

CÁTEDRA AMBIENTAL

2026-1

Eje temático: modo de vida con el agua

Ocio y ambiente: caminos a la sustentabilidad



13 de marzo de 2026

Universidad Pedagógica Nacional
Sede Valmaria, Bogotá (Colombia)



Catedra Ambiental UPN



Catedra Ambiental UPN



@Catedraupn



INTRODUCCIÓN

Las sesiones enmarcadas en esta versión de la cátedra ambiental analizarán el papel del ocio en la formación ambiental, desde dos enfoques complementarios, integrando como eje transversal los modos de vida en relación con el agua y los caminos que llevan a la sustentabilidad.

Por un lado, el ocio ambiental se entiende como experiencias recreativas en entornos naturales que pueden fomentar comportamientos proambientales (Alonso, Valdemoros-San-Emeterio & Martínez, 2024;), aunque sin garantizar una conciencia ecológica profunda.

Adicionalmente, el ocio para la formación ambiental propone una aproximación crítica y transformadora a la relación ser humano-naturaleza, promoviendo cambios estructurales en la manera en que se experimenta y comprende el ambiente (Aldana, 2024); así, bajo un enfoque humanista (Cuenca, 2014; Cuenca, 2016), contribuiría al desarrollo de un pensamiento ambiental crítico, desde el diálogo de saberes y la intergeneracionalidad.

Para esta sesión en particular de Ocio y ambiente, versión 2026-1, el agua seguirá siendo el eje transversal para reflexionar sobre su papel en la sustentabilidad y la formación ambiental, integrando tres facetas del ocio: la contemplación, la diversión y la acción.



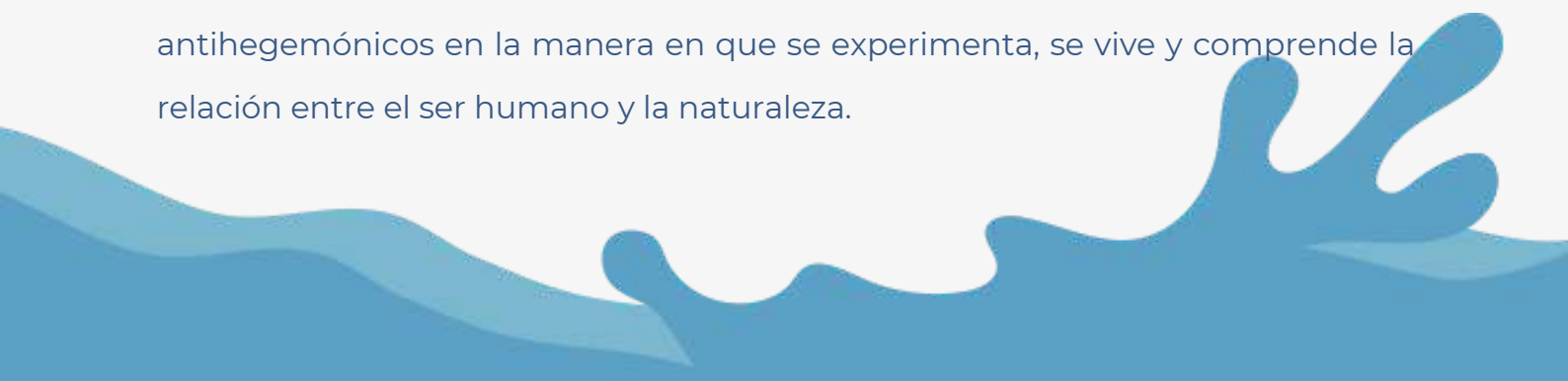


INTRODUCCIÓN

A través de la contemplación, se promoverá una conexión sensorial y reflexiva con un entorno agrícola al interior de la Universidad, resaltando su valor ecológico y social. Desde la diversión, se tendrán experiencias ambientales que emplean metodologías recreativas, explorando cómo el disfrute y la diversión puede generar sensibilización sobre su conservación. Así, la acción desde y para el ocio buscará movilizar una mirada crítica sobre el ocio y la recreación, profundizando en el Proyecto Agro Recreativo Wayra, ya no desde la contemplación sino además, buscando comprender cómo el ocio se integra con prácticas agroecológicas y comunitarias para fortalecer el pensamiento ambiental.

