

# International Journal of Human Sciences Research

Acceptance date: 18/06/2025

## SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS DE LA CARRERA DE GESTIÓN EN RECREACIÓN Y TURISMO A LA LUZ LA FILOSOFÍA DE VIDA AL AIRE LIBRE: LA SENSIBILIZACIÓN MEDIANTE LA “ARBOLTERAPIA”

---

***Nidra Rosabal Vitoria***

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-1992-2529>

***Steve Alí Monge Poltronieri***

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-2206-2259>

Irina Anchía Umaña, Universidad

Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-6984-8697>

***Luis Ricardo Alfaro Vega***

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0008-2786-0015>

***Luis Ricardo Alfaro Leitón***

Colegio Universitario de Cartago, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0006-3228-5524>

***Carolina Alemán Ramírez***

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0001-9408-2366>



All content in this magazine is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC BY 4.0).

**Héctor Fonseca Schmidt**

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-3371-5403>

**Georgina Lafuente García**

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0001-6755-381X>

**Ginnette López Salazar**

Universidad Estatal a Distancia, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0004-3488-9036>

**Elena Alvarado Ulate**

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0007-8105-6506>

**Jacqueline de los Ángeles Araya Román**

Universidad Nacional, Costa Rica

<https://orcid.org/0009-0000-7950-2967>

**Rebeca Rodríguez Barquero**

Ministerio de Educación Pública, Costa Rica

<https://orcid.org/0000-0002-0326-447X>

**Resumen:** La carrera Gestión en Recreación y Turismo “RT”, nace de la necesidad de ofrecer un profesional integral calificado que promocione el movimiento humano en la naturaleza, con uso sustentable. El objetivo es sistematizar las experiencias vividas por los/as estudiantes en los cursos de la carrera Gestión en Recreación y Turismo permeada de la metodología de sensibilización de “arbolterapia”. Uno de los ejes transversales de la carrera es la filosofía de vida al aire libre, la cual data de los tiempos de Rousseau cuando introdujo la vida al aire libre dentro del arte con el movimiento del romanticismo, Henrik Ibsen en 1859, determinó que “vida al aire libre” era una forma de describir un pensamiento, una idea con respecto a la vida. Dentro de la filosofía se denota la naturaleza como el elemento para el desarrollo integral del individuo, donde se practica actividad física en familia, conservando y utilizando respetuosamente los recursos naturales además de aprovechar la cultura local. La metodología que catapultó la sensibilización hacia la filosofía de la vida al aire libre es la “arbolterapia”, la cual involucra el movimiento humano, la intervención a “mi yo”, la concientización y recuperación de “mi yo” a la luz de la energía emanada por los árboles, éste principio favorece el despliegue de actividades y productos generados a lo largo de la carrera por los/as estudiantes. En conclusión la metodología de “arbolterapia” promueve la sensibilización de los/as estudiantes de la carrera Gestión “RT” hacia la protección de la naturaleza y el desarrollo integral.

**Palabras-clave:** vida al aire libre, arbolterapia, desarrollo integral, conciencia, amigable con el ambiente.

# INTRODUCCIÓN

## ANTECEDENTES

Nunca antes tuvo la Universidad Nacional más sentido en su identidad de Universidad necesaria que en Sarapiquí, la Unión Cantonal de Asociaciones de Desarrollo de Sarapiquí, la Asociación de Desarrollo de Colonia Villalobos, la Junta del Colegio de Río frío y La Municipalidad Nacional escogieron a la Universidad Nacional para que fuera parte del desarrollo del Cantón de entre otras universidades estatales.

Fue así como una tarde del 2007, en aquel momento el Rector de la Universidad Nacional, Olman Segura, fue emboscado por semejante comitiva. Después de largas negociaciones, de investigaciones y diagnósticos se emprende la obra, “La promoción de la Universidad Necesaria” en la Región Huetar Norte y Caribe, en junio del 2008, ya para esas fechas solo Dios sabía cuál sería el futuro.

Eran tierras de banano en sucesión, se le abría camino a la piña para la exportación, lecherías vibraban al compás de los camiones de la dos pinos, los tubérculos sorprendían en República Dominicana, algunos sectores se enriquecían con los hermosos bosques siempre verdes ofertándolos turísticamente, el territorio de aguas siempre vivas rico en recursos sollozaba de necesidades.

