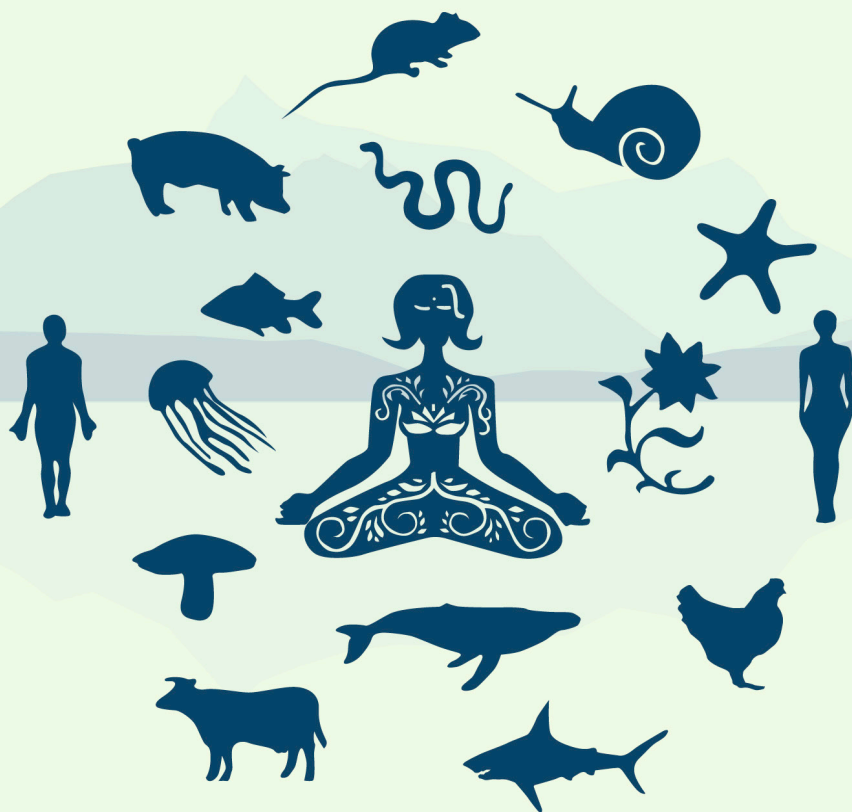


# Naturaleza y Mindfulness

HERRAMIENTAS PARA EL FACILITADOR



mind your mind

Esta publicación es el resultado del proyecto KA2 “Mind Your Mind: Sinergias entre mindfulness y métodos basados en la naturaleza”, que fue apoyado y cofinanciado por el programa Erasmus +.



Cofinanciado por el programa Erasmus+ de la Unión Europea

Esta publicación fue creada conjuntamente por:



Las opiniones expresadas en este trabajo son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente la política oficial de los patrocinadores de la publicación.

Escríbenos a [contacto@viajealasostenibilidad.org](mailto:contacto@viajealasostenibilidad.org)

ISBN - 978-84-949085-5-2

Este trabajo está bajo licencia Creative Commons 4.0. Esto significa que puede copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, siempre que no se haya transformado ni sea utilizado comercialmente. Debe dar crédito explícito y apropiado, proporcionar un enlace a [Mindandnature.site](http://mindandnature.site), un enlace a la licencia CC 4.0 ([https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es\\_ES](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.es_ES))



Impreso en papel reciclado

Diseño y maquetación de Nikos Skoulikas

Edición de Carlos Buj, Eleni Kardamitsi y Nuane Tejedor

Revisión del texto en castellano por Carlos Buj, Mercedes Juny y Ana Granda

Impreso en Zaragoza en 2018 por Huella Digital

# Índice

## 1. PONIÉNDONOS EN SITUACIÓN 5

1.1 Entendiendo este libro	5
1.2 Introducción al proyecto Mind Your Mind	6
1.3 ¿Qué es el mindfulness?	8
1.4 ¿Es el mindfulness relevante para los jóvenes?	9
1.5 Métodos basados en la naturaleza	10
1.6 Antropocentrismo vs. Ecocentrismo	11
1.7 Entrevista con Richard Louv	13
1.8 Entrevista con Heike Freire	16
1.9 Entrevista con Dr. Javier García Campayo	18

## 2. ACTIVIDADES 20

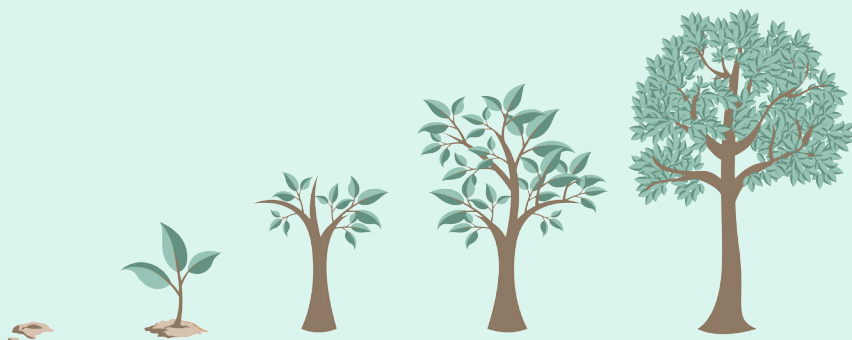
2.1 Conectando con la naturaleza - Despertando los sentidos	22
Un objeto natural para presentarte	28
Meditación con árboles	30
El río de la vida	37
Cinco sentidos	40
Tu lugar en el mundo	43
Mandala natural	46
Mindfulness sensorial	50
2.2 Meditación por Michalis Chatzis	52

## 3. TESTIMONIOS 58

3.1 Organizaciones	58
Trabajadores Juveniles	
Participantes	
3.2 Colaboradores de este libro	64
Agradecimientos	
Información sobre las organizaciones	

## Recursos Extra 68

# 1. PONIÉNDONOS EN SITUACIÓN



## 1.1 Sobre este libro

Esta publicación responde al creciente abuso de los dispositivos tecnológicos conectados permanentemente así como al contacto cada vez menor que tanto los jóvenes como los adultos, tienen con la naturaleza. Pretendemos lograr este objetivo proporcionando herramientas innovadoras e inclusivas de educación no formal a facilitadores y educadores.

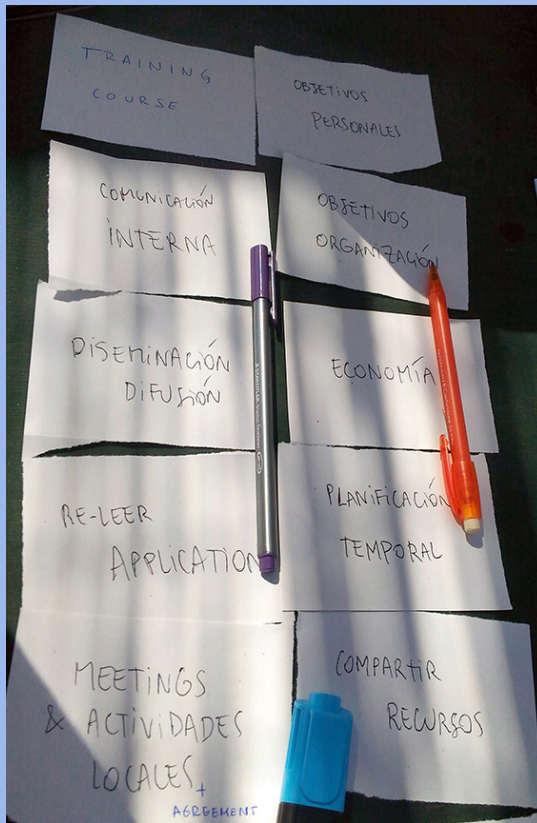
Hoy en día, estamos cada vez más acostumbrados a usar nuestros teléfonos móviles y otros dispositivos de pantalla continuamente. Esto se traduce en el deseo de mirar la pantalla cada poco tiempo y estar estar estimulados permanente lo que nos lleva a desarrollar una “atención parcial continua”. Este fenómeno se vincula con el debilitamiento de las interacciones sociales, la creatividad y el rendimiento académico.

