

BIENESTAR Y PSICOENTRENAMIENTO EN LA NATURALEZA

1º y 2º Bachillerato

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD:

Instalaciones del Aula de Educación Ambiental de Pozuelo de Alarcón (C/ Camino de Cementerio de Húmera,3)

Hay aparcamiento reservado para autocares en la calle perpendicular (C/ Fuente)

DATOS DEL CENTRO:

Teléfono: 91 709 10 16/ 669 600 133

Email: educacionambiental@pozuelo.madrid

Material didáctico de la actividad y confirmación de asistencia:

<https://educacionambiental.pozuelodealarcon.org>

Horarios:

Actividad: de 10:00 a 12:30

Aula de Educación Ambiental: de 8:00 a 15:00

JUSTIFICACIÓN ACTIVIDAD

Cada vez es mayor la certeza de que el contacto con la naturaleza mejora nuestra sensación de bienestar y produce beneficios palpables en nuestra salud mental y en nuestro equilibrio emocional. La proximidad de zonas verdes se convierten en un extraordinario aliado para rebajar nuestros niveles de estrés y de ansiedad y reconectar con nosotros mismos.

OBJETIVOS

- Comprender los principios de la bioinspiración para el desarrollo personal potenciados por los entornos y elementos verdes y el contacto estrecho con la naturaleza.
- Mejorar el bienestar y la salud mental a través de los principios de la naturaleza y la bioinspiración y los valores proambientales que transmiten.
- Entender los elementos que constituyen los procesos en la vida y valorar cada detalle de ese camino: Disfrutar y dar valor a cada momento, la importancia del proceso en sí mismo, que el pasado construye futuro, la importancia de reponerse y avanzar, de alcanzar acuerdos en grupo, etc.
- Aprender a relajarnos y mejorar la claridad cognitiva a través de ejercicios de psicoentrenamiento en la naturaleza.



CONTENIDOS

- Dinámicas y metáforas ubicadas en diferentes escenarios del Aula de Educación Ambiental que unen naturaleza, psicología y desarrollo humano.
- Las metáforas o bioinspiraciones buscan fomentar en nosotros los valores proambientales que generen vínculos emocionales con nuestro entorno natural y que nos ayuden a resolver situaciones personales de sobrecarga y de estrés o de bloqueo. Nos dan claves que facilitan el desbloqueo y poder recuperar el equilibrio emocional y la serenidad.

ADAPTACIONES CURRICULARES

1º Bach.

Ecosistemas urbanos, biodiversidad y servicios ecosistémicos (beneficios que la naturaleza aporta a la sociedad).

Salud de los seres humanos, estilos de vida sostenibles y salud ambiental.

2º Bach.

Fisiología humana, sistema nervioso, sistema endocrino y salud.

OPTATIVAS:

Psicología ambiental, bienestar emocional, desarrollo personal y manejo del estrés.



DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD

La actividad consiste en un recorrido por las diferentes metáforas o bioinspiraciones existentes en el Aula de Educación Ambiental apoyados por un educador.

1.Introducción al Psicoentrenamiento en la Naturaleza (Nature Psicotraining) en el girasol solar o *Smart Flower* del aula, como ejemplo de Biomímesis.



2.Inicio del recorrido por los diferentes ejercicios de bioinspiración (metáforas):
La Naturaleza es cambio.
Enfocando los objetivos:
Visto por el hueco del árbol.
El pasado construye presente, entre los huertos tradicionales y el robótico o los árboles clonados. El reloj solar analemático: Nuestras luces y sombras. La espiral áurea: Dibujando la vida.



PAPEL DEL PROFESOR

Hacer llegar a los padres el "Díptico informativo del Aula de Educación Ambiental", que podéis descargar en el apartado "Actividades Formativas" de nuestra WEB.

30 días antes de la actividad, el maestro debe rellenar la ficha de confirmación de la actividad que puede encontrar en la WEB.

**CONFIRMACIÓN
ACTIVIDADES**



<https://educacionambiental.pozuelodealarcon.org/>

TRABAJO PREVIO

Se recomienda que el alumnado trabaje en clase contenidos relacionados con el síndrome de déficit de naturaleza, conceptos básicos de la psicología ambiental, salud y bienestar mental y factores que lo alteran, como contaminantes acústicos, estrés, nerviosismo, etc.

TRABAJO POSTERIOR

Búsqueda en el entorno próximo de su propio instituto o colegio de una bioinspiración o metáfora que pueda ser incluida en el recorrido de Psicoentrenamiento en la naturaleza del Aula de Educación ambiental.



RECOMENDACIONES

- Calzado cómodo, gorra y ropa adecuada a la época del año en que se realice la actividad
- Crema de protección solar si es época de riesgo
- Agua abundante y comida saludable (Fruta, bocadillos, frutos secos) para reponer fuerzas durante la actividad