Aunado a este escenario, la sede de Valmaria cuenta con un cuerpo de agua en sus instalaciones, que brinda la oportunidad para reconocer la importancia de los humedales al ser asumidos como sistemas complejos con los cuales se establecen relaciones en el contexto urbano, no sólo desde la perspectiva de su función ecológica de regulación hídrica, sino además en su papel estratégico en la economía, el urbanismo y la salud pública ambiental de las ciudades (IAvH, 2016).

A partir de estos enfoques, se explorarán los caminos a la sustentabilidad, transitando desde los imaginarios del ocio hasta el ocio como una experiencia humana transformadora, capaz de generar cambios estructurales, antihegemónicos en la manera en que se experimenta, se vive y comprende la relación entre el ser humano y la naturaleza.



Referentes Ocio y Ambiente

El fenómeno social del ocio desde el mundo occidental se relaciona con los hábitos de vida cotidiana del ser humano y de la sociedad en general, desde antes de ser definido como tal, de manera que tratadistas y filósofos lo consideran un indicador de los cambios de la humanidad ya que por medio del ocio también se puede hablar de un concepto de felicidad y bienestar (Cuenca, 2000), y que en el caso del ocio ambiental está asociado a experiencias motivadas por sentido de “estar” en un lugar y/o un ambiente (Cuenca, 2016) en particular.

Las prácticas del ocio son una amalgama que cohesiona no solo a quienes las vivencian, sino que también crean redes complementarias en función de concepciones de vida e imaginarios que adquieren sentido, primero, desde la experiencia vital de los sujetos, y segundo, dan lugar a cuestionamientos y comportamientos directamente relacionados con las nociones de calidad de vida, desarrollo humano, crecimiento personal, interacción e identidad social (Cuenca, 2016).

En este sentido, la vivencia del “ser” individual y común sin finalidad utilitaria en relación con una acción externa o interna, experimentar al ocio que trae la consciencia del vivir, ser y/o estar, solo “en función de la satisfacción íntima que esto proporciona”, sustenta la necesidad de posicionar al ocio ambiental como modelador y determinador de las experiencias que rescatan esa impronta natural del “ser” en su estado básico y vital.



Aunque por medio del ocio expresamos nuestra personalidad, y, la forma en que manifestamos una práctica de ocio, así como el sentido que le damos a esa vivencia, refleja lo que somos y cómo conectamos con nuestro mundo emocional en aras de proporcionarnos una vida de bienestar, el ocio no se concibe solamente como un conjunto de acciones aisladas y diferenciadas para cada individuo.

La visión moderna de ocio lo plantea como un campo de acción común, “un ámbito caracterizado por la libre elección y la motivación intrínseca que nos mueve hacia lo que nos gusta”, de modo que actualmente la experiencia de ocio se refiere al ámbito de acción que compartimos con nuestros semejantes a fin de reivindicar las experiencias gratuitas, necesarias y enriquecedoras que reconectan al ser humano con su naturaleza humana (Cuenca, 2000).

Considerando la dimensión ambiental, la experiencia del ocio nos conecta y abre oportunidades de diálogo en el marco de la observación personal y colectiva respecto a los distintos modos de experimentar nuestro entorno espacial y humano, y cómo a partir de allí, se van creando nuevos referentes de relación-cuidado con lugares, ambientes, equipamientos y demás recursos de ocio vital.

En el mundo actual, la cotidianidad del ser humano y el devenir de su ritmo vital están atravesados por un entramado de factores que han originado diversos estilos de vida, cada uno de ellos con un encuadre psicológico, social y cultural que determina sus vivencias, en otras palabras, que define su propia idea de ocio. De ahí que los planteamientos modernos respecto al ocio lo conciban como una cultura en si misma, ya que su práctica revela los rasgos característicos de las colectividades, su mentalidad, sus estilos de vida y la manera específica en que los sujetos se relacionan con el medio (Cuenca, 2016).





