

Yuracomplexus .



Revista electrónica

N° 29 Agosto - octubre 2024

Transculturas planetarias complejas interacción: ejercicio físico – glándula pineal –
reciprocidad – propiedad privada

pp. 1 - 25

García Herrera Belén Sarahí; Salas Camacho Odalis Verónica

Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE

bsgarcía@espe.edu.ec; ovsalas@espe.edu.ec

Quito – Ecuador

Resumen

Las concepciones transculturales gestadas desde la interacción de elementos de análisis nos llevan a plantear el estudio del bucle ejercicio físico – glándula pineal – reciprocidad – propiedad privada como mecanismo que abone a las comprensiones de pensamientos diversos dispersos en el planeta. El objetivo del presente estudio es el de generar un holograma de pensamiento que nace de las calificaciones de un estudio de desigualdad cultural, para tomarlo como referencia para asimilar sus respuestas con un comportamiento internacional que impulse a trazar líneas de referencia y a acoger ideas que configuren los contextos culturales de las poblaciones en las que se aplica la investigación. Destacamos la actividad de Friluftsliv, como uno de los ejemplos a seguir dentro de la configuración transcultural de poblaciones en Latinoamérica.

Palabras clave

Transcultururas planetarias

Summary

Transcultural conceptions arising from the interaction of analysis elements lead us to propose the study of the exercise-pineal gland-reciprocity-private property loop as a mechanism that contributes to understanding the diverse thoughts dispersed across the planet. The objective of this study is to generate a hologram of thought that arises from the qualifications of a study of cultural inequality, to take it as a reference to assimilate its responses with an international behavior that encourages the drawing of reference lines and the acceptance of ideas that configure the cultural contexts of the populations in which the research is applied. We highlight the activity of Friluftsliv as one of the examples to follow within the transcultural configuration of populations in Latin America.

Keywords

Planetary transcultures

Constructo cultural

La cultura es uno de los conceptos más estudiados por varios autores, siendo fundamental en la comprensión de creencias, valores, costumbres, tradiciones y demás aspectos que caracterizan y diferencian una sociedad o grupo de personas del resto. La cultura tiene mucho que ver con procesos y comprensiones que se instalaron en diferentes regiones. Para empezar se podría decir, que son las ideas que se planteó en un inicio el Homo Sapiens bajo su construcción de la “realidad”, posteriormente se convirtieron en patrones aceptados por la sociedad.

Un punto a considerar dentro del análisis de la cultura y su expansión, es visualizar el pasado del Homo Sapiens. Desde este contexto los historiadores han descubierto que el Homo Sapiens no era el único, sino que compartió la tierra con otras especies de seres humanos, como son Homo neanderthalensis, Homo floresiensis, Homo heidelbergensis, Homo antecessor, Homo erectus, Homo ergaster, Homo habilis, Homo rudolfensis, Homo denisovanos (Wood y Baker, 2011) y por último el Homo Sapiens que logró sobrevivir por sus tácticas de supervivencia frente a los demás, por lo que en este punto se podría decir que las distintas culturas de ese tiempo ya se iban entrelazando. Empero, la historia ha sido despiadada con las civilizaciones antiguas, como lo menciona Morin & Kern (1993) “La prehistoria no se extinguió: fue exterminada. Los fundadores de la cultura y la sociedad de Homo Sapiens han sufrido un genocidio definitivo por la propia humanidad que ha progresado así en el parricidio”. Con esto se puede decir que la aniquilación de las antiguas especies provocó que esa variedad cultural desapareciera, lo que desencadenó que a día de hoy se desconozca conocimientos, habilidades y tradiciones únicas que poseían estas sociedades.

Dicho esto, se puede decir que por la aniquilación mencionada, se consideraría la existencia de únicamente una cultura primitiva, conocida como sociedades de forrajeo; sin embargo, luego de que el Homo Sapiens en sus diferentes versiones fuera poblando el planeta, se van creando nuevas y avanzadas culturas con características diferentes, esto se logró gracias a su migración. Por ejemplo, en una época más actual la cultura occidental se ha expandido a lo largo del mundo, como se lo puede encontrar en el libro *Tierra Patria* “La occidentalización del mundo comienza tanto por la inmigración de europeos a América y a Australia como por la implantación de la civilización europea, de sus armas de sus técnicas, de sus concepciones en todas sus factorías, avanzadas y zonas de penetración” (Morin & Kern, 1993). Con lo anteriormente mencionado se podría decir que gracias a la migración que se ha dado a lo largo de la historia se han mezclado las diferentes culturas creadas por la separación del homo sapiens y sus iguales.

Ahora bien, hablemos de los Homos más actuales, que se fueron creando a partir de diferentes aspectos; en primer lugar tenemos al Homo Ludens, concepto desarrollado por el historiador holandés Johan Huizinga en su libro “Homo Ludens” de 1938, en donde propuso que el juego es una actividad esencial para el ser humano. La psicología y la fisiología se esfuerzan por observar, describir y explicar el juego de los animales, de los niños y de los adultos. Trata de determinar la naturaleza y la significación del juego para asignarle su lugar en el plan de la vida (Huizinga, 1938). Según Huizinga, el juego es una actividad libre,

separada de la vida cotidiana, que se desarrolla dentro de límites espaciales y temporales determinados, siguiendo reglas absolutamente obligatorias pero libremente aceptadas.

El juego absorbe al jugador de manera intensa y emocional, y tiene un fin en sí mismo, “tropieza el juego en la cultura como magnitud dada de antemano, que existe previamente a la cultura, y que la acompaña y penetra desde sus comienzos hasta su extinción” (Huizinga, 1938). La cultura tiene sus raíces en el juego, por ejemplo las artes escénicas, los rituales religiosos, las competencias deportivas son una forma de juego que con el tiempo se volvieron instituciones culturales complejas. También tenemos que el juego fomenta la imaginación y la creatividad permitiendo a los individuos explorar nuevas ideas y posibilidades. Las actividades creativas generadas a través del juego es una fuerza motriz en la evolución y el desarrollo de las culturas, sin embargo Huizinga (1938) nos explicó que “... del siglo XIX, en casi todas las manifestaciones de la cultura, el factor lúdico ha ido perdiendo mucho terreno. La sociedad tenía excesiva conciencia de sus intereses y de sus empeños”.

En segundo lugar, tenemos al Homo Economicus, es un concepto utilizado en la teoría económica para describir a un agente racional y egoísta que busca maximizar su utilidad o beneficio personal en todas sus decisiones. Daniel Defoe (1719), en su novela “Robinson Crusoe” presenta un protagonista que ejemplifica al “homo economicus” de su época, este maximiza su propio interés y beneficio. El escenario economicus, nos invita a recorrer épocas en donde la invención de la moneda fue el centro de intercambio, pasando por la revolución francesa que impuso un nuevo modelo soberano, en donde emergió la teoría mercantilista y su deseo de acuñar oro y plata, así como, su evolución en escenarios capitalistas y luego neoliberales que han empujado a la cultura a la configuración de sociedades de masas y del espectáculo.

Complementariamente, la migración, como fuerza motriz en la evolución cultural, no solo ha facilitado la mezcla de culturas, sino también ha dado lugar a la hibridación cultural, un fenómeno en el que los elementos de diferentes culturas se combinan para formar nuevas y únicas expresiones culturales. Este proceso de hibridación es un testimonio de la adaptabilidad y creatividad humana, y puede ser observado en numerosos aspectos de la vida cotidiana, desde la gastronomía, la moda hasta la música y el arte. Morin y Kern (1993) argumentan que esta capacidad para fusionar y reinventar culturas es una característica distintiva de la humanidad, que ha permitido a las sociedades prosperar y evolucionar a lo largo del tiempo. Sin embargo en este proceso de adaptabilidad y creatividad se incluye un concepto el cual somos testigos hasta la actualidad que es la globalización que viene de la mano con la expansión cultural, pero que este proceso ha generado una crisis de identidad en la humanidad, donde las culturas se han sentido amenazadas por la homogeneización y la pérdida de los valores y tradiciones. Esta crisis de identidad cultural es una manifestación de una crisis más amplia de civilización, que requiere una reconfiguración de nuestros valores y una adopción de una perspectiva planetaria.

