proyectos u organizadores de eventos, deben tomar medidas proactivas para promover la igualdad en las interacciones grupales y establecer una atmósfera inclusiva para todos los participantes. Este esfuerzo intencional es esencial para contrarrestar la inclinación innata de los participantes a alinearse en función de sus características y estatus más importantes.

## 8.2 Estrategias de participación comunitaria

La participación comunitaria se refiere a un proceso estratégico con el objetivo específico de involucrar a distintos grupos de personas, ya sea que estén unidas por proximidad geográfica, intereses compartidos o afiliaciones comunes, para identificar y abordar los problemas que afectan su bienestar.

Las estrategias para fomentar la inclusión a través de la participación comunitaria implican priorizar la diversidad, la equidad y la accesibilidad.

Al adoptar estrategias de participación comunitaria adaptadas a las necesidades de las mujeres migrantes, los educadores al aire libre pueden aprovechar el poder de la naturaleza para facilitar conexiones significativas, promover el bienestar y contribuir a la integración social y el empoderamiento de las comunidades de migrantes.

### **8.3 Comprensión del contexto comunitario**

Antes de emprender estrategias de participación comunitaria, es fundamental que los educadores al aire libre comprendan los orígenes culturales, los idiomas y las dinámicas sociales específicos de las mujeres migrantes a las que pretenden llegar. Realizar evaluaciones exhaustivas de las necesidades y establecer relaciones con las comunidades de migrantes locales son pasos iniciales vitales. Al escuchar activamente las necesidades de las mujeres refugiadas y migrantes y comprender sus aspiraciones, desafíos e intereses, los educadores pueden adaptar sus estrategias de participación para satisfacer las necesidades y preferencias únicas de RMW.

### **8.4 Implementación de estrategias de participación**

Una vez armados con una comprensión profunda del contexto de la comunidad, los educadores pueden implementar una variedad de estrategias para involucrar a las RMW en actividades al aire libre. Estas estrategias pueden incluir esfuerzos de divulgación culturalmente sensibles, como organizar reuniones o talleres comunitarios en entornos familiares, brindar servicios de traducción e incorporar actividades que resuenan con los antecedentes culturales y las experiencias de RMW.

Además, crear oportunidades para el desarrollo del liderazgo, el desarrollo de habilidades y proyectos colaborativos puede empoderar a los RMW para que se conviertan en participantes activos y líderes dentro de sus comunidades, fomentando un sentido de pertenencia. Para involucrar eficazmente a comunidades diversas, es importante una planificación cuidadosa y estrategias esenciales:

1. Establecer conexiones personales con la comunidad cultural/étnica: generar confianza y relaciones con la comunidad siendo transparente, receptivo y respetuoso durante todo el proceso de participación.
2. Para crear un ambiente acogedor: seleccione un lugar de reunión que sea cómodo y propicio para las interacciones que desea realizar.
3. Para mejorar la accesibilidad: Seleccione un método de comunicación adecuado para promover oportunidades de participación teniendo en cuenta el idioma, la ubicación, el tiempo, el transporte, el cuidado de los niños, la comida, los incentivos, el atractivo, etc.) para reducir las barreras a la participación o la comunicación efectiva en los eventos.

Al adoptar estrategias de participación comunitaria, los educadores pueden crear entornos inclusivos y de apoyo que promuevan el bienestar y la inclusión social de las RMW. La participación comunitaria eficaz fomenta conexiones significativas, mejora la autoestima y permite a RMW participar activamente y contribuir a sus comunidades. Estos esfuerzos no sólo mejoran el bienestar individual, sino que también fortalecen el tejido social de las comunidades en las que se integran.

# Actividad 12:

## Picnic de Intercambio Cultural

### Objetivo:

El objetivo de esta actividad práctica al aire libre es ejercer el compromiso comunitario.

### Configuración:

Identifique un lugar al aire libre adecuado, como un parque o jardín comunitario, que sea de fácil acceso para los participantes. En colaboración con grupos locales de mujeres refugiadas y migrantes, los educadores deben invitar a participantes de diversos orígenes a preparar y traer sus comidas o refrigerios tradicionales.

### Materiales:

Tarjetas con imágenes de diferentes ingredientes (laminadas para uso futuro). El educador debe pedir a todos los participantes que proporcionen una lista de los ingredientes utilizados para preparar las comidas. Luego se prepara una tarjeta para cada ingrediente con una imagen y el nombre del ingrediente en el idioma anfitrión.

### Número de participantes: 7-10

### Duración:

- Tiempo de preparación de la actividad: 1 hora
- Tiempo de realización de la actividad: 2-3 horas.

### Sensibilidad grupal:

- Tenga en cuenta las diferencias culturales y las posibles barreras lingüísticas para garantizar la inclusión y el respeto de todos los participantes.
- Facilitar apoyo emocional y recopilar comentarios para mejorar actividades futuras, promoviendo un sentido de pertenencia y un compromiso comunitario continuo.
- Pregunte con antelación sobre las preferencias y restricciones dietéticas para asegurarse de que las ofertas sean inclusivas y tengan en cuenta las necesidades de todos los miembros del grupo.

### Paso 1. Intercambio cultural (20 min)

Se invita a cada participante a explicar al resto de mujeres en qué situación se come la comida que han preparado (fiestas, diariamente), cómo se prepara, quién suele prepararla (hombres, mujeres, mayores), qué las inspiró a elegir este plato en particular. En este punto no deben hablar de los ingredientes utilizados para la preparación.

### Paso 2. Saborear (45 minutos)

Después de la presentación de la comida, se invita a los participantes a degustar los diferentes platos en un ambiente relajado para fomentar conversaciones informales y conexiones más profundas.

### **Paso 3. Elige los ingredientes (15-30 min)**

El educador ahora pedirá a los participantes que intenten adivinar qué ingredientes se utilizaron para la preparación de las comidas. Se colocan diferentes tarjetas con imágenes y los participantes deben decidir qué ingredientes se utilizaron (incluidas las especias) para preparar cada plato. Después de deleitarse con los ingredientes, también pueden compartir los nombres en sus idiomas locales.