Para el ejercicio educativo, abordar al ocio ambiental representa hablar de decisiones personales, comportamientos y actuaciones de libre elección que sacan a la luz el condicionamiento social y personal que los individuos dirigen hacia ideales tanto de calidad de vida y crecimiento personal, como de interacción y construcción social para el cuidado de la naturaleza y los territorios.

Podríamos afirmar que articular el ocio a las prácticas pedagógicas que subyacen la formación ambiental propicia espacios de aprendizaje que llevan, en palabras de Freire, a: “una comprensión más crítica del modo como funciona la sociedad”.

En consecuencia, el conocimiento ambiental puede ser problematizado desde disciplinas como la ética ambiental – que invita a la reflexión crítica y propositiva con el objetivo de identificar y promover los comportamientos que propenden por el cuidado del medio natural – donde el ocio ambiental fomentaría de manera decisiva en los educandos “el esfuerzo crítico a través del cual hombres y mujeres van asumiéndose como seres curiosos, indagadores, como sujetos en proceso permanente de búsqueda, de descubrimiento de la razón de ser de las cosas y de los hechos” (Freire, 2002).

Por lo tanto, la contribución de las experiencias de ocio ambiental en los procesos de formación es más que iluminadora, son una herramienta de introspección personal, de diálogo interpersonal, de reconocimiento de potencialidades propias y colectivas, de identificación cuestionamientos libres, radicales y propositivos, y por ende, de visualización de posibilidades de acción y caminos como los que nos ofrece la sustentabilidad.



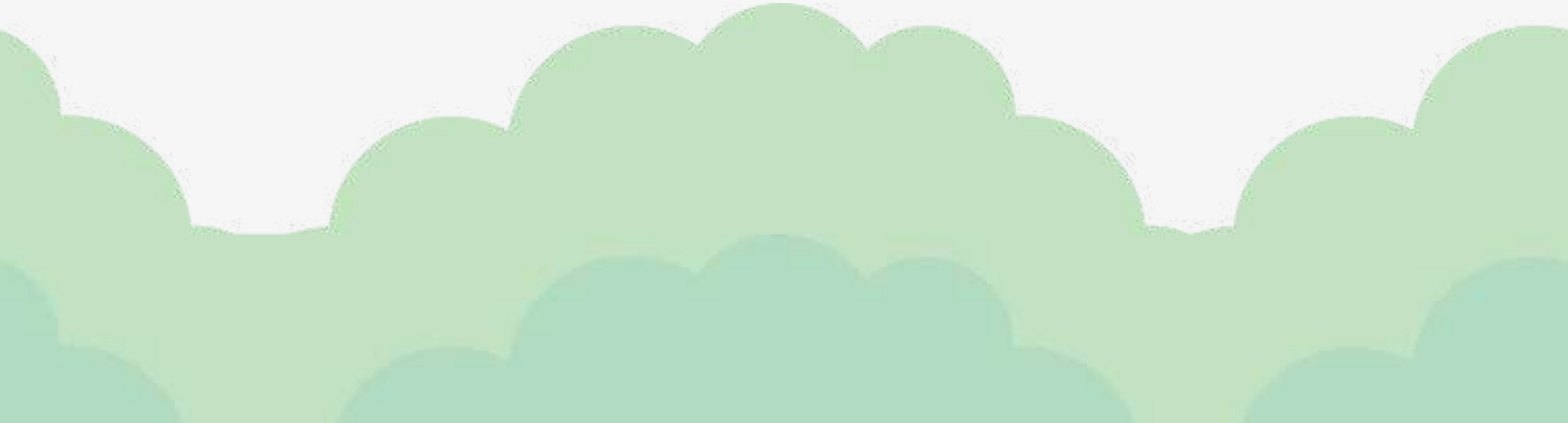


Desde el pensamiento latinoamericano, el ocio se configura como una experiencia contrahegemónica que desafía la centralidad del consumo y el trabajo en la organización de la vida social; lejos de limitarse a una actividad marginal, superflua o compensatoria dentro del sistema productivo, el ocio se erige como un espacio de construcción e intercambio de otros saberes, prácticas más incluyentes y una pluralidad de conocimientos que emergen desde las comunidades y sus territorialidades.

