

## Semana i 2024

Desafíos realizados como docente responsable en años anteriores.

Etapa: Concepción

Autor: Katuska Alveal Rodriguez

Publicación: Martes 02 de Julio de 2024 a las 05:36 PM



## Conexión al Bosque

Actualmente vivimos en una sociedad globalizada donde los altos niveles de estrés están presentes en nuestro día a día, lo que nos lleva a sentirnos cansados, sobrepasados, tristes, ansiosos y estresados. Asimismo, es en la naturaleza donde encontramos un espacio donde podemos sentirnos contenidos, a través de una caminata lenta, conectando con nosotros mismos, con nuestro ser interior, acogidos al respirar aire puro, observando la naturaleza, poniendo atención al olor de la tierra y la vegetación, tocando con cuidado y delicadeza el entorno, degustando un té con elementos propios del lugar, en un ejercicio vivencial disfrutando todos los beneficios del bosque y la naturaleza.

Te recordamos que un baño de bosque y el desarrollo de actividades al aire libre o en la naturaleza tiene innumerables beneficios como regular la presión arterial, disminuir los niveles de cortisol (hormona del stress), mejorar el ánimo y la oxigenación, facilitando la resiliencia psiconeuroinmunología, es una práctica que permite establecer, reparar o profundizar las relaciones con la comunidad y el mundo más que humano, con sí mismo y los demás, desde una mirada de gratitud y reciprocidad.

¡Súmate a nosotros, te invitamos a conectarnos con el bosque y la comunidad!

## DESCRIPCIÓN DEL DESAFÍO.

En esta sección se solicita ingresar toda la información que permitirá identificar, conocer y/o comprender el desafío propuesto.

### 1 Título del desafío en inglés

Connection to the forest

### 2 Describa el problema o necesidad identificada que da origen al desafío. \*

Debe describir el problema y el contexto en que se desarrollará el desafío. Puede utilizar por ejemplo, información publicada en la prensa, en algún artículo científico, resultados de alguna encuesta, etcétera. (mínimo 500 y máximo 1300 caracteres).

La sociedad moderna nos ha llevado a vivir cada vez mas sometidos a mayores exigencias en los diferentes ámbitos del quehacer, lo que nos tiene con problemas físicos y psicológicos asociados a los requerimientos y demandas que todos anhelamos cumplir.

Es en la naturaleza donde encontramos múltiples beneficios: para el sistema cardiovascular e inmunológico, como estabilizador del estado de ánimo, cognición, también para llamar a la calma y conexión al origen, a la paz para nuestra mente y espíritu.

Asimismo, la ciencia nos reporta que 40 minutos diarios de contacto con la naturaleza, de manera regular mejora nuestros estados de ánimo, disminuye la hormona del estrés, desarrolla la creatividad; es una práctica que permite establecer, reparar o profundizar las relaciones con el mundo más que humano, con sí mismo y los demás, desde una mirada de gratitud y reciprocidad, son los llamados beneficios de la "Vitamina N".

El baño de bosque, es una técnica de origen japonés con beneficios comprobados para la salud física y emocional. Es una inmersión pausada y guiada en la naturaleza, que beneficia la salud integral de las personas gracias a la conexión plena de sus sentidos con la naturaleza y, especialmente, con los bosques, ya que se articula sobre la base de lo que llamamos "invitaciones".

Científicos han logrado medir efectos fisiológicos positivos en seres humanos que realizan esta práctica, que se deben a los fitoncidas o aceites volátiles que emiten los árboles, con los cuales tenemos una relación ancestral.

---

**3** Describa lo que se espera que los estudiantes aprendan desarrollando el desafío planteado.

\*

En esta parte puede, por ejemplo, describir las etapas del trabajo que espera que los estudiantes realicen durante los días que dura Semana i, modalidad de trabajo, recolección de información, etcétera (mínimo 500 y máximo 1000 caracteres).

Para esta versión de Semana i 2024 las etapas de trabajo que se llevarán a cabo son:

J 1: Ev. grupal, grado de avance de la infografía 1.

J 2: Ev. grupal, grado de avance de la infografía 2.

J 3: Ev. grupal, entrega final infografía por plataforma Canvas UDD.

El producto final será la entrega de una infografía sobre los beneficios de la conexión con la naturaleza para el ser humano.

Se revisará de acuerdo a rubrica elaboradas.

Se espera que tras la vivencia en medio de la naturaleza los estudiantes se conecten consigo mismos y con sus compañeros, valorando los beneficios de conectarse con la naturaleza.

