

nos[®]

DROGAS POR
CONTACTO
**¿MITO O
REALIDAD?**

RUKAKÜTRAL,
TURISMO DE
BIENESTAR EN LA
CORDILLERA DE
CURARREHUE

POR QUÉ
NECESITAMOS
**EDUCACIÓN
SEXUAL**
INTEGRAL

A portrait of Gastón Saavedra, a middle-aged man with grey hair, wearing a dark blue suit jacket over a white shirt. He is smiling and has his arms crossed. The background is a plain, light color.

**Gastón
Saavedra:**

**Me seduce la idea
de integrar la Cámara
de las Regiones**

2022

En esta edición...

Contenido



32

Centro Rukakütral, un viaje a los sentidos

Revista **Nos** es una publicación mensual, editada por Ene Producciones Ltda. fundada en 1995. Año 26, N° 325 junio 2022

nos

07 Taller Alun, pura lana para pasar el frío

08 Essbio es elegida como la mejor empresa en Biobío



12 **Entrevista:** Gastón Saavedra iría a la Cámara de las Regiones

22

Centro de Vértigo y Mareo, pioneros en rehabilitación vestibular



24

Opinión: La convivencia y la ciudad de Concepción

30 Opinión: Por qué necesitamos educación sexual integral

38 Opinión: Infancia plena con estilo parental positivo



40

Drogas de contacto ¿mito o realidad?

48

Mundial del 62, una fiesta colosal



50

Corcudec lleva su arte a niños y jóvenes

RUKAKÜTRAL: UN VIAJE A LOS SENTIDOS

En este emprendimiento ubicado en las faldas del volcán Quetrupillán, en Curarrehue, los visitantes pueden vivir experiencias restaurativas, junto con un interesante alojamiento en pleno bosque nativo cordillerano.

trate de imaginar un milenario bosque donde confluyen especies nativas en un color verde permanente, con una humedad característica de estos follajes, y junto al bosque típico de la patagonia norte. Entre ambos, suman al paisaje abundantes coigües, raulíes y algunos canelos, arrayanes y radales. También se puede observar a la distancia y a un poco más de altura, los huales y las majestuosas araucarias.

Se suma la fauna local que se deja entrever con algunos pájaros carpinteros negros (hembras) y rojos (machos), también el pitío, el carpinterito y otros similares que golpetean el follaje. Los loros choroy cantan sobre las copas, los cóndores se divisan planeando a lo lejos, el monito del monte se muestra tímidamente y los zorros culpeo, chingues y algunos pumas merodean el sector. De noche, los búhos concón y las lechuzas hacen su aparición, demostrando lo variopinto de las especies endémicas de la zona.



BIENVENIDOS

FOGÓN RUKAKÜTRAL

Vn. Quetru Pillán

TINAJAS



Todo este paisaje, más el aire fresco y limpio de la blanca montaña, al estar a 800 metros sobre el nivel del mar, invitan a hacer un trekking en una distancia no muy extensa por el denominado sendero mágico, donde podrá avanzar mirando el increíble mundo del reino fungi, que reúne a morchellas, musgos, changles, gargales, digüeñes, algas y el líquen. Se impone el volcán Quetrupillán, uno de los tres macizos que conforman el cordón montañoso del sector, junto al Villarrica y el Lanín, en medio de reconocidas áreas silvestres protegidas como el Parque Nacional Villarrica o la Reserva del mismo nombre.

Hogar de fuego

En esta zona de naturaleza maravillosa se ubica el centro Rukakütral, un emprendimiento turístico de bienestar integral, ubicado a un par de kilómetros más arriba del sector de Huililco, distante a 11 kilómetros aproximadamente de Catripulli, en la cordillera comuna de Curarrehue.

El lugar insta a empaparse de experiencias holísticas que permiten conectarse con todos sus sentidos, de la mano de la naturaleza y, por cierto, de la gastronomía.

“Este centro nace para ofrecer experiencias de bienestar de salud. Nosotros le pusimos Rukakütral, que es ‘hogar de fuego’, porque es un lugar que acoge, es maleable y cambiante como este elemento. Nos gustó mucho el concepto del küttral de las comunidades mapuche, porque tiene que ver con este espacio, donde el fuego reúne, es de momentos importantes, entrega información, de historias y relatos internos, y que también congrega en torno a la comida”, dice Mikaela Lukacs (29), cofundadora del emprendimiento.

