



JARDÍN BOTÁNICO
DE BOGOTÁ



UN PLANETA SANO PARA EL BIENESTAR DE TODAS LAS PERSONAS

Nuestra responsabilidad, nuestra oportunidad

Martha Liliana Perdomo Ramirez – DIRECTORA GENERAL - JBB.

JUNIO 2 2022



Misión JBB

- Investigar y conservar la flora de los ecosistemas altoandinos y de páramo y gestionar las coberturas vegetales urbanas, contribuyendo a la generación, aplicación y apropiación social del conocimiento para la adaptación al cambio climático, al mejoramiento de la calidad de vida y al desarrollo sostenible en el Distrito Capital y la Región.



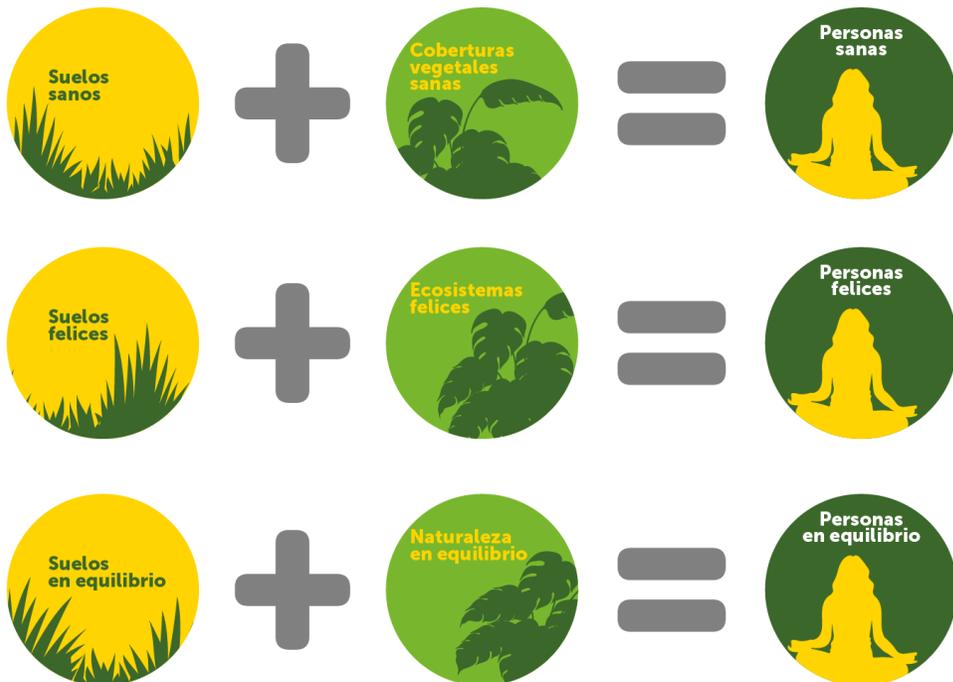
Visión JBB

- En el 2038 seremos reconocidos nacional e internacionalmente como un centro de investigación de referencia en los ecosistemas altoandinos y de páramo y como destino de naturaleza, que contribuye a la **transformación del pensamiento ambiental para la sostenibilidad del territorio.**



EL ENFOQUE DE LA PRESENTACIÓN

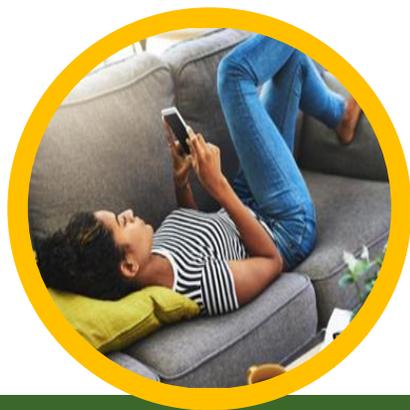
Nuestra responsabilidad,
nuestra oportunidad:



- Recordarnos como parte de la naturaleza.
- Reparar las relaciones rotas con Madre Tierra.
- Entendernos como un gran ecosistema.
- Comprender relaciones de interdependencia en la red de vida.
- Una gran oportunidad de incluir el relacionamiento y el contacto con la naturaleza dentro de las políticas públicas de salud.



Premisas contemporáneas



Incremento del sedentarismo:

Poca actividad física en contacto con entornos naturales



Densificación de centros urbanos:

Deterioro de los ecosistemas naturales.
Luz, temperaturas y ambientes artificiales.



Cultura de la virtualidad:

Sobrexposición a la tecnología, recreando mundos artificiales.
Era de las redes sociales



Cambio drástico sistema producción y consumo alimentos:

OGM – Alimentos procesados
Sabores y colores artificiales

**Incremento de enfermedades crónicas no transmisibles
y de enfermedades de salud mental**



Revolución Industrial y Revolución Verde, anula relación simbiótica con la naturaleza. Auge industria petróleo, fertilizantes químicos y Corpo-Farma.

Modelo de desarrollo que nos separa de la naturaleza y la asume como un recurso a ser explotado y monetizado.



Acelerado deterioro de los ecosistemas
Aumento crisis y vulnerabilidad climática.

Acelerado deterioro de las condiciones de salud física y mental en todos los grupos poblacionales.



NUESTRA MADRE NATURALEZA



1

El hecho de que el ser humano, haya **pasado el 99,9% de su evolución en ambientes naturales** puede explicar también por qué fisiológicamente nos sentimos mejor cuando sincronizamos nuestros ritmos con la naturaleza.

2

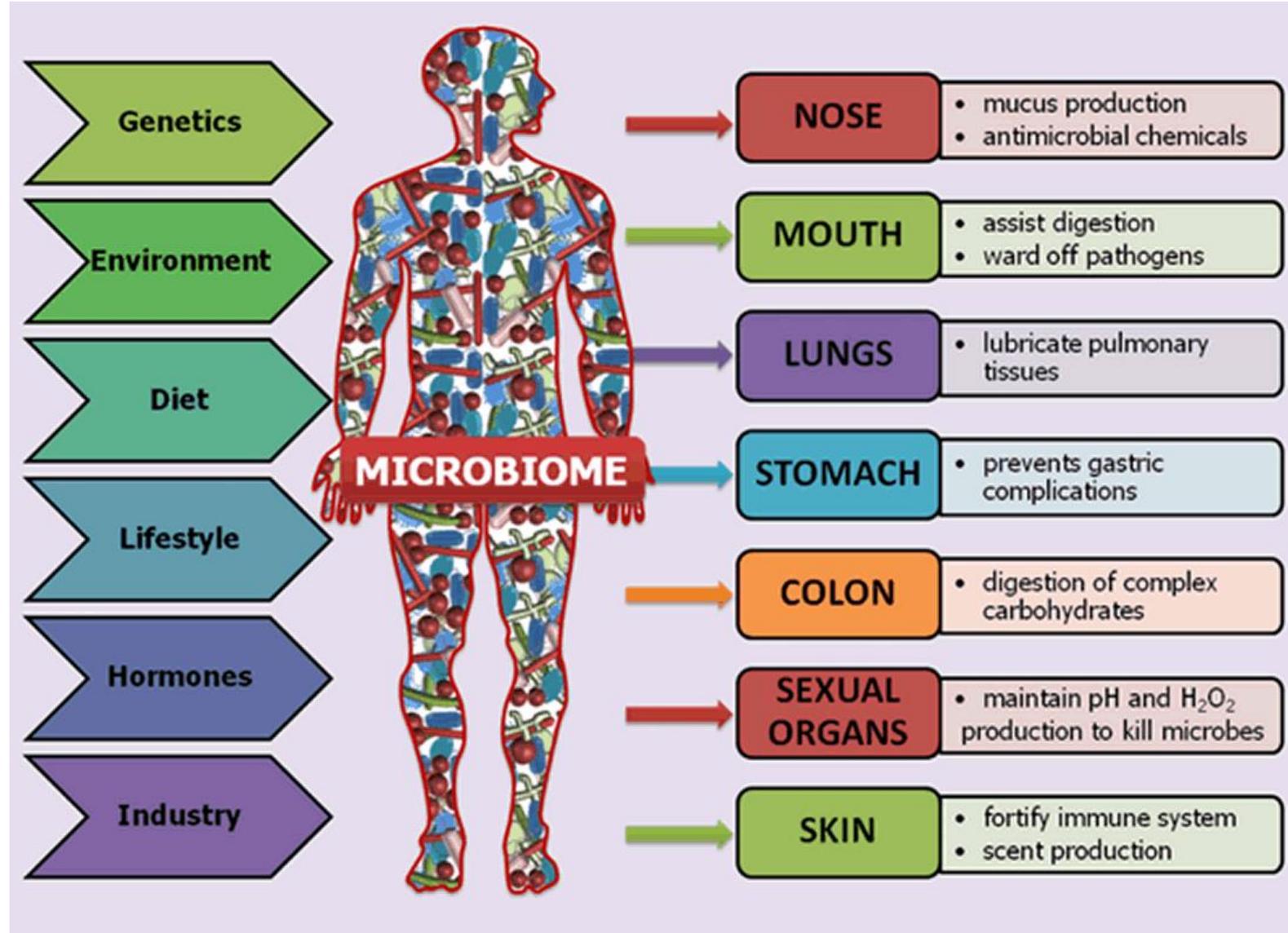
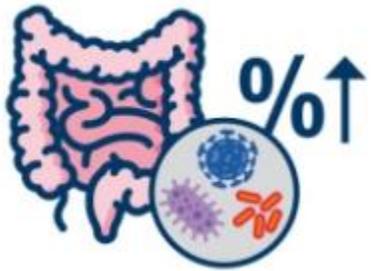
Tenemos adaptaciones ecológicas y fisiológicas naturales que nos permiten responder **a cambios en el ambiente (interno y externo)**. Podemos ver la salud como resultado de un proceso de adaptación del ser humano a su entorno físico, emocional y social.

