



SECTOR GRANIZO
Y CAJÓN GRANDE

Bosques
de LADERA SUR

CAPÍTULO

4

Te invitamos a la segunda parte del viaje por el Parque Nacional La Campana, donde conoceremos mucho más sobre la diversidad de sus especies y cómo se relacionan entre ellas y con su entorno en este hermoso sector sur del parque: Granizo y Cajón Grande. Hoy nos enfocaremos

principalmente en las frondosas y húmedas laderas de exposición sur, que dan la sensación de estar caminando por climas más fríos o templados.

Estos sectores del parque son el hogar de increíbles bosques: el de hojas duras o bosque esclerófilo, el bosque de robles y el bosque húmedo

de fondos de quebrada o higrófilo. Pero ¿qué hace a un bosque ser un bosque? ¡Sus interacciones! Así que prepárate, porque a través de las siguientes páginas podrás conocer las conexiones invisibles y silenciosas que unen a cada uno de los habitantes de estos bosques. ¿Comenzamos?

PARQUE NACIONAL LA CAMPANA SECTOR GRANIZO Y CAJÓN GRANDE

Hogar de los bosques de
hojas duras, relictos de un
pasado hiper diverso

HIGRÓFILO

que vive en
ambientes húmedos.

En la comuna de Olmué, se encuentra el acceso sur al Parque Nacional La Campana. Como vimos anteriormente, gracias a las distintas exposiciones al sol de las laderas de los cerros y al gradiente altitudinal (desde las zonas bajas del valle hasta las cumbres), aquí existen variados ambientes. Los sectores de Granizo y Cajón Grande son de exposición sur y sur-oeste y por lo tanto son más húmedos y sombríos, por lo que la vegetación cambia desde hierbas y arbustos a grandes árboles con lianas y trepadoras. De hecho, un 85% de la cubierta de esta ladera está compuesta por árboles y arbustos versus un 17% de la ladera norte.

En este bosque predominan plantas resistentes a los periodos de escasez hídrica, cada vez más extensos, con hojas duras y fuertes, por lo que se conoce como bosque esclerófilo y en las quebradas el bosque higrófilo, es decir, bosque húmedo. En las zonas más altas, sobre los 800 m s.n.m. (metros sobre el nivel del mar), las condiciones climáticas más frías y húmedas permiten la presencia del roble de Santiago cuyo nombre científico es *Nothofagus macrocarpa*. Este se tiñe de rojo en el otoño y luego pierde sus hojas y es considerado un relictos (probablemente hace miles de años atrás cuando el clima era más frío, fue más abundante, pero ahora sobrevive en estas cumbres).

OLMUÉ: LUGAR DE HUILMOS

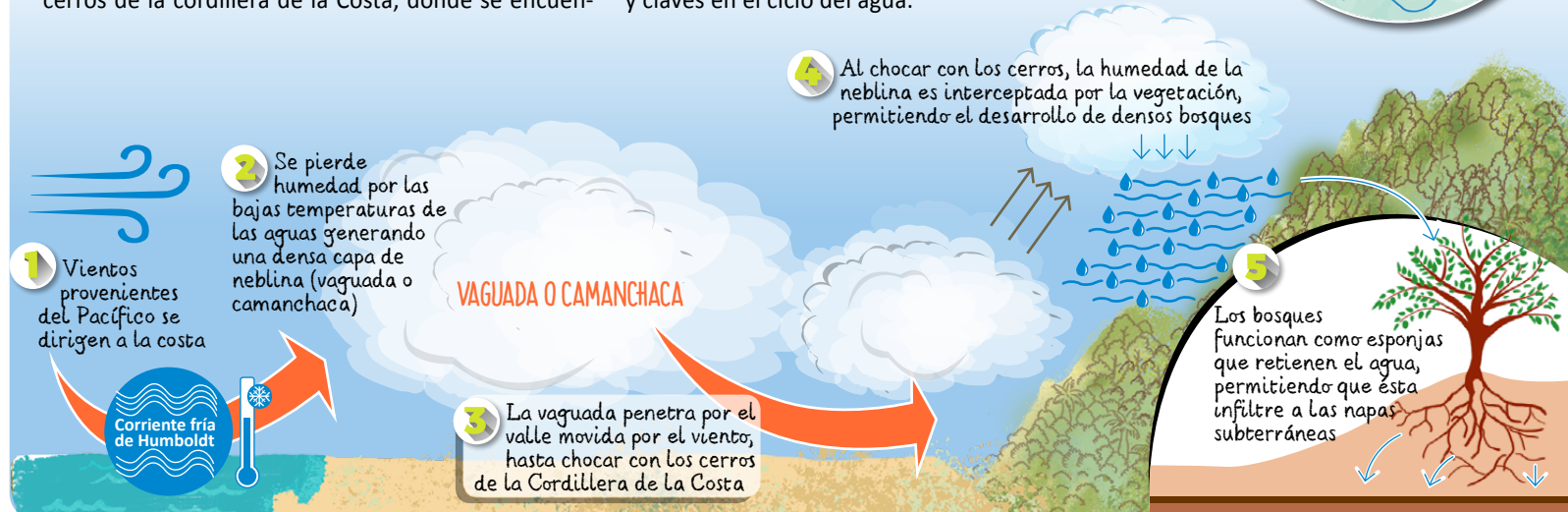
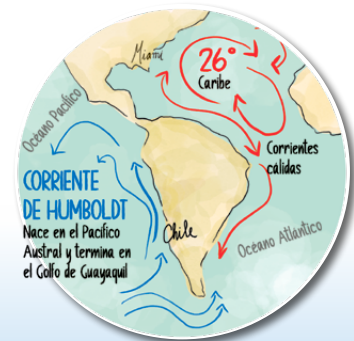
Se cree que el nombre Olmué proviene de gulumue o wülnguwe, 'lugar de huilmos'. Huilmo, es el nombre que se le da a varias especies de hierbas nativas que crecen en primavera. Entre ellas el huilmo amarillo cuyo nombre científico es *Sysirinchium striatum* y el huilmo rosado o *Olsynium junceum*. Ambas brotan en invierno, florecen en primavera, fructifican y luego se secan en el verano, pero poseen un órgano subterráneo que se mantiene vivo bajo tierra, donde almacenan sustancias de reserva que les permiten brotar cuando las condiciones ambientales son favorables nuevamente. ¿Conoces alguna de estas especies que le dieron el nombre a estos paisajes y tierras?



