



TRABAJO DE FIN DE GRADO EN EDUCACIÓN SOCIAL

**FACULTAD DE EDUCACIÓN
DE LA UNIVERSIDAD DE SALAMANCA**

**LA NATURALEZA COMO FACTOR MODERADOR DEL ESTRÉS EN
ADOLESCENTES**

UNA PERSPECTIVA DESDE LA EDUCACIÓN SOCIAL

**NATURE AS A MODERATING FACTOR OF STRESS IN TEENAGERS:
A PERSPECTIVE FROM SOCIAL EDUCATION**

AUTOR: Pilar Rubio Núñez

Tutor: Patricia Torijos Fincias

Salamanca, 6, julio, 2020

ANEXO III

TRABAJO DE FIN DE GRADO

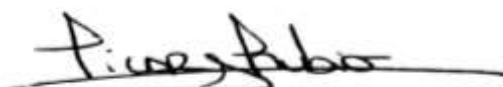
DECLARACIÓN DE AUTORÍA

D./Dña. Pilar Rubio Núñez con DNI 08368329-D matriculado en la Titulación de Grado en Educación Social.

***Declaro** que he redactado el Trabajo Fin de Grado titulado “**La naturaleza como factor moderador del estrés en adolescentes: una perspectiva desde la educación social**” del curso académico 2019/2020 de forma autónoma, con la ayuda de las fuentes y la literatura citadas en la bibliografía, y que he identificado como tales todas las partes tomadas de las fuentes y de la literatura indicada, textualmente o conforme a su sentido.*

En Salamanca a 6 de julio de 2020

Fdo.:



Resumen

El presente trabajo centra su atención en cómo puede el educador social emplear la naturaleza y los beneficios que esta tiene sobre el estrés, como una herramienta de intervención socioeducativa en el trabajo con adolescentes. Para ello se ha realizado una investigación de carácter cualitativo en la que se han entrevistado a profesionales de la educación ambiental. El análisis de dichas entrevistas se ha realizado a través del programa informático Nvivo, donde se han establecido una serie de categorías a estudiar, a saber: adolescencia, estrés, contacto con la naturaleza y educación ambiental. Finalmente, el estudio de dichas categorías ha dado lugar a una serie de resultados entre los que destaca la elaboración de una guía de recursos. En esta guía se establecen una serie de pautas y recomendaciones que el educador social podrá utilizar a la hora de programar una intervención que tenga como objetivo trabajar el estrés con adolescentes a través del contacto con la naturaleza.

Palabras clave: estrés, adolescentes, contacto con la naturaleza, educación ambiental.

Abstract

This work focuses on how the social educator can use nature and its benefits on stress, as a tool for socio-educational intervention in working with teenagers. For this, a qualitative research has been carried out in which professionals from environmental education have been interviewed. The analysis of these interviews has been carried out through the Nvivo computer program, where a series of categories have been established to study: teenagers, stress, contact with the nature and environmental education. Finally, the study of these categories has led to a series of results like a resource guide. This guide establishes a series of guidelines and recommendations that the social educator will be able to use when scheduling an intervention that aims to work on stress with adolescents through contact with nature.

Key words: stress, teenagers, contact with the nature, environmental education.

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| 1. INTRODUCCIÓN | 5 |
| 2. JUSTIFICACIÓN..... | 6 |
| 3. MARCO TEÓRICO | 8 |
| 3.1. Eventos vitales estresantes durante la adolescencia..... | 8 |
| 3.2. Efecto moderador de la naturaleza..... | 11 |
| 3.3. El punto de encuentro entre dos disciplinas: psicología ambiental y educación ambiental | 13 |
| 3.4. La naturaleza como herramienta de intervención socioeducativa | 16 |
| 3.5. Perfiles del educador ambiental y el educador social | 19 |
| 4. OBJETIVOS..... | 21 |
| 5. METODOLOGÍA | 21 |
| 5.1. Estrategia metodológica..... | 22 |
| 5.2. La entrevista semiestructurada como técnica cualitativa de recogida de información..... | 22 |
| 5.3. Análisis del discurso a través del programa informático Nvivo | 24 |
| 6. ANÁLISIS DEL DISCURSO Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS | 25 |
| 6.1. Concepción de la adolescencia | 26 |
| 6.2. Causas y consecuencias del estrés | 27 |
| 6.3. Beneficios percibidos del contacto con la naturaleza | 34 |
| 6.4. Aproximación a la educación ambiental: definición y ámbito laboral | 39 |
| 7. GUÍA DE RECURSOS PARA TRABAJAR EL ESTRÉS CON ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LA NATURALEZA | 44 |
| 8. CONCLUSIONES | 45 |
| 9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 48 |
| 10. ANEXOS..... | 51 |

1. INTRODUCCIÓN

El presente trabajo pretende hacer visible la posibilidad de emplear el contacto con la naturaleza como una herramienta de intervención socioeducativa para el educador social a la hora de trabajar el estrés con adolescentes, ya que la naturaleza puede actuar en este caso como factor moderador de dicho estrés.

Para abordar este tema ha sido necesario elaborar un marco teórico centrado en analizar la relación entre el estrés y el efecto moderador de la naturaleza. Además, el trabajo ha sido enmarcado entre dos disciplinas, la psicología ambiental y la educación ambiental, de las cuales se nutre la educación social a la hora de realizar una intervención socioeducativa que utilice la naturaleza como recurso.

Tras el marco teórico se especifican los objetivos del trabajo, que han sido divididos en dos grandes categorías: generales y específicos. Para ofrecer de este modo una visión holística del objeto de estudio, al mismo tiempo que se proponen acciones más concretas que lo precisan. De este modo se ha estudiado la relación entre el estrés y el efecto moderador de la naturaleza para hallar los beneficios que puede tener dicho contacto en la reducción del estrés experimentado por los adolescentes. Pero también ha sido posible ubicar la educación ambiental como un campo de gran interés para el educador social que le permite ampliar las posibilidades de su intervención.

Una vez planteadas las bases de este trabajo se da pie a la metodología empleada para su elaboración. En este caso se ha optado por la realización de entrevistas semiestructuradas a profesionales de la educación ambiental, quienes han ofrecido su experiencia y conocimiento para abordar la temática objeto de estudio.

Una vez finalizadas las entrevistas, se ha realizado un análisis de las mismas a través del programa informático Nvivo, que ha dado lugar a un listado de categorías y subcategorías en base de las cuales se han abordado la concepción de la adolescencia, las causas y consecuencias del estrés, los beneficios percibidos del contacto con la naturaleza y una aproximación a la educación ambiental.

Finalmente, como resultado del trabajo realizado se ha elaborado una guía de recursos para ofrecer al educador social una herramienta que le permita introducir elementos naturales en su intervención, y que de este modo los jóvenes puedan percibir los beneficios de estar en contacto con el mundo natural.

Por último, se exponen las conclusiones de este trabajo que están relacionadas con los objetivos específicos planteados en un principio, ya que a través de ellas se pretende darles respuesta. Además, en este mismo apartado se podrán encontrar las limitaciones y dificultades encontradas a la hora de elaborar el trabajo y las futuras líneas de investigación que surgen a partir de lo expuesto en él.

Finalmente se encontrarán las referencias bibliográficas empleadas y los anexos en los que se expone documentación complementaria que puede ser de gran interés para el lector.

2. JUSTIFICACIÓN

Grandes filósofos a lo largo de la historia han teorizado sobre el ser humano, y entre ellos se puede destacar la figura de Aristóteles, quien argumentaba que el ser humano es un animal social por naturaleza (S. IV a.C) que necesita vivir en comunidad y relacionarse, pero al mismo tiempo debe respetar su parte más biológica, sus necesidades básicas. El problema radica actualmente en que, se están desatendiendo dichas necesidades, y las personas se centran exclusivamente en otros aspectos que las alejan de su esencia más humana y natural.

Desde que suena el despertador por la mañana las personas se encuentran en un estado de alerta constante para atender a todas las tareas y obligaciones de la vida diaria. Según Freire (2011), a ese estado de alerta, también se deben sumar otros factores que afectan directamente sobre el bienestar personal como pueden ser la contaminación acústica, visual y del aire o el ritmo de vida frenético al que puede verse sometida la población. La vida en la ciudad se encuentra acompañada de todos esos factores y el ser humano sufre de primera mano las consecuencias porque no está adaptado a un entorno que no estimula los sentidos (Freire, 2011), no permite descansar adecuadamente (Vázquez, 2018) y le expone diariamente a una sobrecarga de información imposible de procesar (Louv, 2005). Además, esta situación se vuelve aún más preocupante en los niños, ya que su fatiga mental se puede traducir en conductas de agitación, irritación e incapacidad para concentrarse (Freire, 2011; Louv, 2005).

El ser humano se está desligando de la naturaleza, y ha pasado a utilizarla únicamente como un producto a su servicio. Pero la naturaleza es la principal fuente de bienestar,

calma y equilibrio, por eso es necesario reforzar la relación entre el hombre y la tierra, una relación que siempre ha existido ¿alguna vez nos paramos a pensar en los beneficios que puede tener esto para ti? Escritores e investigadores como Collado y Corraliza (2016), Freire (2011) o Louv (2005), entre muchos otros, se han dedicado a poner de manifiesto la importancia de volver a conectar con el mundo natural, y hablan sobre los beneficios positivos que esto conlleva o las consecuencias negativas a las que se enfrentan las personas si continúan desconectadas de ella. Concretamente, Louv (2005) utiliza el concepto de “trastorno por déficit de naturaleza” en su libro *Los últimos niños en el bosque* como llamada de atención ante esta situación, y con él hace referencia a problemas derivados de la falta de contacto con la naturaleza, entre los que pueden destacarse: disminución del uso y rendimiento de los sentidos, déficit de atención e índices más elevados de enfermedades físicas y emocionales.

No obstante, si se conocen cuáles son las consecuencias negativas que puede tener la falta de contacto con la naturaleza sobre el ser humano, es necesario centrarse en cómo hacer frente a dicha situación. En base a esta argumentación se plantea el siguiente trabajo, que pone de manifiesto la necesidad de emplear la naturaleza como factor moderador del estrés en los adolescentes, utilizándola como herramienta socioeducativa en manos del educador social. Ahora bien, ¿por qué centrar este trabajo en los adolescentes?

Son numerosos los estudios realizados sobre infancia y naturaleza, entre los que pueden destacarse las investigaciones de Evans y Wells (2003), ya que tratan de poner en evidencia los beneficios que tiene la naturaleza sobre la población infantil. Esta es una idea bastante comprensible, ya que si se actúa desde la infancia se contrarresta la situación desde el principio, es decir, se previenen la aparición de problemas por falta de contacto con el medio natural en la edad adulta.

Gracias a mi experiencia profesional con adolescentes en un centro joven, he podido comprobar de primera mano cuáles son los problemas y situaciones estresantes a los que se enfrentan los adolescentes en su vida diaria y las herramientas que tienen a su disposición para hacerles frente. Esto me ha llevado a pensar en lo importante que es poner a su servicio dichas herramientas, para que no caigan en conductas dañinas para su bienestar biopsicosocial. Por esta razón, el presente trabajo pone de manifiesto los beneficios que puede tener para los jóvenes el contacto con la naturaleza y muestra al educador social una serie de recursos para introducir el contacto con la naturaleza en sus intervenciones.

3. MARCO TEÓRICO

A través de este apartado se ofrece una fundamentación teórica en la que se abordan los eventos vitales estresantes que pueden aparecer durante la adolescencia, y, posteriormente, se plantea una posible vía para intervenir sobre el estrés haciendo uso del efecto moderador de la naturaleza. En una segunda parte, se encuadra teóricamente este trabajo entre dos disciplinas, la psicología ambiental y la educación ambiental, de las cuales se podrá nutrir la educación social a la hora de realizar una intervención socioeducativa que utilice la naturaleza como herramienta o recurso a su alcance para trabajar el estrés con la población adolescente.

3.1. Eventos vitales estresantes durante la adolescencia

La adolescencia es una etapa de múltiples cambios a nivel físico, psicológico y social que puede generar inestabilidad en los jóvenes. Si a esta situación le añadimos los problemas derivados de la sociedad actual, podemos observar cómo esta etapa se ha visto influenciada por factores entre los que destacan: las tecnologías de la información y la comunicación, internet o los medios de comunicación, que mal utilizados pueden dificultar el correcto desarrollo de niños y jóvenes (Freire, 2011).

Dicha etapa engloba principalmente desde los 11 a los 18 años y debido al amplio intervalo temporal que abarca, se han establecido las siguientes subetapas: adolescencia temprana entre los 11 y 14 años, adolescencia media de los 15 a los 18 años y adolescencia tardía a partir de los 18 años (Moreno, 2015). Independientemente del rango de edad en el que nos situemos, los adolescentes se ven expuestos a acontecimientos estresantes que pueden influir en su desarrollo, por ello, es necesario buscar herramientas y estrategias que les ayuden a disminuir o canalizar dicho estrés.

Lazarus y Folkman (1986) son autores de referencia en el estudio del estrés, y ellos lo definen como: “la relación particular entre el individuo y el entorno, que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (p. 43). Por tanto, el estrés surge del desequilibrio en una balanza, sobre la cual exponemos a un lado la situación vivida y al otro, los recursos de los que disponemos. Cuando percibimos que dichos recursos no son suficientes para solucionar la situación de manera efectiva aparece el estrés.

Como ya se ha señalado anteriormente, el estrés es un factor que puede estar presente durante la adolescencia debido a los múltiples cambios que viven los jóvenes en esta etapa. Algunas de las circunstancias potencialmente estresantes a las que se pueden enfrentar según Calvete y Estévez (2009) son, por ejemplo: “presiones académicas, imagen corporal, desarrollo de la identidad sexual, logro de una creciente autonomía con respecto a los padres y madres, aceptación por parte del grupo, etc.” (p. 50). Estos eventos surgen durante el transcurso de la vida diaria y algunos autores definen este tipo de estrés como cotidiano (Torres, Fernández-Baena, Espejo, Mena y Montero, 2014).

La existencia de estrés en esta etapa ha causado mucha controversia en el campo de la investigación científica. Algunos autores argumentan que su presencia es indiscutible en cambio, otros sostienen que puede variar dependiendo de las circunstancias a las que se vea expuesto el adolescente. Dentro del primer grupo, se encuentran autores como Coleman y Hendry (2003) quienes destacan que el estrés es un factor presente en la adolescencia que altera el estado de bienestar de los jóvenes y se puede experimentar debido a una amplia variedad de acontecimientos, cambios y transiciones. En el segundo grupo, investigadoras como Calvete y Estévez (2008) afirman la presencia del estrés en jóvenes, porque consideran este periodo como una etapa que implica hacer frente a nuevas obligaciones, que a su vez coinciden con cambios biológicos y físicos propios de la pubertad, además de fluctuaciones en el funcionamiento emocional, cognitivo y social. Por consiguiente, no cabe duda de que el estrés es un factor que probablemente esté presente en la vida de las personas cuando atraviesan esta etapa y, por tanto, es una variable a tener en cuenta cuando se trabaja con este grupo de población.

Concretamente ha sido la Psicología Evolutiva la rama de conocimiento que se ha encargado de investigar en profundidad sobre este tema, y ha determinado que el estrés psicosocial experimentado por los adolescentes puede considerarse como un factor de riesgo potencial para su bienestar y desarrollo personal (Jiménez, Menéndez e Hidalgo, 2008). Esta consideración viene fundamentada por el modo en que los jóvenes se enfrentan a las situaciones estresantes, ya que pueden recurrir a un estilo de afrontamiento negativo.

Las circunstancias que caracterizan el entorno en el que se desarrolla un individuo y los acontecimientos que va afrontando, sobre todo en la infancia y la adolescencia, son factores importantes y la base sobre la cual se constituyen la propia identidad, el desarrollo de mecanismos de defensa, estrategias de afrontamiento y las habilidades sociales necesarias para su evolución (Sanz, Gómez, Almendro, Rodríguez, Izquierdo y Sánchez, 2009, p. 501).

Las estrategias de afrontamiento se ponen en práctica mediante diferentes tipos de “actividades que no son automáticas, sino que se han aprendido a llevar a cabo ante una situación generadora de estrés” (Jiménez, Martínez, Miró y Sánchez, 2012, p.29). Ahora bien, si el modo en que podemos afrontar dichas situaciones se aprende, también podemos modificarlo, y llevar a cabo una intervención para que los jóvenes aprendan a resolver estas situaciones de una forma positiva y efectiva.

Los Eventos Vitales Estresantes (EVE) se definen como “acontecimientos que provocan alteraciones en las actividades normales de los individuos debido a la naturaleza o gravedad del evento por sí mismo” (Villegas, Alonso, Alonso y Guzmán, 2014, p.36). Es por ello que pueden afectar al nivel de estrés que sufren los adolescentes.

Siguiendo los estudios de Jiménez, et al. (2008) dentro de estos acontecimientos podemos hacer una distinción entre experiencias normativas de desarrollo, como el comienzo de la etapa secundaria o el descubrimiento de su sexualidad, y acontecimientos no normativos, donde podríamos destacar el divorcio de los padres y la desestructuración familiar (Sanz et al., 2009), situaciones de acoso escolar (Maturana y Vargas, 2015) o hacer un uso excesivo de las nuevas tecnología, internet y redes sociales (Echeburúa, 2012).

Con respecto a este tema, existen diversos estudios que demuestran como cierto tipo de acontecimientos estresantes pueden tener repercusiones muy negativas sobre los adolescentes, entre los que destacan el consumo de alcohol y tabaco (Villegas et al., 2014).

Teniendo presente la realidad expuesta anteriormente, a través de este trabajo se plantea la necesidad de intervenir para ayudar a los adolescentes a equilibrar su estrés mediante la exposición a elementos naturales, ya que numerosos estudios evidencian que el contacto directo con ella repercute positivamente sobre nuestro bienestar. Entre ellos podemos destacar al científico Khan (1999), quien apunta en su libro *The Human Relationship with Nature* numerosos estudios que demuestran que “uno de los beneficios

mayores de pasar tiempo en la naturaleza es la reducción de estrés” (Khan, p. 13, citado en Louv 2005, p. 77).

La mayoría de las investigaciones realizadas en este campo se centran en demostrar la influencia positiva que ejerce el contacto con la naturaleza durante la primera infancia. En esta línea de investigación destacan científicos como Evans y Wells (2003), quienes confirmaron que los acontecimientos estresantes de la vida provocan un menor sufrimiento psicológico en niños que viven rodeados de naturaleza, comparados con aquellos que viven más alejados de ella. Además, estos autores afirman que estar cerca de la naturaleza causa un efecto protector en los niños más vulnerables, ya que son quienes experimentan en sus vidas una mayor cantidad de acontecimientos vitales estresantes.

No obstante, toda esta teoría se fundamenta en estudios realizados durante la infancia de los niños y es necesario intervenir no solo durante esta fase, sino en el resto de etapas del ciclo vital. Por este motivo, el presente trabajo se centra en adolescentes, ya que, debido a las características propias de esta etapa, y como se ha apuntado anteriormente, es un momento complejo y que puede ser complicado dentro del proceso de crecimiento personal.

3.2. Efecto moderador de la naturaleza

La naturaleza es un entorno ideal para hacer frente al estrés, pero, ¿a qué se debe? A continuación, se detallará la respuesta a esta pregunta.

En primer lugar, es necesario hacer alusión al concepto de atención, distinguiendo entre voluntaria o dirigida e involuntaria. Según el psicólogo y filósofo William James (1989), la atención:

es la toma de posesión por parte de la mente, de manera clara y vívida, de uno de entre los que parecen varios objetos o líneas de pensamiento simultáneamente posibles. La focalización y concentración de la conciencia son parte de su esencia (pp. 403 – 404).

Ahora bien, la atención voluntaria o dirigida consiste en una atención selectiva en la que se hace un esfuerzo de concentración constante en aquella actividad o tarea que se esté realizando. Mientras que la atención involuntaria es aquella que surge de manera espontánea y sin esfuerzo cuando se realiza alguna tarea o se fija la atención en algo que resulta fascinante (Zorba, 2013).

Cuando se mantiene la atención dirigida durante un periodo largo de tiempo, puede producirse lo que los psicólogos denominan “fatiga de la atención dirigida” caracterizada por “comportamientos impulsivos, agitación, irritación e incapacidad para concentrarse” (Louv, 2005, p. 138). Además, la fatiga mental trae consigo consecuencias, entre las que pueden destacarse: estrés, depresión, bloqueo intelectual o inestabilidad emocional (Herrero, 2003). En base a estas afirmaciones, los investigadores comenzaron a plantear estudios para contrarrestar los efectos de la fatiga mental, debido a las repercusiones negativas que pueden tener sobre las personas. Es entonces cuando aparecen la teoría psicoevolutiva de la reducción del estrés (Ulrich, 1983) y la teoría de la atención reconstituyente (Kaplan y Kaplan, 1989).

Ambas centran su atención en un mismo concepto: la restauración, que hace referencia a “la renovación o recuperación de los recursos o capacidades que se han agotado en el cumplimiento de las exigencias de la vida cotidiana” (Harting, 2001, p. 41, citado en Collado y Corraliza, 2016).

Autores como Ulrich (1983) defienden la restauración como un proceso de reducción de las experiencias estresantes, centrando de este modo su atención en el estrés. Mientras que el matrimonio Kaplan (1989) afirma que es un proceso de recuperación del bienestar psicológico tras haber mantenido un estado de fatiga mental durante mucho tiempo. No obstante, ambos coinciden en que una consecuencia del estado de fatiga mental es la aparición del estrés, de modo que es posible encontrar puntos en común entre las teorías de ambos autores.

Los psicólogos Stephen y Raquel Kaplan (1989) utilizaron el concepto “entorno reconstituyente” para referirse a esos lugares en los que se recuperan el bienestar físico, psicológico y emocional. No obstante, el matrimonio Kaplan también afirma que el factor de fascinación asociado con la naturaleza puede ser la fuente más efectiva de alivio reconstituyente, ya que dicha fascinación activa nuestra atención involuntaria y nos aleja de la fatiga mental, provocada por mantener alerta durante mucho tiempo la atención dirigida.

En base a esta idea, se pueden destacar las palabras del psicólogo James (1989) quien decía que “la mejor arma contra el estrés es la capacidad para centrarse en un pensamiento y descartar otro” (James, 1989, citado en Gallagher, 2010, p. 17). Este cambio de pensamiento que es posible gracias a que existen ambos tipos de atención, y con un poco de ayuda o el estímulo apropiado, no resulta complicado pasar de uno a otro. El

investigador Ulrich (1984) demostró en uno de sus estudios que “la gente que ve imágenes de paisajes naturales después de una experiencia estresante se calma notablemente en solo cinco minutos” (Ulrich, 1984, citado en Louv, 2005, p. 71). Esto se debe a que cuando salimos de nuestro contexto habitual y nos encontramos ante un paisaje natural, se despierta nuestra fascinación de manera inmediata, es decir, se abre paso la atención involuntaria.

Ahora bien, para conseguir la restauración del bienestar biopsicosocial es necesario el contacto con factores que contrarresten y amortigüen los efectos de los eventos vitales estresantes a los que se enfrentan las personas diariamente. Aquí es cuando entra en juego el efecto moderador que tiene el contacto con la naturaleza sobre el ser humano (Wells y Evans, 2003). El efecto moderador de la naturaleza, estudiado desde la psicología ambiental, pone de manifiesto los beneficios que puede tener una intervención basada en la naturaleza como herramienta principal para trabajar el estrés.

3.3. El punto de encuentro entre dos disciplinas: psicología ambiental y educación ambiental

Una vez comentados los múltiples beneficios que tiene el contacto con la naturaleza para los seres humanos, es hora de dar un paso más allá e investigar sobre cómo puede aplicarlos el educador social en su intervención socioeducativa. Ya que este trabajo no busca emplear la naturaleza como recurso puramente educativo que conciencie sobre el cuidado del medio ambiente, sino aprovechar los beneficios que tiene el entorno natural sobre el bienestar de los seres humanos. Por este motivo, se ha decidido enmarcar el ámbito conceptual del presente trabajo entre la educación ambiental y la psicología ambiental.

En cuanto a la educación ambiental, autores como Novo (2009) sustentan que es una herramienta educativa que enseña a la población a caminar hacia un desarrollo sostenible. Es decir, los profesionales de este ámbito, y otros afines a él, hacen uso de la naturaleza y sus elementos para aplicarlos en el contexto educativo.

Con respecto a su definición, los autores han encontrado dificultades para elaborarla debido a la diversidad de planteamientos y prácticas concretas que se llevan a cabo bajo este concepto. Así se expone en el Libro Blanco de la Educación Ambiental (1999) y, por ello, se han establecido una serie de características que concretan su campo de acción y

objetivos, ayudando de este modo a precisar su concepto. En base a todas ellas se puede extraer la siguiente definición: La educación ambiental es una corriente internacional de pensamiento y acción, que actúa ampliando nuestros conocimientos sobre el medio ambiente, al mismo tiempo que nos prepara para mejorar nuestras capacidades y contribuir a la solución de los problemas ambientales. Dicha corriente se encuadra dentro del ámbito educativo en sus tres esferas: formal, no formal e informal, y está encaminada a promover una relación entre el ser humano y el medio natural, que le permita caminar hacia un desarrollo personal y colectivo más sostenible, equitativo y justo (Libro Blanco de la Educación Ambiental, 1999).

Son muchos los escritores que desde la década de los 70 han teorizado sobre esta rama de conocimiento, y una de las ideas que se puede extraer de ellos es que desde la educación ambiental se “contempla al ser humano no como dominador o «dueño» de la naturaleza sino como parte de ella” (Novo, 2009, p.202). Basándose en esta reflexión, autores como Freire (2011), destacan que “desde mediados de los años noventa, muchos expertos y educadores están llamando la atención sobre la necesidad de un cambio de enfoque en la educación ambiental” (p. 85) y este nuevo enfoque debe estar basado en “aumentar la frecuencia de contacto con el medio natural” (p. 87).

En las últimas décadas se han llevado a cabo investigaciones que profundizan en esta idea y tratan de demostrar científicamente los beneficios que tiene para el ser humano estar en contacto con la naturaleza. Entre ellas podemos destacar a Wells (2000) que puso en evidencia como la naturaleza podía ser una variable moderadora del estrés al que se ven expuestos los niños, o Collado y Corraliza (2016) que, siguiendo esta misma línea, estudiaron los beneficios del contacto con la naturaleza para la salud de la población infantil.

Ambas investigaciones se han realizado bajo el enfoque de la psicología ambiental, que “pone el énfasis en el estudio de las relaciones entre las características del entorno inmediato y variables del comportamiento” (Collado y Corraliza, 2016, p. 21), lo cual quiere decir que existe una relación entre el estado o conducta de una persona y el contexto en el que se desenvuelve.

Por ello, se introduce como variable en este trabajo el efecto moderador de la naturaleza, comentado en apartados anteriores, ya que el escenario en el que nos movemos puede producir cambios en los niveles cognitivo, fisiológico y conductual de una persona.

Resulta, indisociable, lo que una persona es de los lugares que habita, lo que siente de las cualidades escénicas en las que vive, y lo que hace resulta incomprendible sin referencia al poderoso efecto inductor de las situaciones físicas y sociales, en las que se desarrolla su vida (Collado y Corraliza, 2016, p.22)

Está comprobado que la naturaleza tiene efectos beneficiosos a nivel biopsicosocial y, por tanto, que genera un estado de bienestar en los seres humanos que se acercan a ella (Louv, 2005).