Junto a su pareja Cristian Sollner (32), ecoturista, cofundador del proyecto y guía certificado internacional en Baños de Bosque ante Forest Therapy Institute, decidieron iniciar este emprendimiento, porque quisieron irse a vivir a La Araucanía para tener un cambio en sus vidas y así centrarse en el bienestar de ambos para alejarse del bullicio ciudadano de Santiago, de donde es Mikaela, y de Concepción, de donde proviene Cristian.

“Estar en este bosque nativo, donde comenzamos a crear este proyecto, tiene que ver con compartir toda la experiencia terapéutica que puede ofrecer el contacto con la naturaleza y complementarla con diversas prácticas que usan este espacio para relajación, reducir el estrés y otros, a través de los baños de bosque, el mindfulness o la sonoterapia, por ejemplo”, señala Mikaela, quien es además psicóloga transpersonal e instructora de mindfulness.



Baños de bosque

Los baños de bosque de los que habla Mikaela son una técnica de sanación que proviene de Japón y que se conoce como Shinrin-Yoku. Esta experiencia, creada en 1982, es altamente recomendada para toda persona que tenga una vida estresante, esté atravesando síndrome de Burnout en su entorno laboral, sufra de ansiedad u otras situaciones que alteren su bienestar.

De hecho, Cristian explica que los baños de bosque tienen una fundamentación en base a estudios de biólogos, debido a que, al estar en un espacio forestal, serían altamente conveniente dadas las sustancias bioquímicas que libera la naturaleza y que, en la práctica de Shinrin-Yoku tiene una fundamentación empírica-biológica de beneficios sobre los organismos de las personas.

“En la manera en que nosotros nos adentramos al bosque, todas las plantas –árboles, arbustos, musgos, pasto- emiten pequeñas sustancias en aerosoles naturales que tienen distintos nombres, pero son más conocidos como fitoncidas o monoterpenos, que están suspendidos en el aire. Son partículas tan pequeñas que nosotros no las logramos ver, pero sí están en contacto directo con nosotros a través de la piel y, sobre todo, con nuestro sistema respiratorio, llevándolos a nuestros pulmones -y con el intercambio gaseoso- hasta la sangre”.

Rukakütral ofrece esta técnica de sanación, pero la integra junto a otras prácticas asociadas al wellness pensadas en el turismo participativo y la experiencia personal para el bienestar del viajero que utilizan al bosque y a la naturaleza como espacio terapéutico.

Para vivir la experiencia de Shinrin-Yoku debe caminar lentamente, guiado por un experto para conectar con el bosque, con todos sus sentidos, y así obtendrá todos los beneficios de la naturaleza en su cuerpo, en tres a cuatro horas de práctica.



“La experiencia de un baño de bosque es adentrarse en la naturaleza, a un paso tranquilo, sin necesidad de ir por un sendero, e idealmente en espacios abiertos para que el grupo pueda abrirse con comodidad. Durante la trayectoria de este baño de bosque nosotros (los guías del emprendimiento) vamos a hacer una invitación –no se obliga a participar, comenta-, de manera que cada cual vaya a su propio ritmo y conectando lentamente con el bosque”, señala Cristian.

Full & half day

Con la posibilidad de participar desde dos personas en las actividades, Rukakütral dispone de servicios turísticos que integran a los baños de bosque con otras prácticas terapéuticas en este turismo del bienestar, a través de dos programas: un full day (día completo) y un half day (medio día), junto con también disponer de los servicios por costo individual.

“A mediados del 2020, comenzamos a concretar y validar las experiencias de Rukakütral a partir del cofinanciamiento del fondo Subsidio Semilla de Asignación Flexible ‘Descubre Araucanía’ y hoy contamos con tres experiencias principales para full day y half day, las que hemos logrado validar con clientes, a pesar de los meses en cuarentena producto del Covid-19”, cuenta Cristian Sollner.

Por su parte, Mikaela resalta que “nosotros partimos con este full day, que se llama ‘Sentir el Bosque’, que es un recorrido de actividades en un día completo y que se hace por senderos de bosque nativo y rutas turísticas de la zona hasta llegar al salto de agua Huampoe. En este recorrido se van realizando las diferentes experiencias en la medida que nos vamos ‘sumergiendo’ en el bosque. Se realiza el baño de bosque, se medita, hay una práctica de sonoterapia y culmina con un fogón, una tinaja caliente medicinal y de regalo un roll on de aromaterapia”.

