

Unidad didáctica

Conectando con la naturaleza

curso escolar **25/26**



 **planeta
dantzán**

 **malandain**
ballet | biarritz


**cristina
enea**
FUNDAZIOA

*Fondation
d'Ici-Tokiko*

avec le généreux soutien d'
Aline Foriel-Destezet

SG  **SUD
OUEST**

Planeta dantzan

Planeta Dantzan es un programa educativo desarrollado por Malandain Ballet Biarritz y la Fundación Cristina Enea de Donostia-San Sebastian, con el apoyo de la Fundación d'Ici-Tokiko, de SG Sud Ouest y de Aline Foriel-Destezet.

Basándonos en obras del repertorio del Malandain Ballet, hemos creado itinerarios pedagógicos que acercan al alumnado a dos mundos aparentemente alejados entre sí: por un lado, la danza como expresión artística y, por otro, las problemáticas medioambientales y sociales. Este proyecto quiere cruzar fronteras: la que separa el arte y la ciencia, las que separan ciudades y países, las que separan lenguas y culturas... En definitiva, se trata de un programa que une a personas capaces de generar soluciones cuando trabajan juntas.

En la temporada 2025-2026, el programa educativo se ha basado en la última creación de Thierry Malandain, *Midi pile ou le concerto du soleil*. Esta obra, ambientada con la música del Concierto para dos pianos y orquesta de Francis Poulenc, nos transporta a las luminosas alegrías de la infancia. Un canto lleno de belleza y vitalidad que desborda una energía salvaje y poderosa. En la inocencia de la infancia, el vínculo con el entorno natural es tan profundo y enriquecedor que se convierte en una fuente esencial de emoción y de experiencia auténtica. Sin embargo, con el paso del tiempo, ese vínculo se difumina y se pierde, dejando un vacío en nuestro ser.

¿Nos ha conducido esta pérdida, esta desconexión de la fuente de nuestras emociones más primarias, a la realidad que vivimos hoy en día?

La unidad didáctica que aquí presentamos es un paso más en el itinerario pedagógico y nos ayudará a reflexionar y a profundizar en esa relación que mantenemos con la naturaleza.

Introducción	4
Material dirigido al profesorado	6
1ª ACTIVIDAD: Yo y la naturaleza	7
2ª ACTIVIDAD: ¿De qué estamos hablando?	8
3ª ACTIVIDAD: Todo cambia con el tiempo	10
4ª ACTIVIDAD: Beneficios y necesidades	13
5ª ACTIVIDAD: Proyecto final	17
Volvamos al principio	21
Bibliografía	21
Contenidos y actividades para el alumnado	22
1ª ACTIVIDAD: Yo y la naturaleza	23
2ª ACTIVIDAD: ¿De qué estamos hablando?	24
3ª ACTIVIDAD: Todo cambia con el tiempo	25
4ª ACTIVIDAD: Beneficios y necesidades	27
5ª ACTIVIDAD: Proyecto final	32

Introducción



Vivimos en un mundo cada vez más rápido, lleno de pantallas, ruido y prisas. Sin embargo, muy cerca de nosotros tenemos un lugar que nos ofrece calma, aprendizaje y bienestar: la naturaleza. Crecer y vivir en contacto con la naturaleza no consiste solo en contemplar paisajes hermosos; también implica conocernos mejor a nosotros mismos, cuidar nuestra salud y comprender el mundo que nos rodea. Pero, paradójicamente, aunque la tengamos físicamente cerca, la sentimos cada vez más lejana en nuestra vida cotidiana.

La naturaleza nos aporta grandes beneficios tanto para el cuerpo como para las emociones. Pasar tiempo al aire libre reduce el estrés, mejora la concentración y nos impulsa a movernos y a colaborar con otras personas. Además, observar plantas, animales y ecosistemas nos enseña valores importantes, como el respeto, la responsabilidad y el cuidado del medio ambiente. En esta línea, es necesario alejarnos de una perspectiva antropocéntrica (la que sitúa al ser humano en el centro) y apostar por una perspectiva biocéntrica, en la que toda forma de vida, en todas sus expresiones, es importante.

Por el contrario, tener poco contacto con la naturaleza también puede acarrear consecuencias negativas. Pasar poco tiempo al aire libre puede aumentar el sedentarismo, incrementar el cansancio y el estrés, y generar problemas de concentración o estados de ánimo negativos. Asimismo, si vivimos alejados de la naturaleza, podemos ser menos conscientes de la importancia de cuidar el entorno, lo que puede derivar en una actitud de indiferencia hacia el medio ambiente.

Este distanciamiento favorece la biofobia: miedos o recelos hacia la naturaleza, surgidos como consecuencia de la ruptura del vínculo con la naturaleza, tanto interna como externa.

En esta unidad didáctica reflexionaremos sobre la influencia que la naturaleza tiene en nuestro desarrollo personal, en nuestra forma de pensar y en las relaciones que mantenemos con los demás. Partiendo del enfoque de la pedagogía verde, se subrayará el papel de la educación en la transformación social; ya que la pedagogía verde no tiene como único objetivo “salvar la Tierra”, sino también “amar la Tierra”, recuperando el vínculo afectivo con la naturaleza. A través de distintas actividades, nos adentraremos en nuestras emociones y tomaremos conciencia de la presencia de la naturaleza en nuestra vida, puesto que cada uno de nosotros también forma parte de ella.

La propuesta combina reflexión, observación, diálogo, trabajo en grupo y aprendizaje basado en proyectos, orientando al alumnado a tomar conciencia ambiental y a desarrollar actitudes más activas. El objetivo de estos ejercicios será tomar conciencia de estas realidades, dar los primeros pasos para recuperar la relación con la naturaleza y transmitir esta necesidad a toda la comunidad educativa, entendiendo que el cambio social es posible comenzando desde la educación. La unidad se cierra, finalmente, con un proyecto práctico que puede extenderse al centro educativo o al barrio.

Objetivos

A través de esta unidad se pretende alcanzar los siguientes objetivos:

- Tomar conciencia de la relación personal que el alumnado mantiene con la naturaleza y analizarla de forma crítica.
- Comprender la importancia de la naturaleza en nuestro bienestar físico, emocional y social.
- Identificar la interdependencia entre el ser humano y la naturaleza.
- Conocer los cambios entre generaciones y reflexionar sobre las consecuencias del estilo de vida actual.
- Fomentar el respeto, la responsabilidad y el cuidado del medio ambiente.
- Desarrollar habilidades como la observación, la expresión, la escucha activa y el trabajo en equipo.
- Aplicar lo aprendido en un contexto real a través de un proyecto.

Duración

La unidad didáctica, desarrollada en su totalidad, tiene una duración aproximada de entre 8 y 10 sesiones, siendo cada sesión de 60 minutos. Una distribución orientativa podría ser la siguiente:

- **1ª actividad: 1 sesión.**
- **2ª actividad: 2 sesiones.**
- **3ª actividad: 2-3 sesiones (incluye entrevista).**
- **4ª actividad: 2-3 sesiones (análisis del centro educativo y del barrio).**
- **5ª actividad: 2 o más sesiones, según el contexto.**

La duración es flexible y puede adaptarse al ritmo del centro educativo, a la edad del alumnado y al proyecto final seleccionado.



Recursos materiales

Para el desarrollo de la unidad, el entorno cercano es el principal recurso. No obstante, en función de las actividades, pueden utilizarse los siguientes materiales (opcionales y adaptables):

- Pizarra o pizarra digital.
- Tarjetas, círculos o pegatinas de colores (para realizar el semáforo de opiniones).
- Papel, cartulinas, rotuladores, pinturas.
- Ordenador o tableta (para escribir, realizar presentaciones o escuchar audios/vídeos)
- Grabadora, cámara de vídeo, teléfono móvil o tableta (para grabar entrevistas, con autorización).
- Fotografías, libros, canciones, imágenes u otros materiales culturales.
- Pañuelos para cubrir los ojos, relojes o cronómetros, una pequeña bolsa para guardar distintos elementos.
- Espacios del centro educativo: aula, patio, pasillos.
- Espacios naturales cercanos: parque, zona verde o barrio.