### **Paso 4. Reflexión y Discusión (30 min)**

Aquí hay algunas preguntas que puede utilizar para facilitar la discusión:

- ¿Cuál fue tu parte favorita del picnic de intercambio cultural de hoy y por qué?
- ¿Aprendiste algo nuevo sobre diferentes culturas o tradiciones que te haya sorprendido?
- ¿Alguna vez has compartido tu plato con personas de diferentes culturas? ¿Cómo te hizo sentir?
- ¿Qué tan fácil o difícil es encontrar los ingredientes necesarios?
- ¿Hay algún plato en el país anfitrión que te recuerde a tu cocina? ¿Cómo impactan estas similitudes o diferencias en su experiencia de vivir en el país anfitrión?

Recopile comentarios de los participantes sobre su experiencia y sus ideas para actividades futuras. Utilice los conocimientos recopilados para informar el desarrollo de estrategias continuas de participación comunitaria que prioricen la inclusión y la diversidad cultural. Mantener una comunicación regular con los participantes y continuar involucrándolos en la planificación e implementación de futuras iniciativas.

# Recursos educativos abiertos

- El poder del contacto, Integración y Cohesión Social entre Migrantes y Comunidades Locales, Manual, EN, [Link](#)
- Hi-Ability Toolkit, Guía para educadores de adultos en el campo de la educación ambiental y el aprendizaje al aire libre con estudiantes vulnerables, Toolkit, EN, [Link](#)
- Lugares del mundo, Significado e integración de las mujeres migrantes, Toolkit, EN, [Link](#)
- Principios de participación comunitaria, El documento proporciona orientación práctica para involucrar a los socios en proyectos que puedan afectarlos, Manual, EN, [Link](#)
- Seis estrategias esenciales para una participación inclusiva, Estrategias importantes a considerar para una participación comunitaria inclusiva eficaz, Documento, EN, [Link](#)
- Diseñar para la inclusión: cómo podríamos crear un mundo para todos, artículo sobre diseño inclusivo, artículo, EN, [Link](#)
- Consejos para facilitar debates grupales eficaces, Características de los debates eficaces y condiciones que promueven la interacción y el compromiso de grupos pequeños, Artículo, EN, [Link](#)





# ANEXOS



1. M4. Pasos para la identificación de plantas, aves y mariposas.
2. M4. Actividad 6. Diario de la Naturaleza
3. Planificación de actividades al aire libre
4. No dejar rastro: prácticas sostenibles al aire libre
5. Evaluación del impacto social de las iniciativas de educación al aire libre

# Anexo 1

## M4. Pasos para la identificación de plantas, pájaros y mariposas.

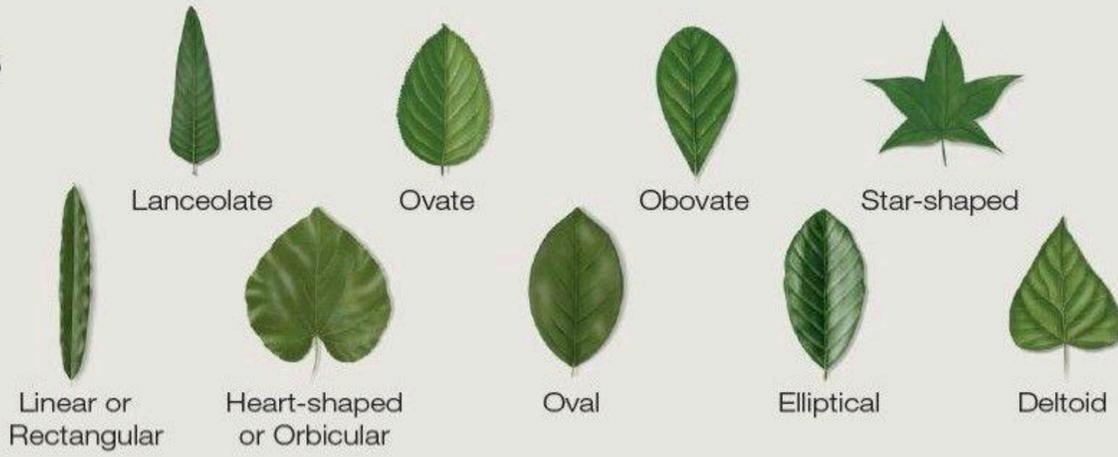
### ***Pasos para la identificación de plantas.***

- Observe las características de la planta: preste atención a detalles como el tamaño, la forma, la forma de la hoja, el color de la flor y la fragancia. Estas características pueden proporcionar pistas valiosas. Tenga en cuenta los patrones de ramificación y la estructura general de la planta.
- Cuente los pétalos de las flores: incluso si no es botánico, recuerde que la mayoría de las plantas tienen flores. Cuente los pétalos para reducir las posibilidades.
- Amplíe su enfoque: a veces, centrarse únicamente en las hojas o las flores puede no ser suficiente. Considere otros aspectos como la textura de la corteza, el color del tallo y el hábito de crecimiento.
- Aprenda sobre las formas de las hojas: familiarícese con las formas de las hojas más comunes. Una hoja de trucos con forma de hoja puede resultar útil para una identificación rápida.
- Observa el hábitat: ¿Dónde crece la planta? ¿Está en una zona boscosa, humedal o campo abierto? El hábitat puede ofrecer pistas.

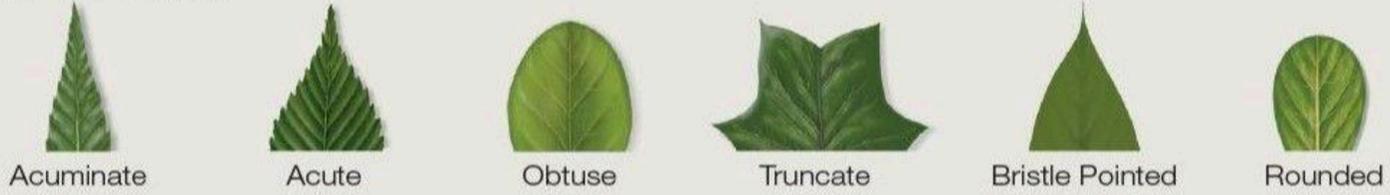
También puede utilizar Seek by iNaturalist y la aplicación móvil de iNaturalist para identificar especies de flora.