¿POR QUÉ LOS BOSQUES SON ESTRATÉGICOS EN EL CICLO DEL AGUA?

¿Has notado en las mañanas la presencia de una espesa neblina? Esta neblina proviene desde el océano, donde vientos provenientes del Pacífico se dirigen a la costa y pierden su humedad por las bajas temperaturas de las aguas de la corriente fría de Humboldt. Esta pérdida de humedad hace que se produzca una densa capa de neblina, conocida como vaguada o camanchaca, que penetra por el valle movida por el viento, hasta llegar a los cerros de la cordillera de la Costa, donde se encuen-

tra el cerro La Campana. Al chocar con los cerros, la humedad de la neblina es interceptada por la vegetación. Así los bosques funcionan como atrapanieblas y además como esponjas que retienen el agua, permitiendo que esta infiltre a las napas subterráneas. El agua permite que puedan crecer aquí árboles grandes, trepadoras, musgos y helechos. Por esto, los bosques, son considerados ecosistemas estratégicos y claves en el ciclo del agua.



📍 PARQUE NACIONAL LA CAMPANA, SECTOR GRANIZO Y CAJÓN GRANDE

HOGAR *de* BOSQUES

Los bosques esclerófilos se componen de especies de árboles **siempreverdes**, esto significa que no pierden sus hojas en el invierno o verano, pero si las renuevan constantemente.

LOS ÁRBOLES

La mayoría de los árboles que lo componen son endémicos de Chile (no crecen en forma natural en ningún otro lugar del mundo) por ejemplo:



PEUMO



BOLDO



LITRE



QUILLAY

MUTUALISMO

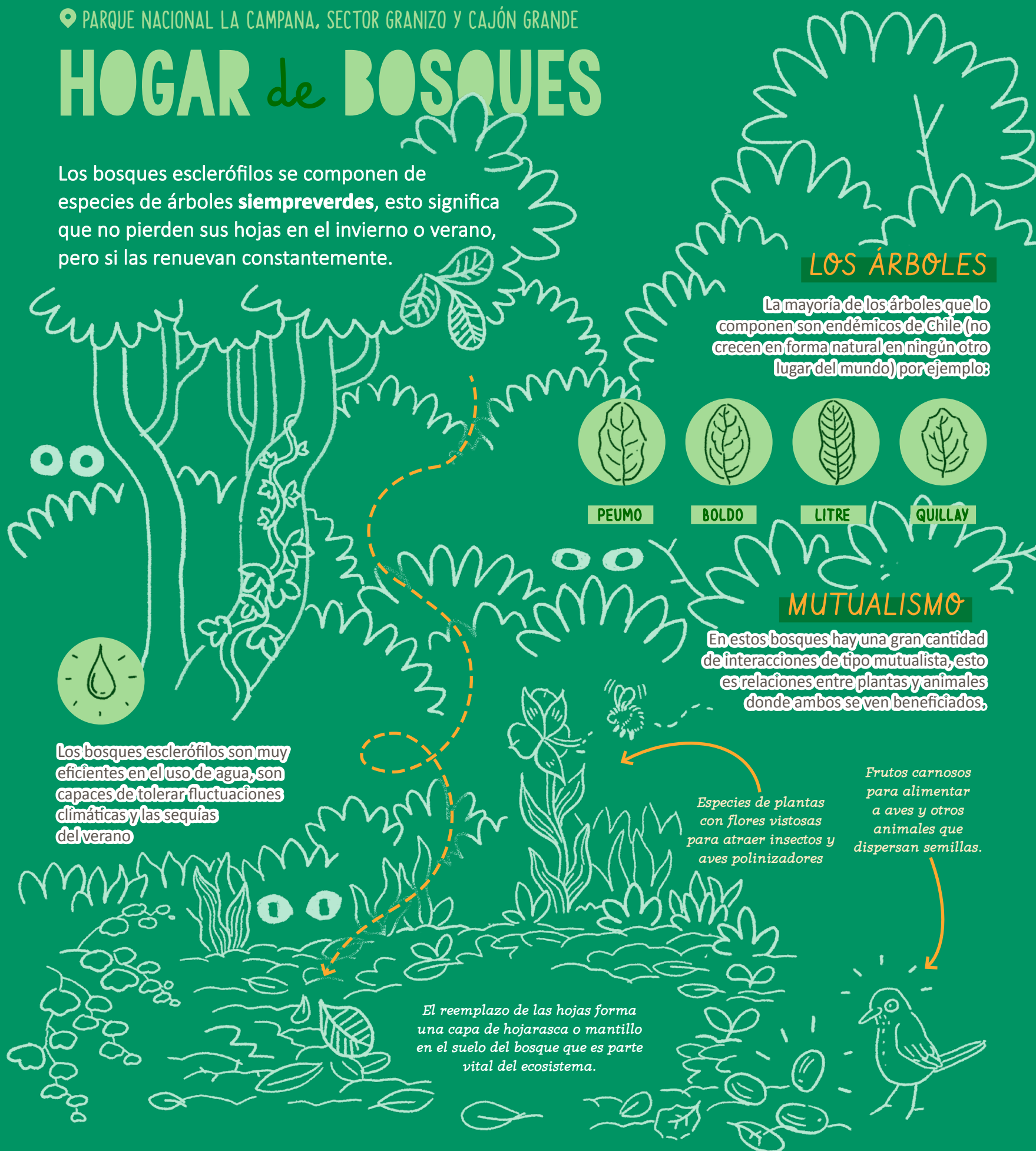
En estos bosques hay una gran cantidad de interacciones de tipo mutualista, esto es relaciones entre plantas y animales donde ambos se ven beneficiados.

Los bosques esclerófilos son muy eficientes en el uso de agua, son capaces de tolerar fluctuaciones climáticas y las sequías del verano

Especies de plantas con flores vistosas para atraer insectos y aves polinizadores

Frutos carnosos para alimentar a aves y otros animales que dispersan semillas.

El reemplazo de las hojas forma una capa de hojarasca o mantillo en el suelo del bosque que es parte vital del ecosistema.



BOSQUE ESCLERÓFILO, UN MUNDO DE INTERACCIONES



Los bosques no son sólo árboles enmarañados ¡Lo que hace a un bosque ser un bosque son sus interacciones! Las plantas interactúan con insectos y aves cuando estos polinizan sus flores, a los picaflores, por ejemplo, les gustan las plantas con flores rojas, como el quintral; y la flor del quillay que es visitada por más de 40 especies de insectos (abejas, coleópteros y distintos tipos de moscas). Otra interacción importante existe entre árboles que tienen frutos carnosos, como el peumo, el litre y el boldo, frutos que son consumidos por zorros y aves, que después dispersan sus semillas en las heces. Por otro lado, los hongos y raíces se asocian para potenciar mutuamente su alimentación, los hongos (micorrízicos) entregan nutrientes y agua a la planta, y la planta les entrega alimento como azúcares. Algunas veces estas asociaciones son tan estrechas que los organismos interactuantes no pueden vivir separados, incluso cuesta identificar dónde termina un organismo y dónde comienza otro. Como ves, el bosque y toda la naturaleza son interacciones, y nosotros no estamos ajenos a ello...

¿POR QUÉ OTRAS RAZONES NUESTRA VIDA ESTÁ CONECTADA A LOS BOSQUES?

Los ecosistemas del bosque cumplen numerosas funciones que son necesarias para la vida en la tierra por ejemplo:

- Producen el oxígeno que respiramos
- Estabilizan el clima y regulan las temperaturas.
- Son claves en el ciclo de agua, regulando la cantidad y calidad de la provisión de agua. Esto se puede observar fácilmente comparando una quebrada en verano con bosque nativo versus una con plantaciones de especies exóticas como pinos y eucaliptus. ¿Has visto en cuál de ellas corre agua? Te invitamos a hacer esa observación.
- Preservan los suelos y mantienen su fertilidad, permitiendo el desarrollo agrícola en los valles.
- Son el hábitat de muchos insectos que contribuyen a la polinización de la vegetación nativa y también aseguran la polinización de muchos cultivos agrícolas.
- Son el hábitat de muchas especies dispersoras de semillas.
- Proveen de alimentos, medicinas, madera, fibras y otras materias primas para muchos seres vivos, incluidos nosotros.