La globalización ha transformado el paisaje cultural del mundo, creando una interconexión que afecta todos los aspectos de la vida humana desde los inicios de los hominos hasta la actualidad. La mezcla y el

intercambio cultural han llevado a una rica diversidad de expresiones culturales, pero también han planteado desafíos significativos. La hibridación cultural, mientras que puede enriquecer las culturas, también puede llevar a la pérdida de identidad y a conflictos culturales. Morin y Kern (1993) sostienen que para navegar estos desafíos, es crucial desarrollar una identidad planetaria, una conciencia global que reconozca la interdependencia de todas las culturas y naciones.

Morin y Kern (1993) abogan por un pensamiento complejo, un enfoque que considera las múltiples dimensiones y la interconexión de los problemas globales. Este pensamiento complejo es esencial para entender el constructo cultural en el contexto de la globalización. No se trata solo de reconocer la diversidad cultural, sino de comprender cómo las culturas se influyen mutuamente y cómo pueden coexistir y cooperar en un mundo globalizado. Se propone que este enfoque es necesario para enfrentar los desafíos globales, como el cambio climático, la injusticia social y la pérdida de biodiversidad.

La idea de una identidad planetaria es central en “Tierra Patria”. Morin y Kern (1993) proponen que, para enfrentar los problemas globales, necesitamos ir más allá de nuestras identidades nacionales y culturales desarrollando una identidad común como habitantes del planeta Tierra. Esta identidad planetaria implica una responsabilidad compartida y una solidaridad global, donde las acciones de una comunidad o nación se consideran en el contexto de su impacto global. Este enfoque es crucial para promover la paz, la justicia y la sostenibilidad en el mundo. Continuando con la identidad planetaria y el enfoque de lograr promover la paz, justicia y sostenibilidad, se conseguiría si se enseña los distintos conocimientos de cada cultura, ya que con esto se podría fomentar la comprensión intercultural, la empatía y el respeto mutuo. Por ejemplo Nelson Mandela (s.f) nos explica que “La educación es el arma más poderosa para cambiar el mundo”. Promover una educación que enseñe las diversas culturas que existen en el mundo con sus valores, tradiciones y formas de vida ayuda a la apreciación de la diversidad y la inclusión.

Igualmente, la cultura al poseer una importancia social puede manifestarse y compartirse, a menudo adopta una forma tangible en nuestra percepción mental. Griswold (2013) nos menciona que una manifestación espiritual o filosófica, aunque no sea física, experimenta una materialización en la mente humana y se equipara a un “objeto”, por lo que es mucho más sencillo poder acceder a esta o palpar aunque de forma psicológica. En sí se podría decir que la imagen mental que se crea es el objeto y que el significado al que se lo asocia es la expresión.

Agregando a lo anterior, la cultura se llega a solidificar ya que las personas generan, expresan y transmiten cultura, sin embargo, esto no implica que las ideas o creaciones culturales sean aceptadas por la sociedad de forma inmediata (Griswold, 2013). Como se ha dicho anteriormente, la cultura es creada por los humanos (Homo Sapiens), pero su reconocimiento como objeto tangible, real y culturalmente significativo depende de que otros lo entiendan y acepten. La creación de ideas y conceptos culturales requieren de audiencias que estén dispuestos a recibirlos e interpretar su significado para que una cultura se pueda arraigar y reconocer. Del mismo modo, Unai Poza (2019) nos expresa que “los seres humanos necesitamos dar sentido a nuestra realidad [...]”. Es decir que el generar culturas ayuda a comprender las similitudes y conexiones que tenemos tanto con los demás seres humanos como con el planeta en sí.

Transdisciplina

La transdisciplina se puede definir como la creación de problemas y soluciones para poder comprender o abordar ciertos problemas. La transdisciplina se distingue por la utilización y creación de nuevos conceptos y métodos que no son pertenecientes a una disciplina en específico. Según Basarab Nicolescu (2002), la transdisciplina se define como un enfoque que busca superar las limitaciones de disciplinariedad las cuales se centran en el conocimiento de las disciplinas por separado, por ejemplo la disciplina tradicional se basa por enfocarse en un único nivel de realidad, centrándose en el control de la conducta a través de premios o castigos con el objetivo de lograr que las personas cumplan con normas establecidas.

Basarab Nicolescu (2002) comenta que la transdisciplina tiene unos puntos clave que reconoce que la realidad tiene múltiples niveles, desde lo físico hasta lo social y lo espiritual y que una comprensión completa de un problema requiere abordar estos niveles interrelacionados, la lógica del tercero incluido que propone una lógica que trasciende la duda entre lo verdadero y lo falso, aborda de igual manera la complejidad inherente de los sistemas naturales y sociales rechazando simplificaciones excesivas, por último integra no solo el conocimiento objetivo y científico, sino también la subjetividad, experiencias y valores de las personas involucradas.

Se introduce el concepto de niveles de realidad, que postula Basarab Nicolescu (2002) que la realidad es multiestratificada y que cada nivel tiene sus propias leyes y estructuras. La transdisciplina reconoce y explora estas diferentes capas de realidad para obtener una comprensión más completa y coherente de los fenómenos estudiados, de igual forma se asume una postura compleja ante la realidad, aceptando que los fenómenos no pueden ser completamente entendidos desde una perspectiva simplista o reduccionista. Este enfoque promueve la utilización de métodos holísticos que reconocen y abordan la complejidad inherente a los problemas.

Estado del arte de los bucles de investigación: Ejercicio físico – glándula pineal – reciprocidad – propiedad privada

La propiedad privada y la glándula pineal son dos conceptos que, a primera vista, parecen no tener relación alguna entre sí, pues por un lado la propiedad privada es un concepto socioeconómico, por el otro lado, la glándula pineal es un componente biológico del cerebro. Sin embargo, se pueden explorar algunas conexiones indirectas entre ambos como pueden ser interpretaciones culturales. El sentido de propiedad privada, aparece como consecuencia de los sedentarismos acaecidos aproximadamente hace 12.000 años, la idea de apropiación de la tierra, la domesticación de animales y vegetales, así como, la construcción de las primeras ciudades originaron en el ser humano una motivación especial para encender la chispa de lo privado. Su constructo se acentuó a partir de la creación de los Estados modernos como lógica

consecuencia de las ideas de soberanía y de las revoluciones industriales, que empujaron a la creación de una serie de bienes y mercancías que debían engendrar valores transaccionales a manera de su intercambio por recursos económicos. Dicho entorno, favoreció al proceso evolutivo del cerebro humano al verse inmerso en un proceso que recoge la realidad y el sueño y que biológicamente tiene un nombre propio: La glándula pineal.

Según Descartes la glándula pineal era un punto de interacción entre la mente y el cuerpo. Si se extrapola el pensamiento al ámbito socioeconómico, se podría considerar cómo las creencias y valores influyen en la organización y regulación de los recursos y la propiedad; “la glándula pineal secreta melatonina, hormona encargada de la regulación de diferentes de diferentes ciclos, entre ellos, la alternancia día/noche, la pieza clave para esa función del sistema inmunitario que solemos llamar “sueño”” (Alcoba, 2016). Los sueños entonces, se convertirán en uno de los enclaves de los procesos económicos, pues si la propiedad privada acuñó su norte de crecimiento y la idea de bienestar, es lógico pensar que los principales sueños del ser humano se asocien con rodearse de recursos privados que les hagan suponer que han alcanzado sus objetivos sin querer decir que el bienestar sea su consecuencia lógica.

A favor de la consecución del bienestar asociaremos al bienestar con el ejercicio físico y a la glándula pineal como una de las responsables de su equilibrio. Recordemos que, la glándula pineal es la responsable de regular los ciclos circadianos, es decir los momentos entre el despertar y el sueño. Los ritmos circadianos son “cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas, se trata de procesos naturales que afectan a la mayoría de seres vivos” (National Geographic, 2023). Para la interacción entre la glándula pineal y el ejercicio físico, plantearemos una hipótesis: El ejercicio físico genera condiciones ideales para un buen descanso, o viceversa, a partir de un buen descanso potencializaremos la actividad física. Sea cual fuere la relación, lo cierto es que en las propuestas internacionales de modelos de felicidad, siempre estarán presentes el ejercicio físico y lo espiritual de la glándula pineal.

