



Educador socioambiental
(pantaniza@hotmail.com)

Educación socioambiental: pedagogía de reconexión con la naturaleza con enfoque sensorial, emocional y creativo

..... || **Fernando Carrasco Quesada**

 Conectar con la naturaleza desde las etapas más tempranas es imprescindible para reforzar el vínculo afectivo y generar conductas proambientales de cara a la actual crisis ecosocial global. En este sentido, *EmocioNatura* es un proyecto de intervención socioeducativa aplicado en escuelas de Costa Rica, cuyo fin es que los participantes conozcan, sientan y amen la naturaleza a través de estrategias didácticas de educación ambiental con un enfoque sensorial, creativo y emocional.

Actualmente nos encontramos inmersos en una transición de ciclo histórica de manera inconsciente y urge crear una conciencia ambiental individual y colectiva para transformar el estilo de vida contemporáneo en un modelo más equilibrado por cuestiones vitales. La falta de contacto de las personas con la naturaleza es cada vez más evidente, especialmente en los menores con sobrecarga lectiva y abuso de dispositivos electrónicos. Esto acarrea una serie de consecuencias graves para la salud física, emocional y el bienestar socioambiental. En las últimas décadas se viene investigando sobre las consecuencias de la *desnaturalización de*

la vida moderna, así como de la escuela excesivamente tecnológica en detrimento del aprendizaje al aire libre. Esta situación requiere de acciones directas desde la educación socioambiental con nuevas metodologías y enfoques que conecten a las personas con la naturaleza para que conozcan, amen, cuiden y protejan su planeta, su hogar, porque como dice el aforismo popular: “No se cuida lo que no se ama y no se ama lo que no se conoce”.

Es una penosa realidad que la mayoría de los niños y niñas de los países más desarrollados presentan una atrofia sensorial y falta de experiencias primarias derivadas del modelo de vida contemporáneo. La evidencia de la capacidad terapéutica de plantas y animales es persistente a nivel emocional y también lo es para enfermedades de carácter físico como la obesidad, la vista, las afecciones respiratorias y la presión sanguínea (Louv, 2005).

Entre los desórdenes del nuevo milenio, el *trastorno por déficit de naturaleza* (TDN) es consecuencia directa del actual modelo de vida que nos aliena, nos desanima y nos desconcentra, especialmente a los niños en su primera infancia. Otro de los desórdenes emocionales vinculados a la angustia que provoca el desapego de la naturaleza es la *solastalgia*. El término es una fusión de la palabra en latín *solacium* o consuelo y *algia*, dolor. Desde que se propuso, empezó a ser usado no solo por la academia, sino por profesionales en psicología clínica. *Solastalgia*, según Albrecht (2005) es cuando tu sentido endémico de pertenencia está siendo violado.

La actual pandemia de Covid19 no ha hecho más que agravar la situación insostenible de los menores y la preocupación de los mayores por el deterioro ambiental generando *ecoansiedad*, que ha sido definida por personas expertas como un trastorno psicológico reciente, que afecta quienes se preocupan por la crisis ambiental y que va en aumento. Observar cómo se desarrollan los lentos y profundos efectos del cambio climático, preocupa a algunos mucho más que a otros, experimentando niveles de estrés atribuibles a la incertidumbre que se presenta frente a los niños, y en general, de las futuras generaciones.



Figura 1. Actividad ecohuellas en el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén.

Las experiencias directas en la naturaleza aportan una serie de beneficios para el crecimiento y desarrollo que han sido documentados en numerosas investigaciones y publicaciones científicas. Entre ellas podemos destacar *el apoyo a la creatividad y resolución de problemas* ya que, estudios realizados en los patios de recreo escolares, encontraron que los niños participan en juegos más creativos y cooperativos cuando se encuentran en áreas verdes (Hueso, 2021).

También se evidencia que la cercanía y exposición diaria a entornos naturales mejora la capacidad cognitiva y emocional, puesto que aumenta la capacidad de concentración en los niños. Según Hueso (2021), hay que dar tiempo para absorber las sensaciones, para que se transformen primero en emociones y luego en aprendizajes para poder ser asimiladas por completo.

Recientes Investigaciones muestran que los estudiantes en las escuelas que utilizan aulas al aire libre y otras formas de educación vivencial basadas en la naturaleza presentan mejoras significativas del rendimiento académico en estudios sociales, ciencias (27%), artes del lenguaje y, matemáticas (Louv, 2019). El contacto con el mundo natural puede reducir significativamente los síntomas del trastorno de déficit de atención (TDHA), especialmente en la primera infancia. Según Hueso (2021), durante su apogeo, los niños entran en flujo, en un estado de concentración máxima que permite un aprovechamiento óptimo que se produce durante el mismo.

Los niños y niñas de escuelas que tienen entornos naturales diversos son *más activos físicamente*, adquieren más destrezas, son más conscientes de la nutrición, se comportan mejor unos con otros y son más pacíficos y si cultivan sus propios alimentos son más propensos a comer frutas y verduras y a mostrar niveles más altos de conocimientos sobre nutrición. También es más probable que continúen sus *hábitos alimenticios saludables* a lo largo de sus vidas según Richardson y Sheffield (2017). Estos niños son más inteligentes, más capaces de llevarse bien con otros, más sanos y felices, cuando tienen oportunidades frecuentes de juego libre y no estructurado al aire libre, *mejoran sus relaciones sociales*.



