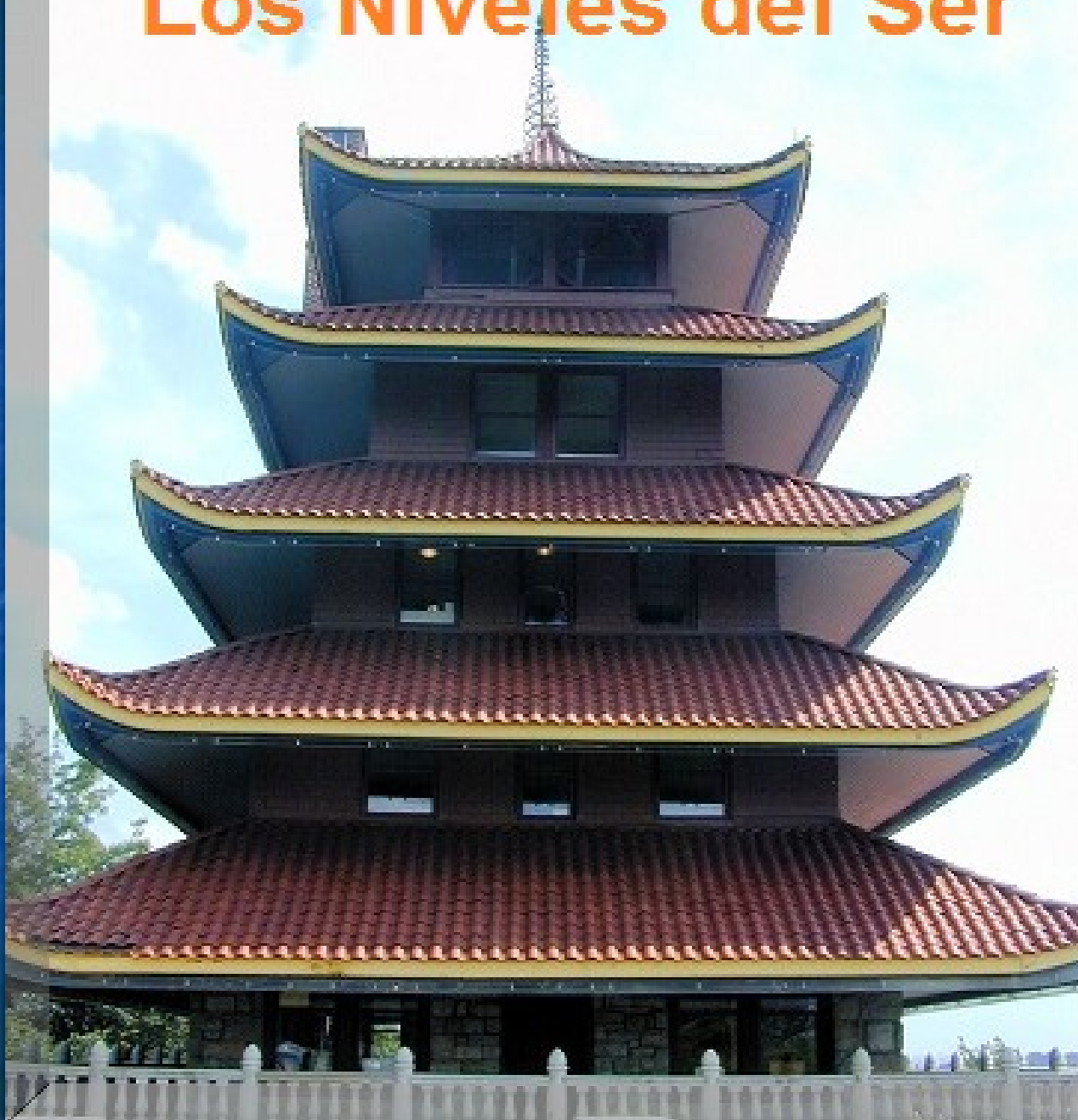


# Los Niveles del Ser



**Espiritual**

**Alma**

**Emocional**

**Mental**

**Físico**

SECUENCIA FUNDAMENTAL  
EN LA EDUCACION FACILITADA  
POR EXPERIENCIA AL AIRE LIBRE

YO -> NOSOTROS -> NATURALEZA  
Y REFLEXIONAMOS

para comprender la interrelación  
entre seres y componentes de la Tierra  
ES UN PROCESO CONTINUO Y CIRCULAR

## EL PROCESO

Las personas desarrollan conocimiento y comprensión de **PRINCIPIOS NATURALES** que emanan de la Tierra, pasando tiempo juntas al aire libre en contacto directo con la Naturalezaa y reflexionando sobre la experiencia