¡Los bosques hacen posible la vida sobre la faz de la tierra! Sin embargo, recuerda que los ecosistemas y las especies tienen un valor intrínseco, por el solo hecho de existir y no por sus beneficios.

Lamentablemente un estudio reciente calificó el caso del bosque esclerófilo como el más preocupante, debido a que su tasa de pérdida de superficie anual tuvo un aumento de 187,5%, en esta última década. Para detener esto se requieren múltiples acciones, pero debemos comenzar reduciendo la expansión forestal de especies foráneas (plantaciones de pinos y eucaliptos), agrícola y urbana, que se relaciona también a una mayor probabilidad de incendios forestales. Además, debemos proteger al ecosistema completo, no sólo una especie en particular, porque la integridad de una especie depende del adecuado funcionamiento de ese ecosistema, ya que como vimos todo está interconectado. En resumen, debemos darnos cuenta que la pérdida del bosque nos hace más pobres y enfermos, en tanto que la biodiversidad nos hace más ricos y sanos.

EL BOSQUE ESCLERÓFILO Y EL CORONAVIRUS

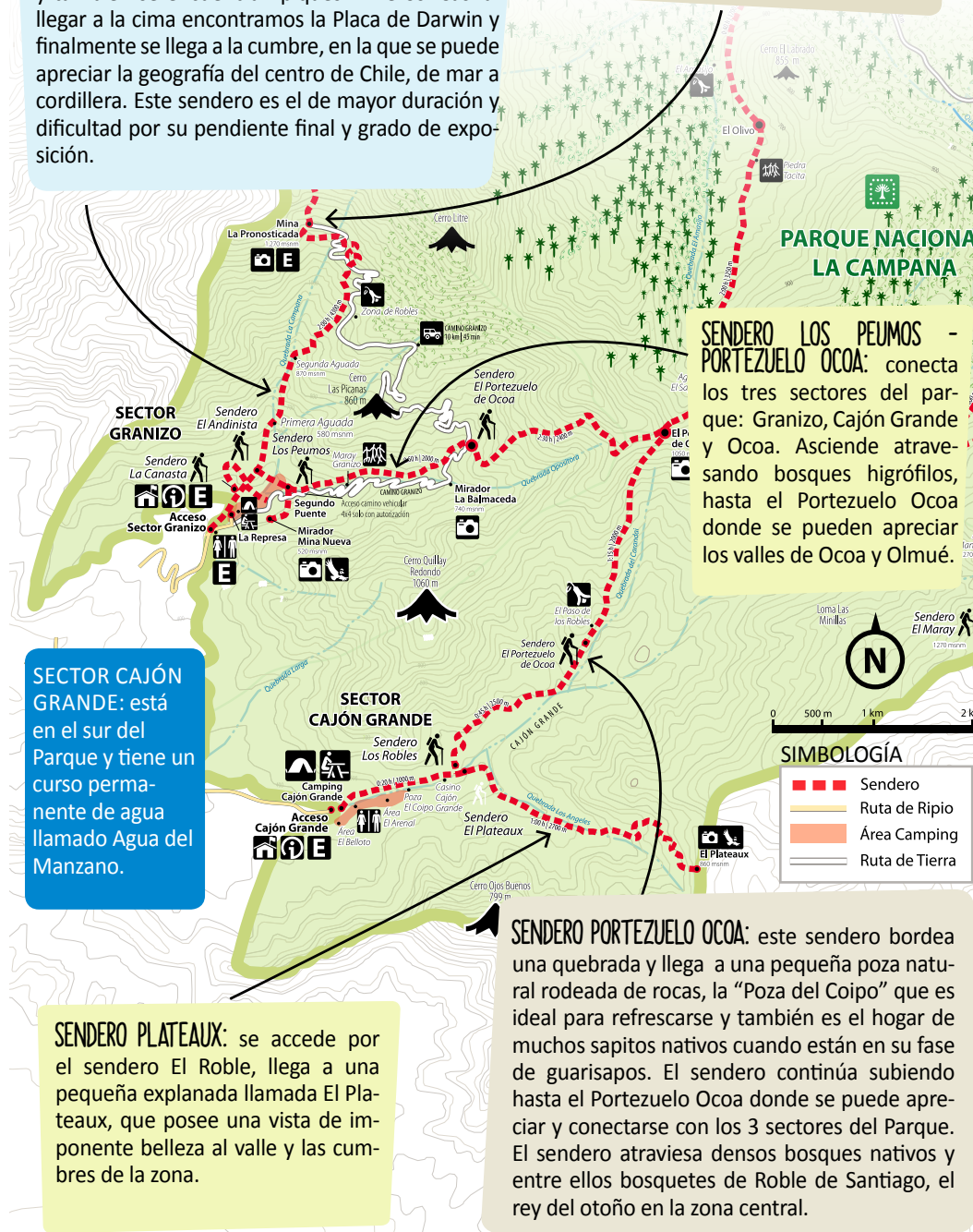
El quillay o küllay, es un árbol que forma parte esencial del bosque esclerófilo y que esconde muchos secretos, uno de ellos es que en sus cortezas y ramas, existe una molécula llamada saponina, que al contacto con el agua produce una gran cantidad de espuma, por lo que era y es usado como detergente o shampoo. Pero lo que la mayoría no sabe es que desde los años 90 esta saponina se ha utilizado en la industria farmacéutica, particularmente para reforzar la acción de las vacunas. Para entender bien, las vacunas en general están hechas de un trozo de virus (por ejemplo, una proteína) más una molécula acompañante (llamada adyuvante) que hace más efectiva la respuesta inmune del cuerpo. El mismo quillay que es una especie endémica de nuestro país, que sólo crece en ciertos lugares del centro de Chile, se ha utilizado en el desarrollo de una vacuna contra el SARS-CoV-2 o Coronavirus. Lo que nos recuerda cuán cerca y dependientes somos de la naturaleza y nos hace reflexionar acerca de la importancia -actual y futura- de cuidar y proteger el bosque esclerófilo, sus especies e interacciones.

