

Educación Emocional en la Naturaleza

Cooperativa Garúa - Finca la Biodera | Aprendizaje en verde
Cabanillas de la Sierra (Madrid)
hola@labiodera.com | www.labiodera.com



Introducción

"Cuanto más tecnológicas se vuelven nuestras vidas,
más naturaleza necesitamos"
Richard Louv

Los niños y las niñas cada vez pasan menos tiempo en contacto directo con la naturaleza, lo que está provocando que, cada vez más, se desarrolle el *síndrome de déficit de naturaleza* que acuñó Richard Louv. Entre otros síntomas, se observa que pueden padecer más estrés, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención, miopía; menor capacidad de concentración y creatividad, imaginación y curiosidad; comportamientos más egoístas; obesidad o sedentarismo; afectando a su desarrollo integral y su bienestar. Un estudio realizado por UNICEF en 2024 refleja que "el 41% de adolescentes manifiesta haber tenido o creer haber tenido un problema de salud mental en los últimos 12 meses". Estar en la naturaleza mejora la salud física y mental, por lo que proporciona un escenario idóneo para desarrollar la Educación Emocional, y además:

- tiene un gran poder para emocionarnos de forma inolvidable, y deja huellas duraderas;
- fortalece los músculos, los huesos, y la vista;
- la tranquilidad y el sosiego que nos aporta la naturaleza ayuda a regular nuestras emociones de manera extraordinaria;
- ofrece miles de posibilidades de aprendizaje que implica la cooperación y la escucha mutua;
- fomenta el uso libre de la creatividad y la imaginación;
- aumentan las probabilidades de que se conviertan en personas preocupadas por la conservación de los ecosistemas y el medio ambiente,
- etc.

Ante el actual síndrome de déficit de naturaleza dar herramientas para desenvolverse en el futuro es una obligación, más que un compromiso.



Educación Emocional en la Naturaleza

“El compromiso y respeto por el medio natural son actitudes que se adquieren en la infancia, no a través de la información, sino en una relación positiva con el entorno”
Heike Freire

La **Educación Emocional** tiene como finalidad el desarrollo de las Competencias Emocionales para contribuir a la mejora del bienestar personal, social y ambiental. Estas competencias son:

1. **Conciencia emocional:** aborda el por qué y para qué sentimos emociones, cómo se clasifican y cómo podemos identificarlas, para poder regularlas.
2. **Regulación emocional:** se centra en cómo manejar las emociones de manera apropiada y no violenta.
3. **Autonomía Emocional:** abarca estrategias para la autogestión personal a través de conceptos como la autoestima, automotivación, o autovaloración.
4. **Competencia Social:** es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas, e incluye la asertividad, escucha activa o la regulación de conflictos.
5. **Competencia para la Vida y el Bienestar:** para desarrollar una actitud más responsable, positiva, proactiva, sana, saludable y equilibrada ante la vida.

El desarrollo de estas competencias mejora la autoestima, las relaciones personales y el clima de convivencia en el aula. Además de ser de máxima utilidad en su futuro personal, lo es en el bienestar de la humanidad y de los ecosistemas, que nos aseguran la supervivencia como especie en el futuro, ya que somos **ecodependientes** y no podemos vivir sin la Naturaleza.

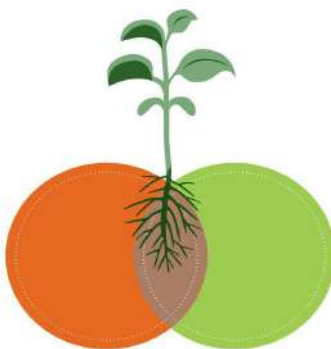
El estudio *Posturas juveniles ante el cuidado de su salud y la sostenibilidad medioambiental* señala que el 86,8% de los jóvenes manifiestan una gran preocupación por el medioambiente y que sus emociones más sentidas ante el futuro son pena, miedo, impotencia y tristeza. Una experiencia directa y agradable y educativa en la naturaleza ayudan a superar esta preocupación e incertidumbre.



Objetivos

“El asombro intensifica la conexión. Con una conexión más profunda llega la empatía y luego el cuidado; con el tiempo, el cuidado conduce al amor”
Rachel Carson

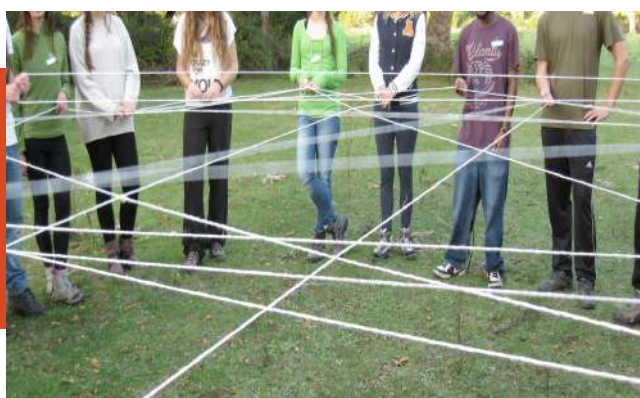
La finalidad de este programa de Educación Emocional *en y para* la Naturaleza es el desarrollo de las **competencias emocionales** a la vez que desarrollamos vínculos fuertes, saludables y placenteros con la naturaleza y el paisaje de nuestro entorno, para experimentar un sentimiento profundo de ecofilia y el desarrollo de la **competencia ambiental**.