Ahora bien, uno de los problemas a los que debe hacer frente la educación ambiental en su puesta en práctica, es la desconexión que tenemos los seres humanos del entorno natural:

Hemos compartimentado el mundo en partes separadas, como si éstas pudieran justificarse por sí mismas... como si, después de haber roto los nexos entre ellas, pudiera reconstruirse el todo del modo en que lo haría un relojero tras haber desmontado la maquinaria [...] Lo cierto es que esta inclinación a dividir y separar las cosas ha llegado a impregnar el modo de percepción global que tenemos de la Naturaleza y de nosotros mismos (Novo, 1995, p. 160).

Por ello, es importante extraer de la educación ambiental la idea de trabajar en base a las relaciones que se establecen entre ella y el ser humano.

Según la Teoría General de los Sistemas de Bertalanffy (1976) naturaleza y ser humano podrían concebirse como dos sistemas en constante relación, y entre los que se establecen sinergias y dependencias. Por este motivo, educadores ambientales como Novo (1995) mencionan la necesidad de emplear un “enfoque sistémico-complejo tanto a la hora de interpretar la realidad como en el momento de favorecer el aprendizaje” (p. 163), ya que si las personas comprenden la estrecha relación que les une con la naturaleza, el aprendizaje se producirá de forma mucho más significativa.

Ahora bien, debido a esta unión tan estrecha, el ser humano necesita del medio natural para su crecimiento y desarrollo. Por este motivo, cuando ambos sistemas dejan de relacionarse, las personas pueden llegar a percibir efectos negativos sobre su bienestar, que no solo vendrán producidos por la falta de contacto con el mundo natural, sino por las características propias de su contexto y el entorno en el que se desenvuelven (Freire, 2011; Louv, 2005).

No obstante, independientemente de aquello que provoque dicho malestar, son numerosos los estudios que demuestran una relación causal entre el contacto con la naturaleza y una

mejora en el bienestar biopsicosocial (Collado y Corraliza, 2016; Kahn, 1999; Wells, 2000; Wells y Evans, 2003).

En relación a dichos estudios, es interesante traer a colación un término que surgió a principios del S. XXI, acuñado por el periodista y escritor Richard Louv. Se trata del “trastorno por déficit de naturaleza”, que está comenzando a tener cabida entre la opinión científica, donde autores como Freire (2011) o Collado y Corraliza (2016) lo mencionan en sus publicaciones.

Este trastorno por déficit de naturaleza, no es un término científico que pueda ser utilizado para diagnosticar clínicamente, sino que es empleado por el autor para captar la atención del lector y poner de manifiesto algunos de los costes asociados a la falta de contacto con el mundo natural, entre los que pueden destacarse: “uso disminuido de los sentidos, dificultades de atención e índices más elevados de enfermedades físicas y emocionales” (Louv, 2005, p. 58)

Es por todo ello que cada vez se vuelve más evidente la necesidad de emplear recursos naturales para contrarrestar estos efectos, y de ahí nace la necesidad de plantear trabajos y poner en práctica proyectos que tracen líneas de unión entre las personas y el mundo natural.

3.4. La naturaleza como herramienta de intervención socioeducativa

La educación social es una profesión cuya intervención se caracteriza por ser socioeducativa, lo cual quiere decir que está orientada a “favorecer el desarrollo de la autonomía de la persona en el planteamiento y en la resolución de sus problemáticas” (Giné y Parcerisa, 2014, p.57) No obstante, esta definición puede resultar un tanto genérica así que es necesario profundizar un poco más en qué consiste, ya que es la característica que diferencia al educador social de otras profesiones afines a la suya.

Según Esteban y Amador (2017) “toda intervención socioeducativa tiene que contemplar los aspectos ambientales, implicados, puesto que siempre se desarrolla en un contexto socio-físico determinado” (p. 143). Por tanto, el contexto en el que se desenvuelve la persona o grupo con el que se trabaja es un aspecto clave a tener en cuenta a la hora de programar el tipo de intervención que se llevará a cabo con ellos.

En base a esta argumentación, se plantea en el presente trabajo, utilizar el contacto con la naturaleza como herramienta en la intervención socioeducativa del educador social, y de

este modo, poder emplear los beneficios que dicho contacto tiene sobre el bienestar personal.

Para ello, resulta indispensable concretar en qué consiste el contacto con la naturaleza y cuáles pueden ser las formas de establecer relaciones entre ella y el ser humano. En base a Townsend y Weerasuriya (2010), es posible diferenciar entre tres tipos de contacto:

- Vistas a la naturaleza: contemplar escenas naturales, ya sea bien a través de una ventana, dibujo, pintura o mediante la televisión.
- Naturaleza cercana: estar en contacto directo con elementos naturales.
- Participación activa en la naturaleza: llevar a cabo actividades en entornos naturales.

Partiendo de esta premisa, la intervención socioeducativa puede llevarse a cabo en un contexto natural de varias formas, o bien acercando a las personas a un espacio natural, o incluyendo elementos naturales en el espacio donde se desarrolla la labor profesional del educador. Esta idea, se abordará y desarrollará en apartados posteriores del presente trabajo.

Ahora bien, dicha intervención debe tener en cuenta las características básicas de aquellas disciplinas cuya actuación esté relacionada con el medio natural. En este caso, partiremos de la educación ambiental, como ámbito que converge con la educación social “para armonizar la relación entre el desarrollo y la transformación del entorno y el desarrollo personal y social de las personas” (Esteban y Amador, 2017, p. 143).

Por ello, resulta indispensable ahondar en cuales son las características propias de la educación ambiental, que pueden aplicarse en la intervención socioeducativa.

Dicha intervención debe tener en cuenta que “la relación educativa intencional propia de la educación social consiste en una relación de enseñanza-aprendizaje” (Giné y Parcerisa, 2014, p.58). Por este motivo, se expondrán a continuación varias cuestiones importantes a tener en cuenta durante este proceso educativo.

Según Novo (1995) “el aprendizaje es un fenómeno integrado, algo que implica a la persona entera, como entramado de cogniciones, sentimientos, afectos, valores, etc. y no solamente una cuestión intelectual” (p.158). Por tanto, esta autora pone de manifiesto que cuando se llevan a cabo programas de educación ambiental es necesario contemplar a las personas en su totalidad, y no prestar atención únicamente a la esfera cognitiva. Además, como mencionaba Freire (2011) en su libro *Educar en verde* “el vínculo de los humanos

con la naturaleza procede del ámbito de la sensibilidad, más que de la conciencia racional” (p. 37)

Es interesante resaltar, que esta misma autora también hace uso del término “contexto significativo” para hacer referencia a la necesidad de que el entorno donde se produzca el aprendizaje de los niños debe enseñarles el modo en que están relacionadas unas cosas con otras, ya que los seres humanos no estamos separados del mundo natural, sino estrechamente unidos a él, a pesar de que en muchas ocasiones existan barreras a nivel físico o cognitivo, que dificulten esta conexión.

En base a esta idea, también es posible mencionar a Louv (2019) ya que trata la importancia de la interacción sujeto-medio para que se produzca el aprendizaje. De hecho, en su libro *Vitamina N: Guía esencial para una vida rica en naturaleza*, el autor expone más de quinientas propuestas para llevar a cabo actividades en la naturaleza, para que niños, jóvenes y adultos puedan seguir aprendiendo y extrayendo del entorno natural todos sus beneficios.

También es indispensable destacar la importancia de visualizar e interpretar el aprendizaje como un proceso, lo cual quiere decir que es necesario prestar atención a la importancia de la metodología empleada, a la forma en que se lleva a cabo, ya que hay muchos modos de lograr los objetivos, pero no todos ellos son igual de válidos, y esto dependerá en gran medida del contexto y personas con las que se trabaje (Novo, 1995).

Otra de las cuestiones que tiene en cuenta la educación ambiental es que no puede estar descontextualizada y preocuparse únicamente por trabajar aquellos retos o problemas ambientales de carácter global que, en muchas ocasiones, pueden parecer abstractos y poco abarcables (Louv, 2005). Por ello, esta rama de la educación se ha ido abriendo paso hacia “una forma de hacer basada en el redescubrimiento de lo cotidiano, en la utilización del entorno inmediato como fuente de motivación y recurso” (Novo, 1995, p.168), ya que es muy importante partir del entorno cercano para fortalecer la relación del ser humano con la naturaleza, y de este modo poder actuar de manera local para causar efectos a nivel global.

Además, cuando se trabaja el contacto con la naturaleza, los autores hacen especial hincapié en la importancia de fomentar los sentidos, ya que “gran parte de nuestro aprendizaje procede de lo que hacemos, elaboramos, tocamos con nuestras manos” (Louv, 2005, p. 97), el problema de la era moderna es que:

los sentidos se estrechan, fisiológica y psicológicamente, lo que contribuye a reducir la riqueza de la experiencia [...] el exceso de estimulación a que estamos sometidos, su elevada intensidad, grado de abstracción y falta de relación con experiencias directas, así como su focalización en algunos órganos sensoriales más que en otros es una de las causas (Freire, 2011, p. 30).

Por este motivo, es de gran importancia prestar atención a la estimulación de los sentidos a través del contacto con elementos naturales.

En base a todo lo que hemos comentado anteriormente, autores como De la Osa y Azara (2014) argumentan que “la Educación Ambiental ha llegado a ser considerada Educación Social por convergencia de fines, herramientas e instrumentos” (p. 3) a la hora de actuar e intervenir sobre una realidad o contexto determinado.

3.5. Perfiles del educador ambiental y el educador social

Del mismo modo que se ha profundizado anteriormente sobre la educación ambiental y las características que se pueden extraer de ella, también es necesario detenerse a estudiar la figura del educador ambiental, ya que es el profesional encargado de ponerla en práctica.

Por ello, es conveniente comenzar explicando cual es el perfil profesional del educador ambiental, y para ello se utilizará la siguiente definición:

El educador ambiental es un experto en el reconocimiento y análisis de los procesos y las interacciones que provoca y/o mantiene el ser humano con su medio ambiente y que generan o pueden generar in/sostenibilidad. Es competente en el diseño, gestión, desarrollo y evaluación de planes, proyectos, programas y acciones formativas y educativas adaptadas y contextualizadas, dirigidas a introducir cambios positivos en las formas de pensamiento, valores, actitudes y hábitos de vida de los individuos y/o grupos hacia el medio ambiente (Bautista – Cerro, 2008, citado por De la Osa y Azara, 2014, p. 7).

De esta definición pueden extraerse algunas características esenciales de dicho perfil, como, por ejemplo: su capacidad para diseñar, gestionar, desarrollar y evaluar planes proyectos y programas, así como acciones formativas y educativas, encaminadas a introducir cambios en las personas a nivel cognitivo, actitudinal y conductual. Por tanto, es imposible negar la evidente intencionalidad educativa de este profesional.

Con respecto a su formación, cabe destacar que:

Los educadores ambientales tienen una formación de base muy variada que, en la mayoría de los casos proviene de las ciencias experimentales (biología, ciencias ambientales, etc.), del

naturalismo o del tiempo libre, antes que de las ciencias sociales (educación, psicología, pedagogía, sociología, comunicación...) (De la Osa y Azara, 2014, p. 3)

Por tanto, el número de educadores cuya formación se centra en las ciencias ambientales es superior al de aquellos cuya base son las ciencias sociales, sobre todo, en lo que respecta a la rama educativa. No obstante, es necesario destacar, la clara necesidad de conocimientos pedagógicos para llevar a cabo esta profesión:

El papel del educador o educadora ambiental es operar como mediador en esta transacción educativa sujeto-entorno que da lugar al nuevo conocimiento, poniendo en juego las estrategias didácticas necesarias para que las personas implicadas puedan relacionar aquello nuevo que aprenden con lo que ya sabían, bien sea para confirmarlo y ampliarlo, bien sea para modificarlo o cuestionarlo (Novo, 1995, p. 155).

A pesar de ello es muy escasa la presencia de asignaturas de carácter educativo dentro de los planes de estudio de titulaciones ambientales (De la Osa y Azara, 2014).

Una vez más, se hace evidente que el educador ambiental debe tener competencias de carácter pedagógico que le ayuden a poner en práctica, a través del proceso educativo, un aprendizaje realmente significativo, ya que este es su objetivo y la meta que pretende alcanzar.

Con respecto a la educación social, algunos autores defienden la inclusión de la educación ambiental dentro de esta práctica socio-educativa, ya que uno de sus objetivos radica en provocar cambios de carácter social, y la educación ambiental necesita de ello para caminar hacia un futuro sostenible (De la Osa y Azara, 2014).

Además, según los *Documentos profesionalizadores* de la educación social (ASEDES, 2007) la educación social es una disciplina de carácter pedagógico capaz de generar contextos educativos, y por tanto preparada para diseñar y planificar intervenciones que generen cambios a nivel individual y social. En este mismo documento, también se destacan las funciones del educador social, y entre ellas se mencionan el diseño, implementación y evaluación de programas y proyectos educativos, una función que anteriormente se ha citado como característica del educador ambiental.

Para concluir, es necesario destacar que a pesar de que este trabajo se centra más en la metodología y técnicas empleadas desde la educación ambiental, para fomentar la vinculación del ser humano con el medio natural. Era necesario detenerse a estudiar esta figura profesional para poder justificar la posibilidad de que el educador social pueda

formar parte de los equipos multidisciplinares de educación ambiental y pueda utilizar la naturaleza como una herramienta socioeducativa en su intervención.

4. OBJETIVOS

En este apartado se muestran los objetivos del presente trabajo divididos en dos grandes categorías: generales y específicos. Para una mayor aclaración, es necesario destacar que los objetivos generales pretenden ofrecer una visión holística del objeto de estudio, mientras que los específicos se encargan de precisar dicha visión mediante acciones más concretas.

Objetivos generales

- Dilucidar los beneficios del contacto con la naturaleza como una herramienta de intervención socioeducativa para el educador social.
- Estudiar la relación entre el estrés al que pueden verse expuestos los adolescentes y el efecto moderador de la naturaleza.

Objetivos específicos

- Identificar las causas y consecuencias del estrés en los adolescentes, en base a las entrevistas realizadas a profesionales de la educación ambiental.
- Profundizar en la definición y ámbito laboral de la educación ambiental, en base a las entrevistas realizadas a profesionales de este ámbito.
- Conocer la opinión de profesionales acerca de los beneficios que puede tener el contacto con la naturaleza sobre los adolescentes, en base a las entrevistas realizadas a profesionales de la educación ambiental.
- Ofrecer al educador social una guía de recursos que le permita trabajar el estrés con adolescentes a través del contacto con la naturaleza.

5. METODOLOGÍA

Dentro de una investigación, la metodología cobra gran relevancia debido a que permite recabar la información necesaria para seguir avanzando y generando teoría, de la cual partirán posteriormente las intervenciones socioeducativas realizadas por el educador social. No obstante, es necesario adaptar dicha metodología al objeto de investigación, y

por ese motivo se dedicará el siguiente apartado a explicar el paradigma metodológico del que parte este trabajo y las técnicas de recogida de información empleadas en él.

5.1. Estrategia metodológica

La metodología empleada en este trabajo es de corte cualitativo y se centra concretamente en el análisis del discurso extraído de una serie de entrevistas semiestructuradas realizadas a profesionales de la educación ambiental.

En los estudios de tipo cualitativo “el investigador trata de ver el mundo con los ojos del sujeto estudiado” (Corbetta, 2007, p.33) con el propósito de explorar su punto de vista e intentar comprenderlo a través del análisis de los resultados. En este motivo se fundamenta la elección de las técnicas de tipo cualitativo para el desarrollo de este trabajo, ya que mediante ellas se puede realizar un acercamiento hacia la perspectiva de los educadores ambientales y contemplar el mundo desde su experiencia profesional.

5.2. La entrevista semiestructurada como técnica cualitativa de recogida de información

A la hora de realizar este estudio se ha optado por la entrevista semiestructurada de origen cualitativo, como técnica de recogida de información, ya que permite conocer de primera mano la experiencia de los profesionales y su opinión sobre el objeto de estudio.

La entrevista semiestructurada es flexible debido a que su guion parte de una serie de preguntas que pueden ajustarse a los entrevistados. Esto, a su vez, es una gran ventaja ya que ofrece la posibilidad de motivar al interlocutor o aclarar los términos que sean necesarios para una mejor comprensión (Díaz et al., 2013).

Tras haber seleccionado la técnica se elaboró el guion de temas a tratar durante la entrevista, dichos temas son: datos de contexto, ámbito laboral, estrés, contacto con la naturaleza y educación ambiental. Posteriormente estos temas se tradujeron en preguntas concretas que el entrevistador debía ir realizando durante el transcurso de la entrevista, y que el entrevistado contestaba según su experiencia personal y profesional. Para más información, el guion de la entrevista se puede consultar en el Anexo 1 del presente trabajo.

Con respecto a la selección de los informantes, es necesario destacar que han sido elegidos de manera intencional, ya que el perfil profesional que se buscaba era muy concreto.

Figura 1: Descripción de la muestra participante.

| Perfiles de los entrevistados | | | | | | |
|--------------------------------------|---------------|-------------|----------------------------|----------------------|--|----------------------------------|
| DENOMINACIÓN | GÉNERO | EDAD | LUGAR DE NACIMIENTO | FORMACIÓN | FORMA DE REALIZAR LA ENTREVISTA | DURACIÓN DE LA ENTREVISTA |
| Entrevistado 1 | Masculino | 28 | Aranda del Duero (Burgos) | Ciencias ambientales | Cara a cara | 40' 48" |
| Entrevistado 2 | Masculino | 37 | Ávila | Pedagogo | Cara a cara | 36' 15" |
| Entrevistado 3 | Masculino | 23 | Valladolid | Biólogo | Cara a cara | 28' 48" |
| Entrevistado 4 | Femenino | 23 | Valladolid | Bióloga | Cara a cara | 15' 54" |
| Entrevistado 5 | Masculino | 38 | Don Benito (Badajoz) | Educador social | Cara a cara | 30' 07" |
| Entrevistado 6 | Masculino | 37 | Salamanca | Geólogo | Cara a cara | 24' 46" |

Fuente: Elaboración propia.

Como puede observarse en la tabla anterior, este trabajo cuenta con un total de seis entrevistas realizadas a profesionales que trabajan en el ámbito de la educación ambiental. No obstante, es cierto que dentro de este perfil profesional encontramos formaciones de diverso tipo, como pueden ser en este caso: ciencias ambientales, pedagogía, biología y educación social, entre otras.

Con respecto al género de los participantes ha resultado difícil encontrar un equilibrio entre ambos, ya que el acceso a este perfil profesional es complicado debido a que el número de trabajadores no es muy elevado y además parece predominar el número de integrantes masculinos.

Es interesante destacar también que la duración media de las entrevistas es de treinta minutos, aproximadamente. Este dato ha variado en gran medida dependiendo de la persona entrevistada y el contexto en el que se realizaba la entrevista. No obstante, en todas y cada una de ellas se siguió el mismo guion y se abordaron los mismos temas.

5.3. Análisis del discurso a través del programa informático Nvivo

Nvivo es un programa informático que se engloba dentro de los programas para el análisis cualitativo asistido por computadora (CAQDA). Este tipo de herramientas posibilitan al investigador clasificar, estructurar y analizar grandes cantidades de texto y datos. Entre sus múltiples funciones destaca la posibilidad de interpretar el discurso extraído de entrevistas a través de un sistema de categorización, que posteriormente te permite establecer relaciones entre los resultados obtenidos y analizarlos.

Lo que se pretende en este caso es recabar información sobre tres categorías a estudiar, a saber: estrés, contacto con la naturaleza y educación ambiental, que a su vez están divididas en subcategorías, lo cual permite al investigador profundizar mejor en su estudio.

Es necesario, antes de dar paso al análisis del discurso, que quede claro qué es una categoría, y para ello, se hará alusión a la descripción ofrecida por De Souza (2003), ya que la define como “un concepto que abarca elementos o aspectos con características comunes o que se relacionan entre sí [...] en este sentido, trabajar con ellas implica agrupar elementos, ideas o expresiones en torno a un concepto capaz de abarcar todo eso” (p. 55).

Las categorías abordadas han sido elaboradas, junto con la ayuda de la directora de este trabajo, a partir del guion de la entrevista semiestructurada, ya que en ésta se contemplan cada una de ellas. No obstante, dichas categorías han tenido que ser divididas en elementos más concretos, denominados subcategorías, que han sido formuladas a partir del proceso de codificación y análisis de datos realizado con el programa Nvivo.

Imagen 1: Evidencia del proceso de codificación.



Fuente: Elaboración propia.

Aquí se muestra alguna evidencia del proceso de codificación realizado con el programa Nvivo, gracias al cual ha sido posible analizar el discurso de las entrevistas de forma clara y organizada

6. ANÁLISIS DEL DISCURSO Y EXPOSICIÓN DE RESULTADOS

Una vez finalizado dicho proceso, el programa Nvivo te ofrece un libro de categorías y subcategorías, donde se recogen todas aquellas que han sido empleadas para la codificación y que son la base del análisis de las entrevistas. A continuación, se mostrará este libro de códigos de una forma esquemática para mejorar su comprensión.

Figura 2: Listado de categorías y subcategorías.



Fuente: Elaboración propia.

De este modo queda evidenciado el procedimiento inductivo que se ha seguido a la hora de elaborar las categorías y subcategorías propias del presente trabajo, ya que han sido formuladas a partir de la creación, puesta en práctica y análisis de las entrevistas. A continuación, se procederá a desarrollar y analizar cada una de ellas.

6.1. Concepción de la adolescencia

Esta categoría se muestra como la puerta de entrada al análisis del discurso del presente trabajo, ya que aborda al colectivo objeto de estudio. Por ello, pretende mostrar algunas características de la adolescencia presentes en la sociedad del S. XXI y que es necesario tener en cuenta a la hora de trabajar con este grupo de población. Dichas características hacen referencia a cómo ha podido cambiar la concepción sobre el término joven en las últimas décadas y al modo en que actualmente tienden a relacionarse los adolescentes con su grupo de iguales.

Con respecto al concepto de joven, uno de los entrevistados apuntaba que:

“Aunque los jóvenes son jóvenes igual, sus inquietudes no son quizás las mismas que pudieran tener hace 10 o 15 años. Es más, el ocio de los jóvenes ha cambiado totalmente. Incluso, fíjate, la edad en la que consideramos a las personas jóvenes también ha cambiado. Lo que ahora es un joven, que se puede alargar hasta los 30 o más, antes a los veintipocos ya no se le consideraba joven” (Geólogo, 37 años)

Con respecto a las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), uno de los entrevistados comentaba como pueden influir en el modo en que se relacionan los adolescentes.

“Lo que más he notado de los adolescentes es que antes buscaban estar donde están sus iguales, de unos años para acá, algunos (no se puede generalizar) no buscan estar con sus iguales porque teniendo el móvil les vale [...] no llegan a desconectar, siguen de cuerpo presente en un sitio, pero de mente y de móvil en otro” (Pedagogo, 37 años)

Un poco más tarde, dentro de la misma conversación, el entrevistado hacía alusión al posible efecto que esta forma de relacionarse puede tener sobre su desarrollo:

“Creo que se pierden cosas de vivir en sociedad que yo creo que están bien para un desarrollo y autonomía personal de cara a la vida adulta” (Pedagogo, 37 años)

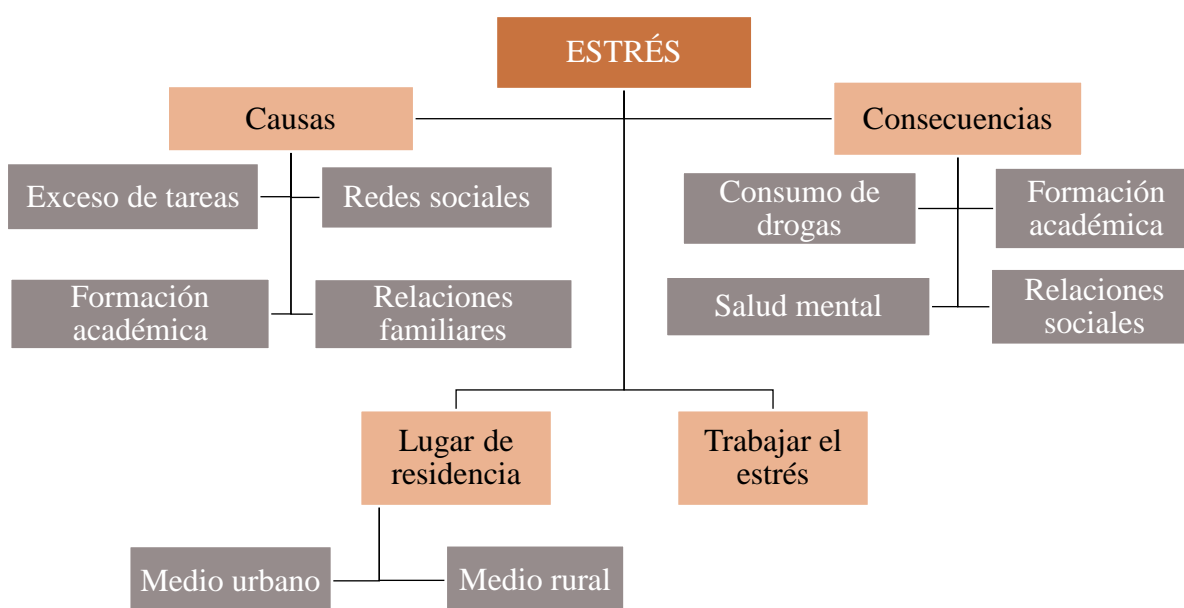
Además, en el análisis de posteriores categorías, se presentarán evidencias de la posible relación entre un uso inadecuado de esta tecnología y la presencia de estrés durante la adolescencia.

6.2. Causas y consecuencias del estrés

El estudio del estrés, concretamente de sus causas y consecuencias, es uno de los objetivos principales de este trabajo, ya que únicamente conociendo como actúa se podrá plantear una correcta intervención. Para ello, también se tienen en cuenta dos subcategorías que hacen referencia, por una parte, al lugar de residencia, para estudiar cómo puede estar relacionado con el medio y, por otra parte, al trabajo sobre el estrés, para analizar posibles técnicas que ayuden a contrarrestarlo.

A continuación, se muestra de forma esquemática la estructura de las relaciones entre la categoría estrés y las subcategorías que forman parte de ella.

Figura 3: Relaciones entre las categorías y subcategorías correspondientes al estrés.



Fuente: Elaboración propia.

Antes de comenzar con el análisis es necesario destacar que los eventos vitales estresantes, definidos como “acontecimientos que provocan alteraciones en las actividades normales de los individuos debido a la naturaleza o gravedad del evento por

sí mismo” (Villegas et al., 2014, p.36), no son iguales para todo el mundo, ya que la forma de percibirlos e interpretarlos es propia de cada individuo.

“Yo, personalmente creo que todas las personas están expuestas a situaciones estresantes, otra cosa es qué es lo que nos causa estrés a unas personas y a otras, y la importancia que le podamos dar [...] creo que quizás nosotros le quitamos importancia y podemos pensar que los jóvenes no se estresan porque no tienen problemas reales, pero tienen problemas que también son reales para ellos y, por tanto, les causa estrés” (Geólogo, 37 años)

Es por ello que la forma de interpretar y poder hacer frente a esos eventos vitales estresantes, condicionará en gran medida la aparición o no de estrés en los adolescentes. Por tanto, será de vital importancia dotarles de herramientas y recursos para ello, como se verá en apartados posteriores.

En base a las entrevistas realizadas y respondiendo a uno de los principales objetivos del trabajo se expondrán a continuación varios factores que pueden ser causantes de estrés en la adolescencia.