3

Somos un gran mega-organismo, y **dependemos de relaciones simbióticas tanto con microorganismo en nuestro entorno externo como con nuestro microbioma**; del cual sabemos que a nivel celular, nos sobrepasa en una relación hasta de 3 a 1. Hoy sabemos que al menos 3 de cada 4 células dentro de nuestro cuerpo no son células humanas.

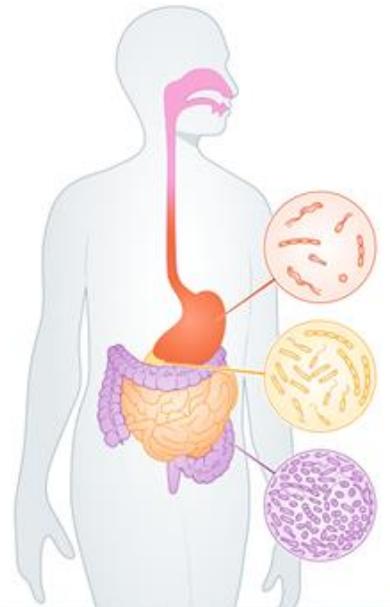


MICROBIOMA HUMANO





Sistema Microbioma Humano

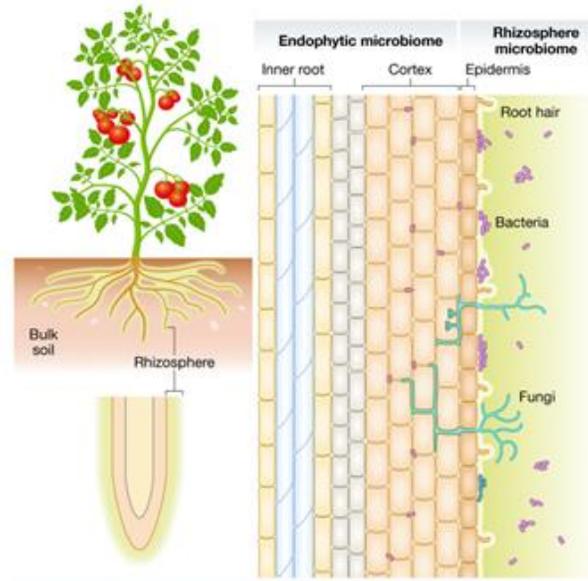


Host environment	Microbiota
Stomach <ul style="list-style-type: none"> • Acidic pH • Oxygenated 	<ul style="list-style-type: none"> • Sparse bacterial load (10^7/g) • Low-moderate diversity • Predominating microbes <ul style="list-style-type: none"> - Firmicutes - Actinobacteria
Duodenum <ul style="list-style-type: none"> • Neutral pH • Low O_2 • Bile • Mucus • Mono- and disaccharides 	<ul style="list-style-type: none"> • Increased bacterial load (10^9/g) • Low diversity • Predominating microbes <ul style="list-style-type: none"> - Firmicutes - Proteobacteria
Colon <ul style="list-style-type: none"> • Neutral pH • Low O_2 • Mucus • Host-indigestible polysaccharides 	<ul style="list-style-type: none"> • High bacterial load (10^{12}/g) • High diversity • Predominating microbes <ul style="list-style-type: none"> - Firmicutes - Bacteroidetes

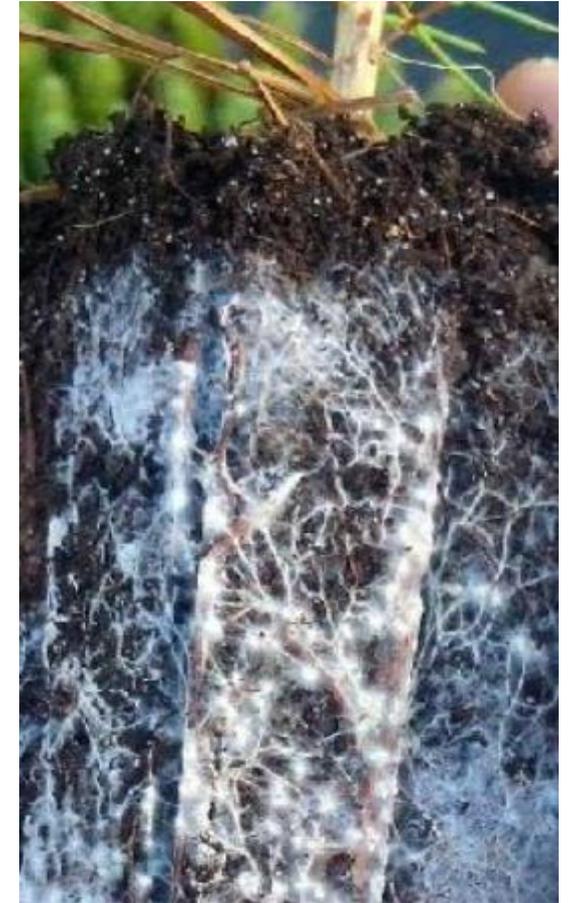
© EUNO



Sistema Micorizas



Host environment	Microbiota
Soil <ul style="list-style-type: none"> • Variable pH 3.5-10 • Oxygenated • Low nutrients 	<ul style="list-style-type: none"> • High diversity ($4 \times 10^3 - 5 \times 10^4$ different bacterial species) • High numbers ($10^6 - 10^{10}$ bacteria/g soil) • High competition with other microbiota and organisms (arthropods, nematodes, earth worms, ...)
Rhizosphere <ul style="list-style-type: none"> • Neutral pH • Oxygenated • Mucilage and root exudates (sugars, amino acids, organic acids, ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Medium diversity • High numbers ($10^8 - 10^{10}$ bacteria/g rhizosphere soil) • Low competition with other soil microbiota and organisms
Endosphere <ul style="list-style-type: none"> • Acidic pH • Low O_2 • High nutrient access 	<ul style="list-style-type: none"> • Low diversity • Low numbers ($10^1 - 10^8$ bacteria/g plant) • No competition with soil microbiota and other soil organisms



Microbiota = Sistema a manera de red de comunicación, metabolismo y defensa



El papel del Glifosato en la ecología

Glifosato

- Ingrediente activo en herbicida mas usado en el mundo (RoundUp®).
- Mayor tóxico. Hidro-soluble.
- Usado como defoliante, desecante, bactericida, fungicida = esteriliza suelos
- Rompe la cadena Shikame = aminoácidos esenciales
- Tiene actividad quelante (secuestra minerals- metales) = alimentos con menor contenido nutricional
- Efecto cancerígeno comprobado.
- Alta correspondencia entre uso de glifosato y enfermedades crónicas, autoinmunes y degenerativas. autismo en USA.