El arduo trabajo de un grupo de soñadores y soñadoras y su empatía con los sarapiqueños/as, hizo posible que en febrero del 2009 la Universidad Nacional iniciará el curso lectivo con más de 90 estudiantes, matriculados en 4 carreras.

Muy a pesar de ser un vasto territorio de 2140.54 km<sup>2</sup>, donde el índice de desarrollo social del cantón de Sarapiquí era de 21,2 ocupando el puesto 68 (PNUD, 2013), región con una cultura INDER en espera de su libertad, asume una gran metamorfosis con las posibilidades integrales de crecimiento.

De las cuatro carreras que ofertó el Campus Sarapiquí una de ellas fue diseñada para dar respuesta a una demanda en crecimiento local y nacional del sector turístico que ofreciera recreación. Así fue, como, para el año 2008 el Diplomado en Recreación Turística germinó.

Naciendo de una pequeña iniciativa de un grupo de académicos en la Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, antes Ciencias del Deporte, en el año 2004, no es sino hasta el 2008 donde se desarrolla y concluye el diseño de la carrera en Campus Sarapiquí.

Seis años después de grandes éxitos por la calidad de profesionales que se confirió a los mercados laborales costarricenses y mundiales y conscientes de las deficiencias, se imparte por primera vez, el Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo con salida lateral en el Diplomado Promoción y Guía de Recreación y el Turismo, carrera única en el país y en Centroamérica (Rosabal, Coto, Shmidth, Montoya, Mejías, Carmona, Morera Gutiérrez, Cedeño y Ramírez, 2014).

El Bachillerato surge de una necesidad laboral de mejorar y abrir los espacios laborales de los/as estudiantes, la experiencia adquirida en el Diplomado durante cinco años, el desempeño laboral de los egresados, hizo creer que podían ser mejores guías de deporte aventura en el sector turismo, promotores recreativos, en lugares como los Comités Cantonales de Deportes y Recreación y gestores de su propio emprendimiento (Rosabal et all, 2014).

La carrera Gestión en Recreación y Turismo desde sus anales comulga con la filosofía de vida al aire libre, por lo que favorece al estudiante en el desarrollo integral y consciente de las necesidades del planeta, por lo que además de ser un profesional a la hora de desempeñarse en el campo laboral, piensa sustentablemente y promueve a que las personas con las que comparte mejoren su salud mediante

la actividad física. Por otro lado desde los primeros cursos la utilización adecuada de los recursos naturales es rigurosamente medible en todo su desempeño, de esta manera la armonización entre el desempeño de la profesión y el ambiente son inherentes uno del otro.

## **MARCO METODOLÓGICO**

La sistematización se basó en el recuento de las experiencias vividas y el éxito de los productos alcanzados a lo largo de 7 años de carrera, después de aplicar año a año la técnica de “árbolterapia”.

Por lo tanto, el objetivo de la presente propuesta es sistematizar las experiencias vividas por los/as estudiantes en los cursos de la carrera Gestión en Recreación y Turismo permeada de la metodología de sensibilización de “árbolterapia”.

Las entrevistas, los proyectos, las fotografías, las investigaciones y los productos tangibles son parte de los elementos usados en la sistematización del presente trabajo.

Una breve descripción del proceso vivido desde la carrera podrá mejorar la visión de la metodología empleada en la sistematización:

El Bachillerato Gestión de la Recreación y Turismo tiene como objetivos específicos “promover en el estudiantado aprendizajes conceptuales y metodológicos para que emprenda y lidere proyectos para la recreación y el turismo en diversos escenarios culturales y naturales y, en poblaciones metas diversas, desde la perspectiva de filosofía de vida al aire libre, donde se fomentan los valores éticos en la formación profesional y el compromiso hacia la protección del entorno natural, social y cultural en el cual se desarrollan actividades ecoturísticas, recreativas, así como desarrollar en el estudiantado aprendizajes prácticos para la organización e implementación de actividades recreativas comunales, grupales y deporte de aventura” (Rosabal, et all, 2014).

