



# BOLETÍN INFORMATIVO



Número 25

[lomalargaboletin@gmail.com](mailto:lomalargaboletin@gmail.com)

marzo 2024



Zorritos comunes

Fotografía: María Dolores Heredia

## CONTENIDO

### De nuestros asociados:

- Logros de nuestros asociados, Un Naturalista en el Antropoceno
- Shirin Yoku

### De lo ambiental:

- Germinación de especies Loma Larga
- Las dos caras del bosque
- Compartamos nuestra biodiversidad

### De la Administración:

- Asamblea

**NUESTRO COMITÉ EDITORIAL** integrado por Carmen Helena Brugés, Alba Lucía Gutiérrez, Alba Marina Torres e Ismael Cortés, agradecería recibir todos los comentarios, sugerencias y contribuciones de los asociados para el próximo número. Nuestro correo electrónico: [lomalargaboletin@gmail.com](mailto:lomalargaboletin@gmail.com)

# DE NUESTROS ASOCIADOS

## UN NATURALISTA EN EL ANTROPOCENO

Por: Ismael Cortés (Núcleo C)



La estética ecológica es eso: la capacidad de percibir belleza en la relación sostenida y encarnada en el seno de una parte concreta de la comunidad de la vida.

David George Haskell  
*Las canciones de los árboles*

A finales del año pasado salió la versión impresa de *Un naturalista en el Antropoceno*, libro que recoge una selección de artículos de nuestro vecino de Loma Larga, Luis Germán Naranjo. Al comienzo circuló en formato digital, y para los que tuvimos la posibilidad de leerlo de una sentada, la agradable diagramación de la versión impresa motivó rápidamente una relectura. El libro reúne columnas que Luis Germán venía publicando desde 2015 y que han propuesto reflexiones en torno a temáticas relacionadas con el mundo de la biodiversidad y la conservación. Pero no son sólo reflexiones, no únicamente. A través de anécdotas, experiencias personales, y un diálogo permanente con las problemáticas más urgentes que enfrenta nuestro planeta, Luis Germán consigue ofrecernos una perspectiva casi poética en la que la sensibilidad de su atención ilumina todos los tópicos que aborda. Lo cercano, lo inmediato, lo pequeño y lo cotidiano se ponen en relación en algunos de sus párrafos con aquello que concierne a todo el planeta, con detalles biográficos del pasado o advertencias para conjurar nuestro borroso futuro y, por supuesto, todo esto acompañado de información clara sobre el estado de la biodiversidad que nos ofrece hoy la investigación científica.

Todos los textos que incluye *Un naturalista en el Antropoceno* comparten la condición que solía aplicar Aby Warburg a los libros de su biblioteca: la del *buen vecino*, según la cual, en la biblioteca perfecta, cuando se busca un determinado libro, se termina por tomar el que está al lado, que se revelará aún más útil que el que buscábamos. Esta condición nos permite leer el libro de Luis Germán por donde queramos, confiados en que cualquiera de los textos o de las páginas que nos regale el azar, será un estímulo suficiente para continuar con la lectura.

Felicitemos a Luis Germán por la publicación y celebramos el hecho de que ahora tengamos la posibilidad de seguir leyendo sus artículos en el blog <https://naturalista-del-antropoceno.com/>

## DE NUESTROS ASOCIADOS

### Shinrin-Yoku 森林浴 - báñate en el bosque

Por: Nasly Lorena Hernández (Núcleo A)



Como habitantes de Loma Larga estoy segura de que la mayoría de nosotros ha salido a caminar al bosque. Al caminar dentro del bosque, hemos percibido los olores de la tierra, de los árboles; los sonidos de los habitantes del bosque y nos hemos detenido a observar una hoja, un árbol o un ave que nos regala su color. También nos hemos sentido diferentes al salir del bosque, tal vez más contentos, más calmados, más centrados o tal vez nos hemos olvidado de la lista interminable de preocupaciones y tareas diarias. Esta experiencia: caminar lentamente y permanecer atento en el bosque como práctica preventiva y terapéutica ha sido utilizada desde los años 80s por el Ministerio de Agricultura y Forestería japonés quien tomó una práctica antigua (Shinrin-Yoku) y la utilizó para enfrentar una crisis de salud por estrés laboral en su población a través de un programa de caminatas guiadas en los bosques nacionales (1).