⊗ Hospital discharge diagnoses (any) of Inflammatory Bowel disease (Crohn's and Ulcerative Colitis ICD 555 & 556) plotted against glyphosate applied to corn & soy ($R = 0.9378$, $p <= 7.068e-08$) Sources: USDA & CDC

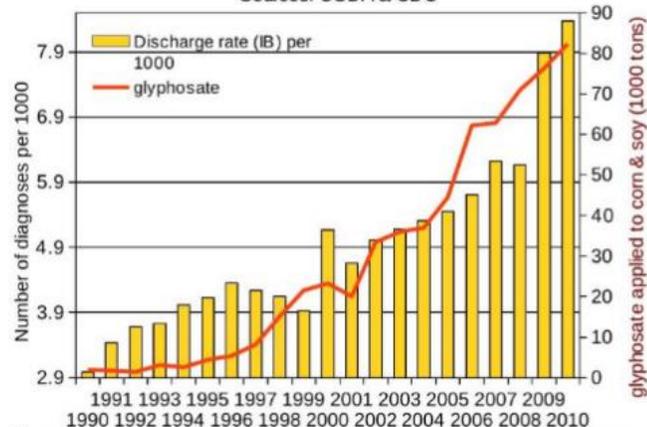


Figure 20. Correlation between inflammatory bowel disease and glyphosate applications to US corn and soy crops.

⊗ Annual Incidence of Diabetes (age adjusted) plotted against %GE corn & soy crops planted ($R = 0.9547$, $p <= 1.978e-06$) along with glyphosate applied to corn & soy in US ($R = 0.935$, $p <= 8.303e-08$) sources: USDA;NASS; CDC

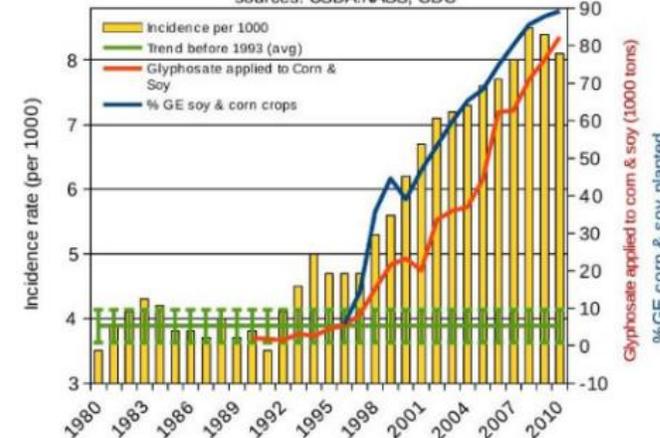
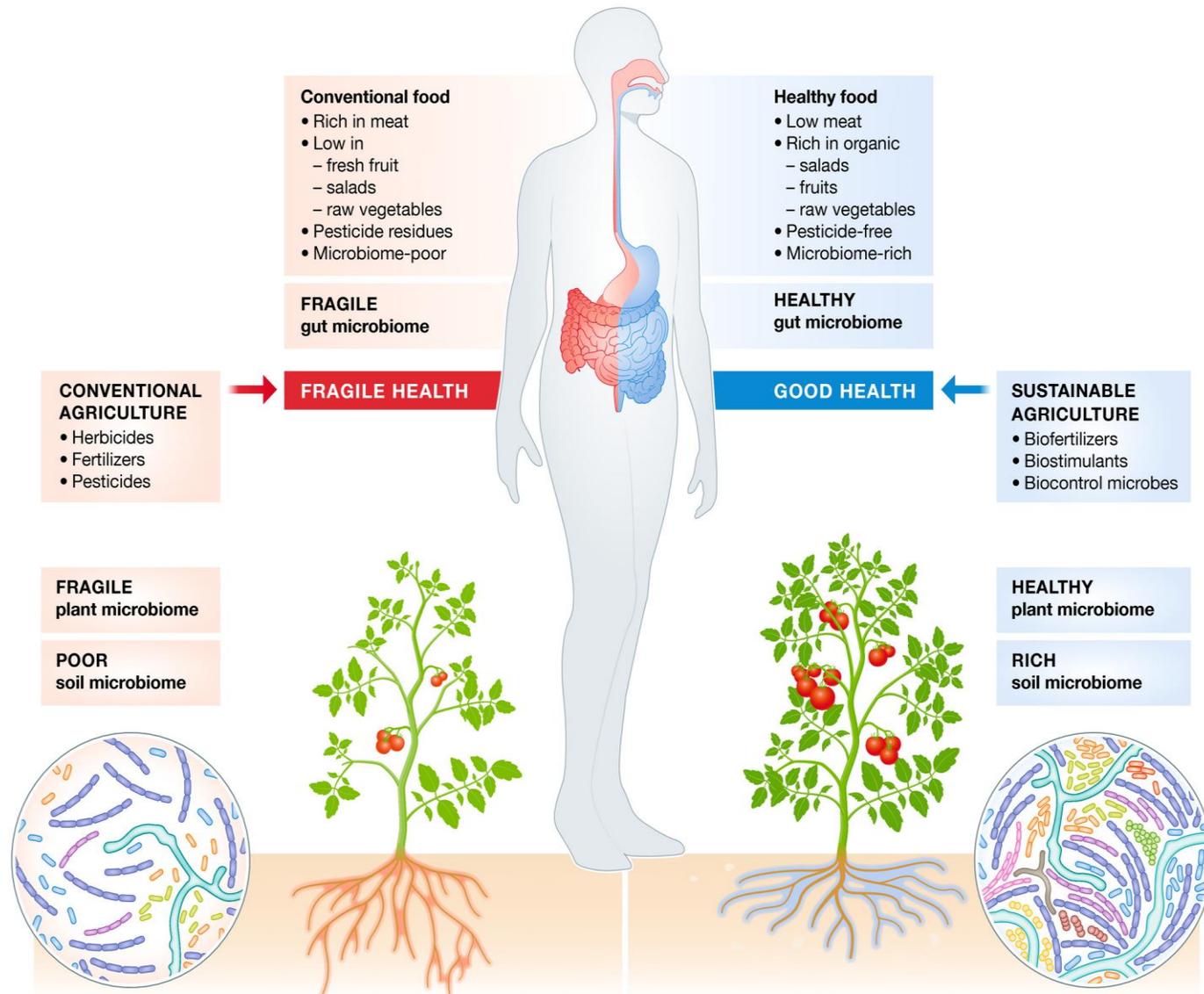


Figure 14. Correlation between age-adjusted diabetes incidence and glyphosate applications and percentage of US corn and soy crops that are GE.



EFFECTOS DIRECTOS E INDIRECTOS DE LA MICROBIOTA VEGETAL EN EL MICROBIOMA HUMANO



- Permacultura
- Agroforesteria
- Alimentación orgánica



Ecosistema Urbano y Coberturas vegetales

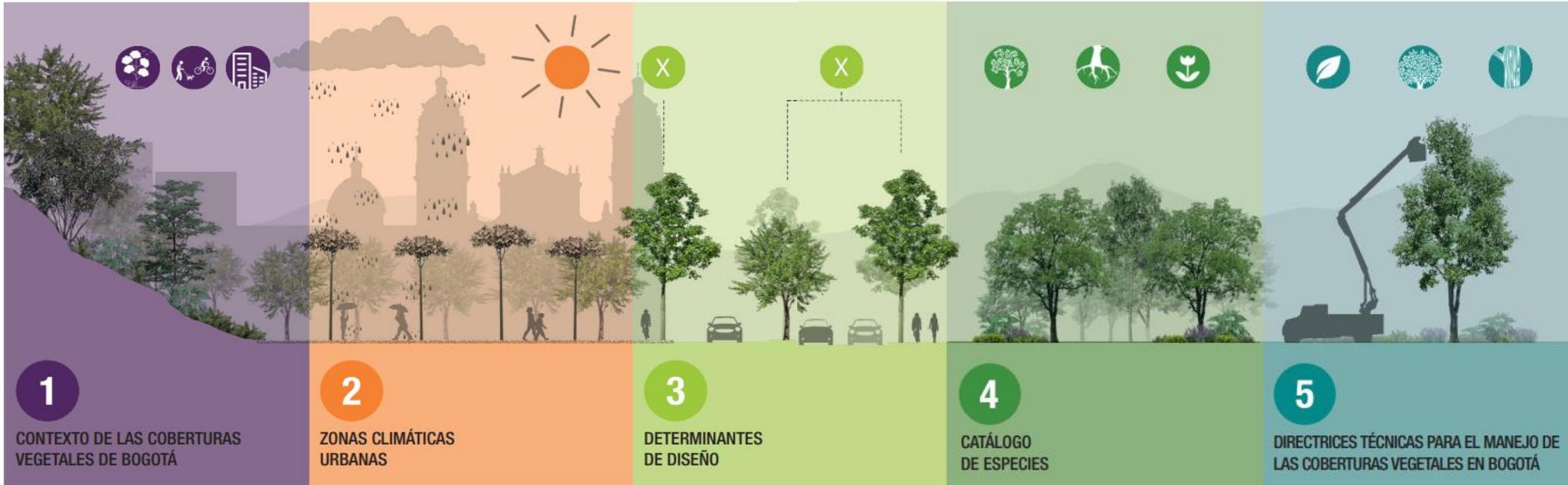


Imagen: Manual de Coberturas Vegetales de Bogotá – UniAndes/JBB 2020.