Otro aspecto de este estilo de vida urbano, sedentario y “empantallado” es la pérdida de contacto con la naturaleza. Richard Louv, a quien entrevistamos en este libro, ha establecido que el “trastorno por déficit de naturaleza” afecta especialmente a los jóvenes desconectados de espacios naturales, algo conocido como “analfabetismo ecológico”. Numerosos estudios han demostrado la importancia de interactuar con la naturaleza, pues contribuye a la salud y el bienestar de la juventud, aumentando su capacidad para concentrarse y manejar mejor las emociones.

Para abordar estos problemas, este manual proporciona herramientas no formales basadas en el mindfulness y la naturaleza, así como recursos adicionales para implementarlas. Encontramos que la conjunción de todas estas herramientas tiene el potencial de generar experiencias profundas, significativas y auto-reflexivas capaces de proporcionar un verdadero valor añadido al trabajo juvenil (y no sólo con jóvenes).

En este libro encontrarás una introducción a los temas mencionados anteriormente, entrevistas con expertos, las actividades propuestas, testimonios y recursos. En otras palabras, todo lo que necesitas para incorporar la naturaleza y la atención plena a tu trabajo como facilitador o educador con jóvenes o adultos.

Hay materiales adicionales disponibles en <http://mindandnature.site>. Nos gustaría invitarte en particular a ver los videos que se produjeron especialmente para explicar las actividades mencionadas aquí.



Orden del día de la primera reunión

## 1.2 Presentación de “Mind your Mind”

Este libro es producto del proyecto “Mind your Mind: sinergias entre mindfulness y métodos basados en la naturaleza”, que pretende “ofrecer herramientas educativas no formales innovadoras e inclusivas de alta calidad basadas en la combinación sinérgica de mindfulness y métodos basados en la naturaleza”.

Entre septiembre de 2017 y noviembre de 2018, el proyecto fue llevado a cabo por tres socios: de España (Viaje a la Sostenibilidad), de Italia (Vulcanicamente) y de Grecia (Hellenic Youth Participation), que han implementado actividades locales para desarrollar y testar las actividades recopiladas en el libro.

Una vez que el proyecto fue aprobado, nos reunimos en Tinos, una pintoresca isla griega donde se abordaron y discutieron todas las fases del proyecto. En octubre, 15 trabajadores juveniles se reunieron en Sanillés, en los Pirineos catalanes. Tuvimos la oportunidad de conectarnos, interactuar y crear un entendimiento común que garantiza

que las actividades locales en cada país siguieran el espíritu de Mind your Mind. Se crearon nuevas actividades, se fortaleció la red y se formaron futuras alianzas.

En los meses siguientes, cada organización, junto con sus trabajadores juveniles, llevó a cabo diferentes talleres locales para desarrollar y probar las actividades que encontrarás en este libro. Aunque el tiempo no fue nuestro aliado, fomentamos la conexión con la naturaleza independientemente de la



lluvia y en espacios naturales diversos. Algunas actividades locales se llevaron a cabo en parques, en bosques, en sitios arqueológicos, en ríos y junto al mar. Trabajar constantemente en colaboración con los jóvenes nos permitió adaptar las actividades y adquirir nuevos enfoques. Durante estos meses tuvimos la oportunidad de practicar la atención plena y la meditación, encontrar el ritmo de nuestro cuerpo y sincronizarlo con nuestra respiración. Además, disfrutamos de la oportunidad de contactar con personas locales que también desean conectarse con la naturaleza.

En abril, celebramos nuestro último encuentro, de Lecce, Italia. Durante cuatro días, revisamos todos los aspectos del proyecto, evaluamos los talleres locales

y revisamos el impacto en los jóvenes. Dividimos las tareas e hicimos todos los preparativos necesarios para reunir y desarrollar los productos del proyecto: los videos, el sitio web y, por supuesto, este libro, que pretenden promover el uso de la atención plena y los métodos basados en la naturaleza en el trabajo con los jóvenes en su vida cotidiana.

Finalmente, en otoño de 2018, presentamos el proyecto y sus productos en eventos públicos locales en España, Grecia e Italia.

## 1.3 ¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness o atención plena, tal como se entiende en este libro, es un conjunto de métodos (la meditación entre ellos) centrados en aprender a manejar la atención con mayor eficacia. A través de diferentes técnicas como la respiración, la autoconciencia, la percepción sensorial o la conciencia corporal, aprendemos a lograr una gestión más efectiva de la atención, lo que nos permite permanecer en el momento presente, con total atención y aceptación. A este estado cuando uno presta atención conscientemente al momento presente y sin juzgar también se conoce como “atención plena” o mindfulness.

Podemos rastrear los orígenes del mindfulness en las tradiciones, hindúes y otras. De hecho, la atención plena es la traducción de la palabra del pali *sati*.

Hay dos personas que han popularizado mindfulness en Occidente: Thich Nhat Hanh, maestro zen nacido en Vietnam y Jon Kabat-Zinn de los EE.UU., que comenzó a hablar de la atención plena en los años 70, fundamentalmente en el campo clínico, después de ser introducido en la meditación por un misionero zen cuando aún era estudiante.

Hoy en día, el mindfulness es cada vez más popular, con un número creciente de practicantes en todo el mundo. Cada vez más estudios científicos apuntan a que las prácticas de atención plena influyen en la actividad cerebral, disminuyendo el estrés, aumentando la capacidad de con-

centración y aumentando el autocontrol. Estos estudios señalan los efectos positivos sobre los trastornos físicos y psicológicos (ansiedad, trastorno por déficit de atención o hiperactividad), así como mejoras en el rendimiento en entornos profesionales, deportivos o educativos. Las actividades que encontrarás en este libro tienen una dimensión de mindfulness, es decir, requieren que los participantes ejerciten la autoconciencia, la observación, meditación, la conciencia corporal o la percepción sensorial.

Como señala Sam Himelstein, experto en atención plena del Centro de Estudios para Adolescentes:

*“La capacidad de responder conscientemente en lugar de simplemente reaccionar es una habilidad esencial para el aprendizaje de los jóvenes. Responder en lugar de reaccionar es también una habilidad especialmente importante para los adolescentes, dado que sus cerebros aún están en desarrollo; algunas investigaciones<sup>3</sup> sugieren que el lóbulo frontal (que guía la función y nuestra la capacidad para autorregularse) no está completa desarrollado en las personas menores de 20 años. Esta es la razón por la que la atención plena es tan importante para los adolescentes, ya que puede ayudarles a autorregular sus emociones y responder en lugar de reaccionar impulsivamente. Entre estímulo y respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta se encuentra nuestro crecimiento y nuestra libertad”.*

## 1.4 ¿Es el mindfulness relevante para la juventud?

El mindfulness es cada vez más popular, con un número creciente de personas en todo el que lo utilizan en sus vidas personales para producir resultados beneficiosos de todo tipo. Un meta estudio<sup>1</sup> concluye que “el Mindfulness es especialmente efectivo para reducir la ansiedad, la depresión y el estrés”. En relación con los jóvenes en particular, otro informe concluye que “la atención plena puede ser beneficiosa para mejorar las respuestas al estrés entre los jóvenes”<sup>2</sup>.

Esta afirmación sugiere la utilidad del mindfulness para controlar los impulsos asociados con los dispositivos de pantalla, que a menudo son tan difíciles de manejar, particularmente entre adolescentes y jóvenes adultos.

Gould, L. F., Rhoades, B. L., & Leaf, P. J. (2010). Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38(7), 985–994.

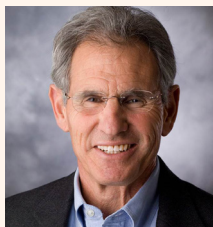
1. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., ... Hofmann, S. G. (2013, August). Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

2. Mendelson, T., Greenberg, M. T., Dariotis, J. K.,

<https://doi.org/10.1038/13158>



**Thích Nhất Hạnh** ha sido activista por la paz durante más de cuatro décadas y fue nominado para el Premio Nobel de la Paz. Actualmente vive en Francia, en una comunidad de enseñanza budista llamada Village des Pruniers, fundada en 1982, cerca de Burdeos. Es un promotor del budismo comprometido, que busca aplicar la práctica de la meditación a situaciones de injusticia social y ambiental, viaja constantemente por todo el mundo enseñando y dando conferencias, además de haber escrito más de cien libros.



