

**Propuesta de recorrido de bienestar en el brazo del Humedal Juan Amarillo, para los
Estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado (J.T)**

Miguel Ángel Bohórquez Gamboa

Jean Christopher Mayorga Romero

Iván Ferney Montoya Bolaños

Universitaria Agustiniana

Facultad de Arte, Comunicación y Cultura

Programa de Hotelería y Turismo

Bogotá, D.C.

2018

**Propuesta de recorrido de bienestar en el brazo del Humedal Juan Amarillo, para los
Estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado (J.T)**

Miguel Ángel Bohórquez Gamboa

Jean Cristopher Mayorga Romero

Iván Ferney Montoya Bolaños

Asesor del trabajo

Manuel Guerrero

Trabajo de grado para optar al título de Profesional en Hotelería y Turismo

Universitaria Agustiniana

Facultad de Arte, Comunicación y Cultura

Programa de Hotelería y Turismo

Bogotá, D.C.

2018

Dedicatoria

Iván Montoya

Dedicada en primer lugar a Dios que me dio la oportunidad de emprender en este proyecto y ser mejor cada día, permitirme desarrollar y conocer tantos espacios verdes que tenemos tan cerca de nuestros hogares, también por darme la salud y la paciencia para superar las adversidades que se presentan en el día a día. A mi familia y amigos que me apoyaron a comenzar y culminar esta fase de mi vida, para culminar esta etapa y obtener mi título profesional.

Miguel Bohórquez

A Dios, a mi familia y amigos por apoyarme durante todo el transcurso de mi carrera, por convertirse en esa parte esencial de apoyo que siempre creyeron en mí sin importar la circunstancia o momentos duros que puede haber pasado durante mi carrera, con mucho cariño dedico este logro a estas personas que formaron parte de esta grata experiencia y que siempre fueron ese motor de arranque para no me rendirme.

Jean Cristopher Mayorga

A Dios

Doy gracias a Dios, por darme prosperidad, la estabilidad económica, y a permitirme estar en el lugar que hoy estoy.

A mi familia

Doy gracias a todo el apoyo ofrecido por mi familia y su fé en mí al haberme inclinado por esta gran carrera, motivándome y dirigiéndome a ser mejor en lo que hago cada día.

A mi pareja sentimental

Doy gracias a mi novia ya que es una impulsora de que termine mi carrera, y siga profundizando en ella lo cual es un sedimento fundamental en mi vida diaria.

Agradecimientos

Iván Montoya

Este trabajo de grado lo dedico a Dios quién nos supo guiarnos por el buen camino, darnos las fuerzas para seguir adelante y no de caer en los problemas que se presentaban, con mis compañeros de trabajo, con mis tutores y también nos ha enseñado a enfrentar las adversidades y no fallar en el intento.

A la señora rectora del colegio Álvaro Gómez Hurtado por permitirnos desarrollar este proyecto en la institución con los estudiantes que colaboraron de la mejor manera al cuerpo docente de la institución de la jornada tarde por ser un apoyo y gestionar espacios con los jóvenes estudiantes, un agradecimiento especial al docente francisco y al docente Jon que nos acompañaron en los momentos de ejecución del proyecto. A los propietarios y por último a los docentes de la Universidad Agustiniana quienes con sus conocimientos nos orientaron de la mejor manera para concluir de manera óptima esta etapa de nuestras vidas.

Muchas gracias.

Miguel Bohórquez

¡A Dios!

Por ponerme en esta etapa de mi vida en la cual, he podido desarrollar un crecimiento personal y de aprendizaje, el poder vivir esta experiencia tan maravillosa como es estudiar lo que me apasionan, fue una parte fundamental ya que hoy en día le doy gracias por convertirme en lo que soy y por darme fuerzas y paciencia cuando más lo necesitaba. ¡Gracias Dios!

¡A mi Familia!

Por ser un apoyo incondicional durante esta etapa de mi vida ya que sin ellos no hubiera podido lograrlo, gracias por su amor sinceró y por ser esa parte esencial durante mi proceso académico. ¡Gracias Familia!

¡A mis Amigos!

Me llevo grandes conceptos y admiración de cada persona con la que compartí durante mi proceso de aprendizaje, y espero la vida nos vuelva a reunir en ocasiones especiales. ¡Gracias Amigos!

¡A los Docentes!

Por compartir todo su conocimiento e experiencia, por generar en nosotros un interés de aprendizaje y un gusto por nuestra carrera. ¡Gracias Docentes!

Jean Cristopher Mayorga

¡A mis amigos de carrera!

Compañeros con los que se vivió otra etapa importante de mi vida que me proporcionaron apoyo académico y personal, los cuales deja un recuerdo significativo en mí existir.

¡A mi tutor!

Darle gracias por el tiempo invertido, asesoría y dedicación a nuestro proyecto. El cual nos direcciono para culminarlo y llevarlo de buena forma.

¡A los profesores!

Agradecerles cada conocimiento académico y experiencial de vida que nos fue brindado, además de la paciencia y dedicación de cada uno de ellos.

Resumen

Este trabajo de grado surge a partir de la necesidad de mejorar el estilo de vida, de alimentación y generar concienciación del medio ambiente en los estudiantes de grado noveno J.T. de la Institución Educativa Distrital Álvaro Gómez Hurtado debido a que se observa que los jóvenes citados presentan una serie complicaciones de salud dadas por el mal cuidado alimenticio, estrés de la rutina diaria y desconocimiento total en cuanto al manejo de depósito de basura, falta de conocimiento sobre avistamiento de aves, poco conocimiento de zonas de preservación y conservación de flora y fauna, poco aprovechamiento de los espacios naturales para la práctica de actividades de bienestar para el ser humano.

Por ende, se lleva a cabo un acercamiento por parte estos mismos en el proceso de recuperación de zonas de preservación y conservación, tráfico de aves y aprovechamiento idóneo de zonas verdes para actividades de bienestar que se encuentran dentro del Parque Ecológico Distrital Humedal Juan Amarillo tanto con los estudiantes a trabajar como con los directivos del colegio. Esto es posible mediante una jornada ambientalista y de limpieza donde se comprometan todas las partes implicadas en aportar significativamente en el cambio, tanto en el conocimiento y participación de los alumnos para la mejora del entorno natural.

En consecuencia, se hará una propuesta de recorrido de bienestar en el brazo del Humedal Juan Amarillo, para los estudiantes orientados a partir de 3 capítulos que son:

- 1.) Realizar un diagnóstico del brazo del humedal Juan Amarillo relacionado con su uso.
- 2.) Establecer las necesidades de los estudiantes de grado noveno del colegio Álvaro Gómez Hurtado (J.T)
- 3.) Establecer una propuesta del recorrido de bienestar con las actividades establecidas en el brazo del humedal Juan amarillo.

El desarrollo de los capítulos proporcionará las herramientas acordes para efectuar la aplicación de conceptos tales como ocio, tiempo libre, bienestar, cuidado personal, recorrido turístico e importancia de recuperación del Humedal Juan Amarillo en la propuesta de recorrido de bienestar que se llevará a cabalidad durante el presente documento.

Abstract

This work of degree arises from the need to improve the lifestyle, food and generate environmental awareness in ninth grade students J.T. of the District Educational Institution Álvaro Gómez Hurtado because it is observed that the young people mentioned have a series of health complications due to poor nutritional care, stress of the daily routine and total ignorance regarding the handling of garbage, lack of knowledge about bird sightings, little knowledge of areas of preservation and conservation of flora and fauna, little use of natural spaces for the practice of welfare activities for the human being.

Therefore, it is carried out an approach by them in the process of recovery of preservation and conservation zones, bird traffic and proper use of green areas for welfare activities that are within the park Ecologic district Hurtado Juan Amarillo with the students to work as with the directors of the school. This is possible through an environmental and clean-up day where all parties involved in contributing significantly to the change, both in the knowledge and participation of students to improve the natural environment.

As a result, a well-being travel proposal will be made in the arm of the Juan Amarillo Wetland, for students oriented from 3 chapters that are:

- 1.) Make a diagnosis of the Juan Amarillo wetland arm related to its use.
- 2.) Establish the needs of ninth grade students Alvaro Gómez Hurtado School (J.T)
- 3.) Establish a proposal of the well-being route with the activities established in the arm of the Juan Amarillo wetland.

The development of the chapters will provide the tools to carry out the application of concepts such as leisure, free time, well-being, personal care, tourist tour and importance of recovery of the Juan Amarillo Wetland in the proposal of wellness tour that will be carried out during this document

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 12 |
| Planteamiento del problema..... | 13 |
| Pregunta de investigación | 15 |
| Justificación | 15 |
| Objetivos | 16 |
| Objetivo general..... | 16 |
| Objetivos específicos | 16 |
| Metodología | 17 |
| Exploratoria..... | 17 |
| Enfoque mixto..... | 17 |
| Marco teórico | 18 |
| Ocio y Tiempo Libre en relación con la actividad física | 18 |
| La sociedad y la actividad física (A.F) | 19 |
| Humedales y su historia | 21 |
| Historia de humedales en Colombia | 22 |
| Historia del Humedal Juan Amarillo | 23 |
| Marco conceptual | 25 |
| Ocio..... | 25 |
| Tiempo libre..... | 25 |
| Actividad física (A.F) | 26 |
| Cuidado personal | 27 |
| Recorridos | 27 |
| Humedales..... | 27 |
| Marco geográfico | 29 |
| Plano del Brazo del Humedal Juan Amarillo..... | 29 |

| | |
|---|----|
| Plan de manejo ambiental del Brazo Humedal Juan Amarillo..... | 29 |
| Plazoleta del Brazo del Humedal Juan Amarillo | 30 |
| Plazoleta del Humedal | 31 |
| Rutas para llegar | 31 |
| Marco legal | 32 |
| Política Conpes 3678 del 21 de julio de 2010..... | 32 |
| Convención relativa a los humedales de importancia internacional especialmente como hábitat de aves acuáticas | 33 |
| Ley 181 de enero 18 de 1995, decretada por el congreso de Colombia..... | 33 |
| Ministerio de educación..... | 34 |
| Casos de éxito | 35 |
| Países Centroamericanos como destino de bienestar | 35 |
| Capítulo I. Diagnostico general | 37 |
| Qué es un diagnóstico | 37 |
| Planeación estratégica..... | 37 |
| Diagnostico interno..... | 38 |
| Factores externos | 39 |
| Análisis Dofa | 39 |
| Significado de Dofa. | 39 |
| Matriz de vulnerabilidad. | 40 |
| Matriz de amenazas..... | 41 |
| Brazo del humedal Juan Amarillo..... | 41 |
| Intervención del brazo del humedal Juan Amarillo | 42 |
| Aerofotografías de la época | 43 |
| Transición de fuentes hídricas en el humedal | 43 |
| Flora | 44 |
| Fauna..... | 44 |

| | |
|---|-----------|
| Sector norte del Brazo Juan Amarillo | 45 |
| Espacios para la actividad física y el bienestar | 45 |
| Parámetros socioculturales de los humedales de Bogotá..... | 47 |
| Características físicas de los humedales de Bogotá | 47 |
| Ficha de inventario del humedal Juan Amarillo | 48 |
| Check list del Brazo del Humedal Juan Amarillo..... | 48 |
| Análisis del check list | 54 |
| Capitulo II. Hallar necesidades. | 56 |
| Historia del colegio Álvaro Gómez Hurtado | 57 |
| Visión..... | 57 |
| Misión | 57 |
| Modelo pedagógico..... | 58 |
| Plan de estudios..... | 58 |
| Datos generales del establecimiento | 59 |
| Planta de docentes..... | 59 |
| Sedes | 59 |
| Organigrama Álvaro Gómez Hurtado..... | 60 |
| Tabulación de las encuestas | 60 |
| III Capitulo: Diseño de la propuesta del recorrido por el brazo del humedal Juan Amarillo. | |
| 73 | |
| Definición de recorrido turístico | 73 |
| Tipos de rutas turísticas | 73 |
| Matriz de involucrados | 76 |
| Análisis Dofa | 77 |
| Amenazas | 77 |
| Debilidades | 77 |
| Fortalezas | 77 |

| | |
|--|-----|
| Oportunidades | 77 |
| Matriz Dofa..... | 78 |
| Itinerario propuesto al I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado..... | 79 |
| Guion del recorrido de bienestar | 79 |
| Etapa I..... | 80 |
| Planimetría del humedal e itinerario | 83 |
| Propuesta de promoción y publicidad del recorrido de bienestar en el brazo del Humedal Juan Amarillo | 83 |
| Herramientas de comunicación..... | 85 |
| Poster del Brazo del Humedal Juan Amarillo | 86 |
| Poster de actividades..... | 87 |
| Folleto de información..... | 88 |
| Costeo | 88 |
| Costos de mano de obra | 89 |
| Subtotal de costos de mano de obra | 89 |
| Depreciación de impuesto..... | 90 |
| Costos de funcionamiento..... | 90 |
| Precio del proyecto | 91 |
| Requisitos de financiación del fondo emprender Sena | 91 |
| Conclusiones | 93 |
| Referencias..... | 95 |
| Anexos | 100 |
| Anexo 1 Encuesta del proyecto..... | 100 |
| Anexo 2 Permiso de trabajo de campo..... | 103 |
| Anexo 3. Figuras de trabajo de campo..... | 104 |

Introducción

Se propone organizar una investigación de bienestar para un determinado público mediante una idea innovadora al unir la experiencia de descanso y deporte con el cuidado físico, nutricional y mental. Se observa una cantidad de problemas relacionados con obesidad, estrés y el mal estado físico de los estudiantes por lo consecuente en los tiempos presentes, se evidencian momentos de inactividad en esta población de tal medida se fundamenta una idea que integran los principales aspectos anteriormente mencionados que hagan parte de un recorrido ecoturístico que conlleven a ejercicios de baja resistencia o simplemente ejercicios motrices sencillos. Además de temas directamente relacionados con el cuidado físico, cuidado nutricional, salud mental y un cuidado medioambiental.

Se interrelaciona el cuidado ambiental, al intervenir un centro ecológico que acoge el proyecto para determinar el equilibrio entre las personas que rodea un espacio público que se puede aprovechar con grandes hectáreas de campos verdes y cantos de aves, con relajación, ejercicios de baja intensidad y generar un vínculo social.

Al generar conciencia medio ambiental y del aprovechamiento de áreas públicas dirigidas a instituciones educativas distritales para que acojan de excelente manera un aprovechamiento de espacios o zonas verdes que determine un momento fuera de la cotidianidad estudiantil. Con el fin de poder entender, conocer, disfrutar y compartir fuera de las aulas de clase, un pensamiento diferente respecto a las riquezas naturales que se tiene, esto puede ser una herramienta para conocerse a sí mismo y disfrutar de la zona verde capitalina. Para entender el análisis del proyecto con respecto a las capacidades de implementación distrital, se determina la posibilidad de integrar una evaluación que justifique y determine el nivel de aceptación o preocupación por la salud y el estado físico de los estudiantes del colegio Álvaro Gómez Hurtado, además ofreciendo a través de ejercicios físicos, descanso, nutrición, la posibilidad de compartir momentos especiales con la fauna y flora de un ecosistema de ciudad e intercambiar conceptos ambientales y deportivos.

Planteamiento del problema

La localidad de Suba y Engativá poseen un gran pulmón de la ciudad de Bogotá, el cual turistas nacionales y extranjeros, son un punto de referencia para la implementación y el cuidado necesario de nuestras fuentes hídricas, por ello es importante adaptarse al cuidado y protección de las mismas, al predeterminar una clase de recorrido que incite a la protección y conservación, pero también a ejercer actividades motrices de leve intensidad que permita una relajación al practicarlos, se puede generar un cambio ideológico y físico en la sociedad.

Según la investigación previa del brazo del Humedal Juan Amarillo, lleva un proceso de recuperación el cual interpone un estilo de sostenibilidad que implementen buenos usos de las zonas verdes y espejos de agua, donde se observan una serie de estadísticas periódicas sobre las visitas que se han generado en los últimos años, nace la necesidad de proponer un recorrido que opte por añadir caminatas ecológicas, aumento de conocimiento, cultura y el esfuerzo o cuidado físico.

En la ciudad de Bogotá D.C se evidencia el incrementando del nivel de contaminación que es causado por los problemas de residuos, los cuales determina cifras alarmantes y un aumento del aire contaminado que consumen los ciudadanos. También establece un problema de salud que limita a la gente en sus actividades cotidianas, incrementa el estrés, las tasas de mortalidad por el consumo de aire contaminado, la pérdida de recursos naturales por la falta de conocimiento y la falta de educación en los hogares y colegios, donde hay pocas campañas que impacten de manera positiva al cuidado personal y medio ambiental del sector

Se busca establecer en el humedal un estilo de recorrido sostenible, el cual dependerá directamente de caminatas de bienestar, para así hallar una fortaleza en las áreas verdes y espejos de agua que cubre y recorren el Brazo Humedal Juan Amarillo, a través de clases grupales con relación al senderismo, recreación y aprovechamiento del tiempo libre donde los estudiantes puedan establecer o adquirir un deseo por conocer y cuidar estos sitios públicos que cuentan con una gran extensión fauna y flora y avistamiento de aves. Se podría generar un deseo de conocimiento a partir del desarrollo de ejercicios motrices leves, donde opten por carreras de observación o quizás establezcan una relación con la naturaleza a través del yoga, para que puedan discutir sobre la conservación del cuerpo humano y como este incurre en el medio ambiente.

Al generar un nuevo recorrido, en el que se busca llamar la atención de instituciones educativas o de todo tipo de personas que busque establecer un contacto con la naturaleza y hacer más fácil la captación de visitantes, por medio de estrategias publicitarias de impacto, que añadan un valor de conciencia sobre la conservación del medio ambiente y sobre el cuidado personal de sí mismo. Por lo tanto, se generan muy buenas expectativas de la actividad, la cual produce acercamientos con otras instituciones educativas que adopten nuevas estrategias de implementación del recorrido y diseñen nuevas oportunidades de mejora que amplíen el portafolio de servicios, mejorando la perspectiva del recorrido generando la contribución medio ambiental de la misma.

Pregunta de investigación

¿Cómo generar una propuesta de recorrido de bienestar en el Brazo del Humedal Juan Amarillo, para los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado?

Justificación

En busca de una solución al problema, se establece incorporar un recorrido de bienestar ya que se encuentra en un constante crecimiento el sector, por ende, la importancia de fortalecer e incrementar el interés de los estudiantes de las diferentes instituciones educativas cercanas, esto permite determinar y emprender una búsqueda de estrategias que incrementen la preocupación por el cuidado de sí mismos y del humedal, para que se apropien de los espacios públicos y generar un portafolio de servicios, una alternativa pedagógica y recreativa.

En esta indagación, se detalla cada análisis de importancia respecto a los recorridos de sitios ambientales, con la finalidad de generar actividades que otorguen bienestar entre los jóvenes. De esta manera, presenta como se debe generar la propuesta del recorrido, que va muy de la mano con subdivisión de salud y el bienestar del ser y la mente.

Se tiene claro que el tema de bienestar puede generar un acojo ideal, ya que actualmente vivimos en problemas de salud, como el sobre peso, el estrés y el mal consumo de alimentos por parte de la población estudiantil, las cuales interponen la idea de un cambio en la calidad de vida de los jóvenes y aprovechamiento del tiempo libre en actividades físicas y de bienestar permitiendo generar una condición de salud adecuada que mejore el rendimiento físico y del entorno del sector.

Con el propósito de generar conciencia por un estilo de vida saludable y de bienestar en base a las actividades físicas de los jóvenes del I.E.D Álvaro Gómez Hurtado (J.T), se plantea la propuesta de planeación de un recorrido que facilite el desarrollo significativo de dichos conceptos, mediante el aprovechamiento del tiempo libre, el ocio (caminatas, senderismo, yoga) y cuidado del medio ambiente, se estipule la importancia de mantener un estado de salud adecuado y una alimentación balanceada, al suprimir algunas necesidades fisiológicas como lo es el deterioro físico, mental y mal cuidado de las áreas naturales .

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un recorrido de bienestar en el Brazo del Humedal Juan Amarillo para los Estudiantes de noveno grado del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado (J.T)

Objetivos específicos

Realizar un diagnóstico del Brazo del Humedal Juan Amarillo relacionado con su uso.

Establecer las necesidades de los Estudiantes de grado noveno del colegio Álvaro Gómez Hurtado (JT)

Implementar una propuesta del recorrido de bienestar con las actividades establecidas en el brazo del humedal Juan Amarillo.

Metodología

Exploratoria

Se busca el desarrollo de un recorrido de bienestar, donde a través de un estudio se determine los factores sociales, económicos y ambientales que lleguen afectar al lugar y así establecer las herramientas que se deben utilizar con un grupo de alumnos del colegio I.E.D Álvaro Gómez Hurtado (J.T); quienes han brindado una vista previa a la necesidad de promover un estilo de vida saludable y acorde a un medio ambiente adecuado.

Enfoque mixto

Mediante el enfoque de datos cualitativos como cuantitativos permite determinar el índice de aceptación de la propuesta, en relación con el entorno interno y externo de los estudiantes, a partir de la información recolectada del Brazo del Humedal Juan Amarillo se generará una conclusión que evalúe el comportamiento y el nivel de necesidad de establecer un recorrido.