GRANIZO Y CAJÓN GRANDE ¡CONOZCAMOS MÁS DE NUESTRO PARQUE NACIONAL!

SECTOR GRANIZO:

SENDERO EL ANDINISTA: este es el único sendero que asciende hasta la cima del cerro La Campana, durante su trayecto atraviesa bosques densos y matorrales. En las zonas más húmedas del fondo de la quebrada, se forman pozas y crece el belloto del norte (declarado Monumento Natural). Luego en las zonas más altas y frías, se desarrolla la roblería, y también se encuentran piques mineros. Casi al llegar a la cima encontramos la Placa de Darwin y finalmente se llega a la cumbre, en la que se puede apreciar la geografía del centro de Chile, de mar a cordillera. Este sendero es el de mayor duración y dificultad por su pendiente final y grado de exposición.

CAMINO LA MINA: parte desde el control de CONAF y se puede transitar en vehículo 4x4, bicicleta, caballo o a pie. Este camino llega hasta la mina que está a los pies de los roqueríos y acantilados que se encuentran antes de la cumbre de La Campana.



SECTOR CAJÓN GRANDE: está en el sur del Parque y tiene un curso permanente de agua llamado Agua del Manzano.

SENDERO LOS PEUMOS - PORTEZUELO OCOA: conecta los tres sectores del parque: Granizo, Cajón Grande y Ocoa. Asciende atravesando bosques higrófilos, hasta el Portezuelo Ocoa donde se pueden apreciar los valles de Ocoa y Olmué.

SENDERO PLATEAUX: se accede por el sendero El Roble, llega a una pequeña explanada llamada El Plateaux, que posee una vista de imponente belleza al valle y las cumbres de la zona.

SENDERO PORTEZUELO OCOA: este sendero bordea una quebrada y llega a una pequeña poza natural rodeada de rocas, la "Poza del Coipo" que es ideal para refrescarse y también es el hogar de muchos sapitos nativos cuando están en su fase de guarisapos. El sendero continúa subiendo hasta el Portezuelo Ocoa donde se puede apreciar y conectarse con los 3 sectores del Parque. El sendero atraviesa densos bosques nativos y entre ellos bosquetes de Roble de Santiago, el rey del otoño en la zona central.



¡CUIDEMOS EL AGUA EN EL PARQUE!

LA RED HIDROBIOLÓGICA:
Es un objeto de conservación biológico del Parque, se caracteriza por presentar numerosos cursos de agua, la mayoría de carácter intermitente y torrencial. En general de régimen pluvio-nival.

La red hidrobiológica como su nombre lo indica esta compuesta tanto por agua como por las especies que se desarrollan en ella. Las principales amenazas que identificamos son las siguientes: incendios forestales, el cambio climático, la extracción de agua del parque, ganado doméstico, especies exóticas invasoras, presencia de gatos y perros sin dueño.

Este sistema está también compuesto por el frágil ecosistema de bosque higrófilo, caracterizado por especies que requieren alta humedad para desarrollarse, como la patagua y el canelo, el lingue y el tayú. Estas estructuras vegetacionales crecen y se desarrollan en fondos de quebrada, generalmente a orillas de cursos agua y laderas húmedas. Además de algunas especies de fauna como anfibios y peces como el pejerrey chileno y el bagrecito

En los últimos años el Parque La Campana, ha sufrido una megasequia, afectando de manera directa sobre los diferentes ecosistemas que dependen del agua.

ALGUNOS CONSEJOS PARA CUIDAR EL RECURSO AGUA, CUANDO VISITES EL PARQUE NACIONAL LA CAMPANA

- Trae suficiente agua, te recomendamos embotellada
- Ascenso a la parte alta, mínimo 2 litros de agua
- No dejes llaves abiertas en los sanitarios y pilones del Parque
- Si encuentras alguna llave con desperfecto, avisa al Guardaparques
- No contamines los cursos de agua
- El agua del Parque no es potable, no la bebas
- No ingreses con mascotas
- No ingreses ganado
- Guardar tu basura aunque sean restos de frutas y verduras y botarlos en lugares habilitados fuera del parque nacional.