En este sentido, no se concibe únicamente como un medio para el desarrollo humano en términos tradicionales, sino como un camino para la sustentabilidad y la resistencia frente a los modelos de desarrollo impuestos desde visiones economicistas y antropocéntricas.

Desde esta perspectiva, el ocio no solo sería una experiencia humana fundamental, sino también un campo de acción política y cultural que puede orientarse hacia un enfoque sustentable y biocéntrico.

En lugar de reproducir esquemas homogenizantes o instrumentalizados que lo convierten en un recurso subordinado a las lógicas de productividad, el ocio como camino a la sustentabilidad, propone una ruptura con la ideología del crecimiento ilimitado, cuestionando la relación extractivista ser humano y naturaleza, reivindicando el disfrute como un acto de resistencia y re-existencia, al tiempo que se impulsa la construcción de otras formas de habitar el mundo, desde el diálogo de saberes, la comunalidad, la intergeneracionalidad y reciprocidad con los ecosistemas.



La flor del grupo Ambiente y Currículo

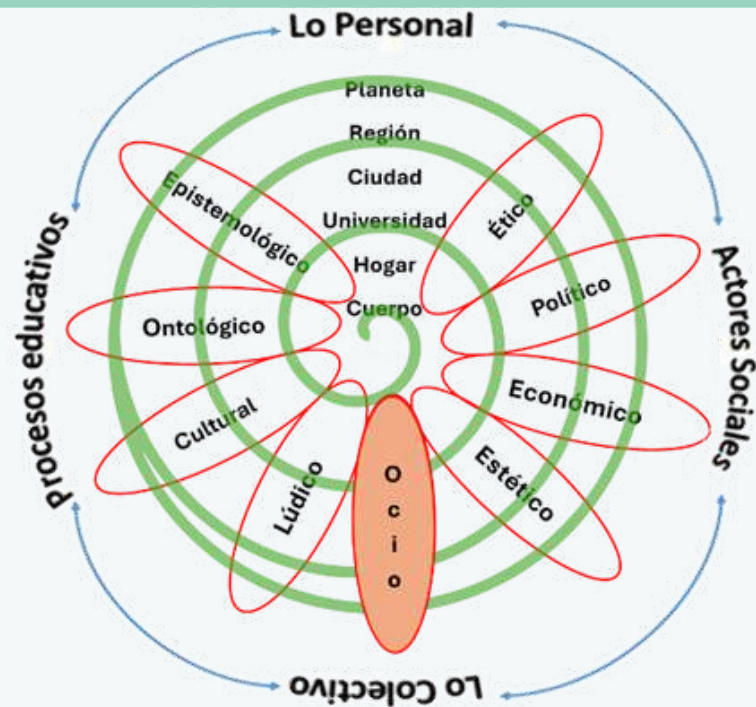


Imagen 1. Modelo de la flor del Grupo Ambiente y Currículo UPN

Recientemente, el Grupo Ambiente y Currículo incorporó el Ocio como un nuevo pétalo en el modelo de la Flor (ver Imagen 1), entendiendo sus relaciones con el ambiente y reconociendo el potencial de este vínculo para generar diversas iniciativas ambientales que propicien nuevas comprensiones y experiencias con la naturaleza; en este contexto, este pétalo trasciende los imaginarios tradicionales asociados al ocio y lo considera como una experiencia para la construcción de conocimientos, el diálogo de saberes, el intercambio de experiencias y prácticas que contribuyen a la sustentabilidad ambiental.

Conforme a lo anterior, esta sesión se enfoca en la exploración del pétalo del ocio, analizando su vínculo con los territorios: cuerpo, universidad y ciudad; se plantea la interconexión entre lo personal y lo colectivo, entendiendo el ocio como una experiencia individual en constante interacción con las dinámicas sociales. Desde esta perspectiva, se plantea la integración de actores sociales y procesos educativos dentro de la universidad y con comunidades externas, concibiendo el ocio como un espacio de construcción de conocimientos, diálogos de saberes, experiencias y prácticas que contribuyen a la formación ambiental.



Objetivos de la sesión

GENERAL

Brindar un marco experiencial para reflexionar individual y colectivamente en torno al papel del ocio en la formación ambiental desde el elemento agua para apropiar la sustentabilidad de la vida.

