



# FICHA DE ACTIVIDAD RECOME 2.0









ID de ficha: RECME23\_AES\_A\_036

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD	PARTICIPANTES A PARTIR DE ...	GRUPO DE PARTICIPANTES	
		MINIMO	MAXIMO
Río de la vida	14 Años en adelante	4	36

DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD	ESPACIO			
70 minutos	FISICO	<input type="checkbox"/>	VIRTUAL	<input type="checkbox"/>
	ABIERTO	<input checked="" type="checkbox"/>	CERRADO	<input checked="" type="checkbox"/>

MODO DE PARTICIPACIÓN	TIPO DE ACTIVIDAD	NIVEL DE ACTIVIDAD	COSTO
Choose an item.	Choose an item.	Choose an item.	Choose an item.

**ETIQUETAS SUGERIDAS (Progresión, Vida de grupo, Especialidades, Competencias, IDS, ODS, VAL, Marco Simbólico, etc.)**

TEMAS TRANSVERSALES							
PAZ	DIVERSIDAD	GENERO	RESILIENCIA	VOLUNTARIADO	CUIDADO AMBIENTAL	DERECHOS HUMANOS	ECONOMIA
							
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**REQUERIMIENTOS PREVIOS**

LA ACTIVIDAD CONTRIBUYE A DESARROLLAR		
<b>CONOCIMIENTOS</b> Plan de vida Sobre emociones y sentimientos Haga clic aquí para escribir texto. Haga clic aquí para escribir texto.	<b>HABILIDADES</b> Diálogo interno Observación y con conexión profunda con la naturaleza Resiliencia Haga clic aquí para escribir texto.	<b>ACTITUDES</b> Autoestima Confianza Honestidad Empatía Cuidado del otro Cuidado del ambiente natural



## FICHA DE ACTIVIDAD RECME 2.0

### LO QUE NECESITO PARA LA ACTIVIDAD

MATERIALES	RECURSOS
Materiales Cartulina por persona Plumones	

### MEDIDAS DE SEGURIDAD

Botiquín de sección a la mano. Evitar que el cuerpo de agua tenga una fuerte corriente, se debe revisar y recorrer antes el lugar para prevenir riesgos.

### DESCRIPCION DE LA ACTIVIDAD (PASO A PASO)

### DURACION

Ubicar al grupo a la orilla de un cuerpo de agua (de preferencia un río o un arroyo). Solicitar que se quiten los zapatos y de preferencia los calcetines. Realizar estiramientos y respiraciones profundas. Solicitar a quienes participan que abran todos sus sentidos para conectar con la naturaleza, pues es una actividad que se realiza en silencio y de manera individual, pero se avanza de manera colectiva. En orden y con cuidado deberán caminar libremente por el caudal del río o arroyo y deberán observar y sentir lo que hay alrededor. Deberán seguir de manera intuitiva al guía de la actividad. Al llegar a un espacio seco deberá brindarles una cartulina y colocar plumones a libre disposición. Deberán permanecer en silencio durante el resto de la actividad. Se indicará que se sienten y cierran los ojos para imaginar que la caminata en el río ha representado su vida, y deberán recordar los obstáculos y las curvas que la han transformado. Deberán dibujar su recorrido colocando símbolos sobre las transformaciones de su vida.

15 minutos

### CIERRE DE LA ACTIVIDAD (PASO A PASO)

### DURACION

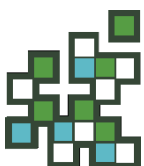
Para cerrar, solicitar que ubiquen a una persona con la que les gustaría compartir su dibujo y reflexión, quien narre la actividad deberá permanecer en silencio y sin intervenir en el relato, tratando de poner atención a todos los detalles. Después de intercambiar sus historias, deberán unirse a otra pareja, quien escuchó la historia deberá contar la historia que escuchó con el mayor detalle, tratando de repetir las palabras de su compañera/o, y viceversa hasta que se hayan escuchado las cuatro historias.

Cada relato deberá durar máximo cinco minutos, es importante evitar preguntar o hacer comentarios sobre las historias, pues se trata de entregarse completamente a la escucha de las personas. Por último, deberá llamarse a todo el grupo para contestar libremente ¿qué les pareció la actividad?, ¿qué aprendieron de ella?

Caminar con los pies descalzos es una oportunidad para conectar con la Naturaleza. Nuestros cuerpos y células están cargados de energía eléctrica (electrones positivos) y conectar con la Tierra permite liberar el exceso de energía positiva, la acumulación de energía puede derivar en estrés y falta de inmunidad. Existen investigaciones sobre este fenómeno en las que se ha concluido que pisar la tierra o el agua transfiere electrones libres hacia el interior de los cuerpos, lo que genera antioxidantes que funcionan como antiinflamatorios.

*Recomendación:* La actividad puede ser parte de un campamento de sección o de equipo.

20 minutos





## FICHA DE ACTIVIDAD RECME 2.0

### VARIABLES

--

### POSIBILIDAD DE COMPLEMENTAR CON OTRAS SECCIONES

--

### PARA EXPLORAR

**Para explorar:** Si quieres conocer sobre el tema puedes consultar Earthing o Conexión con la Tierra [http://www.nextup.org/pdf/ACM\\_Journal\\_The\\_Biologic\\_Effects\\_of\\_Grounding\\_the\\_Human\\_Body\\_During\\_Sleep\\_as\\_Measured\\_by\\_Cortisol\\_evels\\_and\\_Subjective\\_Reporting\\_of\\_Sleep\\_Pain\\_and\\_Stress\\_2004.pdf](http://www.nextup.org/pdf/ACM_Journal_The_Biologic_Effects_of_Grounding_the_Human_Body_During_Sleep_as_Measured_by_Cortisol_evels_and_Subjective_Reporting_of_Sleep_Pain_and_Stress_2004.pdf)

### EVALUACION

--

### INFORMACION ADICIONAL

AUTOR	PROVINCIA	FECHA DE ELABORACION
Colección Educativa	NACIONAL	24 de mayo de 2023