¡CUIDEMO EL AGUA, ESCASO Y VITAL ELEMENTO!

“PODER DESARROLLAR LA ACTIVIDAD TURÍSTICA DENTRO DEL NÚCLEO DE LA RESERVA ES UN TESORO”

Luigina Pruzzo Guerra lidera la Cámara de Turismo de Olmué y apunta a promover la biodiversidad natural y humana de la zona



Gestora en Turismo y próxima a titularse de periodista, Luigina Pruzzo Guerra es la actual presidenta de la Cámara de Turismo de Olmué. Dedicada al rubro gastronómico, específicamente a la fabricación y venta de helados artesanales, tiene -por formación y desempeño- una vasta trayectoria vinculada al ámbito turístico, ya que ha ocupado diversos cargos regionales en instituciones y organizaciones que impulsan y coordinan a quienes se dedican a esta importante actividad económica.

Ha sido gerente del Consejo Superior de Turismo de la Cámara Regional de Comercio, directora de Turismo de la Municipalidad de Valparaíso y directora de la Corporación Regional de Turismo. Además, en 2015 inició su emprendimiento Fruttato, una gelatería artesanal, que rescata la tradición heladera italiana, heredada de sus antepasados y pone en valor los nobles productos naturales de la zona. Instaló su local en Avenida Eastman 5230 y tiempo después abrió una sucursal en Reñaca.

Su experiencia y conocimientos en el área turística la llevaron a ocupar diferentes cargos en la Cámara de Turismo de Olmué, que agrupa a empresarios gastronómicos, hoteleros y operadores de la comuna, quienes desarrollan su actividad en el marco del hermoso entorno natural y el aire puro que brinda el estar ubicados en una zona núcleo de la Reserva de la Biosfera, junto al Parque Nacional La Campana. Desde el 2016, Luigina Pruzzo fue vicepresidenta de la Cámara de Turismo y este año ya fue ratificada como presidenta, tras asumir en calidad de subrogante.

EL TESORO DE LA CAMPANA

La dirigente parte valorando el inmenso beneficio y potencial que le brinda a su gremio el poder desarrollar su actividad en una zona tan bene-

ficiada por la naturaleza como es Olmué. Según dice, “estar insertos y poder desarrollar la actividad turística dentro del núcleo de la Reserva es un tesoro. Además, nosotros lo vemos de manera más holística, más universal. No tiene que ver solo con los recursos naturales por los que fue elegido Reserva Nacional de la Biosfera, sino que por su biodiversidad. Hay que considerar que el Parque Nacional La Campana tiene un poco más de 500 especies, de las cuales, el 70% son endémicas, que solo se dan acá. Pero además del valor de lo natural, ser Reserva de la Biosfera es un poco más amplio. Es el valor de la gente, de lo local, el valor de la identidad que tiene Olmué como comuna y como destino turístico”.

Esa mirada más amplia es la que les interesa desarrollar como nueva directiva de la Cámara de Turismo de Olmué, electa recientemente. Aprovechar esa diversidad natural y humana, para desarrollar un trabajo con toda la comunidad, asociativo, que permita incluir elementos medioambientales, de economía circular y otros, que apunten a un turismo rural responsable, planificado y que ponga en valor a cada uno de los elementos y personas que forman parte de la cadena de valor de esta Reserva de la Biosfera, desde el pequeño agricultor que vende hortalizas hasta los grandes empresarios hoteleros.

Luigina Pruzzo plantea “desarrollar el turismo de manera planificada y profesional. Las

cosas no son por casualidad y más en destinos como este, que son tan frágiles, que tienen temas de capacidad de carga. La pandemia nos ha ratificado que no tenemos que pensar en un turismo masivo, sino en uno selectivo y no desde el punto de vista socioeconómico. Más que juntarse a hacer fiestas, los visitantes vienen a Olmué justamente atraídos por el valor natural y cultural que tiene la comuna por ser parte de la Reserva de la Biosfera, por su identidad huasa, por sus productos locales, por el cariño de su gente, su clima e incluso los beneficios que tiene para la salud. Estamos insertos en un cajón que, desde el punto de vista respiratorio, es muy beneficioso. Trabajar en un mejor turista y no en más turistas”.

HACER TURISMO CON TODOS

La dirigente cree que en Olmué existe conciencia de lo que significa ser parte de la Reserva de la Biosfera La Campana-Peñuelas, pero falta cohesión y organización para trabajar todos en conjunto, algo que será parte del trabajo que esperan realizar con la comunidad. “Acá en Olmué el tema medioambiental es algo que la gente trae en su ADN. El cuidar la tierra, la naturaleza o que tenemos graves problemas de escasez hídrica. Los que somos parte de Olmué y vivimos aquí sabemos lo que tenemos y los problemas que tenemos. Lo que falta es cómo trabajamos de manera organizada, tanto la comunidad, los gremios, los servicios públicos, en un proyecto más integral respecto al cuidado de nuestra Reserva de la Biosfera”, explicó.