Causas

Con respecto a las causas que pueden derivar en estrés, es posible plantear la existencia de una serie de factores generadores del mismo durante la adolescencia (Calvete y Estévez, 2009; Jiménez et al., 2008), aunque la aparición o no de éste dependerá en gran medida del estilo de afrontamiento y herramientas que tenga el adolescente a su disposición para enfrentarse a ello (Sanz et al., 2009). A continuación, se expondrán algunos de estos posibles factores.

Exceso de tareas

Con respecto a esta posible causa, son varios los entrevistados que advierten la sobrecarga de tareas a la que se ven expuestos los jóvenes actualmente.

“El sistema educativo está muy enfocado a alcanzar la educación superior. Creo que suele haber mucha carga de tareas” (Biólogo, 23 años)

“Salen de clase, hacen los deberes, actividades extraescolares [...] los chavales tienen mucha tralla ahora, es como que les han puesto muchas tareas para hacer” (Bióloga, 23 años)

“Si, tienen una hiperproductividad, yo no sé si le llamaría estrés o no, pero creo que puede ser un regalazo para ellos que están siempre activos y haciendo cosas, el aprender a no hacer nada” (Educador social, 38 años)

A pesar de que el último entrevistado no asegura que este exceso de tareas pueda producir estrés, sí que destaca la importancia de que los adolescentes detengan el ritmo frenético de actividades al que se ven expuestos.

Formación académica

Esta subcategoría podría estar relacionada con la anterior, ya que esa sobrecarga de tareas puede provenir del ámbito educativo. En este caso también son varios los entrevistados que mencionan este factor como posible causa de estrés, aunque se destacará únicamente el discurso de uno de ellos por ser el más completo.

“Yo creo que la primera es probablemente la escuela. El sistema educativo te carga mucho a nivel de tareas, responsabilidades, como se plantean las clases, los exámenes. Por ejemplo, en bachillerato tienes un estrés increíble porque tienes que alcanzar la universidad” (Biólogo, 23 años)

Según autores como Jiménez, et al. (2008), este tipo de factores estresantes entraría dentro de lo que ellos denominan experiencias normativas de desarrollo.

Redes sociales

Las redes sociales permiten a las personas estar en contacto de forma virtual, pero un uso indebido a excesivo de ellas puede resultar problemático e incluso derivar en estrés (Echeburúa, 2012). Tras analizar el discurso de los entrevistados, se hallaron similitudes y puntos de encuentro entre esta afirmación y sus opiniones.

“Si antes estábamos presionados imagino que ahora más. Como yo lo veo, las redes sociales te están poniendo de cara a mucha gente. Antes estabas en clase, con tus amigos de clase y con tu círculo. Ahora como que gracias a Instagram todo el mundo te conoce, igual hay 1.000 personas siguiendo tu perfil y saben quién eres, que haces... y eso causa mucho estrés, es una sensación constante de exposición a un público” (Ambientólogo, 28 años)

En la misma idea coincide el siguiente entrevistado:

“Parece que también por la perfección [...] que las vidas perfectas que muestran en redes también tienen que ser reales” (Pedagogo, 37 años)

Relaciones familiares

Durante la adolescencia, los jóvenes empiezan a buscar autonomía con respecto a sus padres y ésta puede ser una fuente generadora de estrés según autores como Calvete y Estévez (2009). Además, algunos de los entrevistados mencionan las relaciones familiares como posibles factores estresantes para los adolescentes.

“Eres adolescente y estás ahí buscando los límites, tus padres te ponen unos, tú tienes otros y eso es estrés” (Ambientólogo, 28 años)

En el caso que se expone a continuación, el problema de estrés no proviene simplemente de una búsqueda de autonomía, sino de un núcleo familiar desestructurado.

“Muchas veces, la necesidad de calmar esa ansiedad y estrés viene provocado por un origen familiar contextual” (Pedagogo, 37 años)

Consecuencias

Con respecto a las consecuencias del estrés a nivel personal, es necesario destacar que vendrán muy marcadas por el modo de afrontamiento de las situaciones estresantes (Jiménez et al., 2012), por tanto, serán propias de cada individuo. No obstante, los entrevistados han remarcado durante sus discursos la posible aparición de determinadas consecuencias en la población adolescente.

Consumo de drogas

Esta consecuencia puede venir de una mala gestión o afrontamiento de las situaciones estresantes, ya que el consumo de drogas actúa como refugio o evasión de la realidad (Villegas et al., 2014).

“El consumo en muchos casos no deja de ser un síntoma más de problemas que tienen arraigados dentro. Pero bueno, incluso empiezan con los porros para calmar cierto estrés o ansiedad” (Pedagogo, 37 años)

Aunque no solo destaca el consumo de cannabis, sino también de alcohol u otros químicos:

“Acaba en estrés, ansiedad, depresión o en químicos, buscando las soluciones más fáciles para contrarrestar eso, como por ejemplo las drogas (alcohol, tabaco, porros, etc.)” (Pedagogo, 37 años)

“Al final cuando una persona vive con estrés pues se siente agobiado, se siente decaído, no toma bien las decisiones o puede frustrarse o refugiarse quizás en el consumo o en drogas” (Geólogo, 37 años)

Formación académica

Anteriormente hemos analizado este factor como posible causa de estrés en los adolescentes, pero a su vez, es un ámbito que puede verse afectado por el mismo. En base a esto, algunos de los entrevistados comentan que los jóvenes:

“Pueden dejar los estudios” (Geólogo, 37 años) o que la tensión que te provoca la situación estresante puede dificultar el aprendizaje: *“estar tensionado supongo que no te ayuda a estudiar”* (Ambientólogo, 28 años)

Relaciones sociales

Algunos de los entrevistados destacan que el estrés puede afectar a las relaciones sociales que establecen los adolescentes, sobre todo con sus familiares o grupo de iguales.

“Puede hacer que tengas malas actitudes con la gente que te rodea, si estás en tensión todo el rato cada vez que te dicen algo estás ahí y saltas” (Ambientólogo, 28 años)

“Pueden tener problemas o confrontaciones con la familia” (Geólogo, 37 años)

En ambos casos las relaciones se verían deterioradas o afectadas debido a la presencia de estrés.

Salud mental

En varias ocasiones las personas entrevistadas asociaron la aparición de estrés en la población adolescente o infantil con problemas de salud mental, entre los que destacaban la depresión o los ataques de ansiedad.

“Ya me he encontrado niños de primaria, más niñas que niños, con ataques de ansiedad, en 5º o 6º de primaria. O sea, si eso no es sufrir estrés ya desde pequeñitos [...] son niñas que vienen teniendo ansiedad desde los 12 años y que la van a arrastrar de por vida. Y eso es una primera muestra de una futura depresión, a menos que se conozca y se trabaje bien el caso, porque son síntomas de que así no se puede seguir” (Pedagogo, 37 años)

Como ya se comentó en el marco teórico del presente trabajo, existen muchas evidencias científicas de que el contacto con la naturaleza puede ayudar a contrarrestar y prevenir la aparición de estrés o ansiedad (Collado y Corraliza, 2016; Kaplan y Kaplan, 1989; Wells y Evans, 2003). Por tanto, es una herramienta idónea para combatir las causas y consecuencias de los eventos vitales estresantes, y al mismo tiempo la naturaleza resulta un entorno adecuado para enseñarles a cómo gestionar dichas situaciones.

Lugar de residencia

Al principio de este trabajo no se planteó la posibilidad de estudiar el lugar de residencia como posible categoría de análisis, pero durante la realización y estudio de las entrevistas se comprobó que la mayor parte de los participantes hacía alusión a este factor, por tanto, se decidió incluirlo como una subcategoría de análisis dentro del estrés.

Con respecto al lugar de residencia, dos de los entrevistados, que trabajan dentro del mismo proyecto de educación ambiental, realizaron una comparación durante la entrevista entre los niños cuya vivienda se situaba en el medio urbano y aquellos que residían en el medio rural. Relacionando incluso la presencia de estrés o ansiedad en los niños cuya vivienda se localizaba en un entorno urbano.

“Los que vienen de ciudad el nivel que tienen de ansiedad es mayor, llegan al campo y están muy activos [...] con más ansiedad, más prisa, más inmediatez y cambian su atención muchas veces, un minuto a esto, otro minuto a aquello. En cambio, en un niño de lo rural, se despierta su curiosidad de otra manera, durante un tiempo más prolongado” (Ambientólogo, 28 años)



A raíz de esta descripción, es posible destacar el discurso de otro entrevistado, que describía el medio urbano del siguiente modo:

“Un medio urbano, en general, tiene una serie de variables que son más estresantes: ruidos, gente, excesiva socialización, iluminaciones no naturales, etc. en general un ambiente urbano va a ser desestabilizador y por ende es estresante” (Biólogo, 23 años)

En cambio, al hablar de un ámbito rural el discurso cambiaba e incluso llegaban a relacionarlo con calma y estabilidad. Veamos las siguientes nubes de palabras para

comparar los términos más empleados por los entrevistados al hablar de un entorno u otro.

Figura 4: Comparación entre nubes de palabras referentes a los medios urbano y rural.

| MEDIO URBANO | MEDIO RURAL |
|---|--|
|  |  |
| <p>Podemos ver que en este caso destacan palabras como ciudad, ansiedad o estresante, poniendo en relación la posibilidad de que ambiente urbano pueda resultar más desestabilizador para las personas.</p> | <p>En este caso, las palabras más repetidas fueron pueblo, rural, campo, autonomía o curiosidad, entre otras. Relacionando este tipo de entornos con con el fomento de habilidades personales.</p> |

Fuente: Elaboración propia.

Trabajar el estrés

Llegados a un punto de la conversación, el entrevistador preguntaba a los participantes si consideraban necesario trabajar con los jóvenes para enseñarles a enfrentar las situaciones estresantes a las que se pudieran ver expuestos en su vida, y todos ellos respondían de manera afirmativa.

“Si, porque si no enseñas a un joven a tratar esas cosas, todo eso vas a arrastrarlo a cuando seas mayor. Yo creo que eso no te deja tener una vida muy sana”
(Ambientólogo, 28 años)

Posteriormente se precisaba un poco más la pregunta y se hacía alusión a la educación ambiental y el contacto con la naturaleza como posibles herramientas para trabajar el estrés. La respuesta de los entrevistados en este caso continuaba siendo afirmativa, aunque con algunos matices, que se comentaran en el apartado correspondiente a la categoría de contacto con la naturaleza.

“Esta claro que pasar horas emboscado, hacer cosas en la naturaleza y relajar los ritmos. Seguro que a muchas personas les vendría bien un rato sin teléfono, sin internet, desconectado totalmente” (Pedagogo, 37 años)

Alguno de los entrevistados dio incluso un paso más allá y comentó la posibilidad de que un ambiente natural ayude a los adolescentes (y las personas en general) a reflexionar sobre los problemas o situaciones causantes de estrés en su vida, y posiblemente esto les beneficiaría en gran medida a la hora de tener que tomar decisiones al respecto y gestionar situaciones complicadas.

“Creo que les podría ayudar a reflexionar sobre los problemas que causan estrés, no tanto ayudarles, porque al final ese tiempo que están en la naturaleza y fuera del ambiente que les causa estrés pues sí que les quita el estrés, pero a la vuelta ahí van a estar esos problemas” (Geólogo, 37 años)

Autores como Freire (2011) o Collado y Corraliza (2016) destacan que la naturaleza puede llegar a ser un ambiente restaurador de nuestro equilibrio y un lugar idóneo para pensar más claramente. Por tanto, se podría estar hablando de la naturaleza como un “entorno reconstituyente” que permite a las personas recuperar el bienestar físico, psicológico y emocional (Kaplan y Kaplan, 1989).

6.3. Beneficios percibidos del contacto con la naturaleza

Este trabajo centra su atención en la posibilidad de utilizar el del contacto con la naturaleza para trabajar el estrés, por ello se planteó desde el primer momento diseñar una categoría que pudiese englobar esta idea, a través de la cual se pudieran analizar los múltiples beneficios que tiene para el ser humano relacionarse con el mundo natural.

Son muchos los autores que defienden la afirmación de que las personas necesitan estar en contacto con la naturaleza para poder tener un correcto desarrollo personal (Freire, 2011; Louv, 2005). En base a este enunciado es importante destacar que fueron varios los entrevistados cuyos discursos se mostraron en consonancia con él.

“Somos animales, siempre hemos tenido una conexión con la naturaleza y seguimos necesitando esa conexión porque al final nuestros instintos y sentidos están hechos para la naturaleza” (Ambientólogo, 28 años)

“Creo que es totalmente imprescindible la relación con la naturaleza para el desarrollo humano, super imprescindible para no convertirnos en robots” (Educador social, 38 años)

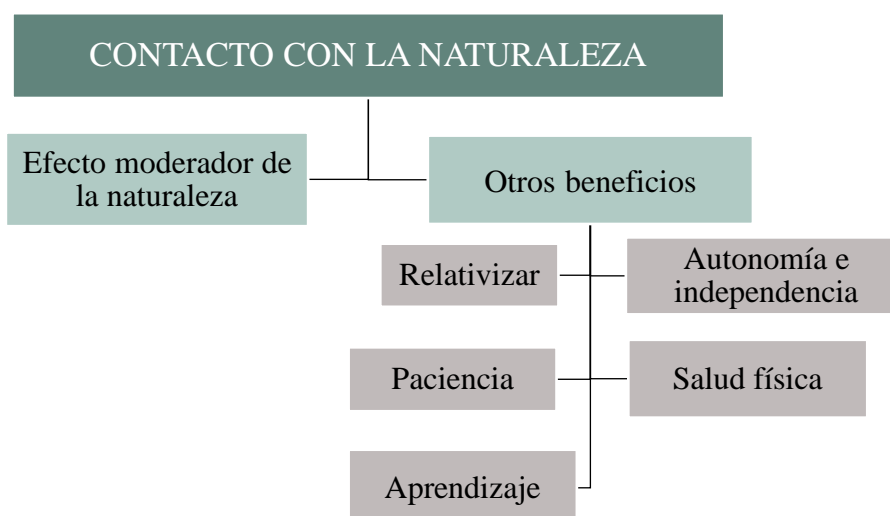
“Creo que es algo imprescindible, creo que es algo super necesario. Todas las personas tendríamos que tener momentos de desconexión en la naturaleza” (Geólogo, 37 años)

Llama la atención en sus discursos el hecho de que utilizan conceptos como *“imprescindible”* o *“necesario”* para definir la relación entre las personas y el mundo natural.

La importancia de relacionarse con este entorno radica en los múltiples beneficios que tiene a nivel biopsicosocial para los seres humanos, y por ello es posible concebir la naturaleza como una herramienta moderadora del estrés. Para referirse a estos beneficios, autores como Wells (2000) plantearon el concepto de *“efecto moderador de la naturaleza”*.

No obstante, es necesario concretar que dicho concepto hace referencia mayormente al estrés, pero se ha podido comprobar que los participantes mencionaban otros beneficios que puede tener para los adolescentes (y el ser humano en general) el contacto con la naturaleza. Por tanto, será también necesario dedicar un apartado a su estudio.

Figura 5: Relaciones entre las categorías y subcategorías correspondientes al contacto con la naturaleza.



Fuente: Elaboración propia.

Efecto moderador de la naturaleza

Otro de los objetivos del presente trabajo se centra en estudiar los beneficios que puede tener el contacto con la naturaleza para el ser humano, y más concretamente, el efecto moderador que tiene la naturaleza sobre los niveles de estrés. Por dicho motivo este apartado se centra en analizar la opinión que tienen los entrevistados al respecto.

Uno de ellos afirma que:

“El simple hecho de no escuchar ruido, ver a larga distancia y ver muchos colores, yo creo que a nivel cerebral es positivo” (Ambientólogo, 28 años)

Más adelante, este mismo entrevistado puso el siguiente ejemplo:

“Estas dando un paseo con unos adolescentes por el campo y durante una hora que dura el paseo no gritan o hablan de sus cosas de manera relajada, o se quedan interesados mirando una planta o se sorprenden con un pájaro que sale volando. En mis pequeñas experiencias he visto que la gente disfruta y está relajada, entonces supongo que eso tiene que disminuir el estrés” (Ambientólogo, 28 años)

Es interesante destacar como los mismos participantes hacían alusión durante la entrevista a los efectos positivos que tiene el contacto con la naturaleza para ellos mismos.

“Me relaja mucho, salgo de casa, me despejo, no hay ruido [...] Yo soy una chica bastante nerviosa, me estreso rápido, pero cuando salgo, esta hora y media o dos que esté no voy a pensar en nada más que no sea esto que vengo a ver” (Bióloga, 23 años)

“La verdad es que el medio ambiente, la tranquilidad, el estar perdido en un pueblo o en un albergue en medio del monte o dar una vuelta. Y, además, aunque haya una preocupación no vas a poder atenderla pues yo creo que eso quita estrés, la verdad es que si” (Geólogo, 37 años)

Incluso, este último entrevistado identificó el tiempo que estuvo trabajando como educador ambiental como uno de los momentos en que menor estrés había sentido a nivel laboral.

“Yo la verdad es que es una de las temporadas, cuando he trabajado en las aulas, en las que menos estrés he sentido” (Geólogo, 37 años)

Por tanto, son múltiples las evidencias que se pueden encontrar sobre los efectos beneficiosos del contacto con la naturaleza a la hora de disminuir nuestros niveles de estrés y pasar a un estado de mayor relajación.

Otros beneficios

A continuación, se destacarán el resto de beneficios mencionados por los participantes e irán acompañados de fragmentos de su propio discurso para comprender mejor el contexto y su significado.

Relativizar

Este concepto hace referencia a la capacidad de analizar situaciones o problemas y ponerlos en relación con otros aspectos para restarles importancia.

“Yo creo que también te ayuda a relativizar un poco tus problemas” (Biólogo, 23 años)

Basándose en esta idea, los entrevistados destacaban que la naturaleza puede ayudar a entrar en un estado de mayor tranquilidad en el que es posible pararse a reflexionar sobre los acontecimientos vitales causantes de estrés y mirarlos desde una perspectiva más amplia.

“Creo que les podría ayudar a reflexionar sobre los problemas que causan estrés” (Geólogo, 37 años)

De este modo, será más sencillo encontrar posibles soluciones o vías de actuación que les ayuden a contrarrestar el estrés al que se ven expuestos.

Autonomía e independencia

En este caso se ha decidido unir ambos conceptos en un mismo bloque debido a que los entrevistados hacían uso de estos términos como sinónimos. Y aunque es cierto que cada uno tiene sus matices, en este trabajo se empleaban indistintamente para hacer referencia a la capacidad que tiene una persona de valerse por sí misma y realizar tareas con total libertad.

En base a esta idea se pueden extraer los siguientes fragmentos de discurso que hacen referencia a ella.

“La autonomía de un niño de pueblo, que con 7 u 8 años, puede irse solo por el pueblo porque no hay peligros, que puede andar solo por el campo... la autonomía de ese niño “da papas” a uno de ciudad” (Pedagogo, 37 años)

En este caso, el entrevistado destaca que un contexto rural, debido a sus propias características, puede interpretarse como más seguro y por tanto la familia concederá al niño mayor autonomía a la hora de realizar determinadas actividades, lo cual será muy positivo para su propio desarrollo personal.

“Tienen más independencia, van a tener que hacer frente a situaciones en las que ellos tomen las decisiones. Se descubren a sí mismos, ven de lo que son capaces según qué situaciones” (Bióloga, 23 años)

En este otro caso, la entrevistada hacía alusión a un proyecto de educación ambiental en el que ella trabajaba y donde programaban determinadas actividades con el objetivo de que los niños fueran ganando autonomía y aprendieran a valerse por sí mismos.

Por tanto, es posible comprobar como dos situaciones, a priori diferentes, pero puestas en práctica en un entorno natural, ayudan a los niños a ganar una mayor autonomía.

Paciencia

El hecho de conectar con la naturaleza también te permite desarrollar capacidades como la paciencia, ya que te enlaza a los ritmos naturales y aprendes que todo proceso necesita su tiempo de maduración.

“El ser más consciente de la vida, tomarte las cosas con mayor tranquilidad [...] Cultivar la paciencia, porque las personas que están más en contacto con la naturaleza y están acostumbradas al crecimiento, a la floración, al cambio de las estaciones... saben que las cosas buenas no son inmediatas, sino que tardan en llegar” (Pedagogo, 37 años)

Esta cualidad resulta de mucha utilidad a la hora de trabajar con adolescentes, ya que puede ayudarles a gestionar mejor la impulsividad y la frustración.

Aprendizaje

Otro de los beneficios a destacar es el fomento del aprendizaje en entornos naturales, ya que cuando entramos en contacto con aquello que estudiamos el aprendizaje resulta más significativo.

Aquí destacan proyectos como las Aulas de la Naturaleza, donde niños y jóvenes acuden a un entorno natural en el que realizan actividades de educación ambiental cuyos objetivos pueden ir desde enseñar a los niños cuales son los elementos de un ecosistema, hasta fomentar en ellos habilidades sociales o concienciarles sobre la importancia del respeto hacia el medio ambiente.

“Son una semana o cuatro días de desconexión total, están aprendiendo y muchas veces ni se dan cuenta de lo que están aprendiendo y están como en una actividad lúdica, pero aprendiendo un montón de cosas y totalmente desconectados del día a día, de la información que reciben día a día a través de los medios de comunicación, desconectados de las tecnologías, de los ruidos de la ciudad, de ir corriendo de un lado a otro” (Geólogo, 37 años)

Salud física

Por último, es interesante destacar que uno de los entrevistados hacía alusión a los beneficios a nivel físico que puede tener estar en contacto con la naturaleza.

“La salud física que te aporta el medio ambiente, poder andar por la naturaleza, poder respirar aire más limpio del que tenemos en las ciudades” (Geólogo, 37 años)

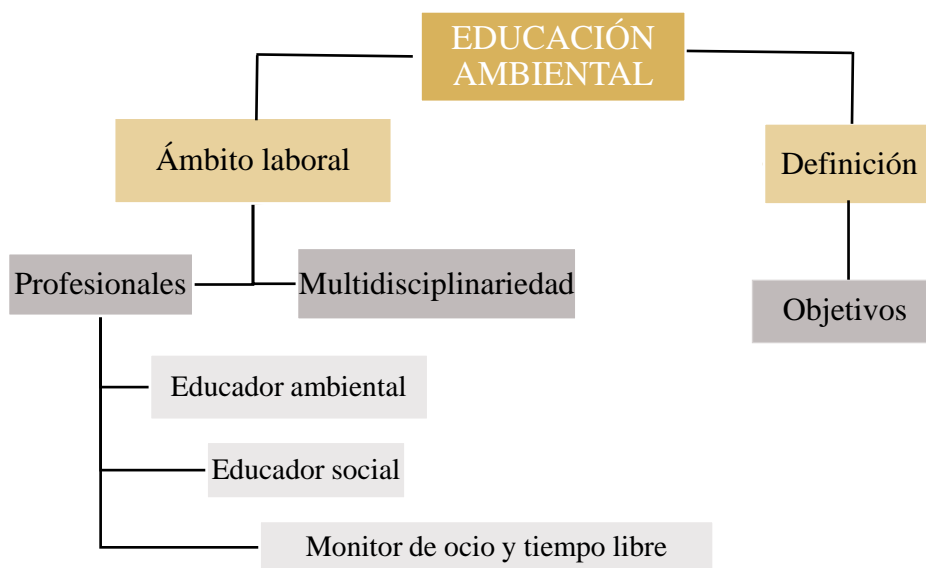
Profesionales del deporte, entre los que podemos destacar a Vázquez (2018) señalan los efectos positivos que tiene sobre la salud física volver a conectar con la naturaleza y realizar deporte en un entorno natural.

Como se ha podido comprobar, son muchos los beneficios mencionados por los participantes. De modo que es necesario investigar desde que ámbitos podemos llegar a conseguirlos y qué profesionales están preparados para ello.

6.4. Aproximación a la educación ambiental: definición y ámbito laboral

En primer lugar, es necesario destacar que, debido a la amplitud de este concepto ha sido necesario dividirlo en subcategorías para que su estudio sea más sencillo. Por este motivo se mostrará a continuación un mapa conceptual donde queda representada de forma esquemática la estructura de esta categoría.

Figura 6: Relaciones entre las categorías y subcategorías correspondientes a la educación ambiental.



Fuente: Elaboración propia.

Posteriormente se irán desglosando cada una de ellas para mostrar un análisis más específico.

Ámbito laboral

La educación ambiental es un ámbito que se caracteriza por la multidisciplinariedad, ya que comprende varias ramas de conocimiento y agrupa a profesionales de distintos sectores, entre los que destacan: ambientólogos, biólogos, geólogos, etc. pero también profesionales del ámbito educativo como pedagogos o educadores sociales.

“Creo que es necesario que haya un equipo multidisciplinar” (Educador social, 37 años)

“Debe ser multidisciplinar” (Biólogo, 23 años)

“A mi cuando me enseñaron la educación ambiental era interdisciplinar siempre, porque no puedes intentar ser una persona que ha estudiado forestales, que sabe mucho de naturaleza, pero no tiene ni idea de educación, entonces necesitas una persona que sea educadora” (Ambientólogo, 28 años)

Como se puede comprobar, son varios los entrevistados que utilizan términos como *“multidisciplinar”* o *“interdisciplinar”* para referirse a este ámbito laboral.

Con respecto a los perfiles profesionales que mencionan en sus discursos, se ha podido comprobar gran presencia de ambientólogos y biólogos, pero también otros más relacionados con el sector educativo como el educador social, el profesor o el pedagogo.

“Un educador social, profesionales que sepan de naturaleza, ya sean biólogos, ecólogos, etc. gente que entienda la naturaleza” (Bióloga, 23 años)

“Debe ser transversal y está bien que haya educadores sociales, biólogos, sociólogos, porque van a entender mucho más la relación por la parte humana con la naturaleza” (Biólogo, 23 años)

De hecho, el perfil del educador social fue mencionado en todas las entrevistas y los participantes apoyaban la necesidad de introducirlo como parte fundamental dentro de los equipos de educación ambiental.

“Para mí es parte de la educación social, porque considero que son los orígenes de la violencia, de todos los problemas sociales” (Pedagogo, 37 años)

“Y a nivel educativo el educador social creo que es el que mejor puede llevar ese aspecto educativo” (Geólogo, 37 años)

Además, el educador social posee muchas de las competencias y habilidades destacadas por los entrevistados como necesarias para un educador ambiental, entre las que es posible destacar: sentido crítico, comunicación, transmisión de valores y gestión emocional, sensibilización y concienciación.

Con respecto a la figura del monitor de ocio y tiempo libre, los entrevistados hacen mención a ella en varias ocasiones para diferenciarla del educador ambiental, ya que consideran que sus funciones son diferentes.

“Cuesta romper la línea divisoria entre monitor y educador, porque las responsabilidades son distintas y los contenidos también” (Biólogo, 23 años)

No obstante, a pesar de hacer dicha distinción no profundizan en cuales serían las diferencias entre ambos profesionales. Aunque es interesante que no destacaban al monitor como profesional de la educación ambiental, sino que algunos de ellos lo mencionaban para distinguir entre el trabajo que realizaban como monitor y el que desempeñaban como educador ambiental.

Para concluir, es necesario destacar a este último profesional, el educador ambiental, ya que es el encargado de poner en práctica proyectos elaborados en el marco de la educación ambiental.

Como se ha podido comprobar anteriormente, este profesional no cuenta con una formación específica que abarque todas las cualidades necesarias. Aunque, lo que si ha quedado claro es que debe poseer competencias tanto del ambiente de las ciencias naturales, como del ámbito pedagógico. Por eso los entrevistados apoyaban la creación de equipos multidisciplinarios a la hora de poner en práctica dichos proyectos, para compensar y equilibrar, dentro de un mismo equipo profesional, las habilidades y formaciones necesarias.

