

Article

La Naturaleza Escuela de Vida

Nature, the School of Life

Concepción García Rivero. 5ª promoción INEF de Barcelona 1979-1984 y Francisco Soto Martínez. 1ª promoción INEF de Coruña 1986-1992

IES Ramón Menéndez Pidal - Zalaeta - A Coruña

1. OTRAS FORMAS DE APRENDER EN EL INSTITUTO MUY VALIOSAS LECCIONES PARA LA VIDA.

Para crear un ambiente favorable de aprendizaje, identificamos las necesidades reales vitales de los adolescentes. No queremos alumnado encerrado en aulas, con horarios y materias en compartimentos estancos y sin alicientes reales. No queremos que estén sentados mirándonos a nosotros y a las espaldas de sus compañeros. ¿Es lo más importante el éxito académico medido con parámetros del pasado? ¿Qué entendemos por éxito? ¿Y si algunos para lograrlo necesitan pastillas? ¿Qué es lo verdaderamente importante en la vida? ¿Dónde lo aprendiste? ¿Solo o con alguien?

Podemos preocuparnos de la salud solo cuando la perdemos, o bien prevenir y educar en salud, afectividad y pertenencia a la tribu. Entendemos por tribu el sentimiento de pertenencia social. Necesitamos un compromiso de la comunidad escolar y la sociedad, para promover escuelas y ciudades amables con entornos naturales, con caminos seguros para poder ir en bicicleta. Llevar una vida saludable y digna es un factor decisivo para lograr la integración, la sostenibilidad, la cohesión social y la felicidad a través del desarrollo personal.

Los entornos naturales nos hacen a los humanos más capaces de pensar y sacar para afuera lo mejor de nosotros. Aristóteles, en la antigua Grecia, invitaba a sus discípulos a discernir, pensar y desarrollar el juicio crítico paseando en contacto con la naturaleza. Cuando les preguntamos ¿Cómo se sienten después de estar solos, varias horas sentados y conectados a dispositivos tecnológicos? ¿Y después de pasar varias horas jugando con su tribu en la naturaleza?. Parece obvio que responderían la segunda opción, sin embargo algunos reconocen que realmente entienden por felicidad comunicarse y figurar en las redes sociales y jugar apoltronados horas. Dicen que son felices encerrados e inmersos en un mundo irreal de pantallas.

Desear la felicidad no es ninguna frivolidad. ¿Qué les hace más felices en la vida? ¿Tener un buen expediente académico? ¿O igual de importante es saber elegir el propio camino y rodearse de compañeros de viaje que lo ayuden a uno a creer y crecer en todos los sentidos?. La felicidad no es un estado de idiotización y risa sobreactuada permanente, tampoco tener miles de amigos en las redes sociales que tecleen me gusta. Felicidad también es sentirnos satisfechos por los logros conseguidos a través del esfuerzo. Aprender a valorarse, superarse sintiéndonos felices en proceso de desarrollo personal, esa también es una lección importante.

¿Se adaptan con éxito cuando llegan al instituto? Un número reducido ya en primaria, y a lo largo de secundaria elevado, están inatentos, inquietos y se sienten inseguros, con miedos, sin confianza en ellos y sus capacidades, no creen en la superación y en su poder personal. Las frustraciones en secundaria llevan a algunos a intentar escapar de un mundo hiper competitivo e insolidario que no les gusta, asumiendo roles "de malotes". También los lleva a darse valor consumiendo drogas legales o ilegales a edades muy tempranas, que les causarán estragos personales irreparables y sociales de gran impacto.

Dejemos atrás el pensamiento diferenciado en azul y rosa, pensar en competir más que en cooperar, en yo-yo, en vez de nosotros. Situémonos en el S.XXI, en este incierto, cambiante e imprevisible mundo por venir, porque los retos son otros, y los adultos se lo estamos poniendo muy complicado y de difícil arreglo.