Shinrin-Yoku o el baño de bosque, es una práctica enmarcada en las terapias naturales, definida como entrar en el bosque a través de nuestros sentidos, no es un ejercicio, como montañismo o atletismo; es simplemente caminar despacio o permanecer inmerso en la naturaleza del bosque, conectándose con él a través de la vista, el oído, el gusto, el olfato y el tacto; creando un puente entre nosotros y el mundo natural (1). Algunos argumentarán que esta brecha no existe, ya que la hemos creado con la razón y con una forma de vida que nos aleja del mundo natural porque después de todo, los humanos somos parte de la naturaleza.

La inmersión en el bosque a través de los sentidos genera efectos sobre el sistema inmune, el sistema nervioso, el sueño, la percepción de estrés y ansiedad, así como en la depresión en los seres humanos (2). En el sistema inmune, se ha documentado el incremento en la actividad y en el número de células natural killer (NK) (3), que son linfocitos que actúan como primera línea de defensa ante numerosos patógenos. Con respecto al estrés, la práctica sistemática de Shinrin-Yoku produce una reducción en algunos de sus marcadores como el cortisol (saliva y sérico) y la adrenalina y noradrenalina, también se ha demostrado una reducción en la frecuencia cardíaca y en la tensión arterial como resultado de esta práctica (4, 5).

# DE NUESTROS ASOCIADOS

## Shinrin-Yoku 森林浴 - báñate en el bosque

Por: Nasly Lorena Hernández (Núcleo A)

### *Continuación...*

Aunque existe evidencia concluyente acerca de algunos efectos del Shinrin-Yoku sobre la salud humana mencionados arriba, los mecanismos por los cuales estos ocurren aún no son claros. La inhalación de sustancias liberadas por los árboles llamadas fitoncidas parece tener un rol importante en los efectos sobre el sistema inmune (3,6). También se han formulado teorías como la de reducción del estrés de Ulrich quien plantea que, a partir de la experiencia de inmersión en la naturaleza, ocurren cambios físicos, emocionales y psicológicos que buscan una conexión y equilibrio con el entorno natural y la disposición para la atención plena en el momento (7).

Si concebimos la salud como ese estado de equilibrio físico, emocional y espiritual que es el resultado de la interacción de nuestro organismo con el entorno (OMS), podemos reconocer que nuestro entorno: Loma Larga y sus bosques constituyen una oportunidad única para realizar prácticas de interacción con la naturaleza que al mismo tiempo nos ayudan a conectarnos mejor con nuestro cuerpo y así buscar ese equilibrio. El Shinrin-Yoku como práctica nos permite prestar atención al aquí y al ahora, hacernos conscientes de cómo nos sentimos en este momento, cultivar la comprensión de que desde el aquí y el ahora sin importar las emociones y los pensamientos, es desde donde podemos comenzar de nuevo.

Para realizar una práctica de Shinrin-Yoku por primera vez, es recomendable tener un guía, planear la ruta con anticipación y contar con senderos accesibles, no olvidarse de tomar las precauciones para protegerse del sol y de los insectos y usar ropa cómoda. Debemos entrar al bosque con la percepción de que es nuestro aliado, respirar profundo, detenernos para conectarnos con él y luego caminar lentamente. Al caminar, debemos respirar de manera consciente y tranquila, y estar dispuestos a sentir a través de nuestra vista, oído, olfato y tacto lo que el bosque tiene para ofrecernos. Es necesario hacer pausas y encontrar lugares para detenerse y observar. Al final de nuestra caminata, si vamos en grupo podemos hacer una actividad para compartir las percepciones de la experiencia alrededor de un alimento o bebida (como el té).