A watercolor illustration of a landscape. In the foreground, several large, dark brown and grey rocks are scattered on a light green, textured ground. Behind the rocks is a line of green trees and foliage. The sky is a mix of light blue and white, with a few small birds flying in the upper right corner. The overall style is soft and artistic, with visible brushstrokes and color blending.

Material dirigido al profesorado

Yo y la naturaleza

Para empezar, respondiendo al cuestionario que aparece en la actividad 1, mediremos la relación que cada persona mantiene con la naturaleza. Cada uno deberá indicar su situación con una X: totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo o totalmente en desacuerdo.

- Me gusta escuchar diferentes sonidos en la naturaleza.
- Me gusta ver flores silvestres en la naturaleza.
- Cuando estoy triste o con preocupación, me gusta salir al exterior y disfrutar de la naturaleza.
- Me gusta la jardinería.
- Disfruto haciendo deporte en un entorno natural.
- No me gusta ver sufrir a los animales ni ver cómo se les agrede.
- Creo que los animales salvajes deben vivir en su hábitat natural.
- Para mí, cuidar de los animales es importante.
- Me atrae tocar animales y plantas.
- Las personas formamos parte de la naturaleza.
- No podemos vivir sin animales ni plantas.
- Estar al aire libre me hace feliz.
- Soy consciente de que lo que hago tiene un impacto en la naturaleza.
- No tirar basura al suelo ayudaría al medio ambiente.
- Las personas no tenemos derecho a dañar la naturaleza.

Una vez respondido el cuestionario de forma individual, se compartirán todas las respuestas para obtener una “fotografía” general del grupo. Para ello, pueden emplearse distintas dinámicas.

Semáforo de opiniones

Material necesario:

- Tarjetas o círculos de colores:



- Pizarra o cartel grande, con pegatinas de colores para representar los resultados.

Desarrollo:

Tras leer una pregunta, cada alumno o alumna levantará el color correspondiente a su respuesta. A continuación, en el gráfico preparado para ello, se irán colocando las pegatinas con los colores que hayan mostrado.

Para simplificar el ejercicio, podéis agrupar las respuestas “totalmente de acuerdo” y “de acuerdo” (pegatina verde) y también “en desacuerdo” y “totalmente en desacuerdo” (pegatina roja).

Por último, se realizará una lectura global de todas las respuestas. Por ejemplo: aquí se observan muchos verdes, en esta otra hay opiniones divididas; ¿por qué hay más verdes/amarillos/rojos?, ¿qué necesitaríamos para cambiar de color?

Cierre creativo:

Existen distintas opciones para reflejar la “fotografía” del grupo:

- Crear una frase breve por cada pregunta: “el grupo piensa que...”, “la mayoría creemos que...”.
- Elaborar un mural con iconos o colores.
- Escribir una conclusión colectiva.



Nota: si se utiliza la pizarra digital, el profesorado puede preparar la tabla en el ordenador y, según las respuestas, ir marcando los colores.

¿De qué estamos hablando?

2 ACTIVIDAD

Trabajo individual

Cuando escuchas la palabra naturaleza, ¿qué cosas, ideas, lugares, seres o sensaciones se te vienen a la mente? Cada persona debe responder a esa pregunta escribiendo una nube de palabras.

Trabajo colectivo

A continuación, realizad un ejercicio para unir las palabras de todos. Por ejemplo, escribid en la pizarra todo lo que el alumnado haya pensado alrededor de la palabra NATURALEZA. Todas las aportaciones serán válidas, ya que cada percepción puede ser diferente.

Agrupad las palabras, por ejemplo, teniendo en cuenta los siguientes criterios: elementos naturales, lugares, sensaciones, acciones...

Después, para analizar los resultados, se pueden plantear preguntas como:

- ¿Cuáles son las palabras que aparecen con mayor frecuencia?
- ¿Hay alguna que te haya llamado especialmente la atención?
- ¿Falta alguna palabra que queráis incluir?
- ¿Dónde nos situamos nosotros y cómo es nuestra relación con la naturaleza?
- ...

Nota: Si se utiliza la pizarra digital, podéis usar un ordenador para recopilar y agrupar las aportaciones del alumnado. Para ello, se pueden emplear herramientas digitales como Mentimeter; esta herramienta permite recoger todas las respuestas en tiempo real y visualizarlas de manera gráfica, por ejemplo, mediante nubes de palabras (<https://www.mentimeter.com/es-ES>).

Tipos de relaciones

Existen muchos conceptos para explicar las relaciones entre los seres vivos. En este ejercicio, se propone estudiar algunos de ellos.

Las siguientes palabras son útiles para comprender algunas de estas relaciones: biofilia, biofobia, antropocentrismo y biocentrismo. El alumnado debe investigarlas e intentar descubrir su significado. Después, cada persona debe poner un ejemplo propio. Opcionalmente, también pueden representarlo mediante un dibujo.



Estos conceptos nos ayudan a entender la relación entre los seres humanos y la naturaleza. Lo que ocurre en la naturaleza no es fruto del azar: todos los seres vivos estamos conectados de alguna manera, y la forma en que miramos la naturaleza influye en nuestra conducta.

- **Biofilia:** Es el apego natural que tenemos los seres humanos hacia la naturaleza. Se manifiesta, por ejemplo, en la tendencia de los niños pequeños a gustarles los animales, en la inclinación a cuidarlos o a jugar con otros seres vivos (tocar animales, atraparlos...).
- **Biofobia:** Por el contrario, a medida que perdemos la relación con la naturaleza, empiezan a predominar otros sentimientos, como el miedo a ensuciarse, el rechazo hacia los animales o los riesgos percibidos de estar en espacios abiertos.
- **Antropocentrismo:** Es una forma de pensar en la que se considera que lo más importante es el ser humano y que la naturaleza existe para satisfacer sus necesidades. Ejemplo: talar un bosque para construir casas, sin tener en cuenta a los animales ni a las plantas.
- **Biocentrismo:** Es una forma de pensar en la que todos los seres vivos son importantes, incluidos los seres humanos, pero no únicamente ellos. Ejemplo: proteger un bosque no solo porque proporciona oxígeno a los humanos, sino también porque sus animales y plantas necesitan ese espacio para vivir.



Todo cambia con el tiempo

3 ACTIVIDAD

Comparación entre generaciones

Si preguntáramos a personas mayores qué es la naturaleza para ellas, seguramente recibiríamos respuestas muy diversas, ya que responderían basándose en sus experiencias de infancia y juventud. En estas respuestas intervienen muchas variables: origen, características del lugar donde viven, costumbres, relaciones con amigos...

¡Haced la prueba! Realizad una entrevista a una persona mayor en la familia o cercana. Si se desea, se puede ir a una residencia de mayores para hacer las entrevistas. En este caso, el alumnado puede organizarse en grupos pequeños. Tras realizar la actividad de una forma u otra, comparad toda la información recogida.



Consejos para preparar la entrevista

Si es posible, que sea el propio alumnado quien decida cómo realizar las entrevistas. De lo contrario, os ofrecemos algunas sugerencias:

A - Preparación

- A quién entrevistar: persona mayor de 65 años (abuelo/a, vecino/a, conocido/a...).
- Pensad bien qué se quiere saber sobre la relación de esa persona con la naturaleza.
- Preparad unas 8 preguntas aproximadamente.
- Utilizad preguntas abiertas, evitando las que sólo se respondan con “sí” o “no”.
- Mostrad respeto y escuchar sin interrumpir, corregir o juzgar.

