A NATUREZA COMO ESPAZO DE ENCONTRO INTERXERACIONAL

AZNAR CUADRADO, VIRGINIA; CASÁS NOVO, AMANDA
Facultade de Formación do Profesorado, USC

1. Beneficios do contacto coa Natureza

Na sociedade actual, os avances tecnolóxicos en ámbitos como a medicina, as enerxías, os materiais, etc., melloran a calidade de vida das persoas, pero tamén o seu impacto pode provocar cambios nos estilos de vida dos máis novos cara ao sedentarismo e illamento social.

Na era dixital, a exposición á tecnoloxía en xente cada vez máis nova e o aumento do uso de dispositivos electrónicos por parte de mozos e mozas están a alterar considerablemente a súa maneira de comunicarse (González e Herrero 2019). Tamén o uso excesivo da tecnoloxía pode crear dependencia e conductas aditivas.

Existe consenso na comunidade científica sobre os múltiples beneficios que o contacto coa natureza aporta tanto aos mozos e mozas como as persoas maiores. Para os rapaces e rapazas, a interacción co medio natural promove o desenvolvemento intelectual e emocional, e a aprendizaxe cognitiva (Sampedro 2015), ademais de estimular as habilidades motoras e a creatividade. Os nenos e nenas necesitan relacionarse co seu medio natural para buscar explicacións sobre o que ocorre ao seu redor; explorar obxectos, situacións e fenómenos; e buscar datos que lles permitan comprender a composición, organización e funcionamento da realidade (Mateu 2005). Para as persoas maiores, o contacto coa natureza produce efectos beneficiosos a nivel cardiovascular, emocional e psicolóxico, fortalecendo un envellecemento saudable (Inostroza-Beltrán e Puchi-Gómez 2023).

Ademais, os seres humanos son animais sociais e naturais, que necesitan estar en contacto coas persoas e a natureza para desenvolverse de forma óptima (Iglesias 2021).

Tendo en conta que os beneficios que aporta á natureza abranguen tanto ás persoas maiores como ás máis novas, a proposta que presentamos é interxeracional e está dirixida a destinatarios destes dous grupos. Esta proposta, ademais de traballar aspectos específicos do medio natural, pretende reducir os prexuízos e discriminacións que se producen debidos á idade (*idadismo*), intercambiando coñecementos e valores, de tal xeito que se favoreza unha sociedade máis xusta, integrada e solidaria.

Segundo todo isto, o obxectivo principal deste traballo refírese á posta en valor da contorna natural próxima como recurso para o seu coñecemento, e para favorecer as relacións sociais entre persoas de diferentes idades, sexos, intereses, afeccións, etc.

2. Proposta interxeracional na Natureza

Esta proposta baséase nunha aprendizaxe experiencial e significativa, e pódese presentar como unha actividade complementaria ao traballo na aula. Foi deseñada para levarse a cabo preto do río Miño, en Lugo, ao longo dun tramo de aproximadamente dous quilómetros da ruta "As ribeiras altas. Miño arriba", pero pódese extrapolar a calquera outra contorna natural.

Esta contorna do Miño ofrece unha gran riqueza paisaxística, onde o carballo é a árbore predominante na flora do lugar, acompañado de piñeiros, ortigas, hedra e fentos. A fauna é

igualmente diversa, destacando aves como a garza real, o lavanco real e o merlo acuático, mamíferos como o corzo, e especies protexidas como a lontra e o mexillón de río.

A iniciativa está dirixida a un grupo reducido de 10 persoas, composto por cinco mozos e mozas de entre 12 e 16 anos e cinco persoas maiores de 65 anos, residentes no Concello de Lugo.

As actividades propostas realízanse ao aire libre, fomentando o traballo colaborativo en grandes grupos, en parellas mixtas (mozos e maiores), e individualmente para promover a autonomía e a reflexión. Úsanse dinámicas lúdicas e participativas para crear un ambiente relaxado e motivador.

A iniciativa estrutúrase a través de diferentes sesións deseñadas para explorar a contorna natural e fomentar a interacción interxeracional:

- Actividades de presentación e cohesión: Utilizando xogos para crear un ambiente de confianza.
- Contacto co entorno: Realízanse "paseos conscientes" para conectar coa natureza a través dos sentidos, reducindo o estrés e a ansiedade.
- Exploración e conciencia ambiental: Úsanse recursos como lupas e prismáticos para observar a flora e a fauna locais, creando un mural colaborativo coa información obtida.
- Expresión artística: Realízanse actividades de debuxo observacional con carboncillo e créanse pinturas con pigmentos naturais (café, remolacha, etc.), o que permite aos participantes expresar as sensacións que lles transmite a contorna.
- Creación e difusión: Os participantes gravan sons da natureza para crear "paisaxes sonoras" e deseñar folletos e carteis para dar a coñecer e destacar o espazo natural no que traballaron.
- Actividade final: Unha "Xincana natural" para equipos mixtos que combina a exploración, a resolución de enigmas, e o traballo colaborativo para acadar un obxectivo común.

3. Reflexións finais

A contorna natural é un espazo ideal para a aprendizaxe e a convivencia entre xeracións. A experiencia permite aos participantes non só adquirir coñecementos sobre a contorna natural, e poñer en valor a biodiversidade local fronte a accións antropocéntricas, senón tamén desenvolver habilidades sociais, de comunicación e de traballo en equipo.

As actividades interxeracionais na natureza promoven o desenvolvemento integral dos individuos, combaten o illamento social e o sedentarismo, e fomentan unha maior conciencia ambiental. A través do traballo colaborativo, mozos/as e maiores intercambian puntos de vista e experiencias, enriquecéndose mutuamente e rompendo estereotipos asociados á idade.

Este tipo de proxectos representan unha ferramenta poderosa para construír comunidades máis cohesionadas, sans e conectadas.

4. Referencias bibliográficas

González, A. L., e Herrero García, N. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: el caso de Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 176-182.

Iglesias, G. (2021). Beneficios de la Terapia de Bosque. Sanar en la naturaleza. *Cuadernos médico sociales*, 61(2), 105-108.

Inostroza-Beltrán, M., e Puchi-Gómez, C. (2023). Utilización de terapia de bosque en personas mayores como activo en salud: una revisión integrativa. *Gerokomos*, 34(3), 188-192.

Mateu, M. (2005). Enseñar y aprender Ciencias Naturales en la escuela. *Revista tinta fresca*, 3, 20-25.

Sampedro Calderón, M. C. (2015). *Importancia de la naturaleza en Educación Infantil*. Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Valladolid. https://uvadoc.uva.es/handle/10324/14487