Tabla 1.

Tipos de Instrumentos

| Objetivos | Instrumentos |
|--|---------------------------------------|
| Realizar un diagnóstico del Brazo del Humedal Juan Amarillo relacionado con su uso. | Matriz DOFA Check list Imágenes |
| Establecer las necesidades de los Estudiantes de grado noveno del colegio Álvaro Gómez Hurtado (JT) | Encuestas Tablas Gráficos |
| Implementar una propuesta del recorrido de bienestar con las actividades establecidas en el brazo del humedal Juan Amarillo. | Planimetría Posters |

Nota. Autoría propia

Marco teórico

Ocio y tiempo libre en relación con la actividad física

El ocio, como el tiempo libre es una actividad o conjunto de operaciones las cuales son de manera voluntaria y ajenas a las obligaciones laborales y cotidianas, que se llegan a relacionar con el descanso u actividades físicas que se realizan por gusto o deseo de la persona, es de tener en cuenta que el tiempo libre es aquel que podemos aprovechar después de realizar una serie de obligaciones extracurriculares, las cuales se pueden considerar como una actividad económica, psicológica y social que permite calidad de vida o una experiencia única o un estado mental sano, de hecho. (Neulinger, 1981).

Considerar al ocio no solamente como un componente de la calidad de vida, sino su propia esencia: «el ocio no es un estado neutral de la mente, es un estado positivo, muy deseable y un importante valor»; en su opinión, el ocio se convierte por derecho propio en «la línea guía necesaria para cualquier decisión relacionada con la calidad de vida»(...) básicamente concibe el ocio como un estado de la mente producido por las experiencias o las actividades que se producen bajo la condición de libertad percibida. La calidad del ocio viene determinada por la motivación hacia la actividad (variando de intrínseca a extrínseca) lo que hace distinguir dentro del ocio: puro ocio, ocio-trabajo y ocio-empleo. Paralelamente en el no-ocio y determinado por la motivación se distingue: puro trabajo, trabajo-empleo, puro empleo.

Para el aprovechamiento del tiempo libre se contempla el modo en cual se emplea, puede ser de manera productiva o no productiva, las actividades físicas, la recreación, descanso o gustos varían según el tipo de vida que lleve cada persona. Para realizar alguna actividad es necesario contar con un espacio o tiempo libre que permita la relajación y satisfacción de los gustos o deseos, este relaciona el juego y el deporte como parte opuesta de los deberes cotidianos como lo menciona.

La sociedad del ocio o sociedad postindustrial no es sólo un aumento del tiempo disponible después del trabajo y de las otras obligaciones sociales, sino que es también una promoción de nuevos valores, por ejemplo, mediante el rescate de la identidad. En las sociedades más evolucionadas, esta promoción continúa obligando a nuestras sociedades a revisar cada vez más el equilibrio entre los valores del trabajo y los valores del ocio, entre los valores de la vida privada y la vida social, entre los de la sociedad y los del individuo. (Rivas J, 2006).

En relación con el juego y el deporte se puede considerar como un tiempo opuesto a los deberes, que se utiliza de manera recreativa, por gusto o deseo, en el cual implica la ejecución de diferentes actividades físicas, tal como lo menciona. (Casas G, 1991).

Existen diferentes tipos de actividades que se realizan durante el ocio o tiempo libre, en las cuales interviene una ejecución motriz o esfuerzos físicos, estas no son necesariamente conectadas con el desgaste físico, por otra parte, pueden estar sujetas a una experiencia y a conocimiento, si bien es cierto que el ocio y el tiempo libre están conectados entre sí, se puede decir que toda actividad que se realice durante este tiempo, es dedicada para la salud, relajación y gusto de la persona.

El ocio como el tiempo libre que se destine para una actividad dependerá del esfuerzo que realice la persona para llevarlo a cabo.

Las actividades practicadas en tiempo libre, no orientadas a alguna de esas finalidades u otras similares, no pueden considerarse como de ocio, aunque no existe una dicotomía radical entre trabajo y ocio, porque la actitud de esforzarse está relacionada con ambas, «de algún modo la actividad grata es una preparación para luego esforzarse en actividad no tan grata». La diferencia reside, fundamentalmente, en la posibilidad de elegir la actividad que en el esfuerzo para llevarlo a cabo. (Casas G, 1991).

La sociedad y la actividad física (A.F)

El panorama de evolución de la sociedad ha cambiado de manera notable, la necesidad de poder hallar un espacio libre para el descanso, recreación o actividad física se ha vuelto de gran importancia, hoy en día el realizar algún tipo de actividad que permita el esfuerzo físico o el conocimiento, puede ayudar al mejorar la salud de las personas.

La práctica regular de actividad física es un factor clave para el mantenimiento y mejora de la salud. A pesar de los datos tan concluyentes, los niveles de sedentarismo en la población son demasiado elevados y constata que a media que transcurren los años, las personas se convierten más sedentarias, especialmente las mujeres. Este punto de inflexión puede empezar desde jóvenes, es decir, cuando se inicia los estudios universitarios o se abandona la escolarización obligatoria. Parece que el aumento de obligaciones con la consecuente falta de tiempo para actividades de ocio supone una variable decisiva para adoptar un estilo de vida más sedentario, el cual se puede mantener a lo largo de todo el ciclo de vida. (Herreros M, 2010).

El poder destinar tiempo para algunas actividades de descanso o recreaciones es parte fundamental para salir de la monotonía, que a través de los años se ha convertido en un derecho o necesidad, el cual genera preocupación por el cuidado personal de la higiene y la salud de las personas como lo resalta. (Devís, 1998).

Si retrocedemos a principios de este siglo encontramos que las relaciones entre la salud y la actividad física están vinculadas a los problemas de salubridad sufridos por la sociedad a consecuencia de la Revolución Industrial y la urbanización. Estos problemas se vieron reflejados en la actividad física, de tal forma que dio lugar a la aparición de una visión higiénica y una visión terapéutica de la actividad física. La visión higiénica tenía un sentido preventivo y paliativo de las enfermedades derivadas de la falta de aseo personal, así como de las enfermedades derivadas de una falta de higiene en las condiciones de vida en las ciudades y el trabajo. La higiene personal, la ventilación y el aire libre se aliaron con la actividad física para favorecer así el aseo personal después del ejercicio, la gimnasia terapéutica, las actividades físicas al aire libre, la ventilación pulmonar y la limpieza de los sistemas internos de nuestro organismo.

Las problemáticas que se presentan en una sociedad que no puede incorporar a su ritmo de vida alguna actividad física o cierto tipo de deporte, es el desgaste físico y mental donde una de la mayor parte de la población equivale a los jóvenes que sufren por problemas de obesidad y depresión que se puede generar poca actividad física como lo menciona (Wille, 2013).

Han reportado relaciones negativas entre obesidad e índices de calidad de vida, especialmente en cuanto a la salud percibida, el bienestar psicológico y social. Entre las posibles explicaciones, se mencionan las eventuales estigmatizaciones y discriminación vinculada al sobrepeso y la obesidad, lo que puede afectar la autoestima de las personas, aumentar los niveles de ansiedad y deteriorar el estado anímico.

En la sociedad los problemas en aspectos de salud, incremento de sobrepeso y mala alimentación, han obligado a cambiar su estilo de vida, a realizar una actividad física o un deporte. Que permita prevenir riesgos o problemas de salud, no obstante, se debe tener en cuenta el aprovechamiento del tiempo libre en otras actividades como viajes por ocio, descanso, actividades físicas que determinen la importancia como parte esencial para el bienestar físico y mental.

Humedales y su historia

La historia de los humedales data de épocas muy antiguas donde a través del tiempo se encuentran registros en todo el mundo de la relación y evolución con los seres humanos, el cultivo, la crianza de animales y la cacería. Existen muchos humedales de miles de años por todo el mundo, algunos de los más importantes como lo mencionan. (Ramsar I. , 1971).

Muchos de los humedales importantes de hoy día tienen gran antigüedad y pueden presentar señales claras de usos humanos tempranos, al tiempo que zonas hoy día secas pueden haber sido humedales en épocas remotas y conservar pruebas importantes del pasado humano. En el lecho del río Jordán, en GesherBenotYa'aquov, al norte de Israel, la extraordinaria persistencia de las condiciones de los humedales ha permitido que sobreviviesen de plantas como lo indican que los seres humanos acudían a los humedales del valle a cazar o en busca de restos de animales y que utilizaban la vegetación de los humedales para extraer alimentos y materias primas.

Con el paso del tiempo los humedales fueron presentando cambios climáticos severos en su biodiversidad y en sus ecosistemas, los cuales desempeñan un papel fundamental para la población que se veía obligada a sufrir y adaptarse a los cambios que se generaban en el lugar, los cuales fueron responsables o inducidos por las diferentes actividades que realizaban en estos sitios. En la edad media la población se destaca por adoptar y adherirse a los cambios que sufrían los humedales en aquel tiempo, se empezaban a ver pequeñas plataformas que facilitarían la accesibilidad. En diferentes culturas y lugares del mundo los humedales también hacían parte de las creencias y costumbres de las comunidades que habitaban alrededor de estos sitios, (Ramsar I. , 1971):“Ha considerado que los humedales son un vínculo entre la vida cotidiana y otros mundos, un lugar en el que es posible aproximarse a los dioses y los espíritus, en el que incluso habitaban algunos de ellos “

Desde la antigüedad, como en épocas recientes los humedales han sufrido cambios notables en su ecosistema, los impactos que han ocasionado los seres humanos en el medio ambiente se ha visto reflejados en calentamiento global, los problemas ambientales y demás, que han sido los causantes del deterioro y extinción de grandes sitios naturales como humedales, ríos, bosques, fauna y flora de diferentes lugares del mundo, pero que hace parte fundamental de la historia humanidad.

Historia de humedales en Colombia

Colombia es un lugar de grandes extensiones de bosques tropicales, cuenta con gran riqueza de fuentes hídricas y con un ecosistema estratégico y único, gracias a la preservación de los ecosistemas y la importancia de la mitología, costumbres y culturas muisca de la región andina, se logra conservar áreas naturales como humedales, ríos, cascadas y demás, estas fuentes de agua fueron importantes para desarrollo humano de las diferentes tribus y comunidades que residían en el sector.

Hace más 20.000 años Bogotá fue un gran lago, el cual fue dividido según la mitología muisca donde le atribuyen a Bochica la división o separación de dos grandes peñascos para liberar las aguas donde hoy en día se conoce como el salto del Tequendama, cuenta la historia que al lanzar su vara de oro se desprendió dos extremidades de peñasco permitiendo la evacuación de aguas por el mismo salto. Para entonces fue considerado el salto del Tequendama como parte fundamental para el desagüe de la gran laguna de la tumba que cubría la sabana de Bogotá, en las cuales se celebraban rituales y ceremonias como la leyenda del dorado (Guatavita), donde ofrecían orfebrería, piezas de oro, piedras preciosas y sacrificios a los dioses del agua, dichas acciones revertían a un beneficio de abundancia y preservación de aguas, lagos y humedales. Por otro lado, el agua formaba parte primordial para los cultivos, la pesca y caza para los habitantes de la comunidad, esto fue de gran ayuda para sustentar la sobrevivencia de la población, y las culturas prehispánicas. Cuando se comenzó a establecer poblaciones pequeñas, el uso del suelo empezó a cambiar con el asentamiento de compañías constructoras, estas se enfocarían en la urbanización de lugares, fomentando la construcción de barrios y pequeñas edificaciones para las comunidades en inmediaciones de los humedales, quebrada y pequeños ríos.

Fue así como la década de los noventa, los humedales sufrieron cambios notables en su ecosistema, fueron algunos convertidos en lugares de aguas negras y desechos materiales. El flujo de aguas cristalinas que circulaba y conectaba con los diferentes barrios y viviendas de las zonas permitía la utilización y aprovechamiento de dichos recursos, pero no obstante los desechos de la misma comunidad desato la contaminación al interior, generando así el deterioro ambiental de los lugares. Esto genero un riesgo para la salud de los habitantes y forzó el desplazamiento de las comunidades a los alrededores.

De acuerdo con el desarrollo medio ambiental de Colombia y al observar el deterioro que sufrieron los humedales en el mundo por la culpa de los rellenos ilegales y el mal uso de los lugares, se decidió crear la convención de Ramsar, la cual mostraba interés y compromiso por la conservación de los humedales del mundo, con el apoyo de desarrollo de programas de educación ambiental y amparados por entidades distritales ambientales, se dio el convenio para el mantenimiento y conservación de los humedales como lo menciona de esta forma el director general de la corporación autónoma regional de Cundinamarca.

En Colombia, esta convención se aprobó mediante la Ley 357 del 21 de enero de 1997, y en vista de la problemática presentada en estos ecosistemas, el Ministerio del Medio Ambiente profirió la Política para los Humedales Interiores de Colombia en 2001, a partir de los principios establecidos en la Constitución Política y en las funciones asignadas en la Ley 99 de 1993 relacionadas con la formulación, concertación y adopción de políticas orientadas a regular las condiciones de conservación y manejo de ciénagas, pantanos, lagos, lagunas y demás ecosistemas hídricos continentales. (Bejarano É, 2011).

Historia del humedal Juan Amarillo

El humedal Juan Amarillo se compone de una extremidad o brazo el cual hace parte de la localidad de Suba, de modo que es un área natural con amplia variedad de fauna y flora que se adapta a un medio acuático y terrestre, (Díaz I, 2010) mencionan que es una "Tierra de labradores. Los muisca allí celebraban la fiesta de las flores, a la cual asistían los caciques de Suba, Cota, Funza y Engativá"

El humedal se encuentra ubicado al noroccidente de la ciudad perteneciendo al norte a la localidad de Suba y al sur a la localidad de Engativá y limita por el Norte con los barrios el Rubí, Joroba, San Cayetano, Villa Rincón, Carolina, Atenas, Cañiza, Nueva Tibabuyes y Miramar; por el oriente, con la transversal 91 y con los barrios Almirante Colón y Bachué, cuenta con una extensión de 234 hectáreas. (Díaz I, 2010).

Según la historia y reconocimiento del lugar, data de épocas coloniales donde los habitantes formaban parte de la cultura y costumbres del humedal.

Desde la Colonia la laguna estaba rodeada por haciendas y fincas de descanso dedicadas a la ganadería. A principios del siglo XX los terrenos aledaños a la laguna se destinaron al cultivo de

papa, maíz y hortalizas, por lo que los habitantes de sus inmediaciones eran campesinos. El agua de la laguna se utilizaba para el ganado, el riego de cultivos y el consumo doméstico.

Para la década de los cincuenta los municipios de Suba y Engativá fueron anexados a la ciudad, y las grandes haciendas fueron parceladas con el fin de dar paso a las urbanizaciones.

Para 1969 se observan varios cambios. Por un lado, el cauce del río Juan Amarillo fue desviado de su curso original mediante la construcción de un jarillón, obra que afectó al humedal, desecándolo y reduciendo su volumen de agua, pues se taponó la fuente natural de alimentación. En consecuencia, se incrementaron la vegetación lacustre (en un 30%) y la sedimentación del humedal, ocasionando una disminución del cuerpo de agua cercana al 65%. (Díaz I, 2010).

Marco conceptual

Ocio

El ocio se puede considerar como un desarrollo humano de la calidad de la vida, generando un interés y necesidad por estar en buena salud mental y bienestar físico, los cuales se pueden manejar a través de actividades, descanso o relajación, permitiendo prevenir situaciones de estrés, ansiedad y aburrimiento. Manejar el tiempo y tener espacios de descansos se considera un espacio de ocio como lo mencionan (Casas G, 1991). Hace una interesante reflexión de esta manera de definir el ocio:

En cuanto al término ocio, se deriva etimológicamente del latín otium. Cicerón consideraba como propias del ocio las actividades voluntarias, creadoras y gratas para el hombre. Para el sociólogo contemporáneo, Duzumadier, significa: «el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente sea para descansar o para recrearse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntad, participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales y sociales.

Para considerar el ocio se debe tener en cuenta si es una obligación o necesidad, ya que varios factores determinan las preferencias para ejecutar alguna actividad según el tiempo definido.

El ocio es la manera en que ocupamos el tiempo libre, normalmente en actividades de libre elección, de carácter voluntario y que de alguna manera resulten placenteras, las cuales cumplen con el objetivo de llenar el tiempo libre de sentido personal y social, por medio del entretenimiento o el descanso, promoviendo la autonomía, el descanso, la diversión y el desarrollo integral. (Giraldo M, 2014).

Tiempo libre

Es aquel que se puede utilizar después de responsabilidades u obligaciones, que se ve determinado según la actividad que realiza la persona. Este espacio o tiempo se puede emplear en lo que la persona quiera, como el desarrollo físico e intelectual en cuantos fines no productivos si no constructivos de experiencia y gustos.

Es aquel que no ocupamos en labores, tareas, trabajos y responsabilidades que se nos han impuesto, normalmente se da después de haber realizado todas las obligaciones ya sean laborales, académicas o domésticas y por lo general el objetivo de este tiempo es que sea utilizado en descansar, divertirse y

desarrollarse en un ambiente diferente. Es importante que aprendas a utilizar este tiempo de manera inteligente y con propósitos que te ayuden a crecer, a continuación, podrás ver algunos ejemplos de la importancia de esto. (Giraldo M, 2014).

Se determina que el ocio son las actividades que ejercemos o ejecutamos en los tiempos libres cuando nuestra capacidad de tiempo permite, es decir suprimimos deseos a través de hobbies, deportes, viajes o compartimos con personas que no son directamente relacionados con la vida cotidiana de las personas.

Generalmente el tiempo libre es conocido como aquel lapso de tiempo en los que no se tiene una obligación por cumplir y en caso contrario existen deberes que pueden ser de diversa índole como estudios, trabajo, aceres domésticos, entre otros. En el lapso del tiempo libre la mayoría de las tareas que se llevan a cabo son actividades del tipo recreativas o de distracción. En casi todas las labores obligatorias el horario para su cumplimiento es impuesto por alguien más, en el caso de los estudios viene dado de parte del instituto académico, en el trabajo es impuesto por la empresa o patrono, etc. todo lo opuesto ocurre con el tiempo libre, en donde el titular del mismo es quien decide el momento para hacer uso de él. (Concepto definicion, s.f.).

Actividad física (A.F)

Es la cual consiste en una serie de ejercicios físicos, durante un tiempo libre para realizar diferentes movimientos del cuerpo, que permitan incrementar la energía, la fuerza y agilidad. También hay ejercicios de baja intensidad como los son las caminatas que contribuyen a ejercitar el cuerpo. Se considera como actividad física, las cuales dependen de habilidades y de rendimiento físico de cada persona. Sobre este tema. (Bouchard & Cols, 1990).

Se entiende el ejercicio físico como la actividad física realizada durante el tiempo libre. Por tanto, toda actividad con comitente a una actividad profesional o a una actividad de la vida diaria cuyo fin no es el esparcimiento y recreación debería entenderse como A.F., y no como ejercicio físico.

Es considerado internacionalmente que es cualquier movimiento físico producido por los músculos del cuerpo que tiene como resultado de un gasto de energía.

Definitivamente, parece ser que el término A.F. es un concepto más amplio e inclusivo. Se adapta a las posibilidades de diversos tipos de personas y permite que todas puedan obtener beneficios saludables de la realización de algún tipo de actividad. Tal vez por esa razón algunos autores y autoras prefieren

referirse a una actividad física que va de una intensidad moderada a una vigorosa, y otros consideren que lo importante no es el tipo de actividad, sino el consumo de energía que lleve asociado. (Devís & Cols, 1998).

Cuidado personal

Consiste básicamente en tener una buena alimentación, buen cuidado personal, hacer ejercicios regularmente y en general cuidar de nuestra salud y mantener un estado de vida moderado sin preocupaciones o estrés, como lo menciona (Devís & Cols, 1998): “Tras el análisis de los numerosos trabajos realizados sobre Actividad Física (A.F.) y salud. Se puede decir que tanto la salud como la actividad física son dos conceptos multidimensionales y que, por tanto, pueden entenderse desde perspectivas muy diversas”

Así la actividad física se ha convertido en un importante elemento de prevención. La extensión de un concepto más abierto y dinámico de la salud, orientado fundamentalmente a la promoción de ambientes y estilos de vida saludables lo ha hecho posible. (Devís & Peiró, 1991).

Recorridos

Un recorrido se puede establecer con un itinerario a realizar, que puede determinar una planeación o un gusto propio, que consiste en un trayecto o espacio que permita obtener una experiencia o satisfacción personal.

Recorrido es la acción y efecto de recorrer (atravesar un espacio, efectuar un trayecto, registrar con cuidado, repasar). Por ejemplo:

El filántropo ha recorrido el mundo entero en busca de donaciones para su fundación, Estoy contento por haber recorrido la distancia en tan poco tiempo. Después de haber recorrido miles de kilómetros con su bicicleta, el joven regresó a su hogar en el Uruguay. (Porto & Gardey, 2014).