Para que cada uno de los/as académicas/os pongan en práctica en su metodología de cursos la filosofía de vida al aire, se realiza un taller antes de iniciar cada ciclo lectivo en el cual se leen documentos como la metodología de la escuela de Nols y de vida al aire libre, entre otros, además de compartir las experiencias vividas en los cursos anteriores. La carrera tiene dos ejes transversales: el movimiento humano y la protección del ambiente, cada uno de ellos impregnada de la filosofía de la vida al aire libre Noruega, la cual debe estar inmerso en la metodología de los cursos.

Dentro del primer bloque de cursos básico, se encuentra el de “Fundamentos de vida al aire libre”, curso que tiene como objetivo permear a los/as estudiantes de la filosofía del mismo nombre, el cual les conducirá el resto de la carrera. A partir de éste ciclo, ellos/as han de crear una serie de actividades, proyectos e investigaciones relacionadas con el ambiente, la protección de los recursos naturales y la reutilización de los residuos valorizables, aprendidos en el curso.

El curso de fundamentos de vida al aire libre ofrece el primer día de clases una actividad de sensibilización, la técnica de “árbolterapia” que se ha usado desde que inició la carrera en el 2009, con la excepción del año 2015 por inclemencias en el tiempo. Por lo que se observó la importancia de la terapia ya que los/as estudiantes que no la recibieron, carecieron de interés en el emprendimiento de actividades ecológicas sostenidas en el tiempo. Un ejemplo de ello son los proyectos ecológicos que deben mantener a lo largo del Diplomado, este grupo en particular ha tenido deficiencias en este rubro de evaluación.

## MARCO CONTEXTUAL

El Bachillerato GRT fortalece el sector turismo ofreciendo un profesional integral que promociona la salud mediante actividades recreativas al aire libre con la convicción de que sea amigable con el ambiente y con el aprovechamiento de la cultura local. Este enfoque ha sido de gran importancia para la carrera y por lo tanto para la sociedad en la priorización de un turismo ecológico.

La importación indiscriminada del modelo de turismo industrial maduro de los países desarrollados, ha tenido grandes desaciertos en países en vías de desarrollo con un crecimiento turístico no sustentable, la gran industria sin chimeneas ha desvirtuado sus principios a pesar de los grandes esfuerzos realizados en diferentes latitudes del mundo, por recuperar la armonía con el planeta (Molina, 2009).

La utilización de una técnica que sensibilice a los/as estudiantes en defensa del planeta y que además proporcione experiencias de vida satisfactorias para que se apropien de ellas, es lo que impulsó la utilización de una metodología de promoción de los aprendizajes basada en la escuela de Nols, la que tiene por misión ser la fuente educativa líder en técnicas de vida al aire libre y liderazgo que sirve a la gente y protege la naturaleza (Ried, 2010).

Por lo tanto, las experiencias vividas por los estudiantes de la carrera Gestión en Recreación y Turismo, están impregnadas de aprendizajes significativos en la naturaleza, desde el momento en que inician sus cursos, nuestro deber como académicos/as es ofrecer la mayor cantidad de aprendizajes al aire libre, que proporcionen desafíos físicos y mentales donde se aprovecha el medio natural con sus infinitas oportunidades y se proteja. Además de ser un método de vivencias, involucra el quehacer de la recreación turística, el “outdoor training” llamado así por la escuela de Nols que es una herramienta para formar y consolidar equipos de trabajo a nivel organizacional,

valora destrezas, habilidades, conocimientos y actitudes (Gouveia, E; Montiel, K y Lozada, J, 2009) destrezas que deben aplicar el estudiante en todo momento de la vida laboral.

Además de usar la metodología similar a la de la Escuela de Nols, la creación de la carrera se basó en la filosofía de Vida al Aire libre “friluftsliv”, Noruega, que se distingue como un fenómeno cultural que transciende al sistema educativo, manifestándose a través de prácticas educativas en espacios naturales. “Friluftsliv” representa la tradición de vivencias en la naturaleza, arraigada en la cultura escandinava ligada a la ecología y al ecoactivismo. “Friluftsliv” y la educación al aire libre se distingue como un fenómeno significativo en vista de la crisis de conciencia ambiental y en la búsqueda de la mejora de la calidad de vida que por el estilo de vida desnaturalizado y el desarrollo excesivo sufren cada vez más de dolencias físicas, mentales y de valores (Sánchez, 2014, Faarlund, Dahle y Jensen; 2007 y Gelter, 2000).

