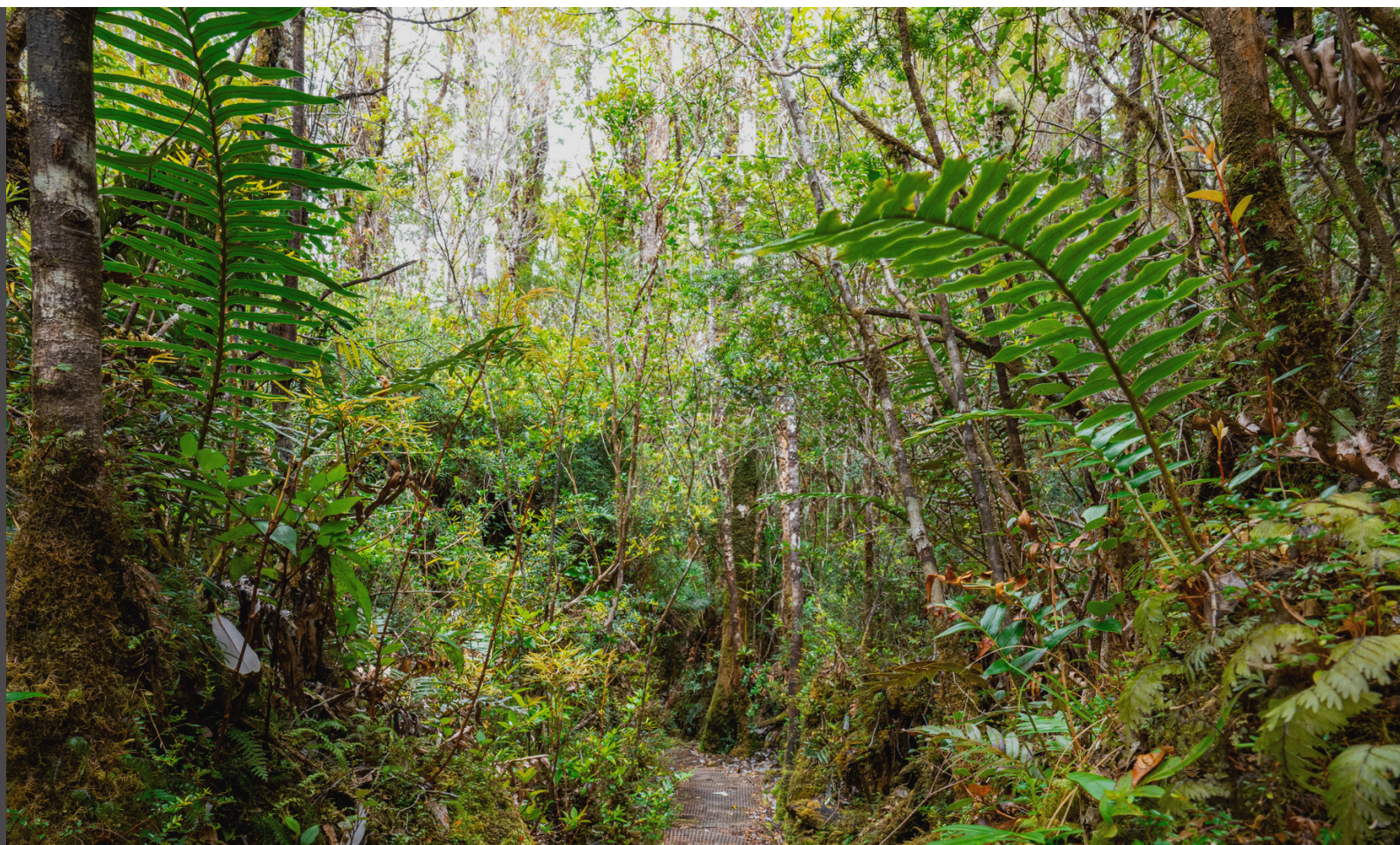




PARQUE TANTAUCO

PROGRAMA DE EDUCACIÓN
AMBIENTAL



**JORNADA DE AUTOCUIDADO
EN EL BOSQUE DOCENTES CHILOÉ**





Fundación
**PARQUE
TANTAUACO**
Chiloé - Chile

PARQUE TANTAUACO



JORNADA DE AUTOCUIDADO EN EL BOSQUE DOCENTES CHILOÉ

Para Docentes en Chiloé

Propuesta diseñada para promover el autocuidado, fortalecer el bienestar emocional, físico y vocacional de docentes a través de una experiencia consciente en el bosque siempreverde de Parque Tantauco, integrando conexión con la naturaleza, regulación emocional, reflexión pedagógica, y regulación emocional aplicables al contexto educativo.

