

Caja de herramientas para la **SEMANA DE LA TIERRA Y SU REGENERACIÓN**

22 de abril

Día de la Tierra

26 de abril

Día de la Regeneración



Te invitamos a que gestiones un microtaller
con tu comunidad más cercana



¡REGENEREMOS LA CONSCIENCIA BIOREGIONAL!

Una iniciativa de



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional



**COSTA RICA
REGENERATIVA**



#UCI #CostaRicaRegenerativa #ConscienciaBioregional
#SemanaDeLaTierraySuRegeneracion



TE INVITAMOS A...

Aprovechar esta caja de herramientas para propiciar un microevento (3-6 personas) con tu comunidad, amigos, y/o familia para desarrollar tu consciencia bioregional.

Unirte a la creciente ola de regeneradores del planeta y la humanidad durante la semana de la Tierra y su Regeneración.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN ESTA CAJA DE HERRAMIENTAS?

Una oportunidad para desarrollar tu propia consciencia bioregional en conjunto con tu comunidad. Encontrarás varios recursos, herramientas, actividades, y comunidades.

¿QUÉ ES LA CONCIENCIA BIOREGIONAL?

Es el reconocimiento de cómo los patrones de la VIDA se desenvuelven en bioregiones.

Incorpora la inteligencia ecológica y relacional, la consciencia de clase y la solidaridad, el involucramiento con las economías locales, el entendimiento de que la vida es compleja y sagrada, y que somos Naturaleza.

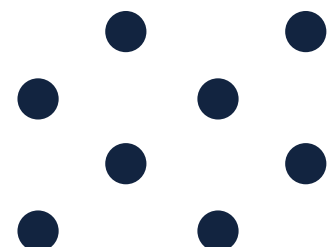
¿QUÉ SON LAS BIOREGIONES?

Son áreas geográficas determinadas por el flujo del agua en las cuencas hidrográficas y características geológicas idiosincráticas. En y entre ellas se desarrollan y evolucionan especies, culturas, y climas. Son la unidad básica con la que podemos medir la regeneración.

¿POR QUÉ ESTA INICIATIVA?

El mundo está viviendo un cambio de era. Es por eso que todo está tan complicado y crítico. Nadie más que comunidades organizadas podrán determinar si cambiamos hacia una era que nos lleve más cerca hacia la armonía con la humanidad, tecnología, y la naturaleza.

La semana de la Tierra y su Regeneración es una oportunidad para cultivar tu consciencia bioregional, activarte con tu comunidad local, y conectarte con un movimiento global de comunidades determinadas a crear un futuro regenerativo.



¿CÓMO PARTICIPO EN ESTA INICIATIVA?

Entre **22 y 26** de abril

(casi durante luna nueva)

**¡Organiza a tu comunidad alrededor de la
celebración de la Tierra y su Regeneración!**

Con las herramientas aquí ofrecidas (y
otras que tú conozcas), entablen diálogos
y actividades para edificar tu consciencia
bioregional.

Comparte tu experiencia en redes
sociales y utiliza los hashtags sugeridos
para que nos podamos encontrar.



GRACIAS A LOS CONTRIBUYENTES:

Melina Ángel

Arturo Montanaro

Universidad para la Cooperación Internacional

Costa Rica Regenerativa

Mycelium Learning Network

Evolutesix

ArtMill

Agradecemos a todos quienes crearon las
herramientas, actividades, materiales, y
movimientos aquí representadas.

Agradecemos a la Tierra por la gracia de
cargarnos en este viaje cósmico por el
Universo.

Y al Sol por todo su calor.