Es la acción básica que destina un ser vivo al provocar un movimiento de un lado a otro por necesidad, ocio, recreación etc.

Humedales

Se estima que los humedales o las zonas húmedas no es un hecho de agua si no de humedad, los cuales tiene un principal factor que es el control de la vida vegetal y animal con relación a su

entorno, se puede decir que es un ecosistema interdependiente de agua, los cuales pueden ser superficiales o subterráneos.

Los humedales son zonas donde el agua es el principal factor controlador del medio y la vida vegetal y animal asociada a él. Los humedales se dan donde la capa freática se halla en la superficie terrestre o cerca de ella o donde la tierra está cubierta por aguas. (Ramsar, 1971).

La definición de los humedales se considera en diferentes factores como lo indica (Fayanas, 2011).

Los humedales son un sistema natural o artificial de agua dulce, salada o mezclas de ambas, que existen de manera temporal (charcas) o permanente (lagos, ríos, lagunas, marismas...). Se estima que el 6,4 % de la superficie terrestre, está cubierta por humedales en los que habitan especies animales, vegetales e hidrófilas.

Marco geográfico

El brazo del Humedal Juan Amarillo pertenece a la Localidad de Suba, y limita por el norte con los barrios el Rubí, Joroba, San Cayetano, Villa Rincón, Carolina, Atenas, Cañiza, Nueva Tibabuyes y Miramar; por el oriente, con la transversal 91 y con los barrios Almirante Colón, Bachué y Ciudad Hunza; por el occidente, con el río Bogotá y los barrios Lisboa y Santa Cecilia, y por el sur, con la Ciudadela Colsubsidio, El Cortijo y Bachué. También Está conformado por la confluencia de los ríos Salitre y Negro, y los terrenos pantanosos al norte de la avenida 127. En la actualidad se alimenta de aguas residuales, industriales y lluvia. (Encolombia, s.f.).

Plano del brazo del Humedal Juan Amarillo

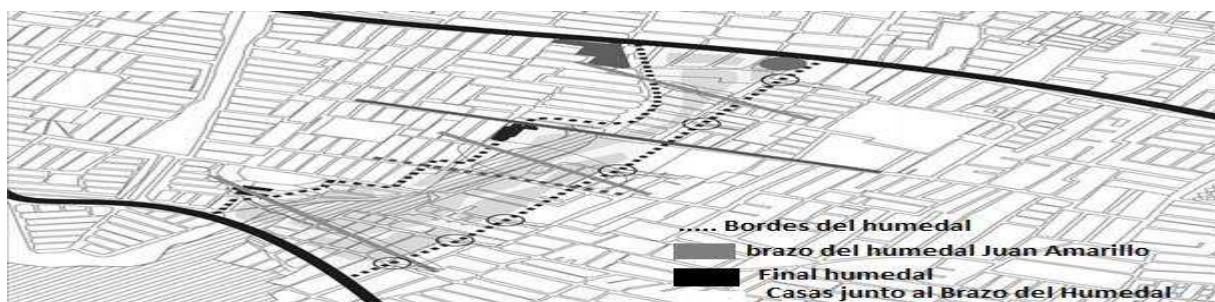


Figura 1. Esquema intervención. (Gómez D, 2007).

Coordenadas 1'013.500 y 1'016.300 Norte y 995.000 y 998.500 Este (Bonilla M, 2009)

Plan de manejo ambiental del brazo humedal Juan Amarillo

El Humedal de Juan Amarillo, como también se le conoce, es uno de los remanentes de las amplias lagunas y áreas de inundación en la Sabana de Bogotá, es un ecosistema de gran importancia cultural e histórico. Para los Muisca era un lugar sagrado que denominaban “Tibabuyes”. (Escobar, 2018).

- Extensión: 222.58 Ha
- Temperatura: 15.7°C
- Estado: Abierto
- Reconocido como Parque Ecológico Distrital de Humedal.
- Localidad: Engativá y Suba

- Ubicación: Se encuentra al noroccidente de la ciudad perteneciendo al norte a la localidad de Suba y al sur a la localidad de Engativá
- Dirección: Plazoleta Carrera 92 con Av. Cali

Plazoleta del brazo del humedal Juan Amarillo

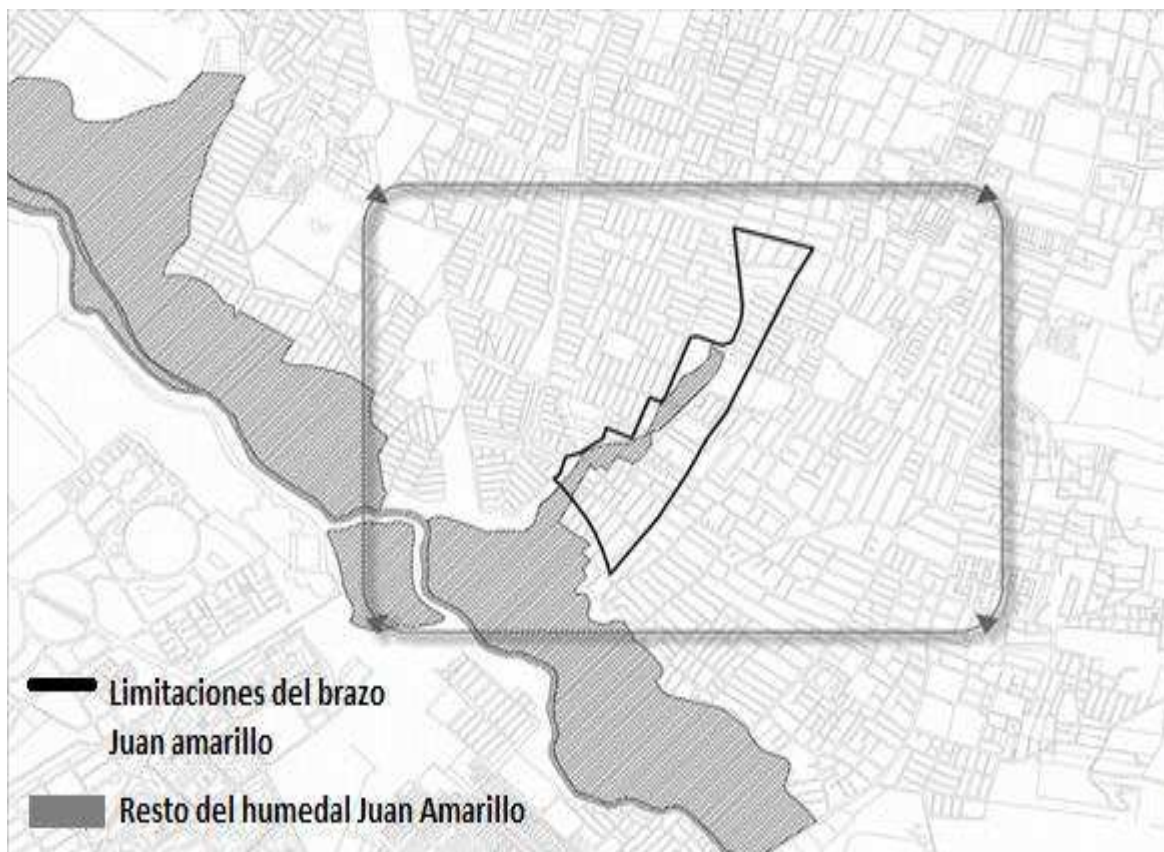


Figura 2. Área zona de intervención. (Gómez D, 2007).

Plazoleta del humedal

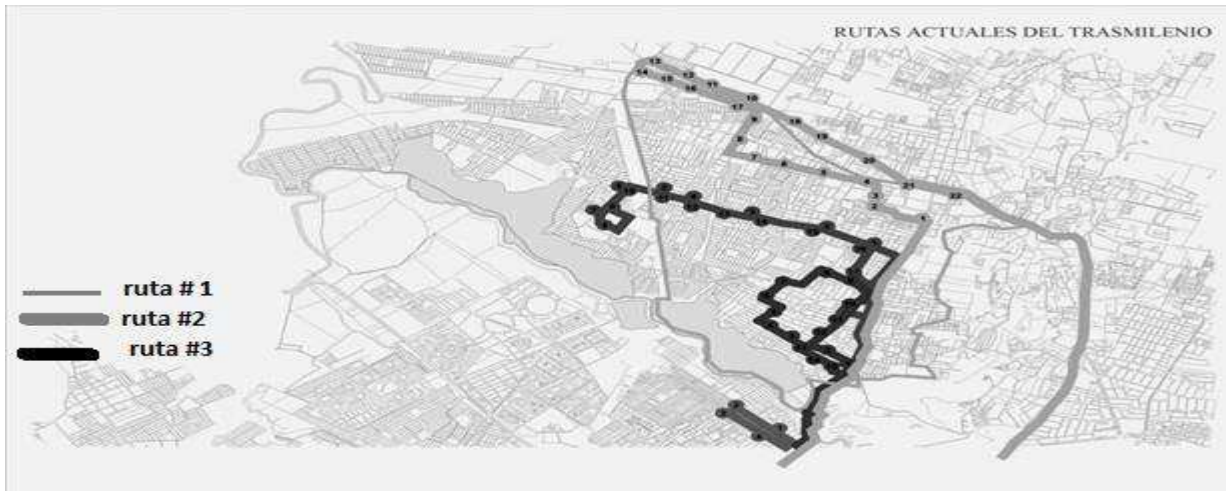


Figura 3. Recuperación del brazo. (Gómez D, 2007).

Rutas para llegar

1-Tomar Transmilenio Calle 80 hasta la Estación Carrera 77 y tomar allí el Rincón, en el primer paradero, Av. Cali Carrera 91, diagonal queda la Plazoleta del Humedal.

2-Cualquier ruta de transporte público por la Av. Ciudad de Cali destino Suba, posteriormente quedarse en la Av. C/Cali con Carrera. 91, al frente queda la Plazoleta del Humedal Tibabuyes.

3-Transporte público que baje por la Calle 68 Quiriguá-Rincón, la cual los deja frente a la Plazoleta del Humedal. (Escobar, 2018).

Marco legal

Política Conpes 3678 del 21 de julio de 2010

Según Política Sectorial de Turismo de Salud y Bienestar: (Consejo Nacional de Política Económica y Social, 2010) “Posicionar a Colombia como un destino de Turismo de salud y bienestar de clase mundial” (pág. 52).

Para llevar a cabalidad este objetivo se ha reconocido que es prioritario trabajar en ocho aspectos estratégicos:

1. Mejorar la oferta de recurso humano para el sector, corrigiendo el déficit de profesionales en ciertas áreas de la salud.
2. Aumentar tasas y niveles de competencias en bilingüismo en el sector.
3. Evaluar y ajustar las normas de calidad con relación a la exportación de servicios de salud.
4. Implementar una estrategia de desarrollo Centros de Excelencia.
5. Ajustar los sistemas de información y seguimiento existentes, de forma tal que sirvan para la toma de decisiones por parte de compradores y usuarios internacionales.
6. Mejorar la eficiencia y ampliar la capacidad instalada para poder atender una demanda adicional de pacientes internacionales.
7. Desarrollar productos, servicios e infraestructura de clase mundial relacionados con el turismo de bienestar.

8. Desarrollar una estrategia de promoción internacional del país como destino de Turismo de Salud y Bienestar. (Consejo Nacional de Política Económica y Social, 2010).

Convención relativa a los humedales de importancia internacional especialmente como hábitat de aves acuáticas

Convención Ramsar, Ley 357 / 1997

Por medio de la cual se aprueba la "Convención Relativa a los Humedales de Importancia Internacional Especialmente como Hábitat de Aves Acuáticas", (Ministerio de Ambiente & Desarrollo Sostenible, 1997).

Reconociendo la interdependencia del hombre y de su medio ambiente, considerando las funciones ecológicas fundamentales de los humedales como reguladores de los regímenes hidrológicos y como hábitat de una fauna y flora características, especialmente de aves acuáticas. Convencidas de que los humedales constituyen un recurso de gran valor económico, cultural, científico y recreativo, cuya pérdida sería irreparable, deseando impedir ahora y en el futuro los progresivos impactos que pueden generar la pérdida de humedales, reconociendo que las aves acuáticas en sus migraciones estacionales pueden atravesar las fronteras y que en consecuencia deben ser consideradas como un recurso internacional, Convencidas de que la conservación de los humedales y de su flora y fauna pueden asegurarse armonizando políticas nacionales previsoras con una acción internacional coordinada

Esta ley es la única norma que de manera expresa impone obligaciones al Estado colombiano para la conservación y protección de los humedales, considerados en su acepción genérica. Con todo, si bien la Ley 99/1993 no hace uso del término "humedal", sí hace referencia a diferentes aspectos de la regulación de los recursos hídricos y de los ecosistemas con ellos relacionados. Se destaca, en este sentido, el artículo 5 numeral 24 de la Ley 99/1993 que establece la responsabilidad del Ministerio del Medio Ambiente en la materia, ordenándole "regular las condiciones de conservación y manejo de ciénagas, pantanos, lagos, lagunas y demás ecosistemas hídricos continentales.

Ley 181 de enero 18 de 1995, decretada por el congreso de Colombia

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. (Ministerio de Educación Nacional, 1995).

Los objetivos generales de la presente Ley son el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas las personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implantación y fomento de la educación física para contribuir a la formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad.

Ministerio de educación

A través de la Directiva Ministerial No.55 se dispusieron orientaciones que las secretarías de educación de entidades territoriales certificadas y los establecimientos educativos deben tener en cuenta para la planeación y desarrollo de salidas escolares.

Con el fin de garantizar la seguridad e integridad de los estudiantes, docentes y personas que participen en salidas escolares (pedagógicas, recreativas, deportivas y culturales, etc.), la ministra de Educación, Gina Parodi, firmó la Directiva Ministerial No. 55 del 18 de diciembre de 2014, en la que da a conocer orientaciones a las secretarías de educación de entidades territoriales certificadas e instituciones educativas oficiales y privadas sobre estas actividades.

En tal sentido, se establecieron cuatro lineamientos para las salidas escolares: planeación, transporte, seguridad, alimentación y hospedaje.

En cuanto a la planeación de las salidas se deben tener en cuenta aspectos como: anunciar a los padres de familia la actividad con suficiente tiempo de antelación (cronograma, itinerario, destino, elementos mínimos que el estudiante debe llevar y punto de salida y regreso, etc.) Es necesario que los padres envíen a la institución la autorización de la participación de sus hijos en las salidas.

Adicionalmente, verificar que los estudiantes estén en el Sistema de Seguridad Social en Salud. Asimismo, la institución debe tomar las pólizas de seguro para amparar posibles riesgos. El rector del establecimiento educativo debe informar a la secretaría de educación el itinerario, el cronograma, así como el plan logístico y de seguridad y la secretaría al revisar la documentación podrá ejercer funciones de vigilancia y control.

Sobre transporte; la institución educativa debe velar para que este servicio cuente con todas las regulaciones; igualmente, solicitar al transportador que designe a un coordinador para que verifique las condiciones técnicas y de seguridad del vehículo, el cual debe contar con la capacidad suficiente y tener las condiciones de seguridad para movilizar a las personas participantes. De otro lado, es necesario que los adultos, que se encuentren en el vehículo, velen por el cumplimiento de las normas de tránsito, como que todas las personas tengan el cinturón de seguridad y que el conductor no exceda límites de velocidad.

En cuanto a seguridad, el establecimiento educativo debe estar en comunicación constante con los adultos que se encuentren en la salida escolar, proveer todos los elementos de seguridad según las características de la actividad a desarrollar, así como impartir las instrucciones a las que haya lugar; entre otras cosas.

Por último, en cuanto a alimentación y hospedaje, el Ministerio da las siguientes indicaciones a los establecimientos educativos: asegurar que el sitio tenga las condiciones necesarias para que el servicio prestado a los participantes sea el óptimo y cuenten con las medidas de seguridad. Tener un listado de todas las personas que estén en la salida escolar y finalmente, la alimentación contratada debe ser la apropiada y suficiente, que cumpla con las condiciones de higiene y salubridad. (Parody G, 2014).

Casos de éxito

Experiencias relacionadas con buena alimentación, calidad de vida y relajación se convirtieron en el elemento diferenciador para que turistas de España, Francia, Inglaterra, Canadá y Estados Unidos lleguen al municipio de Apulo, en Cundinamarca y den empleo a 150 personas. La empresa Entre monte abrió hace tres años un hotel y spa para recibir a los viajeros internacionales para prestar sus servicios, ofreció capacitación a los habitantes del municipio lo que permitió, a su vez, la creación de empresas locales que se convirtieron en sus proveedores. Los turistas llegan gracias al trabajo de promoción internacional que realizan con Precolombina en el exterior. (Portafolio, 2015).

Países Centroamericanos como destino de bienestar

Algunos de los países que ofrecen este tipo de viajes de placer y bienestar personal son México, Brasil, Guatemala y Costa Rica en Latinoamérica. Guatemala se ha convertido en uno de los destinos de bienestar y salud más visitados de la región por sus áreas naturales y ecológicas, únicas en el mundo, por sus abundantes bosques tropicales y semitropicales, además, cuentan con profesionales capacitados

y equipos técnicos de primer nivel, así como clínicas con fines terapéuticos, centros de belleza, spas, centros de relajamiento ampliamente reconocidos. Por su parte, Costa Rica lanzó la estrategia de turismo de bienestar Welles Pura Vida con el objetivo de ampliar su oferta hacia un mercado que busca más la meditación, la reflexión, practicar yoga, realizar tratamientos con aguas termales, al consumir productos orgánicos. (Rojas V, s.f.).

Capítulo I. Diagnostico general

Qué es un diagnóstico

El diagnóstico es una fase que inicia el proceso de la programación y es el punto de partida para formular el proyecto; “el diagnóstico consiste en reconocer sobre el terreno donde se pretende realizar la acción, los síntomas o signos reales y concretos de una situación problemática, lo que supone la elaboración de un inventario de necesidades y recursos. (Arteaga C & González M, 2001).

Dicho lo anterior, el juicio o valoración se realiza a través de un proceso de selección y conocimiento de una organización de una idea o de un proyecto en el cual determina la serie de oportunidades o amenazas que destacan. En el momento de desarrollar un diagnostico se debe iniciar con el análisis general y minucioso, es decir mirar todos los efectos, casualidades, ideas, leyes, sistemas de organización y determinar que se puede realizar un plan de gestión suprimiendo las debilidades de cada factor determinante estableciendo la oportunidad de acción para delimitar al máximo, la condición de amenaza de un proyecto.

Planeación estratégica

Es necesaria implementar en cada situación cotidiana tanto laboral, ideológica y metodológica debido a que en esta se basa en la unión de los factores que rodean comúnmente la vida, los proyectos, ideas y corporaciones. En cuanto a lo anterior, se indica que, para realizar un buen diagnóstico de un sitio, por ejemplo, se considera establecer la forma de interactuar de las amenazas con las fortalezas o las debilidades con las oportunidades. En resumidas cuentas, es buscar una clave que adopte el éxito de un proyecto que pasen de amenazas a oportunidades como innovar y delimitar a la competencia para que encuentre el producto de la organización o simplemente suprimir esas pequeñas debilidades que al no ser tratadas se conocen como un riesgo, con el pasar de determinado tiempo y si se genera oportunidades de crecimiento se determinara la nueva etapa de crecimiento de un proyecto , por eso es necesario interactuar y proponer un plan estratégico y de penetración al inicio de todo proyecto y como anteriormente se comentaba establecerlo en la vida cotidiana.

Diagnostico interno

Se especifica por la capacidad directiva en la cual evidencia aquellas debilidades o fortalezas que interactúen con un proceso de creación o de implementación. Además, se requiere estipular una toma de decisión idónea que contribuya con la comunicación de la idea a proyectar y que tenga una buena coordinación hacia el producto final. Se establece también que en todo proyecto se va afrontar con una serie de competidores directos o indirectos, el solo pensar que el mínimo detalle que tenga que involucrar una idea y ya otros personajes ofrezcan soluciones claras y determinantes, genera una reflexión a establecer los puntos que harán la diferencia en la creación de un ideal como pueden ser la segmentación de mercado, publicidad o simplemente el método de investigación realizado para obtener una diferencia entre la competencia, se estudia como una capacidad competitiva.

Cabe destacar que hoy en día las personas dependen de un ingreso económico para determinar quiénes son, para donde van o del simple hecho de crear un productor, quizás hay factores como uno ideológico que determina el inicio de un proyecto se puede decir que el factor económico es el que permite el desarrollo e implementación del mismo, las ideas por sí solas son fundamentales en la creación de algo determinado, pero también, se conoce que sin un factor económico es casi imposible comenzar, por lo cual se debe realizar análisis económicos para el funcionamiento y la capacidad de endeudamiento de los integrantes del proyecto.

La capacidad técnica es de vital importancia al establecer un diagnostico interno porque es más específicamente el sitio o la instrumentaría que se utilizará en la construcción del proyecto, en otras palabras, en la planta física, es prioritario solicitar permisos por ley de servicios públicos o si se va trabajar un público específico, en otros términos, colegios, universidades, entes públicos y distritales. Conforme a lo anterior, se puede observar que es necesario definir normas y leyes para la interacción de esos factores para poder establecer un proyecto en espacio público, es necesario comprender, conocer y actuar bajo las leyes que lo rigen.