Los excesivos currículum y exigencias conceptuales desmedidas no nos permiten “perder tiempo” con prácticas significativas. Sabiendo que lo que no se experimenta se olvida, y lo que no se comprende y ama no se valora, alguna responsabilidad tendremos nosotros:

- ¿Cómo se siente un niño de 12 años después de haber estado sentado en clase de 6 a 8 horas y al llegar a casa tenga que estar 2 horas o más realizando tareas escolares? ¿Es necesario en cada evaluación que haya un calendario con más de 30 exámenes? ¿Es bueno educar para que lo más relevante sea aprobar exámenes?
- ¿Qué es mejor, la búsqueda de superación de cada uno egoístamente y por separado? ¿O sentirse tribu en el aula, instituto, barrio, comunidad? ¿Qué es mejor invitar y enseñar a pensar y a sentir? ¿O hacerlo por ESO, porque es obligatorio?
- ¿Cuántos vienen contentos y curiosos, con gusto por el saber y aprender? ¿Cuánto tiempo los escuchamos, teniendo en cuenta sus iniciativas y les permitimos generar sus propios procesos creativos? ¿Cómo percibimos los grupos a primera hora de la mañana y a última? ¿Gozan de un ambiente de aula equilibrado, respetuoso y distendido propicio para aprender? ¿Qué relación encontramos entre salud, felicidad y procesos de aprendizajes?

2. INTEGRANDO SABERES APRENDIDOS Y ACTIVIDADES EN LA NATURALEZA

Animemos a los adolescentes a moverse y sobre todo a movilizarse y conmovirse, a amar el conocimiento y la naturaleza. A sensibilizarse y sociabilizarse, a integrarse en modelos de comportamiento saludables. Tenemos alumnado muy desconectado de la naturaleza. Se sienten incómodos, de tan desubicados necesitan poner música, les desagrada el silencio que se escucha en la naturaleza. Sin cobertura, sin conexión a internet la criatura urbanita siente pánico por aburrimiento. Estos motivos nos llevan a fomentar:

- Educación en la naturaleza para compensar un mundo tecnológico con tanta exposición a entornos artificiales y pantallas. ¡Más vitamina “N” de naturaleza!. Educación para el consumo, con valentía para reconocernos influenciados y desenmascarar modas, estereotipos, publicidad, marketing que impone la sociedad competitiva y consumista.
- Objetivos y límites claros, razonables, coherentes, diversos y adecuados para que puedan gozar alcanzándolos. Tenemos que ser firmes en su cumplimiento para lograr aprendizajes medibles que los animen a seguir asumiendo retos. La autodisciplina se consigue si buscamos una meta, si asumimos retos, si tenemos un ideal claro de superación: ¿Dónde estoy? ¿A dónde quiero llegar, qué es lo que quiero conseguir?.
- Tienen que sentir que son capaces de actuar con autonomía, tener iniciativa, tomar decisiones desde el juicio crítico, aportar ideas y buscar soluciones. No queremos adolescentes cansados, tristes, desmotivados, sobre protegidos. Queremos ciudadanos activos con sentido práctico y útil para mejorar sus vidas y las de los demás.
- Trabajo en equipo con resolución de problemas. Reconocer y aceptar la diversidad, somos únicos, diferentes pero iguales. Los más capaces o con mejores habilidades sociales ayuden a los que tienen más dificultades para establecer lazos de afecto entre iguales. Interactuando con los mayores, los pequeños establecen referentes válidos.

3. ¿ES LA NATURALEZA LA MEJOR ESCUELA DE VIDA?

La naturaleza nos brinda la oportunidad de amar el conocimiento del funcionamiento de la vida o biología y conocernos mejor a nosotros mismos enfrentándonos a múltiples retos (Foto 1).



Foto 1. El faro romano, que se conserva en el interior de la torre, es el símbolo de Coruña. El entorno donde está ubicado posee una magia especial.

Actividad física y deporte escolar en la naturaleza:

VIAJAR EN BICICLETA: Nos permite llegar a los espacios naturales en donde desarrollamos actividades, vivenciando ese sabio equilibrio entre cuerpo y mente conectados en movimiento. Saber elegir una ruta, dosificar la energía, superando desniveles, terrenos diversos o pedalear con viento en contra. Practicar hábitos de sostenibilidad medioambiental, sin malos humos, reutilizando bicicletas o dándoles una segunda vida. Para el alumnado que no dispone de bicicleta buscamos soluciones en préstamo. Educación vial y de puesta a punto de la bicicleta: ruedas, cadena, frenos. (Fotos 2 y 3)