La experiencia se inspira en prácticas de inmersión consciente en la naturaleza (similares al shinrin-yoku), adaptadas al contexto del bosque templado lluvioso chilote.

DIRIGIDO A Directores, subdirectores, jefes de UTP, profesores de Segundo Ciclo Básico y Enseñanza Media, que ejerzan actualmente su labor en establecimientos educativos municipales o particular subvencionados de la Región de Los Lagos y principalmente en la provincia de Chiloé.

Duración aproximada: 4 horas (en dependencia de Parque Tantauco).



Extra:

Parque Tantauco cuenta con mesas grandes y bancas para realizar picnic para diferentes grupos. Existen baños junto al área de las mesas y un Museo Interactivo que trata de Biodiversidad en Chiloé disponible en las actividades que se realizarán durante la visita. Las colaciones deben ser frías ya que no hay dispositivos para calentar comida ni posibilidad de hacer fuego.

JORNADA DE AUTOCUIDADO EN EL BOSQUE DOCENTES CHILOÉ

Estructura de la Jornada

Bienvenida: Estación Administración Yaldad (15 min) - Momento 1

Dinámica inicial en círculo:

- Presentación del propósito.
- Normas básicas de seguridad y respeto.

Pregunta de apertura:

- ¿Qué necesita hoy mi cuerpo y mi mente?
- Actividad breve de conexión corporal (estiramientos suaves y respiración consciente).

Caminata Consciente en Silencio: Recorrido sendero Mañio (ex RY) (30 min) - Momento 2

Indicaciones:

- Caminar en silencio durante un tramo.
- Identificar 5 sonidos distintos.
- Observar formas, texturas y humedad del entorno.
- Notar cambios en la respiración.

Reflexión breve:

- ¿Qué cambió al bajar el ritmo?
- ¿Hace cuánto no caminabas sin mirar el teléfono?



JORNADA DE AUTOCUIDADO EN EL BOSQUE DOCENTES CHILOÉ

Estación: Respirar como el Bosque (20 min) - Momento 3

Ejercicio guiado:

- Inspirar profundo por 4 tiempos.
- Mantener 4 tiempos.
- Exhalar lento en 6 tiempos.
- Repetir 6 ciclos.

Estación Reflexiva: Vocación y Naturaleza (20 min) - Momento 4

Cada docente recibe una tarjeta con preguntas:

- ¿Qué parte de mí necesita descanso?
- ¿Qué me motiva a seguir educando?
- Si el bosque pudiera darme un consejo, ¿cuál sería?

Momento de escritura individual + conversación en pequeños grupos.

Dinámica simbólica: “Lo que suelto, lo que cultivo” (30 min) - Momento 5

Cada participante:

- Escribe en un papel algo que desea soltar (estrés, sobrecarga, culpa).
- Escribe en otro algo que quiere cultivar (paciencia, límites, disfrute).
- Se realiza un acto simbólico (sin dejar residuos en el entorno):
- El papel de “soltar” se guarda para desechar adecuadamente después.
- El papel de “cultivar” se conserva como recordatorio personal.

Ejercicio confianza y entorno (1 hora) - Momento 6

- Roles “guía y confiado” pareja de profesores debe atravesar un tramo del sendero apoyados únicamente en “guía” quien dará instrucciones no verbales a su pareja quien tendrá los ojos cerrados y vendados y solo tendrá un bastón de apoyo.
- Al llegar al final del camino, las parejas cambiar de roles.

Opcional, los docentes pueden realizar esta actividad descalzos.

Cierre en Círculo (20 min) - Momento 7

- Una palabra que describa cómo me voy.
- Un compromiso concreto de autocuidado para el mes siguiente.

Fotografía grupal letrero “Lago Yaldad”

Retorno a establecimiento educacional



Fundación

PARQUE TANTAUACO

Chiloé - Chile



PROYECTO ACOGIDO
LEY DE
DONACIONES
CULTURALES

PARA MAYOR INFORMACIÓN: WWW.PARQUETANTAUACO.CL
CORREO EDUCACIONAMBIENTAL@PARQUETANTAUACO.CL