Un factor importante en toda idea a realizar o al establecer un proyecto es la ayuda humana o en otros términos la capacidad de talento humano, quizá una idea solo tenga que interactuar con una cantidad limitada de personas para su funcionamiento, pero es algo ingenuo pensar que una empresa multinacional solo depende de un factor económico y una junta directiva. En el factor de

talento humano se deben seleccionar las personas necesarias para la función del proyecto o idea, se debe categorizar de cierta manera por su importancia en las actividades a relación, también un factor de experiencia escolaridad determinen un pago o establezcan el puesto de esas personas en la organización, pero para que una organización o un proyecto funcione se debe motivar a sus empleados y ponerlos en un eje primordial.

Factores externos

Es pieza fundamental al hacer un diagnóstico, las cuales determinan una serie de permisos, precios, climatología, infraestructura, accesibilidad, nuevas tecnologías y enlaces de competencia. En consecuencia, también se debe realizar un estudio muy detallado ya que el más mínimo detalle puede determinar o derrumbar una idea de proyecto en tan solo segundos. Por ende, es necesaria proponer una auditoria del entorno la cual permita interactuar y determinar aquellos factores que pueden ser difíciles de superar o que mantenga una fuerza de opresión en alguna parte del proyecto a realizar.

Generalmente las fuerzas del medio se consideran fijas o dadas, no obstante, estas pueden ser influidas por la estrategia que se elija y tener un profundo impacto en un negocio y en su éxito.

Análisis Dofa

Significado de Dofa.

Dofa es la abreviación para las palabras debilidad, oportunidades, fortalezas y amenazas. Este análisis sirve de manera organizada para estipular la interacción de los factores anteriores para observar vulnerabilidades que van a la cabeza de un diagnóstico común, se establece también que en el desarrollo de este análisis se deben determinar tres factores necesarios como la ventaja distintiva o competitiva, es decir algo que permite ser la diferencia con sus competidores y que se apropia como ventaja al establecer una capacidad de respuesta rápida y efectiva a su proyecto.

Se pretende buscar el medio que se relacione a la posición de una organización en un segmento de mercado específico, que determine establecer su mercado meta e interactúa con una visión clara para una posición de ventaja que genere oportunidades de introducir más categorías en un mercado y a la vez prevenir las amenazas del medio que lo rodea, al encontrar debilidades para incursionar en su mercado. De los anteriores temas se pasa a buscar un acoplamiento de ventajas competitivas

que generen un alcance óptimo en la generación de un proyecto, para de este modo generar una fuerza de bloqueo a las posibles debilidades y amenazas que rodean el centro de una actividad y poder crear una recordación. En cuanto a la gerencia estratégica existen diferentes factores claves que permite cada uno de los análisis de la matriz de vulnerabilidad.

Matriz de vulnerabilidad.

Tabla 2.

Matriz de vulnerabilidad

| | |
|------------------------------|----------------------------|
| OPORTUNIDADES | AMENAZAS |
| enumerar oportunidades clave | enumerar amenazas clave |
| FORTALEZAS | DEBILIDADES |
| enumerar fortalezas clave | enumerar debilidades clave |

Nota. Autoría propia. Gerencia estratégica. (Gómez H, 2008, pág. 188).

Para llevar a cabo el análisis, se debe tener en cuenta los factores más necesarios para generar el estudio algunos de esos factores son como la infraestructura, el recurso humano, investigación, inventarios y algunos variables de competitividad que permiten el conocimiento de la auditoría interna anteriormente mencionada.

Después se prosigue con la selección de factores claves para que se interponga una interacción entre ellas, igualmente como una amenaza podría convertirse en una oportunidad y aprovechar otros factores como las fortalezas para unificar las tres volviendo una amenaza sin vulnerabilidad.

Las estrategias que estipula un análisis Dofa se deben tratar de la siguiente manera Fortalezas, Oportunidades –Fortalezas, Amenazas-Debilidades Oportunidades –Debilidades Amenazas al establecer las uniones estratégicas se genera un impacto relativo que evalúa las consecuencias de cada punto de manera literal y genera un análisis de la magnitud que compone los factores. “al determinar el impacto, debe proceder con prudencia y precaución con el fin de no incurrir en errores emocionales que puedan afectar grandemente la organización, la ocurrencia de la las amenazas se puede evaluar de la siguiente” (Gómez H, 2008, pág. 197).

Matriz de amenazas.

Tabla 3.

Matriz de amenazas

| | |
|-----------------------|----------------------|
| INDEFENZA I | EN PELIGRO II |
| VULNERABLES IV | PREPARADA III |

Nota. Autoría propia. Gerencia estratégica. (Gómez H, 2008).

Brazo del humedal Juan Amarillo

Según el análisis se puede establecer que el brazo del humedal Juan Amarillo está ubicado en un sitio urbano que limita con varios colegios del sector, aunque sufre hoy en día una problemática medio ambiental y algo de inseguridad, ya que por factores socioeconómicos varias personas han tomado los alrededores del brazo como sitios para alojar pequeñas viviendas de paso, eso dificulta un proceso de transición para el desarrollo y sostenibilidad de este.

Intervención del brazo del humedal Juan Amarillo



Figura 4. Fotografía intervención brazo humedal Juan Amarillo. (Gómez D, 2007).

Dentro de los cuerpos de agua mencionados El Humedal de Juan Amarillo o Laguna de Tibabuyes es considerado, el que recibe realmente la cuenca que se inicia en los Cerros Orientales, por lo tanto, todas las aguas negras de esta gran cuenca y de sus alrededores, van a parar a este espejo de agua. Como resultado a la problemática se realizó la construcción en su porción más baja de la primera planta de tratamiento primario de la ciudad llamada Planta de tratamiento el salitre con una capacidad de tratamiento de 10m³ por segundo. (Gómez D, 2007).

Aerofotografías de la época

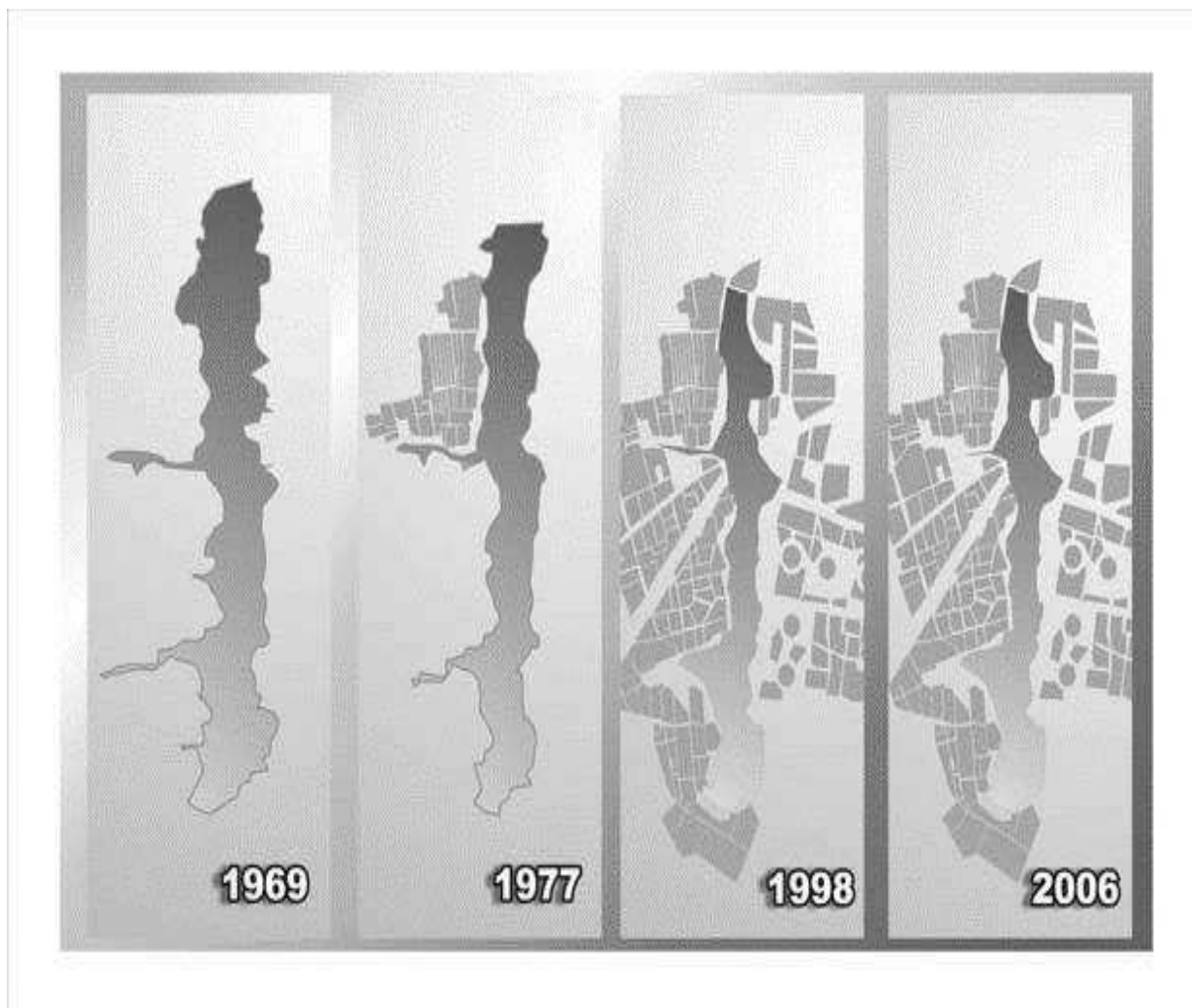


Figura 5. Aerofotografías de la época. (Gómez D, 2007).

Transición de fuentes hídricas en el humedal

Se estableció la necesidad de intervenir la fuente hídrica del humedal ya que estas tenían una conexión directa con las entradas principales del río Bogotá y al ser uno de los más contaminados en la zona capitalina se despliega una serie de prevenciones que terminaron en hacer la intervención directa de la unión con el humedal tratando de separarlas con éxito, pero quizás con el pasar de los tiempos las personas que habitan alrededor de esta gran fuente hídrica que rodea la localidad de suba ,han visto la necesidad de tomar este humedal y tomarlo como botadero de desechos y lugar de grandes urbanizaciones, tal como lo mencionan. (Bejarano P, 2009)

Estas variaciones son en gran parte resultado de los impactos generados por las obras de infraestructura, el incremento poblacional en el área de influencia, la contaminación de los afluentes del ecosistema y la pérdida de su configuración geométrica por procesos de sedimentación y escombros arrojados al cuerpo de agua.

El propósito del recorrido es generar una serie de espacios que atraigan una sostenibilidad y que presente la biodiversidad del territorio, a través de ejercicios de baja intensidad física dotando, al mismo tiempo de espacios ambientales para un desarrollo sostenible. Incitar a un mejor aprovechamiento del tiempo libre, un cambio en la calidad de vida, compartir espacios de convivencia, recreación, descanso y concientización para mejorar este espacio público, cuidar el hábitat de la fauna y flora, prevenir riesgos o mejorar la fuente hídrica y fomentar la educación ambiental a los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado.

Flora

Dentro de la vegetación terrestre presente en este humedal, se encuentra el Aliso (*Alnusacuminata*), el Sauce (*Salixhumboldtiana*), Mano de Oso (*Oreopanaxbogotensis*), Garrocho (*Viburnumtriphylum*), entre otros. También se encuentran especies foráneas como es el caso del Eucalipto (*Eucalyptusglobulus*) y la Acacia (*Acacia sp.*). Por otra parte, la vegetación acuática presente se encuentra a lo largo del cuerpo de agua. Se destaca el florecimiento de algunas macrófitas como la Espiga de agua (*Potamogetonsp.*) y el Trébol de cuatro hojas (*Marsilea sp.*). También se encuentra en grandes aglomeraciones, comunidades de Junco (*Schoenoplectuscalifornicus*), Lengua de Vaca (*Rumexconglomeratus*), Barbascos de pantano (*Persicaria punctatum*), Papiro (*Cyperuspapyrus*), Jacinto de agua (*Eichhorniacrassipes*) y Enea (*Typha latifolia*). (Escobar, 2018).

Fauna

Cuenta con roedores como el ratón, la rata y el Curí; dos tipos de anfibios, la rana Sabanera y la rana Campana; un reptil, la culebra sabanera; y la presencia de una especie de murciélago de la familia Molossidae. Así mismo, cuenta con una gran diversidad de invertebrados acuáticos y terrestres que hacen parte de la dieta de muchas especies de aves.

Se han reportado 74 especies de aves, entre las cuales se encuentran: pato de pico azul (*Oxyurajamaicensis*), pato barraquete (*Anasdiscors*) y zambullidor (*Podilymbuspodiceps*). Dentro de las especies endémicas y propias del humedal se encuentra la monjita bogotana (*Chrysomusicterocephalusbogotensis*), la Tingua bogotana (*Rallussemiplumbeus*), el cucarachero de

pantano (*Cistothorusapollinari*) y la garza real (*Ardea alba*). Por otra parte, dentro del grupo de los mamíferos se ha reportado la presencia de individuos de Comadreja (*Mustela frenata*) y Curí (*Cavia anolaimae*). (Escobar, 2018).

Sector norte del brazo Juan Amarillo



Figura 6. Sector norte del brazo del humedal. (Alcaldía Mayor de Bogotá).

Espacios para la actividad física y el bienestar

Ahora bien, para determinar el sitio de interés que se adecue a la práctica de ejercicios físicos de baja intensidad y orientación de cuidado personal para los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado (JT.), es importante conocer la infraestructura, capacidad, localización y zonas verdes con que cuenta cada dicho lugar para el aprovechamiento del ocio, tiempo libre y bienestar en la calidad de vida de las personas.

Por ende, cabe destacar, por ejemplo:

Los espacios naturales pueden proporcionar la adquisición de hábitos saludables que permitan sentir satisfacción con la propia identidad corporal de la persona, la cual será el vehículo de expresión y comunicación consigo mismo y con los demás, dotando con las habilidades, destrezas y recursos

necesarios para desenvolverse en el medio que permita la proyección del movimiento, lo cual conducirá a una mejora de su calidad de vida. (Torres G, 1999).

Conforme a lo anterior, los espacios naturales permiten llevar a cabo actividades físicas y de cuidado personal en un medio no común, lo cual posibilita la modificación en cuanto a expresiones verbales y no verbales por parte de los jóvenes y niños, mejorando el desarrollo vivencial y la consecución de nuevos sentimientos y percepciones.

Por otro lado, proporcionan el aumento de las capacidades básicas, aportando en la parte cualitativa y cuantitativa al desarrollo del potencial motriz. Además, fomentan al interés, conocimiento, atención y aprovechamiento de las zonas verdes. Esto es con la intención de generar concienciación ante los problemas que afectan el medio ambiente.

Lo dicho hasta aquí muestra que, los espacios naturales son los lugares más indicados para desarrollar un concepto de bienestar relacionado con el medio ambiente y el ecosistema del lugar, que a su vez satisface las necesidades del ser humano como generar una condición de salud óptima que permita revitalizar el cuerpo, mente y espíritu y mejorar en cada aspecto personal del ser.

Por lo tanto, se busca mejorar el siguiente espacio natural en el cual se puede acomodar a las diferentes actividades propuestas en cuanto al ocio y tiempo libre para los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado (J.T.), para esto se evalúa los varios parámetros socioculturales de los diferentes humedales de la ciudad de Bogotá D.C:

Parámetros socioculturales de los humedales de Bogotá

| HUMEDAL | PARAMETROS SOCIOCULTURALES | | | |
|----------------------|----------------------------|-------------------|--------------------|----------------------------|
| | USO RECREATIVO ACTUAL | USO INVESTIGACIÓN | VALOR PAISAJÍSTICO | USO EN EDUCACIÓN AMBIENTAL |
| La Vaca | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Capellanía | 0 | 0 | 1 | 0 |
| Meandro del Say | 0 | 0 | 2 | 0 |
| Techo | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Burro | 0 | 1 | 1 | 2 |
| Tibanica | 1 | 1 | 3 | 1 |
| Jaboque | 0 | 1 | 2 | 1 |
| Torca-Guaymaral | 0 | 1 | 3 | 1 |
| Santa María del Lago | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Juan Amarillo | 0 | 3 | 1 | 3 |
| Córdoba | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Conejera | 3 | 3 | 3 | 3 |

Figura 7. Parámetros socio culturales. (Secretaría Distrital de Ambiente, 2008).

Características físicas de los humedales de Bogotá

| VALORACIÓN | BURRO | CAPELLANÍA | CONEJERA | CÓRDOBA | JABOQUE | JUAN AMARILLO | LA VACA | MEANDRO DEL SAY | SANTA MARÍA | TECHO | TIBANICA | TORCA-GUAYMARAL |
|--|-------|------------|----------|---------|---------|---------------|---------|-----------------|-------------|-------|----------|-----------------|
| Espejo de agua | 0,3 | 0,1 | 0,2 | 0,7 | 0,3 | 0,9 | 0,2 | 0,0 | 3,0 | 0,4 | 0,0 | 0,3 |
| Área en tierras en cultivo | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 3,0 | 1,8 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 2,4 |
| Área con cobertura de <i>Pennisetum clandestinum</i> | 0,6 | 0,1 | 0,9 | 3,0 | 1,5 | 1,4 | 1,8 | 0,0 | 0,9 | 0,2 | 2,0 | 0,3 |
| Proximidad entre humedales(0 -3) | 2,0 | 0,9 | 1,9 | 2,0 | 2,0 | 2,0 | 2,1 | 2,0 | 1,6 | 1,5 | 2,0 | 3,0 |
| Mantenimiento del flujo de agua | 2,0 | 2,5 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 3,0 |
| Mantenimiento de las fluctuaciones de agua (precipitación efectiva y drenaje canalizado) | 2,1 | 3,4 | 2,7 | 3,5 | 2,0 | 3,0 | 1,0 | 0,5 | 3,1 | 3,0 | 1,1 | 1,7 |
| Fragmentación | 0 | 1 | 3 | 1 | 2 | 2 | 0 | 2 | 3 | 0 | 0 | 2 |
| Factibilidad de ampliación: compensación | 3,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 3,0 |
| Presiones por crecimiento urbanístico e invasiones | 2,0 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 2,0 | 2,0 | 0,0 | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| Proyectos de infraestructura que impactan negativamente | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 3,0 | 0,0 | 0,0 | 1,0 |
| Sumatoria (0 - 30) | 15 | 13 | 16 | 19 | 16 | 17 | 9 | 17 | 18 | 8 | 12 | 17 |
| Puntaje (1 - 100) | 49 | 43 | 52 | 65 | 54 | 58 | 30 | 55 | 59 | 26 | 40 | 58 |

Figura 8. Características físicas. (Secretaría Distrital de Ambiente, 2008).

Ficha de inventario del humedal Juan Amarillo


| | | |
|---|--------------------------------|---|
| Nombre del atractivo | Humedal Juan Amrillo |  |
| Ubicación | trasversal 91 hasta rio bogota | |
| Significado | local | |
| Valor | recreativo | |
| <p>Juan Amarillo con sus 220 hectáreas es el humedal más grande de Bogotá con un espejo de agua de 35 hectáreas de 2 a 3 metros de profundidad. En cuanto a la fauna silvestre, este humedal cuenta con invertebrados, anfibios, reptiles, peces, aves, y mamíferos. Los peces registrados para el Juan Amarillo pertenecen a 2 especies diferentes: Guapucha y Capitán. Adicionalmente, existen 42 especies de aves dentro del humedal</p> | | |
| Opciones de Producto | | recreativa |
| Deficion del perfil visitante | | Habitantes del sector, estudiantes, ambientalistas y caminantes. |
| Pautas de comportamiento | | No arrojar basuras, no tomar plantas |
| Bibliografía | | www.dama.gov.co y www.eaab.com.co |

Figura 9. Inventario del Humedal Juan Amarillo. (Instituto distrital de cultura y turismo, 2006)

Check list del brazo del humedal Juan Amarillo

A través de una visita al ambiente natural y los alrededores del brazo del humedal, se pretende analizar con un listado de chequeo, el estado del ecosistema del lugar, donde se verificará las fuentes de agua, la fauna y flora, las condiciones del lugar y la relación que tiene con el I.E.D Álvaro Gómez Hurtado, a partir de unos criterios de observación se quiere establecer dichos componentes que son importantes para la elaboración de un recorrido.

Tabla 4.

Check list

| Cuadro de la check list del brazo del humedal Juan amarillo | | Ecosistema urbano | | |
|---|---|-------------------|----|--|
| Fecha: 27 de octubre 2018 | | | | |
| N° | Indicadores/ Criterios | Cumple | | Observaciones |
| | | SI | NO | |
| 1 | Criterios físicos humedal | | X | |
| | En qué estado se encuentran del humedal Juan Amarillo | | | El brazo del Humedal Juan Amarillo no cuenta con un estado favorable en algunas de sus partes, los desechos de basura son notables en lugares en los cuales conecta la corriente de agua con la población. |
| | Existe señalización que determine sitios, salida de emergencia, avisos del sitio. | | X | Existen partes en la cuales si hay un cuidado del ambiente ya que son sitios donde el agua transcurre al interior de la fauna y flora del brazo del Humedal. Existe un aviso del sitio el cual describe el brazo del humedal, se encuentra señalizada la entrada, |

pero no cuenta con señalización de la ruta o recorrido.

