

Team: Tlaltecuhlli

User:Valgreen

School: Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Link social media:

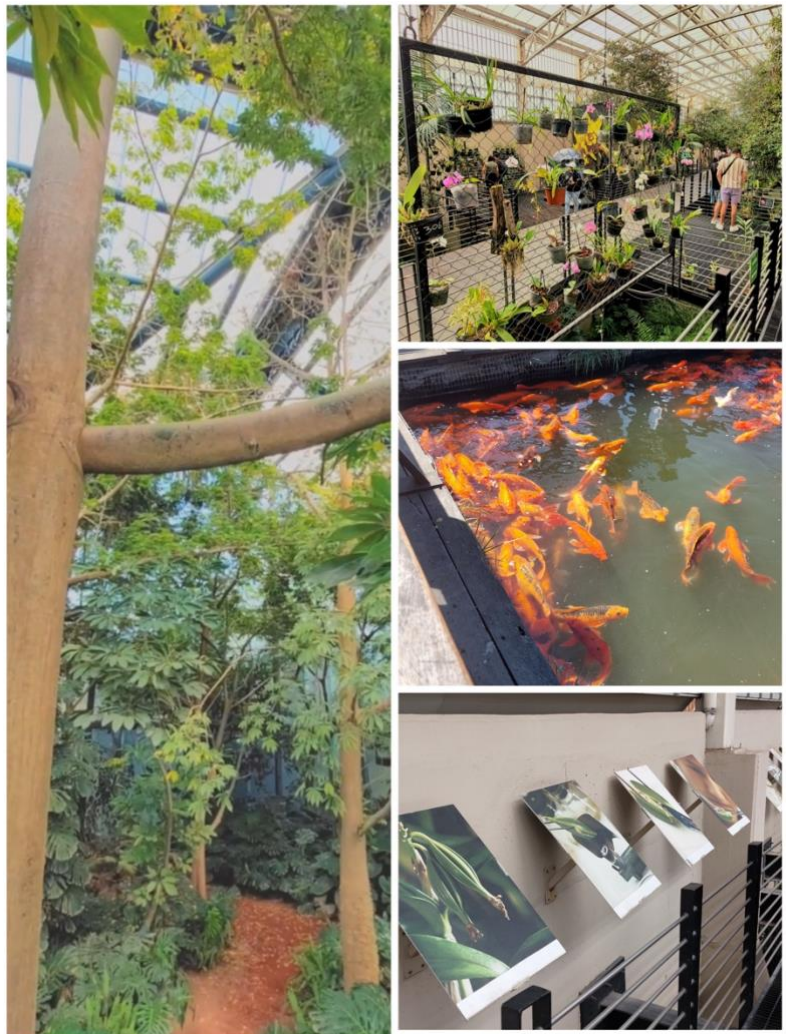
https://www.instagram.com/p/DP_cOijjWLw/?img_index=4&igsh=MW5vMG9qaXZmMjZlOQ==

CHALLENGE GREENEST . 18 October

Reflection: A Space to Reconnect

During this week, we were not only busy completing the different #PGC2025 challenges, but we were also in the middle of exam week — a very stressful time for us. Still, we managed to finish all our activities successfully, and that definitely deserved a moment of rest. This challenge came at the perfect time to disconnect a little and recharge our energy.

We chose a nearby place: Parque Bicentenario, a truly beautiful park that offers many activities to enjoy with friends or simply to walk, relax, and free your mind. We decided to have a picnic and stroll through the gardens. This park has been one of our favorite places since we met, as the gardens have a soft classical music soundtrack that plays while you walk among the trees



— it helps so much to improve your mood and find calmness. It was exactly what we needed!

While sharing our picnic, we talked about what we've experienced and learned from each #PGC2025 challenge. We felt happy, excited, and of course, a little tired, but mostly grateful. We reflected through some of the principles of mindfulness, such as patience and acceptance and acknowledgment. We accepted our effort, recognized our achievements, and discussed how we could improve our organization as a team.

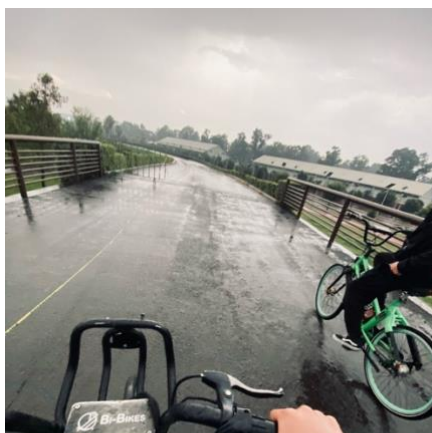
We understand that finding balance between mind, body, and work is essential to stay healthy and productive. As a team, we support each other to get enough rest, avoid stress, and accomplish every challenge with enthusiasm. This experience has not only given us knowledge about environmental care, but it has also taught us the importance of staying organized and maintaining balance between life and work.