## LEAF SHAPES

### LEAF FORMS



### LEAF APEXES (tips)



### LEAF MARGINS (edges)

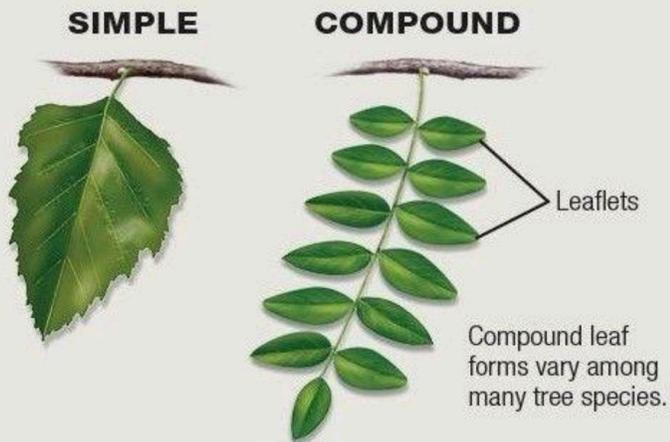


### LEAF BASES

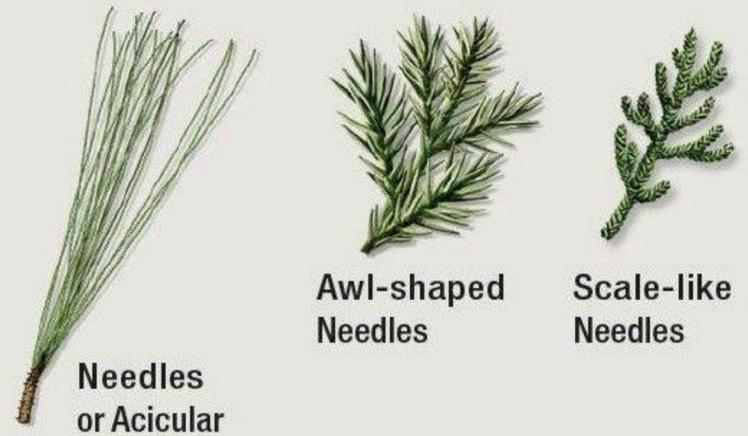


## LEAF TYPES

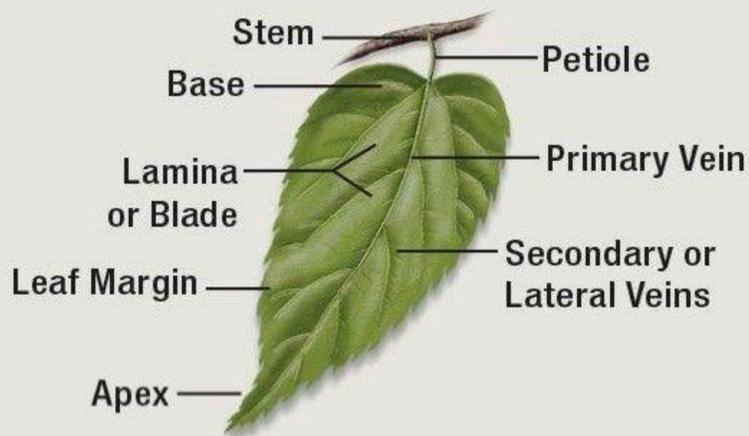
### BROADLEAVES



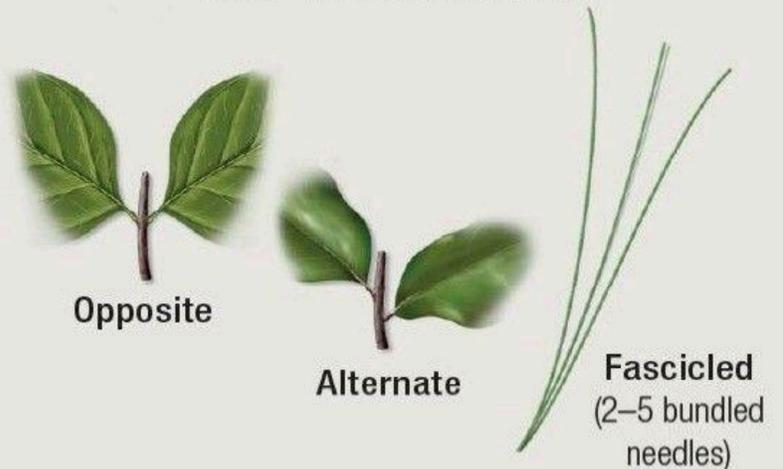
### NEEDLES



### PARTS OF A SIMPLE LEAF



### LEAF ARRANGEMENT

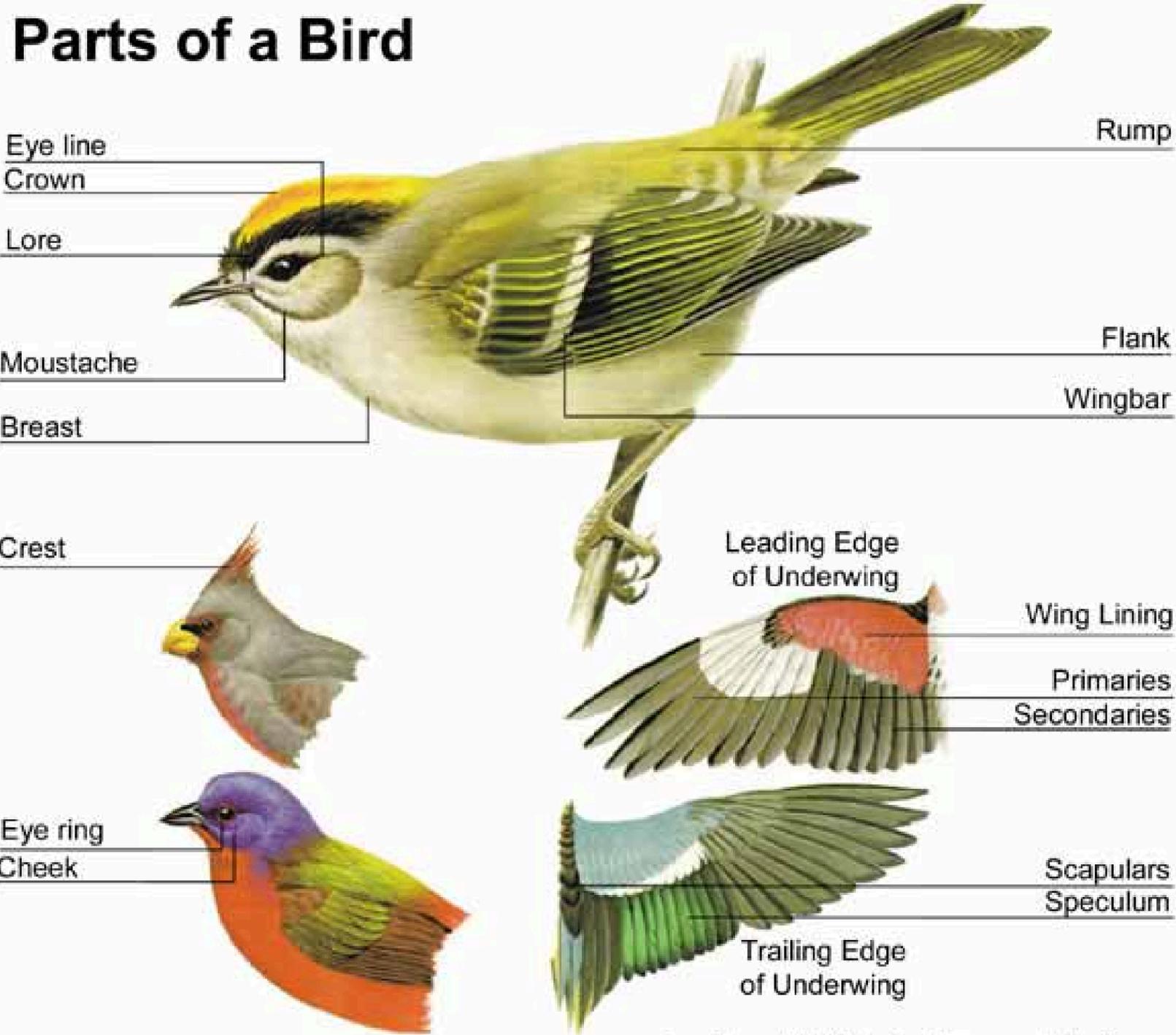


## **Pasos para la identificación de aves:**

- *Observe el pájaro: comience observando pájaros siempre que pueda. Presta atención a su tamaño, colores y cualquier otro rasgo llamativo. La mayoría de las aves requerirán múltiples visualizaciones para identificarlas con precisión.*
- *Características físicas: utilice una guía o aplicación de identificación de aves para observar las características físicas. Observe de cerca la forma del pájaro, el tamaño del pico, la forma del ala y la longitud de la cola.*
- *Tenga en cuenta cualquier marca distintiva, como anillos en los ojos, barras en las alas o patrones de color.*
- *Escuche llamadas y cantos: Los cantos y cantos de los pájaros pueden proporcionar pistas valiosas. Aprenda a reconocer los sonidos comunes de las aves escuchando atentamente. Aplicaciones como Merlin Bird ID ofrecen sugerencias en tiempo real basadas en cantos y llamados de pájaros.*
- *Hábitat y comportamiento: considere el hábitat del ave. Diferentes especies prefieren ambientes específicos (bosques, humedales, pastizales, etc.). Observe el comportamiento: ¿El pájaro se posa, salta o se zambulle? Estas acciones pueden ayudar a reducir las posibilidades.*
- *Agrupación: Agrupa las aves según sus características. Comience con categorías amplias como aves acuáticas, aves rapaces, pájaros cantores, etc. El tamaño, la forma y el comportamiento son factores clave al agrupar.*
- *Patrones estacionales: algunas aves son migratorias y aparecen sólo durante estaciones específicas. Conocer la época del año puede ayudar a la identificación.*