En el humedal se encuentra algunos sitios señalizados, con avisos de los riesgos de estar muy cerca a la orilla del humedal.

No cuenta con alguna señalización que informe alguna salida de emergencia.

Las casas de alrededor se encuentran muy cerca por donde transcurre a la fuente de agua.

No se encuentran edificaciones dentro del humedal.

Según lo observado existen casos donde algunos habitantes de la calle se intentan alojar en el sitio, pero antes de control como la policía lo prohíbe e intenta prevenir esta situación.

No está bien diseñado para el acceso en vehículos, ni algún tipo de transporte, las rutas y caminos están un poco deteriorados.

Las vías de accesibilidad son a pie, ya que los caminos son algo angostos.

Hay presión por crecimiento urbano e invasiones en la zona.

X

Hay un sistema de accesibilidad eficiente (rutas, terminales, vehículos)

X

Se encuentra adecuado para la accesibilidad de personas en condiciones de discapacidad.

Por el brazo del humedal no se podría adaptar a las condiciones de las personas con discapacidad, por los terrenos inclinados y por el deterioro de los caminos.

Se encuentran en proceso de recuperación del ecosistema.

Por el recorrido o ruta del humedal se ven algunos afiches resaltando el cuidado del medio ambiente del lugar, como el no votar basura y restablecer el entorno natural.

La CAR como el acueducto trabajan en conjunto para la preservación y cuidado del humedal.

Hay mantenimiento del flujo de agua y recursos hídricos.

La Secretaría Distrital de Ambiente y la Empresa de Acueducto y Alcantarillado de Bogotá, tiene como metas la recuperación del sistema hídrico, donde se disminuya la contaminación y malos procesos en el lugar.

X

X

Criterios al visitante

Horarios de atención al público estipulados son comprensibles con los usuarios.

X

Se ha brindado información acerca de los horarios de atención al público para los visitantes por medio de ambientalistas, avisos, policía nacional entre otros.

Se determina una buena administración del humedal Juan Amarillo.

X

Cabe destacar la gestión de la administración actual puesto que ha intervenido en la recuperación del humedal Juan Amarillo junto con la car y el acueducto a través de jornadas ambientalistas de las cuales buscan la concienciación de los habitantes locales y visitantes en cuanto a la conservación y preservación de flora y fauna, manejo apropiado de basura, avistamiento de aves y cuidado de espacios verdes para actividades físicas y de bienestar.

Como se encuentra el estado de limpieza y conservación de fauna y flora.

X

Según lo detallado, el humedal Juan Amarillo ha venido mejorando en la preservación y conservación de flora y fauna gracias a la intervención de la

| | | |
|--|---|--|
| <p>Se evidencia seguridad en el lugar y sus alrededores, al igual que el apoyo por parte de la policía nacional o los diferentes entes del estado.</p> | X | <p>vegetación y zonas afluentes de dicho lugar de entes como la CAR, la empresa Acueducto entre otros.</p> <p>De acuerdo con lo visto, se presenta apoyo por parte de la empresa Acueducto, CAR y la Policía Nacional tanto en la seguridad como en la intervención y concienciación de la recuperación del humedal Juan Amarillo para con sus habitantes cercanos y visitantes.</p> |
| <p>La ubicación del humedal le parece la mejor.</p> | X | <p>El Parque Ecológico Distrital Juan Amarillo se encuentra en una localización idónea debido a que facilita el desplazamiento cercano y realización de actividad física y de bienestar para los estudiantes de grado 9^a del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado.</p> |
| <p>Se siente a gusto recorriendo el interior del humedal.</p> | X | |
| <p>Sitios específicos del humedal se deben utilizar para hacer eventos de nutrición y de ejercicios de meditación y yoga.</p> | X | <p>Este sitio natural cuenta con zonas verdes para la realización de actividades físicas y de bienestar propicias para los</p> |

estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado.

Hay servicio de cafetería y de parqueadero.

X Se recomiendo colocar un punto de cafetería y zona de parqueadero.

Permite al visitante entrar en contacto con los recursos de atractivo.

Con respecto al tema, se debe realizar una solicitud del espacio que se quiere utilizar ya sea para realizar recorridos ambientales, actividades físicas y de bienestar, talleres de nutrición y de concienciación ambiental entre otros mediante una reserva en la siguiente url:

X • Info@humedalesbogota.com

Nota. Autoría propia.

Análisis del check list

De acuerdo con los criterios, indicadores y las observaciones que se realizó por el área del brazo y el humedal Juan Amarillo, se evidencia que la labor que hace la población y las entidades de control como la CAR, el acueducto y el alcantarillado, ha permitido el mejoramiento, renovación y rediseño de algunas áreas naturales se encuentra en proceso de descontaminación, por causa de los desechos o basuras que arroja los habitantes del sector que es una de las principales problemáticas por las cuales sufre el humedal.

Para el mejoramiento del sitio se necesita concientizar a la población sobre los daños que genera la contaminación en este, donde se permita conocer a través de una caminata o recorrido, la importancia de generar buenas prácticas de aseo y cuidado del medio ambiente. En cuanto a lo anterior, se evidencia la colaboración de entidades como la CAR, el acueducto y la cooperación

ciudadana para elaborar conjuntamente la lista de chequeo, teniendo en consideración las vivencias habituales en el Parque Ecológico Distrital Juan Amarillo y el conocimiento técnico y profesional, tanto de la comunidad como de los visitantes del sitio natural y conjunto con el personal capacitado de la CAR, Acueducto y Secretaria de Ambiente. Asociado a ello, se destaca la participación de los habitantes y las entidades anteriormente mencionadas sobre todo en lo referente a la toma de decisiones en la intervención del humedal junto con la retroalimentación de actividades de desarrollo anteriores de participación.

Capítulo II. Hallar necesidades

Se dispone a establecer el proyecto con los estudiantes de noveno de la I. E. D. Álvaro Gómez Hurtado debido a que ellos tienen un conocimiento del brazo del humedal, generan un trabajo estilo turístico y practican algunos recorridos en zonas verdes del humedal. Además, es un público joven que se ubica entre los 14 a 16 años donde se obtiene un cambio físico en su cuerpo y un cambio psicológico que toman un razonamiento crítico en cuestiones sociales, económicas y ambientales.

La institución educativa está abalada por un proyecto del ministerio de educación llamado; colegio amigos del turismo que acoge a un grupo de colegios seleccionados que implementan una especialización media con gestores turísticos, lamentablemente en I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado no ha optado de manera factible esta clase de especialización ya que cuenta con dos más grandes que son comunicación, medios audiovisuales y diseño gráfico.

Este programa integra a las instituciones de educación primaria, secundaria, técnica vocacional o normalista, que voluntariamente se han comprometido a promover los ideales de la Organización, liderando proyectos de formación en turismo para sus alumnos, teniendo como referente sus potencialidades y prioridades de desarrollo; así como compartiendo con otros países participantes sus experiencias y logros en el tema. (Programa Colegios Amigos del Turismo, 2011).

Se determina generar la necesidad de implantar esta clase de énfasis en esta institución educativa, el cual puede estimular a los estudiantes a ser amantes del turismo en compartir experiencias, generar viajes y fomentar una sostenibilidad crítica sobre su medio ambiente, el cual pueda intervenir con un pensamiento crítico sobre factores que puedan determinar una destrucción a un sitio netamente turístico que puede ser ambiental, cultural etc.

Las instituciones vinculadas a la Red Nacional de Colegios Amigos del Turismo forman estudiantes sensibilizados frente a la importancia y los riesgos sociales, ambientales, culturales y económicos del turismo, generando un conocimiento y una aplicación de la ética para el sector, forjando una sociedad capaz de enfrentar y actuar ante sí misma y ante otras sociedades con responsabilidad. (Programa Colegios Amigos del Turismo, 2011).

Historia del colegio Álvaro Gómez Hurtado

A través de los años el colegio Álvaro Gómez Hurtado ha tenido varias transiciones desde su creación hasta el presente año por lo cual culturizamos y apropiamos de la historia de su fundación, hasta los momentos que comparten actualmente con sus estudiantes, cuerpo docente, personal de trabajo y padres de familia por ende han establecido una historia corta pero muy detallada.

Bogotá, 8 de mayo de 1919 - Bogotá, 2 de noviembre de 1995) fue un abogado, político, escritor y periodista colombiano. Nació en el año 1919 y era hijo del ex presidente Laureano Gómez, quien gobernó al país entre 1950 y 1953. El colegio existe desde febrero 2 de 1997, la institución se inició con educación Básica Secundaria (6o a 9o), 12 grupos en cada jornada con estudiantes provenientes de la Escuela Nueva Colombia y 10 docentes quienes debían hacer su labor en condiciones precarias. Mediante la Resolución 2726 del 9 de septiembre de 2003 se realizó la integración con el CED Chucua Norte, en el año 2005 se creó la sede C Gloria Lara con el fin de dar la oportunidad a más niños y niñas de acceder al sistema educativo distrital, en el año 2007 esta sede se conformó como colegio Gonzalo Arango, hoy en día el Colegio Álvaro Gómez Hurtado cuenta con educación desde preescolar a grado once. (Gómez A, s.f.).

Visión

El Colegio Álvaro Gómez Hurtado será reconocido en el 2022 por liderar procesos de integración de las TIC en el aula para el proceso de enseñanza aprendizaje, encaminados en la búsqueda de la excelencia educativa en todas las áreas del conocimiento y en su énfasis en educación media integral en comunicación y medios, y promover la resolución pacífica de conflictos en el marco del proyecto colegios amigos del turismo (CAT) proyectando al estudiante como un ser provisto de capacidades de cambio y habilidades proactivas hacia su entorno social. (Red Académica, s.f.).

Misión

Brindar herramientas para la formación de personas autónomas que desarrollen y evidencien competencias en el ser, hacer y saber convivir, dinamizando estrategias en lo personal que reflejen los valores institucionales con compromiso social y humanístico mediante las habilidades comunicativas. (Red Académica, s.f.).

Modelo pedagógico

El modelo Pedagógico Social Cognitivo, surge a raíz de la interacción de dos propuestas, por un lado, el enfoque cognitivo de corte constructivista que está centrado en el estudiante a quien cuenta con todo el potencial de auto realizarse plenamente, es decir, tiene que ver con su propia disposición para la (auto) formación de su personalidad a partir de sus propias potencialidades (autogestión) de manera individual y colectiva. Por otro lado, el ámbito social busca una coherencia entre las formas de entender el mundo, la sociedad, el sujeto como referente en el quehacer educativo cotidiano, en el proceso de enseñanza-aprendizaje y en el papel de la educación en la transformación de la sociedad.

El Colegio Álvaro Gómez Hurtado I. E. D con la implementación de este modelo Pedagógico social cognitivo busca formar personas integrales, dignas y comprometidas con la construcción de una sociedad cada vez más justa. El conocimiento servirá al individuo en una comprensión real de su entorno para transformarlo hacia una mejor forma de estar y participar.

La escuela se constituye así en el espacio socializador por excelencia donde las personas no sólo adquieren conocimientos, sino que los construyen colectivamente, desarrollan destrezas y habilidades y potencian su posibilidad de transformar el mundo propio y el colectivo de tal manera que puedan ser protagonistas de un mundo soñado individual y colectivamente donde se está bien, se cuida el ambiente y se aprende cada día en comunidad.

El estudiante es parte fundamental en el proceso de construcción del aprendizaje a partir de la interacción que tiene con la realidad, en la que contrasta sus preconcepciones y los saberes adquiridos en el aula, con problemas o situaciones reales para establecer nuevos conceptos que interioriza, desarrolla y asume como propios. (Red Académica, s.f.).

Plan de estudios

El I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado en su proceso de formación de los estudiantes tiene un plan de estudios que comprende de grado Jardín y Transición hasta grado undécimo. Distribuidos en cuatro sedes y en dos jornadas. Al final del cual se otorga el título de Bachiller Académico, con énfasis en Comunicación y Medios, que se trabaja en contra jornada en el proyecto de Media Fortalecida. (Red Académica, s.f.).

Datos generales del establecimiento

| informacion basica |
|---|
| Localidad: 11 – SUBA |
| Orden sede: A |
| Barrio: LAGO DE SUBA |
| NIT: 8300375288 |
| Dirección: KR 100 A 130 - 18 |
| Sector: OFICIAL |
| Teléfono: 6845715 - 6845716 |
| Clase: DISTRITAL |
| Código postal: 111131 |
| Zona: URBANA |
| Genero: MIXTO |
| Calendario: A |
| E-mail: cedalvarogomezhur11@redp.edu.co |
| Rectora: Gladys Mauren Martinez de Pinzon |

Figura 10. Información básica del I.E.D Álvaro Gómez Hurtado. (Gómez A, s.f.)

Planta de docentes

| | Cargo | Global | Mañana | Tarde | Nocturna | Fin de Semana | Total General |
|-----|-------------|--------|--------|-------|----------|---------------|---------------|
| 688 | Coordinador | 0 | 2 | 3 | 0 | 0 | 5 |
| 689 | Docente | 0 | 65 | 65 | 0 | 0 | 130 |
| 690 | Rector | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 |

Fuente: Dirección de Talento Humano con fecha corte 11 de mayo de 2015

Figura 11. Plan de docentes. 2015. (Gómez A, s.f.)

Sedes

| | SEDE EDUCATIVA | CODIGO DANE12 | TELEFONO | DIRECCIÓN |
|-----|---------------------------|---------------|--------------------|-----------------------|
| 210 | ALVARO GOMEZ HUR- TADO | 111001093084 | 6845715 6845716 | - KR 100 A # 130 - 18 |
| 211 | LA CHUCUA NORTE | 211769000217 | 6844710 | CL 133 # 98 B - 24 |

Figura 12. Sedes. (Gómez A, s.f.).

Organigrama Álvaro Gómez Hurtado

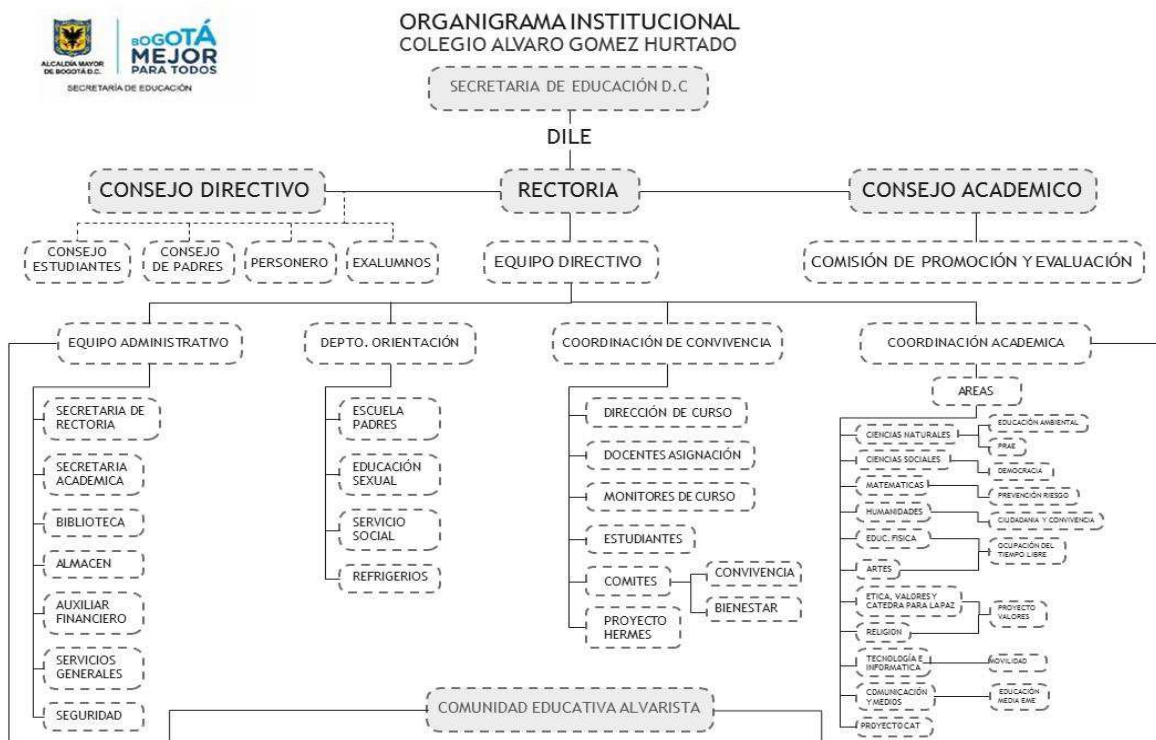


Figura 13. Organigrama institucional. (Gómez A, s.f.)

Tabulación de las encuestas

La encuesta de hallar necesidades es una investigación por muestreo dirigida a 50 estudiantes de 14 años a 16 años. La encuesta, fue apoyada por las directivas del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado, cuenta con colaboraciones e intervenciones de docentes de la institución que apoyaron muy emotivamente el proyecto aplicado a sus estudiantes.

Su intención es muy clara y concisa, de otro modo, debe evaluar la evolución de los principales indicadores de necesidad en hábitos de nutrición y prácticas físicas de los estudiantes, y, por otra, enfatizar en otros aspectos relevantes en el ámbito ambiental y generar un nivel estadístico que contribuya a determinar el nivel de apoyo deseado a el proyecto a evaluar. En las encuestas se empleó una metodología de preguntas cerradas, la cual no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que se quiere es que cada uno exprese su criterio sobre la necesidad que afrontan cotidianamente.

Pregunta 1

Tabla 5.

Con que frecuencia practica una actividad Física

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|----------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Diario | 10 | 0,2 | 10 | 0,2 | 20% |
| Frecuentemente | 38 | 0,76 | 48 | 0,96 | 76% |
| Nunca | 2 | 0,04 | 50 | 1 | 4% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 14. Frecuencia de actividad física. Autoría propia

Se determina que el 76 % de los encuestados practican actividades físicas frecuentemente, por lo consecuente hay un conocimiento o un estilo de vida que aplican actividades deportivas, física y motrices en algunos días o en su jornada, por otro lado, también se establece que el 20 % de los encuestados ejercen actividades físicas diariamente, los cuales pueden determinar tiempos específicos para implementar estas actividades y el 4 % no aplica ninguna actividad física.

Pregunta 2

Tabla 6.

Nivel de intensidad o esfuerzo que aplica en la actividad física

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|---------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Alta | 9 | 0,18 | 9 | 0,18 | 18% |
| Media | 35 | 0,7 | 44 | 0,88 | 70% |
| Baja | 6 | 0,12 | 50 | 1 | 12% |
| Ninguna | 0 | 0 | | | 0% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 15. Intensidad o esfuerzo físico. Autoría propia

Se observa que los encuestados que practican actividades físicas frecuentemente también manejan un nivel de intensidad media por lo consecuente los encuestados que optan por hacer actividades físicas diariamente tienen un nivel de intensidad en ejercicios muy alta para mantener

un estilo de vida aplicado a sus deportes o rutinas físicas y las personas que no aplican actividades físicas toman una intensidad baja.

Pregunta 3

Tabla 7.

Qué clase de alimentación consume

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|--------------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Alta en proteínas y nutrientes | 5 | 0,1 | 5 | 0,1 | 10% |
| Balanceada | 22 | 0,44 | 27 | 0,54 | 44% |
| Otros | 23 | 0,46 | 50 | 1 | 46% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 16. Clase de alimentación. Autoría propia

EL 46% de los encuestado no se preocupan por su alimentación por lo consecuente se puede determinar que no establecen nutrientes, proteínas necesarias para una vida sana aun que tiene un cuidado físico la gran carga de azucares y carbohidratos puede ser de un gran consumo. El 44% observa una preocupación por su alimentación por lo consecuente establecen una dieta balanceada

en proteínas y nutrientes. El 10% de los encuestados si tienen una dieta estricta por el nivel de intensidad que estipulan en sus actividades físicas por lo cual tiene que ser una dieta estricta en proteína y pocos carbohidratos.

Pregunta 4

Tabla 8.

Qué nivel de estrés maneja

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|-------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Alto | 15 | 0,3 | 15 | 0,3 | 30% |
| Medio | 26 | 0,52 | 41 | 0,82 | 52% |
| Bajo | 9 | 0,18 | 50 | 1 | 18% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 17. Nivel de estrés. Autoría propia

Se genera el conocimiento que el 52% de los encuestados manejan un nivel de estrés medio que se podría decir que actualmente su vida cotidiana tiene momentos de alto estrés o de bajo estrés que se nivela cotidianamente, también se aprecia que como enfermedad mundial se observan que

el 30% mantienen un nivel de estrés alto que puede ser ciertamente un problema de salud y que su vida cotidiana presente problema cotidianamente y el 18% no siente el estrés en sus vidas por lo cual se considera importante ese conocimiento para indagar que ocurre en su entorno para no sufrir de este problema.