B - Ejemplos de preguntas

- Datos personales: género, origen, lugar de residencia (pueblo, ciudad, otro país) y profesión (estudios, trabajo).
- Infancia y juventud:
 - ¿Dónde vivías cuando eras niño/a?
 - ¿Qué relación tenías con la naturaleza?
 - ¿Jugabas al aire libre? ¿A qué?
 - ¿Había prados, bosques, ríos, mar, huertos cerca?
- Vida cotidiana:
 - ¿Formaba la naturaleza parte de tu trabajo o de tu día a día?
 - ¿De dónde obteníais los alimentos?
 - ¿Tenías contacto con animales?
 - Cuéntanos una historia o anécdota relacionada con la naturaleza.
- Cambios y comparación:
 - ¿Crees que la relación que teníamos antes con la naturaleza es la misma que hoy?
 - ¿Qué cosas han cambiado para mejor?
 - ¿Qué cosas han cambiado para peor?
 - ¿Qué te preocupa sobre la situación actual del medio ambiente?
 - ¿Qué consejos darías a los jóvenes sobre el cuidado de la naturaleza?

C - Recoger las respuestas

- Por escrito: tomad notas durante la entrevista y luego pasadlas al ordenador.
- Grabación de audio: grabad la entrevista y resumid las ideas principales.
- Vídeo: grabad la entrevista en vídeo, seleccionar las partes más interesantes y acompañadlas de un breve texto.

Importante: pedir siempre permiso a la persona entrevistada y asegurarle que el material no se difundirá.

D - Extraer conclusiones

- ¿Qué te ha sorprendido más de la entrevista?
- ¿Es similar la relación de esa persona con la naturaleza a la tuya?
- ¿Cuáles son las diferencias más grandes?
- ¿Crees que el origen influye en esta relación?
- ¿Qué podemos hacer hoy para mejorar nuestra relación con la naturaleza?

E - Conclusión final (opcional)

- Texto escrito (1-2 páginas).
- Cartel o presentación comparando “antes / ahora”
- Pequeño dossier con todas las entrevistas del grupo.
- Debate en grupo, partiendo de las conclusiones.

Mi relación con la naturaleza en fotos

A lo largo de nuestra vida, nuestra relación con la naturaleza cambia. Para reflexionar sobre ello, proponemos este ejercicio: ¿Cómo era mi relación con la naturaleza antes y cómo es ahora? podéis pedir al alumnado que recuerden un momento agradable que hayan pasado en la naturaleza y lo describan. Pueden apoyarse en una fotografía. Que elijan una foto que tengan en mente y la traigan al aula.

Preguntas guía: ¿Qué edad tenías?, ¿Dónde estabas?, ¿Con quién?, ¿Cómo te sentiste?, ¿Vives hoy momentos similares?, ¿Hay algo que echas de menos?

COMPLEMENTARIO: La naturaleza en mi vida (historias, melodías e imágenes).

Se pueden reunir elementos que representen nuestra relación con la naturaleza. Preguntad al alumnado:

- ¿Recuerdas alguna historia que leíste o escuchaste de niño/a relacionada con la naturaleza?
- ¿Qué canciones hablan de montañas, mar, flores, animales...?

Animadles a traer uno o dos de estos elementos al aula: libro (de infancia o actual), canción, fragmento de película, dibujo, poema, refrán... ¿Dónde aparece la naturaleza en ese elemento? ¿Qué sensaciones os produce?

LA FORMA DE MIRAR LA NATURALEZA EN OTROS TIEMPOS

El mito de San Martín Txiki

San Martín Txiki, escuchando a los gentiles que vivían en la montaña, supo cuándo sembrar el maíz y el trigo: Cuando brotan las hojas, se siembra el maíz. Cuando caen las hojas, se siembra el trigo.

Refranes antiguos

Año de nieves, año de bienes.

En abril, aguas mil.

Agua que no has de beber, déjala correr.



Beneficios y necesidades

4 ACTIVIDAD

No estamos fuera de la naturaleza: somos parte de ella

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos para vivir bien, aunque a menudo no nos damos cuenta.

Para identificar más fácilmente estas necesidades, se puede usar una historia como base. Organizados en grupos, que lean la historia de un día en la vida de Maren. Deberán subrayar las palabras o acciones que expresen sus necesidades más básicas. A continuación, escribirán cómo satisface esas necesidades y de dónde las obtiene. Para terminar, compartirán el trabajo del grupo con el resto de la clase. Como conclusión, se darán cuenta de que detrás de todo ello está la naturaleza.

Un día en la vida de Maren

El despertador de Maren sonó puntual a las siete. Un rayo de sol se colaba entre la persiana mal bajada, iluminando la habitación. Al levantarse, abrió la ventana y respiró hondo: el aire de la mañana era fresco y olía a tierra mojada por la lluvia de la noche anterior. Ese día tenía gimnasia, así que se puso el chándal y se dirigió a la cocina.

Preparó una tostada con mantequilla y mermelada y bebió un vaso de leche, siguiendo el consejo de su abuela para tener los huesos fuertes. Cogió la mochila, se puso las zapatillas y salió de casa.

Todos los días iba caminando a la escuela con su inseparable Eki, que vivía en el vecindario. Pasaron por un pequeño parque donde los pájaros cantaban sin cesar. El suelo estaba cubierto de hojas caídas, y no pudieron evitar divertirse saltando sobre un montón de ellas. Antes de entrar al aula, bebieron un poco de agua de la fuente del patio.

Por la mañana tuvo Música, Gimnasia y Ciencias. Durante el recreo se sentaron al sol, porque todavía hacía un poco de frío. Maren sacó de la bolsa de tela el bocadillo que había llevado y lo comió mientras hablaban de los planes del fin de semana. Cuando terminó, recogió la bolsa y se quedó un instante mirando las nubes que se movían lentamente por el cielo.

Al salir de la escuela, regresó a casa caminando. Ese día había lentejas para comer. Se sentó a la mesa y repitió el plato porque tenía hambre. Luego recogió la mesa y se fue a su habitación a hacer los deberes. Encendió la lámpara del escritorio, ya que el cielo estaba nublado y la luz de la ventana no era suficiente.

Cuando terminó, cogió la bici y bajó a la calle. Dio unas vueltas por el barrio y luego fue al patio trasero a encontrarse con sus compis. El suelo estaba un poco embarrado por la lluvia, pero eso no les importó. Corrían, reían y terminaron con los pantalones llenos de barro. El corazón de Maren latía con fuerza y sentía calor en la cara, pero estaba feliz, disfrutando de esos momentos de diversión.

Al volver a casa, se dio una ducha caliente. El vapor llenó el baño y el espejo se empañó por completo. Se puso el pijama y se sentó un momento en el sofá a leer, mientras fuera empezaba a oscurecer. Desde la ventana, veía cómo se encendían una a una las luces de la calle.

La cena fue ligera: tortilla, un poco de ensalada y fruta de postre. Tras cenar con su familia y repasar los sucesos del día, Maren se fue a la cama. Apagó la luz, escuchó por unos segundos el ruido lejano de los coches y el vaivén de las ramas del árbol del patio moviéndose con el viento. Cerró los ojos y, sin pensar demasiado, se durmió. Mañana será otro día, parecido... pero nunca exactamente igual.