Figura 2. Amariposas, Centro Educativo Nueva Esperanza en Santa Bárbara de Heredia.

El vínculo de pertenencia y protección de la naturaleza se crea en la primera infancia, como atestiguan las investigaciones de [Evans et al. \(2018\)](#) y que exponen que el comportamiento humano ante los desafíos ambientales se origina en la edad temprana y esta se desarrolla durante el resto de la vida, primero comprendiendo y luego cambiando las actividades ambientalmente destructivas. En conjunto, estas investigaciones muestran que el estado de salud de los niños se ve positivamente afectado cuando estos tienen contacto diario con la naturaleza. Los datos nos revelan que la inmersión en la naturaleza apoya múltiples aspectos del desarrollo de los niños y niñas en cada uno de sus aspectos principales.

Es por ello por lo que la inmersión en la naturaleza es una inversión de futuro, los niños han de desarrollar el concepto de *biofilia*, que es un impulso de atracción hacia la vida con el que todas las personas nacemos y no la *biofobia* que nos aleja con fatales consecuencias.

Nuestra percepción se desarrolla desde que nacemos, se educa, se entrena y para ello debemos conocer y analizar los elementos sensoriales de nuestro entorno. La estimulación sensorial haciendo uso de la naturaleza *promueve el desarrollo neurológico* y parece más oportuno que

nunca en un contexto como el actual, donde nuestros niños parecen solo ser capaces de reaccionar ante estímulos propios de la nueva era digital. Además de los cinco sentidos tradicionales, la ciencia ha detectado algunos mecanismos adicionales de la percepción, como el sistema propioceptivo, que nos permite tener conciencia de las partes de nuestro cuerpo de manera independiente.

Es muy importante estimular el *sistema vestibular*, que regula el sentido de movimiento y del equilibrio, la *termorrecepción* que nos ayuda a detectar los cambios de temperatura y la *nocicepción* que nos ayuda a detectar el dolor. Este sistema es de vital importancia a la hora de relacionarnos con el entorno adecuadamente y se han tenido en cuenta en el diseño de las actividades. La existencia de tantos sentidos requiere una adecuada estimulación sensorial, especialmente en la primera



Figura 3. Ludopedagogía al aire libre en el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén.



Figura 4. Actividad sensorial en el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén.

infancia, y mucho más tras entender que el cerebro infantil en esos primeros años es muy moldeable, sentando las bases para lo que será su desarrollo posterior.

A través del sentido de la vista experimentamos con los colores, ya que nuestra percepción del mundo se basa en ellos y es difícil parar a disfrutar de la belleza del color que nos ofrece la naturaleza con detenimiento y detalle al igual que con el olfato, el tacto y el gusto; raramente nos paramos a tocar lo que nos rodea, y así nos pasan desapercibidas muchas sensaciones que nos conectan y equilibran nuestro entorno. Los sonidos de la naturaleza hacen brotar de nosotros emociones, nos informan y nos orientan desde siempre, el oído es un sentido a agudizar y potenciar. Uno de los máximos referentes de investigaciones en neuroemoción expone que, a través de las sensaciones corporales alcanzamos conciencia de nuestras

emociones y esto nos ayuda a gestionarlas, siendo el contacto con la naturaleza a través de lo sensorial una experiencia básica para el aprendizaje de los niños y niñas (Damasio, 2018). Los sentidos posibilitan el aprendizaje cognoscitivo, pero también el afectivo, el emocional y el social, es decir, permiten el desarrollo integral del niño. Podemos considerar, de esta manera, el mundo sensorial como la base de todo conocimiento.

La educación emocional es tan relevante como la académica, ya que educar implica el desarrollo integral de las personas, siendo sus emociones y la gestión de estas una cuestión fundamental para la persona. El desarrollo de la empatía es vital para reforzar el vínculo afectivo con la naturaleza y el respeto a todas las formas de vida. Según Bisquerra (2000), la principal motivación de la educación emocional es prevenir los efectos negativos de las emociones y cubrir las deficiencias en la formación básica y es aquí donde *EmocioNatura* aporta sus beneficios.

Ahora sabemos cómo funciona el cerebro y la importancia de educar a través de la naturaleza, mediante la calma y la creatividad, aprovechando el efecto del color verde para incrementar la capacidad cognitiva, los riesgos y la contemplación de los procesos al aire libre. En las sesiones de *EmocioNatura* pretendemos favorecer el proceso de descubrimiento y representación de los diferentes contextos que componen el



Figura 5. Atención plena en la naturaleza aplicado en el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén.

entorno al que pertenecen los escolares, así como facilitar progresivamente su inserción y participación en ellos.

