

Vol.4  
N.º2  
2021

# Segmento Especial: Carta de la Tierra Internacional



Annette Arias López Corresponsal y compiladora  
Docente de Formación Humanística del área  
deportiva, específicamente profesora de Baile Fitness  
Universidad Técnica Nacional, Costa Rica  
aarias@utn.ac.cr

## **Buenas prácticas recreativas e integradoras, con base en Carta de la Tierra: Baile Fitness Ecológico**

### **INTRODUCCIÓN**

Actualmente, el ejercicio es una actividad física importante para tener un estilo de vida saludable, ya que previene problemas de salud, aumenta la fuerza, incrementa la energía y puede contribuir a reducir el estrés; además, ayuda a mantener un peso corporal saludable y reducir el apetito.

El proyecto que desarrollan las personas estudiantes del curso de Baile Fitness que se imparte en la Universidad Técnica Nacional en el área de Formación Humanística como uno de los cursos deportivos busca incentivar el ejercicio en la población estudiantil y sus vinculantes con la comunidad, mediante un evento de baile fitness ecológico orientado en un principio del documento de la Carta a la Tierra.

Carta de la Tierra es un documento que promueve un marco ético de valores y principios para el desarrollo sostenible, es decir, dirige nuestro futuro

hacia la sustentabilidad, articulando puntos claves de las dimensiones económica, social y ambiental.

Esta divertida actividad es un buen ejercicio aeróbico, el mejor antiestrés, ya que contribuye en la calidad del estado físico. Al practicarla nos permite mover los músculos, aumentar la fuerza muscular y de los huesos, disminuir el riesgo de padecer de osteoporosis, mejorar los reflejos y la circulación sanguínea, también, la respiración es más profunda ayudando a fortalecer los pulmones y reducir la presión arterial; además, ayuda a mantener una mejor postura y alineación corporal.

Para la participación en esta valiosa actividad, cabe destacar, que cada persona debe llevar su botella personal para recibir la hidratación, con el fin de marcar la importancia de reducir, reutilizar y reciclar con el propósito de proteger el medio ambiente al no utilizar productos contaminantes como bolsas o vasos plásticos. Lo anterior, bajo la premisa de sensibilizar a las personas sobre el cuidado y conservación de los recursos naturales; además, sobre la reducción en el uso y producción de materiales, que causan un impacto negativo en el ambiente.

En virtud de lo expuesto, los diferentes grupos de Baile Fitness de cada cuatrimestre realizan unas series de actividades, que involucran tanto el ejercicio como la parte ecológica, entre ellas se destacan: la construcción de los lemas de los diferentes grupos, la entrega de semillas y árboles de diferentes especies, el obsequio de agua para la hidratación, la entrega de frutas, el diseño de mesas alusivas al tema del evento, el uso de las camisetas, que identifican cada grupo por el logo y lema, entre otros.

## **OBJETIVOS DEL PROYECTO**

### **Objetivo general**

Habilitar un espacio interactivo y dinámico de bienestar físico y de aprendizaje sobre el cuidado del ambiente y la vinculación de los principios de Carta de la Tierra.

### **Objetivos específicos**

1- Incentivar buenas prácticas sobre el ambiente mediante el conocimiento de los principios de la Carta de la Tierra.

2- Promover hábitos eco amigables desde la valoración de estrategias para la reducción de contaminantes de las actividades cotidianas.

3- Crear espacios interactivos para ejercitar el cuerpo y mejorar la salud, por medio del baile y el compartir con otras personas.

### **DETALLES DEL PROYECTO**

A continuación, se detallan los aspectos de mayor relevancia para la gestión de este proyecto:

#### **A. Propuesta**

En el desarrollo del curso se presenta a las personas estudiantes el documento de Carta de la Tierra para su análisis y reflexión.

Se forman comunidades o grupos de aprendientes y el proyecto se convierte en la construcción colaborativa para realizar un evento de Baile Fitness Ecológico dirigido a la comunidad universitaria ligando el cuidado del cuerpo y el cuidado de la casa común, nuestro planeta tierra.

Este proyecto permite fortalecer habilidades de organización, liderazgo, trabajo colaborativo, comunicación social y manejo de conflictos de las personas estudiantes, quienes buscan patrocinios para actividades complementarias del evento, así como la publicidad de este, además cuenta con el apoyo de la dirección de Vida Estudiantil de la Sede Central.

## **B. Vinculando Carta a la Tierra**

La Carta de la Tierra (2021) se define como:

Un documento con dieciséis principios que impulsan un movimiento global. Cuando se aplica a su negocio, escuela o comunidad, comienza a convertir la conciencia en acción para que prospere toda la vida en la Tierra.

La Carta de la Tierra es un marco ético para las acciones encaminadas a construir una sociedad global más justa, sostenible y pacífica en el siglo XXI. Ella articula una mentalidad de interdependencia global y responsabilidad compartida. Brinda una visión de esperanza y hace un llamado a la acción.