Por ejemplo:

NECESIDADES	CÓMO SE SATISFACEN	DE DÓNDE LAS OBTIENEN
Comer	Consumiendo alimentos.	• Las plantas nos proporcionan frutas, verduras, cereales y legumbres. • Los animales herbívoros se alimentan de plantas. • Suelos fértiles e insectos polinizadores permiten que haya comida.
Vestirse	Utilizando ropa y calzado.	• Según los componentes de la ropa: algodón, lana, petróleo (sintéticos). • Calzado: cuero, petróleo.
Beber, hidratarse	Bebiendo agua.	• Los ríos, lagos, acuíferos y la lluvia forman el ciclo del agua. • Los bosques ayudan a limpiar y almacenar agua. • La naturaleza actúa como una “fábrica de agua potable”.
Respirar	Gracias al oxígeno del aire.	• Las plantas producen oxígeno. • Los bosques y los océanos regulan el clima y reducen la contaminación.
Limpiarse	Con agua caliente y productos de limpieza.	• Para calentar agua se necesita una fuente de energía: gas, electricidad... La base de esa fuente nos la da la Tierra. • Numerosos componentes de los productos de limpieza se extraen de las plantas.
Luz	De día con el sol y lo demás, por medio de las lámparas.	• El sol es la base de nuestra energía. • Hay muchas formas de obtener luz artificial, pero todas requieren recursos extraídos de la naturaleza.
Protección	Construyendo casas y otro tipo de refugios.	• Madera, arcilla, piedra, arena, fibras vegetales, metales. • Aislamiento natural (lana, corcho). • El clima y el relieve influyen en cómo y dónde construimos.
Salud	Adquiriendo costumbres sanas y utilizando medicamentos.	• Muchos medicamentos provienen de plantas y hongos. • El aire limpio reduce las enfermedades. • Estar en la naturaleza reduce el estrés y mejora el ánimo.
Entretenimiento	Zonas de esparcimiento.	• Parques, playas, montañas y bosques para jugar y relajarse. • Actividades al aire libre: caminar, nadar, observar animales. • Conexión emocional con el entorno natural.
Relaciones sociales	En familia, manteniendo amistades y reforzando las relaciones.	• Los espacios naturales pueden usarse como puntos de encuentro. • Tradiciones relacionadas con la naturaleza (paseos, comidas al aire libre).
Tranquilidad	Relajación y descanso.	• Los sonidos naturales relajan. • Los paisajes verdes reducen la ansiedad. • En la naturaleza se encuentra silencio y ritmos naturales.

En este punto, se pueden trabajar otros dos conceptos: **ecodependencia** e **interdependencia**. Responde a las siguientes preguntas utilizando la vida de Maren como ejemplo para definir ambos conceptos:

— **¿Podemos vivir sin la naturaleza? ¿Cuánto tiempo?**

Poniendo ejemplos sencillos: sin aire, solo unos minutos; sin agua, unos pocos días; sin comida, unas semanas... Estas son necesidades básicas y dependen directamente de la naturaleza.

— **¿Qué pasaría si la naturaleza desapareciera?**

No tendríamos comida, no habría agua potable, la calidad del aire empeoraría... Los seres humanos no podríamos sobrevivir. Esto muestra que nuestra vida está vinculada a la existencia de la naturaleza.

Con la respuesta a la pregunta anterior, se puede entender fácilmente que los seres humanos dependemos totalmente de la naturaleza. Es decir, somos **ECODEPENDIENTES**.

— **¿Puede Maren hacer todo esto por sí sola?**

Maren necesita el trabajo de otras personas para su vida diaria (agricultores, profesorado, responsables de servicios municipales...), necesita infraestructuras (tiendas, escuela, vivienda...) y, a veces, la ayuda de sus padres/madres o amistades... Maren no puede vivir ni funcionar sin nadie, porque necesita a otras personas.

En este caso, estamos hablando de **INTERDEPENDENCIA**, ya que los seres humanos necesitamos a otras personas.

Resumiendo:

- **Ecodependencia:** los seres humanos dependemos de la naturaleza para vivir. La relación es unidireccional. Como los pájaros insectívoros dependen de los insectos (pero los insectos no dependen de los pájaros).
- **Interdependencia:** los seres humanos nos necesitamos unos a otros para vivir en sociedad. En este caso, la relación es bidireccional y ambos se benefician. En la naturaleza también hay muchos ejemplos: las abejas transportan el polen de las flores, ayudando así a que las flores se reproduzcan; las abejas, a cambio, obtienen néctar para alimentarse.



¿Tenemos suficientes oportunidades en nuestro entorno para satisfacer estas necesidades?

En esta sección se busca que el alumnado analice su entorno más cercano y tome conciencia de la presencia de la naturaleza en el mismo. Se propone realizar un ejercicio en grupos pequeños. Se investigarían tres espacios, comenzando en el aula y llegando hasta un parque o zona verde del barrio.



Observamos el aula y los pasillos cercanos

Observad durante unos minutos y responded:

- ¿Hay elementos de la naturaleza dentro del centro educativo? Plantas, luz natural, ventanas (aire, luz natural), espacios abiertos, materiales naturales (madera, papel) ...
- ¿Qué necesidades satisfacen? Aire limpio, bienestar, tranquilidad, salud.
- ¿Cómo sería el aula sin ninguna relación con la naturaleza?
- ¿Cómo podríamos mejorarla?

Exploramos el patio de la escuela

Realizad un recorrido por el patio o la zona de juegos.

- ¿Hay algún elemento que pueda representar “naturaleza”? Árboles o plantas, huerto, zonas verdes, oportunidad de observar animales (aves, mariposas, insectos...)
- ¿Qué necesidades satisfacen? Salud y ejercicio físico, ocio y descanso, aire limpio, convivencia, tranquilidad
- ¿Cómo podríamos mejorar la situación actual?

Analizamos el barrio

Salid del centro educativo y observad las calles, plazas y parques. Los grupos pueden dividirse para centrar sus observaciones en diferentes áreas.

- ¿Qué espacios o elementos naturales hay en el barrio? Parques, árboles en las calles, jardines, ríos o zonas verdes cercanas
- ¿Para qué los utilizamos? Para jugar, descansar, pasear, estar con amigos...
- ¿Qué necesidades satisfacen? Tranquilidad, seguridad, amistad y familia, salud, aire limpio...

TRABAJO DE SÍNTESIS

Al regresar al aula, juntad los resultados de cada grupo. Sacad conclusiones, haciendo preguntas como:

- ¿Dónde hay más naturaleza: ¿en el aula, en el centro o en el barrio?
- ¿Qué necesidades se satisfacen mejor?
- ¿Qué espacios podrían mejorar?

Pregunta clave para cerrar: ¿Creéis que tener la naturaleza más cerca mejora nuestra calidad de vida?

REFLEXIÓN FINAL Aunque no exista un entorno completamente libre de influencia humana, hay muchas formas y espacios para disfrutar de la naturaleza. Además, está en nuestras manos aumentar esas oportunidades y disfrutar de ellas.

Proyecto final

Se pueden realizar dos tipos de proyectos. Uno más sencillo, pensado para la comunidad escolar, y otro más amplio, para socializar el tema trabajado.

A | Podéis preparar una especie de exposición en la escuela con los trabajos realizados. Para ello, reunid las palabras, imágenes, elementos... obtenidos en cada una de las actividades realizadas y, junto con las conclusiones, elaborad murales difundiendo la información en la escuela. Además, podéis formar un equipo para “hacer la escuela más verde” e intentar poner en marcha las propuestas realizadas para mejorar la situación.

B | Seleccionad un parque o zona verde del barrio y proponed un recorrido para conectar con la naturaleza usando los sentidos, recogiendo distintos ejercicios que se realicen en diferentes ubicaciones. El proyecto final podría difundirse entre las familias del centro escolar y el vecindario, representando el recorrido elegido sobre un mapa.

Este ejercicio se puede comparar con los **“baños de bosque”** (Shinrin Yoku, originario de Japón). La idea es pasear tranquilamente por el bosque, sin prisas ni objetivos concretos, y dejar que la naturaleza nos envuelva. Se ha comprobado científicamente que esta práctica aporta numerosos beneficios para nuestro cuerpo y mente, entre los que destacan cinco principales:

- Fortalece el sistema inmunológico, gracias a las fitoenzimas, sustancias naturales que liberan los árboles, lo que ayuda a mejorar nuestras defensas.
- Reduce el estrés, bajando los niveles de cortisol.
- Mejora el estado de ánimo.
- Aumenta la concentración y la creatividad, estimulando nuestra mente de manera natural.
- Favorece un sueño de mejor calidad.



Divididos en grupos, el alumnado deberá analizar el parque utilizando los sentidos. Prestará atención especial a cada sentido y tratará de recordar todo lo que perciba. Durante el recorrido realizará ejercicios cortos para entrenar el oído, el tacto, la vista y el olfato. En algunos ejercicios trabajarán en equipo ya que necesitará ayuda o colaboración.

Dependiendo del tamaño del espacio natural elegido, pueden plantearse dos formas de desarrollo del ejercicio:

- Cada grupo elige un sentido y, después de probar el ejercicio, hace que los demás lo realicen guiados por el grupo que lo ha puesto en práctica. Si el parque es pequeño y no tiene distintas áreas, esta puede ser la opción más adecuada. Al final, se diseñará un mapa combinando todos los resultados.

