

AULAS Y NATURALEZA

UNA EDUCACIÓN MÁS BIOCÉNTRICA

Desde hace miles de años el ser humano ha tenido una relación estrecha y armoniosa con la naturaleza, sintiéndose parte de ella y sintiendo de forma innata una empatía con el medio natural y los demás seres vivos.

La naturaleza nos ha proporcionado todo lo necesario para sobrevivir y desarrollarnos de forma plena y eficaz, adquiriendo estrategias de adaptación para la supervivencia. Esa conexión con el medio natural le servirá de base emocional al hombre para cultivar la relación con los demás seres vivos, protegerlos y cuidar todo lo que le rodea.

De este vínculo y contacto con la naturaleza surge un desarrollo tanto sensorial, como motor y cognitivo, que hará que el individuo refuerce y fortalezca sus capacidades afectivas, emocionales, físicas, sociales, intelectuales, creativas y espirituales para llegar a ser un adulto más equilibrado y pleno.

Las conductas sociales en la infancia se desarrollan por las influencias y los ejemplos dados por los demás, pero sus instintos innatos son los que le guiarán a hacer y aprender aquello que le llevará a desenvolverse en la cultura y la sociedad a la que pertenecen.

Resulta sumamente importante que en las diferentes etapas, primera infancia, infancia y adolescencia, realicen juegos, exploraciones y actividades en la naturaleza, esto desarrollará su sentido del yo, del otro y de la vida, su autonomía, seguridad y su amor y compromiso por aquello con lo que se relacionan y dónde aprenden y por lo tanto quieran protegerlo y cuidarlo.

También de esta manera el respeto y amor por el medio ambiente nace desde las edades más tempranas, cultivando ese amor a la tierra para volver a unir al ser humano con el resto de la vida del planeta.



Lucía Fincias 2021 Esta obra está bajo una [licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

Hoy en día la falta de espacios naturales en zonas cercanas, donde poder pasar tiempo para el juego, la experiencia, el aprendizaje y el desarrollo de los niños y adolescentes, pone en peligro al futuro adulto sano.

Por lo tanto, la base de un buen desarrollo debería de ser la relación armónica con el entorno.

Desde la Pedagogía verde podemos hablar de tres puntos importantes para el desarrollo sano de la infancia:

- *El contacto con el medio natural*
- *Las necesidades vitales*
- *El juego como herramienta fundamental*

¿Por qué es importante el vínculo con el medio natural?

La huella de la naturaleza se encuentra en la memoria individual y colectiva de nuestra especie.

De manera natural y vital el ser humano necesita el vínculo con el exterior, para tener las experiencias adaptativas básicas que nuestra especie ha tenido a lo largo del proceso de nuestra evolución. Entendemos que el entorno es el primer educador: condiciona nuestra salud, bienestar, aprendizaje y comportamiento. Desde diferentes investigaciones de la Psicología Ambiental constatan los beneficios de los entornos naturales para la salud, el bienestar, el desarrollo y el aprendizaje. En el caso de los niños, niñas y jóvenes, aumenta su actividad física, sus capacidades psicomotoras y la inteligencia espacial, mejora la salud en general, reduce la ansiedad y el estrés, favorece las funciones cognitivas (memoria, atención, concentración...), desarrolla la creatividad, fomenta las relaciones sociales, etc.

La importancia del desarrollo de la infancia en contacto con la naturaleza es clave. El principal objetivo es lograr el desarrollo integral de la infancia, ofreciéndole vivir experiencias en la naturaleza desde las edades más tempranas, contribuyendo así a un desarrollo físico, psíquico y emocional más armónico e integrado.

Hay que abrir la escuela al entorno, sacar la educación fuera del aula o, como mínimo, articular adecuadamente los tiempos y espacios interiores y exteriores. El medio natural debería ser el medio de aprendizaje, vincularlo completamente a los procesos naturales. A partir de esa relación cotidiana podemos empezar a fomentar una cultura de amor por la Tierra.

Educar en la naturaleza y con la naturaleza es algo que forma parte del ser humano ya que venimos de ella, somos parte de ella. Separar la educación de la naturaleza es como separarnos de una parte de nosotras mismas. Para vivir en armonía con nuestro ser y con la vida más allá de nosotras mismas, para un pleno desarrollo y para lograr la autorrealización, necesitamos ese contacto, respeto y amor por la naturaleza y el resto de seres vivos.