**Jon Kabat-Zinn** es un antiguo profesor de medicina de origen estadounidense. Sus prácticas de Zen y Yoga, así como sus estudios con diferentes maestros budistas, lo llevaron a integrar partes de esas enseñanzas con la ciencia occidental, creando la técnica de reducción de estrés basada en la atención plena (MBSR).

Además, creemos que este enfoque tiene una fuerte dimensión inclusiva, que resulta eficaz para trabajar con jóvenes con necesidades especiales, como aquellos que experimentan problemas psicológicos como estrés, dolor emocional, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y ansiedad. La atención plena puede ser particularmente conveniente cuando se trata de personas jóvenes o de un entorno desfavorable, ya que no requiere el dominio del idioma así como ninguna habilidad o conocimiento previo.<sup>4</sup>

## 1.5 Métodos basados en la naturaleza

Por métodos basados en la naturaleza no nos referimos a la educación ambiental convencional, aunque éstos pueden tener valor educativo para concienciar sobre el estado de nuestro planeta. Por métodos basados en la naturaleza nos referimos a un tipo actividades al aire libre en un entorno natural y que hacen un uso activo de la naturaleza como un elemento central de la actividad, no solo como marco.

La ciencia apoya los beneficios de usar la naturaleza como elemento esencial en

4. Himelstein, S. (2013). *A mindfulness-based approach to working with high-risk adolescents*. *A Mindfulness-Based Approach to Working with High-Risk Adolescents* (pp. 1–195). Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780203080856>

la educación no formal con jóvenes. Existe abundante evidencia científica que confirma que el contacto con la naturaleza mejora la salud mental y el sentido de pertenencia. El impacto positivo incluye la reducción del estrés, un sentido de coherencia, una mayor autoconfianza y autodisciplina, creatividad, alivio del estrés y un sentido comunitario más pronunciado.<sup>5,6</sup>

Jugar y aprender juntos en la naturaleza, libres la continua e intensa estimulación de nuestros días permite que se vean resultados en períodos de tiempo relativamente cortos. Se cree que la naturaleza genera un sentido de conexión, significado y propósito. En un mundo lleno de presiones sociales, normas y exigencias de los demás consideramos que brinda a los jóvenes una gran oportunidad para apreciar que el mundo está vivo, es fascinante y significativo.

5. Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). *The benefits of nature experience: Improved affect and cognition*. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50. accessible at <https://innerlijkfocus.nl/wp-content/uploads/Benefits-of-nature-experience-improved-affect-and-cognition.pdf>

6. Wells, N. M. (2000). *At home with nature: Effects of "greenness" on children's cognitive functioning*. *Environment and Behavior*, 32(6), 775–795. accessible at [https://www.nrs.fs.fed.us/pubs/jrnl/2000/nc\\_2000\\_wells\\_001.pdf](https://www.nrs.fs.fed.us/pubs/jrnl/2000/nc_2000_wells_001.pdf)

## 1.6 Antropocentrismo vs. Ecocentrismo

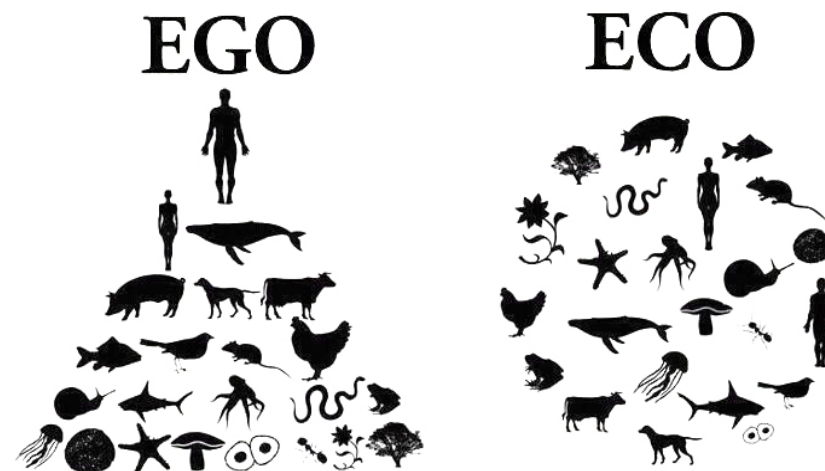
Existe un argumento muy bueno para respaldar la necesidad de vivir en la naturaleza: como seres humanos hemos evolucionado durante miles de años para ser lo que somos hoy en día viviendo muy cerca de la naturaleza. Nuestros cuerpos, nuestros sentidos y nuestra mente están perfectamente diseñados para sentirse como en casa en el medio natural.

Regresar a la naturaleza brinda la oportunidad de cuestionar los parámetros que hemos aprendido en nuestras vidas.

El paradigma dominante en la sociedad occidental asume que las necesidades

humanas son más importantes que las de cualquier otra especie. Esta concepción se correlaciona con el modelo antropocéntrico que está causando daños irreparables a la Tierra y, en consecuencia, a nosotros mismos. Significativamente, el influyente ecologista Aldo Leopold ya escribió en 1949: **“Abusamos de nuestro planeta porque lo consideramos como una mercancía que nos pertenece. Cuando veamos el planeta como una comunidad a la que pertenecemos, podremos comenzar a hacer uso de él con amor y respeto”**.

El aprendizaje basado en la naturaleza propone una comprensión vivencial del mundo natural en su conjunto. Los métodos basados en la naturaleza que se proponen en este libro funcionan con un modelo ecocéntrico en el que los seres humanos forman parte de una compleja



Antropocentrismo vs. Ecocentrismo

y maravillosa red de vida en la que todo está conectado. El daño a cualquier parte del mismo afecta inevitablemente a toda la red.

Los métodos basados en la naturaleza se nutren de diferentes fuentes interrelacionadas: culturas nativas, ecología profunda, teoría de sistemas, ecofeminismo, etc. Todos ellos alimentan tanto una base teórica como actividades prácticas. Sin lugar a dudas, una de las fuentes más valiosas de conocimiento es la preservada y transmitida por los pueblos indígenas, especialmente los del continente americano. Los pueblos nativos tienden a considerar que todo está vivo. Cada ser vivo tiene un papel específico que desempeñar y está profundamente interrelacionado con todos los demás seres. Todo en la Tierra forma parte de la misma familia: las piedras, los árboles, las nubes, los animales que nadan, vuelan, se arrastran o caminan, el sol y la luna. Cada uno de los seres encapsula una sabiduría única como resultado de sus adaptaciones y relaciones con los otros seres.

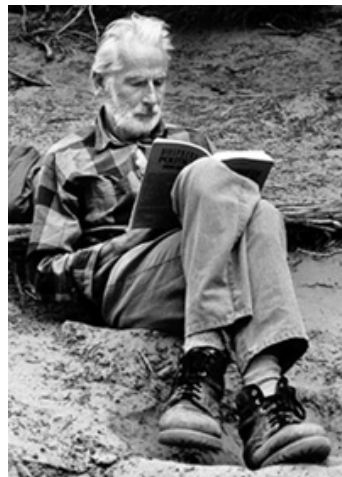
### **Sobre la ecología profunda**

La “ecología profunda” es un término acuñado en 1973 por el filósofo noruego Arne Naess, que supone un planteamiento filosófico y un movimiento social que reconoce el derecho a la vida de todos los seres, no sólo el de los humanos.

La metodología de la ecología profunda aborda tanto las causas de la destrucción de nuestro planeta Tierra como la gestión de las emociones que nos genera.

Las prácticas de conexión con la Naturaleza se basan en los saberes de pueblos ancestrales que han mantenido el vínculo con la Tierra de un modo equilibrado y sostenible. Para los pueblos indígenas la Tierra no pertenece a la gente, es la gente la que pertenece a la Tierra.

La madre Tierra, la Pachamama, es un organismo vivo. Si reaprendemos a usar nuestros sentidos, recordaremos cómo caminar por este mundo conectados a la red de la vida, convirtiéndonos guardianes y no en destructores inconscientes.