“En cada caminata por la naturaleza, uno recibe mucho más de lo que da”. John Muir

### Bibliografía

1. Forest Therapy Society. About forest therapy. En <https://www.fo-society.jp/en/> [Acceso en nov 3 de 2023]
2. Doran-Sherlock R, Devitt S, Sood P. An integrative review of the evidence for Shinrin-Yoku (Forest Bathing) in the management of depression and its potential clinical application in evidence-based osteopathy. *Journal of Bodywork & Movement Therapies* 2023, 35: 244–255.
3. Li Q, Kobayashi M, Wakayama Y, Inagaki H, Katsumata M, Hirata Y, Sjihizy T, Kawada T, Park J, Ohira T, Kagawa T, Miyazak Y. Effect of phytoncides from trees on human natural killer cell function. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 2009, 22 (4): 951-959.
4. Chun H, Choi Y, Cho I, Nam H, Kim G, Park I, Cho S. Indicators of the Psychosocial and Physiological Effects of Forest Therapy: A Systematic Review. *Forests* 2023, 14, 1407:1427.
5. Farrow MR, Whasburn K. A Review of Field Experiments on the Effect of Forest Bathing on Anxiety and Heart Rate Variability. *Global Advances in Health and Medicine* 2019, 8: 1–7.
6. Li, Q. Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health and Preventive Medicine* 2009, 15(1): 9-17.
7. Ulrich RS, Simons RF, Losito BD, Fiorito E, Miles MA, Zelson M. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 1991, 11, 201-30.

## DE LO AMBIENTAL

### LAS DOS CARAS DEL BOSQUE

Por: Luis Germán Naranjo

Hay quienes creen que cada año bisiesto tiene algún marcador que lo distingue. Esa creencia es el trasfondo de la novela “Cómo vivir en vano” del escritor colombiano Ricardo Silva Romero: un relato asfixiante de la pesadilla que vivimos en 2020 con la pandemia de la covid-19. Después de tan inolvidable “INRI” del último bisiesto, no es entonces sorprendente que muchos espíritus agoreros hayan esperado con ansiedad el sello distintivo del 2024.

Otros menos dados a esa clase de vaticinios, también teníamos nuestras reservas acerca de las sorpresas que pudiera traer consigo el nuevo bisiesto. Desde finales del año pasado estábamos atentos al comportamiento del clima regional, pues se anunciaba el regreso del fenómeno del Niño que, en este rincón del continente, suele manifestarse a través de temperaturas inusualmente altas y lluvias escasas.

Desde comienzos de enero los medios de comunicación, siempre centrados en lo que sucede en la capital del país, comentaron el tiempo soleado que tenía Bogotá por esos días y que no es del todo inusual según las estadísticas. En un comienzo, esas noticias fueron recibidas con alborozo, pues para quienes están acostumbrados a los cielos encapotados y el frío, poder disfrutar del incomparable azul del cielo bogotano es siempre un motivo de celebración más que justificado.

Pero a medida que transcurrieron los días y las altas temperaturas en todo el país rompieron varios récords históricos, se hizo evidente que esta vez los pronósticos meteorológicos oficiales habían sido acertados. Rápidamente pasamos de la alegría a la preocupación, pues el calor y la sequía reinantes dieron paso al inicio de una temporada de incendios. Según el Ideam, a finales de enero 977 municipios colombianos estaban en uno de los tres niveles de alerta por incendios forestales y en el transcurso de ese mes, hubo en el país un total de 273 conflagraciones.