Entre propiedad privada – glándula pineal – ejercicio físico, emerge la idea de reciprocidad, como un principio que regula el dar y recibir. Es decir el acto de acumulación de la propiedad privada no siempre debe ser infinito, en algún momento se debe regular su accionar a través de actos de reciprocidad, así mismo, los sueños deben enfrentarse con la realidad para que la vida en un aquí y ahora se materialice como mecanismo de apreciación del presente, de otro lado, el ejercicio físico es un acto de reciprocidad en sí mismo, el cuerpo nos sostiene y nosotros hacemos algo por nuestro cuerpo. Es normal, asociar a la reciprocidad con la comunidad, pues es uno de sus principios, aunados al de la relacionalidad, la complementariedad y la ciclicidad. Ostrom (1990) argumenta que la reciprocidad es un elemento central en los sistemas de gestión por lo que las comunidades dependen de relaciones de confianza para la obtención de recursos de manera sostenible. Estas relaciones permiten que los miembros de la comunidad cooperen y se comprometan a respetar las reglas establecidas colectivamente.

Las normas de reciprocidad pueden influir en la gestión de recursos, incluso en contextos donde la propiedad privada está presente. Por ejemplo, en comunidades donde los recursos comunes están

claramente definidos y protegidos, los derechos de propiedad pueden coexistir con fuertes normas de reciprocidad, fomentando una gestión más eficiente y equitativa de los recursos (Ostrom, 1990). Los pescadores de Alanya tal como los describe Ostrom (1990) desarrollaron un sistema de rotación para el uso de zonas de pesca para los pescadores locales, basado en la reciprocidad y la cooperación, para evitar la sobreexplotación de los recursos. Este sistema funcionó eficazmente sin necesidad de dividir las zonas de pesca en propiedades privadas individuales

De hecho, esta interrelación puede verse también en cómo las antiguas civilizaciones, como los egipcios, entendían y valoraban la conexión entre cuerpo, mente y espíritu. La cultura egipcia no solo se centraba en el desarrollo físico, sino que también valoraba profundamente la espiritualidad y la percepción dando como ejemplo el Ojo de Horus que es un símbolo de esta conexión profunda.

Manly Hall (2021) ofrece una exploración profunda y esotérica de la glándula pineal, combinando conocimientos antiguos y modernos para desentrañar su significado espiritual y simbólico, donde explora la glándula pineal en el contexto de diversas tradiciones espirituales y esotéricas. En muchas culturas antiguas, la glándula pineal se considera el “tercer ojo”, un centro de percepción espiritual y sabiduría. Hall conecta a la glándula pineal con el “ojo que todo lo ve”, simbolizando la intuición y la conexión con el conocimiento divino.

En términos modernos, podríamos ver la activación de la glándula pineal como un camino hacia una mayor conciencia y percepción, que no solo nos beneficia a nivel individual sino también comunitario. La práctica del ejercicio físico, la meditación y la gestión justa de la propiedad privada pueden integrarse para crear una sociedad más equitativa y armoniosa.

Por ejemplo, es como en una comunidad donde cada individuo se enfoca en su salud física y mental, practica la meditación para activar su percepción y utiliza esta mayor conciencia para gestionar los recursos de manera equitativa y basada en la reciprocidad. Sería una comunidad ejemplar en términos de bienestar integral y justicia social.

Método y metodología

Método

El juego de las interacciones:

Las interacciones son acciones recíprocas que modifican el comportamiento o la naturaleza de los elementos, cuerpos, objetos y fenómenos que están presentes o se influyen. Las interacciones: 1) suponen elementos, seres u objetos materiales que puedan encontrarse; 2) suponen condiciones de encuentro, es decir agitación, turbulencia, flujos contrarios, etc.; 3) obedecen a determinaciones/

constreñimientos, que dependen de la naturaleza de los elementos, o seres que se encuentran; 4) en ciertas condiciones se convierten en ciertas interrelaciones (asociaciones, uniones, combinaciones, comunicación, etc.), es decir, dan lugar a fenómenos de organización (Morin, 1974)

Para la presente investigación, se aplicó el juego de las interacciones de la siguiente manera: 1) Para la construcción de la interacción a los elementos propiedad privada, glándula pineal, ejercicio físico y reciprocidad, mismos que configuraron el bucle de estudio; 2) Se tomó como condición de encuentro a las culturas planetarias, por lo que éstas se constituyeron en el eje transversal de la investigación; 3) Las determinaciones o constreñimientos fueron visualizados desde la aplicación de un estudio de casos, en donde se identificó variables culturales asociadas a estilos de vida de acuerdo al bucle de trabajo. De dicho estudio se desprendió como resultado la elaboración de la matriz transcultural planetaria como mecanismo para entender contextos de desigualdad cultural en el bucle, constituyéndose en la base para identificar realidades representativas de entornos internacionales bajo el principio hologramático; 4) Los fenómenos de organización nacieron del análisis transdisciplinario de los entornos internacionales agrupados desde temas de enseñanza, investigación, innovación & desarrollo y difusión & divulgación.

La lógica de la transdisciplina nos empujó a aplicar los siguientes axiomas:

1. El axioma de identidad: A es A
2. El axioma de no contradicción: A no es no-A
3. El axioma del tercero excluido: No existe un tercer término T
4. El axioma del tercero incluido: Que es a la vez A y no-A

Según Nicolescu (1979) la transdisciplinariedad concierne, como el prefijo “trans” lo indica, lo que está a la vez entre las disciplinas, a través de las diferentes disciplinas y más allá de toda disciplina. Su finalidad es la comprensión del mundo presente en el cual uno de los imperativos es la unidad del conocimiento.

Metodología

Enfoque

El estudio se realizó bajo un enfoque cuanti-cualitativo, en donde se identificó variables originadas desde el modelo de transculturas planetarias complejas, en los sistemas mundo real y enseñanza compartida. Su calificación cuantitativa fue realizada en una escala de 1 a 9 para denotar las creencias, valores y costumbres a manera de representación de su estilo de vida. Se utilizaron los estadísticos de promedio y desviación para construir la matriz de Transculturas planetarias complejas, con lo que se plasmó la idea de desigualdad cultural. El análisis de los resultados se lo asimiló con información recolectada desde contextos planetarios, mismo que dió la pauta para el análisis cualitativo de realidades vividas en diferentes contextos culturales.

Finalidad

El estudio es de tipo aplicado en vista de que se utilizó un modelo transcultural que inicialmente originó 6 subsistemas de estudio:

- El origen de la vida, las especies, la humanidad
- Las verdades de las sociedades humanas
- Lo aprendido Transcultururas planetarias complejas– La Lógica planetaria
- Las sincronías complejas
- La armonía de los pares
- La lógica planetaria.

De estas dimensiones se obtuvo un instrumento de 205 preguntas, las que sirvieron de referencia para extraer aquellas relacionadas con el bucle de estudio para su análisis estadístico y cualitativo.

Fuentes de Información

1. Población en general cuyos contactos se obtuvieron a través de encuestas personales y ubicación en Facebook en donde se invitó a participar del estudio utilizando los siguientes argumentos:
 - No olvidemos nuestros lados reptilianos, afectivos y racionales, todos tienen importancia.
 - El caos es un estado extremo necesario para alcanzar la armonía.
 - Nuestro niño interior debe estar presente en el aquí y ahora.
 - Acepta tu condición, él como te ves y cómo te sientes son solo circunstancias del camino.
 - La incertidumbre debería llevarnos a pensar en cómo tejer nuestras condiciones de encuentro.
 - La comprensión de la comprensión nos llevará a entender la realidad de los otros.
 - Los estereotipos sociales nos llevaron a normar nuestro comportamiento. La vida tiene infinitud de caminos.
 - La concepción de la desigualdad reemplazada por la aceptación cultural de la diversidad. Traspasar fronteras de género, soberanías, hegemonías, subdesarrollo...nos llevará a re-humanizarnos.
 - La sabiduría nos empuja a entender si hay algo maravilloso, es la vida y algo necesario, la muerte. Después de todo, la ciclicidad invade el cosmos.
 - Te invito a juntar el pensamiento global con el pensamiento local, el resultado comprender la diversidad de realidades.
2. Páginas web en cuyos criterios de búsqueda se utilicen como palabras clave a los elementos del bucle objeto de estudio entre estos podemos encontrar a la Inteligencia Artificial Chat GPT (OpenAI, 2014).

Unidades de Análisis

La información primaria fue recolectada preferentemente en instituciones de educación superior y desde el Facebook de la red Cultural Yuracomplexus dirigiendo a las personas para que participen del estudio en la página de la cátedra comunidades Yachachikux.

La información secundaria acogió como unidades de análisis, a repositorios de páginas internacionales que utilizan inteligencia artificial como es Chat GPT, que es un modelo desarrollado por OpenAI, esta herramienta está diseñada para entender y generar texto en lenguaje natural, permitiendo interactuar con los usuarios de forma coherente y relevante; en sí lo obtenido de esta inteligencia artificial son ejemplos internacionales que se relacionan con las variables detalladas en el apartado de los resultados en la matriz transcultural.