Arne Naess

## 1.7 Entrevista con Richard Louv



*Richard Louv es periodista y autor de nueve libros, entre ellos, Last Child in the Woods: Salvando a nuestros hijos del trastorno por déficit de la naturaleza, El principio de la naturaleza: Reconexión con la vida en una era virtual. Sus libros han sido traducidos a 13 idiomas. Es cofundador y presidente emérito de Children & Nature*

*Network, una organización que ayuda a construir el movimiento internacional para conectar a las personas y las comunidades con el mundo natural. Como periodista y comentarista, ha escrito para The New York Times, The Washington Post y otros periódicos y revistas.<sup>7</sup>*

**1** *¿Crees que la conciencia de la falta de contacto con la naturaleza por parte de los jóvenes occidentales está creciendo entre los padres y la comunidad educativa? ¿Qué países están por delante? ¿Hay algún caso que donde el trabajo con jóvenes ha incorporado específicamente el énfasis en la naturaleza?*

Estamos mucho más informados que hace una década sobre la conexión entre la experiencia de la naturaleza y la salud; pero somos menos conscientes de la conexión con el funcionamiento cognitivo y la educación; los obstáculos para experimentar la naturaleza siguen siendo importantes. Ahora necesitamos ir más allá de tomar conciencia y pasar a la acción

tanto a nivel familiar como comunitaria. En los EE. UU., gran parte de la administración educativa ya no ve el juego independiente, imaginario, como “enriquecimiento”, especialmente en entornos naturales. Sin embargo, tenemos la esperanza de que la cultura esté comenzando a moverse en una dirección diferente. Estamos detectando una nueva mirada hacia estos problemas de los padres, educadores, pediatras, alcaldes y otros, y estamos observando algunas tendencias como el crecimiento de las escuelas orientadas hacia la naturaleza.

**“Necesitamos incorporar la educación sobre la naturaleza y el conocimiento de los beneficios positivos de ésta en la capacitación que recibe cada educador.”**

7. Más sobre el autor en [Richardlouv.com](http://Richardlouv.com)

Tenemos que dar crédito a los muchos maestros que han insistido en exponer a sus estudiantes directamente a la naturaleza, a pesar de las tendencias en la dirección opuesta, hacia una mayor inmersión en la tecnología y la devaluación del juego natural. Los maestros y las escuelas no pueden hacerlo solos: los padres, los responsables políticos y las comunidades enteras deben colaborar. Y este tema debe abordarse en las escuelas educativas. Y, francamente, los jóvenes tendrán que tomar la iniciativa. Según mi opinión, tras hablar en universidades de todo el país y, por supuesto, con otros grupos, los jóvenes están preparados para hacerlo.

2

***En algunos casos, por ejemplo, en Atenas, no es fácil encontrar tiempo y recursos para sacar a los jóvenes de la ciudad para disfrutar de la naturaleza. Durante algunas de nuestras actividades del proyecto hemos utilizado parques. ¿Cómo superar las carencias de áreas verdes en las grandes ciudades? ¿Pueden los parques ser válidos?***

Cualquier espacio verde proporcionará algún beneficio para el bienestar mental y físico. En las zonas urbanas, se puede encontrar un paisaje más natural en un parque, en un rincón tranquilo con un árbol o en varias macetas con vegetales que crecen en el balcón, incluso en un lugar tranquilo con vistas al cielo y las nubes. La conexión con la naturaleza debería ser algo cotidiano y si diseñamos nuestras ciudades, incluidos nuestros hogares, lugares de trabajo y escuelas para trabajar en armonía con la naturaleza y la biodiversidad, esto podría normalizarse. Sabemos que cuanto mayor sea la biodiversidad en un parque urbano, mayores serán los beneficios psicológicos para las personas.

3

***¿Cuál es la mejor manera de convencer a los padres y madres, y la comunidad educativa de la necesidad de un mayor contacto con la naturaleza?***

Lo único verdaderamente convincente es experimentar la naturaleza por uno mismo, pero una forma de argumentar es mostrarles el creciente cuerpo de investigación favorable.

**“Las conexiones tradicionales con la naturaleza se están desvaneciendo rápidamente, junto con la biodiversidad, pero no tenemos que viajar muy lejos para encontrarnos con algún elemento natural.”**

**“La investigación indica que las experiencias en el mundo natural parecen ofrecer grandes beneficios para la salud física y psicológica, así como para la capacidad de aprendizaje para niños y adultos.”**

Los estudios sugieren fuertemente que el tiempo pasado en la naturaleza puede ayudar a muchos niños a aprender a construir la confianza en sí mismos; reducir los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad y también a tranquilizarse y ayudarles a concentrarse. Las escuelas con espacios de juego naturales y áreas de aprendizaje de la naturaleza parecen ayudar a los niños a mejorar académicamente. Hay algunos indicios de que los espacios naturales de juego pueden reducir el acoso escolar. La experiencia de la naturaleza también puede ser paliar la obesidad infantil y el sobrepeso, y ofrece otros beneficios psicológicos y de salud física. Y la experiencia en la naturaleza ayuda a fomentar los valores ecologistas. Es difícil realmente valorar la naturaleza a menos que aprendas a amarla en primera persona.

4

***¿Cómo se vincula la naturaleza a la dimensión social?***

Uno de los mayores problemas de salud de nuestro tiempo es la soledad.

**“La naturaleza, según parece, puede ser un antídoto para la soledad.”**

Varios estudios recientes han demostrado que, contrariamente a la opinión popular de que las personas mayores son la generación más solitaria, parece ser que es justo al contrario. Una encuesta nacional realizada por la aseguradora de salud Cigna, publicada este año, encontró que la soledad no solo está generalizada en los EE.UU., El 50 por ciento de las personas encuestadas presentaron cierto nivel de soledad, sino que las personas mayores de 72 años son las menos solitarias. A continuación, los Baby Boomers, los Millennials y la Generación Z (nacidos a mediados de los años 90 y principios de los 2000), cada generación, desde la más antigua hasta la más joven, están más solos que la anterior. Las formas de usar las redes sociales pueden ser una causa, pero existen otras. Una razón es, según creo, la soledad como especie humana. Cada una de esas generaciones, desde la más antigua hasta la más joven, ha tenido un contacto cada vez menor con el mundo natural.

Hay muchos otros beneficios, y una investigación más de apoyo sale casi semanalmente. El sitio web de Children & Nature Network ha compilado una gran cantidad de estudios, informes y publicaciones que están disponibles para ver o descargar.<sup>8</sup>

8. <http://www.childrenandnature.org/documents/C118/>



## Entrevista con Heike Freire



*Heike Freire es experta en innovación pedagógica y escritora. Sus investigaciones sobre las relaciones entre salud, bienestar y aprendizaje en la naturaleza la han convertido en un referente de la Pedagogía Verde, enfoque educativo que viene desarrollando desde los 90. Es autora de Educar en verde. Ideas para acercar a niños y niñas a la naturaleza*

*e ¿Hiperactividad y déficit de atención? Otra forma de prevenir y abordar el problema.*

### **¿Qué es la pedagogía verde?**

La Pedagogía Verde abarca un conjunto de conceptos, ideas y estrategias, cuya efectividad ha sido ampliamente demostrada, para acompañar el desarrollo y el aprendizaje de niños y jóvenes, en armonía con los procesos naturales. Para mí, la pedagogía no es exclusivamente un conjunto de métodos y técnicas para conseguir que niños y jóvenes aprendan y se integren mejor en la sociedad, sino un modo de entender al ser humano que se materializa en un proyecto con unos principios y valores. Que tiene un sentido, un para qué. Decía Viktor Frankl que quien tiene un “por qué” puede soportar cualquier cómo.

### **¿Por qué es tan importante el contacto con la naturaleza?**

La naturaleza es esencial para nuestra especie, especialmente en la infancia pero también en otras etapas de la vida, porque es el medio del que hemos surgido y en el que nos hemos desarrollado a lo largo de cientos de miles de años. Nuestros cuerpos están perfectamente preparados para crecer de manera óptima en ese entorno. Desde los años 90, la Psicología Ambiental no ha dejado de constatar, en numerosos experimentos, los beneficios del mundo natural para la salud, el bienestar, el desarrollo y el aprendizaje de los niños y jóvenes. En una época en la que la mayor parte sufren déficit de naturaleza es todavía más importante y necesaria si cabe.