Definición

Cuando se investiga un ámbito de conocimiento es importante detenerse a estudiar su definición para saber en qué consiste. Y concretamente la educación ambiental plantea dificultades a la hora de definirse, debido a que su praxis engloba multitud de prácticas bajo un mismo concepto (Libro Blanco de la Educación Ambiental, 1999). Por ello, se decidió que en este trabajo era importante abordar la definición de esta disciplina con los entrevistados, para conocer su punto de vista, elaborado a partir de su formación y experiencia profesional.

A continuación, se expone un gráfico donde es posible visualizar la concepción que tienen cada uno de los entrevistados sobre esta la educación ambiental. Para ello se han extraído partes del texto en las que describían este ámbito con sus propias palabras, y se han detectado algunos puntos en común.

Figura 7: Definición de educación ambiental en base a las aportaciones de los entrevistados.



Fuente: Elaboración propia.

Por una parte, en las definiciones se puede observar que los entrevistados destacan la relación con la naturaleza y la importancia de que el ser humano conecte con el mundo natural para que sienta que forma parte de un todo y entienda que es un elemento más de este sistema tan complejo. Lo cual se corresponde con el pensamiento de autores como Novo (1995) o Freire (2011), quienes abogan por una educación ambiental más amplia que conecte a las personas con su propia naturaleza para sentir que forman parte de ella y se preocupen por su conservación.

Por otra parte, también destaca que la educación ambiental no debe interpretarse únicamente como un trasvase de conocimientos, desde el educador ambiental hacia la persona participante, sino que ésta puede aprender desde la experiencia vivida con el entorno. Por este motivo hay autores destacan la importancia de revivir los sentidos y experimentar la naturaleza a través de todos ellos (Freire, 2011, Louv, 2005).

7. GUÍA DE RECURSOS PARA TRABAJAR EL ESTRÉS CON ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LA NATURALEZA

En base al análisis del discurso y los resultados obtenidos, se ha decidido elaborar una guía de recursos para ofrecer al educador social una herramienta que le permita introducir elementos naturales en su intervención, para que de este modo los jóvenes puedan percibir los beneficios de estar en contacto con el mundo natural. Por tanto, dicha guía se muestra como un resultado más del trabajo realizado.

Esta guía está dividida en dos grandes bloques, el primero de ellos se centra en como traer la naturaleza a nuestro entorno, y el segundo en una exposición de actividades que pueden realizarse al aire libre. En ambos casos se muestran sugerencias para fomentar el contacto de los adolescentes con entornos naturales, ya sea en un contexto más cercano y habitual para ellos o fuera de él.

Esta idea de generar contextos nuevos incorporando elementos naturales o llevar a los adolescentes a lugares naturales fuera de su contexto habitual, surge en base al concepto de escenario de conducta, que según Collado y Corraliza (2016) hace referencia a que el comportamiento de las personas varía dependiendo del lugar en el que se desenvuelven, por tanto, su conducta cambiará si modificamos o cambiamos de escenario.

Con respecto a la división entre entorno habitual y actividades al aire libre, ésta se corresponde con la clasificación que elaboraron Townsend y Weerasuriya (2010), al diferenciar entre tres tipos de contacto con la naturaleza:

- Vistas a la naturaleza: contemplar escenas naturales, ya sea bien a través de una ventana, dibujo, pintura o mediante la televisión.
- Naturaleza cercana: estar en contacto directo con elementos naturales.
- Participación activa en la naturaleza: llevar a cabo actividades en entornos naturales.

Partiendo de esta premisa, la intervención socioeducativa puede llevarse a cabo en un contexto natural de varias formas, o bien acercando a las personas a un espacio al aire libre, o incluyendo elementos naturales en el espacio donde se desarrolle la labor profesional del educador. Ahí reside la clave de esta guía, en proporcionar herramientas e ideas que permitan al educador social acercar la naturaleza a su lugar de trabajo para que tanto los destinatarios como los profesionales puedan beneficiarse de ello. Esta guía de recursos está disponible para su consulta en el Anexo 3 del presente trabajo.

8. CONCLUSIONES

En base a los objetivos establecidos en un principio, la pretensión inicial de este trabajo era comprobar si el contacto con la naturaleza podía ser utilizado por el educador social como una herramienta moderadora del estrés cuando se trabaja con adolescentes. Por ello, a la hora de estudiar la relación entre el estrés y el efecto moderador de la naturaleza se establecieron una serie de objetivos específicos, que posteriormente dieron lugar a las siguientes categorías de análisis: estrés, contacto con la naturaleza y educación ambiental.

En primer lugar, el estrés se dividió en dos subcategorías: causas y consecuencias, ya que únicamente conociendo como actúa y qué consecuencias tiene, será posible plantear una correcta intervención. No obstante, durante el proceso de análisis de las entrevistas se comprobó que los participantes hicieron gran alusión al lugar de residencia y a los efectos positivos de trabajar el estrés. Por tanto, se decidió establecer dos subcategorías más: lugar de residencia, que estudiaba la relación entre el estrés y el entorno en el que la persona reside de manera habitual, y trabajar el estrés, que hacía alusión a la necesidad y aspectos positivos de que los jóvenes aprendan a gestionarlo.

En segundo lugar, ha sido necesario conocer la opinión de los profesionales de la educación ambiental con respecto a los beneficios que el contacto con la naturaleza puede tener sobre los adolescentes, y concretamente se han diferenciado dos vertientes. Por un lado, se ha confirmado que el efecto moderador de la naturaleza es uno de los principales beneficios que podemos extraer de ella a la hora de trabajar el estrés. Y, por otro lado, los profesionales entrevistados destacaron también como beneficios: la capacidad de relativizar y reflexionar sobre las causas que provocan estrés, el fomento de la autonomía e independencia de niños y jóvenes, el desarrollo de la paciencia, el fomento del aprendizaje y la promoción de una buena salud física.

En tercer lugar, es necesario destacar que la educación ambiental se planteó en un principio como disciplina de la que se nutre el educador social a la hora de realizar una intervención socioeducativa que tenga como base el contacto con la naturaleza. Por ello se decidió profundizar en su ámbito laboral y en cómo los profesionales que trabajan en ella la concebían. Los resultados obtenidos definen la educación ambiental como una disciplina de carácter pedagógico donde prima el contacto con el medio natural para poder percibir sus beneficios y enseñanzas, de modo que las personas puedan sentirse conectadas con el mundo que les rodea y se preocupen por su conservación.

Por tanto, la clave de ubicar este trabajo dentro de la educación ambiental radica en la importancia que otorga esta disciplina a la conexión con el medio natural, y es por ello que el educador social puede beneficiarse de conocerla, ya que aprenderá distintas formas de acercarse a la naturaleza y emplear los beneficios que esta tiene en su intervención.

Finalmente, como resultado del análisis realizado, se elaboró una guía de recursos para el educador social, donde se establecen una serie de recomendaciones e ideas para trasladar la naturaleza a su lugar de trabajo y que los jóvenes puedan aprovechar los beneficios del contacto con ella, o incluso puedan trasladarse ellos mismos a un entorno natural para realizar en él actividades que les resulten atractivas y además sean beneficiosas para ellos.

Con respecto a las limitaciones, una de las principales dificultades encontradas a la hora de realizar este trabajo ha sido poder entrevistar a profesionales que cumplieran con las características requeridas. Por este motivo la muestra final no ha sido muy numerosa, aunque se ha podido contar con la participación de informantes clave que han aportado gran cantidad de información respecto al tema trabajado. No obstante, si fuera posible ampliar este trabajo en un futuro, la muestra podría aumentar si en lugar de entrevistas se realizaran cuestionarios online, ya que permiten llegar a una población más amplia y no se necesita establecer un contacto directo cara a cara con los participantes.

Otra de las limitaciones encontradas también radica en la muestra, pero en este caso se centra en el género de los entrevistados, donde ha predominado el género masculino por encima del femenino, ya que ha resultado complicado encontrar a mujeres que fueran educadoras ambientales y además tuvieran experiencia en trabajar con jóvenes dentro de este ámbito.

En cuanto a las futuras líneas de investigaciones es importante plantear diversas cuestiones. En primer lugar, sería interesante seguir profundizando en cómo el educador social puede utilizar la naturaleza como una herramienta de intervención socioeducativa y elaborar proyectos que tengan como base el contacto con el medio natural y el efecto moderador de la naturaleza como base de la intervención.

En segundo lugar, con respecto a la guía planteada como resultado de este trabajo, sería interesante comprobar su utilidad a la hora de ponerla en práctica y perfeccionarla a través de la opinión de expertos en educación ambiental y educación social, ya que establece relaciones entre ambas disciplinas. También cabe la posibilidad de utilizar esta guía como

una herramienta de prevención contra el estrés, que a su vez ayudaría a mantener en contacto a los jóvenes con el mundo natural y evitaría los efectos del déficit de naturaleza.

9. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asociación Estatal de Educación Social (ASEDES) y Consejo General de Colegios de Educadoras y Educadores Sociales (CGCEES). (2007). *Documentos profesionalizadores*.
- Bertalanffy, L.V. (1976). *General System Theory: Foundations, development, applications*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Calvete, E., y Estévez, A. (2009). Consumo de drogas en adolescentes: El papel del estrés, la impulsividad y los esquemas relacionados con la falta de límites. *ADICCIONES*, 21(1), 49-56.
- Coleman, J. C., y Hendry, L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Ediciones Morata.
- Collado, S., y Corraliza, J. A. (2016). *Conciencia ecológica y bienestar en la infancia: Efectos de la relación con la naturaleza*. Madrid: CCS.
- Comisión Temática de Educación Ambiental. (1999). *Libro blanco de la Educación Ambiental en España*.
- Corbetta, P. (2003). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid: McGraw-Hill.
- De la Osa, J. A., y Azara, M. P. (2014). La educación ambiental es (también) educación social. *Revista de Educación Social*, 18, 1-16.
- De Souza, M. C. (2003). *Investigación Social: Teoría, método y creatividad*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M., y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*, 2(7), 162-167.
- Echeburúa, E. (2012). Factores de riesgo y factores de protección en la adicción a las nuevas tecnologías y redes sociales en jóvenes y adolescentes. *Revista Española de Drogodependencias*, 37, 435-447.
- Esteban Ibáñez, M., y Amador Muñoz, L. V. (2017). La educación ambiental como ámbito emergente de la educación social: Un nuevo campo socioambiental global. *Revista de Educación Social*, 25, 134-147.
- Freire, H. (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: GRAÓ.

- Gallagher, W. (2010). *Atención plena: El poder de la concentración*. Urano.
- Giné, N., y Parcerisa, A. (2014). La intervención socioeducativa desde una mirada didáctica. *Edetania: estudios y propuestas socio-educativas*, 45, 55-72.
- Jiménez, L., Menéndez, S., y Hidalgo, M. V. (2008). Un análisis de los acontecimientos vitales estresantes durante la adolescencia. *Apuntes de Psicología*, 26(3), 427-440.
- Jiménez, Manuel. G., Martínez, M. P., Miró, E., y Sánchez, A. I. (2012). Relación entre estrés percibido y estado de ánimo negativo: Diferencias según el estilo de afrontamiento. *Anales de Psicología*, 28(1), 28-36.
- Kahn, P. H. (1999). *The Human Relationship with Nature: Development and Culture*. MIT Press.
- Kaplan, R., y Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. CUP Archive.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Martínez Roca.
- Louv, R. (2005). *Los últimos niños en el bosque: Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. Madrid: Capitán Swing.
- Louv, R. (2019). *Vitamina n: Guía esencial para una vida rica en naturaleza*. Pontevedra: Kalandraka.
- Maturana, H. A., y Vargas, S. A. (2015). El estrés escolar. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 34-41.
- Moreno, A. (2016). *La adolescencia*. Editorial UOC.
- Novo, M. (1995). *La educación ambiental: Bases éticas, conceptuales y metodológicas*. Madrid: Editorial Universitas.
- Novo, M. (2009). La educación ambiental, una genuina educación para el desarrollo sostenible. *Revista de Educación*. 15, 195-217.
- Sanz, L. J., Gómez, M., Almendro, M. T., Rodríguez, C., Izquierdo, A. M., y Sánchez, P. (2009). Estructura familiar, acontecimientos vitales estresantes y psicopatología en la adolescencia. *Revista Asociación Española de Neuropsicología*, 29(104), 501-521.
- Torres, M. V. T., Fernández-Baena, F. J., Espejo, M. E., Mena, M. J. B., y Montero, E. F. M. (2014). ¿Qué es el estrés cotidiano infantil?: Detección e intervención

- psicoeducativa. *Padres y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, 360, 32-36.
- Townsend, M., y Weerasuriya, R. (2010). *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and wellbeing*.
- Ulrich, R. (1984). *Human Experiences with Architecture*.
- Vázquez, M. (2018). *Fitness revolucionario. Lecciones ancestrales para una salud salvaje*. Madrid: Grupo Anaya Publicaciones Generales.
- Villegas, M. Á., Alonso, M. M., Alonso, B. A., y Guzmán, F. R. (2014). Eventos estresantes y la relación con el consumo de alcohol y tabaco en adolescentes. *CIENCIAS Y ENFERMERÍA XX*, 35-46.
- Wells, N. (2000). At Home with Nature Effects of “Greenness” on Children’s Cognitive Functioning. *Environment and Behavior*, 32, 775-795.
- Wells, N., y Evans, G. (2003). Nearby Nature. *Environment and Behavior*, 35, 311-330.
- William, J. (1989). *Principios de la psicología*. México: Fondo de Cultura Económica.

10. ANEXOS

ANEXO 1. FASES DE ELABORACIÓN DEL GUIÓN DE LA ENTREVISTA

FASE 1

1. Datos del entrevistado → Contextualización
 - Nombre
 - Género
 - Edad
 - Lugar de nacimiento
 - Nivel socioeconómico
 - Formación/Estudios

2. Ámbito laboral → Experiencia
 - ¿A qué te dedicas actualmente?
 - ¿En qué consiste tu trabajo?
 - ¿Alguna vez has trabajado con juventud? → Experiencia con juventud
 - ¿En qué consistía el trabajo que realizabas con ellos?

3. Estrés → Opinión/Creencias
 - ¿Crees que los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes en su vida diaria?
 - Podrías poner algunos ejemplos
 - ¿Crees que esas situaciones estresantes han variado a lo largo del tiempo?, es decir, ¿los jóvenes se ven expuestos a las mismas situaciones estresantes que hace un par de décadas?
 - ¿Cómo crees que les afecta ese estrés a su vida diaria?
 - ¿Crees que debemos trabajar con los jóvenes para ayudarles a enfrentar esas situaciones estresantes?
 - ¿Cómo podemos hacerlo?
 - ¿Conoces alguna experiencia de este tipo que se haya llevado a cabo?, ¿o alguna entidad que trabaje en esta línea? → Conocimiento

4. Contacto con la naturaleza → Opinión/Creencias
 - ¿Crees que el contacto con la naturaleza les podría ayudar a gestionar el estrés?
 - ¿Qué otros beneficios podría tener sobre ellos el contacto con la naturaleza?
 - ¿Consideras que es necesario llevar a cabo proyectos que trabajen este problema?
 - ¿Crees que podrían tener buenos resultados?

5. Educación ambiental
 - ¿Qué es para ti la educación ambiental? → Conocimiento
 - ¿Crees que se podrían abordar este tipo de proyectos a través de la educación ambiental? → Opinión/Creencias
 - ¿Con qué profesionales se debería contar a la hora de llevar a cabo este tipo de proyectos?

FASE 2

1. Datos del entrevistado → Contexto
 - Nombre
 - Género
 - Edad
 - Nivel socioeconómico
 - Lugar de nacimiento
 - Formación/Estudios

2. Ámbito laboral → Experiencia laboral
 - ¿A qué te dedicas actualmente?
 - ¿En qué consiste tu trabajo?
 - ¿Alguna vez has trabajado con juventud? → Experiencia con juventud
 - ¿En qué consistía el trabajo que realizabas con ellos?

3. Estrés → Opinión/Creencias
 - ¿Crees que los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes?
 - ¿Cómo crees que les afecta ese estrés a su vida diaria?
 - Podrías poner algunos ejemplos
 - ¿Crees que esas situaciones estresantes han variado a lo largo del tiempo?, es decir, ¿los jóvenes se ven expuestos a las mismas situaciones estresantes que hace un par de décadas?
 - ¿Crees que debemos trabajar con los jóvenes para ayudarles a enfrentar esas situaciones estresantes?
 - ¿Cómo podemos hacerlo?
 - ¿Conoces alguna experiencia de este tipo que se haya llevado a cabo?, ¿o alguna entidad que trabaje en esta línea?

4. Contacto con la naturaleza → Opinión/Creencias
 - ¿Consideras beneficioso que las personas tengamos contacto con la naturaleza?
 - ¿Tú tienes contacto con la naturaleza?
 - ¿Cómo crees que beneficia el contacto con la naturaleza a tu vida diaria?
 - ¿Crees que el contacto con la naturaleza podría ayudar a los adolescentes a gestionar su estrés?
 - ¿Qué otros beneficios podría tener sobre ellos el contacto con la naturaleza?
 - ¿Consideras que es necesario llevar a cabo proyectos que trabajen el contacto con la naturaleza en los adolescentes?, ¿por qué?

5. Educación ambiental → Conocimiento y creencias
 - ¿Qué es para ti la educación ambiental?
 - ¿Crees que se podrían abordar proyectos para ayudar a gestionar el estrés en los adolescentes a través de la educación ambiental?
 - ¿Con qué profesionales se debería contar a la hora de llevar a cabo este tipo de proyectos?

FASE 3

1. Datos del entrevistado → Contexto
 - Nombre
 - Género
 - Edad
 - Lugar de nacimiento
 - Formación/Estudios

2. Ámbito laboral → Experiencia laboral
 - ¿A qué te dedicas actualmente?
 - ¿En qué consiste tu trabajo?
 - ¿Alguna vez has trabajado con juventud? → Experiencia con juventud
 - ¿En qué consistía el trabajo que realizabas con ellos?

3. Estrés → Opinión/Creencias
 - ¿Crees que los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes?
 - ¿Cómo crees que les afecta ese estrés a su vida diaria?
 - Podrías poner algunos ejemplos
 - ¿Crees que esas situaciones estresantes han variado a lo largo del tiempo?, es decir, ¿los jóvenes se ven expuestos a las mismas situaciones estresantes que hace un par de décadas?
 - ¿Crees que debemos trabajar con los jóvenes para ayudarles a enfrentar esas situaciones estresantes?
 - ¿Cómo podemos hacerlo?
 - ¿Conoces alguna experiencia de este tipo que se haya llevado a cabo?, ¿o alguna entidad que trabaje en esta línea?

4. Contacto con la naturaleza → Opinión/Creencias
 - ¿Consideras beneficioso que las personas tengamos contacto con la naturaleza?
 - ¿Tú tienes contacto con la naturaleza?
 - ¿Cómo crees que beneficia el contacto con la naturaleza a tu vida diaria?
 - ¿Crees que el contacto con la naturaleza podría ayudar a los adolescentes a gestionar su estrés?
 - ¿Qué otros beneficios podría tener sobre ellos el contacto con la naturaleza?
 - ¿Consideras que es necesario llevar a cabo proyectos que trabajen el contacto con la naturaleza en los adolescentes?, ¿por qué?

5. Educación ambiental → Conocimiento y creencias
 - ¿Qué es para ti la educación ambiental?
 - ¿Cuáles son los principales problemas ambientales a los que se enfrenta hoy día la educación ambiental?
 - ¿Crees que se podrían abordar proyectos para ayudar a gestionar el estrés en los adolescentes a través de la educación ambiental?
 - ¿Con qué profesionales se debería contar a la hora de llevar a cabo este tipo de proyectos?

FASE 4. GUIÓN FINAL

1. Datos del entrevistado → Contexto
 - Nombre
 - Género
 - Edad
 - Lugar de nacimiento
 - Formación/Estudios

2. Ámbito laboral → Experiencia laboral
 - ¿A qué te dedicas actualmente?
 - ¿En qué consiste tu trabajo?
 - ¿Alguna vez has trabajado con juventud? → Experiencia con juventud
 - ¿En qué consistía el trabajo que realizabas con ellos?

3. Estrés → Opinión/Creencias
 - ¿Crees que los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes?, ¿qué les puede provocar estrés?
 - ¿Cómo crees que les afecta ese estrés a su vida diaria?
 - Podrías poner algunos ejemplos
 - ¿Crees que debemos trabajar con los jóvenes para ayudarles a enfrentar esas situaciones estresantes?
 - ¿Cómo podemos hacerlo?
 - ¿Conoces alguna experiencia de este tipo que se haya llevado a cabo?, ¿o alguna entidad que trabaje en esta línea?

4. Contacto con la naturaleza → Opinión/Creencias
 - ¿Consideras beneficioso que las personas tengamos contacto con la naturaleza?
 - ¿Tú tienes contacto con la naturaleza?
 - ¿Cómo crees que beneficia el contacto con la naturaleza a tu vida diaria?
 - ¿Crees que el contacto con la naturaleza podría ayudar a los adolescentes a gestionar su estrés?
 - ¿Consideras que es necesario llevar a cabo proyectos que trabajen el contacto con la naturaleza en los adolescentes?, ¿por qué?
 - ¿Qué otros beneficios podría tener sobre ellos el contacto con la naturaleza?

5. Educación ambiental → Conocimiento y creencias
 - ¿Qué es para ti la educación ambiental?
 - ¿Cuál crees que es o debe ser el objetivo de la educación ambiental?
 - ¿Cuáles son los principales problemas ambientales a los que se enfrenta hoy día la educación ambiental?
 - ¿Crees que se podrían abordar proyectos para ayudar a gestionar el estrés en los adolescentes a través de la educación ambiental?
 - ¿Con qué profesionales se debería contar a la hora de llevar a cabo este tipo de proyectos?

ANEXO 2. TRANSCRIPCIÓN DE LAS ENTREVISTAS

ENTREVISTA 1

Datos del entrevistado:

- Edad: 28 años
- Lugar de nacimiento: Aranda del Duero (Brugos)
- Formación: Grado en ciencias ambientales, monitor y coordinador de ocio y tiempo libre.

Entrevistador: ¿Dentro del ámbito laboral a qué te dedicas actualmente?

Entrevistado: Soy educador ambiental, desarrollo programas no los realizo, ósea, solo ejecuto. Y luego como monitor de tiempo libre lo mismo, ejecuto las actividades, tampoco las programa. No he sido coordinador, solo monitor o educador

Entrevistador: ¿Y en qué consiste el trabajo que tu realizas como educador ambiental?

Entrevistado: Puff, pues no sé, guiar a los chavales, si vamos a conocer un parque pues que se vayan un poco con la idea de qué es un parque, que disfruten.

Entrevistador: Cuando dices: que disfruten, ¿a qué te refieres con eso?

Entrevistado: Que disfruten de la naturaleza, porque vayan a un parque o vayan a hacer la huella de almenara (una actividad de manualidades, que disfruten conociendo la naturaleza, ¿no?, que disfruten conociendo los animales, que disfruten conociendo las plantas o que disfruten simplemente dando un paseo por el campo que eso se nota mucho.

Entrevistador: Vale, genial, y entonces ¿alguna vez has trabajado con juventud?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Con qué edades?

Entrevistado: En todas (risas) Como juventud más que nada hasta los 18, luego de 18 igual hasta 25 o 30 es un rango en el que he trabajado menos. A lo mejor si han venido grupos de personas mayores, pero ya son gente de 30 o 40 años. Y cuando vienen adolescentes es en edad escolar, entonces tocas hasta 18 y luego algún universitario o jóvenes que vienen de módulos, pero eso ya menos.

Entrevistador: ¿Y ves diferencias?

Entrevistado: ¿Entre cuál?, ¿12 y 18?

Entrevistador: Pues entre los más pequeños y los más mayores

Entrevistado: Si, o sea, ¿diferencias en el comportamiento o en general?

Entrevistador: En general

Entrevistado: Diferencias por ejemplo en cómo disfrutan al principio, los pequeños van ya como locos y desde el principio están dentro. Cuando entras ya a partir de 13 o 14, 15 o 16 sobre todo es cuando ya de primeras van con actitud un poco más pasota, reacia, les cuesta entrar en la actividad, ese rol de la adolescencia de estar ahí como a tu bola, pero luego poco a poco disfrutan igual. Es diferente porque tienen más conocimientos, entonces tú también les puedes enseñar más cosas. Igual con los pequeños es más disfrutar e intentar que se lo pasen bien, y los mayores como tienes un poquito más de conocimientos pues les puedes dar un poco más la chapa, por así decirlo, y acaban divirtiéndose también. Hacia el medio ambiente tampoco tienen comportamientos más negativos, yo no resaltaría que sean más sucios o más irrespetuosos, no lo creo. Tienen una diferencia de comportamiento en cuanto a entrar en la actividad, empezarla, participación, pero luego más allá yo no encuentro más diferencias.

Entrevistador: ¿Y cómo haces tú para captar la atención de los más mayores para que consigan entrar a la actividad?

Entrevistado: Intentar un poco al principio “el compadreo” (risas) acercarte a ellos, que no te vean como un profesor “chapas” y que te distancia mucho de ellos, sino que al principio un poco más de broma, un poco intentar ver por dónde va cada uno, con quien puedes bromear y quien está con actitud pasota y da igual lo que le digas que no te está escuchando. Que vean que la actividad es divertida, y luego intentas explicar cosas que sepas que van a resultarles más interesantes. De primeras intentar captar su atención y cuando ya la tienes, si tienes un poco más de confianza darles tiempo a que hablen ellos, porque de primeras intentas sacarles palabras o intentar sacarles un discurso pues están ellos ahí cada uno en su timidez, no quieren decir nada, igual alguno se lanza, pero se nota una diferencia grande entre el principio, en su participación y al final, al final ya puedes entablar una

conversación con todos, que participen e incluso con sus propios argumentos que se rebatan entre ellos, que al principio eso no lo consigues.

Entrevistador: ¿y eso lo consigues dentro de las actividades que haces de educación ambiental o más como monitor?

Entrevistado: Hombre, es diferente, o sea, intentar condensarlo en 5 horas o 4 que estás con ellos en una actividad lo intentas, pero te sale menos que en un campamento, 15 días, llegas a otro nivel de confianza totalmente distinto. También en un campamento estás educando, pero no intentando impartir conocimientos todo el rato. Entonces tienes muchos ratos libres, tienes actividades que son solo de ocio que te permiten tener más confianza y luego a los cuatro días el grado de confianza que se genera es mucho más que en 5 horas. En 5 horas puedes quitar las barreras de timidez o tener confianza con ellos tú, en un campamento sí.

Entrevistador: ¿Has participado en algún campamento de educación ambiental?

Entrevistado: Si

Entrevistador: ¿Y cómo son?, ¿qué tal?

Entrevistado: Bien, porque tienen las dos partes. Durante una actividad sí que estás metido en plan, aplicar unos conocimientos, aunque sean menos que cuando viene un colegio. Pero luego, tienes muchos ratos libres y tiempos de ocio que te permiten estar guay con los chavales, que se diviertan... y luego cuando vuelves a una actividad como que tienes más confianza con ellos para transmitirles un conocimiento, te hacen más caso, están más receptivos, como que te conocen, se han hecho amigos tuyos y te hacen más caso.

Entrevistador: ¿Igual es un poco necesario establecer ese grado de confianza?