MI CIUDAD
¿QUÉ HACER?
SERVICIOS
YO PARTICIPO
ASÍ VAMOS

[INICIO](#) ▶ [MI CIUDAD](#) ▶ [AMBIENTE](#) ▶ POR SEGUNDO AÑO CONSECUTIVO, BOGOTÁ ES RECONOCIDA COMO CIUDAD ARBOLADA DEL MUNDO

Por segundo año consecutivo, Bogotá es reconocida como Ciudad Arbolada del Mundo



LEE ANTES DE
COMPARTIR:



Para que Bogotá mantuviera el reconocimiento como miembro del Programa Tree cities of the world, el Distrito aportó información técnica en aspectos como gestión integral del arbolado y zonas verdes. Foto: Jardín Botánico

PUBLICADO:

5
ABR
2022



GESTIÓN MALLA VERDE URBANA EN BOGOTÁ

- Espacio público verde: 10,71 me/hab
- Árboles en espacio público de uso público:

Total árboles en espacio público: 1.375.502

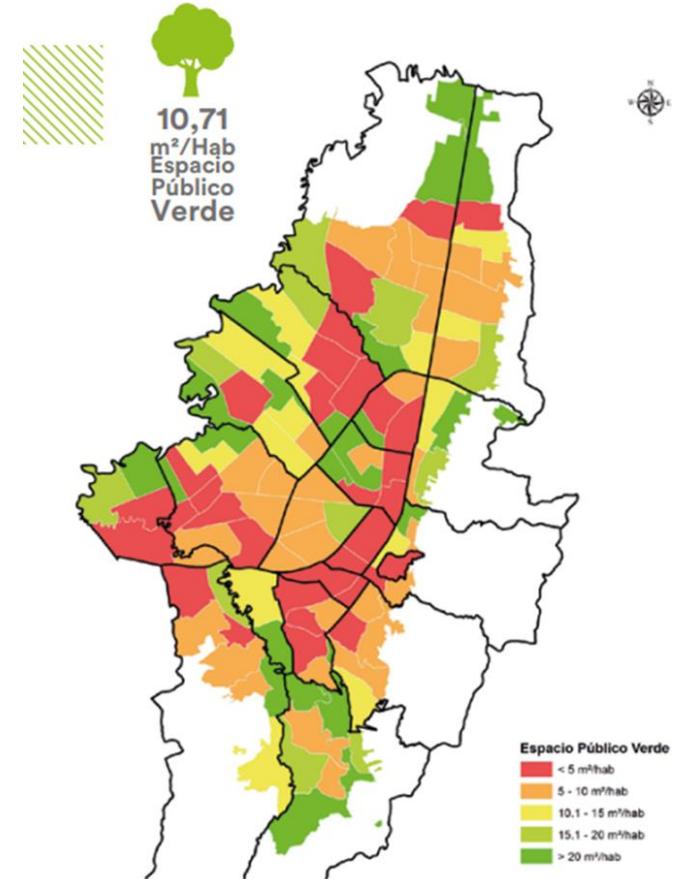
Árboles por habitante: 0,18

Árboles por Hectárea: 33,27

Cobertura arbórea: 1.019,05 ha

SIGAU

Sistema de Información
de Gestión del Arbolado
Urbano



Biodiversidad - Accesibilidad - Equidad

LA ESTRUCTURA ECOLÓGICA PRINCIPAL DEBE SER EL EJE ESTRUCTURADOR DE LAS CIUDADES SOSTENIBLES



Espacios verdes.



Venas hídricas y silvestres.

Recorren la ciudad, pulmones a lo largo y ancho de Bogotá que generan conectividad ecológica y prestan invaluable servicios ecosistémicos.

¿CÓMO ESTÁ FORMADA LA ESTRUCTURA ECOLÓGICA PRINCIPAL?



Áreas protegidas



Humedales



Parques metropolitanos y urbanos



Ecosistemas de alta montaña



Páramos



Cerros Orientales



Reservas forestales



Área de manejo especial del río Bogotá



SECRETARÍA DE AMBIENTE





Servicios ecosistémicos que estudia el JBB

Provisión/ Abastecimiento

- Plantas medicinales

Regulación

- Remoción en masa y erosión
- Flujo de Co2 del suelo
- Biomasa/Carbono
- Polinizadores /dispersores

Apoyo/ Sostenimiento

- Diversidad de especies
- Estado poblacional
- Distribución de especies
- Floración fructificación
- Calidad de Habitat

Culturales

- Precepción/prerencias
- Recreación
- Bienestar



Salud- Servicios ecosistémico

Dependencia humana al medio ambiente natural debido a la prestación de servicios ecosistémicos que son indispensables para el bienestar humano

- alimentos, medicinas, aire, agua



En consecuencia, cualquier cambio en el entorno puede generar cambios en el bienestar del hombre y así mismo en la salud humana

- Contaminación-afectación salud humana



El bienestar ambiental es un servicio ecosistémico que tiene un impacto en la salud de las personas



Determinantes ambientales de Salud

Las condiciones ambientales se aborda como un determinante que genera un perfil de protección o deterioro de la salud huma.

En la actualidad la OMS (2011) define que "la salud ambiental está relacionada con todos los factores físicos, químicos y biológicos externos de una persona. Es decir, que engloba factores ambientales que podrían incidir en la salud y se basa en la prevención de las enfermedades y en la creación de ambientes propicios para la salud. Por consiguiente, queda excluido de esta definición cualquier comportamiento no relacionado con el medio ambiente, así como cualquier comportamiento relacionado con el entorno social y económico y con la genética".



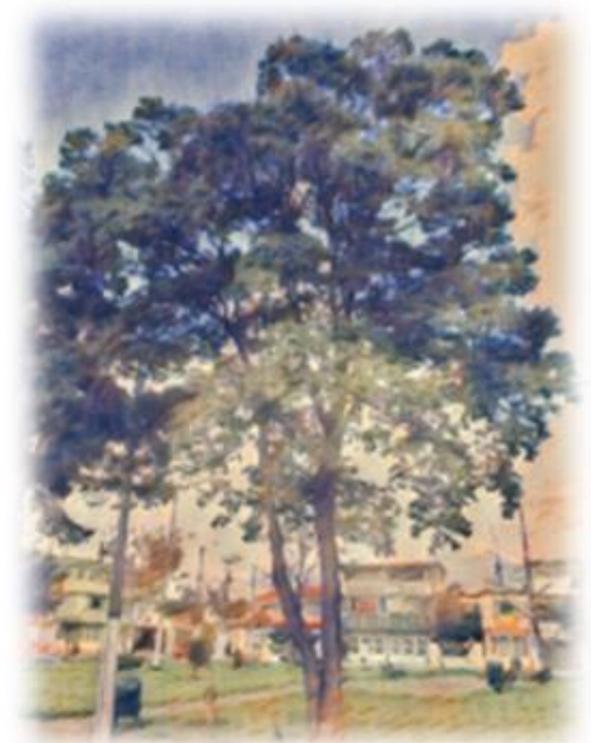
Política Distrital de Salud Ambiental:

Campo de acción de la salud pública, enmarcado en la interacción del ambiente y la salud, y en los efectos que las condiciones del ambiente tiene sobre la calidad de vida, y la salud individual y colectiva.



Beneficios Ambientales de las coberturas vegetales urbanas

- Las coberturas vegetales, tanto árboles como jardines brindan **hábitat y alimento a diferentes tipos de animales.**
- **Mejoran la calidad del aire y reducen la temperatura.**
- **Atrapan CO2 y lo vuelven O2** a la atmósfera urbana. Un parque público es un gran **sumidero de carbono.**
- Los árboles tienen un importante papel en la **regulación de la hidrología urbana** y la forma como normalizan los diferentes ciclos.
- Los árboles actúan como pantalla amortiguadora disminuyendo la **contaminación sonora**, ya sea absorbiendo, refractando o dispersando ruidos, evitando daños fisiológicos y psicológicos a la población.