Estudiar materiales educativos como libros, infografías, videos documentales o podcasts sobre consciencia y desarrollo bioregional

LEE

- [Bioregionalismo](#)
- [Bioeconomía](#)
- Perspectivas Indígenas
 - [Indigenous Technologies Syllabus](#)
 - [Indigenous Sovereignty resource compilation](#)
- Finanzas
 - [Facilidades de financiación bioregionales](#)
 - [Finanzas Regenerativas \(Web3\)](#)
- [Lo Común](#)
- Solarpunk
 - [Publicaciones Varias](#)
 - [Solarpunk Latinoamerica](#)
- Revista Regeneratio
 - [Principios de vida para sistemas sociales](#)
 - [Biosistémica para la regeneración](#)
- [Ecologistas en Acción](#)
- [Revista Low-Tech](#)
- [Make it Yourself Book](#)
- [Biomimesis: AskNature](#)
- [Lista de lectura académica de emprendedurismo regenerativo](#)

ESCUCHA

- [Efecto Colibrí](#)
- [Bioneers](#)
- [RegenerativeRising](#)
- [NDN Collective](#)
- [Open Dialogues on Bioregioning](#)

MIRA

- [La Abuela Grillo](#)
- El Futuro Imposible
 - [Serie](#) (disponible solo en Youtube Argentina)
 - [Guia Pedagogica](#)
- [El valor de la vida](#)
- [Repositorio de Películas](#)



Estudiar mapas detallados de las bioregiones (cuencas hidrográficas, ecosistemas, flora, fauna y comunidades humanas) para visualizar y entender los límites naturales, los flujos de agua, las áreas de biodiversidad y los patrones climáticos.

- [OneEarth](#): Consulta tu Bioregion
- [Sanctuary Earth](#): Bellos mapas de cuencas hidrográficas y bioregiones en todos los continentes
- [MG Hydro](#): Descubre y delinea flujos hídricos y cuencas hidrográficas
- [NaturalEarthData](#): Herramientas cartográficas
- [Omni-Map](#)
 - [Assesment/Template](#)
- [Restor.Eco](#)
- [Repositorio Herramientas Código Abierto](#)

Hacer una caminata de reconocimiento y explorar tu territorio, observar los ecosistemas, identificar especies nativas y aprender sobre los ciclos naturales.

- Aplicaciones de identificación de especies
 - [iNaturalist](#)
 - [PlantNet](#)
- [Descubre tu cuenca y la desembocadura de tus ríos](#)
- [Ciclos biogeoquímicos](#)

Practicar dinámicas de conexión emocional como meditaciones guiadas, ejercicios de silencio consciente o ceremonias simbólicas (como ofrendas a la tierra) para fomentar una conexión profunda y emocional con tu lugar.

- [Playlist de musica colaborativa](#)
- [MiSitio](#)
- Espacios de reflexión personal
 - [Cuaderno de Bioregionalismo](#)
- [Inner Development Goals](#)
- [Adaptive Way Guidebook](#)

Regenerar tu localidad plantando especies de plantas nativas para atraer polinizadores, aves, insectos y especies.

- Consulta con tu la gestión ambiental de tu municipalidad para entender cuales son las especies nativas presentes. Ten cuidado de no propiciar especies invasivas o no nativas que puedan desestabilizar el ecosistema de tu localidad.
- Utiliza la herramienta [GBIF](#) para profundizar tu conocimiento de la biodiversidad local.

Dialogar con recursos locales y aprender sobre la historia natural y cultural de tu bioregión, así como de prácticas tradicionales de vida sostenible, relaciones saludables con tu territorio, y compartir experiencias y visiones de un futuro bioregional regenerativo.

- Dialoga con tu comunidad
- Invita a biólogos, ecólogos, geógrafos, indígenas o ancianos de tu comunidad
- Conversa con los árboles, los pájaros, las hormigas, los ríos, el cielo — escucha lo que dicen.
- Preguntas guías
 - Ecología
 - ¿Ubicas los cuerpos de agua más cercanos y relevantes de tu localidad?
 - ¿Dónde empiezan y a dónde van?
 - ¿Cuáles son los atributos geográficos más idiosincráticos de tu localidad?
 - Cultura e Identidad
 - ¿Qué te hace sentir que perteneces aquí?
 - Economía
 - ¿Qué iniciativas y nuevos desarrollos podrían mejorar la calidad de tu vida en tu localidad?
 - Otras preguntas
- Rueda de las emociones
- Emociones Terráqueas
- Comunicación no violenta

Expresarte creativamente mediante el arte y cultives una relación más intuitiva y emocional con tu bioregión.