Pregunta 5

Tabla 9.

Como maneja el estrés

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|-------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Descanso | 19 | 0,38 | 19 | 19 | 38% |
| Ejercicio | 8 | 0,16 | 27 | 0,54 | 16% |
| No la trata | 19 | 0,38 | 46 | 0,92 | 38% |
| No interesa | 4 | 0,08 | 50 | 1 | 8% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia.



Figura 18. Manejo del estrés. Autoría propia

Los encuestados determinan que 38% manejan el estrés a través del descanso, el otro 16% lo manejan mediante el ejercicio, el 38% no la trata por lo consecuente no determinan un tiempo o establecido y el 8% no le ven la mayor relevancia a tratar este tipo de enfermedad.

Pregunta 6

Tabla 10.

Qué actividades de relajación le gustaría realizar

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|-------------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Yoga | 6 | 0,12 | 6 | 0,12 | 12% |
| Caminatas al aire libre | 20 | 0,4 | 26 | 0,52 | 40% |
| Danzas | 13 | 0,26 | 39 | 0,78 | 26% |
| Descanso | 10 | 0,2 | 49 | 0,98 | 20% |
| Meditación | 1 | 0,02 | 50 | 1 | 2% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 19. Actividades de relajación. Autoría propia

Se aprecia un gran auge en la forma de utilizar actividades de relajación al aire libre por lo cual el 40% de los encuestado determinan que prefieren camitas al aire libre por encima de las demás respuestas, también se observa que implementan danzas con un porcentaje del 26%, otros prefieren actividades como el yoga con un 12% y la meditación con un 2%. El resto de los encuestados dicen que prefieren el descanso con un 20%.

Pregunta 7

Tabla 11.

Qué lugares para descansar prefiere

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|-----------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Naturales | 37 | 0,74 | 37 | 0,74 | 74% |
| Urbanos | 4 | 0,08 | 41 | 0,82 | 8% |
| Rurales | 3 | 0,06 | 44 | 0,88 | 6% |

| | | | | | |
|--------------|----|------|----|---|------|
| Tecnológicos | 6 | 0,12 | 50 | 1 | 12% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 20. Lugares de descanso. Autoría propia.

Este resultado es importante para la aplicación de la propuesta porque la gran mayoría de los encuestado el cual representa el 74% de los encuestados manifiestan que prefieren un sitio natural con uno de los más indicados para suprimir su descanso, el 12% determina que prefieren un sitio tecnológico para descansar, y los otros porcentajes que son el 8% en sitios urbanos y el 6% en sitios rurales cerca de la ciudad.

Pregunta 8

Tabla 12.

Qué temas le gustaría conocer

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|--------------------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Hábitos saludables | 8 | 0,16 | 8 | 0,16 | 16% |

| | | | | | |
|--------------|----|------|----|-----|------|
| Alimentación | | | | | |
| indicada | 12 | 0,24 | 20 | 0,4 | 24% |
| Actividades | | | | | |
| físicas | 30 | 0,6 | 50 | 1 | 60% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia

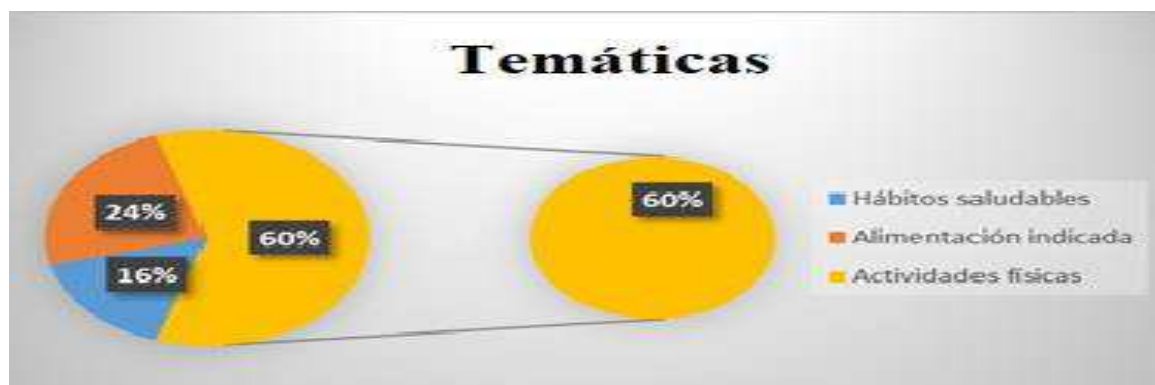


Figura 21. Temáticas. Autoría propia

Manifiestan una gran curiosidad por el tema de actividades físicas, por lo cual se puede determinar un a sed de conocimiento en ese medio ya que obtiene un 60% de las encuestado establecidas, el 24% buscan el tema de la alimentación indicada para obtener una dieta necesaria y el 16% buscan obtener conocimientos en hábitos saludables.

Pregunta 9

Tabla 13.

Qué nivel de actividades físicas considera que proporciona el colegio

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|------|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Nuda | 4 | 0,08 | 4 | 0,08 | 8% |

| | | | | | |
|--------------|----|------|----|------|------|
| Insuficiente | 18 | 0,36 | 22 | 0,44 | 36% |
| Suficiente | 28 | 0,56 | 50 | 1 | 56% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 22. Actividades que proporciona la I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado. Autoría propia

Los estudiantes del colegio Álvaro Gómez Hurtado a los cuales se les aplicó la encuesta del proyecto, determinan que la institución ofrece un tipo de actividades que suprimen esas necesidades físicas adecuadas en la institución y lo reflejan con el 56% de los encuestados. El 36% nos demuestra que no son suficientes que se deberían mejorar de manera óptima y concisa, por último, el 8% determina que son nulas o que necesitan una mejora urgente.

Pregunta 10

Tabla 14.

Le gustaría realizar una actividad física y recreativa en un entorno natural

| | Frecuencia Absoluta | Frecuencia Relativa | Frecuencia Acumulada | Frecuencia Relativa Acumulada | Frecuencia Relativa Porcentual |
|--|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|--|---------------------|---------------------|----------------------|-------------------------------|--------------------------------|

| | | | | | |
|-------|----|------|----|------|------|
| Si | 48 | 0,96 | 48 | 0,96 | 96% |
| No | 2 | 0,04 | 50 | 0,52 | 4% |
| Total | 50 | 1 | | | 100% |

Nota. Autoría propia



Figura 23. Preferencia de entorno natural. Autoría propia

Esta es la pregunta más importante de la encuesta dado que refleja el acojo y la importancia que podría obtener este tipo de recorrido, por lo cual se visualiza que es satisfactorio esta propuesta de recorrido para que se mezclen varios factores como son los físicos, ambientales, mentales y de nutrición para obtener un equilibrio al ejecutarlo y denota esa aceptación con el 96% de aceptación y el 4 con muy poco interés.

Es necesario apropiarse de esta información para establecer que las necesidades de los alumnos del colegio anteriormente citado es generar un conocimiento optimo en los estudiantes que determinen un cuidado de sí mismos que opten por consumir altos índices de proteínas y nutrientes necesarios para una vida sana, también zacear el conocimiento por las actividades físicas que pueden establecer en la institución o que pueden acoplar en sitios verdes cercanos a los mismos,

como los puede ser el brazo del humedal Juan Amarillo, acoplar y ajustar de manera óptima los recursos naturales que pueden servir para su descanso e impulsar caminatas naturales que supriman el estrés que también al mismo tiempo ofrezcan un pensamiento ambiental para el cuidado, recuperación y aprovechamientos de las zonas verdes e hídricas que rodean la ciudad de Bogotá.

Se busca un escenario de integración, de reconocimiento de la actividad física a baja intensidad y cuidado personal, de facilitar una experiencia entre el ser humano con el medio ambiente, que promueva la concienciación de los jóvenes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado en el aprovechamiento correcto de los espacios verdes, en la preservación, conservación de flora y fauna. En cuanto a lo anterior, permite desarrollar o mejorar el conocimiento formativo acerca del Parque Ecológico Distrital Juan Amarillo y su aplicación netamente en cuestiones de bienestar en los estudiantes con la finalidad de contribuir sobre todo en lo referente a la toma de decisiones y en la intervención del sitio natural junto con la retroalimentación de actividades para conocerse a sí mismo y que brinde la posibilidad de intercambiar conceptos ambientales, de cuidado personal y de bienestar.

Para concluir, se dice que el humedal Juan Amarillo es de buen acojo para llevar a cabo el recorrido para los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado por que arrojan resultados esperados para su ejecución, ya que tiene una serie factores a explotar en cuanto a conocimiento en actividades físicas, así mismo prefieren entornos naturales para descansar u practicar algún deporte, se determina también que hay una fuerte preocupación en cuestiones de alimentación; Ya que no toman con sumo cuidado el tema y prefieren alimentarse con cualquier tipo de comida así estas cuente con demasiados carbohidratos y grasas.

III Capítulo: Diseño de la propuesta del recorrido por el brazo del humedal Juan Amarillo

Definición de recorrido turístico

Podemos determinar que un recorrido es toda acción de movimiento que equivale a desplazarse de un punto x a un punto y, no es necesario que se establezca un factor radical para gestionar su desplazamiento; Cuando se involucra la palabra turismo determinamos que es un desplazamiento tanto por factores necesarios dígase por cuestión de negocios , religión u ocio , se determina de desplazarse a otro sitio el cual no es de su residencia se determina como un recorrido turístico, aunque en este mismo pueden haber momentos donde se involucres paradas pactadas por el turista o viajero para conocer un lugar específico o una serie de actividades determinadas.

Se conoce como ruta turística al camino o recorrido que se destaca por sus atractivos para el desarrollo del turismo. Estas rutas pueden sobresalir por sus características naturales o por permitir el acceso a un patrimonio cultural o histórico de importancia. (Porto & Merino, 2014).

Cuando se aplica de forma óptima se genera una serie de beneficios al implementar una ruta turística el viajero puede obtener una ganancia de tipo cultural, social, ambiental, física, descanso etc. Cuando establece una ruta turística trazando los sitios emblemáticos donde desea establecer los factores anteriormente mencionado para ejercerlos o simplemente tener un esparcimiento social como lo manifiesta. (Chan, 1996).

La Ruta turística es una propuesta estandarizada de lugares y actividades a realizar en una zona bajo régimen, tiempos y duración de visitas flexibles. Son una modalidad de los productos turísticos que basado en un itinerario previo facilita la orientación del pasajero en el destino.

Tipos de rutas turísticas

Cada ruta tiene una serie de segmentos determinados es decir cada ruta tiene una guía clave a un tema determinado, como sería una ruta turística gastronómica, la cual se enfoca en gestionar y hacer un plan que intervengan varios sitios conocidos o no tan conocidos en una serie de destinos que componen la ruta, pero con el fin de probar su gastronomía un plato en específico.

Se conoce como ruta turística al camino o recorrido que se destaca por sus atractivos para el desarrollo del turismo. Estas rutas pueden sobresalir por sus características naturales o por permitir el acceso a un patrimonio cultural o histórico de importancia. (Villasante W, 2006).

También determinamos que existe rutas temáticas o interpretativas las cuales están construidas de tal manera que involucre factores que interactúen entre si es decir ir a un destino urbano encontrar un legado patrimonial, pero al mismo tiempo forme parte de una reserva natural o pueden establecer varias actividades que determinen un gusto específico del turista también hay que tener muy en cuenta que existen dos tipos de recorrido temático el cual es guiado o auto guiado que determina eso que puedes hacer el recorrido con una persona capacitada y con el conocimiento del mismo recorrido o simplemente el turista se puede aventurar a establecer su ruta y auto guiarse en el camino. Según (Villasante W, 2006) “Existen dos tipos de rutas temáticas, las guiadas y las auto guiadas”.

Para el diseño de una ruta se deben determinar un inventario de los recursos que componen la ruta, verificar y clasificar según su naturalidad, obtener la atención del público deseado para que las personas con las que interactúen, que se sientan partícipes de la historia del sitio, generen un pensamiento crítico y de autonomía del sitio para sí proteger los factores públicos, privados o la fauna y la flora de este. “El diseño de la ruta, dependerá en parte del inventario de recursos naturales y culturales existentes en la zona, además del tema o producto que se integrará en la ruta” (Villasante W, 2006).

Para que el proyecto se pueda fomentar en el grado noveno del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado se tiene que contemplar estrategias pedagógicas, de concienciación y recuperación de este interesante ambiente natural y acciones participativas desde la adolescencia para que se adopten competencias que permitan en la vida escolar y ciudadana, intervenir en la toma de decisiones, ejecución y seguimiento de esta propuesta con el objetivo de atraer a más ciudadanos que quieran trabajar este importante sitio natural de Suba para fines turísticos ligado con la historia, pedagogía y cuidado medio ambiental.

El recorrido de bienestar debe motivar el aprendizaje de competencias de los estudiantes del colegio ,tales como la capacidad de auto cuidado personal, de llevar una buena alimentación, de conocer la historia de este ambiente natural, de conservar y preservar, que permita elevar un

crecimiento en el interés por aprovechar estos espacios al aire libre, logrando así con los objetivos propuestos acentuar el nivel cultural -mental de los alumnos, en los aspectos humanos, cognitivos y de concienciación ante la comunidad y visitantes que quieran contribuir en la recuperación e imagen del brazo del humedal Juan Amarillo para su uso netamente de ocio y relajación ligado al medio natural.

Lo que se pretende con la propuesta de recorrido de bienestar es dar a conocer el sitio como un área para la realización de actividades físicas que permitirá el cuidado personal y de bienestar de los estudiantes del I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado. La preservación y el cuidado del medio ambiente es parte fundamental en el desarrollo y creación de un espacio donde se pueda concientizar a los estudiantes sobre la importancia de los humedales como una parte del ecosistema que alberga la ciudad de Bogotá, el humedal Juan Amarillo es un área extensa de fauna y flora de gran diversidad de especies de plantas y animales en los cuáles se puede apreciar sitios de descanso y relajación, un lugar donde su podría pasar un tiempo libre y de descanso en la comodidad de un ambiente natural.

El recorrido con los estudiantes es para concientizar sobre el cuidado personal y natural del brazo del humedal Juan Amarillo, a través de un recorrido se quiere proponer actividades donde los estudiantes puedan disfrutar de un ambiente tranquilo y saludable, para esto se tiene en cuenta actividades como:

Una caminata de observación: En la cual los estudiantes conozcan del lugar y su ecosistema, sobre los diferentes tipos especies de plantas y animales que habitan en el lugar, que conozcan la importancia de mantener un ambiente natural en óptimas condiciones.

Una actividad yoga: El realizar una actividad al aire libre ajena a las obligaciones, puede mejorar el comportamiento y salud mental y físico de los estudiantes, los espacios naturales que brinda el humedal ofrecen gran comodidad para una actividad de yoga, donde se busca la relajación en conjunto con el desarrollo de una actividad física, en los niños puede generar un control de los comportamientos hiperactivos, conocerse a sí mismo y el mantener estables la emociones como la ansiedad, agresividad , miedos o incluso estrés, esta práctica es ideal como forma de juego donde los estudiantes sienta que es una actividad extra al horario escolar.

Juegos de aprendizaje del ecosistema: El aprendizaje en conjunto con los juegos puede llegar a llamar la atención de los niños, el querer aprender a través de juegos puede ser agradable y divertido para tener la atención de un grupo niños, el poder llegar a generar un valor por el cuidado del medio ambiente y el ecosistema, contribuirá al mejoramiento y bienestar de los habitantes del lugar, a partir de actividades de aprendizaje sobre el ecosistema y cuidado del medio ambiente se quiere concientizar a los estudiantes de la importancia de mantener un lugar natural en condiciones adecuadas para el aprovechamiento y beneficios de los espacios.

Se busca generar a través de la propuesta de un recorrido por el brazo del humedal Juan Amarillo, una experiencia de aprendizaje y diversión en un ambiente natural con los estudiantes del I.E.D Álvaro Gómez Hurtado, a partir de una serie de actividades físicas y de bienestar se quiere crear conciencia por el cuidado personal y natural del ecosistema, el cual permita reducir las cargas emocionales que puedan producir la jornada académica cotidiana. El diseñar un recorrido donde los estudiantes puedan tener un espacio tranquilo y de descanso mejorará el rendimiento en sus clases, permitiendo tener un estado o comportamiento más tranquilo durante la estadía en las aulas, el difundir la idea de convertir el humedal en un espacio en cual se pueda realizar actividades de tiempo libre y ocio puede llegar a llamar la atención de las personas que residen en su alrededor, contribuyendo al cuidado y recuperación de las áreas verdes del humedal.

Matriz de involucrados



Figura 14. Matriz de involucrados. Autoría propia

Análisis Dofa

Amenazas

- Inseguridad
- Implementación de una idea Mejor
- No establecer permisos necesarios

Debilidades

- Falta de presupuesto
- No tener iniciativa suficiente
- Improvistos por falta de permisos

Fortalezas

- Producto nuevo en la localidad
- Composición de nuevos productos enfocados en el brazo del humedal
- Personal capacitado

Oportunidades

- Formalizar relaciones estratégicas.
- Lograr convenios con entidades privada o publicas
- Generar impactos positivos en el diario vivir de las personas

Matriz Dofa

Tabla 15.

Matriz Dofa

| | | |
|-----------------|--|---|
| | FORTALEZAS-F | DEBILIDADES-D |
| | ESTRATEGIAS-FO | ESTRATEGIAS-DO |
| OPORTUNIDADES-O | <p>Producto nuevo en la localidad</p> <p>Generar impactos positivos en el diario vivir de las personas</p> | <p>Improvistos por falta de permisos</p> <p>Lograr convenios con entidades privada o publicas</p> |
| | ESTRATEGIAS-FA | ESTRATEGIAS-DA |
| AMENAZAS-A | <p>Composición de nuevos productos enfocados en el brazo del humedal</p> <p>Inseguridad</p> | <p>Falta de presupuesto</p> <p>No establecer permisos necesarios</p> |

Nota. Autoría propia

Itinerario propuesto al I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado.

Tabla 16.

Itinerario

| | |
|----------------------------|--|
| Día miércoles Y viernes | Propuesta de recorrido de bienestar en el brazo del humedal Juan Amarillo, para los estudiantes del I.E.D Álvaro Gómez Hurtado (J.T) |
| 2:15 pm | Encuentro en el colegio Álvaro Gómez Hurtado |
| 2:30 pm | Ingreso al Aula ambiental |
| 2:30-3:00 pm | Charla del cuidado ambiental y de las actividades a realizar |
| 3:10 pm | Ingreso a parte inicial del brazo Juan Amarillo |
| 3:20 pm | Actividades de calentamiento y enfoques físicos |
| 3:45 pm | Recorrido tipo senderismo con avistamiento de aves |
| 4:05 pm | Descanso y hidratación |
| 4:15 pm | Taller de nutrición y vida saludable |
| 4: 45pm | Recorrido y observación de fauna y flora |
| 5:00pm | Salida del brazo humedal Córdoba por la av. ciudad de Cali |
| 5:15 pm | Finalización recorrido de bienestar |

Nota. Autoría Propia

Establecer una propuesta bajo las actividades pedagógicas, de medio ambiente y anti estrés para la creación de un recorrido de bienestar dentro del brazo Juan Amarillo.

Guion del recorrido de bienestar

El guion de recorrido de bienestar tiene como finalidad crear una herramienta dúctil, flexible, adaptable, que pueda ser aprovechada tanto por los adolescentes y directivos de la Institución

Educativa Álvaro Gómez Hurtado, como por los ambientalistas, profesionales en nutrición y entidades que otorguen acompañamiento seguro durante el trayecto del mismo.

Por lo tanto se determina una serie de criterios a tener en cuenta en el desarrollo del guion a presentar que son los siguientes:

- Mantener debidamente los permisos del el área utilizada dentro del brazo del Humedal que se realizarán las actividades de Bienestar
- Elaboración y aprobación de recursos, programas de desarrollo social y humano
- Desarrollar actividades para el conocimiento del parque y las especies que lo habitan, se realizará uno de los itinerarios guiados por educadores ambientales que se organizan dentro del programa
- Ofrecer todo lo necesario para disfrutar al aire libre y realizar actividades de bienestar y actividades respecto al conocimiento ambiental de la zona seleccionada
- Generar concienciación a los menores para el cuidado del medio ambiente y importancia del humedal en la zona
- Realizar diferentes actividades virtuales y presenciales del humedal Juan Amarillo.

En cuanto a los parámetros anteriores, se realizará una serie de actividades con los alumnos de grado noveno de la institución Álvaro Gómez Hurtado.

Etapa I

Al obtener los permisos adecuados para la realización del área en el humedal Juan Amarillo, se solicitan autorizaciones como lo es el de la secretaría de ambiente por medio de una carta en la cual se debe especificar las actividades a realizar como los son las charlas ambientales con expertos en la materia, actividades culturales que fomenten el conocimiento de las personas tanto de la institución como por fuera de ella, se gestiona una autorización de la secretaría de cultura y deporte para realizar las actividades de bienestar dentro del humedal (yoga, actividades pedagógicas, temáticas sobre el cuidado de la zona), se realiza una solicitud en la página web del

humedal Juan Amarillo en la cual se solicita el permiso para realizar las actividades con los alumnos dentro del área estipulada en el proyecto.