Friluftslive inspira los valores tradicionales de la sociedad favoreciendo la actividad física en un medio natural y en familia, protegiendo los recursos naturales usándolos con medida, respetando el patrimonio turístico (Faarlund & otros, 2007). Razón para aplicar la filosofía de vida al aire libre y contrarrestar los efectos del turismo desproporcionado sobre el patrimonio cultural la naturaleza y otros (Casasola, 2011).

La filosofía Escandinava de educación al aire libre, ha colaborado con el índice de desarrollo humano insuperable ante el resto del mundo (Sánchez, 2014). Los ejes transversales de la carrera Gestión en Recreación y Turismo se derivan de la Filosofía de vida al aire libre, ya que reproduciendo parte de la cultura Noruega en el cotidiano se colabora con la población contacto, ese agente multiplicador podría modificar conductas nocivas en las personas y por lo tanto mejorar su calidad de vida.

Al respecto Varo y Martínez (2003) mencionan que en las últimas décadas se ha efectuado un exhaustivo análisis epidemiológico de la actividad física, en el cual se destacan los beneficios fisiológicos y psicológicos de su práctica regular, entre ellos: la reducción de la morbilidad y mortalidad coronaria, las mejoras en el perfil metabólico, la reducción de la grasa corporal y el aumento de la autoestima, de la auto percepción y la relaciones psicosociales. No obstante, la prevalencia de estilos de vida sedentarios sigue aumentando debido a las múltiples tareas a las que se ve enfrentado diariamente el ser humano, por ejemplo, el aumento de las actividades laborales cotidianas, las múltiples tareas del hogar y otros factores de la vida moderna tales como el transporte vehicular, los niveles de estrés, las nuevas tecnologías que inciden en la práctica regular de la actividad física (Marcus y Forsyth, 2003).

En este contexto, se pueden distinguir beneficiarios directos e indirectos, tanto a nivel nacional como internacional.

“Los beneficiarios directos son: Los trabajadores del sector turismo por cuanto, contribuye a comprender y desarrollar una gestión del turismo y la recreación desde una visión del movimiento humano para el mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de los personas, a partir de la gestión de proyectos y actividades al aire libre en contacto con la fauna, la flora y los paisajes. Los empresarios del sector turismo: en el sentido de que sabrán entender y desarrollar las nuevas tendencias del turismo y la recreación, en el contexto de los desafíos de la gestión. Las universidades y otros centros de formación profesional en el nivel superior: en la medida que ligará el quehacer teórico-académico con la praxis social, a través de los funcionarios que participan en el proceso y las actividades académicas dirigidas al fortalecimiento de los conocimientos y experiencias de sus miembros. Los beneficiarios indirectos son niños, niñas,

jóvenes, adultos jóvenes, adultos mayores, personas con alguna discapacidad, hombres y mujeres que podrán disfrutar, responsablemente, de los servicios que brindan los graduados de este Bachillerato” (Rosabal et all, 2014).

Una de las técnicas aplicadas en la carrera para lograr sus objetivos es la técnica de árbol terapia usada como herramienta sensibilizadora hacia la madre tierra, es una técnica ancestral, aunque poco documentada científicamente, los árboles proporcionan gran cantidad de beneficios desde la sombra hasta sus alimentos.

Los árboles así como los seres humanos tienen energía, la misma que se absorbe cuando se acerca a ellos, su energía se ha usado para calmar a las personas hiperactivas, ha tenido efectos sobre las enfermedades mentales, los niveles de concentración, el tiempo de reacción, la depresión e incluso la capacidad de aliviar los dolores de cabeza (Bevilacqua, s.a).

Costa Rica tiene una gran riqueza en árboles y sus familias, los bosques, además a diferencia de otros países parte del área es habitada es en grandes extensiones territoriales, por lo que usualmente hay algún árbol en ellas, motivos para poder comprender cuales son la raíces del ser humano, como convertirse en uno solo con la madre tierra y poder sanar así mismo sus dolencias.

