

Conecta con los

RITMOS NATURALES

EXPLORA COMO NUESTRO RITMO DE VIDA
AFECTA AL EQUILIBRIO DEL PLANETA



V SEMANA
REDONDA
de la Educación Ambiental

NATURALIZA
#SemanaRedondaNaturaliza

ACTIVIDAD 1

Os invitamos a explorar a través de las pruebas de una entretenida yincana cómo nuestro estilo de vida afecta al equilibrio del planeta.

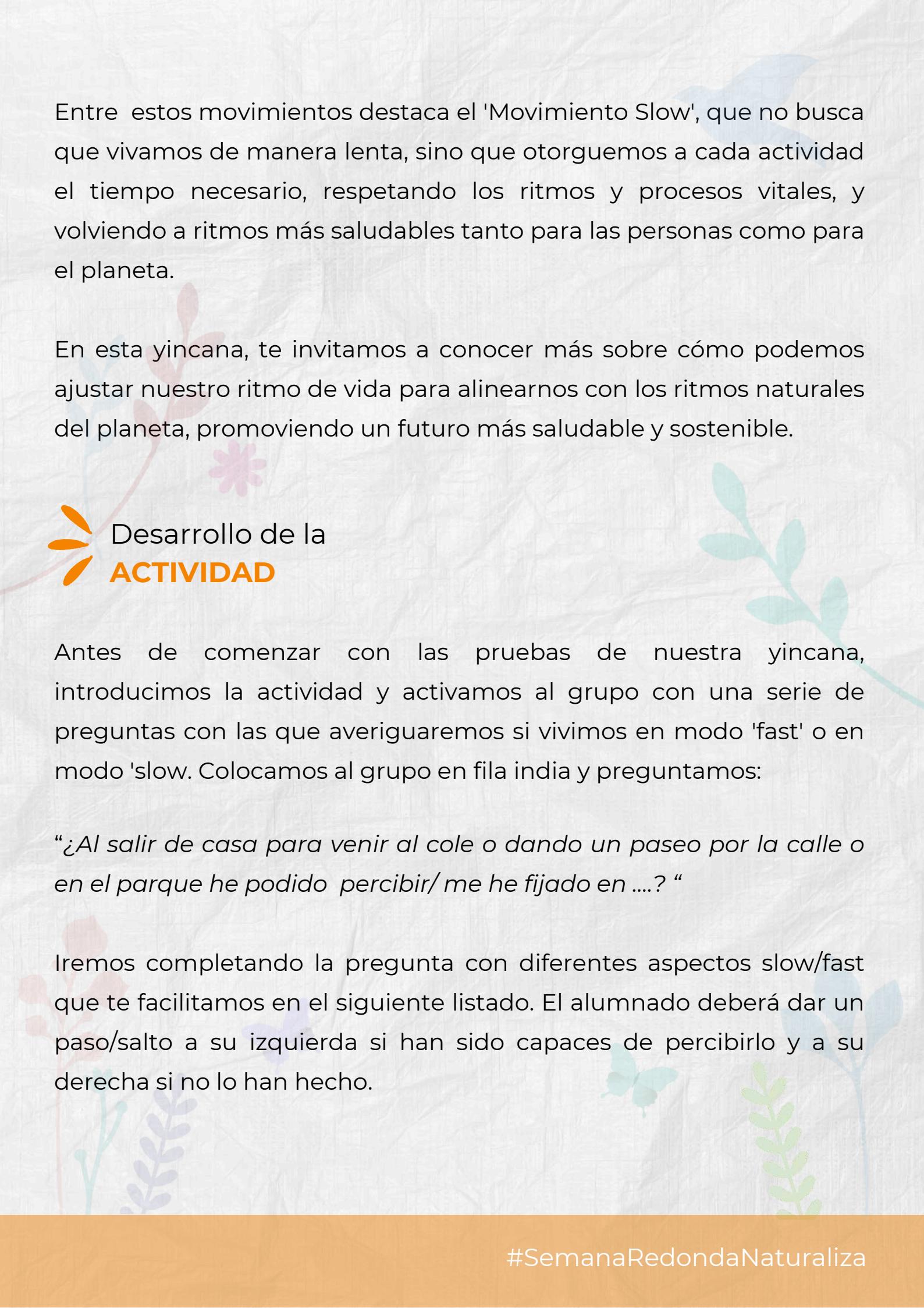
Nuestro ritmo de producción y consumo requiere un uso intensivo de recursos naturales, mientras que los procesos naturales del planeta siguen su propio ritmo, mucho más lento.