- *Marcas de campo: busque marcas de campo distintivas, como barras en las alas, franjas en los ojos o patrones de cola. Estas características únicas pueden ayudar a diferenciar entre especies similares.*
- *Voz: Los cantos y cantos de los pájaros varían mucho. Aprender a reconocerlos puede ser una poderosa herramienta de identificación.*

También puede utilizar Merlin Bird ID de Cornell Lab, Seek by iNaturalist y la aplicación móvil de iNaturalist para identificar aves.

# Parts of a Bird



Original Art by John P. O'neil

Texas Parks and Wildlife Department, Nongame and Urban Program  
 Reproduced by permission of the National Geographic Society

Referencia: <https://ornithology.com/bird-external-anatomy/>

## ***Pasos para la identificación de mariposas:***

- Observe la apariencia de la mariposa: preste atención al color, tamaño y marcas de la mariposa. Observe si tiene patrones, manchas o rayas distintivos.
- Posición del ala: observe las alas de la mariposa. ¿Están abiertos (lado dorsal) o cerrados (lado ventral)? El lado dorsal revela más detalles sobre los patrones de las alas.
- Antenas: Mira las antenas. Mariposas: Alisar y terminar en una pequeña protuberancia. Polillas: plumosas o filiformes.
- Comportamiento de vuelo: Observa cómo vuela la mariposa:
  - Rápidos y nerviosos: algunas especies tienen patrones de vuelo rápidos y erráticos.
  - Altísimo y elegante: otros se deslizan suavemente por el aire.
- Hábitat y ubicación: considere dónde ve la mariposa:
  - Áreas boscosas: algunas especies prefieren hábitats boscosos.
  - Campos abiertos: otros prosperan en campos soleados.
  - Cerca del agua: Ciertas mariposas frecuentan humedales o fuentes de agua.
- Plantas hospedantes y fuentes de néctar: aprenda sobre las plantas que usan las mariposas para poner huevos (plantas hospedantes). Observe qué flores visitan en busca de néctar.