Rukakütral también ofrece, entre otros, como producto individual una “tinaja medicinal y bosque nativo”, que es la posibilidad de degustar una tabla gourmet de alimentos de la zona al interior de una tinaja de agua caliente con caldera a leña y construida en madera ciprés con algunas esencias que revitalizan y sanan el cuerpo, al medio de este bosque cordillerano de alrededor de 10 mil metros cuadrados.

Habitáculo restaurativo

Actualmente en Rukakütral están desarrollando su primer “habitáculo restaurativo” para alojar en pleno bosque cordi-

llerano a sus turistas gracias al apoyo del Programa Regional de Apoyo al Emprendimiento (PRAE), enfocado en turismo para La Araucanía, de Corfo, tras adjudicar en este fondo 25 millones de pesos.

“Como IncubatecUFRO estamos felices de apoyar a Rukakütral, porque sabemos que con nuestra experiencia y la de nuestras redes, podemos lograr que un emprendimiento de este tipo tenga buenos resultados. Hoy estamos colaborándoles, en específico, con el Programa Regional de Apoyo al Emprendimiento, el PRAE para La Araucanía de Corfo, y la evolución ha sido notable”, señala Cristian Campomanes, director general de IncubatecUFRO”.

Para desarrollar sus productos y servicios turísticos, los emprendedores fueron patrocinados por IncubatecUFRO para orientar su modelo de negocio, el cual dispone de una atractiva propuesta de valor.

Cristian Sollner explica que el habitáculo no es un lugar más donde los turistas pueden descansar y pernoctar para nuevamente salir a la aventura al día siguiente. “Estamos incorporando tecnologías, comodidades y diseños para que estos perduren en el tiempo y sean atractivos. Es un diseño biofílico”, señala, y destaca que no tiene una forma definida, sino que se incorpora a la naturaleza para no impactar visual ni ecológicamente en ella.

Este particular alojamiento está previsto para que entre en funcionamiento en 2022 y pueda albergar a cinco turistas, destinado a grupos familiares o para personas afines que quieran estar en contacto con la natural.

CONTACTO:

Correo electrónico: contacto@rukakutral.cl

Instagram: [@rukakutral.cl](https://www.instagram.com/rukakutral.cl)

Facebook: [@rukakutral.cl](https://www.facebook.com/rukakutral.cl)

CÓMO LLEGAR DESDE CONCEPCIÓN

El viaje en total son 436 kilómetros aproximadamente



EN AUTO:

Debe conducir durante 72 kilómetros y medio aproximadamente por la Ruta 146, que une las comunas del Gran Concepción con Cabrero para luego tomar la carretera vía Panamericana 5 Sur y conducir durante 3 horas y media aproximadamente, unos 320 kilómetros, hasta el trébol paso nivel de la comuna de Freire, empalmar hacia la zona lacustre de La Araucanía y avanzar cerca de 80 kilómetros, atravesando las comunas de Villarrica y Pucón por la Ruta 199. Desde esta última ciudad debe manejar durante 28 kilómetros en dirección a “camino internacional” hasta llegar a la localidad de Catripulli, de la comuna de Curarrehue, y desde esta localidad circule durante 11 kilómetros y medio para llegar finalmente a Rukakütral.



EN BUS:

Desde el terminal de buses Collao u otro de la región, usted puede comprar un pasaje de bus con dirección a Pucón y desde ahí puede comprar un pasaje de bus que lo puede acercar al cruce carretero hacia Huililco, arrendar un transporte privado en la comuna lacustre o coordinar con Rukakütral para consultar por disponibilidad de este servicio y seguir los pasos anteriores.



EN AVIÓN:

Compañías áreas mantienen operaciones con distintas frecuencias desde el Aeropuerto Arturo Merino Benítez (AMB) hasta el Aeropuerto Internacional La Araucanía (ZCO), emplazado en la comuna de Freire. Si usted gusta de viajar con este medio de transporte puede tomar un vuelo desde Carriel Sur (CCP) en Concepción hasta AMB y luego abordar otro avión hacia ZCO.

Asimismo, se sugiere consultar también por disponibilidad de vuelos directos desde aeropuerto AMB hasta el aeródromo de la comuna de Pucón (ZPC). Al cierre de este reportaje, a la fecha, aún no se reporta disponibilidad de vuelos, los que anteriormente han estado históricamente habilitados solo en temporada de verano (diciembre a marzo).