Este desequilibrio no solo está provocando el agotamiento de los recursos naturales, sino que afecta a la salud del planeta y tiene consecuencias impredecibles.

Desde hace algunas décadas, han surgido diferentes movimientos preocupados por el ritmo acelerado de la vida y la velocidad de los impactos que la humanidad está provocando en la naturaleza.

Entre estos movimientos destaca el 'Movimiento Slow', que no busca que vivamos de manera lenta, sino que otorguemos a cada actividad el tiempo necesario, respetando los ritmos y procesos vitales, y volviendo a ritmos más saludables tanto para las personas como para el planeta.

En esta yincana, te invitamos a conocer más sobre cómo podemos ajustar nuestro ritmo de vida para alinearnos con los ritmos naturales del planeta, promoviendo un futuro más saludable y sostenible.



Desarrollo de la **ACTIVIDAD**

Antes de comenzar con las pruebas de nuestra yincana, introducimos la actividad y activamos al grupo con una serie de preguntas con las que averiguaremos si vivimos en modo 'fast' o en modo 'slow'. Colocamos al grupo en fila india y preguntamos:

“¿Al salir de casa para venir al cole o dando un paseo por la calle o en el parque he podido percibir/ me he fijado en? ”

Iremos completando la pregunta con diferentes aspectos slow/fast que te facilitamos en el siguiente listado. El alumnado deberá dar un paso/salto a su izquierda si han sido capaces de percibirlo y a su derecha si no lo han hecho.

ASPECTOS SLOW:

- Aves volando y/o cantando, nidos.
- Sonido de las hojas de los árboles con el viento
- Colores de las hojas de las plantas
- Hojarasca el suelo, sonido al pisarla
- Presencia de flores, observación de distintos colores
- Presencia de insectos
- Presencia, colores y formas de nubes
- Fuentes, sonidos de agua
- Elementos culturales (esculturas, grafitis, fachadas históricas, carteles promocionando eventos culturales)
- Vecinos y vecinas cantando, charlando, paseando al perro, tendiendo la ropa
- Personas trabajadoras para el municipio: barrenderos/as, jardineros/as, cartero/a, etc.
- Olores de comida
- Mercados pequeños y locales, comercios de productos responsables y sostenibles
- Puntos de reciclaje
- Espacios de encuentro, como plazas o parques

ASPECTOS FAST

- Presencia y ruido de vehículos
- Restaurantes de comida rápida
- Grandes cadenas de supermercados y de moda
- Carteles luminosos con anuncios de consumo
- Actitudes no respetuosas con otras personas o con el entorno

El objetivo de esta primera actividad es que el alumnado tome conciencia de que, a menudo, nuestro ritmo de vida no nos permite apreciar lo que ocurre a nuestro alrededor.

Hacemos las cosas deprisa y/o varias cosas a la vez, sin prestar atención, como si todo fuera un trámite y con ganas de pasar a la siguiente acción. Esto nos aleja de vivir de los ritmos naturales ('slow') y nos lleva a seguir ritmos más artificiales ('fast').

Es probable que vivir en modo 'fast', no nos permita apreciar lo 'slow', tanto en los detalles que observamos como a la hora de identificar nuestros propios sentimientos y estados emocionales.

¡Comienza la yincana!

Ahora que somos conscientes de la diferencia entre el modo 'fast' y el modo 'slow', activaremos nuestros sentidos en modo "slow" en esta divertida yincana para tomar conciencia de lo que nos rodea y de la importancia de nuestras acciones en la salud del planeta.