Guayacán de Manizales – *Lafoensia acuminata*



Beneficios coberturas vegetales urbanas sobre salud humana

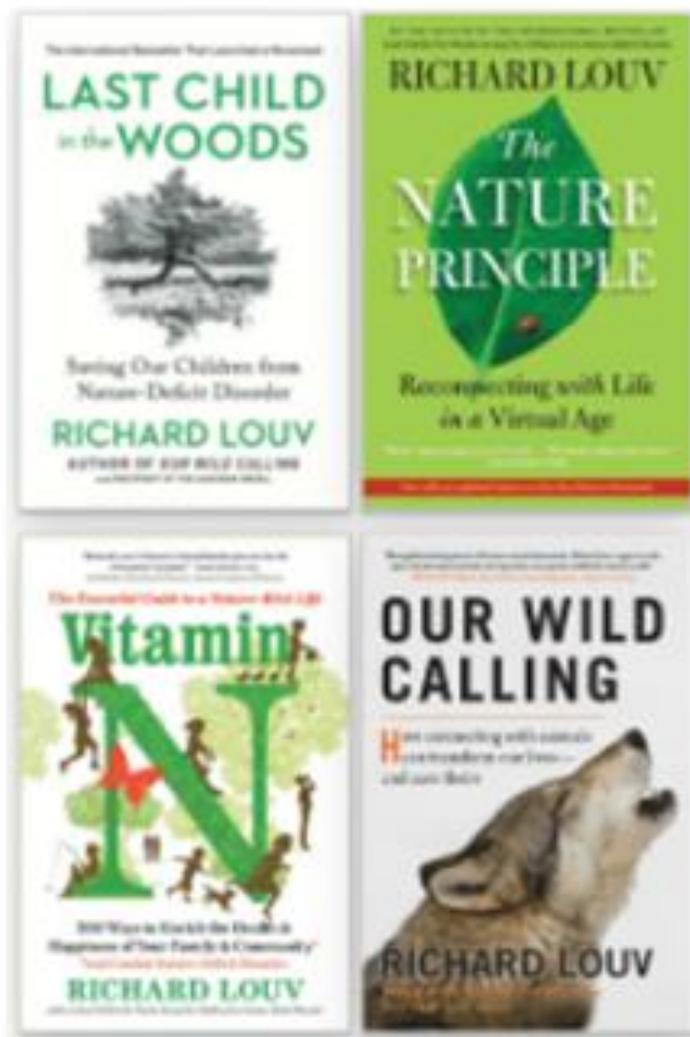
- Según Kuo & Sullivan (2001): “Los **residentes que viven en entornos "más verdes"** reportan menores niveles de miedo, un menor número de actos incívicos, y menores comportamientos agresivos y violentos”.
- Donovan, G.H., et al 2011 y. L., Brauer, M. et al 2014: Arboles urbanos y áreas verdes residenciales **promueven menos complicaciones en embarazos y mejores pesos en recién nacidos.**



Roble – Quercus humboldtii



TRASTORNO DÉFICIT NATURALEZA



- 🌱 **"Es un síntoma del estilo de vida actual".**
- 🌱 **Aunque no es una condición médica reconocida,** la preocupación por sus efectos sobre el bienestar ha estado en la mente de muchos desde principios de este milenio.
- 🌱 **Investigó experiencias de los niños en el pasado y presente** y concluyó que hace daño estar tan separados de la naturaleza.



VITAMINA N

para superar el trastorno de déficit de naturaleza



Vitamina N: Es urgente potenciar en los ciudadanos la reconexión vital con la naturaleza y promover estilos de vida saludables a partir de la promoción del aumento del contacto con la naturaleza, la dinamización de los sentidos, la alimentación natural, y la actividad física, en entornos naturales, así como la protección y conservación del entorno como prácticas cotidianas.

La exposición directa a la naturaleza es esencial para un desarrollo saludable de la infancia y para la salud física y emocional tanto de niños como adultos



BIOFILIA



Amor por la vida.



la hipótesis de la biofilia del biólogo E.O. Wilson; dice que los humanos tienen el instinto de conectarse emocionalmente con la naturaleza.



La biofilia es nuestro sentido de conexión con la naturaleza y con otras formas de vida de carácter innato y producto evolutivo de la selección natural que actúa en especies inteligentes cuya supervivencia depende de la conexión estrecha con el ambiente y de la apreciación práctica de las plantas y de los animales.



EL JARDÍN BOTÁNICO EN EL PLAN DE DESARROLLO DISTRICTAL



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

JARDÍN BOTÁNICO
DE BOGOTÁ



“Un nuevo contrato social y ambiental para la Bogotá del siglo XXI”

Reverdecer a Bogotá

Programa Naturaleza,
Salud y Cultura

Meta 2020 – 2024



Vincular a 20.000 personas en la implementación del programa de Naturaleza, Salud y Cultura, promoviendo el cuidado de si mismos, los demás y del ambiente.



Programa Naturaleza, Salud y Cultura

Objetivo general:

Promover la reconexión del ser humano con la naturaleza e impulsar prácticas ambientales, que desde lo sensorial, permitan crear una cultura del cuidado, el bienestar y el buen vivir, contribuyendo a la conservación de los ecosistemas y a la preservación de la salud de los ciudadanos.



Síndrome de déficit de naturaleza





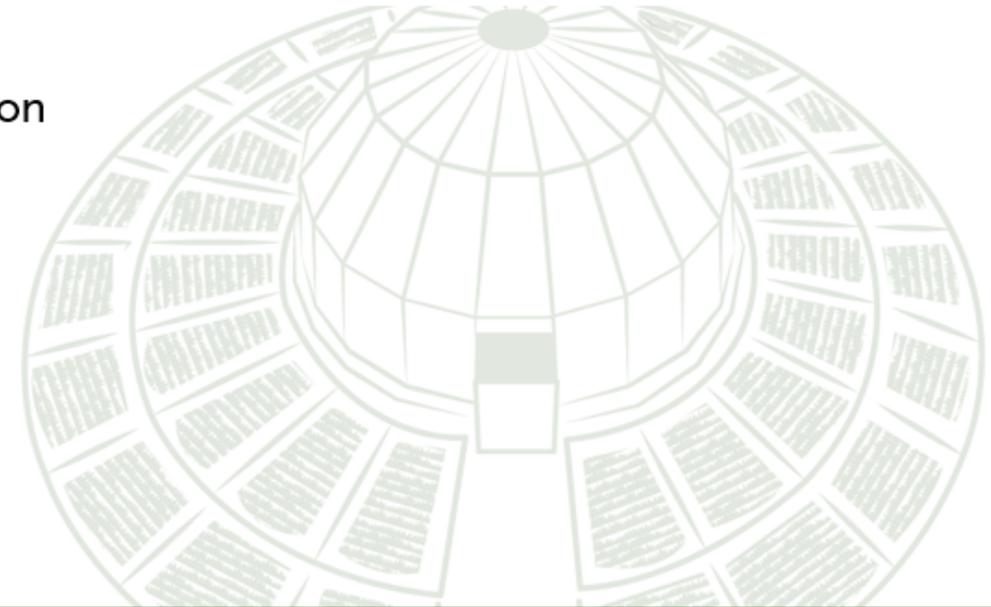
ALGUNOS ESTUDIOS CIENTÍFICOS

Evidencia científica

- 🌱 **Clasico de Ulrich en 1983**, que analiza el efecto de las vistas de las habitaciones en un hospital.
- 🌱 **El impacto positivo de fotografías y sonidos de la naturaleza** en ambientes laborales y otras proyectadas a población carcelaria, etc.
- 🌱 **PubMed = mas de 83.000** artículos que relacionan naturaleza con salud humana. Cognitiva, Salud mental, Peso al nacer en bebes y cercanía de áreas verdes, áreas naturales y actividad física, etc.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=nature+and+health>

- <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=nature+and+health>





Evidencia científica – Salud física y mental



Reducción de síntomas de Diabetes

Astell-Burt, T., Feng, X., Kolt, G.S. 2014. Is neighbourhood green space associated with a lower risk of type 2 diabetes mellitus? Evidence from 267,072 australians. *Diabetes Care* 37, 1, 197-201.

Yang, B.-Y., et al 2019. Associations of greenness with diabetes mellitus and glucose-homeostasis markers: The 33 Communities Chinese Health Study. *International Journal of Hygiene and Environmental Health* 222, 2, 283-290.



Mejoría en sueño

Grigsby-Toussaint, D.S., et al. 2015. Sleep insufficiency and the natural environment: Results from the U.S. Behavioral Risk Factor Surveillance System survey. *Prev Med* 78, 78-84.

Johnson, B.S., et al. 2018. Exposure to neighborhood green space and sleep: Evidence from the Survey of the Health of Wisconsin. *Sleep Health* 4, 5, 413-419.

Shin, J.C., et al 2020. Greenspace exposure and sleep: A systematic review. *Environmental Research* 182, 109081.