Entrevistado: Si, yo entiendo que, si no estás cómodo, no estás al 100% en tu atención con lo que te están contando. Si estas cómodo es más fácil que te transmitan algo, tienes ese grado de confianza y le haces más caso, dicen: “ostras esa persona lo que me está contando es interesante” Pero si solo son 3 horas de actividad es más difícil.

Entrevistador: ¿Tú crees que hoy día los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes para ellos?

Entrevistado: Si, muchas (risas). Primero las relaciones sociales, si antes estábamos presionados imagino que ahora más. Como yo lo veo, las redes sociales te están poniendo de cara a mucha gente que antes estabas en clase, con tus amigos de clase y con tu círculo. Ahora como que gracias a Instagram todo el mundo te conoce, igual hay 1.000 personas siguiendo tu perfil y saben quién eres, que haces... y eso causa mucho estrés, es una sensación constante de exposición a un público, y no estás preparado para eso. Luego las relaciones con los padres, eres adolescente y estás ahí buscando los límites, tus padres te ponen unos, tú tienes otros y eso es estrés. Y luego el instituto, más luego sus aspiraciones. Además, es que no saben manejarlo, si yo tengo 28 años y el estrés es todavía algo que dices: “como lo manejo”, pues con 16 te tiras un tiro a la cabeza.

Entrevistador: La educación emocional ahí tienes que jugar un papel importante.

Entrevistado: Claro, de la educación emocional te das cuenta ahora que ya eres mayor y lo sabes un poco analizar. Pero yo no tengo ningún recuerdo de ninguna tutoría, de ningún curso o charla en el colegio que te dijeran “hoy vamos a hablar de las emociones chicos”, entonces ¿cómo lo gestionas si no lo conoces? Ahí está también la parte de la educación en casa, cómo se hablen las cosas en casa, hay gente más abierta o más cerrada y en casa igual lo has hablado con tus padres o puedes tenerlo totalmente tabú.

Entrevistador: ¿Y cómo crees que les puede afectar ese estrés en su vida diaria? En qué cosas les puede afectar

Entrevistado: Pues no sé, estar tensionado supongo que no te ayuda a estudiar, puede hacer que tengas malas actitudes con la gente que te rodea, si estás en tensión todo el rato cada vez que te dicen algo estás ahí y saltas. Sobre todo, yo creo que eso: enfados, discusiones con tus amigos, familia, pareja... porque no sé, yo recuerdo haber tenido una adolescencia muy tranquila, pero soy consciente de que otros adolescentes, en casa sobre todo o con los profesores tenían una actitud muy rebelde. Si estás relajado y no tienes estrés supongo que es más fácil de llevar que si estás estresado que enseguida te cabreas con cualquiera.

Entrevistador: ¿Entonces crees que esa actitud rebelde puede venir desencadenada por el estrés que sienten?

Entrevistado: (Risas) complicado. No creo que sin estrés no hubiese rebeldía, rebeldía habría de todas formas, pero creo que el estrés se puede sumar y hacer que la rebeldía sea más o estallar cuando no tendría por qué. La rebeldía va a estar ahí porque creo que forma parte de la adolescencia, intentar encajar en tu mundo, pero el estrés puede hacer que sea peor, o que salga sin motivo alguno.

Entrevistador: ¿Y crees que antiguamente podrían sentir menos estrés los adolescentes?

Entrevistado: No sé, es que no te lo puedo decir porque es muy diferente. Entiendo que mi padre con 14 años tenía otro tipo de estrés, no sé si mejor o peor, pero estar con 13 años siento el hermano mayor o pequeño de tu familia, lo que sea, ya tienes unas responsabilidades de trabajo, porque no se ponían a trabajar con 20 años, igual a los 13 o 12 años tienes que estar trabajando y viendo a una familia en una situación que ahora no vemos. Tienes unas necesidades diferentes, entonces yo creo que estrés podría haber.

Entrevistador: Entonces es como que no se ven expuestos a las mismas situaciones.

Entrevistado: Eso es, pero pueden provocar los mismos efectos.

Entrevistador: ¿y crees que debemos trabajar con los jóvenes para ayudarles a enfrentar esas situaciones estresantes?

Entrevistado: Si, porque si no enseñas a un joven a tratar esas cosas, todo eso va a arrastrarlo a cuando seas mayor. Yo creo que eso no te deja tener una vida muy sana. No solo ya del estrés, sino de todas las emociones. Creo que son básicas para las relaciones sociales y para tu propio bienestar. Para estar con el interior y el exterior. Tu que eres educadora social entenderás más de esto, si tienes unas emociones y no las sabes ver, no las sabes gestionar, se te van de las manos y eso no te permite socializar bien.

Entrevistador: ¿Y crees que podríamos trabajarlo?, ¿cómo podríamos hacerlo?

Entrevistado: Pues con educación emocional desde la guardería (risas) porque desde los 3 años se pueden hacer cosas y se pueden estar haciendo hasta los 90.

Entrevistador: ¿y a través de la educación ambiental podríamos trabajarlo?

Entrevistado: Si, es otra herramienta. Porque al final educación emocional se puede hacer en cualquier sitio, si encima le añades estar en la naturaleza, que de por sí es un sitio muy calmado, te ayuda a llevar a cabo un taller de este tipo y

aplicarlo. Yo no sabría, pero si una persona tiene conocimientos en ese campo, unir las dos partes, de educación ambiental y emocional es muy posible porque hay esa conexión con la naturaleza, al final sería un poco intentar sacar esa conexión que tenemos con la naturaleza para lo que tú necesitas. Porque esa conexión existe, somos animales.

Entrevistador: Al final es un trabajo interdisciplinar, ¿no? Porque si yo quiero trabajar en la naturaleza, yo como educadora social igual necesito gente con conocimientos sobre ese tema que tengan más experiencia y conocimientos que yo.

Entrevistado: A mi cuando me enseñaron, la educación ambiental era interdisciplinar siempre porque no puedes intentar ser una persona que ha estudiado forestales, que sabe mucho de la naturaleza, pero no tiene ni idea de educación, entonces necesitas una persona que sea educadora. Si a eso le añades ya también una persona que sea psicóloga, otra bióloga, etc. cuanta más gente más perspectivas sobre lo mismo y eso siempre va a sumar, porque cuantas más vienes de un todo mejor para trabajarlo, y necesario. Porque si no te cerrarías en banda a una sola cosa y dejarías las demás partes fuera.

Entrevistador: ¿y conoces alguna experiencia en la que se haya trabajado con la naturaleza para gestionar ese estrés?

Entrevistado: El estrés como tal creo que no, conozco gente que ha trabajado para determinadas discapacidades o depresiones, sobre todo con naturaleza y animales o paseos por el campo.

Entrevistador: Es muy interesante el tema de las depresiones, ¿cómo lo hacían?

Entrevistado: Tengo una amiga fisioterapeuta que trabajaba en un centro de equitación y trabajaba con personas que habían tenido algún accidente o directamente discapacitadas y trabajaba con los caballos para reforzar habilidades, emociones de la gente y aspectos psicomotrices, entonces ella veía que entre los caballos y las personas con autismo o discapacidad intelectual se generaba una conexión muy fuerte. Les resultaba más fácil a las personas con autismo empatizar con el caballo que con otra persona, entonces trabajaban de este modo para potenciar la autonomía de las personas. Y luego tenían otra parte que ella no lo hacía, que se dedicaban al trabajo psicológico con personas que habían tenido

depresiones o trastornos y trabajaban allí con los animales, tenían una parte de granja.

Entrevistador: Y para ti, ¿eso forma parte también de la educación ambiental?

Entrevistado: Para mí sí, porque al final estas trabajando con un objetivo educativo y estas utilizando la naturaleza para ello. La educación ambiental no es solo enseñar árboles, ni enseñar donde vive un animal. Si estas utilizando la naturaleza con un fin educativo para lo que sea yo creo que también está bien.

Entrevistador: ¿Consideras beneficioso para las personas que tengamos contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Yo creo que para la mayoría sí, pero hay gente que no, porque no les gusta, entonces van a llegar a hacer cualquier actividad y van a decir “esto no me gusta”. Pero para otra gran mayoría si es positivo. Pero yo creo que más a nivel inconsciente que consciente, porque si somos animales siempre hemos tenido una conexión con la naturaleza y seguimos necesitando esa conexión porque al final nuestros instintos y sentidos están hechos para la naturaleza y si estamos en un ambiente totalmente diferente también te puede generar estrés o ansiedad no estar en tu medio. Yo creo que el simple hecho de no escuchar ruido, ver a larga distancia y ver muchos colores, yo creo que a nivel cerebral es positivo.

Entrevistador: ¿Y tú también tienes contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Depende de la época, porque estoy más en contacto con la naturaleza fuera del invierno.

Entrevistador: ¿Cuándo te vas al pueblo sueles salir al campo?

Entrevistado: Cuando me voy al pueblo, como es muy pequeño sales de las cuatro calles y ya estás en el campo. Entonces voy al monte, al río... siempre estás saliendo de la carretera. Para mí, cuando pisas un camino y ves árboles, o estas en el pueblo y no escuchas ruido porque no hay coches, solo escuchas a los pájaros, para mí ya es estar en la naturaleza.

Entrevistador: ¿Y sientes que es beneficioso para ti?

Entrevistado: Para mí sí, porque me gusta. Porque me relaja, me gusta, intento ir buscando animales, plantas... me gusta, me entretiene.

Entrevistador: ¿Y a la gente que tienes a tu alrededor también le pasa?

Entrevistado: Depende, en distinto grado. No sé, el sentimiento común es el de estar tranquilo, porque al final te relaja, pero los intereses son otros. Cuando voy con mis amigos, tengo un amigo que va super interesado buscando cualquier tipo de planta, otro simplemente va andando, otro buscando setas y yo voy mirando a ver si veo algún pájaro. Entonces cada uno tiene sus intereses, pero al final todos disfrutamos. Con mi pareja, por ejemplo, ella no conoce árboles ni pájaros, pero se siente a gusto, disfruta del silencio, los olores...

Entrevistador: Para cada uno tiene un interés diferente, pero al final todos disfrutáis.

Entrevistado: Aunque también hay gente que se aburre.

Entrevistador: ¿Puede ser porque no lo han vivido desde pequeños?

Entrevistado: Puede ser, pero yo creo que independientemente, pufs... si no te gusta andas, si no te gusta el frío, o ponerte unas botas, o que te llueva... no vas a disfrutar del campo. Entonces, si desde pequeños has estado saliendo al campo pues vas a estar acostumbrado a ello, pero, de todos modos, siempre va a ver una parte de la población a la que no le va a gustar eso.

Entrevistador: Igual que habrá un porcentaje de gente a la que no le guste vivir en ciudad.

Entrevistado: Con tanta gente que somos tiene que haber de todo.

Entrevistador: Claro. ¿Y tú crees que ese contacto con la naturaleza puede ayudar a los adolescentes a gestionar su estrés?

Entrevistado: Sí, a ver, yo desde mi visión, un poco igual idílica, creo que sí. Es decir, pienso que como a mí me funciona, al resto de la gente también le puede funcionar. Pero luego, más allá de eso, intentando ver mi experiencia, si veo que no solo a los adolescentes, sino con todos los grupos que he trabajado, cuando tienes una persona que la ves que es muy movida, un niño que tiene mucha energía, luego los profesores sí que te dicen muchas veces: “pues este chaval, que tranquilo está hoy”. Entonces dices, ostia por qué. Entonces cuando eso se produce habitualmente, y estas dando un paseo con unos adolescentes por el campo y durante una hora que dura el paseo, no gritan o hablan de sus cosas de una manera relajada, o se quedan interesados mirando una planta o se sorprenden con un

pájaro que sale volando, yo creo que si funciona. En mis pequeñas experiencias he visto que la gente disfruta y está relajada, entonces supongo que eso tiene que disminuir el estrés.

Entrevistador: ¿Y qué otros beneficios, aparte de disminuir el estrés, crees que puede tener para ellos el contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Ufff, una pregunta complicada esa. No sé... luego me la vuelves a hacer, que me he quedado en blanco. Yo creo que también te ayuda a relativizar las cosas, pero en la naturaleza hay muchas cosas, muchos procesos diferentes y que nosotros somos un animal más y ya está. Entonces te puede ayudar a relativizar un poco tus problemas, a socializar.

Entrevistador: Eso es interesante.

Entrevistado: Claro porque estar más relajado puede ayudarte a establecer una relación con otra persona, mejor que si estas estresado. Aparte luego, hay mil procesos que te ayudan a comprender el funcionamiento de las cosas, te ayuda a colocarte un poco en el mundo y pensar que eres un animal mal.

Entrevistador: ¿has visto que los niños interactúan y se relacionan bien unos con otros en una actividad de educación ambiental?

Entrevistado: Si, a ver, dentro de su grupito. Es que claro, yo también veo un poco que como son niños, a veces vienen un poco nervioso y eso genera relaciones un poco bruscas.

Entrevistador: ¿Bruscas?

Entrevistado: Si, como muy agresivos muchas veces, con mucha ansiedad, como muy ansiosos. También se ve muy bien la diferencia entre los que vienen de lo rural y los que vienen de ciudad. Porque en el programa este que hacemos en la dehesa, al principio venían un año unos de ciudad, y al año siguiente venían de pueblo. Ahora solo vienen de pueblo. Pero claro, si en un año, ves que vienen 20 visitas de ciudad y al año siguiente, te vienen otras 20 visitas al mismo sitio, pero del mundo rural, dices, otras qué diferencia.

Entrevistador: Que curioso.

Entrevistado: Incluso dentro de... bueno estos son mis prejuicios, lo voy a dejar.

Entrevistador: No, no te preocupes es tu opinión.

Entrevistado: Que hay diferencia entre concertado y público. Pero bueno, que los que vienen de ciudad el nivel que tienen de ansiedad es mayor, llegan al campo y están muy activos.

Entrevistador: O sea, ¿qué despierta más su curiosidad?

Entrevistado: No, que la despierta de otra forma, como más brusca, con más ansiedad, más prisa, más inmediatez y cambian su atención muchas veces, un minuto a esto, otro minuto a aquello. En cambio, en un niño de lo rural, se despierta su curiosidad de otra manera, durante un tiempo más prolongado. Despierta su curiosidad levantar una piedra, ver que hay una araña y luego se pasan 10 minutos levantando piedras y buscando más insectos. Cuando un niño de ciudad igual la levanta, ve un insecto y empieza “buah, buah, buah mira lo que hay aquí” la pisa y luego se va a otra.

Entrevistador: Vale, ¿y consideras que es necesario llevar a cabo proyectos que ayuden a los chavales a manejar su estrés en contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Si porque, como decíamos antes, es útil estar en la naturaleza y queremos combatir un poco el estrés o la ansiedad y estas cosas que pueden llevar luego a cosas más graves. Es que, además, es un recurso que tenemos ahí y lo tenemos que aprovechar, porque es tan fácil. A veces perdemos la conexión con la naturaleza, antes en el conocimiento general se sabía mucho más sobre naturaleza, pero poco a poco se van perdiendo y puede llegar un día en que la gente esté tan desconectada que no quieren irse un domingo al campo o la montaña. Por eso es necesario que la gente poco a poco siga en contacto con su propia naturaleza.

Entrevistador: Vale, y ahora vamos a pasar a otro tema, ¿qué es para ti la educación ambiental?

Entrevistado: Así directo (risas). Eh... para mí la educación ambiental es enseñarnos a conectar con la naturaleza, conocerla y a través de conocerla que la valores, y te des cuenta de la importancia que tiene. Porque a veces, como te decía antes, nos creemos muy especiales como seres humanos, pero solo somos una parte más y necesitamos ese contacto con la naturaleza, para ver que estamos conectados y no somos seres aislados. Y que seguramente sin la naturaleza no

estamos aquí, para mí y para mucha gente, un mundo sin naturaleza no tiene sentido.

La educación ambiental tiene que quitar esa visión utilitarista de la naturaleza, esto tiene un valor porque lo puedo utilizar, cuando las cosas no valen por el uso que tú les puedas dar, sino que tienen un valor intrínseco (en sí misma). Cada cosa tiene un valor que no le estamos dando y si lo mides solo por su utilidad lo estás depreciando. Entonces yo creo que para mí eso sería una de las cosas más importantes de la educación ambiental

Entrevistador: ¿Y crees que hay problemas a los que se enfrenta hoy día la educación ambiental?

Entrevistado: Hombre, pues, por ejemplo, el cambio climático y la desaparición de ecosistemas, lo que es coger una selva, talarla y desaparezca. Porque si tú quitas campo, selva, etc.... la naturaleza salvaje deja de existir y las especies que viven así desaparecen también. ¿Cómo se combate eso? Pues intentando enseñar a la gente que un bosque no vale como una pradera, porque no puedo meter un montón de vacas, sino que en ese bosque también viven otras especies que son igual de valiosas que las vacas.

Entrevistador: Y, por último, aunque esto ya lo hemos hablado antes ¿qué tipo de profesionales crees que tendrían cabida en este tipo de proyectos de educación ambiental?

Entrevistado: Pues del ámbito social, vamos social, educación de diferentes tipos y ambiental, de la rama científica, ósea, son necesarias ambas partes. Aunque hoy día, pues también hace falta gente que entienda de leyes (risas). Pero eso, gente que entienda sobre educación, que sepa cómo funciona la parte social de la persona, y gente que entienda de naturaleza, para saber entre las dos partes como se puede unir eso, los conocimientos de la naturaleza con los conocimientos sobre educación.

ENTREVISTA 2

Datos del entrevistado:

- Edad: 37 años
- Lugar de nacimiento: Ávila
- Formación: Diplomado en magisterio de educación física, Licenciado en Pedagogía, Master de TICS y Master de estudios avanzados. Monitor de tiempo libre, especialidad de necesidades educativas especiales, coordinador de tiempo libre. Monitor de nivel, especialista en senderismo y trekking, en tiro con arco y actividades terrestres de montaña.

Entrevistador: ¿Y ahora mismo a qué te dedicas?, ¿Cuál es el trabajo que realizas?

Entrevistado: Ahora mismo tengo tres trabajos:

- El que acabo de terminar, que ahora mismo estos de vacaciones de ese trabajo, es en el proyecto del Ministerio de Educación, que eran las antiguas “Escuelas viajeras”, ahora se denominan “Rutas artísticas, lingüísticas y literarias” Entonces, entre septiembre y diciembre, he estado como coordinador de una de las rutas que iban desde Mérida hasta Cádiz. Donde he estado dos semanas con primer ciclo de primaria, otras dos semanas con primer ciclo de la ESO y otras dos semanas con bachillerato. Otra semana con centros de educación especial, y luego nos dividimos y estuve tres semanas en rutas con inversión lingüística. Eso solo lo hago ahora en otoño, por temas de presupuestos porque no hay más financiación.
- En enero me incorporo y llevo la coordinación y dirección de la escuela de animación y tiempo libre de Santiago Uno. Llevo todo el tema de los cursos de monitor de tiempo libre y todo esto.
- Y luego aparte, todo esto lo compagino con mi trabajo como educador ambiental en Fundación Tormes, y en las actividades que participo, que suelo dirigir yo son: las del mercado, que es educación para el consumo, las visitas a la Dehesa de Castro Enrique, allí se trata toda la biología de la dehesa, la encina, oficios tradicionales, que tiene que ver con la agricultura y la ganadera, pero sobre todo centrados en la dehesa. Y luego, el huerto escolar, que solo es el mes de mayo, que está aquí en el Parque de los Jesuitas.

Entrevistador: ¿Y te gusta trabajar con juventud?

Entrevistado: Si, cada vez tengo menos paciencia para trabajar con los más peques y más con los adolescentes, que sean más mayores.

Entrevistador: ¿Y por qué?

Entrevistado: Porque precisamente para mí, la dificultad que puede entrañar más trabajar con jóvenes que con niños, a mí me divierte, esos problemas que te puedan dar, ese vacile, esa forma de hablar. Mientras que los niños pequeños son más fáciles de llevar y a mí me aburre, porque tienes que hacer un sobreesfuerzo para captar su atención. Yo creo que para todos los trabajos que hago, lo más importante de todo es ser muy buen comunicador, y el esfuerzo de ser muy buen comunicador con niños pequeños es muy costoso, porque cada vez es menor la atención de los niños. Entonces se te distraen con nada, tienes que estar muy sobreactuado todo el rato para tener una buena atención, y más cuando estás haciendo una actividad en la calle, que hay más estímulos que distraen o apartan del foco de atención, que no los tienes encerrados en un aula donde solo me pueden mirar a mí. En un sitio donde hay ruidos, hay animales, hay cosas con las que no puedes competir.

Entrevistador: Claro, también se destacó algo parecido en otra entrevista. Donde me dijeron que los niños de ciudad les cuestan más enfocar su atención en una sola cosa, que se cansan muy rápido y necesitan constantemente ir a otra.

Entrevistado: Y eso, solamente pasaba hace unos años con infantil, porque cuanto más pequeños son más breve es su periodo de atención, o bueno, también tengo mis propias teorías relacionadas con la sobreestimulación, pero cada vez esos periodos son más cortos y se dan con más edad. Entonces es eso, a un niño que está acostumbrado a una fuente de adrenalina tremenda que le da un videojuego, como le tienes tu con la atención centrada en una bellota o un tomate. Rápidamente va a haber algo mucho más interesante que capte su atención, su cerebro pide más. Es como un videojuego, su cerebro siempre tiene que estar en alerta para ir superando niveles, vale, ¿Cuál es el siguiente nivel, el siguiente estímulo?

Entrevistador: ¿Y eso crees que es un problema que tiene ahora mismo la educación ambiental para poder desarrollarla?

Entrevistado: La educación ambiental y la educación en general. Lo que pasa es que si trabajas en la calle hay más estímulos que pueden distraer, que pueden ejercer como factores distractores en el canal de comunicación. Pero es algo general. La parte buena es que luego son niños, que si mi tubo de red neural es así (señala algo pequeño con los dedos), el suyo es así (señala algo grande con los dedos), entonces pueden estar a un montón de cosas a la vez, porque captan más los estímulos, pero te puede frustrar mucho más y requiere más esfuerzo personal cuando estas ejerciendo una actividad.

Entrevistador: ¿Y en tu trabajo con adolescentes, como crees que son los adolescentes?

Entrevistado: Hay de todo, lo que más he notado de los adolescentes es que antes buscaban estar donde están sus iguales, de unos años para acá, a algunos (no se puede generalizar) no buscan estar con sus iguales, porque teniendo el móvil les vale. No llegan a desconectar, y cuando van a hacer otras actividades, a un campamento o algo más que les permita desconectar de su vida normal, no desconectan, siguen de cuerpo presente en un sitio, pero de mente y de móvil en otro. Entonces no se relacionan, antes estaban locos por conocer otros chicos y chicas, el ligoteo, no sé qué... ya les da igual, ahora todo es redes sociales.

Entrevistador: La comunicación ha cambiado.

Entrevistado: Si, sobre todo de forma presencial. Ya lo que te piden y demandan es que les dejes en paz, en las habitaciones, generalmente. Es verdad que cuando les enganchan o cuando saben que tienen que estar en las actividades están y están muy bien, y normalmente tienen interés saben bastantes más cosas, porque la juventud de ahora tiene muchas cosas positivas, pero también negativas. Tiene la parte positiva de que es fácil captar su interés, me cuesta más o menos poco establecer una conexión con ellos (mediante el vacile y tal) pero, por otro lado, creo que se pierden cosas de vivir en sociedad que yo creo que están bien para un desarrollo y una autonomía personal de cara a la vida adulta.

Entrevistador: Con respecto al estrés, ¿crees que sufren estrés los adolescentes?

Entrevistado: Si, y más pequeños. Ya me he encontrado niños de primaria, más niñas que niños, con ataques de ansiedad, en 5º o 6º de primaria. O sea, si eso no es sufrir estrés ya desde pequeños... Parece que también por la perfección, por querer aparentar un supuesto perfeccionismo que las vidas perfectas que muestran

en las redes también tienen que ser reales. No sé si es por querer ser tan buenos, tan perfectos, tan estudiosos en todo, que les acaba pegando un ataque de ansiedad. Pero son niñas, que vienen teniendo ansiedad desde los 12 años y que la van a arrastrar de por vida. Y eso es una primera muestra de una futura depresión, a menos que se conozca y se trabaje bien el caso, porque son síntomas de que así no se puede seguir. De que tienen que cambiar hábitos. Y es que es lo preocupante, la ansiedad y la depresión son las enfermedades de esta sociedad, pero que ya en niños tan pequeños surjan ¿qué presión o que estrés tiene un niño tan pequeño? Si no es que su cerebro viva mucho más estimulado de lo que tiene que estar, un niño que su preocupación tiene que ser jugar y disfrutar de su infancia ¿por qué un niño tiene estrés? A saber, luego lo que tienen en casa, porque no he llegado a saber cuál es la carga que llevan en su mochila, pero yo lo que me he encontrado es que tienen ansiedad y que ya en cuento están en un sitio un poco cerrado, con mucha gente... tienen ataques de ansiedad y se tienen que salir fuera.

Entrevistador: Y no te has encontrado solo un caso.

Entrevistado: No, no, muchos. Luego trabajando con los alumnos de Santiago, este verano estuve en el voluntariado de Marruecos con ellos. Hay algunos que cuando están aquí su acceso a drogas, principalmente a porros es habitual, allí el mono que pasan... Porque claro, se hace en pueblecitos muy pobres que en kilómetros a la redonda no hay nada, por supuesto que no pueden conseguir nada y chavales de 13, 14, 15... pero bueno, eso, una parte importante de los chicos de este centro tienen problemas de salud mental, están medicados, porque al fin y al cabo el consumo en muchos casos no deja ser un síntoma más de problemas que tienen arraigados dentro. Pero bueno, incluso empiezan con los porros para calmar cierto estrés o ansiedad. Aunque bien es cierto que la tipología de estos niños no se la pueden provocar lo de otros chicos que pueden venir de otras clases sociales socioeconómicas más altas, aunque también los hay, hay chavales de todo el espectro. Pero muchas veces el calmar esa ansiedad y estrés es provocado por un origen familiar contextual de su vida que, de perfeccionismo, como puede ser el caso de una niña muy estudiosa, o del exceso de redes sociales, cada uno son casos deferentes. Y acaba en estrés, ansiedad, depresión o en químicos, buscando las soluciones más fáciles para contrarrestar eso, como por ejemplo las drogas

(alcohol, tabaco, porros, etc.) o en caso de otra niña yendo al médico para que le recete un prozac.

Entrevistador: ¿Y entonces tú crees que es necesario trabajar con ellos para que sepan gestionar ese estrés?

Entrevistado: Por supuesto, eso es una de las carencias de la educación formal, incluso asignaturas como educación física si se emplearan mejor, o meter educación emocional desde pequeños, todo eso ayudaría desde pequeños. Si se aprendiera más, en lugar de contenidos, gestionar emociones o saber relajarte, es decir si aprendiéramos esas herramientas desde pequeños creo que sabríamos gestionar ese estrés cuando llega. La relajación es un entrenamiento también, tu si haces media hora cada día de relajación o meditación, tu simplemente cuando sientas estrés comienzas esa relajación, la que has aprendido ya sea: tensión/distensión muscular, pasear, hacer deporte, respirar, ... hay muchas maneras de relajarse efectivas. El cuerpo tiene memoria y cuando empiezas una relajación empieza a calmarse y te baja el estrés o puedes dormir, pero eso no lo aprendemos. Yo me relajo, me tomo dos cañas, me tomo el tranquimazin, que mucha gente ya se lo toma diariamente para dormir, o un porro (marihuana, hachís, etc.) porque no conocemos que el cuerpo puede generar esa relajación de otro modo, porque no nos han enseñado a sacarlo.