Puedes realizar la yincana en el **exterior** (en un parque o entorno natural cercano) o en el **interior del centro** (el patio o un aula) y organizar a tu alumnado como prefieras:

- realizar las pruebas una a una, de forma conjunta, con todo el grupo-aula
- dividir al alumnado en grupos de 4 a 6 integrantes que realicen las pruebas de forma simultánea y vayan rotando por cada una de ellas.



PRUEBA 1

Rastreo visual

La vista es uno de nuestros sentidos más poderosos para detectar cambios en el entorno. En esta prueba, utilizaremos nuestra capacidad de observación para identificar visualmente los impactos de las actividades humanas.

¡Un rastreo visual donde cada descubrimiento nos ayudará a proteger nuestro entorno natural!

Opción 1. Exterior del centro: parque o espacio natural.

Para facilitar el desarrollo de la actividad convendría que limitases el área de exploración y guíes y orientes al alumnado. En función de la edad de los participantes puedes guiar una exploración conjunta o dividir al alumnado en pequeños grupos que exploren de forma autónoma.

Os invitamos a abrir bien los ojos y realizar una exploración en la que deberéis observar a vuestro alrededor y fijaros bien en:

- Los residuos abandonados o que estén integrados en elementos naturales como nidos de pájaros, hormigueros etc.
- La vegetación. En ella quizás podéis distinguir rastros de contaminación atmosférica, como cortezas u hojas ennegrecidas, evidencias de árboles o plantas que han sido talados, o vegetación enferma o especies invasoras.
- El agua. Si existe algún lago o estanque podéis fijaros en el color y la claridad del agua, la presencia de restos de comida, algas etc.

Opción 2. Interior del centro: aula o patio

Realizaremos el rastreo visual en la fotografía que encontrarás en la siguiente página. Puedes proyectarla en la pizarra digital o imprimirla y repartirla para hacer el rastreo por parejas o en pequeños grupos. El objetivo es el mismo que en la opción de exterior: identificar los impactos de las actividades humanas.

Para que, además, puedan entender la diferencia entre el movimiento 'slow' y el movimiento 'fast' realizarán el rastreo de la fotografía en dos fases:

- 1^a Fase. Solo podrán ver la fotografía durante 15 segundos. Pasado este tiempo quitaremos la fotografía de la pizarra o la daremos la vuelta, y pondremos en común los impactos identificados.
- 2^o Fase. Les invitamos a revisar la misma imagen durante más tiempo para comprobar si encuentran algún elemento que no había sido detectado anteriormente.

En ambos casos, para finalizar, proyectaremos la misma imagen con los impactos señalados (que encontrarás también en este documento) para reflexionar acerca de las señales e indicios de los impactos de las actividades humanas que hemos encontrado y cómo están afectando a la salud de los seres vivos, los ecosistemas y el planeta.







PRUEBA 2

Exploración auditiva

Nuestros oídos pueden captar una amplia gama de sonidos. En esta prueba, afinaremos nuestra escucha para distinguir entre los sonidos naturales y los ruidos provocados por la actividad humana. Al hacerlo, podremos entender mejor cómo nuestras acciones afectan la tranquilidad y la vida silvestre.

¡Nos sumergimos en la sinfonía de la naturaleza!

Opción 1. Exterior del centro: parque o espacio natural.

Os animamos a buscar un lugar tranquilo en el que os podáis sentar cómodamente, cerrar bien los ojos, concentraros y escuchar atentamente todos los sonidos de vuestro alrededor durante 5-10 minutos.

Opción 2. Interior del centro: aula o patio

Os invitamos a reproducir el audio que encontrarás a continuación, cerrar bien los ojos, concentraros y escuchar atentamente.



Haz clic en el botón para escuchar el audio

En ambos casos, deberéis anotar mentalmente todos los sonidos que seáis capaces de identificar, y tras estos minutos de escucha activa, responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué sonidos habéis escuchado?
- ¿Habéis escuchado algún sonido que al principio no habíais oído o no eráis conscientes de que se estaba produciendo?
- ¿Cómo os habéis sentido?
- ¿Creeís que alguno de los sonidos que habéis escuchado puede estar afectando a la salud del planeta?
- ¿Son sonidos o ruidos?