Para ello, nuestras actividades persiguen los siguientes objetivos:

- conocerse mejor y conectar con uno mismo, con los demás y con la naturaleza, para reconocer las emociones sentidas;
- mejorar habilidades motrices como equilibrio, coordinación y agilidad;
- conectar con la Naturaleza para asombrarse y maravillarse;
- tranquilizar la mente y activar los siete sentidos;
- gestionar las emociones sentidas en la naturaleza de manera responsable;
- desarrollar la empatía hacia todas las formas de vida; conociendo, cuidando y revitalizando los ecosistemas de los que dependemos;
- mostrar una visión optimista y esperanzadora ante el futuro.

Intentar conseguir estos objetivos en un aula es casi imposible ya que el alumnado está desconectado del objeto de estudio. Es necesario observarlo, tocarlo, explorarlo, estudiarlo, asombrarse, sentirlo y degustarlo en el propio medio.



Enfoque metodológico

“Aquellos niños que pasan más tiempo en contacto con entornos naturales muestran conductas más respetuosas con el medioambiente”
David Sobel

Las actividades se realizarán con el siguiente método:

- con preguntas para despertar su curiosidad e imaginación;
- a través del juego y el movimiento;
- con un acompañamiento respetuoso;
- tomando decisiones a través del diálogo;
- estimulando los siete sentidos;
- poniendo las emociones por encima de la comprensión;
- dando sentido a todo lo que hacemos;
- transmitiendo amor por la naturaleza y dando ejemplo de cuidado y empatía hacia todos los seres vivos;

Para poder cumplir con éxito todos los objetivos recomendamos que el alumnado participe una vez al trimestre o al menos dos veces por curso.

Este trabajo continuado favorece que el alumnado pueda desarrollar las competencias emocionales y vincularse con las/os educadoras/es y con este espacio natural, descubriendo sus ciclos y cambios estacionales; para *aprender haciendo*.

En caso de realizar una salida por curso tendríamos que ajustar, junto al colegio, los objetivos a desarrollar.



Finca La Biodera

La actividad tiene lugar en la finca **La Biodera**, que está ubicada en el municipio de Cabanillas de la Sierra (Madrid) y a 50 km del centro de Madrid.

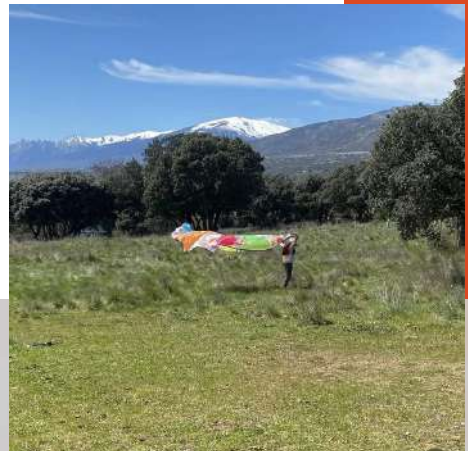
Tiene una extensión de 16,5 hectáreas en un ecosistema mediterráneo de dehesa. Es un lugar idóneo para el aprendizaje en la naturaleza, que permite conectar con la calma y la tranquilidad del entorno natural. La finca será el entorno de referencia del proyecto, un espacio silvestre al que el alumnado podrá vincularse, explorando sus ciclos y transformaciones a lo largo del año, y con el que generar un sentimiento de pertenencia.

La Biodera cuenta con baño seco, un aula-yurta de 30 metros cuadrados, un pequeño espacio bioclimático que alberga una biblioteca, y un comedor techado de 100 metros cuadrados.

La Biodera es parte del ecosistema mediterráneo, el más representativo de nuestra cultura y patrimonio, pero, desgraciadamente, bastante desconocido para nuestro alumnado.

Una finca en estado silvestre que apenas ha tenido alteración humana le hace albergar un sinfín de vida que ponemos a disposición del alumnado para explorar y descubrir, de tal manera que puedan desarrollar un fuerte apego al lugar donde viven y una mayor conciencia ambiental.