Evidencia Científica – Salud mental

Efectos psicológicos

Teoría de restauración de la atención

Kaplan, R., Kaplan, S. 1990. The restorative experience: **The healing power of nearby nature.** In: Francis, M., Hester Jr., R.T. (Eds.), *The Meaning of Gardens: Idea, Place and Action.* MIT Press, Cambridge MA, pp. 238-243.

Kuo, F.E. 2001. Coping with poverty: **Impacts of environment and attention in the inner city.** *Environment and Behavior* 33, 1, 5-34.

Sullivan, W.C., 2014. Attention restoration and stress reduction: Two mechanisms underlying **the health benefits of exposure to green spaces.** Presented at the annual ACES (A Community on Ecosystem Services) conference, December 10, 2014 Washington, D.C.

TEORIA DEL RESTABLECIMIENTO DE LA ATENCIÓN



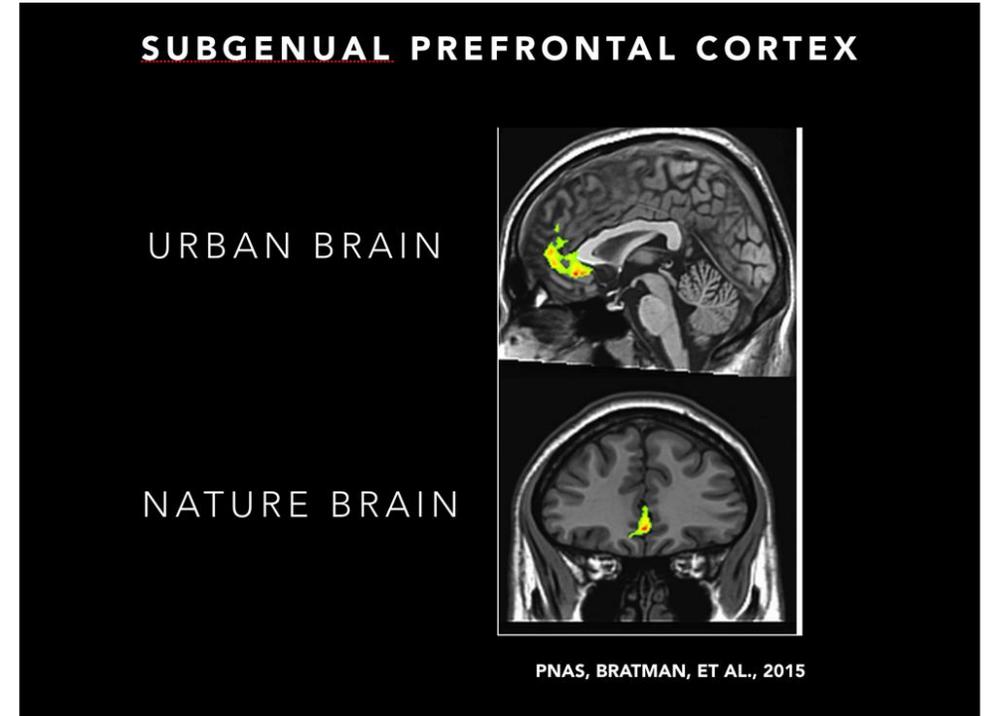
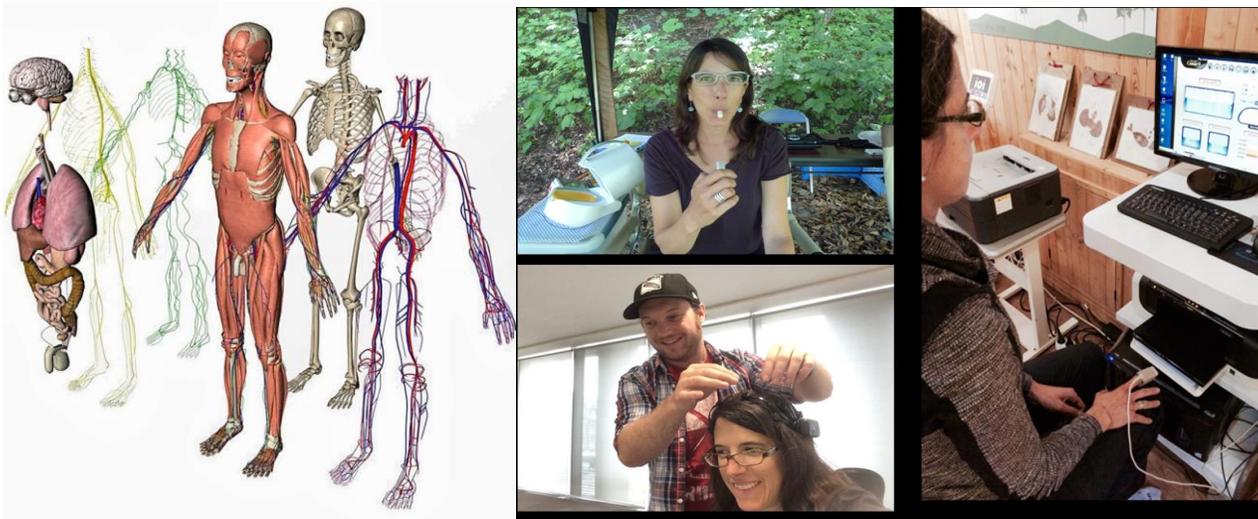
Según esta teoría impulsada por ecopsicólogos de la U. de Michigan (EEUU), la atención tiene un componente involuntario –estímulos que captan nuestra atención por el interés que despiertan, por la belleza sensorial...– y uno voluntario –fruto de proponernos dirigir nuestra atención hacia un asunto–.

La atención voluntaria resulta fundamental para el buen funcionamiento emocional, pero requiere treguas de distracción para luego utilizarla de nuevo. En este sentido, la interacción con un entorno rico y variado como el natural supone la llegada de numerosos estímulos fascinantes (una puesta de sol, una flor) que atraen la atención involuntaria, dejando así descansar la atención voluntaria.

Los autores de este estudio observaron que las personas que habían paseado por un bosque tenían mejor desempeño en una tarea intelectual que si lo habían hecho por el centro de una ciudad.

Nuestro cerebro en la naturaleza

Bratman, G.N., et al 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Proc Natl Acad Sci U S A 112, 28, 8567-8572.



Nuestro cerebro responde fisiológica y psicológicamente de acuerdo a su percepción de la naturaleza.



Evidencia Científica – Salud mental

Efectos psicológicos



Estrés, Ansiedad y Depresión

Jiang, B., Li, D., Larsen, L., Sullivan, W.C. 2016. A dose-response curve describing the relationship between **urban tree cover density and self-reported stress recovery**. Environment and Behavior 48, 4, 607-629.

Berman, M.G., et al . 2012. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. Journal of Affective Disorders 140, 3, 300-305.

Antonelli M, Barbieri G, Donelli D., 2019. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. Int J Biometeorol. 2019;63(8):1117-1134. doi: 10.1007/s00484-019-01717-x.

Antonelli M, Barbieri G, Donelli D.,2019. Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. Int J Biometeorol. 2019;63(8):1117-1134. doi: 10.1007/s00484-019-01717-x.



Sistema Inmunológico

Andersen L, Corazon SSS, Stigsdotter UKK., 2021. Nature Exposure and Its Effects on Immune System Functioning: A Systematic Review. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(4):1416. doi: 10.3390/ijerph18041416.



Dr. Qing Li
inmunólogo, director de la Sociedad Japonesa de Medicina Forestal

“Los baños de bosque potencian el sistema inmune”

El bosque afecta a nuestros cinco sentidos reduciendo el estrés. Pero el aire de bosque en concreto está lleno de **fitoncidas**, que son los aceites naturales volátiles que los árboles segregan para protegerse de insectos, hongos y bacterias. Tienen gran potencial antimicrobiana. Su sistema de defensa beneficia al nuestro.

El Shinrin-Yoku potencia el sistema inmunitario al aumentar el número de las células NK (células asesinas) y la producción de proteínas anticancerígenas.

Serie de estudios de baños de bosque, observó que tras tres días y dos noches en el bosque, las células NK de los participantes aumentaron un 50%, y su actividad, un 52,6%, junto con el aumento de la presencia de proteínas anticancerígenas.

Que estos resultados se extienden hasta por 30 días.





Evidencia Científica – Salud mental

Efectos psicológicos



COVID19 y Naturaleza

https://www.colorado.edu/today/2022/03/01/exposure-great-outdoors-reduced-risk-depression-anxiety-during-pandemic?fbclid=IwAR3_nIAkPwRbiCXv0X_9wPn_n_35v6OM9uvp6wdld_FyswGQehBKsOLA_vM

Las personas **expuestas a más espacios verdes durante el primer año de la pandemia de COVID-19 reportaron significativamente menos depresión y ansiedad**, según una nueva investigación de la Universidad de Colorado Boulder publicada el 2 de marzo en la revista PLOS One.