Numerosos estudios e investigaciones avalan los beneficios que tiene el contacto con la naturaleza para nuestra salud física y emocional. Es por ello que en los últimos años han surgido y siguen surgiendo cada día numerosas iniciativas para fomentar el contacto temprano con los espacios naturales.

Entre los beneficios asociados a la mejora de la salud física se encuentran la regulación de la respiración, del ritmo cardiaco y mejor desarrollo motor y sensorial. Además, a nivel cognitivo, también se mejora la atención y la memoria, lo que ayuda en los procesos de aprendizaje.

El contacto con espacios abiertos y naturales hace que las personas restauremos nuestra capacidad de concentración, de bienestar físico, emocional e intelectual y tengamos una concentración más difusa y no tan concentrada, que favorece el aprendizaje.

El aprendizaje de cualquier cosa en la vida siempre será más profundo si se vive o experimenta, si nos emociona aquello que se quiere conocer. La naturaleza nos ofrece un marco incomparable de posibilidades para desarrollar aprendizajes desde la infancia a través de los sentidos, emociones, imaginación, creatividad...

El placer de los sentidos, el placer de degustar, de oler, tocar, esa es nuestra esencia lo que hace que evolucionemos como especie y nos adaptemos al medio.

A través del medio natural se desarrollan capacidades integrales físicas, emocionales, sociales, creativas, cognitivas y espirituales en el ser humano.

El efecto restaurador de la naturaleza

Uno de los aspectos más positivos del contacto con la naturaleza, sobre todo en la infancia, es el efecto que posee para restaurar la atención y la fatiga mental derivada de las exigencias de la vida cotidiana.

La sobrecarga informativa o fatiga mental en la infancia, y los ambientes naturales promueven experiencias de mejora de la atención, el rendimiento escolar y la salud psicológica.

Los niños y las niñas están sometidos a una sobre estimulación constante y a una cantidad de información diaria que no siempre son capaces de procesar. Además esa información llega de una forma muy dirigida, haciendo que la atención esté muy focalizada sobre determinados estímulos, provocando así una sobrecarga mental y emocional.

El contacto con la naturaleza mejora la capacidad de atención, hace que esta sea de una forma más difusa y menos concentrada.

El contacto con espacios naturales ayuda a restaurar aspectos cognitivos de rendimiento escolar y contribuye a mejorar nuestra capacidad de atención en general pero también la atención a nuestros propios procesos internos al compararlos con los procesos naturales y nuestra autopercepción, ayudándonos a conocernos. Esto puede llegar a ser muy importante para el desarrollo emocional y psicológico y es uno de los aspectos que favorecen un mejor aprendizaje, basado en las experiencias vitales.

Necesidades vitales

El concepto de las necesidades vitales es uno de los más importantes de la pedagogía verde, para cualquier proceso que tenga que ver con la infancia, transformación de patios, transformación de aulas, etcétera. Necesidad auténtica para los niños y niñas. Estas necesidades vitales son comunes a todas las personas e iguales en todas las culturas y necesitan ser tenidas en cuenta para un sano desarrollo.

Hablamos sobre todo de:

Relaciones que crean vínculos, podríamos preguntarnos si, aparte de las relaciones afectivas imprescindibles con las personas, necesitamos relacionarnos con otros seres vivos.

Los niños y las niñas necesitan desarrollar sus vínculos con los seres vivos y desarrollar su biofilia.

Seguridad, regulación y protección física, podemos hablar de la necesidad de autoprotección por un lado y de la necesidad de tener adultos alrededor que los protejan por otro lado.

Adultos que los puedan acompañar en el proceso de autonomía y de auto regulación. Los niños y las niñas necesitan estar en contacto con la naturaleza para crear defensas físicas y psíquicas para, con el tiempo, poder regular su propia actividad. Necesitan contacto regular con la naturaleza y vínculos con el entorno natural que les protege.

Experiencias que atiendan la diversidad individual. Aquí estamos hablando de autorrealización. Cada ser, es un ser único, con la necesidad de tener propuestas educativas que le ayuden a desarrollarse como individuo. Necesitan ser reconocidos con sus necesidades específicas y no ser tratados de manera estandarizada. Para desarrollar un yo más amplio es necesario proporcionarles experiencias que les ayuden a su máxima autorrealización.

Experiencias para cada etapa del desarrollo. Necesitamos vincularnos con el entorno desde el momento en que nacemos, y en la primera infancia esa vinculación se realiza a través de las sensaciones, las emociones y la intuición mediante el descubrimiento, las experiencias, el juego y la creatividad. En cada etapa del desarrollo el ser humano irá adaptando a sus necesidades estos medios para seguir fortaleciendo su autorrealización.