## **Referencias y aplicaciones de guía**

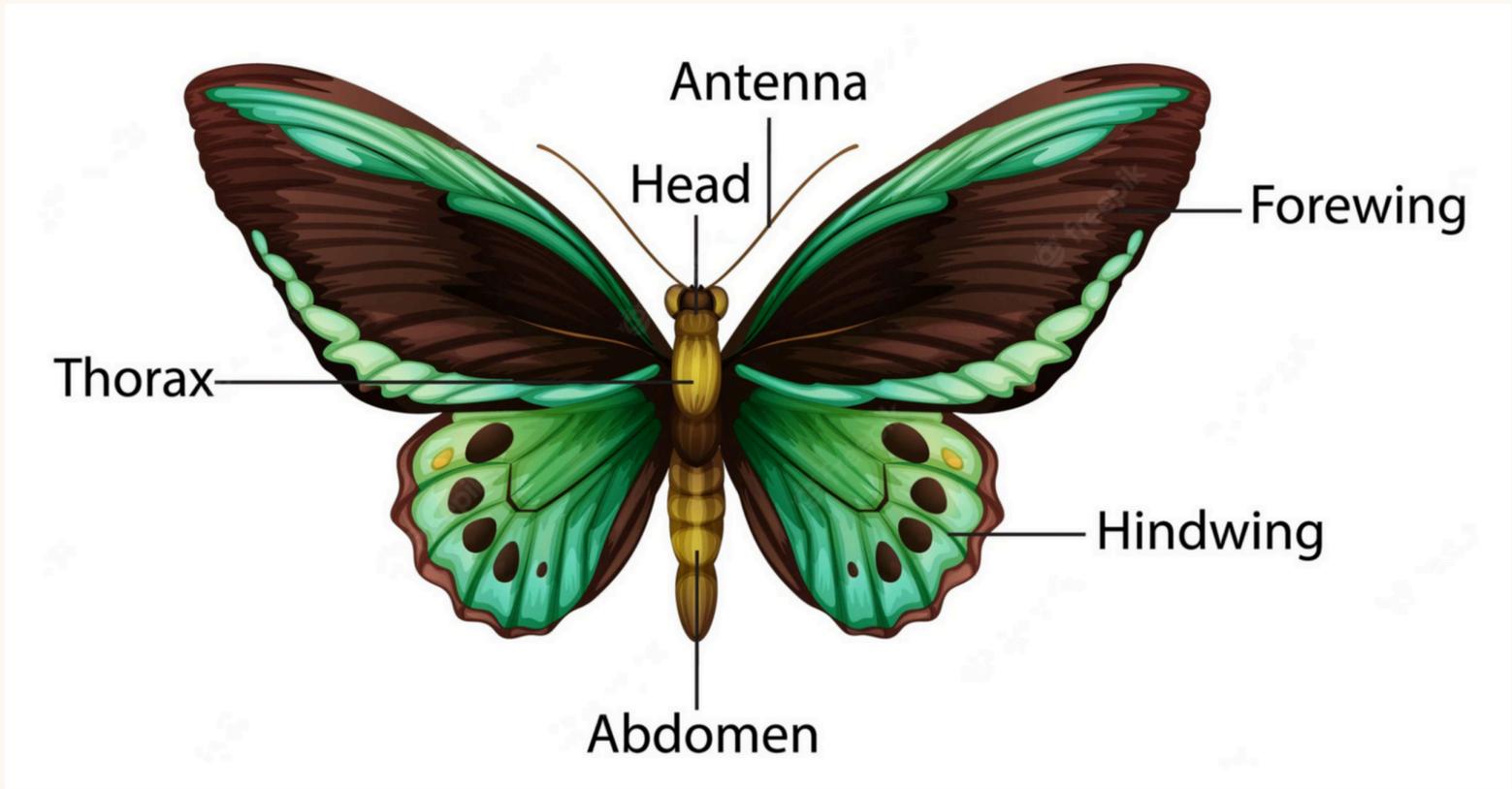
- iNaturalist es una comunidad en línea donde puede compartir sus observaciones, discutir, identificar y generar datos de ciencia ciudadana de alta calidad con fines científicos y de conservación.
- Seek by iNaturalist permite a los entusiastas curiosos de la naturaleza de cualquier edad ganar insignias y participar en desafíos observando organismos y utilizando la identificación en pantalla a través de tecnología de reconocimiento de imágenes, aprovechando los datos de iNaturalist para las identificaciones.
- Merlin Bird ID de Cornell Lab es una aplicación fácil de usar diseñada para ayudar a los entusiastas de las aves a identificar con precisión las especies de aves. Con Merlin Bird ID, puedes identificar las aves que ves o escuchas usando fotos, sonidos, mapas y más. ¡Es un recurso valioso para los observadores de aves y entusiastas del aire libre en todo el mundo!

# Butterflies vs Moths



- Usually colorful
- Hard chrysalis
- Thin body
- Day active
- Long straight or clubbed antennae
- Wings rest upright
- Wings rest closed
- No wing hinges

- Usually dull
- Silky pupa
- Thick body
- Night active
- Short feathery antennae
- Wings rest along body
- Wings rest open
- Upper and lower wings attached



Referencia: <https://sciencediagrams.com/butterfly/>

# Anexo 2

## M4. Actividad 6. Diario de la Naturaleza

### ***Pasos para la identificación de plantas.***

- Observe las características de la planta: preste atención a detalles como el tamaño, la forma, la forma de la hoja, el color de la flor y la fragancia. Estas características pueden proporcionar pistas valiosas. Tenga en cuenta los patrones de ramificación y la estructura general de la planta.
- Cuente los pétalos de las flores: incluso si no es botánico, recuerde que la mayoría de las plantas tienen flores. Cuente los pétalos para reducir las posibilidades.
- Amplíe su enfoque: a veces, centrarse únicamente en las hojas o las flores puede no ser suficiente. Considere otros aspectos como la textura de la corteza, el color del tallo y el hábito de crecimiento.
- Aprenda sobre las formas de las hojas: familiarícese con las formas de las hojas más comunes. Una hoja de trucos con forma de hoja puede resultar útil para una identificación rápida.
- Observa el hábitat: ¿Dónde crece la planta? ¿Está en una zona boscosa, humedal o campo abierto? El hábitat puede ofrecer pistas.

También puede utilizar Seek by iNaturalist y la aplicación móvil de iNaturalist para identificar especies de flora.