### **¿Para beneficiarse de estas ventajas, basta con salir al campo?**

Obviamente no. El contacto con la naturaleza es una forma de ser, de vivir y relacionarnos con los demás seres vivos. Con la urbanización de las mentes y de la periferia de las ciudades, podemos perfectamente estar en un lugar paradisíaco, completamente cerradas. Tampoco es suficiente con ir al verde de vez en cuando. Es preciso una relación cotidiana.

### **¿Qué opinas del uso y abuso de las pantallas?**

Personalmente, he llegado a la conclusión de que es preciso reducir al máximo la exposición a las pantallas, especialmente hasta los 12-14 años. Pero cumplir este objetivo es muy difícil para la mayor parte de las familias y muchas veces la insistencia de los padres resulta contraproducente. Por eso, lo más saludable es conseguir un uso racional.

### **¿Crees que experimentar la naturaleza puede en sí promover una conciencia ecológica o ésta debe impulsarse deliberadamente?**

Las investigaciones demuestran que la infancia de las personas con mayor conciencia ecológica se caracteriza por vivencias intensas y frecuentes de contacto con el mundo natural en compañía de una persona adulta (generalmente un familiar) amante de la naturaleza, que les ha transmitido ese amor por la vida y esos valores no mediante discursos sino con el ejemplo.

Por tanto, yo diría que experimentar la naturaleza es una condición necesaria, pero no suficiente.

Además, hemos de entender la conciencia ecológica como una forma de ser y de estar en el mundo, no solo como unos contenidos, unos comportamientos determinados o unas actitudes. Si podemos hablar de conciencia ecológica es porque existe una forma de conciencia anti-ecológica, cortada del entorno, egótica promovida por la sociedad actual. Para ampliar la conciencia ecológica

es necesario educar y educarnos; crear una nueva cultura.<sup>9</sup>

## CONSEJOS DE HEIKE PARA TRABAJAR CON JÓVENES ADULTOS

*Realizar encuentros grupales en el medio natural que les permitan conocerse y conocerlo mejor, al tiempo que desarrollan capacidades de conversación y relación, de construcción de grupos y trabajo en equipo, de supervivencia.*

*Asumir desafíos y construir proyectos a partir de sus propios deseos y vivencias. Algunos de estos retos pueden funcionar como experiencias semilla y rituales de paso a la vida adulta.*

*Trabajar la imaginación como principal herramienta para empezar a crear su propia vida también en el mundo real.*

*Implicarse en tareas de cuidado del entorno (reforestar, limpieza del medio, trabajo en granjas, en huertos, programas de fomento del reciclado, la reutilización, la reparación...)*

*Participar como activistas en campañas por la defensa del medio ambiente.*

<sup>9</sup> Parte de esta entrevista está basada en la que Al-mudena García realizó para Ludus.org.es

## Entrevista con el dr. Javier García Campayo



*Licenciado en Medicina. Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet. Profesor Titular Acreditado del Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología de la Universidad de Zaragoza. Director de Máster en Mindfulness. Director del Grupo de Investigación “Salud Mental en Atención Primaria”.*

**¿En qué punto se encuentra a día de hoy (septiembre 2018) la investigación sobre los beneficios de practicar mindfulness? Y más en particular, ¿cómo pueden los adolescentes y jóvenes beneficiarse?**

Los beneficios de la práctica de mindfulness han sido confirmados por múltiples estudios de investigación. De hecho, mindfulness es una de las áreas de las neurociencias donde más se está investigando, no solo por su utilidad en diferentes entornos, sino porque nos va a permitir conocer mejor cómo funciona el cerebro. El mindfulness es útil tanto en enfermedades psicológicas como depresión, ansiedad, adicciones o bulimia; tanto como en enfermedades médicas como hipertensión, cáncer, dolor crónico y todos los trastornos relacionados con el estrés. **En el caso de adolescentes y jóvenes, lo que confirman los estudios es que el mindfulness aumenta la atención y la concentración**, facilita una mejor regulación de las emociones, aumenta las conductas prosociales y la relación con los padres, así como mejora el rendimiento académico.

**¿Cómo puede incorporarse el mindfulness al ámbito educativo, ya sea en el contexto escolar o fuera de él? Hay diferentes formas de incorporar mindfulness en colegios e institutos:**

La forma en que trabajadores juveniles o educadores no docentes pueden incorporarlo es la siguiente:

Estos profesionales deben seguir un programa de formación general en mindfulness PARA ELLOS. **Si un docente no practica, no puede enseñar, no va a poder transmitirlo.** Se recomienda un período mínimo de 6-12 meses de práctica personal antes de empezar a utilizarlo con los chavales.

Una vez que uno ha incorporado esta práctica a su vida personal, cómo usamos el mindfulness depende de la edad del niño. Cuanto más pequeños los ejercicios son más breves, más dirigidos y con gran componente lúdico. Cuanto más mayores, más se parecen a los ejercicios en adultos, por lo que pueden ser más largos, menos dirigidos y sin tanto aspecto lúdico. El tiempo dedicado en escolares más pequeños (6-10 años) puede ser 5 minutos/día, que se puede alargar a 7-8 mn/día de los 10 a los 14 años y hasta 10 mn/día en los mayores.

**¿Qué posibilidades crees que ofrece la naturaleza para la práctica del mindfulness?**

**La naturaleza es el lugar ideal para practicar mindfulness** porque la mente tiene menos estímulos externos, lo que produce menos pensamientos y emociones negativas. De hecho, los retiros tanto de mindfulness como de las tradiciones meditativas, suelen realizarse en la naturaleza por esta razón. Los estudios confirman que las mismas horas de práctica en un retiro son más eficaces que esas horas realizadas en casa o en un centro de práctica en una ciudad. La razón se piensa que es, como hemos comentado, que la mente tiene menos estímulos externos y su capacidad de aprendizaje y retención de lo aprendido es mayor.

**¿Conoces algún dato concreto sobre la penetración del mindfulness en los países europeos en el ámbito educativo, especialmente los mediterráneos? ¿Qué futuro auguras a la práctica del mindfulness en contextos educativos y de jóvenes?**

Según datos de mediados de este año 2018, alrededor de 1.000 colegios e institutos de toda España estaban utilizando mindfulness de alguna forma. También el 10-15% de las universidades públicas y privadas de nuestro país lo estaban utilizando. En otros países mediterráneos como Portugal, Italia o Grecia la penetración es menor. España está a la cabeza de la práctica, la docencia y la investigación en mindfulness en el sur de Europa. En el conjunto de Europa, Gran Bretaña es el líder absoluto. El gobierno británico se ha comprometido a invertir millones de libras esterlinas en los próximos 10 años para incluir mindfulness en la salud pero, sobre todo, en la educación. Los británicos consideran, con razón, que si toda la próxima generación recibe formación de mindfulness en la escuela 6 a los 16 años de forma sistemática, la sociedad cambiará positivamente.

El futuro de mindfulness en el entorno educativo y universitario en estos países está asegurado por la evidencia científica sobre sus propiedades y porque cada vez hay mayor sensibilidad hacia este tema entre profesores, alumnos y padres de alumnos, y autoridades educativas.

## 2.

### ACTIVIDADES

#### **Nota a los lectores:**

Todas las actividades están diseñadas para ser implementadas principalmente en el entorno natural. También se pueden adaptar a espacios interiores prestando especial atención a crear una sensación “natural” en el espacio agregando hojas, piedras, flores, especias, frutas, etc. Música de fondo con sonidos de la naturaleza o instrumentos relajantes también pueden agregar valor a cada actividad si se realiza en interiores.

Todas las actividades se pueden encontrar en YouTube en la lista de reproducción “Mind your Mind” con instrucciones y orientación detallada de nuestro equipo.

Puedes ver los videos en <http://bit.ly/mymvideos> o escanea el código QR →

# Consejos

para la implementación de las actividades

1

Prepara a los participantes para las actividades al aire libre y el material / equipo que puedan necesitar.

2

Consulta las condiciones meteorológicas.

3

Pregunta sobre su estado (mental, físico) y ofrece apoyo adecuado.

4

Crea un entorno que invite a los participantes a abandonar su zona de confort pero les permita volver a ella si lo desean.