- Si el parque es grande y permite que los grupos se distribuyan en el espacio, puede ser interesante que todos los grupos trabajen con todos los sentidos, asignando un guía distinto para cada ejercicio dentro del grupo. Al final, se compartirán y compararán las sensaciones del conjunto del alumnado: ¿cuáles son los colores predominantes en la zona del parque que cada grupo exploró? ¿Y los sonidos? Para elaborar el mapa final, se puede elegir que cada grupo dibuje su propio recorrido (4 o 5 mapas en total) o seleccionar, entre todos los realizados, el recorrido más adecuado para cada sentido y diseñar un mapa único.

Al final, se marcarán en el mapa los elementos y sensaciones que les hayan llamado la atención durante todo el recorrido, junto con la propuesta del ejercicio. De esta manera, se construirá un mapa sensorial que refleje toda la experiencia. Para facilitar el trabajo, tras cada ejercicio, un miembro del grupo será responsable de escribir las conclusiones de forma rotativa.

Ejemplos de ejercicios

En el apartado donde están las fichas del alumnado encontrareis los ejercicios escritos en tarjetas, de manera más detallada. Se recortan las tarjetas y, por turnos, mientras un miembro del grupo lee el ejercicio, los demás lo realizarán. Se recomienda leer las tarjetas previamente para llevar el material necesario: pañuelos para taparse los ojos, reloj o cronómetro, cuadernos y bolígrafos, una bolsa...



Vista

1º ejercicio: MIRADA LENTA

Observa un área concreta durante 2 minutos (un árbol, la hierba, el suelo...). Intenta detectar lo siguiente: diferentes colores, formas curiosas y sombras... Después, comenta aquello que no sueles ver en condiciones normales. ¿Cuál es el color que más se repite? ¿Por qué?

2º ejercicio: CON LUPA

Camina como si fueras a cámara lenta y elige un elemento. Acerca la cara a la distancia de una palma y obsérvalo de cerca. ¿Qué diferencia hay entre observar un elemento desde lejos o desde cerca? Igual que se pone título a los cuadros, ¿te animarías a ponerle un nombre a la imagen que has visto de cerca?

3º ejercicio: VER LO NUNCA VISTO

Este ejercicio consiste en mirar lo habitual de otra manera, es decir, boca abajo. Durante un minuto (o lo que tu cuerpo permita), inclínate hacia delante y observa el paisaje del revés, mirando entre tus piernas. Observa y reflexiona: ¿cómo cambia lo que ves?

También se puede hacer un ejercicio similar tumbándose en el suelo. Elige un árbol de copa amplia y tumbate debajo de él. Disfruta durante un par de minutos mirando hacia arriba. ¿Qué se ve? ¿Cómo se mueve lo que tienes delante con esa mirada? Ramas, hojas, algún pájaro, nubes... la influencia del viento será muy evidente.



Oído

1º ejercicio: ESCUCHAR CON LOS OJOS CERRADOS

Cierra los ojos durante 1–2 minutos e identifica: sonidos cercanos, sonidos lejanos, sonidos naturales y no naturales. Escribe uno de cada tipo. ¿Qué sonido has identificado por primera vez? ¿Cuál te ha llamado más la atención y por qué? ¿Es agradable o desagradable?

2º ejercicio: MAPA DE SONIDOS

Colocaos por parejas. Una persona, con los ojos cerrados, señala de dónde procede el sonido que escucha, y su compañera o compañero elabora un mapa marcando las direcciones. ¿Qué sonido te ha resultado más fácil de localizar? ¿Qué dificultades has tenido para identificar la dirección de los sonidos?

3º ejercicio: EL SONIDO DE LA CALMA

Con los ojos tapados, escucha durante un minuto en completo silencio. Elige el sonido que te transmita mayor tranquilidad y explica por qué.



Tacto

1º ejercicio: MANOS EXPLORADORAS

Toca cinco elementos diferentes (tronco, hoja, semilla, liquen...) y describe su textura, temperatura y dureza o suavidad.

2º ejercicio: ¿DÓNDE ESTOY?

Colocaos por parejas. Una persona llevará los ojos tapados con un pañuelo y la otra, sujetándola de la mano, la guiará por un recorrido corto hasta un árbol. Explora bien el árbol a través del tacto y, a continuación, todavía con los ojos tapados, regresa al punto de partida. Después de abrir los ojos, deberá encontrar el árbol que ha tocado. A continuación, se intercambian los roles.

3º ejercicio: ¿QUÉ ES?

Con los ojos tapados, otra persona les dará tres elementos pequeños (una semilla especial, una piedra, una hoja...). Pueden estar dentro de una bolsa. Usando el tacto, analiza si es liso o áspero, duro o blando... y responde a la siguiente pregunta: ¿qué crees que es?

Olfato

1º ejercicio: OLOR Y EMOCIÓN

Elige un elemento concreto (tierra, flores, musgo...) y huélelo. Escribe cómo te hace sentir ese olor.

2º ejercicio: ¿QUÉ OLOR ES?

Cierra los ojos y deja que otro participante coloque un elemento bajo tu nariz (una flor, hierba, tierra...). Utilizando el olfato, intenta adivinar de qué elemento se trata.

3º ejercicio: UN OLOR NUNCA ANTES OLIDO

Muévete por el entorno despacio, como si fueras a cámara lenta y huele los distintos elementos que encuentres en el camino. Elige alguno que no hayas olido nunca antes. ¿Qué emoción o sensación te produce ese olor? ¿Qué relación tiene esa sensación con el entorno?

Se pueden realizar muchos ejercicios. Elegid los que consideréis más adecuados o los que mejor se adapten al grupo. En algunos se pueden trabajar varios sentidos a la vez. Por ejemplo: formar parejas y unirlos con un palo largo, sujetándolo cada uno por un extremo con una mano. Un participante llevará los ojos tapados. El otro, como guía, caminará un poco. Luego se intercambian los roles. Elegid un espacio donde se pueda caminar sin tropezar.

ARTE EFÍMERO

Al final, el grupo se puede dispersar por el parque y recoger del suelo un objeto del gusto de cada. Elegid una superficie plana y, con todos los elementos recogidos, construid allí una obra de arte. Hacedle una foto para tener una evidencia de lo creado.

La obra se quedará allí, ¡aunque sepamos que no durará mucho!



Volvamos al principio

Como cierre, sería interesante saber si algo ha cambiado a lo largo del proceso. Para ello, repetid el cuestionario inicial y obtened una nueva “fotografía general” del aula. Comparadla con los resultados recogidos al comienzo. ¿Se aprecia alguna diferencia? ¿Cuál ha sido el resultado más significativo?

Bibliografía

- **Educación social a la luz de los 7 saberes de Edgar Morin** (coordinadores: Jose Manuel Gutiérrez Bastida, Jose Ignacio de Guzmán Alonso)
https://www.espace-ressources.org/wp-content/uploads/2024/03/EducacionEcosocial_ALaLuzDeLos7SaberesDeEdgarMorin.pdf
- **Nature Therapy: Relaxing Full Motion Forestry with Natural Sounds** (30'41")
<https://www.youtube.com/watch?v=Kb8CW3axqRE&t=1318s>
- **Un baño de bosque despierta los sentidos (Alex Gesse)**
<https://www.elperiodico.com/es/entre-todos/20180414/alex-gesse-un-bano-de-bosque-despierta-los-sentidos-6751087>
- **Baños de Bosque o Shinrin Yoku: aprende a disfrutarlos en 7 pasos** (10'06)
<https://www.youtube.com/watch?v=AxeJAWNMIU>
- **Basona**
<https://www.basona.org/bosque-eu.html>
- **Basotik fundazioa**
<https://www.basotik.eus/eu/basoa-gara>
- **Cristina Enea Fundazioa**
<https://www.cristinaenea.eus/eu/baso-bainuak-sarrera>
- **Entre les arbres: Qu'est ce qu'un bain de forêt?**
<https://entrelesarbres.com/quest-quun-bain-de-foret/>
- **Bain de forêt en pleine nature | Reportage** (2'52")
https://www.youtube.com/watch?v=J_clhrgZuBg
- **Les bienfaits du bain de forêt - La Fabrique de Résilience** (9'52")
<https://www.youtube.com/watch?v=8eP-FvE8FVc>

Contenidos y actividades para el alumnado

Estar en la naturaleza, además de ser agradable, es muy beneficioso para nuestra salud y bienestar. Cuando nos sumergimos en un bosque, escuchamos el canto de los pájaros o sentimos el viento en la cara, el cuerpo y la mente se relajan. Prestamos más atención, a menudo nos sentimos más felices y, además, aprendemos valores que podemos aplicar en nuestra vida diaria, como el respeto, la paciencia y la responsabilidad.