Por otro parte, se hará una carta de presentación a la I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado con la finalidad de mostrar una propuesta de recorrido de bienestar en el brazo del humedal Juan Amarillo a la rectora Gladys Mauren Martínez de Pinzón y al coordinador de la media especializada Javier Rodríguez con la intención de manifestar para los adolescentes de grado noveno jornada tarde de la cual se quiere hacer partícipe a la comunidad educativa mencionada junto con el sitio natural a trabajar, de esta forma dar a conocer este fascinante lugar natural como un potencial entorno turístico a desarrollar.

Por otro lado, se elaborará un documento en el cual se solicita unos lineamientos tales como la aprobación para el desarrollo social y humano dentro de lo establecido. De otro modo, se fomentara un conocimiento sobre las diferentes observaciones y actividades dentro del humedal, promover la participación y/o opiniones en el proceso del desarrollo dentro de la actividad e igualmente fuera de ella, se realizan actividades como lo son charlas lúdicas , caminatas de observación de flora y fauna el cual se caracteriza una amplia diversidad de árboles nativos y foráneos los cuales brindan refugio y alimento para las especies habitables , avistamiento de aves nativas, residentes migratorias que frecuentan el ecosistema , se desarrollan jornadas ambientalistas cuya finalidad es generar conocimiento y así mismo inculcar hábitos y costumbres referentes al cuidado ambiental y aprovechamiento de zonas verdes, generar dinámicas de educación para los estudiantes de la institución y personas que conviven alrededor del humedal.

Desarrollar actividades para causar un cambio en los estudiantes del colegio en las cuales las actividades son guiadas por los educadores ambientales con el objetivo de brindar información acerca de la importancia del medio ambiente de este sitio natural de gran relevancia no solo para la localidad de Suba si no para la ciudad, los estudiantes tendrán un itinerario de diversas actividades como lo son , ejercicios de baja intensidad (yoga, Pilates ,actividad de reconocimiento de la zona estipulada, caminatas, etc..) y así proporcionar un mayor conocimiento y rendimiento físico con las actividades propuestas anteriormente, los alumnos obtendrán itinerarios para los días que se realizarán las actividades y tendrán conocimiento del significado de cada actividad el itinerario cuenta con un recorrido tipo senderismo, ingreso al aula ambiental, actividades de

calentamiento y enfoques físicos ,recorrido de observación ,charla de bienestar social y personal esto con el fin de generar un mejoramiento de espiritualidad ,mente y cuerpo para los alumnos.

Ahora bien, en el proyecto se brindan diferentes actividades de bienestar y actividades de conocimiento ambiental , las actividades de bienestar consisten en incentivar a los jóvenes a realizar ejercicios de bajo impacto y asimismo poder estar en un espacio tranquilo y estar en contacto con la naturaleza, fomentando información nutricional para los alumnos , en actividades de conocimiento ambiental se obtendrán dinámicas ambientales del humedal que inciden en la formación de una ética ambiental que haga posible la construcción de un modelo más amigable con el ambiente como lo es el avistamiento de aves (el búho bogotano, el cucarachero de pantano y la garza blanca.Además, incluye garzas azules y africanas, tinguas, chisgas, monjitas y sirirís.), conocimiento de la diversidad de flora y fauna (plantas flotantes, plantas acuáticas de orilla, arbustos, árboles), cuidado del medio ambiente (hábitos de reciclaje, práctica de ecoturismo, reforestar, limpiar y no botar basura, capacitación sobre el medio ambiente)

Se busca llevar a cabo acciones pedagógicas enfatizadas a originar una reflexión en base al sitio natural Juan Amarillo a través del fortalecimiento de espacios de sensibilización, reconocimiento de lugares donde deben ser depositados los residuos cotidianos y elaboración de un mural en el cual se comprometan con el cuidado ambiental y se hará la demostración de cómo reutilizar materiales plásticos para su aprovechamiento. Dicho lo anterior, se complementará esta serie de iniciativas pedagógicas con la siguiente jornada de recolección de basura del Parque Ecológico Distrital de Humedal Juan Amarillo localizado en la localidad de Suba con el propósito de vincular e integrar activamente a los alumnos del Álvaro Gómez Hurtado en dicha jornada de limpieza del humedal.

Se elaboran diferentes actividades virtuales y presenciales para los alumnos de grado noveno del colegio Álvaro Gómez Hurtado ,el cual la página web tendrá un espacio dedicado al público juvenil donde a través de juegos, pasatiempos, curiosidades y otros recursos educativos se trata de mostrar la importancia que tiene la conservación de nuestra fauna, flora, animales habitables, así como los ecosistemas y cómo son los hábitos diarios para contribuir a un desarrollo más sostenible e información, conservación del humedal, las actividades a realizar presenciales con charlas ecológicas, dinámicas de juegos, ejercicios y conocimiento del mismo, promover

conciencia sobre cómo las personas pueden ser «turistas responsables» tanto en lo que respecta a su propio comportamiento, utilizar eficazmente en la formación de guías locales y operadores turísticos a fin de que comprendan las principales características del humedal y puedan explicar sencillas medidas de conservación a los alumnos y al mismo tiempo modificar sus propias operaciones con miras a minimizar los impactos que ocasionan en el recurso natural.

Planimetría del humedal e itinerario

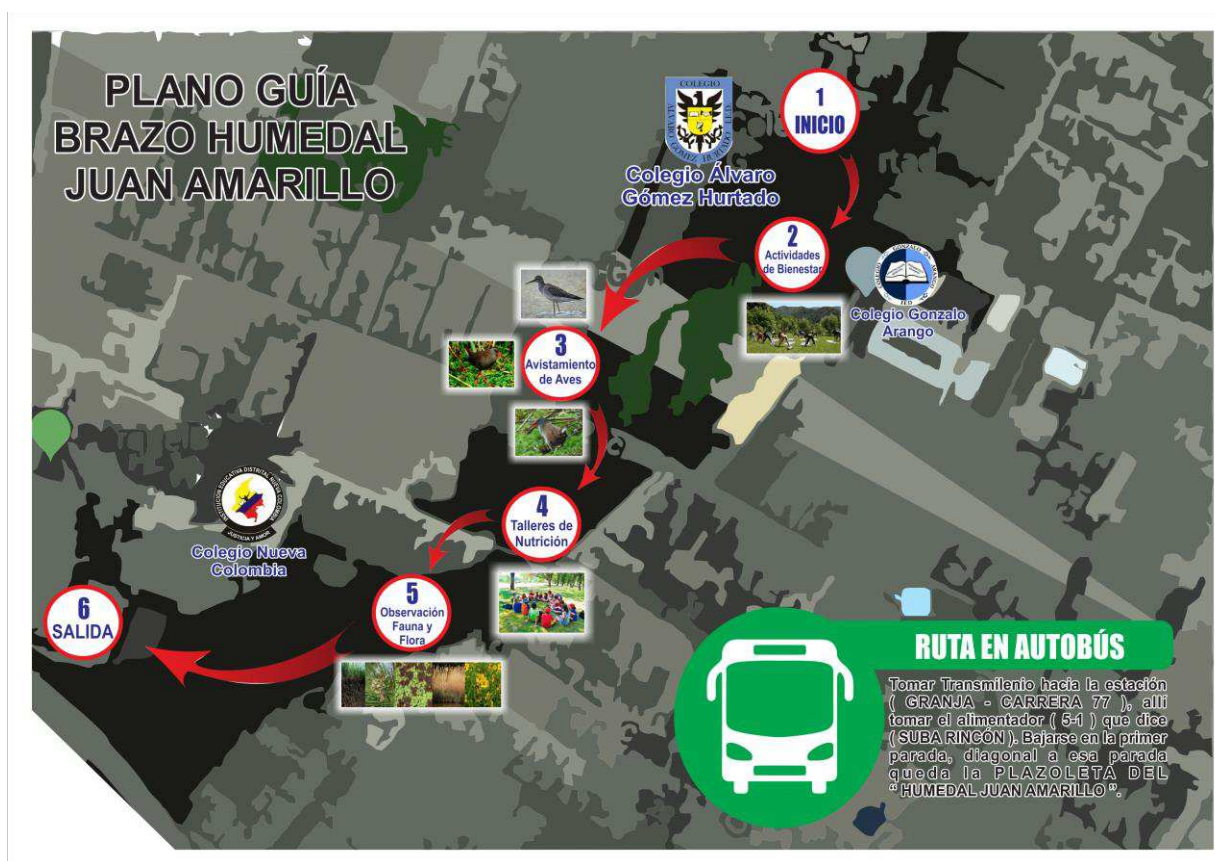


Figura 15. Planimetría. Autoría propia

Propuesta de promoción y publicidad del recorrido de bienestar en el brazo del Humedal Juan Amarrillo

En el presente trabajo de grado es importante dar a conocer una propuesta de promoción y publicidad debido a que es necesario llevar a cabalidad el conocimiento del material, así como las estrategias de marketing, promoción y publicidad que se empleará para ofrecer el servicio a los estudiantes anteriormente dicho, ganar ventaja competitiva y sobretodo contribuir al aumento de

participación de los jóvenes en mención, comunidad cercana al sitio natural y visitantes frecuentes del mismo. A continuación, se enunciará los puntos a tener en cuenta para la aplicación de dicho planteamiento que son:

- Anuncios mensuales sobre las actividades que se realizarán en el humedal en las diferentes redes sociales vinculadas con el colegio
- Posters y panfletos en el colegio seleccionado donde se ejecutan las actividades
- Avisos promocionales sobre las actividades que se desarrollan en los días establecidos con los estudiantes de grado noveno por medio del correo personal y del colegio
- Propuesta de elaboración de una página web, donde todas las personas puedan acceder a ella y observar todas las actividades que se realizan respecto al humedal Juan Amarillo
- Implementación de relaciones públicas para realizar publicidad dentro y fuera de la institución, a partir de charlas sobre la importancia del humedal
- Realizar charlas informativas en los diferentes colegios y jardines infantiles de la zona para que las actividades de bienestar que se hagan a través de una campaña de relaciones públicas.
- Hacer folletos de información para los estudiantes y directivos de la I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado.

Para comenzar, se realizan actividades y publicaciones de información sobre el humedal y las diferentes actividades que se desarrollan en el área estipulada, como se puede observar en las imágenes las páginas relacionadas con el colegio distrital Álvaro Gómez Hurtado es Facebook e Instagram en los cuales los estudiantes y la institución, realizan publicaciones de actividades dentro y fuera, generando un incremento visual, es la manera más eficaz para poder llegar a los alumnos y accesibilidad de información del humedal, por este medio masivo se logra obtener una audiencia potencial, prestigio al proyecto en el humedal Juan Amarillo con los estudiantes y alcanzar un tráfico, interacción, descargas de aplicaciones, reproducciones de vídeo dentro de estas redes sociales que son las siguientes:

Herramientas de comunicación

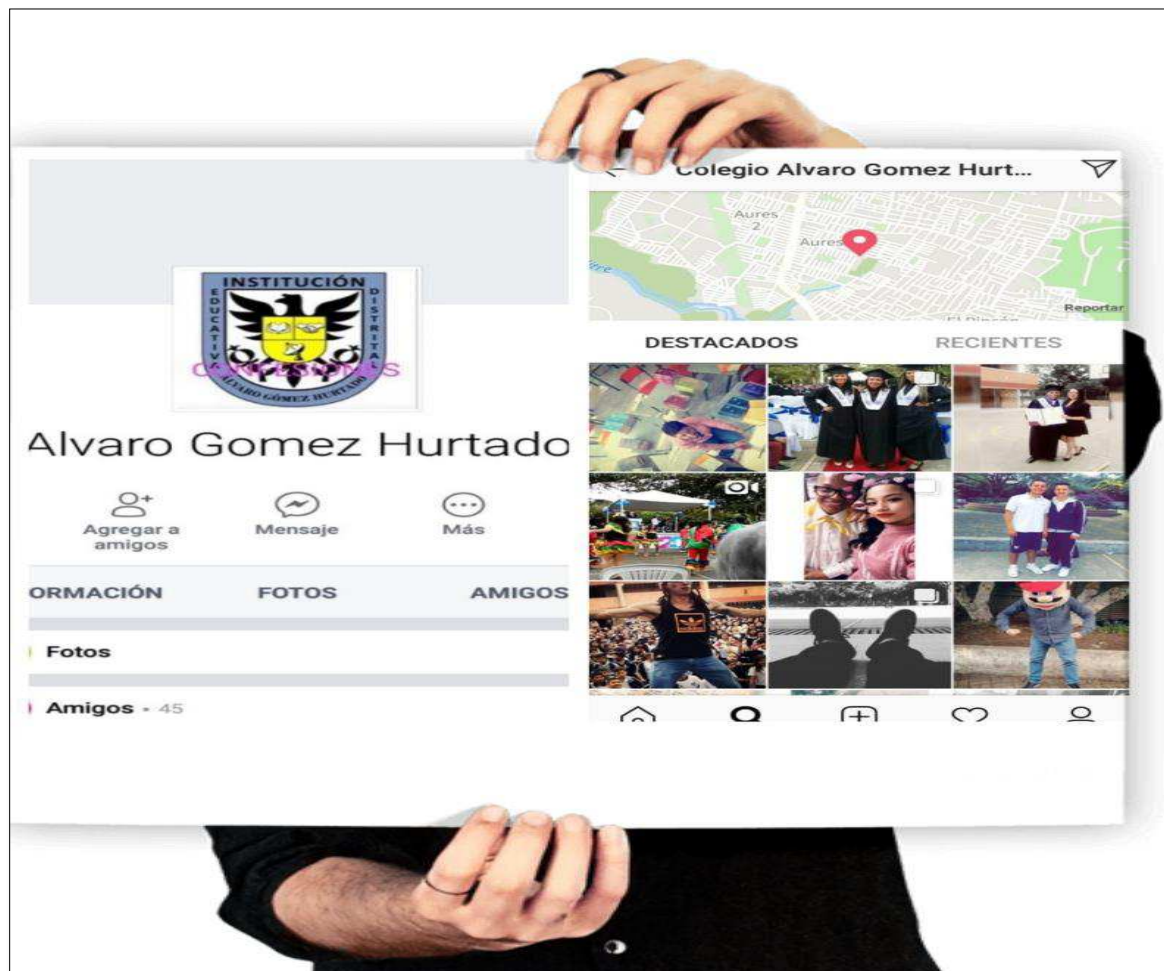


Figura 16. Facebook e Instagram del Colegio Álvaro Gómez Hurtado. Autoría propia

Retomando el tema precedente, se encuentra una gran posibilidad de segmentación activa en la institución lo que permite llegar exactamente a quien se necesita, las redes sociales cuentan con información de los usuarios que permite hacer publicaciones de itinerarios y/o las actividades a realizar o realizadas con el grado noveno incluido zona geográfica del humedal.

Seguidamente, se indica que es un apoyo gráfico, cuya función es lanzar un mensaje claro a los estudiantes con el propósito de que capten la información y se animen a participar de esta, se realizan los posters y panfletos con el fin de generar información e incentivar a los alumnos a participar de estas actividades, charlas ambientales y actividades de mejoramiento físico, con una

gran visualización virtual y físicamente , estas se entregarán físicas en el colegio fuera de él y virtualmente en las páginas institucionales y página web.

Poster del Brazo del Humedal Juan Amarillo



Figura 17. Poster del Humedal Juan Amarillo. Autoría propia

Otra acción interesante de marketing promocional para que los estudiantes es visitar los diferentes portales interactivos donde observen información del humedal , ser realiza una serie de actividades con premios para mejorar el interés en los estudiantes de grado noveno y así mismo que ellos adquieran conocimientos sobre las actividades realizadas ,con las distintas herramientas fundamentales para posicionar proyecto implementado no solo en la institución si no también fuera de él, estos se enviarán por medio de los correos personales y correo institucional para

obtener una recordación en los estudiantes y directivos como se puede evidenciar en la siguiente diseño de plataforma digital:

Poster de actividades



Figura 18. Actividades. Autoría propia

Así entonces se debe implementar o crear una página Web en la institución en la cual se puede aprovechar Internet para aumentar las visitas de los estudiantes, expandir las actividades e información y obtener crecimiento. En la actualidad Internet es el medio más eficaz, económico e indispensable para los estudiantes del grado noveno, en esta página web se harán publicaciones constantemente de las actividades a realizar , eco noticias de cambios sobre el brazo del humedal, itinerarios, las diferentes charlas ambientales y como se desarrollaran las actividades estipuladas

La implementación de las relaciones públicas, se ocupan en promover o prestigiar la imagen pública del colegio mediante el trato personal con diferentes personas o entre los mismas estudiantes, dando así importancia a la información brindada en las charlas y conocimiento adquirido en las actividades, esto consiste en dejar una buena imagen del proyecto brindado a la institución y fuera de ella, divulgar los diferentes parámetros establecidos y realizados con los estudiantes de grado noveno.

Realizar charlas informativas en los diferentes colegios y jardines infantiles de la zona para que las actividades de bienestar y desarrollo se harán a través de una campaña de relaciones públicas así mismo se dé a conocer en el sector o alrededores el colegio, de esta manera obtener

posicionamiento en el mismo y patrocinadores que apoyen el objeto social y cultural del humedal Juan Amarillo.

Por último, se proporcionará una carta de presentación cuya intención es aportar, transmitir, reforzar y garantizar tanto la información suministrada de temas vinculados a cuidado ambiental, actividades de bienestar en zonas verdes, conocimiento de flora y fauna y avistamiento de aves por medio de folletos informativos que capturen la atención e interés de los estudiantes de noveno grado J. T. y directivos de la I.E.D. Álvaro Gómez Hurtado. Por consiguiente, se muestra la pertinente herramienta de promoción a utilizar que es:

Folleto de información

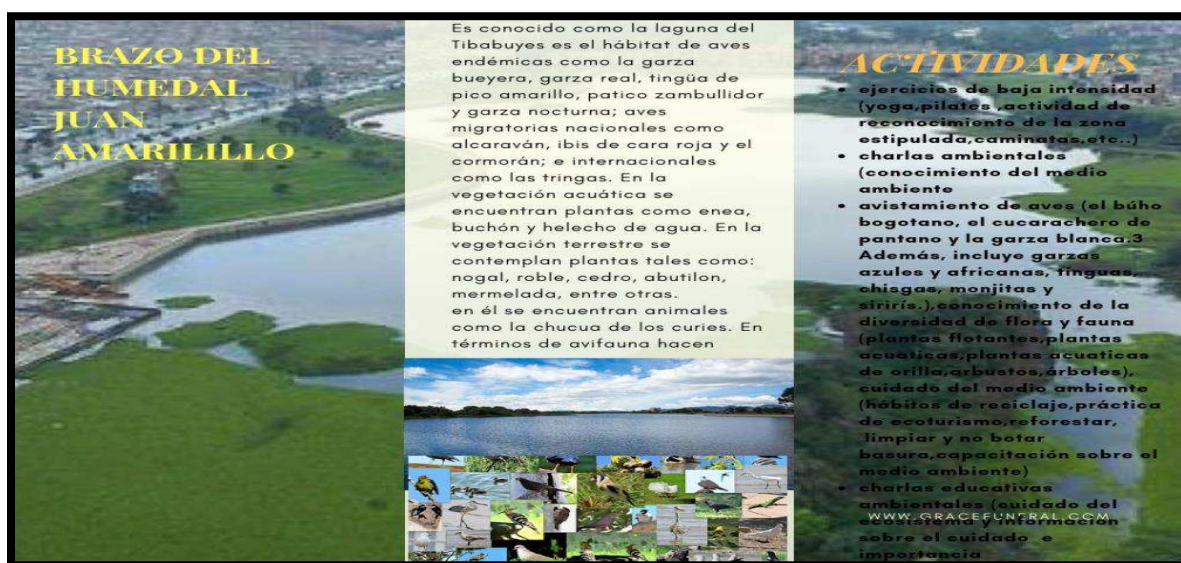


Figura 19. Folleto de información brazo del Humedal Juan Amarillo. Autoría propia

Costeo

El objetivo de los propuestos de costeo es establecer términos de costos de inversión aproximados para la propuesta del recorrido en el brazo del humedal Juan Amarillo basándose en estrategias establecidas en el capítulo tres que ayuden a potencializar áreas y procesos como como epicentro turístico, bienestar, la capacitación y formación, la promoción e información del humedal, estableciendo una preocupación para la recuperación del mismo por lo cual se genera una investigación en precios para estipular el funcionamiento del proyecto.

Se genera una recolección de datos en el cual identificamos costos que deben ser fundamentales para el proceso y el funcionamiento del recorrido. Por lo cual se establecen de manera primordial en la muestra de costos.

Costos de mano de obra

Tabla 17.