Control de Variables

La investigación fue catalogada bajo un contexto no experimental en vista de que no se ha manipulado las variables culturales siendo un análisis que nos lleva a conjeturar comprensiones transversales del estudio.

Alcance

Se realizó un análisis de tipo descriptivo en el cual se obtuvo los promedios de calificaciones de los temas culturales puestos a consideración de la población objeto de estudio y su desviación estándar, así también se describió su relación con ejemplos de la realidad internacional.

Instrumentos de Recolección de Información

Se utilizó la encuesta propuesta en la página Comunidades Yachachikux, https://proyectos.yura.website/?page_id=10857

En la fase cualitativa no se utilizó instrumentos de recolección de información, se utilizó como guía a los elementos de estudio.

Procedimiento de Recolección de Información

A fin de recolectar la información se utilizó el plugin QSM, mismo que permitió estructurar un cuestionario en línea que fue alimentando una base de datos que servirá de referencia para realizar el análisis del tema objeto de estudio.

La información cualitativa se recolectó en el período de tiempo comprendido entre 19 de junio al 26 de junio de 2024 en la página de Chat GPT (Open AI).

Cobertura de las Unidades de Análisis

En el estudio se aplicó una muestra de 918 personas para un nivel de confianza del 95% y un error de estimación de 0,16, considerando que el total poblacional era desconocido y que por lo tanto tenía las características de población infinita. Adicionalmente se aplicó la fórmula de varianzas por la naturaleza de la escala utilizada en el estudio, misma que tenía un recorrido de 1 a 9. La información cualitativa fue cubierta bajo el criterio de obtener al menos 5 ejemplos por elemento del bucle objeto de estudio.

Procedimiento para el Tratamiento de Información

Se utilizó un esquema de tabulación simple en la que unificó datos estadísticos para la construcción de matrices cultura- desigualdad generando cuatro dimensiones y cuatro contextos:

Dimensiones

- Cultura alta
- Cultura baja
- Cultura dispersa
- Cultura concentrada

Contextos

- Baja cultura– baja desigualdad;
- Baja cultura– alta desigualdad;
- Alta cultura– alta desigualdad;
- Alta cultura– baja desigualdad.

Una vez elaborada la matriz, se identificó la ubicación de los elementos de estudio para su análisis desde realidades internacionales.

Las calificaciones del bucle se distribuyen en los cuatro cuadrantes de la Matriz de Transcultururas Planetarias Complejas. Siguiendo el método complejo, identificamos que los elementos de la interacción son las frases consideradas por la población objetivo; la condición de encuentro es la cultura; el constreñimiento es la desigualdad cultural; y las ideas de autoorganización son las propuestas transdisciplinarias.

Nota: La sección de método y metodología ha sido recuperada del modelo de investigación de la red cultural Yuracomplexus

Resultados

El bucle: ejercicio físico – glándula pineal – reciprocidad – propiedad privada, con sus afirmaciones es calificado con una puntuación promedio equivalente a 5,31 y una dispersión promedio de 3.24, lo que denota que no existen comprensiones culturales altas y apreciaciones diversas. Activar la glándula pineal para potenciar el sistema inmunitario es un concepto que se encuentra principalmente en contextos espirituales y pseudocientíficos, más que en la ciencia convencional. Sin embargo nos lleva a pensar en un contexto comunitario, en donde el dar y recibir debe convertirse en una costumbre espiritual. En su complementariedad, el ejercicio físico debe proveer de un escenario armónico en la individualidad, en

donde con el apareamiento del sentido de propiedad privada, la espiritualidad y el lado físico soportan un estilo de vida que debe equilibrarse.

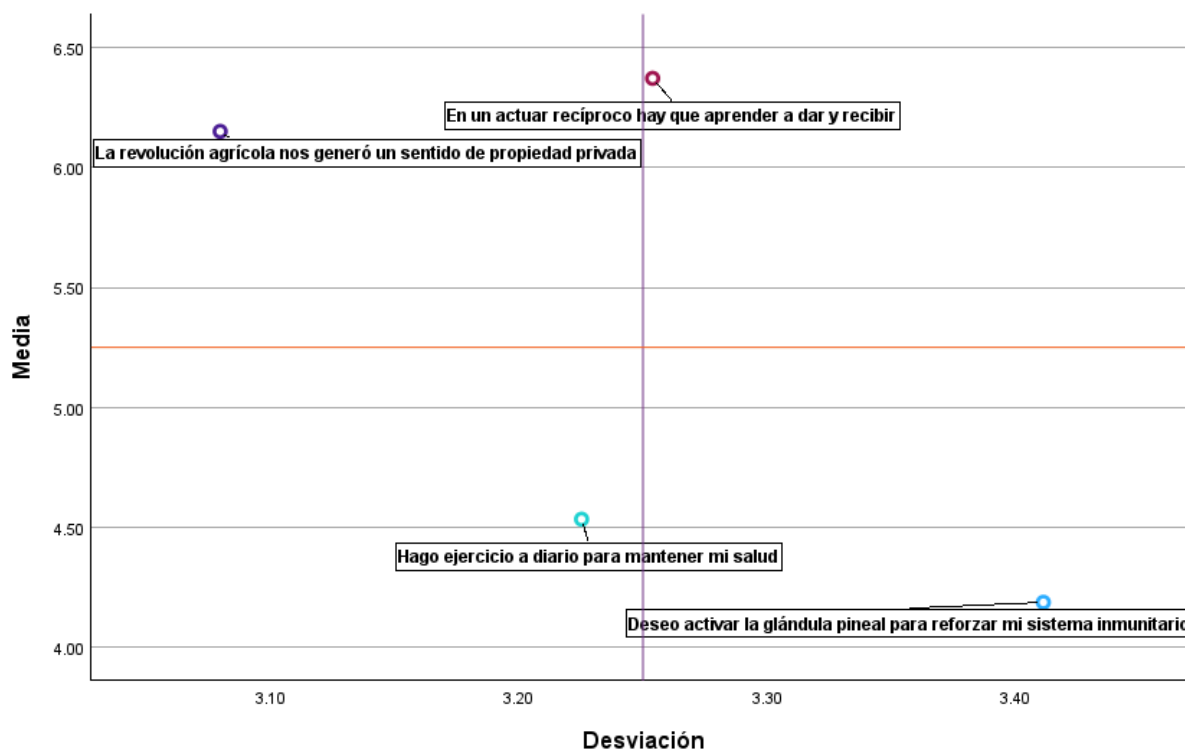
Tabla 3.1 Calificaciones del bucle de trabajo

Suma			
Variable	Media	Desviación	Índice
Deseo activar la glándula pineal para reforzar mi sistema inmunitario	4.19	3.41	1.23
En un actuar recíproco hay que aprender a dar y recibir	6.37	3.25	1.96
Hago ejercicio a diario para mantener mi salud	4.53	3.23	1.41
La revolución agrícola nos generó un sentido de propiedad privada	6.15	3.08	2.00
Total	21.24	12.97	6.59

Nota: Identifica los promedios y desviación de datos en torno a apreciaciones culturales

La ubicación de las afirmaciones en los distintos cuadrantes de la matriz denota la desigualdad cultural y la necesidad de implementar mecanismos que generen comprensiones a ser implementadas en sus estilos de vida. Encontramos por ejemplo, que el concepto de activación de la glándula pineal es desconocido y que no existe frecuencia de realización de ejercicio físico, por lo que se presta poca atención a una paridad que debe ser el eje del desarrollo personal. Se encuentra apreciaciones antagónicas en los temas de sentido de propiedad privada y el actuar recíproco, no olvidemos que a la primera normalmente se la con un actuar individual y seguramente no se tiene muy claro el concepto de una reciprocidad que debe llevar a engendrar un sistema comunitario de comportamiento en el cual no necesariamente su condición de encuentro sea la economía.

Gráfico 3.1 Matriz transculturas planetarias complejas



Nota: Identifica la ubicación de los elementos del bucle por cuadrantes

En todo caso, se denota que en el bucle existen indicios de desigualdad cultural baja, en tanto en cuanto, su cálculo lo ubica en 6,54 en un recorrido en el cual lo esperado es la calificación de 9, tanto en sus comprensiones como en su unicidad de pensamiento.