Being together, supporting one another, and keeping open communication has been key to our well-being. Knowing that we are not alone lifts our spirits and makes us feel stronger. We truly believe that our unity is our greatest strength, and that with good organization, we can achieve great things — from completing small daily challenges to helping change the world.

Walking through green spaces reminded us of the reason we joined this challenge. Our mood improved instantly, even though we walked about 30 minutes from our homes to get there. It made us wonder: how much happier and more motivated would we all be if we had access to more green spaces in our daily routines? And how much better would the planet be if everyone could enjoy such spaces too?

The support we give each other as friends and teammates made us feel ready to continue with the next challenges, to keep taking small actions that reflect our values and our love for the planet. Nature helped us reconnect and recharge, even when it started to rain — that didn't stop us! We grabbed some public bikes, rode around the lake, and laughed a lot.

We are in this together and ready for what's next. This challenge was simply perfect.





Spanish versión.

Reflexión:

Un espacio para reconectar

Durante esta semana no solo estuvimos ocupadas realizando los diferentes retos del #PGC2025, sino que también atravesamos la semana de exámenes, lo que nos generó mucho estrés. Aun así, logramos terminar todas las actividades con éxito, y eso merecía un momento de descanso. Este reto llegó justo en el día necesario para desconectarnos un poco y recargar energía.

Elegimos como lugar un parque cercano a nosotras: el Parque Bicentenario, un sitio realmente hermoso que ofrece diversas actividades para disfrutar con amigos o simplemente caminar, relajarse y liberar la mente. Decidimos hacer un picnic y pasear por los jardines. Este parque es uno de nuestros lugares favoritos desde que nos conocemos, ya que en los senderos hay música clásica sonando entre los árboles; esa atmósfera ayuda mucho a mejorar el ánimo y alcanzar la calma, ¡era justo lo que necesitábamos!

Mientras compartíamos el picnic, conversamos sobre lo que hemos aprendido en cada uno de los retos del #PGC2025. Nos sentimos contentas, entusiasmadas y, claro, un poco cansadas, pero sobre todo agradecidas. Reflexionamos con base en algunos de los principios de la atención plena, como la paciencia y la aceptación y reconocimiento. Aceptamos nuestro esfuerzo, reconocimos nuestros logros y hablamos sobre cómo mejorar nuestra organización como equipo.

Entendemos que el equilibrio entre mente, cuerpo y trabajo es esencial para ser productivas de forma saludable. Como equipo, nos apoyamos mutuamente para dormir bien, evitar el exceso de estrés y cumplir cada reto con entusiasmo. Esta experiencia no solo nos ha brindado conocimiento sobre el cuidado del medio ambiente, sino también sobre la importancia de organizarnos y mantener un equilibrio entre la vida y el trabajo.

Estar juntas, apoyarnos y mantener una comunicación constante ha sido clave para nuestro bienestar. Saber que no estamos solas mejora nuestro ánimo y nos hace sentir más fuertes. Creemos firmemente que la unión es nuestra mayor fortaleza y que con buena organización se pueden lograr grandes cosas, desde cumplir pequeños retos hasta contribuir a cambiar el mundo.

Caminar entre áreas verdes nos recordó la razón por la que estamos en este reto. Nuestro ánimo mejoró de inmediato, aunque llegamos caminando cerca de 30 minutos desde nuestras casas. Entonces nos preguntamos: ¿qué tan felices y motivadas estaríamos si contáramos con más espacios verdes en nuestras rutas diarias? ¿Y qué tan positivo sería para el planeta si todas las personas tuvieran acceso a estos espacios?

El apoyo entre amigas y compañeras nos hizo sentir preparadas para seguir cumpliendo los próximos retos y continuar realizando pequeñas acciones que reflejen nuestros valores y compromiso con el planeta. La naturaleza nos ayudó a recargar energía y motivación, aunque la lluvia apareció de pronto. Eso no nos detuvo: tomamos bicicletas públicas, dimos un paseo alrededor del lago y reímos mucho.

Estamos juntas en esto y preparadas para lo que sigue. Este reto fue, simplemente, perfecto. 🌱💚