Además, el desafío incluirá 3 etapas vivenciales:

1. Vivencia ejercicio de conexión (meditación)

2. Vivencia de baños de bosque dirigida por Marcelo Ortuzar, Ingeniero agrónomo Master en ecología aplicada y conservación. University of East Anglia. Guía certificado de terapia de bosque y naturaleza de la Association of Nature and Forest Therapy (ANFT).

3. Vivencia de actividad al aire libre dirigida por Paula Araneda, Qca. Farmacéutica Magíster en ciencia farmacéutica. U de Concepción. Educadora en la naturaleza certificada como Líder nivel 3 en bosque escuela por Reino Unido.

---

**4** Identifique las competencias genéricas asociadas al desafío (Marque máximo 1). \*

Las competencias genéricas base de Semana i a las que tributan todos los desafíos son **Visión Global, el Emprendimiento y Liderazgo y la Innovación.**

Si su desafío además tributa a otra competencia, marque la competencia elegida:

Comunicación.

---

**5 Vías temáticas o de interés del desafío. \***

Marque el área que mejor describe la temática que abordará su desafío.

[teal]\*Responsabilidad Pública:[/teal] Sustentabilidad, políticas públicas y ciudadanía, bienestar y calidad de vida, gestión de emergencia e inclusión.

---

**6 Para continuar la formulación del desafío ¿requiero apoyo para completar las preguntas asociadas a la evaluación e implementación del desafío? \***

No.

## EVALUACIÓN.

En Semana i la evaluación se vincula al desempeño del/la estudiante en relación al desafío y las competencias genéricas que éste aborda. El tipo de evaluación considera el desempeño diario (evaluación de proceso) y la propuesta de solución al desafío planteado (evaluación final). Como parte del proceso de evaluación se consideran también instancias de retroalimentación efectiva y oportuna, programados previamente.

Las instancias de coevaluación y autoevaluación serán de carácter formativo o sumativo y podrán ser consideradas dentro de las evaluaciones de proceso o en la evaluación final, con una ponderación no superior al 10% de la nota final del desafío.

### 7 Evaluación de proceso. \*

El desempeño diario corresponderá a un 60% de la nota final, divididos en las evaluaciones de proceso realizadas durante la jornada 1 y 2 de la actividad académica. Indique y describa brevemente para cada jornada las evaluaciones que realizará a los estudiantes, puede considerar evaluaciones individuales y/o grupales.

Jornada 1: Evaluación individual, grado de avance 1 infografía (25%)

Jornada 2: Evaluación grupal. grado de avance 2 infografía (25%)

Autoevaluación (10%)

Ponderación: 60% de la nota final

### 8 Evaluación del resultado final. \*

La propuesta de solución al desafío (evaluación final) corresponderá al 40% restante de la calificación final. Indique y describa brevemente cuál será el producto a ser evaluado y los criterios e instrumentos que utilizará para ello.

El producto final será la entrega grupal de una infografía sobre los beneficios de la conexión con la naturaleza.

Se revisara de acuerdo a rubrica elaborada para ello, donde se evaluará creatividad, pertinencia de contenidos, atractivo visual, entre otros.

**Ponderación asociada: 40% de la nota final**

## IMPLEMENTACIÓN: ACTIVIDADES DEL DESAFÍO.

Describa las principales actividades que se espera realicen los estudiantes para lograr resolver el Desafío propuesto. En esta etapa se deben calendarizar y planificar las acciones que los estudiantes realizarán durante los días de Semana i, ya sea de trabajo directo (bajo supervisión del docente) como de trabajo indirecto o autónomo. Debe considerar acciones de carga directa e indirecta, planificando al menos 5 módulos diarios. Es relevante establecer pausas activas entre las actividades y siempre resguardar el horario del almuerzo (13:50 a 15:00 hrs).

Debe definir el trabajo que realizarán los estudiantes para cada módulo, siendo monitoreados por el docente responsable, al menos, al inicio y término de cada jornada. El resto del día pueden estar acompañados, si es su caso, por el docente co-responsable. No es necesario la presencia directa del docente responsable durante toda la jornada planificada.

En el caso de que en determinados horarios los docentes tengan otras actividades académicas comprometidas, se sugiere considerar en estos módulos trabajo autónomo (por ejemplo, búsqueda o recolección de datos) y que posteriormente el docente podrá evaluar y retroalimentar.

Debe considerar el uso de la plataforma Canvas como apoyo y/o complemento en la realización de su desafío.

En el botón de ayuda correspondiente a cada día, encontrará sugerencias para cada jornada en particular.