LA MONTAÑA REINA

“Creo que el núcleo de la Reserva de la Biosfera juega un rol fundamental en nuestro desarrollo turístico. El Parque Nacional La Campana es nuestra Montaña Reina. Recibe 60 mil turistas al año, los cuales, en su gran mayoría, duermen en Olmué o consumen algún servicio, ya sea gastronómico o de productos locales, artesanía, mermeladas, concluyó la activa dirigente”.



Luigina Pruzzo Guerra



La nueva directiva de la Cámara de Turismo de Olmué.



“SOMOS NATURALEZA, AUNQUE A VECES LO OLVIDEMOS”

Matías Guerrero, biólogo y ecólogo, apasionado por la investigación



En sus estudios de magíster y actualmente en el doctorado, Matías Guerrero busca comprender cómo los ecosistemas se relacionan con los seres humanos. También estudia uno de los bosques más amenazados del planeta, el bosque esclerófilo. Cofundador de la Sociedad Chilena de Socioecología y Etnoecología (SOSOET), por su experiencia y conocimiento quisimos compartir su manera de ver la naturaleza.

■ Para entender bien lo que estudias, ¿qué es la socioecología y cuál es su perspectiva de la naturaleza?

La socioecología es una aproximación para estudiar cómo los ecosistemas se relacionan con los seres humanos y viceversa. Debido a que las personas y sus actividades están tan profundamente entrelazadas con su ambiente, se ha encontrado que en realidad no sólo somos parte de la naturaleza, sino que somos naturaleza, aunque a veces lo olvidemos. Y es por eso que, para conservar la naturaleza, nos estudiamos a nosotros, a los seres humanos, ya que todas nuestras actividades impactan de alguna u otra manera en el ambiente y en nosotros mismos.

■ Hoy, a nivel mundial nos encontramos ante una tasa muy alta de desaparición de los bosques ¿Qué consecuencias podríamos tener si desaparece el bosque esclerófilo?

Yo creo que ni en cien años podríamos comprender que significaría llevar a este bosque a la extinción. Siendo el siglo XXI, como científicos aún no conocemos todas las especies que habitan en este bosque, menos sabemos de todas sus relaciones y la relación de estas especies con su medio, o las relaciones que tienen con nosotros. Y lo digo en este orden, porque siempre tendemos a pensarlo al revés, es decir darle importancia al bosque por el uso que le damos, que obviamente es muy importante. Pero tam-

bién hay otros valores que son importantes, como el valor intrínseco del bosque, con sus miles de especies y relaciones, que tiene derecho a existir al igual que nosotros. Entonces perder un ecosistema, como el bosque esclerófilo, sería una pérdida inconmensurable, porque también habría experiencias y contribuciones a nuestro bienestar que también se extinguirán. Lamentablemente si seguimos así, experimentaremos esta pérdida tan absolutamente extensa y profunda, pero creo que podemos cambiar, el primer paso es darnos cuenta cómo impactamos en nuestro ambiente.

■ Considerando que dentro de los objetivos de la Reservas de la Biosfera está el incorporar las actividades económicas ¿De qué manera se conjuga el crecimiento económico con la conservación de la naturaleza?

Primero me gustaría detenerme y cuestionar que no necesariamente el crecimiento económico lleva a un alza en los estándares de vida de las personas. Se cree que el crecimiento económico es la solución a todos nuestros problemas, pero estudios científicos que evalúan

diversos índices indican, que a medida que aumenta el producto interno bruto (PIB), la felicidad social no aumenta. El crecimiento estimula un mayor consumo de bienes -que a veces no necesitamos- lo que se traduce en mayor presión a los ecosistemas, poniendo en peligro a la biodiversidad y nuestro bienestar. Diversas investigaciones científicas lo muestran así, antes se pensaba que países con un mayor desarrollo económico se preocupaban más por la naturaleza, pero en realidad lo que se encontró es que esos países sólo no consumen la naturaleza de su país, porque consumen recursos de la naturaleza de otros países, y Chile es uno de los países afectados. Nuestro país es uno de los mayores

exportadores de productos madereros, como pulpa, papel y tableros, pero esto ocurre porque dos millones de hectáreas que solían ser bosque nativo, fueron quemadas y/o taladas para convertirlas en plantaciones forestales. Los estudios muestran que las comunas con mayores superficies de plantaciones forestales tienen los menores índices de desarrollo humano (IDH), que mide las condiciones de vida de las personas de acuerdo a tres parámetros: salud, educación e ingreso. Entonces cuando se empobrece la biodiversidad, también nos empobrecemos como sociedad.

■ Entonces, en términos de conservación de la naturaleza ¿existen alternativas al crecimiento económico?