# 1.

## CONECTANDO CON LA NATURALEZA - DESPERTANDO LOS SENTIDOS

*Diseñado por Nuane Tejedor e inspirado en un largo linaje de prácticas de pueblos indígenas*

**Resumen:** Esta actividad presenta una reflexión sobre nuestra conexión con la naturaleza. Cuestiona los parámetros sensoriales que hemos aprendido y nos enseña, a través de la práctica, una nueva forma de sentir y relacionarnos con la red de la vida.

**Objetivos:** Despertar los sentidos  
Conectarse con la tierra.  
Formar parte de la red de la vida

**Materiales:** No

**Tiempo:** 90'

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/xvFk99M7FZ4>

## Descripción de la actividad

 90'

- 1 La actividad comienza caminando por la naturaleza libremente durante unos 10 minutos.
- 2 Después de una breve caminata, formamos un círculo para hablar sobre la forma en que normalmente caminamos en la naturaleza. El facilitador pregunta al grupo: “¿Somos conscientes de cómo caminamos en la naturaleza? ¿Somos ruidosos? ¿Pres-tamos atención a lo que sucede alrededor? ¿Cómo nos perciben las criaturas que viven alrededor?”

Algunas de las consecuencias de nuestro comportamiento en la naturaleza son que los seres que viven en ella perciben a los humanos como depredadores y huyen o se esconden. Esta falta de conciencia, combinada con el comportamiento marcadamente individualista de la sociedad occidental, puede generar la percepción de estar desconectado de la naturaleza, haciéndonos sentir solos y perdidos.

**¿Cómo cambiar esto?** Recuperando los sentidos de estar en la naturaleza, recordando que somos parte de la red de la vida, amando y preocupándonos por todo lo que está a nuestro alrededor mientras nos amamos y cuidamos de nosotros mismos. No podemos desconectarnos de lo que somos.

Para sentir que estamos conectados con la naturaleza, vamos a aumentar nuestra “zona de percepción”. En lugar de molestar a la vida silvestre con nuestros ruidos, vamos a ampliar nuestro círculo de percepción al despertar nuestros sentidos naturales.

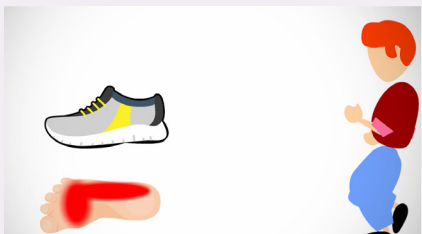
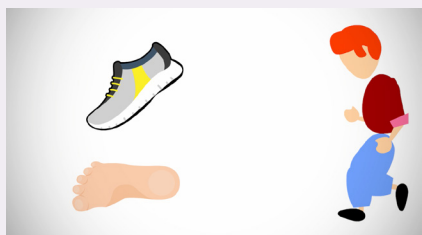
- 3 El facilitador invita al grupo a ingresar nuevamente en el bosque, pero de una manera diferente, aumentando el área de percepción y reduciendo el espacio donde se nos oye. ¡Vamos a reeducar nuestros sentidos!

## EL CAMINAR DEL ZORRO

Nuestra primera actividad es la caminata del zorro. Tratamos de movernos de forma silenciosa y consciente por el bosque. Damos los pasos lentamente, conscientes de cada movimiento, planificando dónde colocaremos cada pie. Posamos nuestro pie en el suelo, comenzando desde el borde exterior de la suela hasta que el pie haga contacto; podemos sentir nuestro camino y evitar las ramas rotas y otros ruidos.

Podemos escuchar los sonidos del bosque que nos rodea, a medida que el bosque nos escucha.

Aprovechamos la oportunidad de practicar el caminar del zorro hasta formar un círculo para el siguiente paso.



## OLFATO DEL PERRO



Se forman parejas. Alguien se convierte en el "líder" y el otro se venda los ojos. El líder guía con respeto y cuidado al compañero con los ojos vendados lejos del círculo y elige un elemento de la naturaleza (piedra, hoja, flor, etc.) y deja que la otra persona lo huela mientras tiene los ojos cerrados. Podría ayudar a reconocerlo aplastarlo entre los dedos justo debajo de su nariz. Tu pareja no puede tocarlo, solo olerlo.

Luego, lleva a tu compañero de regreso al círculo. Una vez de vuelta al punto de partida, es hora de quitarse la venda de los ojos y buscar lo que antes se olió, encontrando el lugar de donde estaba. Pueden usar la memoria de su cuerpo de la caminata, el terreno y los sonidos, así como los olores, para encontrar el elemento. Ahora, volvemos al círculo e intercambiamos roles.

## LOS OJOS DEL ÁGUILA

El grupo caminará por un sendero, mirando solo hacia adelante, pero prestando atención al panorama lateral, entrenando así la visión periférica mientras buscan objetos extraños al bosque. Caminamos en fila de uno, a intervalos de varios metros. Habrá algunos objetos ocultos en la ruta que el facilitador ha colocado antes de comenzar. El objetivo es ver estos objetos sin mirarlos directamente, con una visión del conjunto, sin centrarse en los detalles.

¿Qué podemos ver con nuestro ojo de águila que no debería estar en el bosque? ¿Tal vez juguetes de plástico? Un libro o una taza ... ¿Cuántos objetos fueron descubiertos?

Solemos fijarnos en los detalles, pero en la naturaleza los animales están más atentos al conjunto.

Se deshace al camino de nuevo pero esta vez, miramos alrededor. Al volver al círculo contamos cuántos elementos hay escondidos; ahora comentamos cuántas cosas hemos visto y cuántas no y reflexionamos sobre la "visión normal".



## OÍDO DEL CIERVO

La siguiente actividad se llama oído de ciervo. Divide el grupo en parejas, asegurándote de que cada una tenga unos pocos metros de espacio a su alrededor. Una persona cierra los ojos, la otra trata de acercarse con el caminar del zorro sin ser oída y tocarla.



La regla es que si escuchan al compañero acercarse, deben señalarlo. Si la dirección es correcta, el compañero tiene que volver al punto de partida.



Deben turnarse para cerrar los ojos y escuchar como un ciervo o caminar como un zorro. El objetivo es tratar de ver si pueden llegar a tocar a la pareja.

## LA CARICIA DE LA MARIPOSA



La última actividad persigue entrenar el tacto y se llama la Caricia de la mariposa. De nuevo en parejas, una persona con los ojos cerrados hará de mariposa. Su compañero elige un palo o rama y se lo da a "la mariposa". El compañero "mariposa" que está con los ojos vendados se su toma tiempo para explorar y sentir el palo, usando solo sus manos.

Después de un minuto, las mariposas devuelven los palos y sus parejas recogen todos los palos en un montón. Las mariposas ahora abren los ojos y tratan de reconocer su palo de entre el montón. Luego, se intercambian roles y se repite la actividad.

- 4 Después de este despertar de los sentidos, todo el mundo regresa solo y a su propio ritmo a través del bosque, tratando de agudizar los nuevos sentidos y notar los cambios.

### *Preguntas para facilitar la reflexión*

- ¿Observaste algún cambio en tu entorno al relacionarte con él de una nueva manera?
- ¿Has podido ver y oír más animales?
- ¿Ha cambiado algo tu percepción?
- ¿Puedes sentir que eres parte de una red de la vida en la que todo está interconectado?

## 2.

# UN OBJETO NATURAL PARA PRESENTARTE

*Diseñada por Sara Marzo*

**Resumen:** Esta actividad es una forma sencilla de que los participantes se conozcan en un entorno natural y exploren sus conexiones dentro del grupo y el entorno.

**Objetivos:** Describirse de manera creativa.  
Encontrar una conexión entre uno/a y la naturaleza.  
Compartir una historia

**Materiales:** No

**Tiempo:** 40'



*Esta actividad puede servir para romper el hielo en el grupo. Los participantes también pueden trabajar en grupos pequeños o en parejas, compartiendo sus historias con más detalle. Se puede modificar, de forma que también se puede utilizar para evaluar cómo se sienten los participantes a través de la naturaleza como espejo.*

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/HkjT66DRKbY>

## Descripción de la actividad

40'

- 1 El grupo se reúne en un círculo. El facilitador pide a los participantes que exploren individualmente objetos naturales y seleccionen un objeto de la naturaleza que llame su atención por alguna razón.
- 2 Una vez encontrado el objeto, el grupo se reúne en círculo y el facilitador invita a los participantes a presentarse, decir su nombre y presentar el objeto natural elegido, así como la razón por la que lo eligieron.
- 3 También se les anima a compartir algo personal y conectarlo con la naturaleza. Por ejemplo, una persona puede tomar una concha, compartir su pasión por el mar y narrar una historia de su infancia o hablar sobre el sonido de las olas.



