



Actividad Deportiva - Senderismo en bosques cercanos: Pensamiento emprendedor en la naturaleza

Programa de la Actividad Deportiva

1. Título de la Acción	
Nombre de la actividad deportiva:	Senderismo en bosques cercanos: título adaptado al enfoque del taller <i>(Adaptar el título según el enfoque específico del taller, por ejemplo: "Pensamiento emprendedor en la naturaleza", "Conectar con la creatividad en entornos naturales" o "Inspiración empresarial en el bosque")</i>
Fecha:	Indicar la fecha del evento
Duración:	7 horas y 15 minutos (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
Ubicación:	Nombre del centro, dirección completa, ciudad y país
Organizador/a:	Nombre de la entidad que organiza la actividad

2. Objetivos del Evento
Fomentar el pensamiento creativo y emprendedor sumergiendo a los participantes en la naturaleza, animándolos a observar, reflexionar e inspirarse en su entorno. Esta actividad busca generar ideas nuevas, promover el bienestar físico y mental, y desarrollar habilidades de trabajo en equipo mediante debates guiados y ejercicios de reflexión a lo largo de la caminata. Al interactuar con el entorno natural, los participantes explorarán nuevas perspectivas sobre la resolución de problemas, la adaptabilidad y la creatividad, cualidades esenciales para el emprendimiento. La experiencia también fortalece la colaboración y la comunicación, al compartir ideas y apoyarse mutuamente en un entorno dinámico al aire libre.

3. Participantes	
Grupo destinatario:	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades.
Número de participantes:	20 jóvenes
Formadores:	2
Educadores juveniles externos:	2
Voluntarios:	Varios voluntarios serán invitados.

4. Programa del Evento	
Inicio y Registro	09:00 – 09:30: Llegada y registro de participantes • Registro • Los participantes reciben botellas de agua, refrigerios y un pequeño “Diario de Senderismo” para anotar pensamientos y reflexiones durante la caminata.
Introducción	09:30 – 09:45: Bienvenida y charla de seguridad • Explicación de la ruta, normas de seguridad y objetivos de la jornada Normas básicas: • Seguir el sendero designado y permanecer con el grupo • No dejar basura y respetar el entorno natural • Hidratarse y mantener un ritmo adecuado • Avisar a los facilitadores en caso de emergencia
Actividad 1	09:45 – 12:30: Caminata con discusiones guiadas y paradas de reflexión Sesión 1: Explorando la naturaleza como inspiración emprendedora Descripción: Los participantes recorrerán un sendero escénico, deteniéndose en puntos clave para reflexionar y mantener discusiones grupales sobre cómo la

	naturaleza inspira creatividad, resolución de problemas y adaptabilidad, características clave del emprendimiento. Actividades: Parada 1: “Inspiración emprendedora en la naturaleza” (Aprox. 10:15 - 10:30) • Discusión: ¿Cómo estimula la naturaleza la creatividad y la resolución de problemas? • Actividad: Formar parejas y compartir una idea innovadora inspirada en la naturaleza. Parada 2: “Narración de historias y construcción de visión” (Aprox. 11:00 - 11:30) • Los participantes forman pequeños grupos y crean una historia corta sobre un emprendedor imaginario que resuelve un problema único utilizando soluciones basadas en la naturaleza (por ejemplo, energía limpia, productos sostenibles). • Los grupos presentan sus historias informalmente durante una pausa. Parada 3: “Observación consciente” (Aprox. 12:15 - 12:30) • Ejercicio corto de mindfulness en el que los participantes observan su entorno en silencio durante cinco minutos, anotando patrones, conexiones e ideas que puedan inspirar innovación. Normas básicas: • Mantener un ritmo constante pero cómodo. • Participar en las discusiones durante las paradas respetando la tranquilidad del entorno. • Apoyar a los compañeros de caminata: se fomenta el trabajo en equipo. Objetivos: • Fomentar el pensamiento creativo en un entorno relajado y natural. • Establecer vínculos entre la naturaleza y la resolución de problemas. • Promover el diálogo entre compañeros y el intercambio de ideas. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Pausa para el almuerzo	12:30 – 13:30: Picnic en un área de descanso • Tiempo libre para disfrutar del entorno y socializar