# Nature Journalling

Date & Location

Weather:

**Pick an animal, plant, rock, or something else from nature and fill in the following:**

**What I See:** Focus on describing what you can see, hear, feel, and smell. What colors, shapes, and movements do you notice? Try to describe what you see (like blue, smooth) instead of just naming it (like an egg).

**What I Wonder:** *As you write or draw, write down any questions you have about what you're seeing. Did you notice anything interesting that you want to learn more about?*

**Makes Me Think of:** *Does what you're looking at remind you of anything else you've seen before? Does it remind you of a time when you saw something similar or felt the same way?*

# Anexo 3

## Planificación de actividades al aire libre

Antes de la actividad hay varias cosas que cada educador debe tener en cuenta (equipamiento, diferencias de estado físico, posibles obstáculos, etc.).

Planificar y preparar la actividad es importante para garantizar una experiencia placentera y exitosa para todos los involucrados. Estos pasos consisten en comprender la actividad, asegurar el equipo y prendas de vestir necesarios y, además, considerar las medidas de seguridad.

Accesibilidad: al elegir el destino de la actividad, investigue la accesibilidad del lugar. Esto incluye garantizar que se pueda llegar a la caminata o caminata caminando o conduciendo, y consultar las horas del destino si es necesario. Para garantizar una caminata suave y tranquila, estudie previamente las direcciones, camino o sendero. Seleccione senderos y caminos que sean fáciles de recorrer y considere proporcionar rutas alternativas para personas con distintos niveles de movilidad. Asegúrese de ser claro y proporcionar información de hora y ubicación precisas a todos.

Clima: verificar el clima con anticipación evitará circunstancias inesperadas y ayudará a proporcionar o recomendar la vestimenta correcta a los participantes.

Respetar la Naturaleza - durante la actividad también es importante respetar la naturaleza. Recuerde apreciar la vida silvestre. La vida silvestre y las plantas deben observarse desde la distancia para evitar causarles estrés o daño. Se desaconseja encarecidamente interactuar con animales salvajes o alimentarlos. Además, es fundamental intentar dejar la naturaleza intacta. El objetivo es minimizar los cambios en el medio ambiente y también fomentar que los artefactos culturales se mantengan intactos en tierras públicas. Eso incluye nunca dejar residuos o basura detrás de usted.

Seguridad: priorice la seguridad de los participantes realizando una evaluación exhaustiva de riesgos del lugar al aire libre elegido. Considere las necesidades de equipamiento de los participantes. Identifique peligros potenciales, como terreno irregular, superficies resbaladizas o encuentros con vida silvestre, e implemente medidas de seguridad adecuadas para mitigar los riesgos. Proporcione pautas de seguridad claras a los participantes, incluidas instrucciones sobre cómo mantenerse hidratado, usar calzado adecuado y respetar la vida silvestre. Lleva siempre contigo un botiquín de primeros auxilios para prevenir situaciones de peligro y no olvides mantenerte hidratado. Tenga en cuenta el nivel de comodidad y las capacidades de todos.

Algunas preguntas que pueden ayudar y orientar la evaluación pueden ser:

- ¿Qué posibles resultados negativos podrían surgir?
- ¿Cuáles son las razones subyacentes de estos posibles resultados? (Identificando el peligro)
- ¿En qué medida estos resultados podrían tener impacto? (Evaluación de la gravedad del riesgo)
- ¿Qué medidas se pueden implementar para mitigar o reducir el riesgo?

Sensibilidad cultural: reconozca y respete los diversos orígenes culturales y perspectivas de los participantes al seleccionar palabras o sentimientos para cada ejercicio. Evite el uso de palabras o conceptos que puedan ser culturalmente insensibles o excluyentes, y anime a los participantes a compartir sus propias interpretaciones y experiencias relacionadas con la esencia elegida.

Facilitación inclusiva: fomente un entorno inclusivo y de apoyo durante la actividad involucrando activamente a participantes de todos los niveles y orígenes. Fomente la colaboración y el aprendizaje entre pares entre los participantes y brinde oportunidades para que las personas compartan sus perspectivas y conocimientos únicos. Tenga en cuenta las barreras del idioma y asegúrese de que las instrucciones y explicaciones sean claras y accesibles para todos los participantes.

# Anexo 4 No dejar rastro: prácticas sostenibles al aire libre

En esta sección nos inspiramos en el concepto de Los 7 principios de No dejar rastro que son aplicables a las actividades educativas al aire libre.

Principio 1: Planificación y preparación eficaces al aire libre

- Conozca las regulaciones y preocupaciones especiales: familiarícese con las reglas y consideraciones específicas del área que desea visitar. Comprenda las restricciones o permisos necesarios.
- Prepárese para condiciones extremas: anticipe el clima extremo, los peligros y las posibles emergencias. Una preparación adecuada garantiza que esté preparado para afrontar situaciones inesperadas.
- Planifique estrategias de tiempo: programe su viaje para evitar las horas pico de uso. Esto minimiza el hacinamiento y reduce el impacto sobre el medio ambiente.
- Viaje en grupos pequeños: opte por grupos más pequeños en lugar de grupos grandes. Los grupos más pequeños son menos perturbadores y permiten una experiencia al aire libre más íntima.
- Envasado consciente de los alimentos: Vuelva a empaquetar los alimentos para minimizar el desperdicio. Utilice envases reutilizables y evite el exceso de embalaje.

Navegue de manera responsable: use un mapa y una brújula en lugar de depender de mojones de rocas, banderas o pintura para marcar.

Esto preserva el paisaje natural y evita marcas innecesarias.

Principio 2: Viajar sobre superficies duraderas Nuestros pasos pueden dañar nuestros espacios exteriores favoritos. Pero puedes reducir esto sabiendo por dónde caminar. Siga los senderos marcados en lugares concurridos. Esto ayuda a mantener seguros el suelo y las plantas. También protege la vida silvestre, que se mantiene alejada de las personas en los senderos.