Crédito: <http://mamapapabubba.com>

# 3.

## MEDITACIÓN CON ÁRBOLES

Diseñada por Nuane Tejedor

**Resumen:** Esta actividad está inspirada en nuestros antepasados celtas e intenta conectarnos con la naturaleza y valorar los árboles como seres vivos.

**Objetivos:** Conectarse con los elementos de la naturaleza.  
Desarrollar la comunicación con un ser no humano.  
Calmar la mente y entrenar la intuición.

**Materiales:** No

**Tiempo:** 60'

Encuentra el vídeo de la actividad en: [https://youtu.be/69\\_cSMnhqRc](https://youtu.be/69_cSMnhqRc)

### Descripción de la actividad

🕒 60'

### Contexto para el formador

#### Nota

El siguiente texto se ofrece al facilitador, quien puede mencionarlo al grupo si lo considera apropiado para proporcionar algo de contexto y antecedentes de la actividad.

Los árboles han sido adorados a lo largo de la historia por diferentes culturas. Un árbol es un símbolo universal y su arquetipo es un testimonio de la existencia de un vínculo primordial que atraviesa culturas y tiempos.



En Occidente, los celtas han dejado las huellas más profundas en la naturaleza debido a su estrecha relación con la naturaleza y el conocimiento que extrajeron de ella.

Los árboles se convirtieron en el eje central de su mitología. Los celtas basaron sus creencias en la naturaleza, ya que les proporcionó refugio, calor y comida. Los árboles eran vistos como la esencia pura de la naturaleza.

Los druidas, sacerdotes celtas, analizaron las señales que recibieron de la naturaleza para poder conversar con ellos. Solían convocar a sus dioses y diosas a través de los árboles, tratando de obtener el favor o “palabras del viento y la tierra”.



En el mundo celta se creía que los árboles eran una fuente de energía, el vínculo físico y divino con los tres puntos que estaban representados por:

- El tronco del árbol, que significaba el mundo material, de donde extraían madera y alimentos
- El mundo de los sueños, representado por las raíces del árbol que entra en el subsuelo, donde se encuentran los secretos de la sabiduría de la Tierra
- La copa del árbol y sus ramas, que se dirigen al cielo y son movidas por el viento. Para los celtas, era la parte del árbol vinculada al plano divino de la conciencia, el plano elevado suprahumano

Los árboles eran tan importantes para los pueblos celtas que incluso los y las druidas vivían entre ellos y rara vez se acercaban al pueblo y se mezclaban con la gente.

## Instrucciones paso a paso:

El facilitador da las pautas y también apoya al grupo durante el proceso. Se invita al grupo a caminar en silencio, dejándose guiar por la intuición.

Los participantes comienzan a caminar hacia la naturaleza. Caminan sintiendo la tierra bajo sus pies durante unos instantes, tratando con delicadeza de tranquilizar sus mentes. Los participantes comienzan a alejarse del grupo y empiezan a conectarse con los árboles, los seres majestuosos y puros, que amablemente nos dan oxígeno y nos enseñan grandes lecciones sobre las raíces, el crecimiento y la conexión entre el cielo y la tierra.

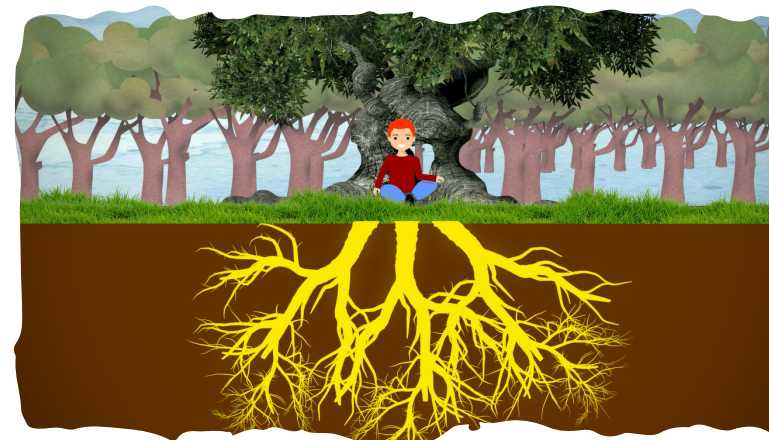
Cada persona camina a su ritmo hasta que sienta la llamada de uno de los árboles, de alguna manera. Tal vez porque deje caer una hoja o mueva una de sus ramas. Puede haber un pájaro que canta o la ternura de un árbol que inspira a una persona por su forma.

Cuando los participantes encuentren un amigo árbol, se presentan (no es necesario que sea en voz alta) y piden permiso para acercarse a él. Si el árbol da su permiso, los participantes pueden acercarse y “hacer contacto”. Pueden acariciarlo o abrazarlo, colocar su frente en el tronco, acercar su cuerpo y observar lo que sucede.



Luego, los participantes se sientan en el suelo, observan los detalles, cada centímetro de la tierra está lleno de vida, visible o no, y se les invita a observar.

Deben llevar su atención a las raíces de ese ser majestuoso, que generalmente son tan grandes como su parte visible, sentir que las raíces de los árboles se hunden en el suelo fértil, sostenien-



do el árbol con fuerza para que pueda tocar el cielo. Entonces los participantes observan sin juzgar sus propias raíces ... ¿Cómo son? ¿Les permiten crecer alto?

Ahora es el momento de reflexionar sobre el tronco de ese ser que está junto a ellos. Pueden observar los signos de su crecimiento, su fuerza, qué lo que lo sostiene y observar en sus vidas qué es lo que los sostiene, les da fuerza. Pueden pensar en el tronco de árbol de su vida aquí y ahora.

Ahora alzan sus ojos a la copa del árbol. ¿Que hay ahí? ¿Hay frutas o semillas en esta estación? Observa las diferentes ramas de tu propia vida. ¿Qué expresa tu conexión con el cielo? ¿Cuáles son las flores, frutos y semillas de tu vida?

Después de la reflexión bajo el árbol, deja que tu mente se calme. Permanece en silencio por un tiempo sosegadamente, sin hacer nada más que simplemente estar ahí...

Antes de irse, pregunta si el árbol tiene algo que decirles. Pregunta y escucha. Permanece en silencio y acepta lo que viene, sin tratar de racionalizar si es el árbol o su propio estado de ánimo el que responde. ¡No importa realmente!

Antes de partir es importante dar las gracias al árbol, de cualquier manera que parezca adecuada.

Para cerrar la actividad, el facilitador invita al grupo a un círculo. Se les anima a compartir y reflexionar sobre lo que han vivido y a escuchar abiertamente.

## Preguntas para facilitar la reflexión

¿Qué aprendiste?

¿Cuál es el significado de las raíces, tronco y copa en tu vida?

¿Te gustaría compartir algo de tu relación con los árboles?

## Notas

---

# 4.

## EL RÍO DE LA VIDA

Diseñada por Sara Marzo

**Resumen:** Esta actividad guía a los participantes a reflexionar sobre sus vidas a través de la metáfora de un río y descubrir sus vidas a los demás.

**Objetivos:** Conectarse con uno mismo y con el planeta tierra.  
Estimular el intercambio entre los participantes.  
Localizar los orígenes de la motivación personal.