Tras esta puesta en común, os invitamos a reflexionar sobre los sonidos identificados y cómo nos hacen sentir. También podéis aprovechar para explicar la diferencia entre ruido y sonido y las fuentes de los que provienen cada uno de ellos.

De esta manera, el alumnado podrá tomar conciencia de los niveles de ruido a los que generalmente estamos sometidos y su impacto sobre otras especies animales y sobre nuestra propia salud. También nos servirá para reflexionar como con nuestro ritmo 'fast', en muchas ocasiones, no somos capaces de percibir los sonidos de la naturaleza que tenemos a nuestro alrededor: el canto de las aves, el discurrir del agua en un pequeño arroyo o una fuente, el movimiento de las hojas con el viento etc.



PRUEBA 3

Con mucho gusto

El sentido del gusto nos permite experimentar una variedad de sabores y texturas que enriquecen nuestra experiencia alimentaria.

Os invitamos, en esta prueba, a ralentizar el ritmo, a disfrutar más de nuestras comidas y a reflexionar sobre la importancia de una alimentación consciente para nuestra salud y el bienestar del planeta. Al prestar atención a estos detalles, no solo mejoramos nuestra percepción sensorial, sino que también fomentamos una mayor apreciación por los alimentos y sus orígenes.

¡Descubre cómo cada bocado puede ser un paso hacia un futuro más saludable y sostenible!

En este caso la dinamización de la actividad es la misma tanto si se realiza en el exterior como en el interior del centro. Puedes realizar esta prueba con el almuerzo que cada alumno haya llevado ese día o elegir una fruta o fruto para su realización (manzana, uvas, pasas, grosellas, algún fruto seco, etc.).

Antes de comenzar la cata, les invitamos a tocar el alimento y sentir todas sus texturas, a oler el alimento y percibir sus aromas, a observar sus formas y colores, y a apretarlo o manipularlo para escuchar qué sonidos se producen. Finalmente, deberán metérselo en la boca y saborear el alimento lentamente, sintiendo su temperatura, su textura y su sabor.

Tras la cata podemos preguntarles acerca de las sensaciones que han percibido y las diferencias que han encontrado con otras veces que han comido estos mismos alimentos.

Reflexionaremos acerca de los beneficios de la alimentación consciente para nuestra salud y la salud del planeta, profundizando más o menos en función de la edad del alumnado.

Comer de manera consciente, masticando lentamente y prestando atención a cada bocado mejora la digestión, nos ayuda a estar más en sintonía con nuestras señales de hambre y saciedad y, además, nos permite saborear y disfrutar realmente de los alimentos.

Ser más conscientes de lo que comemos y de cómo comemos nos hace desperdiciar menos alimentos. Además, nos ayuda a tomar conciencia de la importancia de realizar un consumo más sostenible eligiendo alimentos de origen local y de temporada. Un tipo de consumo que tiene importantes beneficios para la salud del planeta:

- Al disminuir la distancia que los alimentos deben recorrer desde su lugar de producción hasta el consumidor, se reducen las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas al transporte, **reduciendo así la huella de carbono.**
- Los alimentos de temporada no requieren invernaderos con calefacción ni refrigeración excesiva, lo que **reduce el consumo energético.**

- Fomentar la producción local y de temporada ayuda a mantener variedades locales de cultivos, lo que es crucial para **conservar la biodiversidad agrícola**.
- Los productos locales y de temporada suelen tener menos embalaje y, al ser más frescos, tienen una vida útil más larga, lo que **reduce el desperdicio de alimentos**.
- Al comprar productos locales, se apoya a los agricultores y productores de la región, lo que contribuye al **desarrollo económico sostenible**.



PRUEBA 4

Detectives del olfato

El olfato nos conecta profundamente con nuestro entorno, permitiéndonos detectar tanto aromas agradables como olores desagradables. Desde el aroma de las flores hasta el olor de los desechos, cada fragancia nos dará pistas sobre el estado del entorno.

¡Nos convertimos en detectives del olfato!

Opción 1. Exterior del centro: parque o espacio natural.