Por el contrario, vivir alejados de la naturaleza puede tener consecuencias negativas. Pasar demasiado tiempo en espacios cerrados o en entornos sin naturaleza puede llevarnos a sentir nerviosismo, cansancio o desánimo. Además, si no respetamos el medio ambiente, sin darnos cuenta podemos causarle daños. Por eso, la observación, el conocimiento y el cuidado no solo son buenos para la naturaleza, sino que también son fundamentales para las personas.

La relación entre el ser humano y la naturaleza es más profunda de lo que pensamos. Cada planta, cada animal y cada paisaje nos enseñan algo. Pero... ¿cómo nos relacionamos realmente con nuestro entorno? ¿Qué sentimos en un parque, en un bosque o en nuestro barrio? ¿Y cómo cambia nuestra forma de mirar y de cuidar la naturaleza con el paso del tiempo?

Prepárate para observar, reflexionar, compartir ideas y reconectar con la naturaleza, que, aunque a veces no lo notemos, forma parte de nuestra vida.



Yo y la naturaleza

En el siguiente ejercicio, piensa bien la pregunta y marca una X en la columna que indique tu opinión:

1	Me gusta escuchar diferentes sonidos en la naturaleza.					
2	Me gusta ver flores silvestres en la naturaleza.					
3	Cuando estoy triste o con preocupación, me gusta salir al exterior y disfrutar de la naturaleza.					
4	Me gusta la jardinería.					
5	Disfruto haciendo deporte en un entorno natural.					
6	No me gusta ver sufrir a los animales ni ver cómo se les agrede.					
7	Creo que los animales salvajes deben vivir en su hábitat natural.					
8	Para mí, cuidar de los animales es importante.					
9	Me atrae tocar animales y plantas.					
10	Las personas formamos parte de la naturaleza.					
11	No podemos vivir sin animales ni plantas.					
12	Estar al aire libre me hace feliz.					
13	Soy consciente de que lo que hago tiene un impacto en la naturaleza.					
14	No tirar basura al suelo ayudaría al medio ambiente.					
15	Las personas no tenemos derecho a dañar la naturaleza.					

A continuación, compartid todas vuestras respuestas con el grupo y extraed las ideas principales.



¿De qué estamos hablando?

2 ACTIVIDAD

Cuando escuchas la palabra naturaleza, ¿qué cosas, ideas, lugares, seres o sensaciones te vienen a la mente?

Escribe tu nube de palabras:

Reunid todas las palabras relacionadas con la NATURALEZA que habéis escrito y clasifícalas teniendo en cuenta el siguiente criterio: elementos naturales, lugares, sensaciones, acciones...



¿Cuál es la relación entre esos elementos? Las siguientes palabras son útiles para describir algunas de las siguientes relaciones. Investiga su significado y trata de entenderlo. Después, pon un ejemplo de cada una, acompañado de un dibujo si quieres.

BIOFILIA

Qué es?

Ejemplo:

BIOFOBIA

Qué es?

Ejemplo:

ANTROPOCENTRISMO

Qué es?

Ejemplo:

BIOCENETRISMO

Qué es?

Ejemplo:

¡Pista!

Analizar cada parte de estas palabras te ayudará a comprenderlas mejor.

Todo cambia con el tiempo

3 ACTIVIDAD

Comparación entre generaciones: la naturaleza antes y ahora

Con el tiempo, la relación de las personas con la naturaleza ha cambiado mucho. Antes, la gente pasaba más tiempo al aire libre, tenía una relación más cercana con la naturaleza y la vida diaria estaba más vinculada al entorno natural. Hoy en día, la forma de vivir es diferente, y eso también ha cambiado la manera de mirar y relacionarnos con la naturaleza.

Con esta actividad conoceremos experiencias de personas de diferentes generaciones a través de una entrevista. El objetivo es identificar similitudes y diferencias y reflexionar sobre nuestra relación actual con la naturaleza.



¿Qué debes hacer?

- Elige a una persona mayor de 65 años (abuelo-abuela, alguien del vecindario, amigo-a o conocido).
- Prepara aproximadamente 8 preguntas sobre su relación con la naturaleza. Intenta evitar preguntas en las que sólo contesten sí/no y utiliza preguntas abiertas que permitan dar explicaciones.

Durante la entrevista

- Escucha con respeto, no interrumpas ni corrijas.
- Toma notas o graba un audio o vídeo corto (con permiso).

Después

- Compara tu entrevista con las entrevistas del resto del grupo.
- Reflexiona y escribe las conclusiones:
 - ¿Qué te ha sorprendido más?
 - ¿Cuáles son las principales similitudes y diferencias?
 - ¿Qué podemos hacer hoy para mejorar nuestra relación con la naturaleza?

Mi relación con la naturaleza en fotografías

Elige una fotografía que represente un momento agradable que hayas pasado en la naturaleza y escribe una pequeña descripción.



¿Dónde estabas? ¿Con quién?

¿Cómo te sentiste?

¿Vives hoy momentos similares?

¿Qué echas de menos?

Otras cosas que quieras mencionar:

Beneficios y necesidades

4 ACTIVIDAD

No estamos fuera de la naturaleza: somos parte de ella

La naturaleza nos ofrece todo lo que necesitamos para vivir bien, aunque muchas veces pasen desapercibidas.

Juntaos en grupos y leed la historia de un día en la vida de Maren. Subrayad las palabras o acciones en la historia que estén relacionadas con sus necesidades más básicas. Después, completad el cuadro escribiendo cómo ha satisfecho esas necesidades y de dónde ha obtenido lo necesario.

Un día en la vida de Maren

El despertador de Maren sonó puntual a las siete. Un rayo de sol se colaba entre la persiana mal bajada, iluminando la habitación. Al levantarse, abrió la ventana y respiró hondo: el aire de la mañana era fresco y olía a tierra mojada por la lluvia de la noche anterior. Ese día tenía gimnasia, así que se puso el chándal y se dirigió a la cocina.

Preparó una tostada con mantequilla y mermelada y bebió un vaso de leche, siguiendo el consejo de su abuela para tener los huesos fuertes. Cogió la mochila, se puso las zapatillas y salió de casa.

Todos los días iba caminando a la escuela con su inseparable Eki, que vivía en el vecindario. Pasaron por un pequeño parque donde los pájaros cantaban sin cesar. El suelo estaba cubierto de hojas caídas, y no pudieron evitar divertirse saltando sobre un montón de ellas. Antes de entrar al aula, bebieron un poco de agua de la fuente del patio.

Por la mañana tuvo Música, Gimnasia y Ciencias. Durante el recreo se sentaron al sol, porque todavía hacía un poco de frío. Maren sacó de la bolsa de tela

el bocadillo que había llevado y lo comió mientras hablaban de los planes del fin de semana. Cuando terminó, recogió la bolsa y se quedó un instante mirando las nubes que se movían lentamente por el cielo.

Al salir de la escuela, regresó a casa caminando. Ese día había lentejas para comer. Se sentó a la mesa y repitió el plato porque tenía hambre. Luego recogió la mesa y se fue a su habitación a hacer los deberes. Encendió la lámpara del escritorio, ya que el cielo estaba nublado y la luz de la ventana no era suficiente.