Los voraces incendios de los cerros de Bogotá, el páramo de Santurbán en Santander y algunos sectores de la Sierra Nevada de Santa Marta pusieron sobre el tapete nuevamente la necesidad de estar preparados para este tipo de contingencias. El patrimonio natural es nuestro bien común máspreciado y su protección debe ser una responsabilidad compartida. Si bien las autoridades ambientales tienen el mandato de liderar las medidas de prevención y control del fuego en ecosistemas forestales, la sociedad debe hacer lo que esté en sus manos para contribuir con dichos esfuerzos.

## DE LO AMBIENTAL

### LAS DOS CARAS DEL BOSQUE

Por: Luis Germán Naranjo

#### *Continuación...*

Para los habitantes de un predio suburbano colectivo como Loma Larga, asumir esa responsabilidad es prioritario. Haber tomado la decisión de abandonar el casco urbano nos ha permitido acceder a los incontables beneficios que ofrece el contacto íntimo con la naturaleza, pero conlleva la necesidad de entender los retos que representa dicha cercanía.

Así como el estado y condición de las coberturas vegetales alrededor de las viviendas y en las zonas comunes nos brindan aire puro, fresca a nuestros jardines, las explosivas floraciones de los arenillos y la presencia de tantos animales silvestres, también se traducen en vulnerabilidad. La regeneración paulatina de nuestros bosques implica necesariamente el incremento de material combustible tanto en los árboles y arbustos en pie como en la hojarasca, en las raíces y en la materia orgánica que se incorpora al suelo.

Esas dos caras del bosque se hicieron manifiestas una tarde cualquiera, hace pocas semanas. Como tienen por costumbre, nuestros vecinos Julieta e Ismael, del Núcleo C, salieron a hacer un recorrido por la parcelación poco después de oscurecer, para observar los armadillos y las aves nocturnas. Cuando estaban a punto de acceder al sendero del mirador, observaron que la rama de una acacia estaba ardiendo. Su fricción contra una de las líneas del alumbrado, ocasionada por el viento del crepúsculo, rompió el aislante plástico de la cuerda y la descarga eléctrica resultante prendió fuego a la corteza resinosa del árbol.

Felizmente para todos, fue posible evitar una verdadera tragedia gracias al hecho fortuito de que Ismael y Julieta pasaban por ese sitio en el momento preciso en el que se encendía el fuego. Su mirada atenta y su reacción inmediata de convocar el apoyo de los vecinos y la administración de la parcelación conjuraron el peligro. De haber pasado desapercibido, este incidente pudo haber desencadenado un incendio forestal que, además de destruir el hábitat para tantas especies silvestres que ahora nos acompañan, hubiera puesto en riesgo las viviendas cercanas.

Por otra parte, este desenlace nos demostró la importancia de estar sintonizados con los procesos y los ritmos del entorno natural que hemos recuperado durante todos los años de existencia de Loma Larga. Los fenómenos climáticos extremos, propios de la época de cambio ambiental global que atraviesa el planeta, no pueden ser ignorados y de nuestra observación dependen, en buena medida, las acciones que deban desarrollarse ante cualquier contingencia.

A pesar del avance indudable del proceso de restauración ecológica en nuestros predios, debemos entender que sus atributos biológicos son de una gran fragilidad frente a las amenazas relacionadas con la alteración del clima. Los incendios forestales pueden prevenirse siempre y cuando estemos atentos a lo que sucede a nuestro alrededor y desarrollemos la capacidad colectiva para combatirlos. Si lo hacemos, tal vez mañana recordemos este año bisiesto como el momento en el que aprendimos a reconocer las dos caras del bosque.

# DE LO AMBIENTAL

## GERMINACION DE SEMILLAS DE ÁRBOLES PIONEROS DE LOMA LARGA

Por: Isabel Cristina Osorio y Alba Marina Torres



En el Valle del Cauca, el Bosque seco tropical (Bst) ha sufrido degradación y pérdida de cobertura natural debido a la práctica extensiva e intensiva de la agricultura y la ganadería. Por lo tanto, el paisaje apreciado hoy en día en nuestro departamento está compuesto principalmente por cultivos de caña de azúcar y potreros para ganado vacuno. Sin embargo, aún persisten pequeños fragmentos de bosque, inmersos en dicho paisaje. Un pequeño fragmento de bosque seco tropical se encuentra inmerso en los predios de Loma Larga, siendo toda su extensión una zona en transición entre bosque seco y bosque premontano.

