Julio 2020

## Nunca es demasiada naturaleza

oncejal de Educación y Participación Ciudadana





unca hubiéramos pensado pasar tanto tiempo en casa sin contacto con la naturaleza. Durante el confinamiento creo que todos hemos echado de menos el contacto con el entorno, con lo vida. Al salir hemos disfrutado más que nunca del aire, de la luz, de la explosiva prima-

vera que nos esperaba; hemos inundado los parques y los espacios naturales y los viveros no podían atender tanta demanda de flores: hambre de naturaleza. En Pozuelo se echaba de menos la actividad del Aula de Educación Ambiental y pronto se abrieron las actividades más demandadas, como los huertos y el voluntariado ambiental o el Hospital de Plantas (siempre con las medidas de seguridad marcadas). Y es que la naturaleza vuelve a mostrarse como un suministro de energía, de bienestar y de inspiración.

EL Aula de Educación Ambiental del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón trata de inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos desde la naturaleza, uniendo profesionales de áreas tan distintas como la psicología, la medicina, la neurofelicidad, la salud, las artes o la biología

## En el Aula de Educación Ambien-

tal, el confinamiento nos sorprendió proyectando el primer espacio natural dedicado al psicoentrenamiento en la naturaleza, basado en experiencias cuyos recursos son la bioinspiración y la biomímesis; ahora lo retomamos todavía más convencidos de su trascendencia.

La bioinspiración se define como esa lucidez repentina que se siente ante fenómenos de la biología y la genialidad de la naturaleza. Ella, desde su abundancia y sabiduría, estimula la imitación de lo que funciona para inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos. Proviene de la



ciencia de la biomímesis, que estudia la naturaleza como fuente de soluciones aplicadas a la arquitectura, las artes y la tecnología: en resumen, comprender e imitar el "ingenio" de la naturaleza. Sirva como ejemplo ilustrativo una de las más curiosas y populares invenciones basadas en la bioinspiración, el conocido "velcro", desarrollado por la NASA para los trajes espaciales e inspirado en los diminutos ganchos que presentan algunas semillas para agarrarse al pelaje de algunos animales con el fin de dispersarse (a todos se nos ha pegado a la ropa alguna de estas semillas). Otro ejemplo lo tenemos en el Aula de Educación Ambiental con el imponente Girasol Fotovoltaico.

Bajo estos conceptos nace este pionero proyecto del Aula de Educación Ambiental de la Concejalía de Educación y Participación Ciudadana del Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón y que trata de inspirar, crear o encontrar respuestas a problemas humanos desde la naturaleza, uniendo profesionales de áreas tan distintas como la psicología (a través de DiotOcio), la medicina, la neurofelicidad, la salud, las artes o la biología. Entre todos estamos creando el primer espacio natural dedicado a la bioinspiración en la naturaleza (Nature Psycho Training), que surge, como otras iniciativas del centro, en ese laboratorio de ideas que supone el Aula de Educación Ambiental; un

lugar creado por las personas para las personas, construido desde la acción para la acción, desde la educación para la educación; y siempre desde la emoción.

Con este espíritu, ya hemos iniciado las primeras "experiencias piloto" basadas en la bioinspiración y que tendrán más adelante una aplicación en el campo educativo para el desarrollo de competencias, en el campo socio sanitario para mejorar la salud emocional o en el campo de voluntariado y de desarrollo empresarial para asumir los principios de la sostenibilidad, ya que la bioinspiración influye positivamente en el bienestar de las personas y el cuidado del medio ambiente.

Siempre hemos sabido que pasear por la naturaleza es placentero, que nunca es "demasiada naturaleza", pero tras el confinamiento lo hemos redescubierto con mayor fuerza

Bioinspiración Nature Psycho Training se materializa en ejercicios prácticos y vivenciales para inspirase e inspirar a través de los entornos naturales y sus elementos; seres vegetales,



animales y sus parábolas, alegorías y metáforas vivas. Estas últimas, las metáforas, ayudan a comprender mejor las ideas e impactan en el psiquismo, tanto perceptiva como cognitiva y emocionalmente; ayudan a interiorizar mensajes e ideas complejas y a reflejar lo que se siente o se quiere expresar, haciendo visible lo que solo es conceptual y abstracto. Son una fuente de inspiración y de serenidad que facilitan el reconocimiento de sentimientos profundos y desarrolla los recursos internos con el fin de dar nuestras propias respuestas a problemas o retos.

Siempre hemos sabido que pasear por la naturaleza es placentero, que nunca es "demasiada naturaleza", pero tras el confinamiento lo hemos redescubierto con mayor fuerza; son numerosos los estudios que nos enseñan que la naturaleza es imprescindible para la salud física y la función cognitiva. Se ha

demostrado que pasar un tiempo en la naturaleza puede disminuir la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés, reducir la excitación del sistema nervioso, mejorar la función del sistema inmunológico, aumentar la autoestima o reducir la ansiedad. Si además lo hacemos desde el desarrollo de la atención multisensorial y plena, con ejercicios dirigidos a aprovechar la inteligencia emocional e inteligencia múltiple, aplicando la psicología positiva, la experiencia puede ser compleja y completa.

Pero acercarnos a la naturaleza no sólo es positivo para las personas, es también bueno para la propia naturaleza, pues reconectar con ella conlleva entenderla y defenderla. Con las experiencias realizadas hasta ahora con grupos de voluntarios y alumnos universitarios, hemos comprobado el gran potencial educativo que la bioinspiración representa, mejorando el desarrollo de conocimientos y actitudes ade-

a la naturaleza
no sólo es positivo para las
personas, es
también bueno
para la propia
naturaleza, pues
reconectar con
ella conlleva
entenderla
y defenderla

más de fomentar las relaciones de las personas con su entorno natural, potenciando valores como la empatía, la compasión o la solidaridad intra e intergeneracional, base para el impulso de comportamientos más respetuosos con el entorno y sostenibles con el medio ambiente.

Hay muchos motivos para cuidar de lo vivo; hoy sabemos que la conservación de la biodiversidad podría incluso evitar pandemias. Recordemos: "nunca es demasiada naturaleza".