Antes de comenzar la actividad recordamos los límites del área de exploración, activamos nuestra nariz y comenzamos el recorrido olfativo de forma individual o formando pequeños grupos que rastreen el entorno en busca de olores. A medida que vayan encontrando olores deberán anotarlos mentalmente o en una libreta y se pararán a identificar a qué huele, qué características tiene (agradable, desagradable, fuerte, etc.) y de dónde proviene.

Opción 2. Interior del centro: aula o patio.

Lo ideal sería poder tener preparados con anterioridad algunas muestras olfativas. Para ello, selecciona una variedad de olores que sean fáciles de identificar, en función de la edad de tu alumnado: tierra húmeda, cáscaras de naranja o limón, pétalos de alguna flor olorosa, hojas verdes un poco machacadas, menta etc.. Coloca cada muestra en un recipiente pequeño y asegúrate de que según lo vayan oliendo los recipientes queden de nuevo bien cerrados para no dejar escapar los olores.

Una vez completada la exploración reuniremos al grupo para poner en común los resultados de la investigación olfativa, en la que compartiremos los olores que hemos detectado, sus características y la procedencia de cada uno de ellos.

Reflexionaremos además cómo los olores desagradables, generalmente, están asociados a ciertas actividades humanas que pueden dañar el medio ambiente (residuos abandonados, aguas residuales, emisiones de gases de vehículos o actividades industriales etc..) y cómo los olores que resultan agradables suelen estar asociados a los elementos naturales (el aroma de las flores, la tierra húmeda, la vegetación etc.).

Esta reflexión puede ayudarnos a ser más conscientes de cómo los olores desagradables afectan a nuestra percepción del entorno y cómo los olores agradables nos permiten apreciar su belleza y nos ayudan a reconectar con la naturaleza.

Para finalizar la actividad os invitamos a identificar qué acciones podemos incorporar en nuestro día a día que ayuden a reducir nuestro impacto negativo en el medio ambiente y promover prácticas sostenibles para proteger el planeta.



PRUEBA 5

Acariciando la sostenibilidad

A través de la piel, nuestro órgano sensorial más grande, podemos percibir una amplia gama de estímulos: desde la rugosidad del tronco de un árbol hasta el calor del sol en nuestra piel. Este sentido nos permite experimentar texturas, temperaturas, formas y presiones, y nos proporciona información crucial para nuestra supervivencia y bienestar.

En esta prueba, utilizaremos el sentido del tacto para descubrir cómo la sostenibilidad también está en nuestras manos!

Opción 1. Exterior del centro: parque o espacio natural.

De nuevo, recordamos los límites del área de exploración antes de comenzar. Individualmente, por parejas o pequeños grupos invitamos al alumnado a explorar el entorno a través del tacto. Les pedimos que recolecten algún elemento natural que encuentren en el entorno (piedras, arena, hojas, ramas, frutos etc.), recordándoles que no podemos cortarlos ni arrancarlos.

Opción 2. Interior del centro: aula o patio

En el caso de contar con un patio con elementos naturales, la exploración puede realizarse en el interior del centro. En caso contrario, deberás recolectar y preparar con anterioridad algunos de estos elementos para poder realizar su identificación a través del tacto, en el patio o en el aula.

Una vez realizada la exploración reunimos al grupo, agrupamos todos los elementos recolectados en una bolsa y les pedimos que se sienten y cierren los ojos.

Escogemos varios voluntarios o repartimos un elemento a cada pareja o pequeño grupo de exploración para identificar a través del tacto y con los ojos cerrados las características de algunos de los elementos recolectados:

- ¿Qué forma tiene?
- ¿Qué tamaño tiene?
- ¿Es duro o blando?
- ¿Es suave o áspero?
- ¿Rugoso o liso?
- ¿Está frío o caliente?
- ¿Está húmedo o seco?

Una vez hemos realizada la identificación, les invitamos a reflexionar sobre **cuánto tiempo** creen que han tardado cada uno de estos elementos en formarse, **qué usos** les damos los seres humanos a cada uno de ellos y **cuál es su destino** final una vez usados.