Entrevistador: ¿Y crees que eso se podría trabajar mediante la naturaleza?

Entrevistado: Por supuesto, la naturaleza tiene un poder sanador. Es más, cualquier método de relajación, de relajar los ritmos, si lo haces en medio naturales multiplica sus beneficios.

Entrevistador: ¿Y cómo podríamos hacerlo?

Entrevistado: ¿Educación formal, no formal, individual, personalmente...? Yo te puedo decir como he encontrado mi forma, o te puedo decir una receta en general para la población... está claro que pasar horas emboscado, hacer cosas en la naturaleza y relajar los ritmos. Seguro que a muchas personas les vendría bien con un rato, sin teléfono, sin internet, desconectado totalmente. Y no es necesario hacer una meditación en medio del bosque donde solo escuches los pájaros y el agua, que eso te lo puedes poner también en un audio, pero relajar los ritmos. Lo más valioso en esta sociedad es el tiempo, no es el dinero, en cambio no valoramos

nuestro tiempo tan necesariamente. No tenemos tiempo de calidad, para estar tranquilos, dar un paseo, disfrutar de las cosas que tenemos, de la compañía de las otras personas. Es más, el rato que tenemos encima tenemos que hacer tareas domésticas y demás. Lo que hay que relajar son los ritmos, si conseguimos más tiempo de calidad para cosas personales, que no es ir a comprar y resolver nuestras frustraciones con compras. Sino que sea pasear charlando con un amigo una hora, hacer deporte, hacer tu meditación, pero relajar lo ritmos, que no sea todo trabajar para comprar y como la sociedad me demanda que compre más, me estreso más para tener lo último, ir a la moda.... Ese es uno de los mayores problemas de la sociedad actual en general. ¡Ah! Y solución, la vuelta a los pueblos. Para mí es clave. Eso es calidad de vida, por mucho que cualquiera diga: “En Madrid hay de todo”, si el problema de los pueblos es que no hay trabajo, pero incluso si te vas a un pueblo y trabajas un cachito de tierra no te vas a morir de hambre, siempre hay cosas que hacer en los pueblos, está la población tan envejecida que aunque sea ir a ayudar en la casa a una persona, recoger la leña a otra, no sé qué, de verdad que te ganas la vida, no te vas a hacer rico, pero puedes vivir bien y con una calidad de vida alta, que vas de un sitio a otro andando y vives a otro ritmo totalmente diferente, eso sería clave. Incluso la educación en los pueblos, la educación en un Centro Rural Agrupado (CRA). Hay mucha diferencia entre los niños que vienen de un CRA, seguro que Dani te habló de ello, que aquello es una educación a la carta, una escuela donde hay 15 o 20 niños y hay en el mismo aula niños desde 1º a 6º de primaria, por tanto, esa diversidad hace que se retroalimenten mucho, esos niños tienen unos valores, una educación, no están tan sobreestimulados. Están en una ratio ideal y reciben una atención pura. De verdad creo que es una solución, la vuelta a los pueblos.

Entrevistador: Además, esos niños están más en contacto con el medio ambiente.

Entrevistado: Muchísimo más, esos niños todavía siguen saliendo, creo que lo leí de Heike Freire, siguen saliendo a los lugares donde pasan cosas mágicas en la infancia, donde tú sales a un sitio donde hay árboles y piedras y te inventas juegos e historias. Son niños que todavía salen a la calle a jugar. Los niños de un pueblo, aunque no todos porque muchos siguen encerrados en sus casas con internet y la videoconsola, siguen yendo al campo con sus abuelos, a la huerta, a coger los huevos con el abuelo a dar de comer a las gallinas, a ver niños... siguen

manteniendo esas cosas, lo hacen en su día a día y pueden irse solos a hacerlo. La autonomía de un niño de pueblo, que con 7 u 8 años, puede irse solo por el pueblo porque no hay peligros, que puede andar solo por el campo... la autonomía de ese niño “da papas” a uno de ciudad, que están 30 hacinados en un aula (en cualquier tipo de escuela: pública, privada o concertada).

Entrevistador: ¿Crees entonces que tiene muchos beneficios para ellos? Has destacado por ejemplo la autonomía, ¿qué otros beneficios pueden tener?

Entrevistado: La autonomía, el ser más consciente de la vida, tomarte las cosas con mayor tranquilidad. En los pueblos tienen el ritmo de vida, muy ligado al de la propia naturaleza, la luna, el sol, las temporadas. Al fin y al cabo, los biorritmos están más cercanos a la biología, porque estamos conectados con ella. Una persona se va a sentir mejor si al amanecer es cuando se despierta y comienza a hacer cosas, va ligado con la salida del sol. Muchas veces eso se pierde, hay mucha gente que no puede dormir, en cambio dice: “he venido al pueblo y he dormido genial”. Hay detalles, que con simples cambios se nota el beneficio. El tomarte las cosas con otra filosofía, el saber esperar y no querer las cosas de manera inmediata, algo de lo que se nutre mucho la publicidad, porque la gente desea las cosas y las quiere al momento. Eso también va contra nuestra naturaleza, porque si las cosas no las tiene ahora, también te frustras. Cultivar la paciencia, porque las personas que están más en contacto con la naturaleza y están acostumbradas al crecimiento, a la floración, al cambio de las estaciones... sabe que las cosas buenas no son inmediatas, sino que tardan en llegar. Hay dichos como “el que no siembra, no recoge”, los caminos inmediatos y más cortos no son los más beneficiosos.

Entrevistador: Vale, y ya entramos en la última parte, te quería preguntar ¿qué es para ti la educación ambiental?

Entrevistado: Bueno, para mí la clave de cualquier educación es enseñar a pensar. La educación ambiental para mí es enseñar a pensar de manera global... cómo explicarlo... hay muchos factores que rodean nuestra vida, ligados al planeta, ligados a la naturaleza... que determinan nuestra vida. Enseñar a pensar que todo eso hay que cuidarlo y que hay que apostar principalmente porque la vida sigue adelante. Hacer comprender que no estamos desconectados de la naturaleza, que dependemos mucho más de ella de lo que creemos, que por vivir en ciudad ya pensamos que... hay gente ya le horroriza la naturaleza, es antinaturales, pero tú

eres un animal y necesitamos las mismas cosas que ellos para vivir. Y desde siempre esas cosas las proveía la naturaleza para todas las especies. Es necesario tomar conciencia de la necesidad que tenemos de reconectarnos con la vida, los animales, el agua, el clima... porque se va la casa de todos a la mierda. Esta es la base de todo, y para mí, todos los problemas del mundo tienen un origen ambiental, y tomar conciencia de esas relaciones que parece que son estancas, sería la clave de la educación ambiental.

Entrevistador: ¿Qué profesionales crees que tendrían cabida dentro de la educación ambiental?

Entrevistado: Para mí es parte de la educación social, porque considero que son los orígenes de la violencia, de todos los problemas sociales, pues cualquier persona que trabaje en ciencias sociales tiene cabida dentro de la educación ambiental. Como educador ambiental, pues está claro que un educador ambiental, un profesor, un pedagogo, un biólogo, un ambientólogo. Está claro que está habiendo un cambio en los últimos años, porque antes eran más ambientólogos o gente de ciencias ambientales los que se dedicaban a la educación ambiental. Pero al ser, la educación ambiental (que es mi concepción también) que son problemas sociales, cada vez hay que transmitir más valores y emociones, y un biólogo que sabe mucho de plantas quizás no sabe transmitir emociones, por eso cada vez está entrando más gente del entorno social (pedagogía o educación social) y más ligados a la educación. O mucha gente que hace temas ambientales, luego se forma en educación. Yo conozco a muchos compañeros que han hecho ambientales y luego han aprendido la parte de educación a través de cursos, como el de monitor de tiempo libre u otros con el CAP o el master en educación, porque hay que saber mucho sobre educación y los procesos de aprendizaje y comunicación, que al fin y al cabo está todo dentro de las ciencias sociales.

ENTREVISTA 3

Datos del entrevistado

- Edad: 23
- Lugar de nacimiento: Valladolid
- Formación: Grado en Biología

Entrevistador: ¿y actualmente a que te estas dedicando?

Entrevistado: Me dedico a la educación ambiental en el programa de Aulas Activas de la Fundación Plan B Educación Social. Consiste en un proyecto de educación ambiental donde se llevan a cabo una serie de actividades en la naturaleza en la Sierra de las Batuecas, que consisten en una educación socioambiental, de informar tanto a nivel ecosistémico como en integración del ser humano en la naturaleza y su existencia tanto histórica como actual, como se interrelacionan. Quizás ahora estamos metiendo mucho enfoque a nivel de biología porque dos tercios del equipo somos biólogos, pero bueno, tratamos de encaminarnos lo más posible, gracias a Emilio, a tener una visión sobre la implicación del ser humano en la naturaleza.

Entrevistador: ¿Alguna vez has trabajado con juventud?

Entrevistado: Este es mi primer trabajo oficial y luego ha sido también en campamentos. A nivel laboral esta es la primera vez.

Entrevistador: ¿Y qué tal lo ves?

Entrevistado: Bien, es algo que nunca me había planteado porque siempre había tenido la noción de que para transmitir conocimiento hay que tener mucho y muy bien asimilado. Así que no me veía en ese nivel, aunque siempre me ha gustado explicar. Fue a raíz de hacer el curso de monitor, uno va metiendo cabeza en esto y me salió esta oportunidad laboral. Eso sí, aquí el trabajo no es completamente de monitor, y cuesta romper la línea divisoria entre educador y monitor, porque las responsabilidades son distintas y los contenidos también. Pero es muy interesante la receptividad de los niños, porque creo que hoy día es mayor que cuando éramos nosotros pequeños, con respecto a los temas ambientales.

Entrevistador: ¿Piensas que hoy día reciben mejor la información?, ¿en qué sentido?

Entrevistado: Creo que ahora son más empáticos a nivel de la naturaleza. También tienen todo un trabajo de ética ambiental, por llamarlo de alguna manera, en los colegios y también a nivel actualidad, etc. que nosotros no teníamos. O sea, nosotros (la gente de mi generación) toda la problemática ambiental no era algo tan potente, ni a nivel escolar (con cosas como se hacen ahora los huertos) o charlas ambientales, etc. no recuerdo tanto eso, sino charlas de sexología, etc. sí que nos llevaban a una granja escuela, pero no tenían ese componente de preocupación ambiental, sino más bien era como entretenimiento y conocimiento.

Entrevistador: ¿y por qué crees que la educación se está enfocando tanto ahora en esa rama?

Entrevistado: Pues supongo que por la crisis actual a nivel naturaleza porque supongo que a nivel institucional de educación esto se va metiendo cada vez más, esto es un tema de actualidad y corresponde a todas las personas, es algo que es difícil que no te entre. No es como otras dinámicas sociales u otras luchas que quizás tienen una polaridad más marcada, sino que el tema ambiental es mucho más transversal a todo el mundo.

Entrevistador: Con respecto a los jóvenes, ¿crees que los jóvenes están expuestos en su día a día a situaciones estresantes?

Entrevistado: Si, sin duda, yo creo que la primera es probablemente la escuela. El sistema educativo te carga mucho a nivel de tareas, responsabilidades, como se plantean las clases, los exámenes. Por ejemplo, en bachillerato tienes un estrés increíble porque tienes que alcanzar la universidad, el sistema educativo está muy enfocado a alcanzar la educación superior. Creo que suele haber mucha carga de tareas. A nivel familiar probablemente también exista mucho estrés, dependiendo un poco de cómo se conciba. A nivel de identidad sexual, de género, ... creo que siempre puede existir ahí un estrés a nivel ambiental. Y creo que los jóvenes cuando entran dentro del tema ambiental siempre hay una carga de tener que solucionar toda esta movida que han generado otras generaciones.

Entrevistador: O sea que le supone mucha carga o estrés pensar que se tienen que enfrentar a este problema

Entrevistado: Yo creo que todos hemos escuchado la frase de que: a los jóvenes os toca arreglar el mundo. Pero es una problemática con la que nos hemos encontrado

que ha adquirido una globalidad. Y de una transversalidad de problemas que no solo es el hecho de el clima, sino que ahora ya los enfoques son mucho más socioambientales: migraciones, disminución de probabilidades laborales, problemas en el campo, etc. creo que ahí sí que puede existir... creo que de hecho hace poco en España o la Unión Europea una unidad psicológica ha catalogado la depresión ambiental. Hace poco he escuchado que era una depresión generada por la actualidad.

Entrevistador: Ese concepto como tal no lo he escuchado, pero cada vez se escucha más el concepto de déficit de naturaleza o trastorno por déficit de naturaleza.

Entrevistado: Ah claro, por haber perdido contacto con ella.

Entrevistador: Si, y por las consecuencias que puede generar sobre ti el haber perdido contacto con ella.

Entrevistado: Pues es muy interesante

Entrevistador: Si quieres luego al finalizar la entrevista podemos hablar un poco sobre este tema.

Entrevistado: Creo que con la depresión que te comentaba, asociada al clima es una ansiedad por toda esta temática.

Entrevistador: ¿Y cómo crees que esos problemas que me has dicho de estrés pueden afectar a los adolescentes en su vida diaria?

Entrevistado: Te voy a hablar de un caso, que ya no es una persona adolescente, pero quizás se puede extrapolar. Yo aquí en Salamanca he estado haciendo activismo climático, hemos hecho charlas con adolescentes, etc. Todo dentro de Fridays for future, que estuve en el comienzo del movimiento. Recuerdo un mercadillo de segunda mano, en el que estábamos hablando un grupo de amigos sobre la problemática ambiental y salimos un momento del lugar donde estábamos haciendo el mercadillo y la chica empezó a llorar. Porque era muy pesado y complicado tratar de hacer educación o concienciación ambiental, porque por extensión tienes que estar tocando todo el rato temas de crisis ambiental. Además, las personas que están muy metidas en este tema son un poco negativas, y es algo muy agobiante, genera mucha ansiedad porque crea una incapacidad. Pero creo que me estoy yendo mucho al tema de crisis ambiental.

Entrevistador: Si bueno, pero es tu perspectiva. Entonces te estas refiriendo a que la chica se estaba frustrando por no conseguir transmitirlo a la gente.

Entrevistado: No, más bien por estar todo el rato en contacto con la problemática. Es como si trabajas todo el rato con gente que tiene cáncer y el estar rodeado de toda esa tristeza, al final la acabas adquiriendo tu. Es como una ansiedad y un agobio, porque ves venir el problema y la gente no hace nada.

Entrevistador: Quizás pueda ser una limitación de la educación ambiental.

Entrevistado: Creo que, a los jóvenes, especialmente adolescentes también les puede generar esa ansiedad. Nosotros en este grupo de concienciación climática también trabajamos con adolescentes, de hecho, eran bastante activos. Digamos que no era lo común.

Entrevistador: ¿las charlas eran abiertas?

Entrevistado: No, era en institutos. Pero la gente que luego se metía en el grupo era bastante activa y considero que esto no es lo común.

Entrevistador: ¿Qué es para ti entonces lo común?

Entrevistado: No ser participativo en estas dinámicas. En general creo que pasa mucho con la juventud en España, que no es tan participativa. Yo tiro la primera piedra, porque hasta los 21 o 22 años no he sido activo en este tipo de círculos. Y creo que lo común no es ser participativo. Si ser consciente, porque al final es difícil no serlo, porque te llega información por cualquier medio. Pero ahí está el tema de la educación socioambiental, que no es solo repartir datos o hablar solo de la naturaleza, sino que también hay que tener en cuenta la figura del ser humano en todo esto.

Entrevistador: ¿y crees que podemos ayudar a que los jóvenes enfrenten mejor esas situaciones estresantes que comentábamos antes?

Entrevistado: ¿a través de la educación ambiental? Si, al final siempre se trata de generar vías de solución. Para empezar, en nuestro caso, en las Aulas Activas, creo que un ambiente natural suele ser desestresante. Porque un medio urbano, en general, tiene una serie de variables que son más estresantes: ruidos, gentes, excesiva socialización, iluminaciones no naturales, etc. en general un ambiente urbano va a ser desestabilizador y por ende es estresante. Partiendo de eso, creo que un ambiente natural desestresa. Y, por otro lado, una educación ambiental no es simplemente

decirte: este ecosistema tiene tales cosas, aunque entender un lugar es bueno, pero también es importante generar vías de salida. No solo vas a hablar en una educación ambiental sobre cómo se cuida el medio ambiente, sino que debemos entender que la educación ambiental puede generar otras vías de salida para los jóvenes que no estén encaminadas hacia la educación superior, porque te hace ver posibilidades dentro del y otras formas de vida que están más asociadas al medio rural.

Entrevistador: Entonces, ¿asociamos también la educación ambiental al medio rural?

Entrevistado: Creo que puede serlo, sí, es interesante. La educación ambiental no es solo lo natural, que igual lo natural es otra discusión de ¿qué es lo natural? La educación ambiental puede ser un huerto urbano o un parque natural o una biosfera, que es precisamente con lo que nosotros trabajamos en Plan B. De hecho, en una de las actividades les llevamos a un lugar que es un centro de interpretación de la biosfera, que la biosfera al final es el compendio del medio natural, el rural, donde conviven tanto el humano y sus actividades como el medio físico.

Entrevistador: ¿y conoces alguna experiencia de este tipo que se esté llevando a cabo? Además de este trabajo que estas llevando a cabo con las aulas activas.

Entrevistado: Propiamente así, con naturaleza no tengo mucha idea, no estoy muy puesto. Bueno, quizás el PRAE en Valladolid, aunque no estoy puesto mucho.

Entrevistador: Ahora, con respecto al contacto la naturaleza ¿consideras que es beneficioso el contacto con ella?

Entrevistado: Si, creo que la naturaleza es desestresante, sobre todo si te enseñas a ver y a entenderla y saber utilizarla, etc. y esto te saca de lugares más estresantes como un centro urbano.

Entrevistador: ¿tú tienes contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Si, me gusta salir habitualmente, dentro de lo que mi trabajo me lo permita.

Entrevistador: ¿y que sientes cuando sales?

Entrevistado: Más tranquilidad, más calma. Porque pienso que en una ciudad me siento cómodo, porque he vivido toda mi vida en ella, pero un exceso de gente al final me agobia. Pero en un medio natural pues al final estás socialización con quienes quieres, que son quienes están allí y estas interactuando con lo que te apetece.

Entrevistador: Claro no tienes ninguna presión ni estás obligado a nada.

Entrevistado: Claro, vas más a tu bola, puedes ser más parero y ponerte a mirar pájaros, o simplemente pasear o mirar plantas.

Entrevistador: Con respecto a la educación ambiental, podrías decirme qué es para ti.

Entrevistado: Pues sobre todo es una mezcla de juntar lo que es la naturaleza explicada a un nivel ecosistémico y faunístico, pero integrado con la figura del ser humano. Y su explotación, modificación, sus formas de comprenderlo, y bueno, luego dentro de la educación ambiental por el momento actual que estamos viviendo, el tema de la concienciación.

Entrevistador: ¿cuáles crees que son las mayores problemáticas a las que se está enfrentando la educación ambiental?

Entrevistado: Pues creo que depende de cómo plantees la concienciación climática, porque creo que luego hay muchas contradicciones a nivel de dinámicas más institucionales con todo el tema del reciclaje o la responsabilización del individuo, que al final no dejan tampoco generar una conciencia ambiental o climática que se centra mucho en la persona, entonces genera estrés, porque te sientes muy responsable y a la vez genera una autocomplacencia que no es tan efectiva. Si, está bien que los niños sepan que no tienen que usar bolsas de plástico o pajitas, pero tampoco es drástico eso, porque eso no genera un gran cambio. También está bien focalizar un poco las responsabilidades en las grandes empresas o el papel de los gobiernos. No tanto poner el peso en una persona sobre los hombres.

Entrevistador: Entonces entiendo que la educación ambiental tiene que pasar de lo individual a lo colectivo, o sea tiene que dar un paso más allá.

Entrevistado: Exacto, porque al final las dinámicas de acción que nos quedan son colectivas, no podemos enfrentarlo de manera individual. Es transversal a toda la sociedad. La forma de revertir esto es colectivo y la forma de entender la responsabilidad no es individual sino colectivo y focalizada. Creo que aquí hay una diferencia muy grande entre lo que viene siendo la justicia climática, entendida como lucha, que deriva más de los hechos cívicos. Que está muy bien no usar pajitas, pero si hay que salir ahí a protestar a la calle, hay que hacerlo porque muchas veces es más efectivo.

Entrevistador: ¿Qué tipo de profesionales crees que deberían trabajar en estos proyectos?

Entrevistado: Debe ser multidisciplinar. Creo que los que venimos de ciencias somos muy carentes en el tema comunicativo, porque no se nos enseña. También porque desde la ciencia pocas veces, en mi caso que es la biología, pocas veces cabe una entrevista a la hora de estudiar cosas. Pero a la vez tenemos un papel muy importante en esto por nuestro conocimiento. Pero debe ser transversal y está bien que haya educadores sociales, biólogos, sociólogos (porque van a entender mucho más la relación por la parte humana con la naturaleza), pedagogos (porque generan una estrategia de enseñanza), filósofos, psicólogos, en general que sea transversal. No se puede decir que un taller de educación ambiental te lo tenga que dar un biólogo, porque igual el que más sabe de todo esto es el pastor que está todo el día en el campo.

ENTREVISTA 4

Datos del entrevistado

- Edad: 23
- Lugar de nacimiento: Valladolid
- Formación: Biología. Además de un Master en Agricultura sostenible y robótica. Curso de monitor de ocio y tiempo libre.

Entrevistador: En la experiencia laboral que tienes, actualmente a qué te dedicas.

Entrevistado: Yo he trabajado hasta la fecha como monitora. Es la primera vez que ejerzo de educadora ambiental.

Entrevistador: De monitora trabajas mucho en campamentos.

Entrevistado: Si, exactamente. Ahora mismo trabajo también en una granja escuela, donde trabajo el tema de la educación ambiental, pero más enfocado hacia el tema de la explotación ganadera, la vida rural y todo eso. Y luego también estuve trabajando en unos campamentos en un sitio que se llama PRAE, en Valladolid donde también trabajan con educación ambiental, muy orientado hacia la naturaleza.

Entrevistador: Entonces tienes mucha experiencia en el ámbito de la educación ambiental.

Entrevistado: Si, pero siempre he ejercido como monitora. Pero bueno, también he estado viendo como trabajaban mis compañeros educadores.

Entrevistador: ¿y qué diferencia encuentras tu entre trabajar como monitora y como educadora?

Entrevistado: Esto es algo que he descubierto gracias a Emilio, o sea, los monitores realmente están ara animar: cantan canciones, cuidan a los niños, controlan las comidas... pero un educador la función que tiene es formar, explicar las cosas de naturaleza, del medio rural o de lo que sea. Pero lo que hace es explicar, se puede decir que es como un profe, más que como una persona que me cuida o me hace reír, que sería más el monitor.

Entrevistador: Y en los sitios donde tú has trabajado, ¿qué hacían los educadores ambientales?

Entrevistado: Yo, por ejemplo, estaba de monitora y los que explicaban las actividades eran los educadores, y yo era la que me quedaba con los chavales haciendo las cosas. Realmente lo que no hacía era explicar o formar, solo estaba como ayudante.

Entrevistador: Y como podrías definir en qué consiste tu trabajo.

Entrevistado: Pues yo creo que sensibilizar a los chavales. Vienen muchos chicos de ciudades que realmente solo han salido al campo 4 veces, en alguna ocasión de casa rural con sus papas o al pueblo, o lo que sea. Fíjate, en la granja una vez un chaval no sabía cómo era un pimiento porque su madre lo compraba troceado, un chaval de 9 años, no digo que todo el mundo sea así, sino que hay casos. Sobre todo, ahora que la población se agrupa en focos urbanos, que hay tanto avance con las tecnologías, que los chavales no sacan de ahí la vista. Es otra forma de que se fijan más en lo que nos rodea, que no piensen que ir al supermercado es la forma de comprar la comida, sino que sepan de donde viene la comida o cómo funciona el medio natural o rural.

Entrevistador: Y con respecto a eso, ¿crees que los jóvenes están expuestos a situaciones estresantes?

Entrevistado: Yo creo que sí, en el sentido de que salen de clase, hacen los deberes, actividades extraescolares. Yo veo que efectivamente la gente ahora, incluso yo, viví con prisas, por así decirlo. Yo salía del cole, hacía deberes, cuando terminaba me iba al violín o natación. También depende de los padres, ¿no? Pero los chavales tienen mucha tralla ahora, es como que les han puesto muchas tareas para hacer, aparte de sacarse las notas bien y eso. Yo creo que sí, efectivamente.

Entrevistador: ¿y crees que esas situaciones estresantes han podido variar a lo largo del tiempo? O siempre han sido las mismas.

Entrevistado: No, han variado, yo creo que sí. Tu antes nacías y tu padre te decía: tú vas a trabajar en el negocio familiar, y no tienes que preocuparte de otra cosa que no sea esto. Pero desde hace unos años se le viene dando cada vez más importancia a la formación. Han aumentado el número de universidades, el número de licenciados, entonces han cambiado.

Entrevistador: Quizás también los otros estaban expuestos a situaciones estresantes, pero de otra manera.

Entrevistado: Si, pero creo que la vida antes era más sencilla, en el sentido de que al no existir tanta especialización en los trabajos y vivir de una manera más cercana a lo que consumos: tengo un huerto y como lo del huerto. Quizás no más sencilla, sino más simple, porque había menos opciones para elegir cosas.

Entrevistador: ¿y crees que podríamos trabajar el estrés de esos chavales?

Entrevistado: Si, durante el tiempo que duren las aulas sí, pero luego al final vuelves a tu rutina, a tu casa... yo creo que en los 4 días que estás se nota el cambio de los chavales, del primer día al último. Se manejan mejor por los sitios, cogen más confianza contigo y te hacen más preguntas, están más interesados, les puede llegar hasta gustar. Pero se van el viernes, vuelven a casa, el barrio, los amigos, los videojuegos, las clases particulares.

Entrevistador: Es algo muy puntual, ¿no?

Entrevistado: Si, exacto. Yo creo que es una forma de abrirles los ojos un poco, de que vean las posibilidades que tienen, pero es algo puntual en ese momento.

Entrevistador: ¿y cómo podríamos hacerlo a largo plazo?

Entrevistado: Yo creo que eso depende de ellos, más que de nosotros. O sea, yo lo que veo es que los educadores ambientales son como una herramienta para enseñar a los chavales qué pueden hacer, qué más ahí aparte de los libros.

Entrevistador: ¿y crees que es beneficioso para ellos cuando van allí a las aulas activas o la granja escuela?

Entrevistado: Si, totalmente. Primero porque se ven sin padres, están más a su aire, aunque estés con profes o educadores, pero también con tus colegas. Tienes más independencia, van a tener que hacer frente a situaciones en las que ellos tomen las decisiones. Se descubren a sí mismos, ven de lo que son capaces según qué situaciones.

Entrevistador: Y tú, personalmente, tú tienes contacto con la naturaleza porque trabajas en un ambiente que te da pie a ello. ¿Crees que eso es beneficioso para ti?

Entrevistado: Sí, aparte del trabajo, yo vivo cerca de un pinar y salgo todos los días. Me cojo la cámara y los prismáticos y me suelo dar una vuelta, si no todos, cada dos días suelo salir. Me relaja mucho, salgo de casa, me despejo, no hay ruido, me concentra mucho hacer fotos a cosas que se mueven. No sé, es un momento para mí, a veces me gusta compartirlo y a veces quiero hacerlo sola.

Entrevistador: ¿y como crees que es beneficio para ti?