- Inspiraciones artísticas
 - Cannupa Hanska Luger (USA)
 - Gabriela Benish Kalna (CZ)
 - Otr@s?

Jugar simulaciones y roles que representan los flujos de agua, la interdependencia de especies o los impactos humanos para profundizar tu consciencia sobre cómo funcionan los sistemas naturales y cómo las acciones humanas los afectan.

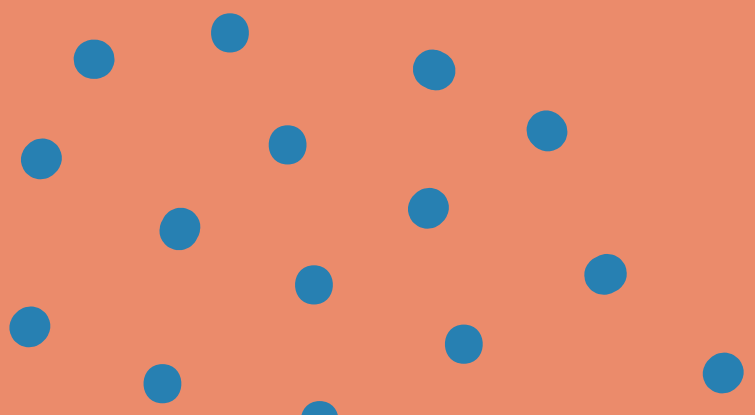
- Elige un ser vivo, como una planta, hongo, animal, río, etc... y simules, mediante baile, poesía, teatro, su vida en un teatro ecosistémico.

Unirte y participar en redes de colaboración, ya sea plataformas digitales o grupos de comunicación (como WhatsApp o Telegram), pero sobre todo comunidades enraizadas en tu lugar

- Global
 - [Mycelium Learning Network](#) (fecha de lanzamiento 26 de Abril)
 - [Design School for Regenerating Earth](#)
 - [With Life Community](#)
 - [ReFi DAO](#)
 - [Ecosystem Restoration Communities](#)
 - [Hylo](#)
- Hispanohablantes
 - [Solarpunk Latinoamérica](#)
- [Ecoversidades](#)
- [Mapa de Negocios Alimentarios Regenerativos](#)

OFERTAS EDUCATIVAS QUE TE PUEDEN INTERESAR:

[Certificado en Emprendedurismo Regenerativo](#)
[Biomímesis para el Diseño de Sistemas Sociales](#)
[A Learning Journey for Organizing your Bioregion](#)
[Bioregioning in Practice](#)
[Regenerative Organization Foundations](#)
[Introduction to Regenerative Economics](#)



EVENTO PRESENCIAL

Bioregional Consciousness



EduFest



April 26th, 2025
Intl. Regeneration Day

Sede Universidad para la Cooperación Internacional
Avenida 15 and 17, Calle 35, No. 1550, Barrio Escalante, San José, Costa Rica.

☎ Teléfono: +506 2283-6464 ✉ Correo: info@uci.ac.cr 📱 WhatsApp +506 4037-5710

EVENTO DIGITAL

Visitar el enlace: [LinkedIn](#)

**¿TE GUSTARÍA CONTRIBUIR
CON UN RECURSO?**

[Compartelo aquí](#)

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES



Sitio web



Instagram



LinkedIn



UCI
Universidad para la
Cooperación Internacional



**COSTA RICA
REGENERATIVA**

#UCI #CostaRicaRegenerativa #ConscienciaBioregional
#SemanaDeLaTierraySuRegeneracion