Hay muchos intentos en esta incesante lucha para que los seres humanos regresen a sus orígenes y sean conscientes de sus propias necesidades, en este país alrededor de la sensibilización de los árboles, sus bosques y su interés por la reconexión humana con la naturaleza, hay un grupo de personas que estrecharon sus raíces y exploraron sus anhelos, su particular afición por la fotografía pretende con la creación de “La Fundación Árboles mágicos” aumentar la conciencia de las personas hacia los árboles, para su conservación y alcanzar la paz interior (Pucci, Pucci, Pucci, 2010).

## DESARROLLO

El curso de fundamentos de vida al aire libre ofrece el primer día de clases una actividad de sensibilización, la técnica de “árbolterapia” que se ha usado desde que inició la carrera en el 2009, con la excepción del año 2015 por inclemencias en el tiempo. Por lo que se observó la importancia de la terapia ya que los/as estudiantes que no la recibieron, carecieron de interés en el emprendimiento de actividades ecológicas sostenidas en el tiempo. Un ejemplo de ello son los proyectos ecológicos que deben mantener a lo largo del Diplomado, este grupo en particular ha tenido deficiencias en este rubro de evaluación.

Haciendo un análisis alrededor de los procesos vividos durante estos años se considera que todos los esfuerzos son válidos cuando de proteger la naturaleza se trate, las/os estudiantes que vienen a la carrera son en su gran mayoría de áreas rurales donde aun lo que les rodea es naturaleza, por lo que elevar su grado de conciencia en la protección de los recursos naturales es de vital importancia para cuando vayan a crear sus propios emprendimientos de regreso a casa.

Los estudiantes son entes vivientes permeables de nuevas formas de vida, la terapia de árbol les toma por sorpresa, es una de las primeras vivencias en la carrera que involucra la naturaleza, les hace meditar en su camino, al igual que replantearse su existir, la metodología de aprender haciendo, de experimentarlo en la naturaleza fortalece los procesos de enseñanza aprendizaje, nunca antes tuvo tanto sentido la promoción de los mismos, de las carreras ofrecidas en el Campus quienes más se divierten aprendiendo son los estudiantes de Gestión en Recreación y Turismo.

Es importante reconocer que la “evolución” llamada así a todas las nuevas tecnologías y comodidades del mundo moderno no es coherente con su propia dialéctica, pretender engañar a los/as estudiantes con versiones de

Julio Verne, ofreciéndoles un mundo donde todos los recursos están en sus pies por el resto de su existir es una falacia, por eso sensibilizarles hacia la versión más genuina de sus raíces y ofrecerles herramientas para construir su propio camino hacia la verdadera evolución, un planeta en equilibrio “hombre, naturaleza”.

La técnica de “árbolterapia” ha despertado en los/as estudiantes y los seres humanos que la practican esa necesidad de seguir cosechando abundantemente cambios para su existencia, replanteándose su “modus vivendi”.

Durante seis años se ha practicado la “árbolterapia” en la carrera GRT, su proceso de aplicación de la técnica consiste en el siguiente esquema una vez leído el programa del curso:

1. El grupo es dirigido al rancho lugar donde se ubica un majestuoso árbol de gavilán, autóctono.
2. Al llegar al árbol se les solicita a los/as estudiantes que lo rodeen con suficiente espacio entre unos y otros,
3. Despues se les solicita que sigan a la profesora con una serie de movimientos para relajarse,
4. Una vez concluidos los ejercicios de relajación deben acostarse alrededor del árbol sobre las mantas que se ofrecen,
5. Ahí deben colocarse lo más cómodo posible con los ojos cerrados,
6. Posterior a ello se inicia un proceso de relajación profundo, donde la profesora guía una meditación por un viaje imaginario de memorias vividas, descubriendo temores y experiencias dolorosas habidos,
7. Para trasladarse a un estado de conciencia donde se repara el daño ocurrido, borrando y llenando los vacíos con pensamientos positivos.
8. Lentamente se procede a despertar del viaje, poniéndose en pie, se solicita con un fuerte grito sacar al universo la energía negativa,

9. Finalmente se procede a recargar de energía abrazando el árbol uno a uno.



Ilustración 1



Ilustración 2

Foto #1 y #2 Técnica de árbolterapia empleada a estudiantes en los años 2011 y 2010 respectivamente según el orden de aparición.