Con la finalidad de asociar las respuestas del estudio cuantitativo con el recorrido internacional, se presenta ejemplos culturales nacidos desde diferentes rincones del planeta:

Constreñimiento: Desigualdad cultural

- **Hago ejercicio a diario para mantener mi salud:**

Ubicación en la matriz: Cultura baja – Dispersión baja

Estrategia: Enseñanza

El ejercicio físico es una parte esencial de la vida diaria en muchas culturas alrededor del mundo, con cada una incorporando actividades físicas de manera única que refleja sus tradiciones, valores y entornos. Aquí algunos ejemplos internacionales como son Japón con el Rajio Taisō (Gimnasia Radiofónica), es una serie de ejercicios de calistenia realizados al ritmo de música transmitida por la radio; China con el Tai Chi y Qigong que son prácticas tradicionales que combinan movimientos suaves y controlados con respiración profunda y meditación. Países Bajos y el Ciclismo, este es una parte fundamental de la vida diaria en los

Países Bajos. India con el Yoga, es una práctica física, mental y espiritual, se practica ampliamente en hogares, escuelas y comunidades. Escandinavia con el Friluftsliv (Vida al Aire Libre), el concepto de “friluftsliv” (vida al aire libre) fomenta un estilo de vida activo al aire libre. Las actividades como el senderismo, el esquí, la natación en lagos y la pesca son comunes. Esta cultura promueve una conexión profunda con la naturaleza y el ejercicio regular como parte de la vida diaria. Y el último ejemplo agregado es Brasil con el Capoeira y Fútbol, en Brasil el fútbol es más que un deporte; es una pasión nacional. Desde partidos informales en las playas hasta juegos organizados en comunidades, el fútbol es una forma de ejercicio muy popular. Además, la capoeira, una combinación de arte marcial, danza y acrobacia, se practica en muchas comunidades como una forma de ejercicio y expresión cultural (OpenAI, 2024).

- **Deseo activar la glándula pineal para reforzar mi sistema inmunitario:**

Ubicación en la matriz: Cultura baja – Dispersión alta

Estrategia: Investigación

La activación de la glándula pineal, o “tercer ojo”, es un tema de interés en muchas culturas y prácticas espirituales, aunque no hay evidencia científica sólida que respalde su relación directa con la mejora del sistema inmunitario. Aquí algunos ejemplos de prácticas relacionadas. En primer lugar tenemos la Meditación y Yoga (India), el “Ajna” o “tercer ojo” es uno de los siete chakras principales. Meditación profunda y posturas de yoga, como Padmasana y Pranayama, pueden ayudar a centrar la mente y activar esta glándula. Tenemos también el Qigong y Tai Chi (China), estas prácticas combinan movimientos suaves, respiración controlada y meditación para equilibrar la energía vital del cuerpo activando la glándula. La Ayahuasca (Amazonía), se cree que ayuda a abrir el tercer ojo y conectar con dimensiones espirituales. Dieta y desintoxicación, desintoxicar el cuerpo y seguir una dieta rica en alimentos naturales puede mantener la glándula pineal saludable. Por último, en algunas culturas utilizan rituales y ceremonias, utilizando cristales, aceites esenciales y cánticos sagrados para enfocar la energía en la glándula pineal (OpenAI, 2024).

- **En un actuar recíproco hay que aprender a dar y recibir:**

Ubicación en la matriz: Cultura alta – Dispersión alta

Estrategia: Innovación y desarrollo

El actuar recíproco es un principio fundamental en muchas culturas y sistemas sociales. Algunos ejemplos internacionales son Japón con Aikidō, este arte marcial se basa en la cooperación y la reciprocidad. Los uke y nage alternan roles de ataque y defensa, aprendiendo a dar y recibir energía y movimientos. En África del Sur con el Ubuntu enfatiza la interconexión de todas las personas y la importancia de la comunidad Ubuntu se puede traducir como “Yo soy porque nosotros somos”. Los Pueblos Indígenas de la Costa Noreste de América del Norte utilizan el Potlatch, esta es una ceremonia tradicional en la que se distribuyen bienes y se realizan regalos entre los miembros de la comunidad. En Melanesia tenemos el Trobriand Kula Ring, en este sistema los habitantes de las islas Trobriand intercambian brazaletes y collares en el circuito cerrado,

estos objetos se intercambian continuamente entre las islas. Por último, con Estados Unidos tenemos a Mutual Aid Societies, donde las sociedades de ayuda mutua son organizaciones comunitarias que se forman para brindar apoyo financiero, médico y social a sus miembros (OpenAI, 2024).

- **La revolución agrícola nos generó un sentido de propiedad privada:**

Ubicación en la matriz: Cultura alta – Dispersión baja

Estrategia: Difusión y divulgación

La revolución agrícola transformó las sociedades humanas y fomentó el desarrollo del sentido de propiedad privada. Algunos ejemplos internacionales incluyen a Mesopotamia con su desarrollo de ciudades y sistemas legales como el Código de Hammurabi, además de los registros cuneiformes muestran transacciones de tierras y contratos, indicando un claro sentido de propiedad privada. Egipto y su agricultura a lo largo del Nilo, con un sistema claro de propiedad de la tierra, los documentos egipcios, como los papiros de Wilbour, registran la propiedad y el arrendamiento de tierras. China y los sistemas de propiedad de la tierra en las dinastías Shang y Zhou. Grecia y la propiedad de la tierra como aspecto central de la economía y la política. Roma con los latifundios y derecho romano establecieron bases legales para la propiedad privada. Y por último Mesoamérica con sus sistemas complejos de agricultura y propiedad en civilizaciones como los mayas y los aztecas (OpenAI, 2024).

Discusión

Desde la enseñanza

El programa de enseñanza al que nos enfocaremos es acerca del Friluftsliv practicado en la cultura de Escandinavia, este se traduce literalmente al español como “vida al aire libre”; es un hábito que busca fomentar la conexión con la naturaleza a través de diversas actividades al aire libre, mejorar el bienestar físico y mental de los participantes, y desarrollar habilidades prácticas para la vida al aire libre. Estos objetivos se lograrán mediante una combinación de teoría, práctica y reflexión personal, con un enfoque integral en la educación ambiental y la sostenibilidad. al tiempo que se promueve tener armonía con la naturaleza y apreciar su belleza, buscando tener un equilibrio entre la vida moderna y la naturaleza con un estilo de vida saludable y activo (De la Paz, 2024).

Esta práctica realizada en los países nórdicos ayuda bastante a la salud física de las personas, pues al participar en actividades físicas al aire libre como puede ser caminar o correr, andar en bicicleta, hacer senderismo o esquiar puede mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad, todo esto proporciona un entrenamiento completo para el cuerpo, por tanto todo esto se debería inculcar a las personas.

El Friluftsliv se puede incentivar por medio de campañas visuales a través de publicidades en el celular, indicando cuales son los beneficios y la comparación con la vida sedentaria, indicando a la población que teniendo como hábito una vida al aire libre se puede, a parte de tener una mejor condición física, reducir el estrés, ya que, pasar tiempo en la naturaleza tiene un efecto calmante y puede reducir los niveles de cortisol, que es la hormona del estrés; esto conlleva a mejorar la presión arterial y la salud mental.

Aunque como sabemos muchas veces la parte de marketing y publicidad es mayormente ignorada por lo que pueda que no tenga mucho enfoque o de interés de las personas, para complementar más sobre el programa de Friluftsliv se puede realizar por medio de colegios, universidades y trabajos teniendo un actividad de salida al campo con un plazo de cada 3 meses teniendo como objetivo promover el bienestar físico y mental a través del contacto regular con la naturaleza, fomentando el estilo de vida al aire libre tanto para estudiantes como para los trabajadores, las actividades que se pueden tomar en cuenta para que se realicen puede ser una excursión de un día y un campamento de fin de semana, con actividades como caminatas, picnics, juegos recreativos, talleres de observación de la naturaleza etc, asegurando que las actividades sean apropiadas para cada grupo de edad.

Por ende, adaptar el programa de Friluftsliv a las necesidades y capacidades de los diferentes grupos, sirviendo como una actividad en donde los estudiantes y trabajadores tengan la oportunidad de distraerse y poder soltar el estrés que llevan acumulado tanto por clases o trabajo con el objetivo de garantizará su éxito y sostenibilidad a largo plazo para que se siga realizando.