Entrevistado: Sobre todo, porque yo soy una chica bastante nerviosa, me estreso rápido. Ahora estoy con dos trabajos y el master y estoy agobiada. Pero cuando salgo, esta hora y medio o dos que esté no voy a pensar en nada más que no sea esto que vengo a ver. Me relaja y además aprendo.

Entrevistador: ¿y crees que ese contacto con la naturaleza puede beneficiar también a los demás?

Entrevistado: Pues hombre, eso depende de las personas. Porque mi hermana mayor es una persona que no sale al campo porque le da asco todo, que es totalmente respetable, pero por ejemplo a ella no le beneficiaría. Pero luego hay personas, como los aquí presentes, que salir al campo nos beneficia.

Entrevistador: ¿y crees entonces que también puede beneficiar a los más pequeños?

Entrevistado: Totalmente, a que se desfoguen, para que aprendan más cosas, para que toquen la corteza de los árboles, las piedras y se les despierte la curiosidad.

Entrevistador: ¿por qué dices lo de tocar piedras, tocar árboles, ...?

Entrevistado: Hacemos por ejemplo actividades de sensibilización y confianza. Por ejemplo, vas con tu compañero uno lleva los ojos tapados y otro le guía, y tiene que ir tocando las diferentes texturas. Porque quizás hay un niño que nunca se ha parado a tocar la corteza de un árbol en su ciudad. Y son las cosas básicas que nos rodean, y hay que conocerlas, y con todos los sentidos, no solo con la vista, sino también el olfato, el tacto. Yo creo que es también otra forma de educar.

Entrevistador: ¿Entonces crees que es necesario llevar a cabo este tipo de proyectos?

Entrevistado: Sí, sí, sí. Y más ahora, no ya solo por el tema del cambio climático, sino por la despoblación rural, porque la educación ambiental no es solo naturaleza, sino también lo son cosas básicas como saber de dónde venimos, como eran antes los pueblos, que es un huerto, como se hace el queso... esas cosas que

son necesarias para nosotros y que a veces no nos preguntamos cómo se hacen. Entonces yo creo que es una forma de que los niños abran los ojos y que vean de dónde vienen las cosas y cómo se crean.

Entrevistador: Entonces, ¿qué es para ti la educación ambiental?

Entrevistado: Pues es una forma de concienciación o de apertura a nuevas realidades. Permitir a los participantes a que se abran a nuevas experiencias que les pueden resultar provechosas y pueden descubrir cosas de ellos que no sabían hasta ese momento. Siempre desde el respeto hacia el medio rural y la naturaleza.

Entrevistador: ¿y cuáles crees que pueden ser los principales problemas a los que se enfrenta la educación ambiental?

Entrevistado: Pues la falta de interés de los padres, porque al final que un chaval venga a las aulas activas depende de la firma de sus padres y de una autorización, y puede que haya padres que no consideren que sea importante. O incluso la falta de interés de los propios chicos, porque las personas parecemos hoy día robots con las tecnologías, y es difícil sacar a la gente de su zona de confort.

Entrevistador: ¿y como problemática ambiental?

Entrevistado: Pues a un entorno cada vez más deteriorado o despoblado, por ejemplo, el tema de los pueblos y tal, porque es complicado encontrar un emplazamiento bueno donde llevar a cabo las dinámicas. Y, sobre todo, en cuanto a naturaleza hay menos especies de cosas, menos para ver. Hay mucha deforestación, o se plantan monocultivos y tampoco puedes ver nada.

Entrevistador: ¿y qué tipo de profesionales crees que tienen cabida dentro de la educación ambiental?

Entrevistado: Un educador social, profesionales que sepan de naturaleza, ya sean biólogos, ecólogos, etc. gente que entienda la naturaleza. También está bien tener el punto de vista de los propios agricultores, ganaderos o personas que vivan en un entorno rural.

ENTREVISTA 5

Datos del entrevistado

- Edad: 38 años
- Lugar de nacimiento: Don Benito
- Formación: Educador social. Master en sexología. Master en estudios y comunicación en la red. Actualmente estudia psicología.

Entrevistador: Dentro del ámbito laboral, ¿qué estás haciendo ahora mismo?, ¿en qué estás trabajando?

Entrevistado: Educación ambiental

Entrevistador: ¿y anteriormente a este?

Entrevistado: He hecho otros trabajos poco relacionados, si he trabajado como educador social en algunos ámbitos. Y he currado como cocinero, camarero, imprimiendo camisetas, de formador, como profesor de inglés, no sé, muchas cosas.

Entrevistador: ¿y dentro de la educación social, en qué trabajaste?

Entrevistado: Trabajé con personas con necesidades especiales, toxicodependencias, población gitana, bueno y educación ambiental y educación sexual.

Entrevistador: ¿y en educación ambiental, este es el primer proyecto en el que participas?

Entrevistado: He trabajado en este proyecto, pero en otras ediciones.

Entrevistador: ¿y en qué se basa el proyecto, ¿qué es lo que hacéis?

Entrevistado: Es un proyecto de sensibilización con la naturaleza, entendiendo la educación ambiental como un todo, que a veces se entiende solo como biología, campo, arboles, y no es solo eso, sino también desarrollo, gestión del territorio, de tradiciones, como viven los pueblos, cultura. Es un programa a corto plazo y siempre es como un toquecito, crea un punto de motivación en los usuarios y de sensibilización.

Entrevistador: ¿qué edades tienen los chavales?

Entrevistado: La edad solía ser entre 8 y 15 en la mayoría de las ediciones.

Entrevistador: ¿y qué tal el trabajo con los adolescentes?

Entrevistado: Bien.

Entrevistador: ¿Qué tal te ves con ellos, como son, si has trabajado a lo largo de varios años, si has visto alguna diferencia entre antes y ahora...?

Entrevistado: Pues mira, en verdad, creo que los grupos de chavales, teniendo experiencia y tal, son super llevables, al igual que los adultos. Pero tiene que haber una preparación y proyección. Creo que los chavales hoy día pueden ser quien tú les dejes ser. O sea, si tú los orientas los pueden llevar a donde quieras, los puedes tener motivados. Si les das libertades se las van a tomar. Creo que, desde hace tiempo, toda la libertad que les des se la toman. Pueden estar todo el rato dando voces, o pueden estar super motivados con el programa. Son niños, al final, no les puedes dar más libertad de la que necesitan y debemos orientarlos un poco. Esta es una estrategia pedagógica del equipo al completo, y creo que siendo así los llevamos bien. Creo que en todas las generaciones vienen niños guais y vienen motivados. Siempre hay grupos enteros fantásticos. Y siempre hay diversidad, y dentro de los grupos pueden encontrar a algunos chavales muy motivados que los padres suelen llevarlos al campo y se lo saben todo. Es parte del equipo educativo conseguir darle la vuelta cuando haga falta y motivarles.

Entrevistador: ¿y cómo lo hacéis?, ¿es muy interesante el tema de la motivación?

Entrevistado: Te diría que en la última edición es algo que no conseguimos, que fue un objetivo no conseguido. Ni la motivación, ni la atención. Y creo que se deben poner las cosas claras, yo hablaba con mis sobrinas por ejemplo y les preguntaba, a una de 9 y otra de 10 años. Estábamos en una proyección muy de monitor, de venga alegría chicos, bienvenidos, en la última edición. Y realmente para mí el programa estaba chapó en ediciones anteriores, porque era un programa muy bueno. Los profesores nos felicitaban y decían: “conseguís en tres días lo que nosotros no conseguimos en un año, atención, cómo os escuchan, vais a hablar y se callan...” Y lo que te decía de mis sobrinas, de preguntarles a ellas en un momento: “¿qué pensáis vosotras que es un buen profesor?, ¿pensáis que es un mal profesor uno que llegue y os diga en clase: a aquí hemos venido a aprender,

tenéis la oportunidad de estar como en un aula, pero en vez de estar en clase tenemos la oportunidad de aprender fuera. O pensáis que es mejor uno que os diga: ey chicos, bienvenidos, nos lo vamos a pasar super bien aquí estos días. Y me quedé flipado cuando me dijeron que le bueno era el que decía que venían aquí a aprender, y que el otro era malo, en el sentido de que no se lo iban a tomar en serio. Y creo que por ahí viene la parte de motivación y atención, en la falta de proyección pedagógica.

Entrevistador: Claro porque es que el salto de monitor a educador es grande, ¿no?

Entrevistado: Si. En un programa de tres días, por ejemplo, que no es un trabajo a largo plazo, ser amigos de ellos es una ilusión, es una idea ilusoria, porque no nos interesa, porque nosotros estamos allí para dinamizar el grupo y estar por fuera, no para darnos protagonismo a nosotros mismos. Entonces no tenemos que ser sus amigos, no tenemos que caerles, o sea, tenemos que conseguir el objetivo principal que es el motivarles y sensibilizarlos, que es nuestro objetivo con la naturaleza. Y en el rol de monitor sí que vea que hay más preocupación por caer bien, porque el grupo te busque. Y este es un programa muy de contenido, que va directo al contenido con tiempos. Yo cuando curraba de monitor sí que recuerdo que vas un poco con el Flow, vas haces una actividad...y es muy de acompañamiento, que nosotros en realidad no es lo que tenemos en nuestro programa.

Entrevistador: Vamos a hablar un poco del estrés y los adolescentes, ¿vale?, ¿Crees que ellos están expuestos a situaciones estresantes?

Entrevistado: ¿Me preguntas sobre los que vienen a las aulas?

Entrevistador: O tu visión en general.

Entrevistado: ¿y cómo me definirías tú estrés o situación estresantes?

Entrevistador: Es que te estaría condicionando un poco.

Entrevistado: Vale, pues mira, yo creo que, si tienen una hiperproductividad, yo no sé si le llamaría estrés o no, pero creo que puede ser un regalazo para ellos que están siempre activos y haciendo cosas, el aprender a no hacer nada. Ahora estoy simplemente aquí, debajo de un puente, al lado de un río escuchando, ¿sabes? No tengo que estar hablando, no tengo que estar tenso, que a veces están un poco

como si les hubieran inyectado azúcar. Y no sé si eso les produce estrés o no, la verdad, sería una cosa para analizarlo, pero sí que me parece que no es propio de la naturaleza humana. Estar todo el día en esos estados de ánimo tan acelerados, tan hiperreactivos con la mente tan activa. O sea, que se pueden manejar de otra forma, se podría trabajar de otro modo, por ejemplo, trabajando solo con el cuerpo y tener la mente en calma por un momento, y eso sí que creo que les puede o podría generar estrés de adulto.

Entrevistador: Porque en su día a día, ¿Crees que en su vida diría están expuestos a situaciones estresantes?

Entrevistado: Es que no sé muy bien a que te refieres a situaciones estresantes.

Entrevistador: Pues mira, por ejemplo, a mí en mi vida diaria me puede suponer un estrés enfrentarme un examen, o me puede suponer un poco de ansiedad el ritmo de vida tan acelerado que llevo.

Entrevistado: Pues en ese sentido, creo que supongo que, ante un mismo estímulo, un examen, por ejemplo, mucha gente puede que no se tome como un momento de estrés, y otros que sí. Supongo que hay gente con unas habilidades y otras.

Entrevistador: Vale, ¿y cómo crees que les beneficia a los chavales, por ejemplo, los que van a las aulas activas, el estar en contacto con la naturaleza?

Entrevistado: ¿El contacto con la naturaleza?, ¿a todo el grupo? Pues yo creo que hay unos objetivos que son guais, primero que no estén con los padres, porque muchos de ellos no han estado nunca sueltos sin un adulto, porque en algunas actividades los dejábamos sueltos en grupos sin un adulto y algunos lloraban. Creo que, dependiendo del grupo, los contenidos que se trabajan pueden ser unos u otros.

Entrevistador: ¿Y sin pensar en los objetivos que tú tienes?, a ellos simplemente estando allí, ¿en qué les puede beneficiar?

Entrevistado: Creo que habría que analizarlo de forma individual, porque a cada uno le influye de una manera distinta. Además, creo que en muchas ocasiones no hay una gran repercusión. Es como viajar, por ejemplo, ¿qué es viajar y qué es trasladarte? Entonces al campo se puede ir de dos formas, está el rollo

dominguero, que se traslada su comida y su casa al campo, en verdad no es un viaje porque no estás recibiendo estímulos, puedes estar impermeable a ellos. O puedes realmente hacer un viaje, cambiarte de entorno, apreciar la naturaleza, es otro color, otra brisa, no hay paredes, hay otros sonidos. Entonces puede tener mucho significado o también puede no tener ninguno.

Entrevistador: Claro, depende de cómo lo enfoques.

Entrevistado: En un grupo dependerá de cómo se lo proyectes.

Entrevistador: ¿y si vas con la iniciativa de recibir esos estímulos?

Entrevistado: Si, yo creo que para esa gente que va con estímulos de recibir cualquier cosa puede ser positiva. Creo que está mucho en la actitud de quien recibe, o sea, quien esté en esa actitud va a disfrutar, y quien no esté en esa actitud no lo va a disfrutar en ningún sitio. Creo que es totalmente imprescindible la relación con la naturaleza para el desarrollo humano, super imprescindible para no convertirnos en robots. Pero hay que saber orientarlo, no sé incluso, si para el sistema le convendría más que la gente no saliera a la naturaleza y que fuésemos robots. Creo que la observación de animales nos da mucha libertad. Yo, por ejemplo, a mis padres no les tuve que preguntar nunca como se hacían los niños, porque mi casa estaba llena de animales y les veía follar, y en el pueblo eso lo sabíamos todos. Entonces creo que ahí hay un aprendizaje y te saltas incluso ciertas pantomimas sociales sobre lo que puede ser grave para los niños, y que no se puede hablar de ellas.

Entrevistador: Entonces, ¿crees que este tipo de proyectos como el que estáis haciendo ahora es necesario?

Entrevistado: Es que creo mucho que depende del enfoque, creo que puede ser positivo, pero siempre llegas a la gente que es permeable y más trabajando a corto plazo. Porque nosotros podemos intentar sensibilizar y entre mis objetivos no tengo presente que, si vienen 40, los 40 no se van a llevar la idea, pero con que 3 hayan aprendido algo, que eran los motivados, 4 o 5 de hayan motivado por otras cosas, y a veces incluso se motivan por cosas muy raras. Por ejemplo, la última vez venían unas niñas de estas rosas, de estas que lo tienen todo rosa y a ellas les empezó a flipar la idea de hacer un perfume y entonces empezaron a recoger plantas, aprenderse los nombres y de repente, pues mira, unas niñas que a priori

no esperabas motivar, consigues llegar a ellas. Y crearon su perfume y me sorprendió que olía super bien.

Entrevistador: Y tú, por ejemplo, ¿tienes contacto con la naturaleza en tu vida diaria?

Entrevistado: (Risas) tengo cuatro tiestos en el balcón (risas). Si, yo voy bastante al campo, no de forma diaria.

Entrevistador: ¿y por qué lo haces?, ¿qué encuentras ahí?

Entrevistado: Pues mira, yo, viviendo en diferentes ciudades, por ejemplo, los fines de semana tenía que salir necesariamente a ver el verde. A mí es que me da mucha paz, pero bueno, yo es que soy de campo, o sea, soy de un pueblo y en mi pueblo, mi casa está sola a las afueras y yo salgo por la parte de atrás de mi casa ya estoy en el campo. Entonces, es que me construí ahí. Y siempre necesitaba escaparme, menos en Lisboa, que es donde yo vivo, porque es una ciudad como muy natural, donde se vive la naturaleza.

Entrevistador: Quizás porque tiene ahí el mar al lado.

Entrevistado: Si, tiene el mar, el rio, lo ves desde lo alto, no es una ciudad plana de estas que te absorben, hay parques. Es tranquila, te puedes mover andando, hay muchas zonas sin tráfico.

Entrevistador: Que bien, y entonces tu cuando sales al campo, ¿qué es lo que sientes?, ¿qué beneficios?

Entrevistado: Una de las cosas que más me gusta ahora es campismo salvaje en las playas. Entonces lo que más me gusta es el momento de la puesta de sol, cuando se vacía la playa y la playa es mía y de con quien esté y de los pescadores. Y esa sensación de libertad, de nada importa. Todas las reglas del sistema aquí no tienen valor.

Entrevistador: ¿y crees que a nosotros nos afecta un poco el día a día que vivimos en las ciudades? Por ser entornos quizás un poco estresantes.

Entrevistado: Yo creo que es muy difícil responder a las preguntas de “te afecta” porque obviamente tiene una repercusión, pero varía mucho de una persona a otra. Por ejemplo, una acción que puedes hacer en las ciudades es irte de compras, y a muchas personas esto les hace felices. Aunque a otras esto mismo les supone un trabajo y no podrían hacerlo cada día de semana. Pero bueno, yo soy de pueblo y

no sé, me conocía cada árbol a los alrededores. Me conocía el entorno muy bien y otro amigo mío también. El resto del grupo pues bueno. Pienso que no todas las personas que viven en el medio rural o en el campo lo disfrute, o lo sienta o viva sus beneficios.

Entrevistador: ¿y crees que podríamos ayudarles a que sintieran esos beneficios?, ¿o sería mucho imponer?

Entrevistado: No, yo creo que se podría trabajar. Obviamente, si un amigo mío ha estudiado historia del arte y nos ponen delante de un cuadro, lo que él siente no es lo mismo que yo siento, obviamente a él se le remueve algo. O lo que tú sientes al ver una película de cine social, al ser educadora social, no es lo mismo que siente otra persona. Es super importante el periodo formativo. Entonces yo creo que sí, que si generas motivación si puedes. Y bienestar también (tú que eres de una zona parecida a la mía) siente como que ahí esto es lo peor y no entienden que su entorno es bonito, y que deben aprender a valorarlo.

Entrevistador: Muy bien, ¿y con respecto a la educación ambiental?, ¿qué sería para ti?, ¿cómo la definirías?

Entrevistado: La educación ambiental es un proceso educativo de desarrollo de un territorio, pero ese territorio debe tener diferentes ecosistemas, se relacionarían muchos conceptos: que haya naturaleza, que haya humanos y ver como haya sido su intervención, para tener una visión histórica. Historia, cultura, naturaleza, diferentes tipos de gestión del territorio. Luego también vivir los ciclos, estaciones, centrarte en cada espacio, porque hay una parte de qué es cada zona o qué te aporta.

Entrevistador: ¿y cuáles crees que pueden ser los principales problemas a los que se enfrenta la educación ambiental y sobre los que tiene que trabajar?

Entrevistado: Pues yo, por lo que te he visto, creo que el principal problema sería su definición. Por mi experiencia trabajando, creo que está muy difusa lo que es y lo que no es. Se piensa muchas veces que es solo campo, que no es tradiciones o cultura. Y pienso que puede ser su definición y también el vivirlo un poco como un producto gourmet. No hace falta que sea un lujo ir al campo, puede ser una cosa mucho más tranquila, solo para estar o para ver los frutos de temporada.

Entrevistador: Y dentro de la educación ambiental, ¿qué profesionales consideras que deben tener cabida?

Entrevistado: Pues creo que depende de con qué grupo vas a trabajar. Si me centro por ejemplo en nuestro programa, destacaría: trabajador, biólogo, ambientólogo... creo que es necesario que haya un equipo multidisciplinar. Pero considero muy importante también que haya profesores de educación primaria. Sobre todo, porque nosotros trabajamos contenidos del currículum escolar. Además, es guay que ese equipo vaya rotando, porque si entran nuevos profesionales pueden aportar sus puntos de vista.

Entrevistador: Entonces, el educador social tendría cabida, ¿no?

Entrevistado: Si claro, nosotros aportamos toda la parte de la cultura, de cómo se crean las comunidades. Además, creo que en los educadores sociales el sentido crítico está muy desarrollado.

ENTREVISTA 6

Datos del entrevistado

- Edad: 37
- Lugar de nacimiento: Salamanca
- Formación: Pues yo estudié geología en la universidad de salamanca y luego hice el master, bueno, lo que ahora es el master, la certificación de aptitud pedagógica para el profesorado. Y luego también tengo formación, pero no es reglada: curso de monitor de ocio y tiempo libre, coordinador, monitor de nivel, el curso de profesor de formación. Y luego he hecho cursos para las oposiciones de profesor, para que me dieran puntos.

Entrevistador: Vale, y con respecto al medio natural, ¿qué cursos tienes?

Entrevistado: Pues tengo un curso de evaluación de impacto ambiental con la universidad de Salamanca, y nada más.

Entrevistador: ¿y tú has sido monitor desde hace muchos años, ¿no?

Entrevistado: Si, yo he sido monitor desde los 18 años y hasta los 27 o así estuve en dos grupos scout. Y luego he estado haciendo las Aulas de la Naturaleza con Plan B, que las he llevado durante 4 años en el albergue que tenía Caja Duero en Soria.

Entrevistador: Entonces, has trabajado mucho con adolescentes.

Entrevistado: Si, y después de las Aulas de la Naturaleza también he estado trabajando con Plan B en los jóvenes que gestiona. Dos años y medio en Santa Marta, un año en Villares de la Reina y siete años en Villamayor.

Entrevistador: ¿Y en qué podrías decir que consiste tu trabajo?

Entrevistado: Pues, ahora mismo tengo las funciones de coordinación de municipios, la verdad es que me estoy adaptando porque he empezado solo hace un mes.

Entrevistador: ¿Y cuando trabajas en centro?, porque me interesa más esa parte y también la de las aulas activas.

Entrevistado: Pues nuestra labor era ser responsables o personas visibles y referentes del centro joven. Y luego también teníamos una labor educativa con los jóvenes, tanto en las actividades, como en la propia dinámica libre del centro. Porque los centros jóvenes son un espacio de ocio que oferta los ayuntamientos, aunque la gestión sea privada, en los que los jóvenes tienen un lugar para ese ocio. Ese ocio a veces es dirigido con actividades que proponemos o que programamos los educadores y otras veces es un ocio libre, o sea, disponen del espacio libre para gestionarlo ellos mismos. Y aunque tengan un espacio libre nosotros tenemos también hay una labor educativa, porque a la vez que participamos con ellos de las actividades de ocio, intentamos indagar un poco en los aspectos que les preocupan o problemas que tienen para realizar esa labor educativa que tenemos como educadores.

Entrevistador: ¿y en las aulas activas?

Entrevistado: En las aulas activas era un programa a través de Caja Duero, aunque ahora las aulas activas de Plan B son enteramente de Plan B. Y la función que yo desarrollaba era de coordinador y también de educador desarrollando las actividades. Los programas eran semanales de cuatro días, en los que venía un colegio de cada semana al albergue donde se realizaba la actividad y había un programa de actividades programado para esa semana de educación ambiental. Programas de determinación de plantas, animales, análisis de la calidad del agua, actividades de desarrollo sostenible, un poco en esa línea.

Entrevistador: Vale, genial. Ahora vamos a pasar a otra temática, hemos tocado todo tu ámbito laboral y vamos a ahora al tema del estrés. ¿crees que los jóvenes de hoy día están expuestos a situaciones estresantes?

Entrevistado: A ver, yo, personalmente creo que todas las personas están expuestas a situaciones estresantes, otra cosa es que es lo que nos causa estrés a unas personas y a otras, y la importancia que le podemos dar a una cosa. La importancia que le puedan dar los jóvenes a unas cosas y la importancia que le podamos ver nosotros como adultos a esa misma cosa. Creo que quizás nosotros le quitamos importancia y podemos pensar que los jóvenes no se estresan porque no tienen problemas reales, pero tienen sus problemas que también son reales para ellos, y, por lo tanto, les causa estrés. Evidentemente creo que sí, que están expuestos a estrés, aunque los problemas sean diferentes a los de los adultos. No

quiero decir ni mayores ni peores, porque al final los problemas son muy personales y cada persona les da la importancia que requiere para ella.

Entrevistador: Y como crees que le afecta ese estrés a su vida diaria.

Entrevistado: Pues supongo que como a todos. Al final cuando una persona vive con estrés pues se siente agobiado, se siente decaído, no toma bien las decisiones o puede frustrarse o refugiarse quizás en consumos o en drogas, pueden dejar los estudios, o pueden tener problemas o confrontaciones con la familia.

Entrevistador: ¿Crees que esas situaciones estresantes han podido variar a lo largo del tiempo?

Entrevistado: ¿De los jóvenes?, si claro que sí.

Entrevistador: Tú que además has trabajado en un periodo muy amplio porque llevas desde los 18.

Entrevistado: Si, porque, aunque los jóvenes son jóvenes igual, sus inquietudes no son quizás las mismas que pudieran tener hace 10 o 15 años. Es más, el ocio de los jóvenes ha cambiado totalmente. Incluso, fíjate, la edad en la que consideramos a las personas jóvenes también ha cambiado. Lo que ahora es un joven, que se puede alargar hasta los 30 o más, antes a los veinte pocos o veinticinco años ya no se le consideraba joven. Entonces si ha cambiado eso, como no van a cambiar los problemas o las situaciones que les causan estrés.

Entrevistador: ¿y como crees que han cambiado?, ¿puedes poner un ejemplo?

Entrevistado: Si, a ver, yo cuando era joven lo que me causaba estrés era quizás, no lo sé, quizás problemas con los estudios o con el futuro laboral. A los jóvenes hoy día, yo creo que eso también les puede causar estrés.

Entrevistador: ¿crees que tienen los mismos factores estresantes?

Entrevistado: Si, pueden tener factores en común, sí. Otros también pueden ser diferentes, pero si pueden tener factores en común. Lo que pasa es que a veces englobamos a los jóvenes como un todo, y no lo son. Es decir, creo que los factores estresantes son muy particulares a las personas, no a la juventud en general. Aunque puede haber factores que puedan ser iguales o muy parecidos para la gran mayoría de los jóvenes, pero al final también cada joven tiene su situación personal y sus factores que le afectan al estrés. Al final los jóvenes están en una

edad de terminar sus estudios o de una buena formación, o de encontrar un trabajo y un futuro laboral. Entonces quizás esos pueden ser los factores comunes a todos los jóvenes, aunque luego cada uno, personalmente, tenga los suyos. El que se dedique al deporte tendrá los suyos, o al que le guste otras actividades de ocio pues tendrán otros factores que le estresan, o el que tenga problemas en casa quizás sea eso lo que le cause estrés. Es decir, quiero decir que cada joven tiene sus propios factores ¿me explico?

Entrevistador: Si, sí.

Entrevistado: Aunque puede haber factores comunes, al final cada joven es una persona y tiene sus problemas individuales.

Entrevistador: ¿y crees que podemos ayudarles a trabajar ese estrés?

Entrevistado: Si y no (risas). Creo que deberían ser profesionales los que les ayudasen a trabajar ese estrés, por ejemplo, que dentro del propio instituto hubiera psicólogos o profesionales que ayuden a los jóvenes a trabajar el estrés que tienen por el hecho de los estudios. O nosotros, desde los centros jóvenes, por ejemplo, creo que podemos canalizar esa ayuda, es decir, dirigirles hacia la persona que les puede ayudar. Al final lo que estamos haciendo ahí es una labor de apoyo igualmente, pero creo que no somos profesionales de eso, pero sí que podemos ser un nexo de unión para facilitarles esa ayuda que buscan.

Entrevistador: Vale, genial ¿y crees que se podría trabajar ese estrés a través del medio natural?

Entrevistado: Si, sí, yo creo que sí. Quizás la gente que no tiene contacto no lo ve, pero yo mi experiencia personal, la verdad es que el medio ambiente, la tranquilidad, el estar perdido en un pueblo o en un albergue en medio del monte y saber que no hay más preocupación que hacer las actividades con los chavales o dar una vuelta. Y, además, aunque haya una preocupación no vas a poder atenderla pues yo creo que eso quita estrés, la verdad es que sí. Yo la verdad es que es una de las temporadas, cuando he trabajado en las aulas, en las que menos estrés he sentido.