ESPECÍFICOS

- Reconocer los diferentes imaginarios que tenemos respecto al ocio a fin de resignificar sus potencialidades como experiencia transformadora y de trascendencia al ámbito educativo.
- Aportar elementos teóricos y vivenciales para la comprensión de la recreación y el ocio desde relaciones interdisciplinarias en los procesos de construcción de caminos hacia la sustentabilidad.
- Resaltar la acción del docente en el camino de transición hacia la sustentabilidad ambiental y su compromiso con la valoración del patrimonio hídrico.



Preguntas orientadoras

¿Qué experimentamos cuando nos relacionamos con la naturaleza desde la recreación y el ocio?

¿Cómo promover contemplación, diversión y acción desde nuestros contextos locales, educativos o de ciudad para abordar el ocio y la sustentabilidad?

¿Qué acciones nuestras pueden transformar estos espacios de ocio en entornos sustentables?

¿Qué acciones de las Universidades y otras instituciones educativas pueden transformar estos espacios de ocio en entornos sustentables?

Nota: Recordar la importancia de estas preguntas orientadoras para la producción del podcast grupal.





Agenda



2:00P M – 2:20 PM

CONTEMPLACIÓN Y BIENVENIDA PROYECTO WAYRA
PROFESORAS GRUPO AMBIENTE Y CURRÍCULO

2:30pm a 2:45pm

Bienvenida Decano FEF – Jefe Departamento
Carpa de la paz

2:45pm a 3:00pm

Tarea y otros asuntos de la cátedra
Profesora Diana Moreno
Carpa de la paz

3:00pm a 4:00pm

Taller “Avistamiento y protección: conectando ciudad y aves”
Jasbleady Castañeda – Red de Colisión de Aves (Rebeca)
Carpa de la paz

4:00pm a 5:00pm

Taller Humedales y el papel del ocio en el cuidado de la biodiversidad
Jenny Paola Cely - Xiomara González
Fundación humedales
Lago Valmaría

5:00pm a 5:15pm

Traslado performativo: “Migración hacia el agua” (Toma Bendita Agua)
Marisa Pérez
Camino del lago a Wayra

5:15pm a 5:45pm

Cultivar la Tierra, Cultivar la Vida: ocio y agroecología en diálogo
Equipo Proyecto Agro Recreativo Wayra - Cierre jornada.
Proyecto Wayra



Actividad precátedra

Antes de llegar a la sesión de la cátedra se requiere el desarrollo de las siguientes actividades :

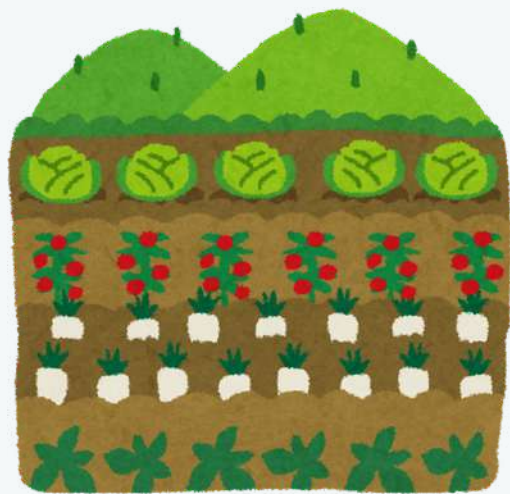


1.Ver el video- documental: "Vecinos inesperados"
Proyecto audiovisual Alcaldía de Bogotá (2020)

<https://www.youtube.com/watch?v=KKaFs2l9R5M&t=1s>

2.Hacer la lectura "Proyecto Agro recreativo Wayra"

<https://oab.ambientebogota.gov.co/huerta-wayra-universidad-pedagogica/>





Materiales para la sesión

Para el desarrollo de la sesión, se recomienda a estudiantes y docentes, contar con los siguientes materiales:



- Cuaderno para anotaciones



- Gorra, capa para lluvia y/o sombrilla

- Bloqueador solar

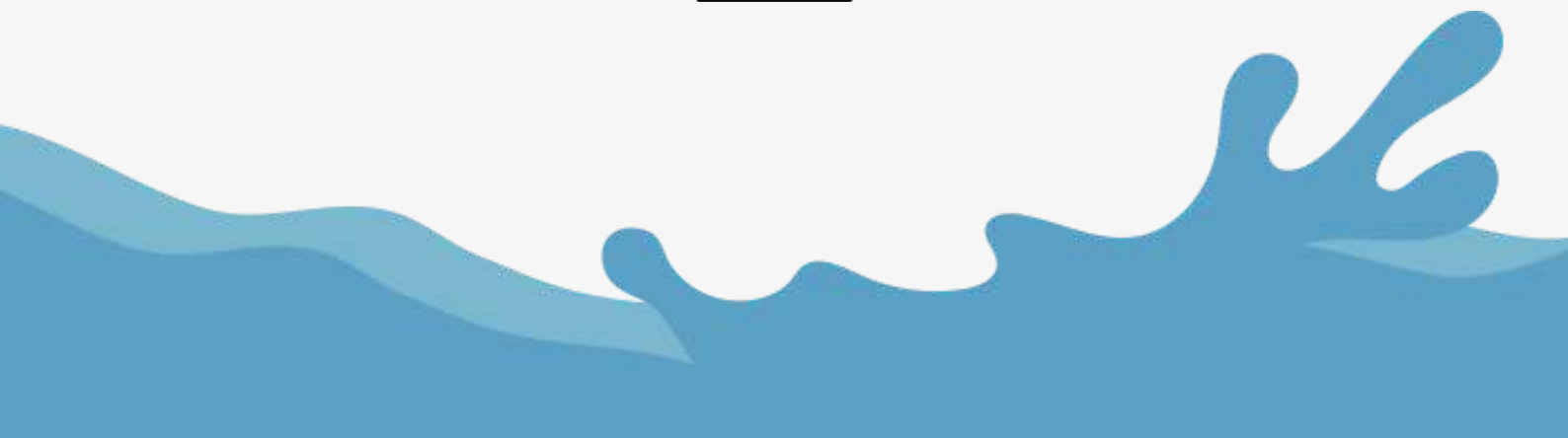


- Zapatos adecuados para campo o también pueden llevar medias de cambio.



- Pocillo y agua en botella de vidrio o reutilizable

- Un alimento para compartir Fruta, galletas, pan, panela (Pueden llevarlo por grupos).





Participantes con conexión remota _Virtual

Los participantes virtuales conocerán las actividades realizadas por medio del enlace de YouTube, por favor revisar el chat y prestar atención a las indicaciones dadas por las docentes.

Con ese conocimiento, la tarea es seguir las indicaciones dadas para la elaboración del **podcast** con el relato de los aprendizajes según su contexto, presentando los avances definidos para cada actividad intercátedra.

Durante la transmisión: Enviar al chat del canal de YouTube de la cátedra, o al correo: catedraambiental@gmail.com, los comentarios de los sentipensamientos y las experiencias vividas para transmitirlos a toda la audiencia.



Actividad intercátedra

PODCAST AMBIENTAL PARA UN PÚBLICO CON-SIENTE

(Trabajo en grupos de máximo 3 personas)

¿Qué es un podcast?	La palabra podcast proviene de las palabras en inglés pod (Personal system On demand: sistema personal de libre demanda) y broadcast (transmisión). Un podcast es un contenido digital de archivos multimedia, de audio o video, que se centra en un tema específico y se produce como un pregrabado para ser reproducido a libre demanda (cuando el oyente quiera, en cualquier momento y/o lugar), lo que lo diferencia de una transmisión de radio o TV tradicional.
¿Qué se busca con un podcast?	Los podcast iniciaron como una forma de entretenimiento, pues se caracterizan por su tono fresco, espontáneo y ágil, pero en definitiva, son una manera fácil de compartir contenido y mantener un público. Los podcast se ven y escuchan para: aprender más sobre un tema, informarse, buscar inspiración, participar en una comunidad o involucrarse en un proceso de consumo. En términos educativos, los podcast son un recurso flexible para abordar diversidad de contenidos y apuntar a variedad de objetos de aprendizaje.