Por ejemplo,

- ¿Cuánto tiempo han tardado en formarse las rocas o en crecer los árboles? En el caso de las rocas, millones de años, en el caso de los árboles (dependiendo de la especie) varias décadas.

- ¿Para qué las usamos? Las rocas y minerales se usan para la construcción, transporte, infraestructuras, fabricación de vidrio o componentes electrónicos etc. Los árboles/plantas son empleados para la fabricación de muebles, estructuras, revestimientos, suelos, papel, fibras textiles, en la industria farmacéutica, etc. Además de estos usos como materias primas, es necesario tener en cuenta también otros servicios ambientales de los ecosistemas de los que forman parte: servicios de regulación (control de plagas, clima, fertilidad del suelo, calidad del aire etc.) de apoyo o de base (biodiversidad, procesos ecológicos fundamentales etc.) y los servicios culturales (de disfrute estético, de conocimiento científico, educacionales etc.)¹.
- ¿Durante cuánto tiempo usamos los productos que se han fabricado con estas materias primas? ¿Cuál es el destino final una vez usados? Aunque dependerá del uso y del tipo de producto fabricado muchos de ellos acabarán convertidos en residuos. Dependiendo de su composición y el tipo de residuo, podrán degradarse de forma natural o deben ser sometidos a procesos de reciclaje para poder transformarlos en nuevas materias primas.

1 En la escuela de docentes Naturaliza puedes encontrar mucha más información sobre estos servicios de los ecosistemas. Si aún no eres docente Naturaliza y estás interesando en tener acceso a la escuela de docentes y a nuestra biblioteca de propuestas didácticas, No lo dudes, apúntate [aquí](#).

En función de la edad del alumnado podemos profundizar acerca de nuestro ritmo de producción y consumo y sus consecuencias, tanto en términos de uso de recursos naturales (materias primas, agua, energía etc.) como en la generación de impactos ambientales (contaminación, generación de residuos, pérdida de biodiversidad, extinción de especies etc.,).

De esta manera descubriremos que nuestro ritmo de vida no es compatible con el ritmo de los procesos naturales. Actualmente consumimos más recursos de los que la Tierra es capaz de regenerar: la humanidad necesitaría 1.75 planetas, de media, para satisfacer la demanda actual. Además, la tierra tampoco es capaz de absorber los impactos que nuestro ritmo de vida está provocando.

Debemos repensar nuestra forma de consumo hacia un consumo más consciente y responsable, y fomentar prácticas sostenibles para reducir el consumo de recursos naturales y la generación de residuos. ¡El mejor residuo es el que no se produce!

Para terminar esta prueba de la yincana, descubriremos a través de un sencillo juego, cómo podemos ponerlo en práctica.

Elegiremos algunas personas voluntarias que, por turnos, deberán tocar los objetos que se encuentran en dos cajas/bolsas separadas y describírselos al reto del grupo para que puedan adivinar de qué objeto se trata. En una de las cajas/bolsas habrá un objeto de un solo uso y en la otra su homólogo reutilizable.

Te facilitamos algunos ejemplos de los objetos que puedes emplear para el desarrollo de este juego:

- Botella de plástico / Botella reutilizable.
- Bolsa de plástico / Bolsa reutilizable de rafia o tela
- Papel de aluminio / Fiambrera, sandwichera o boc'n'roll
- Papel film / Tapas de silicona o envoltorios de cera de abeja
- Bandejas de aluminio de un solo uso / Túper, fiambreras
- Bote de champú / Champú sólido
- Servilletas de papel / Servilletas de tela
- Pajitas de cartón o papel/pajitas de silicona, bambú o aluminio
- Cápsulas de café desechables/cápsulas reutilizables o cafeteras sin cápsulas
- Toallitas desmaquillantes desechables/ discos de algodón o bambú reutilizables.

Tras el juego les invitamos a reflexionar acerca de cómo evitar la generación de residuos y alargar la vida útil de los objetos que ya tenemos poniendo en práctica las **7 erres** (rediseñar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, recuperar y reciclar) y animaremos al alumnado a proporcionar ejemplos sobre cómo poner en práctica cada una de ellas en su vida cotidiana.