	• Apoyo de los voluntarios para mantener el espacio limpio
Actividad 2	13:30 – 14:15: Caminata parcial de regreso con estímulos para la reflexión Sesión 2: Caminando de regreso y observando cómo la naturaleza resuelve problemas Descripción: Después del almuerzo, los participantes comienzan la primera parte de la caminata de regreso, reflexionando sobre cómo la naturaleza se adapta a su entorno y supera los desafíos, estableciendo paralelismos con el emprendimiento, el trabajo en equipo y la innovación. Actividades: Caminata silenciosa y observación (13:30 - 14:00) • Durante los primeros 15-20 minutos, los participantes caminan en silencio, observando patrones en la naturaleza que demuestran resiliencia y adaptación (por ejemplo, árboles que crecen en terrenos rocosos, ríos que crean su cauce, plantas que prosperan en distintas condiciones). • Toman notas mentales o apuntes rápidos en sus Diarios de Senderismo sobre cómo la naturaleza “resuelve problemas”. Parada para discusión grupal (14:00 - 14:15) • En un punto escénico del sendero, los participantes se reúnen en pequeños grupos para conversar brevemente sobre: 1. ¿Qué observaste durante la caminata silenciosa? 2. ¿Cómo supera la naturaleza los obstáculos y qué podemos aprender de ello? 3. ¿Cómo se relaciona esto con el trabajo en equipo, los negocios o la vida diaria? Normas básicas: • Mantener un ritmo constante pero reflexivo—esta parte de la caminata es tanto activa como introspectiva. • Evitar hablar durante el segmento de observación para favorecer la concentración. Objetivos: • Fomentar una conciencia más profunda sobre la capacidad de la naturaleza para resolver problemas.

	• Estimular la reflexión individual antes de pasar a un desafío colaborativo. • Permitir una transición gradual de la actividad física a la discusión estructurada. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Actividad 3	14:15 – 15:00: Desafío “La caja de herramientas de la naturaleza” Sesión 3: Resolución creativa de problemas usando elementos de la naturaleza Descripción: Tras haber observado cómo la naturaleza se adapta, innova y prospera, los participantes aplicarán estos aprendizajes en un desafío de lluvia de ideas colaborativo. Actividades: Desafío “La caja de herramientas de la naturaleza” (14:15 - 14:45) • En pequeños equipos, los participantes identifican elementos naturales a su alrededor (por ejemplo, árboles, rocas, agua, viento, terreno) y reflexionan sobre cómo estos podrían inspirar una idea innovadora, un producto o una solución comunitaria. Ejemplos: • ¿Cómo demuestra el crecimiento conjunto de los árboles una red de apoyo sólida? • ¿Cómo podría el flujo de un río inspirar nuevas formas de gestión de equipos y adaptabilidad? • ¿Hay algo en el paisaje que pueda inspirar una idea de negocio sostenible? • Los equipos preparan una presentación corta e informal de su idea. Presentación y retroalimentación (14:45 - 15:00) • Cada equipo comparte su idea y el grupo reflexiona sobre los aprendizajes clave de la actividad. Normas básicas: • Los equipos deben pensar de forma creativa pero también práctica: ¿cómo podría aplicarse esta idea? • No hay respuestas incorrectas: el objetivo es explorar posibilidades, no la perfección.

	Objetivos: • Ayudar a los participantes a conectar las lecciones de la naturaleza con la innovación y la resolución de problemas. • Reforzar el trabajo en equipo y la adaptabilidad durante la generación de ideas. • Desarrollar percepciones prácticas sobre cómo la naturaleza puede inspirar el emprendimiento. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Actividad 4	15:00 – 16:00: Caminata final de regreso y reflexión de cierre Sesión 4: Procesando aprendizajes y aplicando lecciones más allá de la caminata Descripción: Mientras los participantes completan la caminata final de regreso a Prijepolje, reflexionarán sobre sus aprendizajes personales, el trabajo en equipo y lo que se llevarán de esta experiencia. Actividad: Caminata de reflexión (15:00 - 16:00) Los participantes caminan en parejas o pequeños grupos, conversando sobre las siguientes preguntas guiadas: • ¿Qué momento del día te impactó más? • ¿Qué lecciones de la naturaleza puedes aplicar a los negocios, el trabajo en equipo o la resolución de problemas? • ¿Cómo afectó la colaboración tu experiencia hoy? Normas básicas: • Caminar a un ritmo constante y cómodo para garantizar que todos lleguen con seguridad antes del anochecer. • Los facilitadores se acercan a los grupos durante la caminata de regreso para animar al diálogo. Objetivos: • Asegurar que los participantes consoliden y expresen sus aprendizajes clave. • Reforzar la conexión entre naturaleza, resolución de problemas y trabajo en equipo.