# ETAPAS PRINCIPALES

- A. 'YO': LA PERSONA SE INTEGRA
  - JUEGOS 'ROMPEHIELOS'
  
- B. 'NOSOTROS' – EL GRUPO SE FORMA
  - B.1. CONFIAR EN LOS COMPAÑEROS
  - B.2. RESOLVER PROBLEMAS JUNTOS
  - B.3. FUNCIONAR COMO UNA ENTIDAD
  
- C. 'NATURALEZA' – TOCAMOS LA TIERRA
  - C.1. OBSERVAR CON TODOS LOS SENTIDOS
  - C.2. UBICARSE EN TIEMPO Y ESPACIO
  - C.3. APRENDER LECCIONES DE LA TIERRA
  - C.4. ASUMIR SU CONEXIÓN CON ELLA

### A. 'yo' – LA PERSONA SE INTEGRA AL GRUPO

Una etapa de juegos 'rompehielos', muchos de ellos circulares – que buscan integrar las personas al grupo y motivar su interés en seguir participando.

### B. 'NOSOTROS' – EL GRUPO SE COHESIONA

Esta etapa desarrolla la confianza, las habilidades de comunicación y la colaboración del individuo en las tareas emprendidas por el grupo. Busca generar el respeto y responsabilidad suficiente como para afianzar la seguridad y sentido de propósito durante el proceso de exploración y aprendizaje al aire libre.

### C. 'NATURALEZA' – CONECTAMOS TODO A TIERRA

Esta tercera etapa incluye todas las actividades de sensibilización ambiental propiamente tales. Es a la vez el propósito y el resultado de las etapas A. y B., además de ser el propósito fundamental de todo :  
el proceso de educar al aire libre. ■

## A. 'YO' - LA PERSONA SE INTEGRA AL GRUPO EJERCICIOS 'ROMPEHIELOS'

### A.1. CIRCULOS DE PRESENTACIÓN

En parejas, Mis favoritos, Acciones divertidas, Secretos ...

### A.2. UBICAR A LOS COMPAÑEROS

Etiquetas de Identidad, Sonidos de animales

### A.4. CIRCULOS CON JUEGOS ABSURDOS

La Guagua, 'Zip-Zap-Boing!'

### A.5. CIRCULOS CON DESAFIOS DIVERTIDOS

Cola de Elefante, Marcha Atrás, Sentarse en Rodillas

### A.6. FORMARSE EN FILA EQUILIBRANDOSE

Sobre un tronco caído – Cumpleaños, Nombres, Iniciales

B. 'NOSOTROS' – EL GRUPO SE COHESIONA  
B.1. CONFIARSE EN LOS COMPAÑEROS

B.1.1. CIRCULOS CON PARTICIPACION DE TODOS  
Nudos humanos, Círculos de confianza

B.1.2. CUNCUNAS HUMANAS  
Marea alta, El todoterreno 4x4...

B.1.3. CAIDAS DE CONFIANZA  
En círculos, o en grupos: de 2, 3, 10

B.1.4. CAMINAR A CIEGAS CONFIANDO EN EL GUIADO  
Cuerda nocturna, Encontrar la Ruta, Explorar el árbol

B.1.5. SORTEAR OBSTACULOS (CON Y SIN LA VISTA)  
Mayores desafíos, apropiados al nivel de cohesión,  
confianza y habilidades de cada grupo.

## B. 'NOSOTROS' – EL GRUPO SE COHESIONA

### B.2. RESOLVIENDO PROBLEMAS JUNTOS

#### B.2.1. LA TELARAÑA

Una red de se extiende entre 2 árboles. Todo el grupo pasa por los huecos sin tocarlos, limitandocuantas veces usan cada espacio. \_

#### B.2.2. 'CUADRAR' LA CUERDA

Sin ver nada, el grupo debe arreglar un gran aro de cuerda, para que quede en la forma más cuadrada posible.

#### B.2.3. RESCATAR EL TESORO

El grupo debe sacar un objeto desde el centro de un círculo de 5 metros de diámetro, sin tocar el suelo

#### B.2.4. CRUZAR EL ABISMO

Todo el grupo, y su equipamiento, cruza por un espacio de 3 metros de ancho sin tocar el suelo.

(Materiales, B.2.3. y B.2.4.: 2 cuerdas x10m, cordel, 2 tablas 1,6m)



## B. 'NOSOTROS' – EL GRUPO SE COHESIONA

### B.3. TRABAJAR MAS EFECTIVAMENTE EN EQUIPO

#### B.3.1. URGENTE - ENCONTRAR LA PERSONA PERDIDA

Una persona se 'pierde' en una área natural segura y bien definida. Ubicarla en tiempo limitado.