EmocioNatura promueve la interacción con el medio para que, mediante la manipulación, la exploración y la investigación conozcan los espacios naturales, desarrollen el sentimiento de pertenencia y lleguen a amarlos. Para potenciar estas vivencias se han diseñado actividades precisas para cada sesión para promover experiencias placenteras, emotivas y sensibles, para un aprendizaje realmente significativo. El proyecto se estructura desde el reconocimiento del espacio natural para ofrecer un entorno de seguridad y confianza, de aprendizaje y juego, de conexión y expresión. La metodología se compone de bloques de trabajo, cada uno de los cuales se centra en un enfoque, pero a su vez se trabajan los demás de manera transversal, es decir, que todos

tienen una estrecha vinculación para conectar a los participantes con la naturaleza a través de los sentidos, la creatividad y las emociones y se conviertan en parte fundamental del proceso de aprendizaje. Para ello es necesario partir de nuestras propias sensaciones, experiencias y descubrimientos, es decir, nuestras vivencias.

ExploraNatura promueve actividades de exploración al aire libre que permiten a los participantes conocer el lugar y descubrir sus posibilidades.

En las salidas, el grupo investiga los elementos naturales y despierta la curiosidad con atención plena. Con ayuda de materiales propios de exploración, cada detalle se percibe y es objeto de análisis mediante los sentidos y la atención plena, permitiendo que sean los participantes los que marquen el ritmo según su interés y nivel de aprendizaje.

SensoNatura crea actividades de percepción sensorial en las que buscaremos la conexión con nosotros mismos, con la naturaleza y nuestros iguales potenciando los sentidos y la intuición. Una vez conectados, investigaremos las emociones primarias y sus derivadas con ayuda de los estímulos de la naturaleza.

Imaginatura son actividades para liberar la creatividad, potenciando la imaginación y la fantasía a través de la observación y mediante técnicas de creación para desarrollar las emociones y los sentimientos en la naturaleza. La

expresión plástica invita a la exploración, a la libertad creativa al descubrimiento de infinidad de resultados que pueden obtenerse a través de una misma actividad.

Artenatura son actividades de expresión artística en la naturaleza para externar las sensaciones y emociones experimentadas a través de la creatividad, potenciando el uso de elementos naturales y el aprovechamiento de los recursos naturales y personales.



Figura 6. ArteNatura en el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén.

La metodología empleada en este proyecto es la adaptación de diversos enfoques pedagógicos de reconexión con la naturaleza como son la ecopedagogía, pedagogía vivencial al aire libre, Bosque escuelas y otros complementarios sintetizados en *EmocioNatura* para fomentar la fluidez en las relaciones y la elaboración de ideas, contribuyendo al cambio, a la transformación y al fin último de la educación socioambiental: generar cambios actitudinales en y con la naturaleza.

Tras aplicar las sesiones de *EmocioNatura* y dar difusión a las actividades desarrolladas en el Complejo Educativo “Nueva Esperanza” en San Juan de Santa Bárbara y el Colegio Técnico Profesional CIT de Belén, ambos en Heredia, la valoración de las docentes y las familias implicadas es muy positiva. Tras dar difusión del proyecto en redes sociales y exponer en el *II Congreso Internacional Virtual de Educación Ambiental* en Argentina, muchas familias se han interesado en el proyecto y las instituciones mostrando su deseo de matricular a sus hijos para asistir a *EmocioNatura* al tratarse de una metodología pionera en Costa Rica.

La sistematización de las diferentes actividades proporciona conocimiento a los niños y las niñas, generando ambientes propicios para favorecer el interés por descubrir y aprender. Es innegable que la educación emocional y las pedagogías de reconexión con la naturaleza ya son el referente de innovación educativa al aportar conocimientos que resultan esenciales para gran parte de la sociedad ya que la inmersión en la naturaleza es una urgencia socioambiental y los niños de hoy van a ser los responsables de su protección y conservación en las próximas décadas.

A través de las vivencias, el aprendizaje resulta más cercano a los intereses y necesidades de los participantes. Sentir de manera consciente incrementa su motivación, interés, implicación y comprensión sobre lo sucedido en cada sesión, siendo así protagonistas del proceso de conexión con la naturaleza y el mundo.

Referencias

- Albrecht G. A. (2005). *Solstalgia: A new concept in human health and identity*. PAN: Philosophy, Activism, Nature, (3), 41-55.
- Bisquerra, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Síntesis.
- Damasio, A. (2018). *The Strange Order of Things*. Penguin Books.
- Evans, G.W., Otto, S. & Kaiser, F. G. (2018). *Childhood Origins of Young Adult Environmental Behavior*. *Psychological Science*, 29(5), 679-687. <https://doi.org/10.1177%2F0956797617741894>
- Garner, H. (2005). *Inteligencias múltiples, la teoría en la práctica*. Paidós ibérica.
- Hueso, K. (2021). *Educación en la naturaleza. Mejores personas para un planeta mejor*. Plataforma editorial.
- Louv, R. (2005). *Last child in the woods*. Chapel Hill, NC: Algonquin Books.
- Richardson, M. & Sheffield, D. (2017). Three good things in nature: Noticing nearby nature brings sustained increases in connection with nature. *PsyEcolgy*, 8 (1), 1-32. <https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1267136>