Cumplir con los senderos designados es crucial para preservar los espacios naturales y minimizar el daño ecológico. Aquí hay puntos clave para recordar:

- Impacto concentrado: Los senderos concentran el tráfico peatonal, protegiendo la salud ecológica y la belleza escénica de las áreas circundantes.
- El diseño de los senderos importa: Los senderos no designados sufren de un diseño deficiente, lo que provoca erosión, drenaje deficiente y daños a plantas y hábitats sensibles.
- Impacto en la vida silvestre: Los animales evitan los senderos, convirtiéndolos en espacios más seguros para su hábitat. Viajar fuera del camino puede perturbar la vida silvestre y sus recursos vitales.
- Preservar la vegetación: Caminar continuamente por lugares fangosos en los senderos los ensancha, dañando los hábitats de plantas y animales. Incluso unos pocos pasos sobre vegetación sensible pueden causar daños permanentes.

Recuerde, seguir los senderos no sólo preserva la naturaleza sino que también muestra aprecio por el arduo trabajo de los constructores de senderos. Educarse sobre cómo reconocer superficies duraderas fuera del sendero y dispersar a su grupo para evitar el pisoteo repetido de las plantas son prácticas vitales para una recreación responsable al aire libre.

### Principio 3: Gestiona tus residuos

Al disfrutar de espacios al aire libre, es fundamental gestionar los residuos de forma responsable para minimizar el impacto ambiental. Aquí hay algunos puntos clave a considerar durante las actividades al aire libre:

- **Empaquételo, empaquételo:** saque toda la basura, los restos de comida y los desechos del espacio exterior.
- **Minimiza los residuos:** utiliza envases y botellas reciclados para reducir la cantidad de residuos que generas. Evite tirar basura y asegúrese de que todos los desechos se eliminen adecuadamente.

**Utilice contenedores:** si hay contenedores disponibles, utilícelos. Si hay contenedores de reciclaje separados, clasifique sus residuos adecuadamente en plásticos, papel y materiales no reciclables.

### Principio 4: Deja lo que encuentres

Los tesoros de la naturaleza, desde rocas hasta artefactos, tienen su lugar en la historia del ecosistema y del paisaje. Al dejarlos tranquilos, preservamos su valor y la alegría del descubrimiento para los demás.

- **Respete el patrimonio cultural:** admire pero no perturbe los artefactos culturales o históricos. Déjelos para que otros los aprecien.
- **Preserve las maravillas naturales:** deje rocas, plantas y otros objetos naturales donde los encuentre. Evite introducir especies no autóctonas.
- **Proteja árboles y plantas:** Evite dañar árboles y plantas vivos. Al realizar actividades al aire libre, el uso de correas anchas para asegurar artículos a los árboles ayuda a prevenir daños.
- **Búsqueda de alimento consciente:** cuando recolecte flores o plantas comestibles, hágalo con cuidado para evitar la cosecha excesiva y preservar los ecosistemas locales. Si no eres un experto, es mejor que te abstengas de buscar comida.
- **Deje los artefactos culturales y naturales:** deje intactos los objetos naturales y los artefactos culturales. Enriquecen las experiencias al aire libre y pueden tener importancia ecológica.
- **Minimizar las alteraciones:** Evite cavar zanjas o construir estructuras rudimentarias. Dejar las áreas intactas mantiene su belleza natural y su equilibrio ecológico.
- **Prevenga especies invasoras:** limpie periódicamente el equipo de exterior para evitar la propagación de especies invasoras. Las botas, tiendas de campaña, neumáticos de bicicletas, etc., deben limpiarse periódicamente.

## Principio 5: Minimizar los impactos de las fogatas

En actividades educativas al aire libre en las que es posible que se necesiten fogatas, es importante comprender cómo minimizar su impacto.

- Alternativas respetuosas con el medio ambiente: Utilice estufas livianas para cocinar y linternas con velas como iluminación para minimizar el impacto ambiental.
- Elija sitios establecidos: Se permite utilizar fogatas, recipientes o montículos de fuego establecidos para minimizar la perturbación de las áreas naturales.
- Mantenga los fuegos pequeños: recoja solo palos del suelo que puedan romperse fácilmente con la mano y quemé toda la madera y el carbón hasta convertirlos en cenizas.
- Consideraciones antes de construir una fogata: evalúe el peligro de incendio, verifique las restricciones administrativas, garantice fuentes de madera sostenibles y confirme las habilidades de No dejar rastro de los miembros del grupo.
- Recolección responsable de madera: compre leña localmente o recójala de manera responsable donde esté permitido para preservar el hábitat y prevenir la degradación del paisaje.
- Respeto por los árboles: Deje intactos los árboles en pie, vivos o muertos, ya que proporcionan hábitat y contribuyen a la salud del ecosistema. Evite arrancar ramas de los árboles y utilice madera muerta y caída como combustible.

- Extinción adecuada: quemé la madera hasta convertirla en cenizas blancas, remoje bien con agua y esparza las cenizas fuera del campamento. Asegúrese de que los incendios estén completamente extinguidos antes de partir.

### Medidas de seguridad:

- Supervisión y seguridad: supervise siempre a los jóvenes cerca de estufas o fuegos, siga las etiquetas de seguridad de los equipos y mantenga agua cerca para emergencias.
- Manejo del fuego: nunca deje un fuego desatendido, mantenga un tamaño de fuego razonable y mantenga la leña y las fuentes de combustible alejadas de las llamas.

## Principio 6: Respetar la vida silvestre

Al aventurarnos en espacios al aire libre, nos adentramos en el hábitat natural de numerosos animales salvajes. Comprender cómo minimizar nuestro impacto en la vida silvestre es esencial para una exploración responsable al aire libre. Las acciones humanas pueden alterar los ecosistemas, poner en peligro la vida silvestre y provocar interacciones negativas entre humanos y animales. Al respetar la vida silvestre y practicar un comportamiento consciente, podemos mitigar estos impactos y fomentar una coexistencia armoniosa con la naturaleza.

- Observar la vida silvestre con respeto: Admire la vida silvestre desde la distancia sin acercarse ni seguirla. Mantener una distancia respetuosa para evitar causar estrés o daño a los animales.