El texto de la Carta de la Tierra comienza con el Preámbulo, seguido de los cuatro pilares: Respeto y Cuidado de la Comunidad de Vida, Integridad Ecológica, Justicia Social y Económica; y Democracia, No violencia y Paz. Y termina con El Camino hacia Adelante (párr. 1).

Este proyecto está enfocado en diferentes ejes, principios e incisos de la Carta de la Tierra. Por tal motivo, para la realización cada grupo del curso de Baile Fitness selecciona un principio de la Carta de la Tierra.

Uno de los principios corresponde al primero de la Carta de la Tierra: "Respeto y cuidado de la comunidad de la Tierra", en el apartado 4. "Asegurar que los frutos y belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras. Y en el inciso b: "Transmitir a las futuras generaciones valores, tradiciones e instituciones que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra."

El objetivo consiste en generar conciencia acerca del respeto y cuidado que se le debe tener a la Madre Tierra, ya que este es el hogar de todo ser humano y todo daño que se cause en ella, traerá consecuencias que afecten a las futuras generaciones.

Además, estas acciones se asocian con la Integridad Ecológica, específicamente el punto siete, el cual menciona que es necesario adoptar patrones de producción, consumo y reproducción, que salvaguarden las capacidades regenerativas de la Tierra, los derechos humanos y el bienestar comunitario.

### **C. Trabajo colaborativo**

Es importante mencionar que los estudiantes tienen un rol protagónico, que va más allá de la selección de principio, ya que ejecutan actividades como las siguientes:

- Preparación de los alimentos (frutas) y la hidratación.
- Construcción de la publicidad del evento y toma de las fotografías.
- Generación de redes de trabajo colaborativo (grupo de WhatsApp).

Lo anterior, se relaciona directamente con el Modelo Educativo de la Universidad (2016), que plantea lo siguiente:

Las prácticas educativas en la UTN encuentran su origen en el pensamiento crítico y creativo, en la investigación y en el desarrollo de líderes participativos, comprometidos con la sociedad, cuya formación es contextualizada a partir de estudios interdisciplinarios y de experiencias transdisciplinarios, que faciliten la comprensión, la reflexión y las respuestas innovadoras (p. 4).

### **D. Duración del evento**

La actividad tiene una duración de dos horas aproximadamente, si se realiza en la mañana inicia a las 8:00 am y finaliza a las 10:00 am y si se lleva a cabo durante la noche inicia a las 6:00 pm y finaliza a las 8:00 pm., con un intermedio para el cambio de los instructores.

Asimismo, la decoración y la temática del stand del evento se basaba en el principio de la Carta de la Tierra previamente elegida por las personas estudiantes, al finalizar la actividad se realizan rifas y la entrega de los obsequios a los ganadores.

### **E. Promover cambios y compromiso**

Este proyecto buscaba promover la actividad física en las personas para mantener una vida con ejercicios y con esto evitar el estilo de vida sedentario, además de buscar crear conciencia en las personas para el buen mantenimiento o cuidado del planeta.

Dadas las condiciones actuales del país, este proyecto no se podrá llevar a cabo de forma presencial, como ya sabemos el Ministerio de Salud dio la orden de no realizar actividades donde se vea involucrada una cantidad significativa de personas. Ante esto, se cambió sustancialmente la actividad y ahora cada estudiante escoge un eje, un principio y un inciso que le llame la atención y realiza un video, un relato corto, un cuento, una canción, un poema, una bomba, y ejecuta una coreografía individual desde sus hogares para la parte práctica.

La realización del proyecto se vio afectada, sin embargo, con la existencia de medios virtuales, que contribuyen a la realización de las clases de Baile Fitness y al proyecto de la Carta de la Tierra.

### **CONCLUSIÓN**

El trabajo en equipo juega un papel muy importante para lograr el éxito de cualquier tipo de actividad, el colaborar y tener la disposición de salir adelante con el proyecto es la clave para su realización. Desde mi rol como docente, me siento satisfecha con el trabajo ejecutado y los logros alcanzados.

Las temáticas que se basan en los principios de La Carta de La Tierra, estoy segura de que cumplen con el objetivo de crear conciencia tanto en los estudiantes que realizan y colaboran en el proyecto como en las personas que asisten a la actividad, quienes se mostraban satisfechos y con la disposición no solo de disfrutar de la actividad física, sino de apoyar la causa de cuidar el planeta y sus recursos.

Resulta interesante valorar la perspectiva de las personas al acercarse a las áreas establecidas para observar la decoración con materiales reciclados y leer los mensajes creados para tomar acción, reflexionar y concientizar sobre el problema actual, que sufre el medio ambiente a causa del ser humano, con el fin de comprometerse a realizar un cambio, ya que somos un todo hombre y Madre Tierra.

### **Referencias:**

Carta de la Tierra. (2021, 02 de noviembre). *¿Qué es Carta de la Tierra?*  
<https://cartadelatierra.org/sobre-nosotros/>

Universidad Técnica Nacional. (2016) *Modelo Educativo*. Costa Rica.  
<https://www.utn.ac.cr/sites/default/files/attachments/Modelo%20Educativo%2001-06-2018.pdf>