Enfocándonos más en el programa de Friluftsliv tendría un nombre de Conexión con la Naturaleza y Bienestar a través de la Vida al Aire Libre en el cual se tiene como objetivo principal comprender el concepto de Friluftsliv y su importancia en la cultura escandinava. Busca fomentar la conexión con la naturaleza a través de diversas actividades al aire libre, mejorar el bienestar físico y mental de los participantes y desarrollar habilidades prácticas para la vida al aire libre.

Se tendrán varios módulos para tratar sobre el programa para que sea de interés y de conocimiento para las personas.

Módulo 1: Introducción al Friluftsliv

En este módulo se aborda la historia y filosofía del Friluftsliv, explorando su origen y relevancia cultural en Escandinavia. Se compara con otras filosofías de vida al aire libre y se destacan los beneficios para la salud mental y física, así como el impacto positivo en el bienestar general. Además, se incluyen estudios de caso y evidencias científicas que respaldan estos beneficios.

Módulo 2: Preparación para la Vida al Aire Libre

En este módulo tanto colegios, universidades o trabajos deberán tener una fecha acorde en el cual puedan tener una salida de campo y preparar con anticipación su preparación adecuada para actividades al aire libre. Se abordan temas como la elección de ropa y equipo adecuado, y la preparación para diferentes climas y estaciones. También se enseñan principios básicos de seguridad al aire libre y primeros auxilios,

esenciales para garantizar una experiencia segura y placentera. Estas experiencias prácticas no solo enriquecen el conocimiento técnico de los participantes, sino que también fomentan una conexión más profunda con la naturaleza y una apreciación por los desafíos y recompensas de la vida al aire libre, de igual manera les ayuda para que puedan tener más conocimiento de otras culturas de diferentes países.

Módulo 3: Actividades de Friluftsliv

En este módulo, los participantes se sumergen en diversas actividades prácticas como caminatas, senderismo, acampada y deportes de aventura. Se incluyen instrucciones sobre la planificación de rutas, técnicas de caminata y senderismo, observación de flora y fauna, montaje de tiendas de campaña, encendido de fuego y preparación de alimentos al aire libre. Además, se introducen deportes tanto básicos como por ejemplo en nuestro país es lo más común realizar al aire libre un juego de fútbol, basquet o voley, pero sería más interesante que los niños, adolescentes y adultos realicen otro tipo de actividad o ejercicio que no conozcan o no estén acostumbrados a realizarlos comúnmente.

Módulo 4: Educación Ambiental y Sostenibilidad

Este módulo se dedica a la enseñanza de principios de sostenibilidad y la responsabilidad ambiental. Se explora el concepto de “Dejar No Rastro” (Leave No Trace), una filosofía que promueve la conservación del medio ambiente a través de prácticas responsables y sostenibles al aire libre. Los participantes aprenden sobre la importancia de minimizar su impacto en la naturaleza y cómo aplicar estos principios en sus actividades diarias. Además, se discuten temas como la conservación y protección del medio ambiente, la biodiversidad y la importancia de los ecosistemas saludables.

Módulo 5: Reflexión y Bienestar Personal

El último módulo se enfoca en la conexión personal y emocional con la naturaleza y su impacto en el bienestar personal como la ayuda a poder activar la glándula pineal. Se enseñan técnicas de mindfulness en la naturaleza, como la meditación y la respiración consciente, que ayudan a los participantes a estar presentes y plenamente conscientes de su entorno. Los beneficios psicológicos de la conexión con el entorno natural se exploran en profundidad, destacando cómo el tiempo pasado al aire libre puede mejorar el estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar la sensación de bienestar general. Los participantes mantienen un diario de Friluftsliv, donde registran sus experiencias y reflexiones personales. Este diario sirve como una herramienta para el autoconocimiento y la autoevaluación, permitiendo a los participantes analizar el impacto del programa en su bienestar personal y desarrollar una mayor apreciación por la naturaleza y ver cómo va evolucionando los problemas que quieren ir desapareciendo por ejemplo como se ha reducido su estrés, ansiedad o ira.

Desde la investigación

Ahora bien, el Friluftsliv al promover la exposición a la naturaleza y al aire libre, puede influir positivamente en la activación de la glándula pineal, misma que desempeña un papel crucial en la regulación de varios procesos biológicos, especialmente el ciclo sueño-vigilia. Existen varios beneficios significativos sobre el Friluftsliv, por ejemplo las actividades al aire libre pueden reducir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, y mejorar el estado de ánimo gracias a la exposición a la luz natural y al aire fresco. La naturaleza ofrece un entorno tranquilo que ayuda a relajar la mente y el cuerpo, proporcionando una sensación de bienestar y paz interior (Faarlund, 2015)

De igual forma la luz solar inhibe la producción de melatonina durante el día, lo que contribuye a la vigilia y la alerta, además de facilitar la producción de la misma hormona por la noche, mejorando el sueño ya que la exposición a la luz natural es crucial para la regulación del ritmo circadiano y la producción de melatonina en la glándula pineal. Pasar tiempo al aire libre durante el día ayuda a sincronizar el reloj biológico interno, mejorando el sueño y la regulación de diversas funciones hormonales. También promueve la actividad física a través de caminatas, senderismo, ciclismo y otras actividades en la naturaleza. El ejercicio al aire libre no solo mejora la condición física, sino que también proporciona un estímulo mental positivo, haciendo que el ejercicio sea más agradable y sostenible a largo plazo, y hablando justamente de la mente sabemos que el contacto con la naturaleza y la práctica de actividades al aire libre se asocia con una menor incidencia de problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad por lo que la simplicidad y la belleza de los entornos naturales pueden tener un efecto calmante y revitalizante, promoviendo una mejor salud mental.

Los países escandinavos mantienen una conexión muy profunda con el entorno natural, pero específicamente en Noruega el Friluftsliv se destaca con mucha más presencia en la cultura y el estilo de vida diario. Esta expresión fue popularizada por el poeta Henrik Ibsen al incluirlo en su poema “On the Hights”, en donde describe el placer de pasar tiempo en un entorno natural y que esto ayuda al desarrollo de los seres humanos en el ámbito espiritual y físico (Valverde, 2020).

Ahora bien, continuando con el programa de incluir el Friluftsliv en la vida cotidiana de las personas, empezando por las escuelas, Henderson y Vikander (2007) nos expresaron que

Se encuentra presente también en las escuelas, en diferentes momentos cotidianos, como son los recreos, incluso en las escuelas bosques o guarderías al aire libre. Por lo que conlleva que los maestros precisan de una formación adecuada y rica, al respecto, para así poder afrontar este concepto con seguridad y esperanza de cambio en los niños noruegos (p.122).

En este caso al buscar extender este concepto Friluftsliv a otras culturas utilizando la enseñanza en las escuelas, colegios y universidades, se debe formar a los profesorado en términos que se relacionan con este; por ejemplo tenemos el concepto de Ecofilosofía, palabra compuesta que significa interés (*filos*), por la sabiduría (*sofia*) y entorno, ambiente o naturaleza (*eco*), en otras palabras esto quiere decir que se tiene la necesidad de conocer el lugar común en donde se habita. El Friluftsliv está relacionado con la ecofilosofía,

ya que ambas se inspiran en un estilo de vida menos materialista y más enfocada en vivir en conexión con la naturaleza.

La vida al aire libre como un camino educativo o un complemento para tener una vida sana y saludable Nils Faarlund (2015) nos menciona que la vida al aire libre puede ser una forma de vida alternativa valiosa que no va en contra de los principios de nuestra sociedad, como la democracia, los derechos humanos y los valores cristianos. Argumenta que basar el entendimiento solo en las premisas de la agricultura moderna dentro de la tecnocultura es una forma de dictadura del entendimiento y no una democracia. Por lo tanto, la diversidad de entendimiento es esencial para la supervivencia de la democracia, especialmente en la actual crisis ecológica.

La educación sobre la vida al aire libre puede revertir esta tendencia, mejorando la capacidad de supervivencia de los ecosistemas y, por ende, de los humanos que dependen de ellos. Como a lo largo de la historia de la humanidad ha sido típico que la especie sea capaz de fabricar y utilizar herramientas, la vida al aire libre no debería excluir el uso de herramientas. Sin embargo, la herramienta elegida no debe contribuir a colocar un “filtro” entre el hombre y la naturaleza, sino que debe limitarse a una herramienta que permita al hombre acumular y retener un excedente que haga al individuo sensible a la naturaleza y capaz de reflexionar sobre su lugar y función en el contexto.