	• Brindar un cierre estructurado pero relajado a la experiencia. Formador/a: [Nombre del formador/a]
Sesión de cierre	16:00 – 16:15: Cierre del evento. Conclusiones y retroalimentación. • Retroalimentación de los participantes mediante un cuestionario de evaluación. • Foto grupal y entrega de certificados de participación. • Palabras de agradecimiento y cierre por parte del organizador.

5. Recursos Necesarios	
Material deportivo	• Diarios de senderismo y bolígrafos (para las actividades de reflexión) • Botiquín de primeros auxilios (incluye vendas, toallitas antisépticas, analgésicos y tratamiento para ampollas) • Bolsas de basura (para garantizar que el grupo no deje residuos) • Botellas de agua portátiles (para todos los participantes) • Snacks energéticos (barras de cereales, frutos secos o fruta), bocadillos • Herramientas de navegación (mapa, brújula o aplicación GPS si es necesario) • Artículos para protección solar (protector solar, sombreros y gafas de sol) • Recomendaciones sobre vestimenta adecuada al clima (cortavientos, impermeables si es necesario)
Personal	2 Formadores/facilitadores 2 Trabajadores juveniles externos Varios voluntarios
Seguridad y primeros auxilios	Medidas de seguridad: Charla de seguridad antes de la caminata • Los formadores explicarán la ruta, el terreno, la duración estimada y las normas de seguridad clave antes de comenzar la caminata. • Se recordará a los participantes la importancia de permanecer con el grupo y seguir las instrucciones de los facilitadores.

Gestión del grupo y normas del sendero

- *Sistema de compañeros:* Los participantes tendrán un compañero asignado para asegurar que nadie camine solo.
- *Líder de grupo y persona de cierre:* Un facilitador irá al frente y otro al final del grupo para apoyar a quienes caminen más despacio.
- *Ritmo de marcha:* Se mantendrá un ritmo moderado y constante, con paradas programadas para evitar agotamiento.
- *Respeto al entorno:* Los participantes deben permanecer en los senderos marcados, evitar molestar a la fauna y llevarse todos los residuos.

Hidratación y energía

- Pausas obligatorias para beber agua en puntos específicos para prevenir la deshidratación.
- Se animará a los participantes a consumir snacks para mantener la energía.

Contacto de emergencia y comunicación

- Los facilitadores llevarán un silbato para comunicarse en caso de separación o emergencia.
- Se dispondrá de un teléfono móvil completamente cargado con los contactos de emergencia guardados.
- Se establecerán puntos de control en la ruta para evaluar rápidamente el bienestar de los participantes.

Botiquín de primeros auxilios:

- Se dispondrá de un botiquín completamente equipado con: vendas y tiritas, toallitas y pomadas antisépticas, analgésicos (por ejemplo, ibuprofeno, paracetamol), tratamiento para ampollas...

Recordatorios finales de seguridad para los participantes:

- Permanecer con el grupo – no alejarse solo.
- Escuchar a los facilitadores y seguir las instrucciones.
- Mantenerse hidratado y consumir snacks según sea necesario.
- Respetar el entorno – no dejar huella.
- Si te sientes mal o te lesionas, informa inmediatamente a un facilitador.

6. Colaboradores

[Lista de colaboradores]

7. Información de Contacto

Persona de contacto	[Nombre del/la responsable]
Número de teléfono	[número de contacto]
Correo electrónico	[correo@ejemplo.com]

Notas adicionales

- Asegúrate de que todos los participantes estén al tanto de la ubicación del lugar y del horario.
- Asegúrate de que todos los participantes estén al tanto del pronóstico del tiempo y estén preparados en consecuencia.
- Los participantes deben usar ropa adecuada [describir: por ejemplo, ropa apropiada para la playa, zapatos cómodos para caminar por senderos...].
- Los voluntarios deben recibir una orientación sobre sus roles y responsabilidades antes del evento.
- Un fotógrafo estará documentando el evento, por lo que se solicitará permiso para usar las imágenes con fines promocionales.
- [.....]