### 9 Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 1. \*

Planifique 5 módulos de trabajo diarios para el estudiante. No olvide vincular los contenidos y actividades, con las competencias genéricas UDD seleccionadas, con el propósito de contribuir al desarrollo de estas a través de la implementación del desafío.

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1			5:	



	H1   8:30 - 9:10 Módulo	3: Sala de clases.  Tipo de Espacio	Audiovisuales Requerimientos (data; audio; para micrófono; Operaciones cable MAC).	Presentación breve del desafío y dinámica de presentación del grupo. Descripción de Actividades a Realizar
2	H2   9:50 - 11:00	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Caminata al bosque "Cerro Caracol"
3	H3   11:10 - 12:20	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Ejercicio de conexión al bosque
4	H4   12:30 - 13:40	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Caminata de vuelta del bosque "Cerro Caracol" a frontis UDD
5	H5   13:50 - 15:00	10: Si tiene otro requerimiento no considerado en el listado, por favor contáctese al correo de Semana i.	0: Sin requerimientos.	Almuerzo libre de los asistentes
6	H6   15:10 - 16:20	8: Aula Virtual (sin sala física).	0: Sin requerimientos.	Intercambio de la experiencia vivida. Conformación grupos de trabajo para infografía final. Evaluación de proceso. Aplicación de rúbrica en exposición oral vía CANVAS zoom.

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H1   8:30 - 9:40	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Traslado desde frontis UDD al Parque Nacional Nonguén. Caminata en el Parque Nacional Nonguén de baño de bosque. Esta es una experiencia de conexión a la naturaleza a través de los sentidos, que se desarrolla en base a invitaciones.
2	H2   9:50 - 11:00	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Experiencia Baño de bosque
3	H3   11:10 - 12:20	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Experiencia Baño de bosque
4	H4   12:30 - 13:40	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Traslado desde Parque Nacional a frontis UDD.
5	H5   13:50 - 15:00	10: Si tiene otro requerimiento no considerado en el listado, por favor contáctese al correo de Semana i.	0: Sin requerimientos.	Almuerzo libre
6	H6			Intercambio de la experiencia vivida. Avance Elaboración Infografía Beneficios de conectar

15:10 - 16:20	8: Aula Virtual (sin sala física).	0: Sin requerimientos para Operaciones	con el bosque o la naturaleza. Evaluación de proceso. Aplicación de rúbrica en exposición oral vía CANVAS zoom.
Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar

**11** Seleccione espacio físico y describa las actividades a desarrollar el día 3. \*

	Módulo	Tipo de Espacio	Requerimientos para Operaciones	Descripción de Actividades a Realizar
1	H1   8:30 - 9:40	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Punto de encuentro Tucapel con Victor Lamas, a la entrada del acceso a "Cerro Caracol" Traslado al bosque
2	H2   9:50 - 11:00	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Experiencia Bosque escuela. A través de actividades lúdicas grupales e individuales y de contacto directo con la naturaleza se desarrollará la sensibilización medioambiental y a su vez el conocimiento de las especies nativas del lugar.
3	H3   11:10 - 12:20	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD).	0: Sin requerimientos.	Experiencia Bosque escuela. A través de actividades lúdicas grupales e individuales y de contacto directo con la naturaleza se desarrollará la sensibilización medioambiental y a su vez el conocimiento de las especies nativas del lugar.

4	H4   12:30 - 13:10 Módulo	1: Salida a terreno (Fuera Campus UDD) Tipo de Espacio	0: Sin Requerimientos para Operaciones	Caminata de vuelta del bosque "Cerro Caracas" a frente UDD. Descripción de Actividades a Realizar
5	H5   13:50 - 15:00	10: Si tiene otro requerimiento no considerado en el listado, por favor contáctese al correo de Semana i.	0: Sin requerimientos.	Almuerzo libre
6	H6   15:10 - 16:20	8: Aula Virtual (sin sala física).	0: Sin requerimientos.	Intercambio de la experiencia vivida. Entrega Infografía Beneficios de conectar con el bosque o la naturaleza. Entrega por CANVAS Evaluación final.

## REQUERIMIENTOS.

Para efectos de la implementación del desafío, sólo se considerarán los requerimientos indicados por el docente en el presente apartado y deberán ser aprobados por el equipo de Semana i. Requerimientos posteriores no podrán ser considerados.

### 12 Librería, Fotocopias e Impresiones.

Señale los requerimientos de que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes. Presione el botón "agregar" cada vez que quiera ingresar un nuevo requerimiento.