La metodología del programa combina teoría y práctica para proporcionar una experiencia de aprendizaje integral. Las clases teóricas abordan los fundamentos del Friluftsliv, ofreciendo un marco conceptual sólido. Las actividades prácticas incluyen salidas al campo y talleres de habilidades, donde los participantes pueden aplicar lo aprendido en un entorno real. Se promueve el trabajo en equipo a través de proyectos colaborativos de conservación y sostenibilidad, fomentando la cooperación, reciprocidad y la responsabilidad compartida. Además, se fomenta la reflexión personal mediante el mantenimiento de un diario y sesiones de reflexión guiada, que ayudan a los participantes a internalizar sus experiencias y desarrollar una comprensión más profunda de su relación con la naturaleza.

Desde la innovación y desarrollo

Los países escandinavos poseen una conexión fuerte con la naturaleza, puesto que su forma de vida se basa en el Friluftsliv que es literalmente vida al aire libre, empero, se puede lograr tener una conexión a otro nivel con la naturaleza aplicando en este estilo de vida a la Ayahuasca, este “ritual” es muy conocido y practicado en la Amazonía, esta es una infusión de dos o más plantas de la amazonía que da como resultado una bebida intoxicante y mágica. Esta bebida se la toma en ceremonias de purificación, aprendizaje y curación, esta es utilizada para poder expandir la conciencia.

Aunque Friluftsliv y la Ayahuasca provienen de contextos culturales y geográficos muy distintos, ambos comparten una profunda conexión con la naturaleza y buscan el bienestar personal a través de esta relación.

Friluftsliv promueve la salud física y mental mediante la inmersión en el entorno natural, mientras que la Ayahuasca ofrece sanación espiritual y psicológica a través de experiencias guiadas en la naturaleza. Ambos enfoques resaltan la importancia del respeto y la sostenibilidad hacia el medio ambiente, subrayando la interconexión entre la salud humana y la salud del planeta.

La aplicación que se crearía poseerá el nombre de “NATURALEZA CONSCIENTE”, esta plataforma innovadora combinará el concepto de Friluftsliv, misma que promueve una vida al aire libre y en armonía con la naturaleza, con las experiencias de auto descubrimiento de facilitadas por la Ayahuasca. Utilizando tecnología avanzada, el programa busca maximizar el bienestar y la conexión con la naturaleza proporcionando una experiencia integral y transformadora.

Este programa poseerá diferentes componentes que son:

1. Aplicación Móvil de NATURALEZA CONSCIENTE

Se generará una aplicación móvil de NATURALEZA CONSCIENTE, en donde se tendrá guías acerca del Friluftsliv, como por ejemplo rutas recomendadas y actividades al aire libre que promuevan la conexión con la naturaleza; esto incluye mapas interactivos, puntos de interés y consejos para cada práctica.

Otra opción que nos ofrece esta aplicación es un diario digital, en donde los usuarios pueden registrar sus experiencias diarias, reflexiones y estados emocionales, la aplicación analiza los datos utilizando inteligencia artificial para ofrecer recomendaciones personalizadas para las actividades. Por último, la aplicación también nos brinda realidad aumentada que enriquezca las experiencias al aire libre, por ejemplo mostrando información sobre flora, fauna y geología del entorno en tiempo real, ayudando a los usuarios a que aprendan más sobre su entorno mientras disfrutan de la naturaleza.

2. Retiro Guiado de Ayahuasca con NATURALEZA CONSCIENTE

Los retiros de Ayahuasca se deben llevar a cabo en entornos naturales cuidadosamente seleccionados que promuevan la calma y la introspección, estos lugares son elegidos por su belleza natural y su capacidad para proporcionar un ambiente seguro y tranquilo, por lo que el programa de NATURALEZA CONSCIENTE pueda filtrar los lugares para encontrar el mejor.

Otro punto es que con el programa se pueden escoger facilitadores experimentados, que combinan conocimientos tradicionales con formación moderna, ellos guiarán a los participantes a través de sus experiencias con la Ayahuasca. Se aseguran de que el entorno sea seguro y de apoyo, proporcionando orientación antes, durante y después de la experiencia.

Después de la experiencia, los participantes podrán tener acceso a sesiones de integración con teurapeutas y facilitadores para ayudar a procesar y aplicar sus descubrimientos en la vida diaria, el programa podrá elegir el mejor terapeuta o facilitador dependiendo de las necesidades del participante y las sesiones pueden ser presenciales o virtuales.

3. Dispositivos de Bienestar y Meditación para NATURALEZA CONSCIENTE

Para aquellas personas que no tienen fácil acceso a la naturaleza se puede incluir los auriculares de Realidad Virtual, este ofrece experiencias inmersivas de entornos naturales, combinadas con meditación guiadas y sonidos de la naturaleza. Estas experiencias están diseñadas para replicar los beneficios del Friluftsliv en un entorno virtual.

Otro dispositivo son los Wearables de Seguimiento de Salud, estos monitorean el estado físico y emocional de los usuarios, proporcionando datos en tiempo real que ayudan a personalizar las recomendaciones de bienestar y las actividades de Friluftsliv. Estos wearables pueden medir la frecuencia cardíaca, los niveles de estrés y otros indicadores de salud.

4. Comunidad en Línea de NATURALEZA CONSCIENTE

Utilizar foros o grupos en línea para que los participantes compartan sus experiencias tanto en el Friluftsliv como con la Ayahuasca, y de esta forma aprendan unos de otros y reciban apoyo continuo; estos foros son moderados por facilitadores y expertos en bienestar.

Otra de las opciones es crear talleres, seminarios y eventos especiales que fomenten la conexión comunitaria y el aprendizaje continuo, estos eventos pueden incluir charlas sobre la práctica del Friluftsliv, sesiones de meditación guiadas y discusiones sobre experiencias con la Ayahuasca.

Lo importante para este programa será la implementación de Inteligencia Artificial puesto que en los diarios digitales de NATURALEZA CONSCIENTE se analiza sus experiencias, además de los datos de los wearables. Utilizar algoritmos avanzados para ofrecer recomendaciones personalizadas basadas en el bienestar emocional y físico del usuario, adaptando las actividades del Friluftsliv y las prácticas de meditación según sus necesidades individuales.

Además de lo anterior se implementaría Blockchain para garantizar la privacidad y seguridad de los datos de los usuarios. Esta tecnología asegura que toda la información personal y las experiencias compartidas en la plataforma estén protegidas contra accesos no autorizados y manipulaciones.

Los beneficios que este programa proporcionará es la transformación personal en donde se facilita la autocomprensión y crecimiento personal mediante experiencias guiadas y apoyo continuo; así mismo proporcionará una red de apoyo constante y recursos para la integración de experiencias transformadoras, asegurando que los beneficios de las experiencias con la Ayahuasca y las prácticas de Friluftsliv perduren en la vida diaria. Por último, gracias a la tecnología avanzada, el programa se adapta a las necesidades individuales de cada usuario, ofreciendo una experiencia personalizada que maximiza los beneficios para el bienestar físico y emocional.

NATURALEZA CONSCIENTE representa una fusión innovadora de tradición y tecnología, ofreciendo una experiencia integral de bienestar que une los beneficios del Friluftsliv y la Ayahuasca con herramientas

tecnológicas avanzadas. Este programa no solo facilita la autotransformación personal, sino que también promueve una mayor conexión con la naturaleza apoyando tanto el bienestar individual como el ambiental.

Cabe mencionar que un programa de enseñanza sobre el Friluftsliv no solo enriquece el conocimiento y la apreciación por la naturaleza, sino que también promueve un estilo de vida saludable y sostenible. A través de la combinación de teoría, práctica y reflexión personal, los participantes desarrollan una conexión más profunda con el entorno natural y adquieren habilidades prácticas para la vida al aire libre. Este programa puede adaptarse para diferentes niveles de enseñanza, desde la educación primaria hasta programas de formación para adultos. Al final del programa, los participantes no solo habrán adquirido un mayor conocimiento y aprecio por el Friluftsliv, sino que también habrán experimentado una transformación personal que les permitirá llevar una vida más equilibrada, saludable y en armonía con la naturaleza.

Desde la difusión y divulgación

Practicando Friluftsliv y participando en ceremonias de Ayahuasca cultivamos una reciprocidad profunda entre nuestro cuerpo, mente y la naturaleza, respetando nuestra propiedad privada interna, activando la glándula pineal y mejorando nuestra salud física a través del ejercicio al aire libre.