- Evite alimentar a la vida silvestre: Abstenerse de alimentar a la vida silvestre, ya que altera sus comportamientos naturales, compromete su salud y aumenta la dependencia de los humanos para alimentarse.
- Controlar Mascotas: Mantenga a las mascotas bajo control en todo momento o déjelas en casa. Las mascotas desenfrenadas pueden perturbar la vida silvestre, ponerse en peligro y propagar enfermedades.
- Épocas sensibles: respete la vida silvestre durante los períodos sensibles como el apareamiento, la anidación, la crianza de las crías o el invierno. Se necesita especial precaución para evitar molestar a los animales durante estos momentos críticos.

Principio 7: Sea considerado con los demás

Mantener la cortesía hacia los demás es un aspecto fundamental de la ética al aire libre, asegurando que todos puedan disfrutar de la naturaleza con respeto y seguridad.

- Respeto por los demás: sea amable y considerado con los demás en los espacios al aire libre. Déjales disfrutar de la naturaleza a su manera cediendo el paso a ellos en los senderos y manteniendo un ambiente tranquilo.

- Niveles de ruido conscientes: recuerde que las personas tienen diferentes preferencias por las experiencias al aire libre. Mantenga los niveles de ruido bajos para respetar el deseo de tranquilidad y un ambiente pacífico de los demás.
- Etiqueta de los senderos: comparta los senderos con otros de manera respetuosa. Ceda el paso cuando sea necesario, mantenga el control cuando se mueva rápidamente y anuncie su presencia para garantizar la seguridad y la cortesía.
- Etiqueta de mascotas: Mantenga a sus mascotas bajo control para garantizar la seguridad y comodidad de los demás. Limpie lo que ensucian y siga las normas sobre el uso de correa para minimizar las interrupciones y mantener una atmósfera pacífica.
- Respeto a las Culturas Indígenas: Reconocer y honrar a los pueblos indígenas cuyas tierras visitamos. Conozca sus comunidades, límites y prácticas culturales, y respete cualquier cierre de tierras públicas para ceremonias y actividades indígenas.

## Anexo 5

### Evaluación del impacto social de las iniciativas de educación al aire libre

"Uno de los fundamentos clave del enfoque de aprendizaje al aire libre es la aceptación intencional tanto de los beneficios de realizar actividades al aire libre como de los riesgos potenciales de hacerlo. Los desafíos pueden ser físicos y/o psicológicos y pueden incluir riesgos reales y/o percibidos para el participantes donde las consecuencias reales y a menudo inmediatas pueden conducir a experiencias de aprendizaje poderosas y altamente memorables" (Institute for Outdoor Learning).

Las iniciativas de educación al aire libre pueden tener un impacto social significativo al fomentar interacciones positivas, promover la participación comunitaria y facilitar el crecimiento personal. A través de experiencias compartidas como deportes de equipo, caminatas o acampar, las actividades al aire libre crean oportunidades para que las personas establezcan relaciones y un sentido de pertenencia. Estas actividades también fomentan la comunicación y la colaboración efectivas, ayudando a las personas a desarrollar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo.

Al interactuar con la naturaleza y el aire libre, los participantes pueden desarrollar una apreciación más profunda del medio ambiente y un sentido de responsabilidad hacia su preservación. Además, las iniciativas de educación al aire libre a menudo involucran a diversos grupos de participantes, lo que facilita el intercambio, la comprensión y el respeto intercultural.

Evaluar consistentemente el impacto del programa en varias comunidades es esencial para verificar su efectividad y el cumplimiento de las metas deseadas. Esto implica la recopilación y análisis tanto de datos cuantitativos, como niveles de participación y resultados de encuestas de satisfacción, como de retroalimentación cualitativa. Realizar evaluaciones exhaustivas de estas iniciativas es crucial por varias razones:

- Evaluar si las iniciativas cumplen sus objetivos, como la integración, el empoderamiento y el desarrollo de habilidades, utilizando eficazmente los recursos y generando un impacto significativo en las vidas de los participantes.
- Garantizar que las organizaciones que ejecutan estos programas sean responsables del uso de sus recursos, mejorando la transparencia y la gestión responsable.
- Al identificar los éxitos y las áreas de mejora, la evaluación continua ayuda a perfeccionar los programas para atender mejor las necesidades de los participantes, en particular de las mujeres migrantes.
- Proporcionar datos para desarrollar políticas y programas más específicos y eficaces.
- Incluir a los participantes en el proceso de evaluación garantiza que los programas sean culturalmente sensibles y satisfagan sus necesidades específicas, fomentando la inclusión.

- Compartir mejores prácticas, promover estrategias exitosas dentro del campo, mejorar la calidad y acercarse a iniciativas de educación al aire libre.

En resumen, evaluar el impacto social de la educación al aire libre es clave para promover la justicia y la equidad social, garantizando que las iniciativas sean impactantes, inclusivas y mejoradas continuamente.

Aquí hay una breve guía sobre cómo se puede abordar este tipo de evaluación en:

1. Definir los objetivos de la evaluación: articular el propósito de la evaluación, como evaluar la eficacia de las iniciativas de educación al aire libre para promover la integración social, el empoderamiento, el desarrollo de habilidades, etc. entre las mujeres migrantes.

2. Evaluar la Diversidad: evaluar la diversidad de los participantes, considerando variables como nacionalidad, religión y dominio del idioma. Comprender estos datos demográficos es crucial para un análisis exhaustivo del alcance y el impacto del programa.

3. Elija técnicas de evaluación:

- Encuestas y cuestionarios: diseñe encuestas para capturar datos cuantitativos sobre la demografía de los participantes, sus beneficios percibidos del programa y cualquier cambio observado a lo largo del tiempo.

4. Recopilar y analizar datos: recopile datos antes y después del programa utilizando los métodos seleccionados. Esta comparación previa y posterior al programa es vital para rastrear los cambios en actitudes, habilidades y redes sociales entre los participantes. Al recopilar la información de los participantes, uno debe asegurarse de que su organización cumpla con el RGPD y que todos los procesos de recopilación de datos cumplan con las regulaciones del RGPD obteniendo el consentimiento informado de los participantes para el uso de su información personal.

5. Mejora: utilice los conocimientos adquiridos en la evaluación para perfeccionar y mejorar continuamente el programa. Esto debería incluir hacer los ajustes necesarios, introducir innovaciones e implementar mejores prácticas para maximizar la efectividad y el impacto.

out  
4INN