¿Qué formatos o estilos se pueden utilizar para la producción de un podcast?

Por regla general, los podcast buscan atrapar a un público. En este sentido, los estilos más populares son:

- **Conversacional** (para hablar de manera informal sobre un tema o entrevistar a invitados)
- **Monólogo** (tienen solo un presentador)
- **Narración de no ficción** (para presentar un evento real de manera atrapante, o, narrar historias de interés humano)
- **Teatral** (para presentar una historia de ficción por episodios, o, de manera independiente)
- **Reutilizado** (usa contenido existente en otros episodios de podcast, blogs y artículos)
- **Híbrido** (no se apegan a un solo formato, combinan estilos)

Indicaciones para la entrega de avances del podcast (duración única de 5-6 minutos)

Entrega ①

Selección de: título e identidad visual y sonora. **Elaboración de:** cortinilla o portada con intro musical. **Primeros insumos de contenido con:** respuestas a las preguntas orientadoras de la guía 1.

Entrega ②

Planeación con: definición del formato, y, del perfil del oyente para creación de avatar que represente al público. **Guion con:** Introducción, desarrollo en secciones con las respuestas a las preguntas orientadoras de cada guía, y cierre.

Entrega ③

Podcast como producto final

Herramientas recomendadas:

<https://www.audacityteam.org/>

Adobe Audition

<https://riverside.com/>

<https://thesendcast.com/>

El **PODCAST AMBIENTAL PARA UN PÚBLICO CON-SIENTE** es un contenido que busca inspirar a sus oyentes/espectadores mediante el relato de las experiencias y reflexiones de aprendizaje de sus autores durante las cuatro (4) sesiones de la cátedra, abordando los temas desde un punto de vista no solo crítico, propositivo sino sentipensante y emotivo, y que de cuenta del ejercicio de formación de maestros.



Recuerda usar las preguntas orientadoras de cada sesión para problematizar y guiar el desarrollo del podcast y así dotar de sentido a los relatos de la producción. Grabar en espacios que no generen eco o sonidos de voz defectuosa.



Hora límite 11:58



Drive de Gmail



Fecha límite para la entrega ② del podcast: Lunes 20 de abril / 2026



PONENTES

CUERPO DE AGUA VALMARIA - UPN



El lago de la sede Valmaría de la Universidad Pedagógica Nacional ha sido un testigo silencioso y cambiante del desarrollo de la Facultad de Educación Física durante sus 19 años en estas instalaciones. Aunque no es de origen natural, con el paso del tiempo ha evolucionado y se ha convertido en un pequeño ecosistema, albergando una creciente diversidad de flora y fauna, y desempeñando un rol importante como espacio de conservación de especies, disfrute, admiración y estudio de la comunidad universitaria.

En los últimos años, enfrentó la invasión de retamo espinoso y buchón, especies que afectaron negativamente a otras formas de vida, por ello, la UPN llevó a cabo una intervención de limpieza, lo que permitió restaurar y mantener el lago en su estado actual.



PONENTES

Gina Alejandra Patiño: Ingeniera ambiental de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas y Magíster en Conservación y Uso de Biodiversidad de la Pontificia Universidad Javeriana. Es Cocreadora.

Jasbleady Castañeda Solano: Licenciada en Biología de la Universidad Pedagógica Nacional y Magíster en Planificación Territorial y Gestión Ambiental de la Universidad de Barcelona.



REBECA es una iniciativa de ciencia participativa que recopila y analiza datos de toda Colombia sobre choques de aves contra ventanales, con el propósito de visibilizar esta problemática, identificar patrones espaciales y temporales de los eventos de colisión, generando evidencia científica que oriente la implementación de estrategias de mitigación para reducir la mortalidad de aves.



PONENTES

Xiomara González, Licenciada en Biología y estudiante de la Maestría en Ciencias Biológicas, con experiencia en educación ambiental en contextos rurales y urbanos del Valle de Tenza, en el departamento de Boyacá, así como en monitoreo de biodiversidad. Mi trabajo se ha enfocado principalmente en el desarrollo de procesos de educación ambiental dirigidos a comunidades rurales, orientados al reconocimiento, la valoración y la conservación de la biodiversidad andina.