Bibliografía

Alcoba, M. (2016). CONCIENCIA EN E-PRIME. La (di)solución del problema mente/cerebro. *Naturaleza y Libertad*, I(7), 159-184. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5889769.pdf&ved=2ahUKEwjOp5eq2LmHAXU-SzABHb6LCakQFnoECCwQAQ&usg=AOvVaw2u5jS9sGBYiH5riyWXkuJq>

Barger, L., Wright Jr, K., Hughes, R., & Czeisler, C. (2004). Daily exercise facilitates phase delays of circadian melatonin rhythm in very dim light. *American journal of physiology. Regulatory, integrative and comparative physiology*, 286(6), 1077-1084. <https://doi.org/https://doi.org/10.1152/ajpregu.00397.2003>

De la Paz, C. (6 de febrero de 2024). Qué es el ‘Friluftsliv’: el sencillo hábito noruego para una vida larga y feliz que arrasa en España. *El Español*. https://www.elespanol.com/vivir/friluftsliv-sencillo-habito-noruego-vida-larga-feliz-arrasa-espana/830666995_0.html

Faarlund, N. (2015). *Friluftsliv Hva – Hvorfor – Hvordan*. Oslo: Ljå forlag.

Gelter, H. (2000). Friluftsliv: The Scandinavian philosophy of outdoor life. *Canadian Journal of Environmental Education (CJEE)*, 77-92.

Griswold, W. (2013). *Cultures and Societies in a Changing World*. SAGE Publications, Inc. . <https://doi.org/https://doi.org/10.4135/9781452240534>

Hall, M. (2021). *The Pineal Gland: The Eye of God*. Martino Fine Books.

Harari, N. (2011). *De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*

Henderson, B., & Vikander, N. (2007). *Nature First. Outdoor Life the Friluftsliv Way*. Dundurn.
https://books.google.com.ec/books?id=WAXO9E-0KEQC&printsec=copyright&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Huizinga, J. (1938). *Homo ludens*. Alianza Editorial.
https://eva.isef.udelar.edu.uy/pluginfile.php/2157/mod_resource/content/3/Huizinga%20-%20Homo%20Ludens%20%281%29.pdf

Huizinga, J. (2000). *Homo ludens*. Alianza Editorial

López, F., Rubio, G., Molina, J., & Alamo, C. (2021). Pineal Gland. The Eye of God. *Elsevier*, 27(3), 161-168. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2011.04.01>

Morín, E. & Kern, A. (1993). *Tierra – Patria*. Ediciones Nueva Visión Buenos Aires

National Geographic. (9 de Febrero de 2023). *Qué es el ciclo circadiano y cómo al conocerlo dormimos mejor*. National Geographic:
<https://www.nationalgeographic.com/ciencia/2023/02/que-es-el-ciclo-circadiano-y-como-al-conocerlo-dormimos-mejor>

Nicolescu, B. (2002). *Manifesto of Transdisciplinarity*. State University of New York Press.

OpenAI. (2024). ChatGPT (Versión GPT-4) [Modelo de lenguaje]. <https://www.openai.com/>

Ostrom, E. (1990). *Governing the Commons: The Evolution of Institutions for Collective Action*. Cambridge: Cambridge University Press.

Poza, U. (11 de Septiembre de 2019). *¿Qué es un constructo social? Definición y ejemplos*. Psicología y Mente: <https://psicologiaymente.com/cultura/que-es-constructo-social>

Red Cultural Yuracomplexus (Ed.). (n.d.). *Cómo abordar el estudio de las transcultururas planetarias complejas*. Yuracomplexus, 28(5), 75 – 85.

Valverde, A. (2020). *Friluftsliv: educación y naturaleza en Noruega. Una propuesta de mejora del currículo de Educación Infantil de Aragón*. [Tesis Magister, Universidad Zaragoza]. Repositorio Institucional de Documentos Zagan. <https://zagan.unizar.es/record/96502#>

Wood, B., & Baker, J. (2011). Evolution in the Genus Homo. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 42, 47-69.
<https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-ecolsys-102209-144653>

Anexos

Anexo 1

Tabla de ejemplos de cada variable

N°	Long label	Short label	Description	Theme
1	China: Tai Chi y Qigong	C_T_C_Q	China con el Tai Chi y Qigong ...	Transculturadas
2	Japón: Rajio Taiso	J_R_T	Japón con el Rajio Taiso (Gim...	Transculturadas
3	Países Bajos: Ciclismo	P_B_C	Países Bajos y el Ciclismo, est...	Transculturadas
4	India: Yoga	I_Y	India con el Yoga, es una prác...	Transculturadas
5	Escandinavia: Friluftsliv	E_F_F	Escandinavia con el Friluftsliv (...)	Transculturadas
6	Brasil: Capoeira y Fútbol	B_C_F	Brasil con el Capoeira y Fútbol,...	Transculturadas
7	India: Meditación y Yoga	I_M_Y	Meditación y Yoga (India), el "...	Transculturadas
8	China: Qigong y Tai Chi	Ch_Q_T-C	Qigong y Tai Chi (China), estas...	Transculturadas
9	Amazonía: Ayahuasca	A_A-H	La Ayahuasca (Amazonía), se ...	Transculturadas
10	Mundo: Dieta y Desintoxicación	M_D_D	Dieta y desintoxicación, desint...	Transculturadas
11	Mundo: Rituales y Ceremonias	M_R_C	En algunas culturas utilizan ritu...	Transculturadas
12	Japón: Aikido	J_A-K	Japón con Aikido, este arte m...	Transculturadas
13	África del Sur: Ubuntu	A_S_U	En África del Sur con el Ubunt...	Transculturadas
14	América del Norte: Potlatch	A_N_P	Los Pueblos Indígenas de la C...	Transculturadas
15	Melanesia: Trobriand Kula Ring	M_T_K_R	En Melanesia tenemos el Trob...	Transculturadas
16	Estados Unidos: Mutual Aid S...	E-U_M_A_S	Estados Unidos tenemos a Mu...	Transculturadas
17	Mesopotamia: Código de Ham...	M_C_H	Mesopotamia con su desarroll...	Transculturadas
18	Egipto: Agricultura Nilo	E_A_N	Egipto y su agricultura a lo larg...	Transculturadas
19	China: dinastías Shang y Zhou	C_S_Z	China y los sistemas de propie...	Transculturadas
20	Grecia: Propiedad Tierra	G_P_T	Grecia y la propiedad de la tier...	Transculturadas
21	Roma: Latifundios	R_L-F	Roma con los latifundios y der...	Transculturadas
22	Mesoamérica: Mayas y Aztecas	M_M_A	Mesoamérica con sus sistema...	Transculturadas

Anexo 2

Tabla de calificación de los ejemplos de las variables

	1: C	2: J	3: P	4: I	5: E	6: B	7: L	8: C	9: A	10:	11:	12:	13:	14:	15:	16:	17:	18:	19:	20:	21:	22:
1: China: Tai Chi y Qigong	0	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2
2: Japón: Rajio Taiso	2	0	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3: Países Bajos: Ciclismo	2	2	0	1	3	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4: India: Yoga	3	2	1	0	3	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2
5: Escandinavia: Friluftsliv	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
6: Brasil: Capoeira y Fútbol	2	2	2	1	3	0	2	1	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2
7: India: Meditación y Yoga	3	2	1	3	3	2	0	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2
8: China: Qigong y Tai Chi	3	2	1	3	3	1	3	0	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2
9: Amazonía: Ayahuasca	3	2	1	3	3	2	3	3	0	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	3
10: Mundo: Dieta y Desintoxicación	3	3	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	1	1	3
11: Mundo: Rituales y Ceremonias	3	3	1	3	3	3	3	3	3	0	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3
12: Japón: Aikido	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	0	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1
13: África del Sur: Ubuntu	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	0	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
14: América del Norte: Potlatch	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	0	2	2	2	1	2	2	2	2
15: Melanesia: Trobriand Kula Ring	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	0	2	1	1	1	1	1	1
16: Estados Unidos: Mutual Aid S...	2	1	1	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	0	2	2	2	1	1	2
17: Mesopotamia: Código de	2	1	1	2	3	1	2	2	2	3	3	2	3	2	1	2	0	2	2	2	2	2
18: Egipto: Agricultura Nilo	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	2	0	1	3	3	3
19: China: dinastías Shang y Zhou	1	1	1	1	3	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	0	1	1	1
20: Grecia: Propiedad Tierra	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3	1	0	3	2
21: Roma: Latifundios	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	1	2	3	1	3	0	2
22: Mesoamérica: Mayas y Aztecas	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	0

Anexo 3

Matriz de influencias y dependencias de los ejemplos