#### B.3.2. URGENTE – RESCATAR LA PERSONA HERIDA

Progresando de la actividad anterior, una persona herida recibe primeros auxilios y es llevada a un lugar seguro.

#### B.3.3. DESAFIO PARA TODOS – EXPLORAR EL ARROYO

El grupo practica lo aprendido en seguridad y solidaridad, en condiciones a veces exigentes - un favorito.

#### B.3.4. DESAFIO MAYOR – ORGANIZAR UNA EXPEDICION

Una culminación clásica al proceso. Con supervisión, el grupo se encarga de organizar su propia expedición.

## C. 'NATURALEZA' – CONECTAR A TIERRA

### C.1. OBSERVANDO

#### C.1.1. ESCUCHANDO EN SILENCIO

Sentados en el suelo, contar sonidos, sensaciones

#### C.1.2. SIN VISTA, TOCANDO y CAMINANDO

Cualquier práctica de observación táctil sin vista – seguir un cordel de mano, un/a compañera que guía, o a solas

#### C.1.3. CAMINANDO DESCALZO/A

Una actividad casi olvidada, que enriquece la sensibilidad y sentido de entrega personal. Practicar donde hay muchas texturas.

#### C.1.4. SIMPLEMENTE QUEDANDO A SOLAS

Tenga una duración de minutos o horas, la reflexión a solas beneficia nuestra relación con la naturaleza – tanto 'externa' como 'interna'.

#### C.1.5. CAMINANDO DE NOCHE – VIENDO SENDEROS CON LOS PIES

Un ejercicio potente, útil en lo práctico, e inspiradora de reflexiones.

## C. 'NATURE' – CONECTAR A TIERRA

Nuestra ubicación en el tiempo y el espacio

### C.2.1. ORIENTACION NOCTURNA

Recorrido con brújula usando 8 puntos sub-cardinales, pasos y 'sopa' de letras de cada punto. Excelente ejercicio grupal.

### C.2.2. CONFECCION DE MAPAS

Alrededores del campamento, rutas recorridas (escala, direcciones)

### C.2.3. ORIENTACION NATURAL

Atravesar un cerro o una cuenca, y registrar las diferencias entre las laderas. Lo ideal es contar con guiado local.

### C.2.4. HISTORIAS DE LAS CUATRO DIRECCIONES

Invocaciones, tradiciones indífera, celebraciones de las estaciones.

### C.2.5. LA HISTORIA DE LA VIDA EN LA TIERRA

Historias del universo, planeta, plantas y/o animales.

## C. 'NATURE' – CONECTAR A TIERRA

### C.3. APRENDIENDO DE LA TIERRA

#### C.3.1. COMPARTIR REFLEXIONES POR EL CAMINO

En los descansos, en lugares y momentos 'receptivos' –  
cumbres, vistas, ríos, lagos, al atardecer

#### C.3.2. EVALUANDO A SOLAS

Evaluaciones y autoevaluaciones guiadas para emplear  
el tiempo de descanso individual, por escrito

#### C.3.3. REFLEXIONANDO ALREDEDOR DE LA FOGATA

Momentos centrados en el fuego – leyendas,  
espíritus, seres, hechos misteriosos ...

## C. 'NATURALEZA' – CONECTAR A TIERRA

### C.4. ENTRANDO EN OTRA REALIDAD

#### EL CONSEJO DE TODOS LOS SERES

##### *ETAPAS*

##### *TEMAS CENTRALES*

- |                                         |                                             |
|-----------------------------------------|---------------------------------------------|
| <i>1. Declaramos la intencion</i>       | <i>-&gt;Invocación a Gaia</i>               |
| <i><u>2. Asumimos el peligro</u></i>    | <i><u>-&gt;Greenpeace, Jefe Seattle</u></i> |
| <i>3. Hacemos la conexión</i>           | <i>-&gt;Volvamos a tocar Tierra</i>         |
| <i><u>4. Recordamos la historia</u></i> | <i><u>-&gt;Ejercicios para recordar</u></i> |
| <i>5. Tomamos otra identidad</i>        | <i>-&gt;Elegimos otro ser vivo</i>          |
| <i><u>6. EL CONSEJO</u></i>             | <i><u>-&gt;Ayudemos a los humanos</u></i>   |
| <i><u>7. Foro final</u></i>             | <i>-&gt;Cuál es el camino ahora?</i>        |