Uno de los principales problemas que tiene la conservación y restauración de los bosques secos tropicales es la poca acción que recibe por parte de entidades ambientales del país. Por otro lado, uno de los limitantes que determina el éxito de los programas de restauración es el poco conocimiento sobre la biología de las especies que habitan el lugar a restaurar. Precisamente, la germinación de las semillas es la primera etapa del ciclo de vida de las plantas y, por tanto, es uno de los procesos más importantes para su establecimiento. La germinación depende de varios factores del lugar de siembra, como la temperatura, humedad y luz.

En el bosque seco tropical se presentan una o dos estaciones secas con aumento de la temperatura y disminución de la precipitación, es decir meses marcados por la sequía, seguidos de meses con fuertes lluvias. En consecuencia, las especies que habitan este ecosistema soportan temporadas con estrés hídrico gracias a algunas adaptaciones que han sido exitosas. Por ejemplo, las plantas desprenden sus hojas en la época seca, lo que conlleva a que parte del interior del bosque reciba más radiación solar. En consecuencia, las especies del bosque pueden presentar diversas respuestas en la germinación ante la variación de incidencia de la luz.

Entre de las especies de plantas, se encuentran las “especies pioneras”, las cuales se caracterizan por su rápido crecimiento y soportar presiones ambientales fuertes, lo que las convierte en organismos clave en los procesos de regeneración, mantenimiento o sucesión vegetal. Además, las semillas de las especies pioneras tienden a germinar en mayor proporción en áreas abiertas, claros o bordes de bosque, donde la luz solar llega al suelo al menos en una parte del día, mientras que las semillas de especies no pioneras tienden a germinar en mayor proporción dentro del bosque en condiciones de sombra.

# DE LO AMBIENTAL

## GERMINACION DE SEMILLAS DE ARBOLES PIONEROS DE LOMA LARGA

Por: Isabel Cristina Osorio y Alba Marina Torres

### Continuación...

Esta investigación se centró en germinar semillas de las especies pioneras de los bosques de Loma Larga:

- ✓ *Cupania latifolia* (Mestizo)
- ✓ *Miconia rubiginosa* (Mortño rojo)
- ✓ *Miconia minutiflora* (Arenillo)
- ✓ *Clusia palmicida* (Cucharo)
- ✓ *Myrsine pellucida* (Chagualo)
- ✓ *Geonoma interrupta* (Palma)



Se usaron cuatro calidades de luz: Luz blanca para condiciones simuladas de áreas abiertas y claros de bosques; oscuridad total para simular condiciones de enterramiento o bancos de semillas del suelo; Luz con alta relación R:RL (luz roja) para simular las condiciones de un sotobosque de superficie abierta pequeña; Luz con baja relación rojo: rojo lejano (luz roja lejana) para simular las condiciones del bosque con dosel cerrado y semillas debajo de la hojarasca.

Los resultados de este estudio muestran que en Loma Larga predominó un patrón de germinación con respuesta positiva a la calidad de luz blanca (*C. latifolia*, *G. interrupta*, *M. pellucida* y *C. palmicida*). Este grupo está conformado por especies especialistas de grandes claros de bosque, que germinan sólo en condiciones de incidencia de luz. Las condiciones lumínicas de la germinación de este grupo de especies coinciden con las condiciones del hábitat en el que viven los individuos adultos, es decir bosques secundarios en recuperación donde existe una entrada de luz que le permite su crecimiento.