El estudio también encontró que, en un momento en que los problemas de salud mental se dispararon debido a problemas financieros, escasez de suministros y cobertura noticiosa ininterrumpida del virus, **las personas buscaban consuelo al aire libre**, y un tercio pasaba más tiempo allí que antes. COVID-19.

"Esta investigación muestra cuán crítico es mantener abiertos los parques y espacios verdes en tiempos de crisis", dijo la autora principal Colleen Reid, profesora asistente de geografía en el Instituto de Ciencias del Comportamiento. **"También muestra que, como medida de salud pública, se debe hacer un mayor esfuerzo para habilitar espacios verdes y hacerlos accesibles"**.



Dosis de naturaleza

- **Hunter, M.R., Gillespie, B.W., Chen, S.Y.-P. 2019.** Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers. *Frontiers in Psychology* 10, 722.
- **Shanahan, D.F., et al. 2016.** Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific Reports* 6, 28551.
- **Cox, D.T., Shanahan, D.F., et al 2017.** Doses of neighborhood nature: The benefits for mental health of living with nature. *Bioscience* 67, 2, 147-155.
- **White, M.P., et al 2019.** Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 9, 7730.



Propuesta JBB de pirámide de DOSIS de NATURALEZA – Aprovechando la EEP



BENEFICIOS GENERALES

**El pasar más tiempo
y de manera plena
en la naturaleza**

Nos hace sentir más alegres,
más calmados, menos estresados
y con más vitalidad.

**Caminar notando
la naturaleza nos
ayudan a**

Reducir el nivel de cortisol y otras
hormonas del estrés

Regular presión arterial
y ritmo cardiaco

Fortalecer nuestro sistema inmune
y actividad anticancerígena

Mejorar oxigenación a nivel celular

Mejorar el ciclo de sueño, nuestra
atención y capacidad cognitiva

Promovemos la reconexión del ser con su entorno natural.

Generamos experiencias que promueven el cuidado del ser a través de inmersiones sensoriales que brindan grandes beneficios para la salud y el bienestar, para el buen vivir y la felicidad.

En el transcurso de tres horas y media se desarrollará un conjunto de actividades (cada una con una duración de 40 minutos), que en conexión con la naturaleza aportarán al bienestar mental y físico.



Eco-Yoga

Esta práctica nos enseña que podemos ver a la naturaleza como un escenario y una herramienta para generar bienestar integral, buscando una conexión real y sincera con la Madre Tierra, de manera que se pueda establecer una relación simbiótica de respeto y cuidado entre los seres humanos y el medio ambiente.

Pintura terapéutica

Esta actividad nos permite volver a conocer y amar el mundo a través de nuestra propia experiencia, reduce los altos niveles de estrés y permite liberar presiones y sentimientos que el individuo tiene en su subconsciente.



Estiramiento en espacios naturales

Es un movimiento voluntario realizado por los músculos, que gasta energía extra. Estudios han demostrado que durante los primeros cinco minutos de realización de una actividad física al aire libre, se presenta una mejoría en la autoestima y el ánimo en las personas.

Reverdece tu espíritu circuito de actividades

Brindar un espacio de bienestar a través de un conjunto de experiencias como son: estiramiento, musicoterapia, eco-yoga y pintura terapéutica, en articulación con la naturaleza, aportando así al mejoramiento de su salud mental y física.



Bosque de sensaciones

Una inmersión consciente en la naturaleza a partir de un circuito de actividades que no exigen un esfuerzo físico significativo, sino que por el contrario, debe hacerse de manera pausada, intensa, consciente y libre. Estas actividades permiten al participante adentrarse en una experiencia de olores, texturas, colores y sensaciones.

Se ha comprobado que dinamizar los sentidos en espacios naturales ayuda a disminuir los estados de alerta y atención dirigida que generan estrés crónico. Al mismo tiempo, promueve la adaptación al lugar en el que nos encontramos y nos motiva a disfrutar más del aquí y del ahora cuando estamos atentos a lo que nuestros sentidos nos dicen. De esta forma, la fatiga mental se reduce produciendo un estado de bienestar y armonía.

- Duración: una hora (60 minutos).
- Costo adicional a la tarifa de ingreso al Jardín Botánico, Según resolución vigente.
- Se sugiere ropa y zapatos cómodos, apagar celulares y no tener nada en las manos.



Sano, activo y feliz

Esta actividad busca evaluar la apropiación y afianzamiento de las relaciones interpersonales y del conocimiento acerca de los entornos naturales entre niños y niñas de 5 a 7 años y sus familias mediante la realización de actividades como acroyoga, pintura terapéutica y bosque de sensaciones.

Terapia de bosques

Es una práctica emergente de bienestar integral desarrollada por un creciente número de personas en todo el mundo.

Nacida de la intuición, pero soportada ahora por un significativo cuerpo de estudios científicos que verifican sus positivos efectos tanto en la salud física como mental, *Shirin-Yoku* o *los baños de bosque*, son un espacio en el que los participantes se sumergen en el ambiente del bosque a través de una secuencia de invitaciones que conllevan a bajar el ritmo y dinamizar los sentidos, experimentando la naturaleza de manera sensorial.

Las sesiones son ofrecidas por guías certificados por la Asociación Nacional Americana de Terapias de Bosque -ANFT.

- Duración: una hora (60 minutos).
- Costo adicional a la tarifa de ingreso al Jardín Botánico, Según resolución vigente.
- Se sugiere ropa y zapatos cómodos, apagar celulares y no tener nada en las manos.





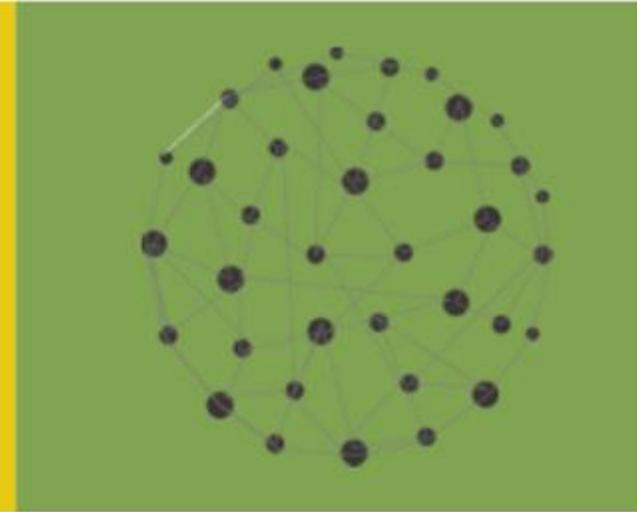
Inmersiones consientes en la naturaleza o terapias de naturaleza



BAJAR EL RITMO



DESPERTAR LOS SENTIDOS



RE-CONECTARSE

Científicos, académicos
y profesionales de la
medicina nos
contarán la
importancia de
reconectarnos
con la
naturaleza!

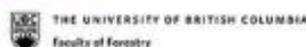


Simposio Internacional Vitamina

Una invitación a la reconexión vital con la naturaleza en tiempos de pandemia



Aliados:



- Inicio
- Explorar
- Shorts
- Suscripciones

- Biblioteca
- Historial
- Mis vídeos
- Mis películas
- Ver más tarde
- Mostrar más

SUSCRIPCIONES

- Luis Antonio Meló...
- Masha y el Oso
- El Reino Infantil
- POCOYÓ en ESPA...

FILTROS



Primer Simposio Internacional Vitamina N.

2717 visualizaciones • Emitido hace 1 año

Jardín Botánico de Bogotá

Una invitación a la reconexión vital con la naturaleza en tiempos de Pandemia.



Primer Simposio Internacional Vitamina N.

1978 visualizaciones • hace 1 año

Jardín Botánico de Bogotá

Primer Simposio Internacional Vitamina N. Damos a conocer, desde el soporte de la mejor evidencia científica, los beneficios y el ...