Entrevistador: ¿tu como profesional?

Entrevistado: Si, yo como profesional. Y creo que los jóvenes que participan de esa actividad también. Son una semana o cuatro días de desconexión total, están aprendiendo y muchas veces ni se dan cuenta de lo que están aprendiendo y están como en una actividad lúdica pero están aprendiendo un montón de cosas y están totalmente desconectados del día a día, de la información que reciben día a día a través de los medios de comunicación, desconectado de las tecnologías, desconectados de los ruidos de la ciudad, desconectados de ir corriendo de un lado a otro, en fin, yo creo que desconectan del ajetreo del día a día.

Entrevistador: ¿entonces tu consideras que es beneficioso para las personas que tengamos contacto con la naturaleza?

Entrevistado: Totalmente, creo que es algo imprescindible, creo que es algo super necesario. Todas las personas tendríamos que tener momentos de desconexión en la naturaleza. De hecho, a mí me gusta en los fines de semana o cuando tengo vacaciones salir al monte es algo primordial, es algo a lo que le doy mucha importancia.

Entrevistador: ¿en qué notas que te beneficia?

Entrevistado: Yo creo en salud mental, sobre todo, descanso, desconexión, despreocupación, luego también lo que es la salud física que te aporta el medio ambiente, poder andar por la naturaleza, poder respirar aire más limpio del que tenemos en las ciudades, aunque las ciudades pequeñas no tengamos tantos problemas de ese tipo, pero ciudades grandes como Madrid o Barcelona, ciudades que tienen mucha más contaminación pues seguro que lo notan más.

Entrevistador: Vale, te voy a preguntar esto otra vez, pero porque no sé si lo hemos respondido bien antes, ¿crees que ese contacto con la naturaleza podría ayudar a los chavales a gestionar su estrés?

Entrevistado: Creo que les podría ayudar a reflexionar sobre los problemas que causan su estrés, no tanto ayudarles, porque al final ese tiempo que están en la naturaleza y fuera del ambiente que les causa estrés pues sí que les quita el estrés, pero a la vuelta ahí van a estar esos problemas, entonces quizás sí que les ayude a reflexionar sobre esos problemas que les causan el estrés.

Entrevistador: ¿y qué otros beneficios piensas que puede tener sobre ellos el estar en un medio natural?

Entrevistado: Yo creo que, a nivel educativo, a que entiendan lo que es el medio natural, lo que es el desarrollo sostenible, que muchas veces hay en los pueblos, la cultura de los pueblos, esa cultura antigua o esa cultura que se ha perdido que es muy beneficiosa y está interrelacionada con el medio ambiente, con el respeto al medio ambiente. Porque al final lo que nosotros hacíamos ver es que los pueblos se benefician del medio ambiente al igual que el medio ambiente se beneficia de ellos, es como una relación simbiótica. Es decir, los dos se aprovechan el uno del otro. Nosotros eso lo veíamos mucho en Soria que era uno de los puntos que intentábamos educar cuando venían a las aulas de la naturaleza, ver la estrecha relación que tenían la comarca donde nos encontrábamos con el medio ambiente, por qué era beneficiosa por las dos partes, es decir, las personas que vivían en esa comarca ayudaban al medio ambiente, a tener los montes limpios, a tener una ordenación del territorio correcta, pero porque también eso les beneficiaba a la hora de aportarles, porque les aportaba turismo, industria (en ese caso la industria maderera), lo veo como una simbiosis y quizás eso se ha perdido en las grandes ciudades porque no vemos de dónde vienen los recursos. Al final los recursos no te vienen de los parques que están en las ciudades, sino del monte que está a 40km o de los bosques que están a 8.000km y no nos damos cuenta de la sobreexplotación que hacemos en esos lugares y que al final nos va a afectar en un futuro.

Entrevistador: ¿y consideras entonces que es necesario llevar a cabo proyectos que trabajen ese contacto con la naturaleza en los adolescentes?

Entrevistado: Si, totalmente, es importantísimo. Creo que se hace desde la educación formal en los colegios, o bien en contenidos normales de las asignaturas como biología, geología o ciencias de la tierra y el medio ambiente. Pero creo que lo que se aprende en una semana en contacto con la naturaleza es mucho más que lo que puedan aprender durante el curso en esas asignaturas. Al final creo que hay que estar en contacto con la naturaleza y con esos problemas para entenderlos, no solo estudiarlos, porque al final, aunque los estudies no vas a ser consciente muchas veces, es algo que aprendes como una doctrina quizás. Pero al final hasta que no lo ves de primera mano no eres consciente del medio ambiente, de sus problemas, de los beneficios que aporta...

Entrevistador: Genial, y ahora vamos a pasar a otro tema, el tema de la educación ambiental como concepto o como definición. ¿tu como definirías la educación ambiental?, ¿o qué es para ti? No me tienes que dar un concepto técnico super científico, sino lo que tú crees.

Entrevistado: A ver, yo creo que la educación ambiental es la educación en el respeto al medio ambiente a través del conocimiento, es decir, a través de que conozcamos cómo funciona la naturaleza.

Entrevistador: ¿y cuáles son los principales problemas ambientales a los que tiene que hacer frente la educación ambiental?

Entrevistado: Yo creo que sobre todo el desarrollo sostenible, creo que es muy importante, porque hay que consumir los recursos en función de lo que se repongan esos recursos en la naturaleza, es decir, si a mí un árbol me tarda en crecer 100 años, yo sé que esa madera me tiene que durar 100 años, para que cuando esté consumida haya otro árbol que me pueda aportar ese recurso. Y ahora mismo eso no se está haciendo. O el consumo del agua, si yo consumo x litros de agua, se tienen que poder reponer. Debe ser un consumo responsable y respetuoso con el medio ambiente. Eso lo hacían mucho por ejemplo en Soria, se lo mostrábamos, te pongo un ejemplo, allí se utilizaba la madera para los pinares y un pino tardaba en ser productivo en 100 años y lo que hacían es que el monte lo dividían en 100 parcelas y cada año solo cortaban una, de esa manera, cuando terminaban de cortar todas las parcelas, la primera que cortaron volvía a ser productiva. Además, siempre se veía el monte sano y con árboles, no veías zonas taladas en el monte. Se cortaba una parcela, se repoblaba y los primeros años pues si veías esa parcela cortada, aunque también se tenía mucho en cuenta el impacto ambiental, es decir, que no se viera, supongo que para no afectar también al turismo.

Entrevistador: ¿y piensas también que la educación ambiental puede tener limitaciones? Es decir, problemas que hagan que ella no avance. No sé si me explico.

Entrevistado: Creo que sí, creo que las limitaciones que pueda tener la educación ambiental son las limitaciones por los intereses económicos, sobre todo, es decir, que si no se da más educación ambiental quizás sea por eso, porque no interesa que se de esa educación ambiental porque al final no nos interesa ver esos

problemas, a ver si realmente los queremos solucionar y económicamente no sea viable esa solución, entonces yo creo que hay ahí una doble moral.

Entrevistador: Y, por último, ¿con qué profesionales crees que se debería contar a la hora de realizar educación ambiental?

Entrevistado: Pues yo, bajo mi experiencia, en las Aulas teníamos yo, que era geólogo, teníamos gente de biología, gente de medio ambiente y educadores sociales. Yo creo que era un equipo muy heterogéneo y muy completo, porque se complementaba muy bien en todos los aspectos, o sea, que iría por esos profesionales.

Entrevistador: ¿y por qué considerabas que era completo?

Entrevistado: Pues porque a nivel de conocimientos técnicos de la naturaleza necesitas biólogos, ambientólogos... porque son los que lo han estudiado en sus carreras. Y a nivel educativo el educador social creo que es el que mejor puede llevar ese aspecto educativo.












ANEXO 3. GUÍA DE RECURSOS PARA TRABAJAR EL ESTRÉS CON ADOLESCENTES A TRAVÉS DE LA NATURALEZA

GUÍA DE RECURSOS

**¿CÓMO TRABAJAR EL ESTRÉS
CON ADOLESCENTES A TRAVÉS
DE LA NATURALEZA?**



ÍNDICE

| | | |
|---|---|-----------|
|  | INTRODUCCIÓN | 2 |
|  | CÓMO TRAER LA NATURALEZA A NUESTRO ENTORNO | 3 |
|  | Espacios interactivos con elementos naturales | 3 |
|  | Creación de espacios para la relajación | 7 |
|  | Propuestas de actividades de interior con elementos naturales | 9 |
|  | ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE | 10 |
|  | Deportes | 11 |
|  | Aprendiendo en un entorno natural | 12 |
|  | Elementos que pueden introducirse en las actividades | 14 |
|  | LLEGAMOS AL FINAL | 15 |
|  | MANUALES EMPLEADOS | 16 |

INTRODUCCIÓN

A través de esta guía se pretende ofrecer al educador social una serie de herramientas que le permiten introducir elementos naturales en su intervención socioeducativa, para que los jóvenes puedan percibir los beneficios de estar en contacto con el mundo natural.

Esta guía está dividida en dos grandes bloques, el primero de ellos se centra en como traer la naturaleza a nuestro entorno, y el segundo en una exposición de actividades que pueden realizarse al aire libre. En ambos casos se muestran sugerencias para fomentar el contacto de los adolescentes con entornos naturales, ya sea en un contexto más cercano y habitual para ellos o fuera de él.

Esta idea de generar contextos nuevos incorporando elementos naturales o llevar a los adolescentes a lugares naturales fuera de su contexto habitual, surge en base al concepto de escenario de conducta, que según Collado y Corraliza (2016) hace referencia a que el comportamiento de las personas varía dependiendo del lugar en el que se desenvuelven, por tanto, su conducta cambiará si modificamos o cambiamos de escenario.

Con respecto a la división entre entorno habitual y actividades al aire libre, ésta se corresponde con la clasificación que elaboraron Townsend y Weerasuriya (2010, citado en Collado y Corraliza, 2016), al diferenciar entre tres tipos de contacto con la naturaleza:

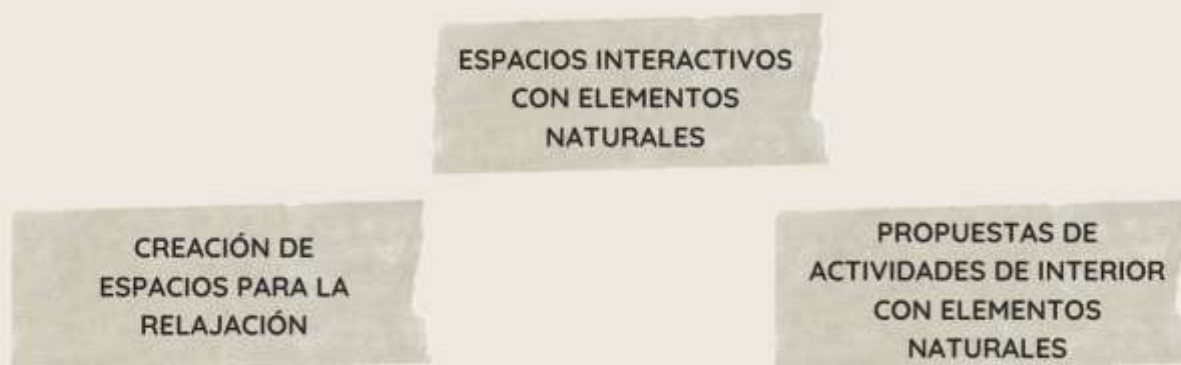
- Vistas a la naturaleza: contemplar escenas naturales, ya sea bien a través de una ventana, dibujo, pintura o mediante la televisión.
- Naturaleza cercana: estar en contacto directo con elementos naturales.
- Participación activa en la naturaleza: llevar a cabo actividades en entornos naturales.

Partiendo de esta premisa, la intervención socioeducativa puede llevarse a cabo en un contexto natural de varias formas, o bien acercando a las personas a un espacio al aire libre, o incluyendo elementos naturales en el espacio donde se desarrolle la labor profesional del educador. Ahí reside la clave de esta guía, en proporcionar herramientas e ideas que permitan al educador social acercar la naturaleza a su lugar de trabajo para que tanto los destinatarios como los profesionales puedan beneficiarse de ello.

CÓMO TRAER LA NATURALEZA A NUESTRO ENTORNO

El diseño biofílico consiste en la incorporación de elementos naturales en el interior o exterior de un edificio, y está comprobado que dicha incorporación mejora la creatividad y salud psíquica y física de las personas que se encuentran allí (Louv, 2019). Por ello, es importante incorporar elementos naturales en los entornos de trabajo, ya que pueden ayudar a reestablecer el bienestar biopsicosocial de las personas destinatarias de la intervención e incluso de los propios trabajadores.

En base a esta argumentación, se proponen tres posibles opciones para acercar la naturaleza a los entornos de trabajo del educador social.



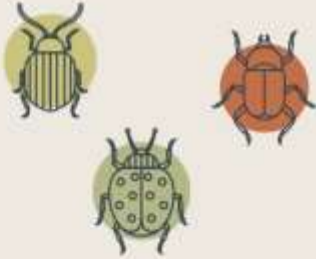
ESPACIOS INTERACTIVOS CON ELEMENTOS NATURALES

En este apartado se proponen una serie de elementos que pueden integrarse en el espacio de trabajo. Para ello el educador social debe tener en cuenta las características propias del lugar y los destinatarios.

Jardines, terrazas, azoteas, patios o balcones son lugares ideales para aprovechar al máximo los recursos naturales y dejar volar la creatividad de los profesionales y participantes.

COMEDEROS PARA AVES

Son muchas las opciones que hay para fabricar este tipo de comederos de forma artesanal e incluso con materiales reciclados. Aunque lo más importante es pensar en el lugar donde se van a colocar y adaptar el comedero a las posibilidades y aves del entorno.



PLANTAS

La variedad de plantas que existe es muy amplia, así que la clave es buscar aquellas especies que se adaptan mejor al lugar en el que queremos situarlas.

CASAS PARA INSECTOS

Estos pequeños lugares sirven como espacio de anidación para muchas especies de insectos, así que de este modo se ayuda a promover su existencia y supervivencia. Además, pueden ser de mucha utilidad si se colocan cerca de un huerto.



CAJAS NIDO

Las aves necesitan lugares donde crear sus nidos y esta puede ser una buena forma de ofrecerles esta posibilidad. Para ello se debe tener en cuenta para qué tipo de aves queremos crear la caja nido, ya que dependiendo de ello debe ser más o menos grande y su apertura frontal también variará de tamaño.

Puede ser una bonita experiencia elaborar y colocar varias de estas cajas, y cuando haya pasado un tiempo ir a revisarlas y comprobar qué aves han anidado en ellas.



BEBEDEROS PARA PÁJAROS U OTROS INSECTOS

Se colocan recipientes con agua y se introducen en ellos algunos elementos que floten, de este modo no solo se ofrece la oportunidad de beber a las aves, sino también a insectos que podrán apoyarse en los objetos y beber sin caerse al agua.

TERRARIOS

Los terrarios para insectos permiten ver de cerca como viven estos pequeños seres y familiarizar a las personas con su presencia. También es posible aprender de ellos y reflexionar sobre el modo en el que trabajan, por ejemplo, las hormigas viven en colonias y trabajan de manera cooperativa para obtener comida o cavar túneles en los que vivir.



ÁREAS DE DESCANSO PARA MARIPOSAS

Puedes plantar semillas cuyas flores sean propicias para las mariposas autóctonas de esa zona, ya que las ayudarás a conseguir el néctar que necesitan. Además, puedes colocar un poco de arena mojada o fango para que puedan beber. Estos dos elementos atraerán a muchas mariposas.



HUERTOS

Hacer un huerto ha sido durante mucho tiempo una actividad característica de la educación ambiental, pero hay muchas maneras de crear un huerto y muchas formas de llamar la atención de los jóvenes y salir de lo tradicional. Por ejemplo, se puede crear un huerto vertical que en lugar de crecer en el suelo crezca en la pared, y para ello podemos reutilizar botellas o palets de madera, dándoles un segundo uso a este tipo de materiales.

FUENTES O ESTANQUES

Es importante también tener en cuenta los beneficios del sonido del agua en movimiento, ya que llevan al cuerpo a un estado de calma y le ayudan a tranquilizarse y desconectar.

VISTAS A LA NATURALEZA

Si estas vistas pudieran ser lugares naturales reales sería ideal, pero no siempre contamos con esa posibilidad, así que podemos incorporar en las estancias pinturas, fotografías o murales que reflejen paisajes y escenas naturales, ya que está comprobado que su visualización tranquiliza y reduce la ansiedad.





OLORES

Las fragancias naturales pueden ayudar a crear un clima propicio para la relajación, pero también pueden ser de gran ayuda para estimular el sentido del olfato y transportarnos a otros lugares o momentos vividos.



TEXTURAS

Es interesante tener en cuenta las texturas a la hora de programar actividades, ya que permiten a los participantes experimentar multitud de sensaciones.

CREACIÓN DE ESPACIOS PARA LA RELAJACIÓN

Partiendo del diseño biofílico y teniendo en cuenta algunos de los elementos descritos anteriormente, es posible crear espacios donde la naturaleza tenga un papel fundamental y lleven a las personas que los habiten a un estado de mayor tranquilidad y desconexión, reduciendo de este modo sus niveles de estrés.

Para crear este tipo de espacios se deben tener en cuenta las siguientes características:

Libres de ruido

Pero ambientados con sonidos de la naturaleza (agua, pájaros u otros animales, viento, olas, lluvia, tormenta, etc.) Estos sonidos pueden ser reales porque se estén produciendo en ese mismo momento o se pueden escuchar a través de grabaciones.



Donde haya vegetación

Para lo cual es importante integrar plantas en las distintas estancias del lugar.

Cómodos

En los que haya un mobiliario adecuado que te invite a sentarte y descansar.



Sin presencia de tecnología o Internet.

Para poder desconectar.

Un lugar al que llegue la luz natural

Aunque a medida que se vaya ocultando el sol es aconsejable utilizar luz amarilla y tenue para alumbrar la sala, ya que no resulta tan estimulante



Con vistas a la naturaleza

Ya sea de forma directa o a través de cuadros o fotografías.

Buena ventilación

Para que el ambiente no esté cargado de dióxido de carbono y la persona sienta que su cuerpo se oxigena con cada respiración.

Los olores

Serán un aspecto muy positivo a tener en cuenta. Además, se pueden conseguir con facilidad a través de la incorporación de plantas aromáticas u otro tipo de ambientadores naturales.

Como último recurso también se podrán utilizar ambientadores electrónicos o humidificadores, que ofrecen la posibilidad de aromatizar el lugar e incluso evitar la sequedad del aire y facilitar la respiración.



Es interesante tener en cuenta

distintas texturas

e introducir las en el suelo, paredes o mobiliario de la sala, ya que cuando las personas entren en contacto con ellas recibirán distintas sensaciones.



Ofrecer la posibilidad de

caminar descalzo

puede hacer que las personas conecten mejor con el lugar.



La temperatura

La temperatura del lugar también es un elemento a tener en cuenta ya que no debe ser extrema (excesivo frío o calor) sino gradual y adaptada a las condiciones climatológicas para que resulte agradable.



Los colores

Para crear un espacio agradable y que te evoque tranquilidad es necesario tener en cuenta cuáles son los colores que vamos a utilizar. Los más aconsejables debido a que ayudan a conectar con la naturaleza son los verdes.



La integración de estos elementos puede acercar a las personas a un medio más natural, conservando al mismo tiempo la calidez y seguridad de un entorno conocido en el que sentirse seguras. Es importante destacar que el profesional deberá tener en cuenta las características del lugar y buscar la forma de introducir estos elementos en él de forma creativa.

PROPUESTAS DE ACTIVIDADES DE INTERIOR CON ELEMENTOS NATURALES

En este apartado se expondrán algunas actividades que pueden realizarse en espacios de interior, pero que van acompañadas de elementos o recursos naturales, por tanto, su realización puede ser muy beneficiosa.

TALLA DE MADERA

PERFUMES O
BOLSAS
AROMÁTICAS

ELABORACIÓN DE:

- CAJAS NIDO
- COMEDEROS PARA AVES
- CASAS DE INSECTOS



ALFARERÍA

CONSTRUCCIÓN
DE UN
COLUMPIO

BOMBAS
DE SEMILLAS

La conservación de los elementos naturales que se hayan integrado en el lugar (plantas, estanques, cajas nido, terrarios, etc.) también puede ser una actividad beneficiosa para los participantes, ya que les hará sentir conectados con dichos elementos.

ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE

En los apartados anteriores se han mostrado una serie de propuestas para llevar la naturaleza a nuestro entorno, pero también cabe la posibilidad de que seamos nosotros quienes salgamos fuera y nos acerquemos a ella. Por eso, esta parte de la guía va encaminada a proponer actividades que nos permitan salir de nuestro entorno habitual y acercarnos a lugares llenos de naturaleza en las que podamos disfrutar, aprender y desconectar.

Es importante tener en cuenta que cuando se programen salidas o actividades al aire libre puede resultar muy motivador para los jóvenes ser partícipes de dicha programación. Involucrarles en este proceso puede hacer que aumenten sus ganas de participar en la actividad, y al mismo tiempo se estarán desarrollando otras habilidades como el trabajo en equipo, la organización o la planificación.

DEPORTES

APRENDIENDO EN
UN ENTORNO
NATURAL

PROGRAMAS DE
VOLUNTARIADO
AMBIENTAL

ELEMENTOS QUE
PUEDEN
INTRODUCIRSE EN LAS
ACTIVIDADES



DEPORTES

Los deportes en la naturaleza son una buena opción para realizar actividad física al aire libre. Senderismo, ciclismo, escalada, piragüismo o campismo son algunos de los que destacan en esta línea. Aunque es posible que a los adolescentes les motive más la idea de realizar otro tipo de actividades deportivas como pueden ser: esquí o snowboard, rafting, surf o esnórquel, entre otras.

Es necesario tener siempre presente que ellos van a ser los principales protagonistas, por tanto, es aconsejable pedirles su opinión y que ellos mismos hagan sus propias propuestas.

Con respecto a las rutas senderistas puede que a los jóvenes les parezcan poco atractivas, pero se pueden hacer ciertas modificaciones e introducir actividades en las que tengan que detenerse a observar el paisaje o realizar avistamientos de aves e identificación de especies a través de rastros (plumas, huellas, etc). Además, estas rutas también se pueden utilizar para estimular otros sentidos como el olfato o el oído e incluso se puede plantear una ruta nocturna.

Los parques de cuerdas también pueden ser una buena opción para pasar un día juntos haciendo deporte en un entorno natural. Estos parques te permiten caminar entre las copas de los árboles y deslizarte en tirolina de un lugar a otro.



APRENDIENDO EN UN ENTORNO NATURAL

AULAS DE LA NATURALEZA

Son equipamientos de educación ambiental que se encuentran ubicados en entornos naturales de especial interés debido a su biodiversidad y riqueza. Estos emplazamientos están dotados de recursos materiales y didácticos que permiten a los profesionales desarrollar programas educativos relacionados con el entorno natural en el que se encuentran.



GRANJAS ESCUELA



Son establecimientos en los que viven animales domésticos y de granja, y en los que se realizan actividades agrícolas y ganaderas tradicionales. Su objetivo es mostrar el mundo rural a las personas que asisten como visitantes y participantes de sus actividades, siempre bajo un punto de vista educativo.

LOCALIZACIÓN E IDENTIFICACIÓN DE FAUNA Y FLORA



- Avistamiento de aves
- Sonidos de la naturaleza. Aquí destacan desde los diversos cantos de los pájaros hasta los conciertos que ofrecen especies de animales como ranas, sapos o ciervos durante su época de apareamiento. Para poder asistir a uno de estos conciertos solo debemos tener presente en qué época del año se producen con mayor intensidad y programar una excursión para presenciarlos, teniendo en cuenta las medidas de seguridad necesarias.
- Localización de especies a través del rastreo de sus elementos identificativos (huellas, plumas, heces, etc.)

CAMPAMENTOS

Los campamentos son lugares ideales para vivir aventuras en un entorno natural. Normalmente se realizan durante las épocas estivales cuando niños y jóvenes están libres de responsabilidades escolares. Se llevan a cabo en unas instalaciones destinadas a la convivencia y que permiten realizar multitud de actividades de ocio y tiempo libre.



PROGRAMAS DE VOLUNTARIADO AMBIENTAL



Este tipo de voluntariado está encaminado a realizar acciones de conservación y mejora del medio ambiente, al mismo tiempo que estás en contacto con la naturaleza.

Son experiencias muy gratificantes que te permiten entender mejor el complejo sistema natural que nos rodea.

CENTROS DE RECUPERACIÓN DE VIDA SALVAJE

Estos lugares están destinados al cuidado y rehabilitación de la fauna herida, enferma o debilitada con el objetivo de devolverla en las mejores condiciones posible a su hábitat natural.



ELEMENTOS QUE PUEDEN INTRODUCIRSE EN LAS ACTIVIDADES

CÁMARA DE FOTOS

Esta herramienta puede dar mucho juego a las actividades y actualmente se encuentra al alcance de la mayoría de la población, ya que los teléfonos móviles llevan una cámara de fotos integrada.



LUPA Y MICROSCOPIO

Con estos instrumentos conseguimos el efecto contrario, es decir, podemos ver objetos y elementos naturales con todo detalle y comprender sus composiciones.



PRISMÁTICOS Y TELECOPIO

Estos instrumentos ópticos son de gran ayuda en el avistamiento de aves, ya que permiten observarlas con gran precisión y desde distancias muy largas. Se debe tener en cuenta que los prismáticos son más fáciles de conseguir y sencillos de transportar.



LINTERNA

Muy necesarias y útiles cuando queremos hacer rutas o actividades nocturnas.



BRÚJULA Y MAPA

A veces resulta interesante volver a utilizar elementos tradicionales para saber orientarnos en nuestras rutas o actividades.



APLICACIONES MÓVILES

Ante este recurso se debe tener especial cuidado, porque uno de los beneficios de salir a entornos naturales es poder estar desconectados de la tecnología. No obstante, si se hace un buen uso de ella puede ser de mucha utilidad en determinadas ocasiones.



LLEGAMOS AL FINAL

No se trata de realizar actividades al uso, sino de captar su atención para que la actividad sea más atractiva, y para ello existen multitud de variantes, de modo que el profesional solo debe pensar en las características propias de su grupo y buscar formas de adaptar las actividades. El objetivo es que se diviertan, al mismo tiempo que fomentan su conexión con la naturaleza.

Ahora debes ser tú, como profesional de la educación social, quien de forma a las ideas aquí expuestas y elabore actividades en base a las necesidades y características propias de su grupo. La clave para ello es dejar volar tu imaginación y plantear formas creativas de llevarlas a la práctica.



HASTA PRONTO,
NOS VEMOS EN EL BOSQUE

MANUALES EMPLEADOS

Los manuales que se especifican a continuación pueden utilizarse como recurso para aprender cómo volver a conectar con la naturaleza y son los que han servido de base para elaborar esta guía:

- Freire, H (2011). *Educar en verde: Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*. Barcelona: Graó.
- Louv, R (2005). *Los últimos niños en el bosque: Salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. Madrid: Capitán Swing.
- Louv, R (2019). *Vitamina N: Guía esencial para una vida rica en naturaleza*. Pontevedra: Kalandraka.
- Collado, S y Corraliza, J.A (2016). *Conciencia ecológica y bienestar en la infancia: Efectos de la relación con la naturaleza*. Madrid: CCS.