La siguiente clase después de la “árbolterapia”, se hace una realimentación de la percepción del estudiantado con respecto a la técnica aplicada, usualmente opinan sobre la energía que lograron alcanzar al finalizar, algunos cuentan sobre algún problema personal, otros/as les llama la atención la capacidad de relajamiento que lograron alcanzar, algunos han bautizado al árbol como “el árbol de la sabiduría”, algunos sorprendidos hablan sobre la posibilidad de

gritar y expulsar su ira, sentimientos que afloran por la experiencia vivida.

A partir de este punto, después del taller de “árbolterapia”, en la mayoría de los cursos incluyendo el de fundamentos de vida al aire libre, contienen en la metodología y evaluación la creación de proyectos y actividades vinculadas con la protección del ambiente, unos con la reutilización de materiales como llantas, envases y otros residuos valorizables, también aprenden a realizar eventos amigables con el ambiente, hacen prácticas con mínimos niveles de contaminación y plantan árboles y plantas para la reforestación del Campus.

Algunos de los productos destacados durante los cursos son:

1. Proyectos ecológicos:
  - a. Siembra de árboles
  - b. Abono orgánico
  - c. Embellecimiento con plantas ornamentales
  - d. Jardines y huertas con plantas medicinales
  - e. Secador de frutas con botellas de reciclaje



Ilustración 3

Foto #3 Siembra de árboles en el Campus Sarapiquí, Proyecto ecológico, curso Fundamentos de la Vida al Aire Libre, 2009.

## 2. Apoyo comunal

- a. Embellecimiento con plantas ornamentales
- b. Material para recreación con residuos reciclables
- c. Galardón Bandera Azul Ecológica evento corto recreativa María Auxiliadora
- d. Talleres manejo de residuos valorizables

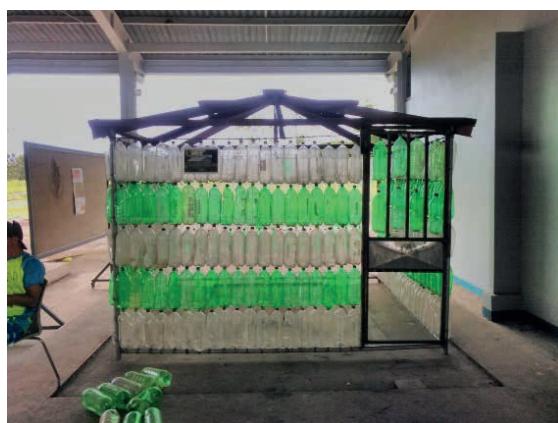


Ilustración 4



Ilustración 5



Ilustración 6

Foto #4, Secador de frutas con material reciclable, proyecto ecológico, Curso Fundamentos de la Vida al Aire Libre 2015, foto #5 material para recreación con residuos reciclables, curso Introducción de la Recreación 2016, foto #6 Galardón Bandera Azul Ecológica eventos especiales, obtenida en la recreativa María Auxiliadora, Curso Deporte de Aventura: cabalgata y ciclismo de montaña, 2015.

## 3. Emprendedurismo:

- a. Gestión de proyectos amigables con el ambiente

Los productos mencionados son algunos de los alcances que la carrera ha obtenido desde la sensibilización de los estudiantes hacia la madre tierra, el respeto que debe de otorgársele en las aulas abiertas y en el campo profesional, donde nunca debería estar por encima el bien individual sino el colectivo, pensando en las generaciones futuras.

La técnica de árbol terapia además de ser usada como medio de sensibilización, facilita una variedad de conocimientos en la oferta del turismo alternativo, en este caso el turismo espiritual que es uno de los que más se está desarrollando a nivel mundial

## CONCLUSIÓN

La metodología de “arbolterapia” promueve la sensibilización de los/as estudiantes de la carrera Gestión “GRT” hacia la protección de la naturaleza y el desarrollo integral.