	Descripción	Cantidad (total)	Justificación
1	No especificado	No especificado	No especificado

### 13 Fondos por rendir.

Señale los otros requerimientos que el desafío tendrá de acuerdo a las actividades propuestas. Recuerde que todo requerimiento está sujeto a aprobación por parte del Comité de Finanzas. En la tabla, no incluya lo que deberán asumir los estudiantes.

	Descripción	Cantidad (total)	Costo aproximado	Justificación
1	Marcelo Ortúzar, Ingeniero agrónomo Master en ecología aplicada y conservación. University of East Anglia. Guía certificado de terapia de bosque y naturaleza de la Asociación of Nature and Forest Therapy (ANFT). Baño de bosque día 2	1	119.000	Realizar la actividad vivencial día 2 Baño de bosque.
2	Paula Araneda Química Farmacéutica Magíster en	1	119.000	Realizar la

	Descripción	Cantidad (total)	Costo aproximado	actividad vivencial día Justificación
	ciencia farmacéutica. U de Concepción Educativa en la naturaleza certificada como Líder nivel 3 en bosque escuela por Reino Unido.			3 Bosque escuela.
3	Bosque Escuela día 3 Entradas a Parque Nacional Nonguén	30	72.500	Realizar Actividad Vivencia Baño de Bosque

#### 14 Traslados.

Debe incluir sólo los trayectos lejanos a la UDD. Traslados dentro de la comuna de Santiago o Concepción o hacia las comunas colindantes a ella debe incluirlos en los requerimientos que deberán asumir los alumnos (los asistentes consideran a docentes).

	Origen (indicar campus)	Destino	Día de salida	Hora de salida (desde UDD)	Hora de regreso (a UDD)	N° de asistentes	Justificación
1	UDD	Parque Nacional Nonguen	No especificado	9	14	25	Traslado al espacio para realizar baño de bosque

#### 15 Requerimientos para la realización del desafío que deberán asumir los estudiantes.

Seleccione y/ o agregue en "otros", lo que deben aportar los estudiantes para el logro del desafío (por ejemplo, tijeras, cuaderno, herramientas de construcción, gestionar la donación de alimentos u otros, etc).

Computador personal.  
Alimentación de cada día.  
Otros.

---

**16** Indique otros requerimientos. \*

Colación para los participantes.

## CO-RESPONSABLES, COLABORADORES E INSTITUCIONES.

### 17 ¿Tiene profesor Co-Responsable del desafío? \*

Profesor que está con usted desde el diseño hasta la ejecución del desafío, siendo su participación clave en el desarrollo de éste (este rol será susceptible a pago de honorarios).

Sí.

### 18 Datos del profesor Co-Responsable. \*

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)	Vinculación con UDD
1	Cecilia	Rodriguez	ceciliarodriguez@udd.cl	+56971256650	Colaborador Planta

### 19 ¿Tiene profesor Colaborador del desafío? \*

Profesor que colabora en aspectos específicos del desafío. Su participación consiste en intervenciones puntuales durante el desarrollo de éste (este rol no será susceptible a pago de honorarios).

No.

### 20 Datos del profesor Colaborador. \*

Puede incorporar más de uno.

	Nombre	Apellidos	Correo	Rut (sin puntos, con guion)
1	No especificado	No especificado	No especificado	No especificado



**21** Respecto a su desafío y su vinculación con el medio, indique: \*

El desafío propuesto se vincula con alguna organización externa (institución, empresa, ONG, fundación, etc) en ciertas instancias durante el desarrollo del desafío.

**22** Señale el nombre de la organización con la que se vincula el desafío. \*

Bosque Escuela Kawansh.

**23** Datos Institución. \*

	Respuesta
Nombre	No especificado
Rubro	No especificado
Sitio Web	No especificado
Opcional: Instagram	No especificado

**24** Datos Representante Institución. \*

	Respuesta
Nombre	No especificado
Apellidos	No especificado

Correo	No especificado	Respuesta
Rut (sin puntos, con guión)	No especificado	

**25 Imagen Representativa.**

Sugerimos utilizar una imagen que haga referencia a su Desafío. No es obligatoria.



[istockphoto-512389477-612x612 \(1\).jpg](#)

32.60 KB

## PRÓXIMOS PASOS.

Una vez que haya completado el formulario, haga click en el botón «enviar a corrección» y uno de los integrantes del equipo de evaluación lo contactará para revisar detalles o sugerencias y dejarlo listo para ser publicado. ¡Muchas gracias por sus ganas de ser parte de Semana i!

Cualquier duda o consulta, puede escribir a [semanai.scl@udd.cl](mailto:semanai.scl@udd.cl) o [semanai.ccp@udd.cl](mailto:semanai.ccp@udd.cl)