Costos de mano de obra

| Mano de obra por Prestación de Servicios | | | |
|--|---------------|-----------------|------------------|
| Cargo | Sueldo Diario | Sueldo Mensual | Sueldo Anual |
| Nutricionista | \$ 150,000.00 | \$ 1,200,000.00 | \$ 14,400,000.00 |
| Entrenador | \$ 60,000.00 | \$ 480,000.00 | \$ 5,760,000.00 |
| Logística | \$ 35,000.00 | \$ 280,000.00 | \$ 3,360,000.00 |
| Logística | \$ 35,000.00 | \$ 280,000.00 | \$ 3,360,000.00 |
| Refrigerios e Hidratación | \$ 200,000.00 | \$ 1,600,000.00 | \$ 19,200,000.00 |
| Dotaciones | \$ 80,000.00 | \$ 80,000.00 | \$ 320,000.00 |

Nota. Autoría propia

Subtotal de costos de mano de obra

Tabla 18.

Subtotal de costos

| | | | |
|---------------------------|---------------|-----------------|------------------|
| Subtotal | \$ 560,000.00 | \$ 3,840,000.00 | \$ 46,400,000.00 |
| Parafiscales | \$ - | \$ - | \$ - |
| Cesantías | \$ - | \$ - | \$ - |
| Intereses sobre Cesantías | \$ - | \$ - | \$ - |
| Prima de Servicios | \$ - | \$ - | \$ - |
| Vacaciones | \$ - | \$ - | \$ - |
| Total salarios | \$ 560,000.00 | \$ 3,840,000.00 | \$ 46,400,000.00 |

Nota. Autoría propia

Se estipula los gastos ajenos y propios a la mano de obra que determinan el funcionamiento del mismo gastos, donde es importante generar los gastos a largo tiempo para determinar una inversión

completa, para verificar la rentabilidad que puede ofrecer el proyecto en la parte económica para la realización del recorrido.

Depreciación de impuesto

Tabla 19.

Impuesto IVA

| Impuestos IVA | | |
|-----------------------|-----------------|-----------------|
| servicios y productos | precios con IVA | precios sin IVA |
| Papelería | \$ 250,000.00 | \$ 47,500.00 |
| Internet móvil | \$ 100,000.00 | \$ 19,000.00 |
| Dotaciones | \$ 130,000.00 | \$ 24,700.00 |
| Total | \$ 480,000.00 | \$ 91,200.00 |

Nota. Auroría propia

Se determina que hay gastos en los cuales se interponen impuestos como lo es el IVA para productos como papelería, planes de comunicación móvil y dotaciones que se puede establecer, por lo consecuente se dedujo con el IVA del presente año que es el 19%.

Costos de funcionamiento

Tabla 20.

Costos de funcionamiento

| Otros costos de funcionamiento | | |
|--------------------------------|---------------|-----------------|
| Concepto | Mensual | Al año |
| Arriendo | \$ - | \$ - |
| Energía | \$ 30,000.00 | \$ 360,000.00 |
| Agua | \$ - | \$ - |
| Teléfono | \$ 100,000.00 | \$ 1,200,000.00 |
| Suministros de oficina | \$ - | \$ - |
| Mantenimiento | \$ - | \$ - |
| Subsidio de transporte | \$ 40,000.00 | \$ 480,000.00 |
| Transporte | \$ - | \$ - |
| Dotaciones | \$ 130,000.00 | \$ 520,000.00 |
| | | \$ - |
| Total | \$ 300,000.00 | \$ 2,560,000.00 |

Nota. Autoría propia

Precio del proyecto

Se presenta un estudio de inversión aproximado teniendo en cuenta cotizaciones del año 2018. Se establece la división entre inversión fija, inversión diferida y capital de trabajo para determinar el costo aproximado que establece nuestro recorrido, el estudio de inversión busca identificar las clases de inversión que se deben tener en cuenta para el financiamiento y posteriormente la inicialización de proyecto aunque se a sugerido como un bien público determinar la propuesta en el fondo emprender del Sena para así tener una ayuda y quizás un medio de difusión entre más estudiantes que cumplan los requisitos de este fondo de emprendimiento.

Requisitos de financiación del fondo emprender Sena

Tabla 21.

Requisitos para el recorrido

| |
|--|
| 1.Haber cumplido la mayoría de edad. |
| 2.No haber sido beneficiado(s) con recursos del Fondo Emprender. |
| 3.Que la formación certificada con base en los parámetros del artículo 20 del Acuerdo 0004 de 2009 y Acuerdo 007 de 2011, tenga relación con el plan de negocio. |
| 4.Haber surtido la etapa de estudio por parte del Comité Regional de Evaluación de proyectos, el cual estará compuesto por actores externos al Sena, que hagan parte de la red de emprendimiento en la Región, quienes revisaran el cumplimiento del perfil emprendedor y sus actitudes y aptitudes como persona emprendedora, además la viabilidad técnica del plan de negocio, para el posterior aval en el sistema de información del Fondo Emprender por parte del jefe de la unidad de emprendimiento de las instituciones señaladas en el art. 10 del Acuerdo 004 de 2009 y Acuerdo 007 de 2011. |
| 5.No estar incurso en ninguna causal de inhabilidad o incompatibilidad consagradas en la ley para contratar con el Estado. |
| 6.No existir ningún tipo de vinculación laboral o contractual con el Grupo de Emprendimiento, Empresarismo y Fondo Emprender del Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. |

7. Señalar la dedicación en horas de trabajo de los beneficiarios al proyecto, la cual se debe expresar claramente en la formulación del plan de negocio, indicando si es dedicación de tiempo completo o de tiempo parcial. Para el caso de tiempo parcial se debe indicar el número de horas mensuales dedicadas al proyecto.

El Fondo Emprender otorgará recursos hasta el ciento por ciento (100%) del valor del plan de negocio, así: Si el plan de negocio genera hasta 3 empleos, el monto de los recursos solicitados no superará los ochenta (80) salarios mínimos mensuales legales vigentes, SMLMV.

Podrá presentarse en una de ellas, por lo anterior es importante verificar claramente la convocatoria a la cual se inscribe el plan de negocios. (fondo emprender Sena) El monto a financiar para cada plan de negocio se establece conforme a los salarios mínimos legales mensuales vigentes que rigen a la fecha de la apertura de la convocatoria. El número de empleos a generar se debe establecer de conformidad con el Manual de operación del Fondo Emprende.

Nota. Autoría propia. Requisitos del fondo de emprendimiento. (Sena, 2004).

Conclusiones

Esta idea de proyecto es una propuesta en la localidad de Suba la cual pretende ayudar a mejorar el estilo de vida de los adolescentes del Colegio Álvaro Gómez Hurtado en donde se aseguren y recuperen los derechos de un espacio verde, social, cultural y ambiental; que favorezcan la participación e involucración de en este entorno por la variedad de actividades. La historia cultura que puede ofrecer los alumnos a la comunidad y visitantes de otras Instituciones Educativas para la realización de caminatas ecológicas, ejercicios de baja intensidad, jornadas ambientalistas entre otras que apoyo los entes locales y distritales para su buen funcionamiento.

Es entonces que la propuesta de recorrido de bienestar de este proyecto se muestra alineada con una serie de actividades que se pretenden llevar a cabo desde la apuesta educativa para los adolescentes y trabajar en dicho lugar natural de la localidad de Suba y que a su vez quiere impactar en los ciudadanos ,visitantes cercanos y al resto de población de la ciudad de Bogotá D.C.

Conforme a lo anterior, el sitio natural propuesto permite llevar a cabo las actividades físicas y de cuidado personal que en un medio no común puede establecer buenas circunstancia lo cual posibilita la modificación en cuanto a expresiones verbales y no verbales por parte de los jóvenes.

Por otro lado, proporciona el aumento de las capacidades básicas, aportando en la parte cualitativa y cuantitativa al desarrollo del potencial motriz. Además, fomentan al interés, conocimiento, atención y aprovechamiento de las zonas verdes. Esto es con la intención de generar concienciación ante los problemas que afectan el medio ambiente.

Determinadamente, este lugar natural es el indicado para desarrollar un concepto de bienestar relacionado con el medio ambiente que a su vez satisface necesidades en el ser humano como generar una condición de salud optima que permite revitalizar el cuerpo, mente y espíritu, mejorar en cada aspecto personal del ser.

Se observa que el brazo del humedal Juan Amarillo tiene espacios naturales no aprovechados para cualquier actividad que sea a fin como es el caso del sector turístico. Al respecto se propone un recorrido de bienestar en el cual se proporcione una mayor planeacion, organización, capacitación y apoyo de entes como el acueducto y personal capacitado en cuanto a las actividades

de baja intensidad como yoga y acompañados de personal calificado pueden generar un gusto y una dependencia, que a la vez transmita una identidad y riqueza física, cultural y natural.

En cuanto a lo anterior, se propone en el humedal un estilo de recorrido sostenible, el cual consiste básicamente de caminatas de bienestar cuyo propósito es observar y experimentar las áreas verdes y espejos de agua que cubre el humedal Juan Amarillo por medio de talleres grupales, senderismo, recreación, utilización del ocio para que los jóvenes de grado noveno establezcan una fascinación al detallar estos lugares al aire libre, mostrar las condiciones naturales, conocer acerca de la fauna y flora, el avistamiento de aves y que se complemente con el desarrollo de ejercicios motrices a baja intensidad a través del yoga y su relación con el cuerpo, mente y espíritu para que pueda opinar sobre la conexión entre la relación con el medio ambiente.

Es un recorrido alterno, en el cual se tiene la intención de acaparar la atención de Instituciones Educativas u otras personas que quieran vivir la experiencia y sentir la sensación de contacto con el medio, mediante acciones publicitarias de recordación que brinde concienciación a la conservación de la naturaleza, sobre la alimentación y el cuidado personal del ser, de igual manera, se procura por facilitar acercamientos con dichos para ejecutar la finalidad de propiciar e incentivar a nuevos proyectos, tales como recorridos y diseños de oportunidades de mejora unido con la ampliación de servicios, logrando cambiar el punto de vista tanto de los adolescentes del colegio Álvaro Gómez Hurtado como del resto de la población.

La propuesta del proyecto se enfocará en el cuidado personal y actividad física de los estudiantes, donde se tenga en cuenta la restauración y cuidado del medio ambiente para el desarrollo de diferentes actividades que se podrían realizar en el lugar, para esto se considera que los estudiantes hacen parte fundamental en el desarrollo y crecimiento del humedal puesto que la institución comparte gran parte de la fauna y florar del ecosistema, dado que si se pretende realizar dicha actividad se necesita del apoyo de la institución para la fomentación de actividades de aprendizaje y recreación que permita difundir la importancia del medio ambiente del humedal en la sociedad y sus alrededores.

Consejo Nacional de Política Económica y Social. (21 de 07 de 2010). *Política de transformación productiva: un modelo de desarrollo sectorial para Colombia*. Obtenido de <http://repositorio.colciencias.gov.co/bitstream/handle/11146/219/1552->

[Transformaci%c3%b3n%20productiva%20CONPES%203678%20de%202010%20%20%20%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.colciencias.gov.co/bitstream/handle/11146/219/1552-Transformaci%c3%b3n%20productiva%20CONPES%203678%20de%202010%20%20%201.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Devís & Cols. (1998). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*. Obtenido de

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%20f%20c%203%20adsica.pdf>

Devís & Peiró. (1991). *La salud y la actividad física en el marco de la sociedad moderna*. Obtenido de

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/5249/1/Salud%20y%20actividad%20f%20f%20c%203%20adsica.pdf>

Devís. (1998). *Las actividades físicas en la sociedad actual: implicaciones pedagógicas*. Obtenido de

https://www.researchgate.net/publication/260257774_Las_actividades_fisicas_en_la_sociedad_actual_implicaciones_pedagogicas

Díaz I. (05 de 05 de 2010). *Humedal de juan amarillo*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos82/humedal-juan-amarillo/humedal-juan-amarillo.shtml>

Encolombia. (s.f.). *humedal de juan amarillo*. Obtenido de <https://encolombia.com/medio-ambiente/humedales/bogotah/hhb/hume-bogota-historia1/>

Escobar. (2018). *Humedal de tibabuyes* . Obtenido de <http://humedalesbogota.com/humedal-de-tibabuyes/>

Fayanas. (13 de 07 de 2011). *Los humedales - Nueva Tribuna*. Obtenido de <https://www.nuevatribuna.es/articulo/medio-ambiente/los-humedales/20110713152234057824.html>

- Giraldo M. (01 de 2014). *Ocio, Recreacion y Tiempo Libre*. Obtenido de [http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/Descargas BienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf](http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/DescargasBienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1_Guia13.pdf)
- Gómez A. (s.f.). *Pei del colegio Álvaro Gómez Hurtado*. Obtenido de <https://www.redacademica.edu.co/file/2388/download?token=sgNMC9ux>
- Gómez A. (s.f.). *Pei del colegio Álvaro Gómez Hurtado*. Obtenido de <https://www.redacademica.edu.co/file/2388/download?token=sgNMC9ux>
- Gómez D. (2007). *Recuperación del brazo: Humedal Juan Amarillo*. Obtenido de <http://oab.ambientebogota.gov.co/es/con-la-comunidad/ES/recuperacion-del-brazo-humedal-juan-amarillo>
- Gómez D. (2007). *Recuperación del brazo: Humedal Juan Amarillo*. Obtenido de <http://oab.ambientebogota.gov.co/es/con-la-comunidad/ES/recuperacion-del-brazo-humedal-juan-amarillo>
- Gómez D. (2007). *Recuperación del brazo: Humedal Juan Amarillo*. Obtenido de <http://oab.ambientebogota.gov.co/es/con-la-comunidad/ES/recuperacion-del-brazo-humedal-juan-amarillo>
- Gómez H. (2008). *Gerencia estratégica*. Bogotá: 3R Editores.
- Herreros M. (07 de 2010). *Efectos de la actividad física sobre la actividad cerebral y la variabilidad de la frecuencia cardiaca en mayores*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4783/mvh1de1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Instituto distrital de cultura y turismo. (03 de 2006). *Inventario turistico localidad suba*. Obtenido de <file:///C:/Users/Salas/Downloads/954620141036173136.pdf>
- Ministerio de Ambiente & Desarrollo Sostenible. (21 de 01 de 1997). *Ley 357 de 1997*. Obtenido de https://www.minambiente.gov.co/images/normativa/leyes/1997/ley_0357_1997.pdf

- Ministerio de Educación Nacional. (18 de 01 de 1995). *Ley 181 de Enero 18 de 1995*. Obtenido de https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf
- Neulinger. (1981). Una revisión teórica: ocio, tiempo libre y animación sociocultural. *efdeportes*.
- Parody G. (18 de 12 de 2014). *Ministerio de educacion nacional*. Obtenido de Ministerio de educacion nacional: https://www.mineduacion.gov.co/1759/articles-347883_archivo_pdf_directiva_39_2014.pdf
- Portafolio. (24 de 04 de 2015). Obtenido de El turismo de bienestar genera empleo en la región: <https://www.portafolio.co/economia/finanzas/turismo-bienestar-genera-region-35784>
- Porto & Gardey. (2014). *Definicion de recorrido*. Obtenido de <https://definicion.de/recorrido/>
- Porto & Merino. (2014). *Definiciones.ed*. Obtenido de Definicion de ruta turistica: <https://definicion.de/ruta-turistica/>
- Programa Colegios Amigos del Turismo*. (08 de 08 de 2011). Obtenido de http://www.mincit.gov.co/minturismo/publicaciones/imprimir/16448/programa_colegios_amigos_del_turismo
- Ramsar. (1971). *Qué son los humedales*. Obtenido de Convensiomn sobre los humedales : <https://www.ramsar.org/sites/default/files/documents/library/info2007sp-01.pdf>
- Ramsar, I. (1971). *La historia de los humedales y de los seres humanos*. Obtenido de Convencion sobre los humedales : https://www.ramsar.org/sites/default/files/documents/tmp/pdf/info/cultural_heritage_s02.pdf
- Red Académica. (s.f.). *Colegio Alvaro Gomez Hurtado*. Obtenido de <https://www.redacademica.edu.co/colegios/colegio-alvaro-gomez-hurtado-ied>
- Rivas J. (2006). La sociedad del ocio: un reto para los archivos. *Revista Códice*, 2(2), 71-82.
- Rojas V. (s.f.). *Turismo de bienestar en Latinoamérica*. Obtenido de Mi Gelatina: <https://www.migelatina.com/la-g-latina/turismo-bienestar-latinoamerica-3060>

Rojas, V. (s.f.). *Países centroamericanos como destino de bienestar*. Obtenido de mi gelatina: <https://www.migelatina.com/la-g-latina/turismo-bienestar-latinoamerica-3060>

Secretaria Distrital de Ambiente. (2008). *Caracterización*. Obtenido de http://www.ambientebogota.gov.co/c/document_library/get_file?uuid=fb4fd890-ec1e-4925-ada3-5a5058ab1ddf&groupId=3564131

Sena. (13 de 07 de 2004). *Manual de financiación del fondo emprender*. Obtenido de <http://www.fondoemprender.com/Normatividad/ManualFinanciacion.pdf>

Torres G. (1999). *Actividad física para el ocio y el tiempo libre*. Granada: Proyecto sur.

Villasante W. (26 de 03 de 2006). *Definición de ruta turística*. Obtenido de <https://asesoresenturismoperu.wordpress.com/2016/03/26/definicion-ruta-turistica/>

Wille. (07 de 2013). *Calidad de vida, sobrepeso-obesidad y sedentarismo en estudiantes univeristarios de la ciudad del rosario*. Obtenido de Univerisiidad abierta interamericana, sede regional del rosario: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC112289.pdf>

Anexos

Anexo 1 Encuesta del proyecto.

Se anexa la encuesta de del proyecto.

También se anexa la carta tramitada por la universitaria Uniagustiniana al colegio Álvaro Gómez Hurtado solicitado los permisos necesarios para el ingreso al mismo y la interacción con el cuerpo docente y estudiantes.

Se anexa fotos del recorrido con estudiantes dentro del brazo del humedal Juan Amarillo en compañía de los estudiantes del colegio Álvaro Gómez Hurtado, también acompañan fotos por el recorrido de los integrantes del trabajo en el humedal donde se evidencian sitios de alta recuperación y sitios de alta viabilidad para ejercer las actividades propuestas por el proyecto.

Encuesta de recorrido de bienestar

Preguntas

Nombre completo

Grado

Edad

Marque con una x una de las siguientes categorías:

1- ¿Con que frecuencia practica una actividad física?

Diario

Frecuente

Nunca

2- ¿Nivel de intensidad o esfuerzo que aplica en la actividad física?

Alta

Media

Baja

Ninguna

3- ¿Qué clase de alimentación consume?

Alta en proteínas y nutrientes

Balanceada

Cualquier cosa

4- ¿Qué nivel de estrés maneja?

Alto

Medio

Bajo

5- ¿Cómo maneja el estrés?

Descansando

Ejercicio

No la trata

No le interesa

6- ¿Qué actividades de relajación le gustaría realizar?

Yoga

Caminatas al aire libre

Danzas

Descanso

Meditación

7- ¿Qué lugares para descansar prefiere?

Naturales

Urbanos

Rurales

Tecnológicos

8- ¿Qué temas le gustaría conocer?

Hábitos saludables

Alimentación indicada

Actividades físicas

9- ¿Qué nivel de actividades físicas considera que proporciona el colegio son?

Nula

Insuficiente

10- ¿A usted le gustaría realizar una actividad física y recreativa en un entorno natural?

Si

No

Anexo 2 Permiso de trabajo de campo



TD-002- 769

Bogotá, D.C. 07 de septiembre de 2018

Doctora:
GLADYS MAUREN MARTINEZ DE PINZÓN
 Rectora
IED ÁLVARO GÓMEZ HURTADO
 Ciudad

Respetada Doctora;

La Universitaria Agustiniana - UNIAGUSTINIANA tiene como misión formar líderes profesionales que, con su calidad, compromiso social, valores éticos y morales, contribuyen a la construcción y el desarrollo del país. La UNIAGUSTINIANA hace parte de las Instituciones de Educación Superior adscritas al Ministerio de Educación de Colombia mediante resolución No. 6651 de 1996 y Resolución No. 780 del 20 de febrero de 2009.

Dentro de las actividades del programa de Hotelería y Turismo se establece que los estudiantes de los últimos semestres desarrollen un proyecto de investigación, por lo que presentamos a **Miguel Ángel Bohorquez Gamboa** identificado con cédula de ciudadanía número 1.019.100.975, **Jean Christopher Mayorga Romero** identificado con cédula de ciudadanía número 1.019.119.381 y **Iván Ferney Montoya Bolaños** identificado con cédula de ciudadanía número 1.019.116.766, estudiantes de X semestre que realizan el proyecto " *Propuesta de turismo de bienestar en el humedal Santa Maria del lago enfocado en la actividad física y cuidado personal hacia estudiantes del IED Álvaro Gómez Hurtado J.T.*", y para quienes solicitamos amablemente se les otorguen los espacios e información que requieran en el desarrollo de su investigación con el compromiso de que ésta será de uso académico estricto.

Agradecemos su colaboración y apoyo.

Cordial saludo;

GLORIA ELSA DUQUE AYALA
 Directora Programa Hotelería y Turismo

Anexo 3. Figuras de trabajo de campo