Cuando terminó, cogió la bici y bajó a la calle. Dio unas vueltas por el barrio y luego fue al patio trasero a encontrarse con sus compis. El suelo estaba un poco embarrado por la lluvia, pero eso no les importó. Corrían, reían y terminaron con los pantalones llenos de barro. El corazón de Maren latía con fuerza y sentía calor en la cara, pero estaba feliz, disfrutando de esos momentos de diversión.

Al volver a casa, se dio una ducha caliente. El vapor llenó el baño y el espejo se empañó por completo. Se puso el pijama y se sentó un momento en el sofá a leer, mientras fuera empezaba a oscurecer. Desde la ventana, veía cómo se encendían una a una las luces de la calle.

La cena fue ligera: tortilla, un poco de ensalada y fruta de postre. Tras cenar con su familia y repasar los sucesos del día, Maren se fue a la cama. Apagó la luz, escuchó por unos segundos el ruido lejano de los coches y el vaivén de las ramas del árbol del patio moviéndose con el viento. Cerró los ojos y, sin pensar demasiado, se durmió. Mañana será otro día, parecido... pero nunca exactamente igual.

Esta vez trabajaremos otros dos conceptos: **ecodependencia** e **interdependencia**. Responde a las siguientes preguntas y, usando la vida de Maren como ejemplo, encuentra ejemplos de ambos conceptos.



¿Podemos vivir sin la naturaleza?
¿Cuánto tiempo?

¿Qué pasaría si la naturaleza
desapareciera?

¿Puede Maren hacer todo esto por
sí sola?

ECODEPENDENCIA

INTERDEPENDENCIA



¿Tenemos suficientes oportunidades en nuestro entorno para satisfacer estas necesidades?

Reunidos en grupos pequeños y realizad la siguiente investigación: observad los elementos de la naturaleza presentes en el aula, en el patio o zona de juegos del centro y en el barrio, pensad qué necesidades satisfacen y reflexionad sobre cómo se podrían mejorar.

Luego, comparad lo que ha visto cada grupo y escribid las conclusiones principales sobre la presencia de la naturaleza y nuestra calidad de vida.



Observamos el aula y los pasillos cercanos

¿Hay elementos de la naturaleza?

¿Qué necesidades satisfacen?

¿Cómo se podrían mejorar estos espacios?

Exploramos el patio de la escuela

¿Hay elementos de la naturaleza?

¿Qué necesidades satisfacen?

¿Cómo se podrían mejorar?

Analizamos el barrio

¿Qué espacios o elementos naturales hay?

¿Qué necesidades satisfacen?

¿Hay algo que echéis en falta?

CONCLUSIONES

¿Dónde hay más naturaleza?

¿Qué se podría mejorar?

¿Tener la naturaleza más cerca mejora nuestra calidad de vida?

Proyecto final

5 ACTIVIDAD

PROYECTO | A

¡Ahora vamos a compartir todo el trabajo realizado en la escuela para que los demás también puedan verlo!

El ejercicio es el siguiente:

1. Recopilad toda la información obtenida en las actividades realizadas hasta ahora:
 - Cosas que habéis visto y escuchado
 - Palabras clave, descripciones
 - Fotos, dibujos o pequeños objetos recogidos
2. Con todo esto, preparad un cartel o un bonito mural (grande, colorido y llamativo). En cada cartel incluid:
 - ¿Qué habéis encontrado?
 - ¿Qué os ha gustado más?
 - ¿Qué se debería mejorar?
3. Montad una pequeña exposición en los pasillos, el comedor o el patio del colegio, para que todos los componentes de la escuela puedan verla.

Además, vamos a crear un EQUIPO VERDE para hacer la escuela más ecológica.

Escribid vuestras ideas y propuestas: poner más plantas, cajas-nido para pájaros, generar menos residuos plásticos, ahorrar agua...

Es importante desarrollar cada propuesta con compromiso, así el centro escolar podría decidir aplicar algunas mejoras. ¿Quiénes formarán el equipo?



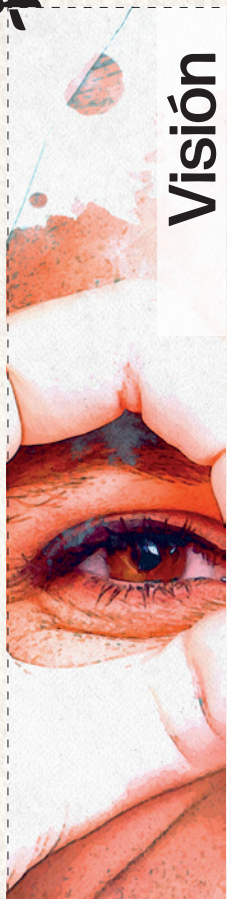
PROYECTO | B

Los espacios verdes de nuestro entorno nos ofrecen la oportunidad de fortalecer nuestra conexión con la naturaleza, y esa experiencia se puede vivir utilizando todos los sentidos. Elegid un parque o espacio natural cerca del colegio, organizaos en grupos y disfrutad del entorno utilizando el oído, la vista, el tacto y el olfato. Las observaciones recogidas durante la experiencia se deberán anotar por escrito, y al final el objetivo será diseñar un recorrido a partir de las contribuciones del total del grupo.

Utilizad las siguientes tarjetas. Recortadlas y repartidlas entre los miembros del grupo; una persona leerá la tarjeta y los demás escucharán y realizarán la actividad indicada. Los tiempos indicados son aproximados y pueden ajustarse según el número de miembros del grupo. Leed previamente la tarjeta asignada a cada persona para llevar el material necesario y aclarar cualquier duda. Será importante cuidar el ambiente de trabajo en grupo: lectura tranquila, tomar el tiempo necesario, respetar los momentos de silencio...



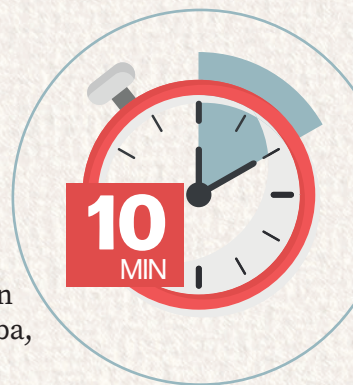
Visión



1º ejercicio: MIRADA LENTA

MATERIALES: reloj, cuaderno, bolígrafo.

1. Colocaos en círculo y, una vez bien ubicados, mirad hacia el exterior del círculo.
2. Dirigid la mirada al espacio que os quede en frente. En silencio, observad lo que hay alrededor: árboles, hierba, tierra, algún edificio...
3. (Tras dos minutos) Intentad detectar: colores diferentes, formas curiosas, sombras y luces...
4. Mantened la mirada pausada durante 2 minutos, observando con atención el entorno.
5. Al terminar, giraos lentamente y mirad hacia el interior del círculo. Comentad con el resto los colores, formas y elementos llamativos que hayan encontrado. ¿Cuál es el color más frecuente? ¿Por qué? ¿Cuáles son las formas principales? ¿Habéis visto algún elemento fuera de lugar?
6. Anotad las impresiones recogidas.





Visión



2º ejercicio: USO DE LUPA

MATERIALES: reloj o cronómetro, cuaderno, bolígrafo.

1. Caminad lentamente como si fuerais en cámara lenta por el entorno y fijad la atención en los elementos que encontréis en el camino (árboles, plantas, piedras, elementos creados por humanos...). Elegid un elemento que os llame la atención y dedicad dos minutos a observarlo.
2. Acercaos hasta una distancia de un palmo y examinad detalladamente el elemento elegido: color, pliegues, grietas, si hay algo pegado, si pasa algún animal por ahí...
3. Tras 2 minutos, regresad lentamente al círculo inicial.
4. Compartid con el resto: ¿qué diferencias hay entre mirar el objeto de lejos o de cerca?, tal y como se da nombre a los cuadros, ¿os atreveríais a poner un nombre a la imagen observada de cerca?
5. Anotad lo que habéis sentido durante el ejercicio y lo que os ha sorprendido.