Pertenecer a una comunidad y una cultural. Tanto la infancia como la adolescencia y el ser humano en general, necesitan pertenecer a una comunidad y sentirse parte de ella. Somos seres sociales. Dependemos de otros seres humanos y dependemos de nuestro entorno natural.

No solemos encontrar en los entornos educativos tradicionales que se trabaje con estas necesidades.

Es necesario tener en cuenta estas necesidades, tanto las nuestras como las de los demás, darles presencia para que no deriven en otras necesidades que tienen más reconocimiento en la sociedad y que no son las reales.

Ser conscientes de nuestras necesidades, y que se contemplen en espacios educativos, si empiezan a formar parte de nuestra vida seremos mucho más capaces de tener una relación sana con ellas y no desvirtuada por el condicionamiento social establecido en base a un sistema de necesidades impuestas en contraposición a unas necesidades intrínsecas al ser humano. Cuando hablamos de necesidades, nos referimos a las que proporcionan bienestar a la persona, para alcanzar la autorrealización que es el fin último de la existencia individual de cada ser.

El juego libre en la naturaleza

El juego es la principal herramienta de aprendizaje en la infancia. A través de él se experimentan y ponen en práctica las actitudes y destrezas necesarias para el adecuado desarrollo de la persona en las diferentes etapas evolutivas.

A través del juego los niños y niñas comienzan a relacionarse con el mundo que les rodea, a probarse a sí mismos y a desarrollar múltiples habilidades. Es el juego libre, el que surge de manera espontánea y sin dirigir el que fomenta en los niños y las niñas capacidades como la toma de decisiones, el desarrollo de la creatividad o la autonomía.

El juego libre en la naturaleza proporciona beneficios físicos, mejora la motricidad, propiocepción y equilibrio, ya que los terrenos son más cambiantes y variados, lo que supone mayores retos que en otros espacios. Potencia el desarrollo de los sentidos, a través de la gran variedad de estímulos que existen en la naturaleza, con los diversos colores, olores, texturas y formas.

A nivel cognitivo, favorece el desarrollo de la imaginación y la creatividad. Estas habilidades son desarrolladas de una manera libre, con elementos naturales y con carácter efímero, haciendo que lo importante sea el disfrute y no el resultado obtenido.

La esencia del juego libre es la espontaneidad, la experimentación y la libre elección de los recursos que se quieren utilizar, los tiempos, ritmos y hasta la decisión de compartir o no ese espacio con otras personas.

Los espacios de juego al aire libre tienen la característica de ser cambiantes, cambian con las estaciones, los ciclos vitales y el clima, entre otros. Todo ello favorece la autonomía personal y ayuda en la capacidad para tomar decisiones propias. También se desarrollan a nivel emocional la empatía y la sensibilidad hacia otros seres. Al interactuar a un nivel tan cercano y profundo con otros seres vivos y conocer sus procesos vitales se crea un sentimiento de compasión hacia ellos que contribuye al desarrollo de actitudes de respeto y ayuda hacia otros.

En general las experiencias directas en el juego libre en la naturaleza hacen que los aprendizajes, a todos los niveles, sean más significativos y duraderos.

Es a través del juego, sobre todo desestructurado, libre y espontáneo donde más se experimenta y se pone en práctica multitud de situaciones para buscar diferentes soluciones, jugar, sin otro fin que el placer de jugar ni más reglas que las elaboradas por los participantes, es la mejor respuesta para el equilibrio físico y mental de la infancia.

Por lo tanto es sumamente importante que en cada etapa del desarrollo se realicen juegos, exploraciones, experiencias y actividades en la naturaleza, atendiendo las necesidades básicas, que puedan poner en práctica su inteligencia vital, el dominio de su cuerpo y el movimiento. Necesitan desarrollar sus sentidos, su intuición y las emociones para poder autorregularse con el tiempo. Esto desarrollará también su autorrealización, su autonomía, seguridad y su amor por aquello con lo que se relacionan y dónde aprenden y por lo tanto quieren protegerlo y cuidarlo, es decir desarrollen una conciencia ecológica y de amor a la vida.

Es el momento de abrir la mirada a la propia naturaleza de la infancia, la naturaleza que somos, para vincularla con el resto de la biosfera y proteger ambas, en este cambio profundo que se necesita a nivel global, y sabemos que la educación es fundamental para la transformación de esta nueva realidad.