Actualmente continúo fortaleciendo estos procesos de educación ambiental y, paralelamente, asisto actividades de monitoreo de fauna, especialmente de mamíferos y aves, mediante el uso de técnicas como el fototrampeo y la observación de avifauna. A través de estas actividades contribuyo a la generación de información sobre la presencia y diversidad de especies en el territorio



Jenny Paola Cely. Bióloga, magíster en manejo de recursos naturales, con más de 16 años de experiencia profesional en el sector público y privado. Con amplia trayectoria en educación ambiental, ciencia ciudadana y monitoreo de biodiversidad, promoviendo la participación comunitaria y el fortalecimiento de procesos en ciencia, tecnología e innovación. Con experiencia en estructuración de metodologías, elaboración de procedimientos técnicos, análisis y sistematización de información y formulación de proyectos.

La Fundación Humedales Bogotá es una organización sin ánimo de lucro dedicada a rescatar las riquezas e importancia de los humedales Bogotanos y a poner en evidencia sus constantes amenazas.





PONENTES

PROYECTO AGRORECREATIVO WAYRA FACULTAD DE EDUCACIÓN FÍSICA -UPN

El Proyecto Agro Recreativo Wayra es una iniciativa de la Facultad de Educación Física que ofrece una alternativa de ocio para la comunidad universitaria y comunidades externas, buscando aportar a la calidad de vida, la formación ambiental y al fortalecimiento del tejido social, a través del diálogo de saberes, el encuentro intergeneracional, la agroecología y la recreación; este proyecto beneficia a personas mayores, niños, niñas, estudiantes, docentes y personal administrativo de la UPN y promueve la formación de sus participantes en diversas áreas como la agricultura urbana, las prácticas pedagógicas, la recreación, el ocio y la soberanía alimentaria, fomentando procesos de inclusión e interacción entre sus participantes.



Wayra nació en 2008 por iniciativa de Diana Ayala Forero y Katheryne Aldana Villalobos, entonces estudiantes de la Licenciatura en Recreación; en 2012, se consolidó como un proyecto de inversión de la Universidad Pedagógica Nacional y, desde 2016, forma parte de los proyectos de la Facultad. En 2021, el Proyecto Agro Recreativo Wayra se alineó con la Política Ambiental de la Universidad Pedagógica Nacional, convirtiéndose en un eje de acción clave para su implementación y seguimiento.

Profesoras: Katheryne Aldana Villalobos,
Angela Rocio Guevara Parra y Angélica Larrota Cruz

Agrónoma: Ivonne Nathalia Nivia Torres

Referencias bibliográficas

Aldana Villalobos, K. (2024). El Modelo de la Flor: una propuesta de sustentabilidad ambiental a través del ocio. Expomotricidad, 2024. Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/359424>

Alonso-Ruiz, M. Á., Valdemoros-San-Emeterio, M. Á., & Martínez-Villar, J. M. (2024). Ocio ambiental en clave intergeneracional. Motivaciones para su práctica. Pedagogía Social. Revista Internacional, 44, 1-15. https://doi.org/10.7179/PSRI_2024.44.08

Cuenca, m. (2014). Ocio Valioso. Universidad de Deusto.

Cuenca, M. (2016). Las culturas del ocio. Revista Brasileira de Estudos do Lazer. Belo Horizonte, 3(1), p.3-19.

Cuenca, M. (2000). Ocio humanista. Dimensiones y manifestaciones actuales del ocio. Bilbao: Universidad de Deusto.

Freire, P. (2002). Pedagogía de la esperanza: un reencuentro con la pedagogía del oprimido (5a. ed.). Argentina: Siglo Veintiuno Editores.

Gudynas, E. (2009). Desarrollo sostenible: Posturas contemporáneas y desafíos en la construcción del espacio urbano. Vivienda popular. 18, 12-19.

Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt. (2016). Colombia Anfibia, un país de humedales. Volumen II

CÁTEDRA AMBIENTAL

2026-1



Catedra Ambiental UPN



Catedra Ambiental UPN



@Catedraupn