Visión



3º ejercicio: VER LO QUE NUNCA HEMOS VISTO

MATERIALES: reloj, cuaderno, bolígrafo.

1. Elegid una de las siguientes formas de realizar el ejercicio:
 - A. De pie, inclinaos hacia adelante y mirad el paisaje desde abajo, entre vuestras piernas.
 - B. Seleccionad un árbol de follaje amplio, tumbaos debajo y mirad hacia arriba.
2. Una vez posicionados, observad atentamente durante 2 minutos.
3. Fijaos en los elementos que tenéis delante: ramas, hojas, pájaros, nubes... Considerad el efecto del viento y el movimiento de los elementos observados.
4. (Dejad pasar el tiempo). Luego, pensad y comentad:
 - ¿Cómo cambia lo que veo comparado con la mirada habitual?
 - ¿Qué cosas normalmente pasan desapercibidas?
 - ¿Qué sensaciones me provoca este cambio de perspectiva?
 - ¿Cómo describiríais el movimiento del bosque?
5. Anotad las respuestas.





Oído

1º ejercicio: ESCUCHAR CON LOS OJOS CERRADOS

MATERIALES: reloj, cuaderno, bolígrafo.

1. Sentaos en círculo y cerrad los ojos.
2. Escuchad atentamente los sonidos del entorno: primero los cercanos, luego los lejanos; distinguid los sonidos naturales de los no naturales.
3. (Dejad pasar 5 minutos) Ahora que cada participante diga un sonido identificado en cada categoría: cercano, lejano, natural, no natural.
4. Comentad:
 - ¿Qué sonido has identificado por primera vez?
 - ¿Cuál es el sonido más llamativo y por qué? ¿Es agradable o desagradable?
5. Anotad las respuestas.



Oído

2º ejercicio: MAPA DE SONIDOS

MATERIALES: reloj, pañuelos para cubrir ojos, cuaderno, bolígrafo.

1. Este ejercicio se realiza en parejas. Mientras uno de los participantes realiza la actividad y el otro tomará notas, luego se alternarán.
2. Sentaos en círculo y tapad los ojos al que le toque comenzar.
3. Quien tenga los ojos cerrados escuchará atentamente los sonidos y señalará de dónde provienen.
4. Esperad cinco minutos para poder identificar las direcciones de los sonidos.
5. Quien tenga los ojos abiertos dibujará en una hoja un mapa de sonidos, marcando las direcciones indicadas por el primero y señalando las fuentes.
6. Reflexionad: ¿qué sonidos han sido fáciles de identificar?, ¿qué dificultades habéis tenido al localizar la dirección de los sonidos?
7. Anotad los resultados.





Oído

3º ejercicio: EL SONIDO DE LA CALMA

MATERIALES: reloj, pañuelos para cubrir ojos, cuaderno, bolígrafo.

1. Colocaos en círculo, bien situados, cubríos los ojos y mantened silencio.
2. Abrid los oídos, relajaos y escuchad atentamente los sonidos del entorno.
3. (Dejad pasar 2 minutos) Seleccionad el sonido que os transmita mayor calma.
4. Abrid los ojos y esperad a que el resto termine.
5. Compartid la elección con el grupo y responded: ¿Por qué creéis que ese sonido es relajante?
6. Anotad las respuestas.

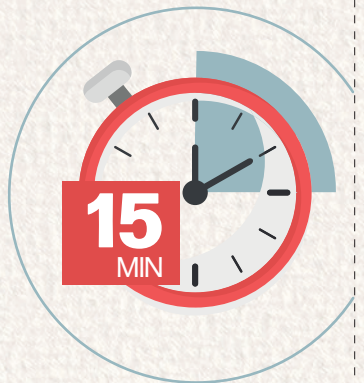


Tacto

1º ejercicio: MANOS EXPLORADORAS

MATERIALES: reloj, cinco elementos para explorar en bolsa, cuaderno, bolígrafo.

1. Caminad lentamente por el entorno y tocad al menos cinco elementos diferentes (tronco, hoja, semilla, liquen, musgo...). Seleccionad el que más os guste y observadlo atentamente con el tacto.
2. Regresad al grupo y describid por turnos:
 - ¿Es liso o áspero?
 - ¿Es duro o blando?
 - ¿Está frío, caliente o templado?
3. Anotad las impresiones generales.



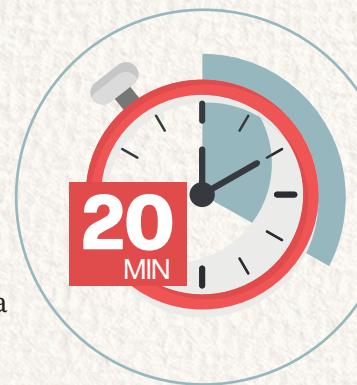


Tacto

2º ejercicio: ¿DÓNDE ESTOY?

MATERIALES: reloj, pañuelos para cubrir ojos, cuaderno, bolígrafo.

1. Realizad la actividad en parejas.
2. Un participante se cubre los ojos y el otro lo guía hacia un árbol por un recorrido corto.
3. Con los ojos cerrados, explorad el árbol: textura, forma, tamaño, características del tronco...
4. Todavía con los ojos cerrados, regresad al inicio con ayuda del guía.
5. Al abrir los ojos, identificad el árbol explorado, describidlo y señalad sus características más fáciles de reconocer.
6. Cambiad de turno.
7. Anotad los resultados.



Tacto

3º ejercicio: ¿QUÉ ES?

MATERIALES: reloj, pañuelos, bolsa o saco con tres elementos distintos, cuaderno, bolígrafo.

1. Trabajad en parejas; uno se cubre los ojos.
2. Quien no tiene los ojos cubiertos entrega un objeto al participante que ha cerrado los ojos.
3. Describid: textura (lisa, áspera, dura...), temperatura (frío, caliente, templado), material (piedra, madera...)
4. Antes de abrir los ojos, decid en voz alta lo que creéis que es.
5. Repetid cambiando de rol.
6. Reflexionad: ¿qué rasgos hacen reconocible al objeto?, ¿qué dificultades habéis tenido para identificarlo?
7. Compartid vuestras impresiones.





Olfato

1º ejercicio: OLOR Y EMOCIÓN

MATERIALES: **reloj, cuaderno, bolígrafo.**

1. Situaros en el lugar del ejercicio.
2. Elegid un elemento específico (tierra, flor, musgo, rama, hoja...).
3. Oledlo y escribid cómo os hace sentir ese olor.
Si no percibís olor, elegid otro.
4. Al final, reflexionad en grupo:
 - ¿Qué emociones o sensaciones provoca?
 - ¿Qué relación tiene con el entorno?
5. Anotad las impresiones generales.



Olfato

2º ejercicio: ¿QUÉ OLOR ES?

MATERIALES: **reloj, pañuelos, cuaderno, bolígrafo.**

1. El guía del ejercicio recoge distintos elementos para que los demás huelan (flor, hierba, tierra, hojas...). Si el olor es débil, se puede trocear el elemento.
2. Colocaos en círculo y cubríos los ojos.
3. Poned un objeto debajo de la nariz del participante.
4. Oledlo con atención y tratad de adivinar qué es. Decid en voz alta vuestra respuesta antes de abrir los ojos.
5. Reflexionad: ¿qué rasgo distingue al olor?, ¿qué dificultad habéis tenido al identificarlo?, ¿os recuerda a algo?
6. Anotad las impresiones generales.





Olfato

3º ejercicio: OLOR DESCONOCIDO

MATERIALES: **reloj, cuaderno, bolígrafo.**

1. Situaros en el lugar del ejercicio.
2. Caminad lentamente y oled distintos elementos del entorno.
3. Elegid un elemento que nunca hayáis oido antes, oledlo y escribid cómo os hace sentir.
4. Reflexionad en grupo:
 - ¿Qué emociones o sensaciones provoca el olor?
 - ¿Qué relación tiene con el entorno?
5. Anotad vuestras impresiones generales.