La visión de la promoción de los aprendizajes de un académico/a debe ser integral para concientizar las futuras generaciones, además debería aplicar técnicas metodológicas que impacten sobre los estudiantes y así alcanzar el objetivo principal, tener una mejor calidad de vida indiferentemente de lo que se enseñe, merecemos vivir en un planeta sano.

La técnica de “árbolterapia” ha tenido efectos residuales en los cursos posteriores, así lo identifican los productos amigables con el ambiente obtenidos, en cada uno de ellos

se vislumbra el impacto del despertar de una conciencia ambiental, de la necesidad de crear actividades de menor impacto y de permanecer conectados en el equilibrio de la ecología y sustentabilidad.

La recreación turística puede ofrecer a los turistas alternativas para modificar el estilo de vida, pero solo un profesional reflexivo de las necesidades actuales puede generar cambios en la cultura actual, el efecto dominó debe invertirse, ahora es cuando más expertos en el tema debemos promover las Universidades.

## REFERENCIAS

- Bevilacqua, R. (s.a.). La ciencia prueba que abrazar los árboles es bueno para tu salud. Recuperado en: <http://www.upsocl.com/mujer/cartas-de-amor-de-un-esposo-a-su-mujer-que-describen-perfectamente-como-es-el-romance-de-los-casados/>
- Canadian J. of Environmental Education Vol5. Recuperado de: [http://www.natureandforesttherapy.org/uploads/8/1/4/4/8144400/friluftsliv\\_scandinavian\\_philosophy\\_of\\_outdoor\\_life.pdf](http://www.natureandforesttherapy.org/uploads/8/1/4/4/8144400/friluftsliv_scandinavian_philosophy_of_outdoor_life.pdf)
- Casasola, L. (2011). Turismo y Ambiente. D. F: Trillas.
- Faarlund, N; Dahle, B y Jensen, A. (2007). Nature is the Home of Culture – Friluftsliv is a Way Home. USDA Forest Service Proceedings RMRS-P-49. 2007 Pp393-396. Recuperado de: [http://www.fs.fed.us/rm/pubs/rmrs\\_p049/rmrs\\_p049\\_393\\_396.pdf](http://www.fs.fed.us/rm/pubs/rmrs_p049/rmrs_p049_393_396.pdf)
- Gelter, H. (2000). Friluftsliv-the Scandinavian philosophy of outdoor life. p77-92
- Gouveia, E; Montiel, K y Lozada, J. (2009). El excursionismo como estrategia didáctica para el aprendizaje significativo de la geomorfología en la educación superior. Omnia Año 15, No. 3 (2009) pp. 97 – 116. DOI. ISSN: 1315-8856
- Marcus, B y Forsyth, L. (2003). Motivating People to Be Physically Active. U.S.A: Human Kinetics.
- Molina, S. (2009). Turismo y ecología. D.F: Trillas.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD]. (2013). Informe Nacional sobre desarrollo humano 2013, Aprendiendo a vivir juntos convivencia y desarrollo humano en Costa Rica. Costa Rica: PNUD
- Pucci, J; Pucci, S y Pucci, G. (2010). Árboles Mágicos. Costa Rica: Fundación Árboles Mágicos.
- Pucci, J; Pucci, S y Pucci, G. (2015). Bosques Mágicos. Costa Rica: Fundación Árboles Mágicos.
- Ried, A. (2010). Educación experiencial en la escuela. Recuperado de: <http://eeyesabaneta.blogspot.com/2010/09/escuela-nols-y-la-educacion-por-la.html>
- Rosabal, N; Coto, S; Shmidith, I; Montoya, K; Mejías, I; Carmona, A; Morera, M; Gutiérrez, R; Cedeño, A y Ramírez, A. (2014). Plan de estudios Bachillerato Gestión en Recreación y Turismo con salida lateral de Diplomado en Promoción y Guía de Recreación y Turismo. Heredia, Costa Rica: CONARE.
- Sánchez, M. (2014). Trabajo Fin de Grado Curso 2013-2014 Educar en contacto con la naturaleza -Noruega como referente. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/10324/4599/1/TFG-L338.pdf>
- Varo, J. y Martínez, A. (2003). Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo. España: Departamento de fisiología y nutrición.