Foto 2. Viajando en bicicleta, sensibilizados con el medio ambiente y su conservación



Foto 3. *Nadie dijo que fuera fácil superar pruebas, tampoco lo fueron para Hércules.*

ESCALAR, ir al monte y la montaña: Te enseña a comunicarte y confiar, tu seguridad depende de quién te asegura. A sentirte vulnerable, inseguro o con miedo, aprendes a no negarlo, reconocerlo y afrontarlo sin que te bloquee o limite tus posibilidades y oportunidades de crecimiento. A superarte y aceptarte sin compararte, a no querer llegar ni más de prisa, ni más alto de lo que puedes. Saber distinguir entre lo necesario y lo superfluo, cuando haces la mochila no puedes meter más de lo que puedes cargar en tu espalda. Saber orientarnos tomando referencias, observando el sol, las estrellas, saber encontrar nuestro norte, a leer un mapa, a saber ir y saber volver. (Fotos 4)



Foto 4. *Escalando en el espigón que separa Riazor de Orzán., con un porteador o “copiloto” que nos guía en apoyos que no vemos y nos anima a no rendimos.*

SURF y PIRAGÜISMO: Discernir y tomar decisiones válidas para no poner en riesgo nuestra seguridad. Informarse y saber leer las circunstancias cambiantes de mareas, olas, periodo, viento, corriente, climatología. A ser reflexivos, a no ir de

sobrados, a tener paciencia y no precipitarnos, a tener constancia, a no rendirnos. Todo lleva su tiempo, hay que esforzarse muchísimo para obtener tan solo unos segundos de subidón en la ola. Interesarnos por las leyes físicas que regular el centro de gravedad para tener estabilidad, principios de acción reacción, de fricción, superficie de empuje, flotación... Conocimiento del aprovechamiento que hacemos del mar, sobreexplotación, sensibilidad y sostenibilidad medioambiental (Fotos 5 y 6)



Foto 5. Leyendo mareas, corrientes, formación de olas y viniéndonos arriba con su empuje.



Foto 6. Embarcando en la playa de Oza, navegamos en piragua, reconociendo lugares que conforman el pasado de nuestra ciudad y contrastan con modos de vida actuales.

YOGA, MEDITACIÓN: Liberándolos de las “jaulas” y superando retos colaborativos en plena naturaleza eliminan estrés. Favorecemos la auto aceptación y el sentimiento de pertenencia y querencia. Abriéndonos con respiraciones completas y serenas, conscientes de vicios posturales nocivos, cerramos los ojos y con un diálogo interno en positivo, confiamos en nosotros mismos, nos damos valor, poder y energía, sintiéndonos a gusto en nuestro cuerpo con una mente en paz.

Desarrollamos la capacidad de sentir e identificar nuestras emociones para poder gestionarlas, sin culpabilizar a los demás de todo lo malo que nos pase. Siendo capaces de estructurar lo que vivimos, aprendemos y comunicarlo con nuestras palabras. Tenemos un libro viajero con relajaciones guiadas que llevan a casa para compartir en familia, junto con un cuaderno en donde van dibujando y describiendo momentos de bienestar que les proporcionan satisfacción por el desarrollo personal. Potencian sus competencias clave realizando exposiciones orales, debates, carteles, entrevistas...

CONCLUSIONES

Al juntar una hora de EF con la de ALC y el 2º recreo, disponemos de una franja horaria de 12:10´ a 14:10´ con un poco más de margen si es necesario. Generando así hábitos de vida saludable en la naturaleza para todos. Esta apuesta firme de toda la comunidad educativa es reforzada por las familias, ya que son un factor determinante para la gestión cada vez más autónoma y responsable de cada adolescente con su salud. Les ayudamos así a establecer fuertes vínculos con sus compañeros en el instituto, barrio y ciudad porque no todo el conocimiento se aprende dentro de las paredes de un instituto.

REFERENCIAS

1. Lou, R. (2012). “Volver a la naturaleza”. *Barcelona: Integral*
2. Garbizu, J. (2016). “Monteterapia”. *Barcelona: Diéresis*
3. Ross, M. (2016). Película “Captain Fantastic”.