De hecho sí, existen múltiples alternativas, desde Latinoamérica se han propuesto varias, como las que se originan de cosmovisiones indígenas. Una de ellas es el *Sumak Kawsay* que significa algo así como “vivir bien” y que proviene del quechua, que dice que es imposible ver el bienestar humano sin el bienestar de la naturaleza. Un concepto similar en la cosmovisión aymara es el *Suma qamaña* y también encontramos el *Küme mongen* del pueblo mapuche, que proponen que el ser humano no es nada sin naturaleza, por lo tanto, no pueden separarse. En definitiva, es entender que, si nos queremos preocupar por nuestro bienestar, tenemos que preocuparnos también del estado de la naturaleza. En ese sentido, otra alternativa es el *decrecimiento*, propuesta originada en Europa y parte con la idea que debemos cambiar nuestra manera de pensar, en cuánto a que lo único que importa es el crecimiento económico, -porque como vimos- también importan otras dimensiones del bienestar. Es comenzar a darnos cuenta que la naturaleza no está aislada o que sólo está en un parque nacional, sino que también está en la ciudad, en mi casa, es mi familia, y hay que cuidarla, porque la naturaleza contribuye directa e indirectamente a nuestro bienestar.

“YO CREO QUE NI EN CIENTO AÑOS PODRÍAMOS COMPRENDER QUE SIGNIFICARÍA LLEVAR A ESTE BOSQUE A LA EXTINCIÓN”



Cuando pensamos en la naturaleza solemos imaginarla como prístina, salvaje, lejana y pura. Algo que visitamos, pero con esto olvidamos que nosotros somos naturaleza. Hoy te invitamos a reconocer los hilos visibles e invisibles que te unen a todas las formas de vida que existen y así reconectarte con la naturaleza, aunque en realidad nunca hemos estado separados ;)

Para poder ver esto se requiere prestar atención profunda, momento a momento, no solo a lo que te rodea, sino también a cómo nuestros cuerpos, mentes y, sí, almas, lo están asimilando todo. Entonces comencemos:

PARTE 1: CONECTÁNDONOS CON NOSOTROS MISMOS



1

Encuentra un lugar especial en la naturaleza, idealmente en un bosque, pero puede ser debajo de un árbol del patio, en un rinconcito silencioso de la plaza o incluso algún lugar de tu casa.

2

Cierra los ojos, toma conciencia del cuerpo, concentrando tu atención en la sensación física, provocada por los sentidos: siente las plantas de tus pies, o lo que tengas en las manos, luego el olfato, la audición (el canto de los pájaros, latidos del corazón, respiración) y finalmente el gusto. ¿Cuál es el sonido más fuerte que puedes escuchar? ¿Cuál es el sonido más suave? ¿Quién los hace?, ¿Cuál es la dirección en la que está soplando el viento en este momento? ¿Cómo se siente el viento en tu piel? ¿Qué olores sientes?, y finalmente abre los ojos y pon atención a todo lo que ves (colores, luces, sombras, paisaje). Intenta reconocer qué surge a partir de esta convergencia de sensaciones. ¿Hay alguna emoción o recuerdo ligado a ellas? Registra lo que sientes, tus emociones, pensamientos, estados de ánimo y si quieres puedes hacer un dibujo o escribir con palabras tus emociones.

3

Este ejercicio es ideal repetirlo muchas veces y así ir agudizando tus sentidos y mejorar tu percepción. También nos ayuda a conocernos y entendernos a nosotros mismos.

PARTE 2: CONECTÁNDONOS CON LA NATURALEZA

TE INVITAMOS QUE REFLEXIONES Y CONTESTES LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- ¿De dónde viene el agua que tomas?
- ¿Qué planta es la que compone tu ropa?
- ¿Sabías que en tu cuerpo hay más bacterias que células humanas? En ese caso ¿Eres más bacteria, naturaleza o humano?

AHORA BIEN,
¿Dónde está la línea
divisoria entre lo que
es la naturaleza y lo
humano?



Esta publicación es un aporte de INTERCHILE S.A. a la educación ambiental y a la puesta en valor de la Reserva de la Biosfera La Campana-Peñuelas

Director General del proyecto:
Roberto Silva Bijit
Editores Periódísticos:
Roberto Silva Binvignat y Claudio Espejo Bórquez
Diseño:
Pamela Pérez Rojas
Infografía:
Vicente Espinoza

Contenidos científicos:
Javiera Díaz F., Ingeniero Agrónomo, Magister en Recursos Naturales.
Belén Gallardo, Bióloga, candidata a doctora en Ciencias Biológicas, mención Ecología, PUC.

Dr. Juan Luis Celis, Profesor Adjunto Escuela de Agronomía, PUCV e investigador ANID/PIA/ACT192027
En colaboración con **Corporación Nacional Forestal (CONAF)** y **Defensores del Bosque Chileno (Bosqueduca)**.

Circula con la edición del diario "El Observador", La Concepción 277, Quillota.
Fono: 332342202, oficinaquillota3@observador.cl