Por otra parte, una minoría de especies estudiadas tuvo una respuesta en la germinación similar en todas las calidades de luz (*M. rubiginosa* y *M. minutiflora*). Estas especies corresponden al grupo de plantas que viven en pequeños claros de bosque. Este comportamiento germinativo se considera generalista por su capacidad de responder a un amplio rango de condiciones lumínicas y a la oscuridad.

En conclusión, esta amplia respuesta en el comportamiento germinativo hace de las especies pioneras exitosas por hacer un aprovechamiento de todas las condiciones de luz y por lo tanto tener menor competencia espacio temporal entre ellas. Estas características de las especies pioneras estudiadas es una evidencia que serán especies exitosas en un plan de recuperación y conservación del bosque seco tropical.

**DE LO AMBIENTAL  
COMPARTAMOS NUESTRA BIODIVERSIDAD**

Mielerito verde - macho  
*Chlorophanes spiza*



**Fotografía: Beatriz Barros**

Oropéndola crestada  
*Psarocolius decumanus*



**Fotografía: Martha Ceballos**

Zorrito común  
*Cercocyon thous*



**Fotografía: María Dolores Heredia**

Libélula zurcidora de ojos azules  
*Rhionaeschna* sp.



**Fotografía: Martha Ceballos**

**LOMA LARGA un sueño hecho realidad**

# DE LA ADMINISTRACIÓN

## ASAMBLEA GENERAL N°51 DE MARZO DE 2024



El sábado 16 de marzo de 2024, se llevó a cabo, en la Casa Comunal en Loma Larga, la 51 Asamblea General de Asociados, con la asistencia de 45 asociados, de un total de 90 asociados hábiles. La Mesa Directiva estuvo integrada por: Delfín I Grueso, Presidente - Gabriel Cárdenas, Vicepresidente – Víctor H Becerra, Secretario.

### SE APROBARON:

- Los Estados Financieros, junto con sus notas y la Ejecución Presupuestal.
- El 50% del excedente a disposición de la Asamblea, cuyo monto asciende a \$133.188, será invertido en las actividades del Comité de Cultura y Recreación.
- A partir del mes de enero 2024, se aprobó el incremento de \$20.000 en la cuota mensual de administración. Quedo en \$360.000 mensuales (Incremento 5.88%). La cuota se discrimina así: (cuota sostenimiento 300.215, comisión mantenimiento Cooperativa 44.740+ IVA 8.501 +aporte social 3.544+ fondo acueducto 3.000). La suma de \$60.000 correspondientes al retroactivo de enero, febrero y marzo, se pagará en el mes de abril. En caso de existir alguna solicitud especial sobre el plazo y forma de pago, se autoriza a la Gerencia para pactar las condiciones con el solicitante.
- Todos los asociados deberán suscribir el Contrato de Mandato para que la Cooperativa administre el proyecto, de acuerdo a lo definido en el nuevo Estatuto. Se solicita que los que no lo firmaron durante la Asamblea, se pongan de acuerdo con la Gerencia, cuanto antes, para llenar dicho requisito.
- Para el registro de la Reserva Natural de la Sociedad Civil ante la autoridad competente y en cumplimiento de las decisiones de Asambleas anteriores, se remitirán a todos los asociados, los poderes individuales, para firma ante notaría. Esta actividad es de alta prioridad.

### PROPOSICIONES APROBADAS:

- Implementar acciones de persuasión y educación para mejorar la asistencia a las asambleas.
- El Consejo de Administración definirá un plan de desarrollo de la Cooperativa a 10 años que se presentará en la próxima asamblea.
- Se estudiará un replanteamiento de la planta física de la casa comunal con el fin de mejorar el salón y la cocina y así optimizar las condiciones de uso.
- Adelantar acciones educativas para evitar el uso de botellas plásticas y elementos no reciclables. En especial en los actos promovidos por la Cooperativa, se deben eliminar elementos contaminantes del medio ambiente.