www.labiodera.com



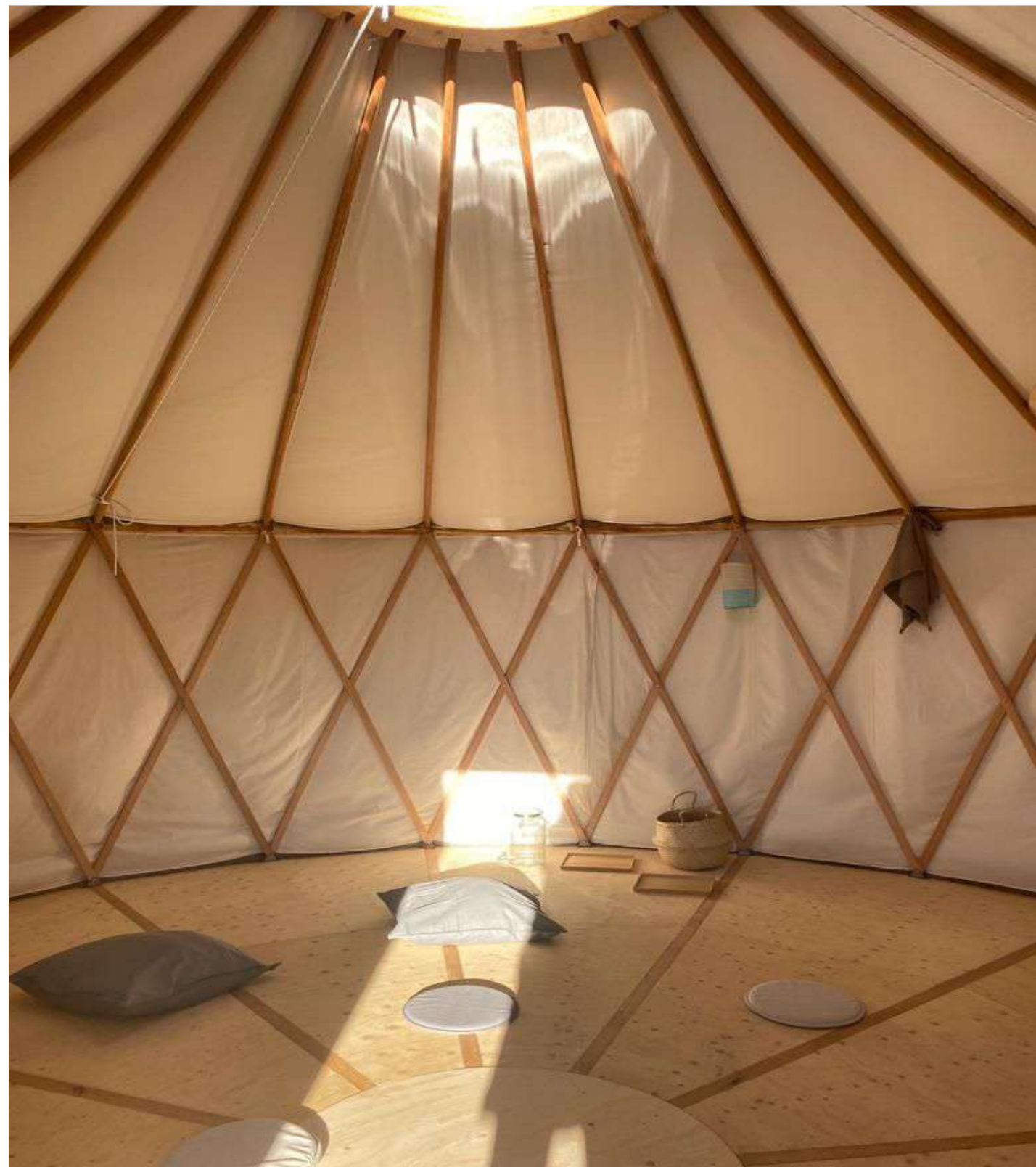


bio

dera

vida, que está relacionado con los seres vivos.

sufijo de origen latino con el significado de posibilidad, abundancia o herramienta. Deru, para los celtas, encina.



Equipo

Mar Toharia Terán

Geógrafa, Educadora Ambiental (AEEA), e implicada en la educación desde hace más de 20 años. Con experiencia laboral en el ámbito escolar (directora académica de un centro de educación secundaria; docente; redactora de material educativo; y formadora de formadores); en entornos de vulnerabilidad socioeconómica (educadora social); en la educación no formal (talleres de aprendizaje en la naturaleza; educación ecosocial; o autoestima para adolescentes).

Puedes encontrar más información en: [Mar Toharia Terán - La Biodera | Aprendizaje en verde](#)

Alberto Brasero Iniesta

Geólogo, Educador Ambiental y Educador Emocional, con más de 25 años de experiencia en la Educación Emocional, Ambiental, Educación para la Salud, Aire Libre, Ocio y Tiempo Libre.

Ha intervenido y coordinado distintos proyectos de acción tutorial con infancia y adolescentes en colegios e IES; y ha impartido formación para profesorado, educadoras, monitores y familias, en todos estos ámbitos.

Puedes encontrar más información en: [Alberto Brasero - Garúa](#)

Contacto

hola@labiodera.com



La mejor escuela es la sombra de un árbol

JEAN-JACQUES ROUSSEAU



Finca la Biodera | Aprendizaje en verde

Paraje de Las Conveniencias-Cabanillas de la Sierra (Madrid)

hola@labiodera.com | www.labiodera.com