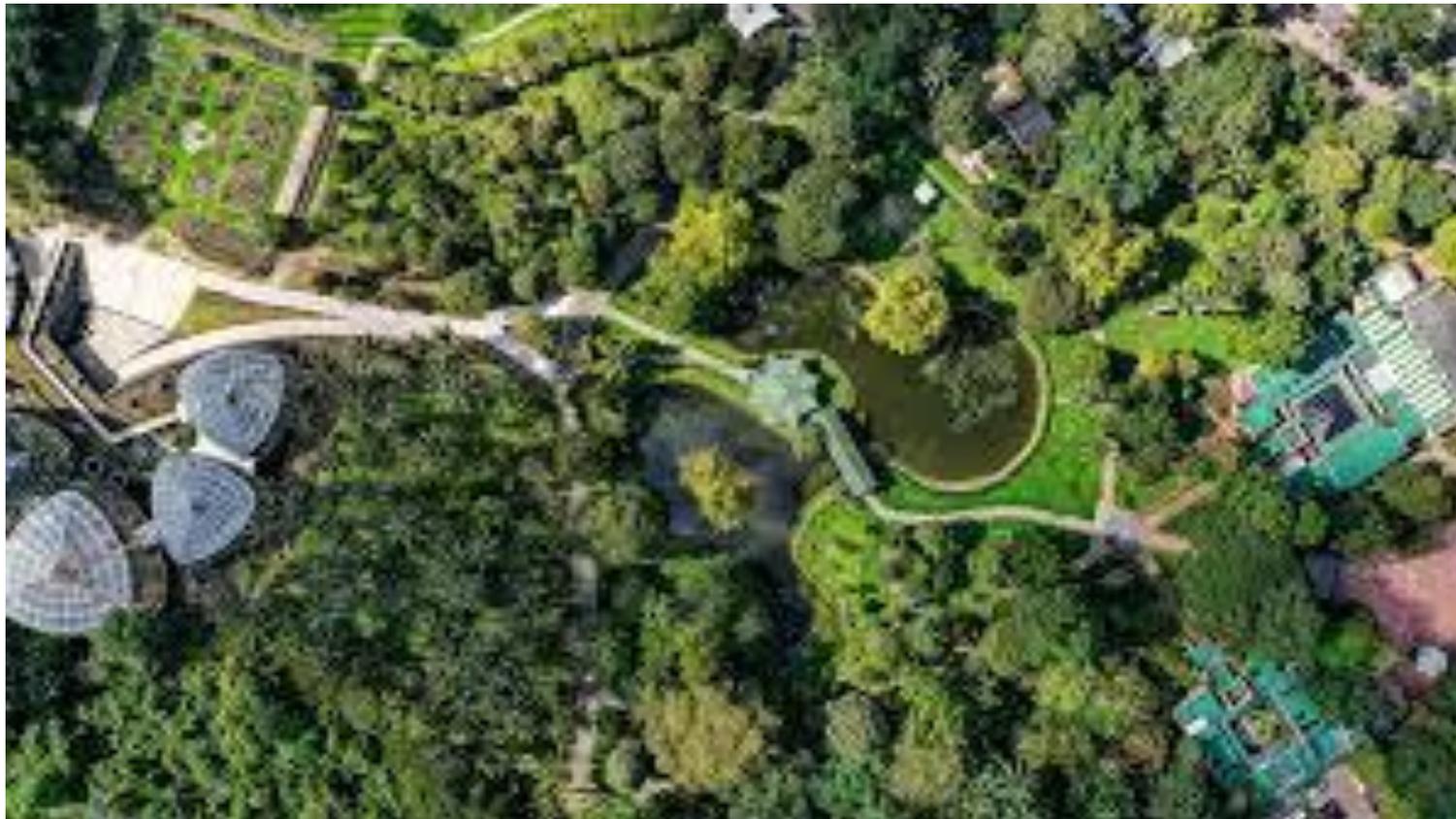


Segundo día Simposio Internacional Vitamina N.

1363 visualizaciones • Emitido hace 1 año

Jardín Botánico de Bogotá

Bienvenidos(as) a este segundo día de nuestro Simposio Internacional Vitamina N. Una iniciativa que ofrece un enfoque ...



Vincular las áreas naturales de la ciudad para el disfrute de la Vitamina N de los ciudadanos y como espacios ideales de encuentro y reconexión con la naturaleza.



Terapias de naturaleza se ofrecen tanto en el JBB como en áreas naturales de la EEP de la ciudad



HORTI-TERAPIA: LA HUERTA URBANA Y SALUD

Además de beneficios a nivel de ciudad, también tenemos beneficios individuales:

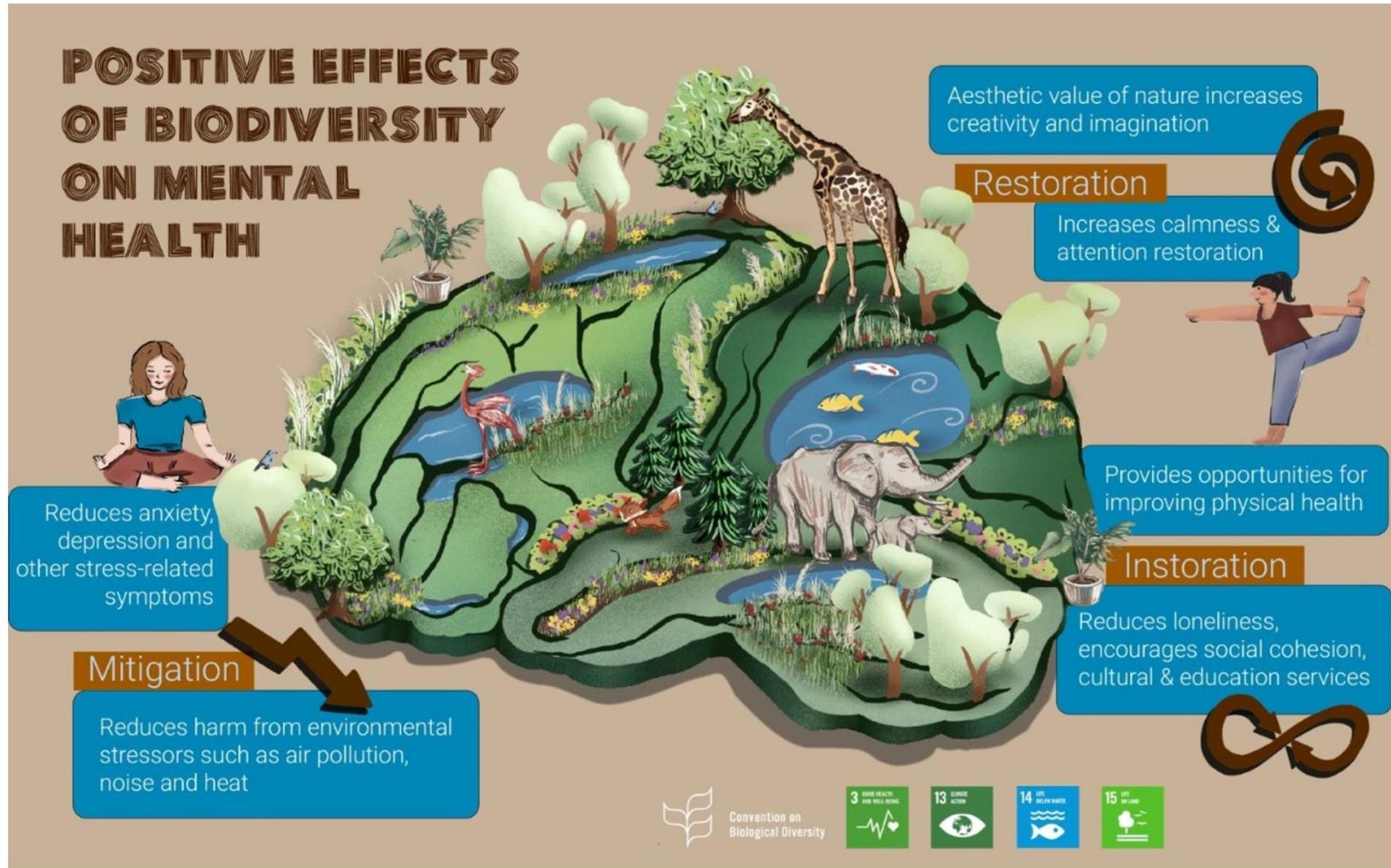
- Mayor calidad, diversidad de consumo de hortalizas, vegetales y hierbas
- Aumenta bienestar emocional – salud mental
- Autocuidado – sentimiento de pertinencia -
- Inclusión – cohesión social
- Época de pandemia / síndrome post-covid
- Espacio de encuentro con la naturaleza.





Biodiversidad y salud mental

Convención de Diversidad Biológica 2021





**Coberturas
vegetales
sanas**



**Suelos
vivos y sanos**



**Personas
sanas**

Recuperar las relaciones rotas con la naturaleza conlleva la transformación del pensamiento ambiental y a partir de allí emergen mejores prácticas sociales, de cuidado y de conservación.



GRACIAS