**Materiales:** Hojas de papel, crayones, colores, cintas, tijeras, etc.

**Tiempo:** 40'



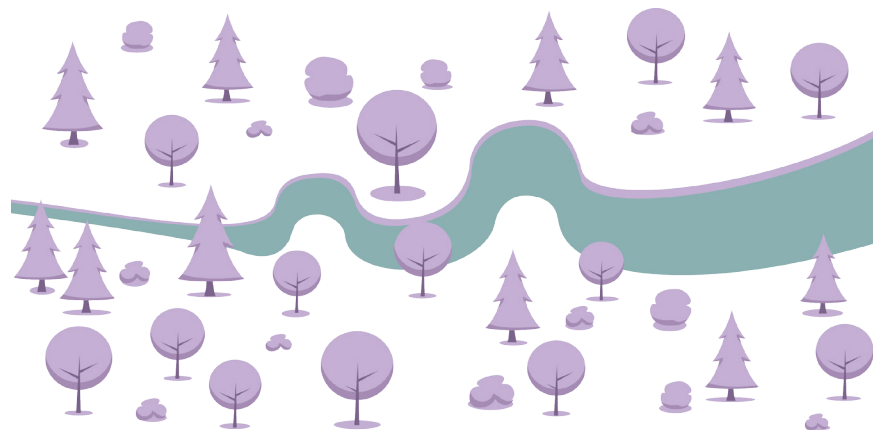
*Esta actividad puede ser de gran utilidad para conocerse mutuamente y también para construir grupos (team building). Los participantes también pueden compartir sus dibujos en pequeños grupos o en parejas.*

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/q4RPaNr2KRO>

## Descripción de la actividad

🕒 40'

- 1 El facilitador invita al grupo a sentarse en círculo y cerrar los ojos, llevándolo hacia una meditación guiada, que introduce la vida entendida como un río, con llanuras, cascadas, campos de flores, obstáculos y vistas increíbles.
- 2 Luego el facilitador proporciona una hoja de papel para cada participante y les pide que realicen un viaje a la naturaleza en solitario. En este viaje se debe reflexionar sobre la cadena de eventos que les trajeron a este momento y a esta actividad. Puede estar relacionado con el mindfulness, la naturaleza o cualquier otro aporte que el participante considere relevante.



- 3 El facilitador proporciona un espacio con colores, crayones, cintas, etc. y sugiere a los participantes que recopilen objetos de la naturaleza para incluirlos en el dibujo/collage que ilustrará este río de la vida hasta el momento actual. Se anima a los participantes a recopilar respetuosamente los materiales naturales, que se pueden usar para dibujar directamente, o pegarlos en la hoja.

4

Una vez que terminan de dibujar su río, regresan al grupo y comparten sus historias.

Notas 

---

### *Preguntas para facilitar la reflexión*

¿Qué historia cuenta cada río?

¿Cómo fue la experiencia de comparar tu vida con un río?

¿Qué descubriste sobre los eventos que te han traído hasta aquí hoy?

# 5.

## CINCO SENTIDOS

Diseñada por Eleni Kardamitsi

**Resumen:** Esta actividad trata de traer la conciencia de al momento presente a través de nuestros sentidos.

**Objetivos:** Conectarse con el momento presente.  
Eleva la conciencia de nuestros sentidos.

**Materiales:** No

**Tiempo:** 10'



*Esta actividad se puede utilizar como un energizer o una actividad corta para centrar al grupo antes de una actividad difícil.*

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/jEMMYJkfigo>

## Descripción de la actividad

10'

- 1 El facilitador invita al grupo a sentarse tranquilamente con la espalda recta y tratar de explorar sus sentidos **aquí y ahora**.
- 2 Sin moverse ni hablar, el facilitador le pide al grupo que identifique:
  - a. **Cinco** cosas que se pueden ver (por ejemplo, sus zapatos, la pared, la mesa, etc.),
  - b. **Cuatro** cosas que pueden oír
  - c. **Tres** cosas que pueden sentir,
  - d. **Dos** cosas que pueden oler,
  - e. **Una** cosa que pueden sentir en el gusto (nuestra boca siempre tiene sabor).



- 3 El facilitador recuerda al grupo que pueden usar este ejercicio rápido en cualquier momento que deseen llegar al momento presente, en la fila, en la calle, en el trabajo, etc.

### Preguntas para facilitar la reflexión

¿Cómo te sientes ahora en comparación con cuando comenzaste el ejercicio?

¿Fue fácil enfocarse en cada sentido?

¿Cuál fue el sentido más difícil para ti?

# 6.

## TU LUGAR EN EL MUNDO

Diseñada por Nuane Tejedor y Carlos Buj inspirados en la sabiduría nativoamericana.

**Resumen:** Esta actividad está inspirada en la sabiduría de los nativos americanos sobre los lugares sagrados en la naturaleza. La sabiduría de la tierra que proviene de los pueblos indígenas habla de lugares sagrados en los que, por alguna razón específica, sentimos un vínculo especial con la naturaleza. Son lugares donde experimentamos sentimientos de bienestar y calma, por lo que es fácil entrar en estados meditativos.

**Objetivos:** Conectar con la naturaleza.  
Explorar las profundidades de nuestro propio ser.  
Aprender a encontrar lugares tranquilos y energizantes, para obtener una mejor perspectiva de los problemas de la vida cotidiana.

**Materiales:** Cuaderno (diario de la naturaleza), boli, algo para sentarse (si está mojado), espacio natural

**Tiempo:** 90'

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/ilz7lszJtkU>

## Descripción de la actividad

🕒 90'

- 1 El facilitador proporciona un sobre al grupo y los invita a salir a la naturaleza. Después de unos pocos metros desde el punto de inicio, abren el sobre y leen el primer mensaje. Cada sobre contiene seis papeles con instrucciones y el tiempo que deben dedicar a cada mensaje. Los mensajes tienen los siguientes contenidos:

### Documento 1 - 🕒 15 minutos

Mira a tu alrededor y dentro de ti mismo/a y encuentra un lugar en la naturaleza que parezca el adecuado por alguna razón. Déjate guiar por tus intuiciones ... sigue una mariposa o un rayo de sol entre las hojas de los árboles. Detente donde te sientas cómoda/o. Recuerda que debes poder volver en unos minutos. Elige tu lugar de una manera no racional, significa tratar de seguir tus sentimientos, no juzgues si es correcto o no ... Solo debes estar donde quieras estar. Cuando encuentres un lugar donde te sientas bien, muestra respeto y pide permiso a todos los seres que lo habitan. Ten en cuenta que en ese lugar todo te estará vigilando. Una vez que hayas encontrado tu lugar mágico, siéntate y lee el siguiente mensaje...

### Documento 2 - 🕒 10 minutos

*“¡Bienvenido/a a tu lugar en la Tierra! Así es como lo llamaremos. Es tu propio espacio en la naturaleza en este momento. Todos tienen derecho a un hogar donde el sol, las estrellas, los campos abiertos, los grandes árboles y las flores sonrientes muestran el camino a una vida sin interrupciones” - Jens Jensen.*

Reflexiona sobre esta cita por un momento ... ahora pregúntate: *¿Por qué has sentido que este es tu espacio, por qué lo elegiste? ¿Por qué se siente uno bien aquí?*

**ACTIVIDAD: Escritura automática:** toma su diario de la naturaleza y un bolí. Concéntrate en la impresión y el sentimiento que te genera este espacio ¡Comienza a escribir sin parar! Escribe durante 5 minutos cualquier cosa que se te ocurra. No tienes que compartirlo con nadie; nadie tiene que leerlo. Incluso puede ser ilegible, solo sigue tu instintos e intenta expresarte. Tal vez surjan algunas cosas interesantes.

### Documento 3 - ⌚ 25 minutos

*“La vida moderna estrecha nuestros sentidos hasta que nuestro foco de atención es principalmente visual, adaptado a las pantallas; por el contrario, la naturaleza acentúa todos los sentidos” - Richard Louv.*

Imagina que eres un niño que nunca ha estado en la naturaleza y estás en este lugar por primera vez. Intenta absorber la mayor cantidad de información posible y comprende lo que tienes a tu alrededor. Observa los árboles a tu alrededor, su tronco, sus hojas ... ten cuidado, porque es posible que alguna hoja caiga y baile en el aire cerca de ti. Siente la temperatura del aire, si hay viento, ¿de dónde viene? ¿hay humedad? ¿qué tipo de seres vivos puedes ver o escuchar? ¿Puedes adivinar lo que están diciendo? Toca la tierra con tus manos, ¿qué tipo de suelo hay? ¿Es arenoso, oscuro, duro, suelto, hay hierba fresca o sediento de lluvia? Percibe la luz en ese lugar, ¿cuáles son las diferentes tonalidades de los colores que cambian sutilmente con la luz? Mira el cielo, ¿hay nubes? ¿qué forma puedes ver? ¿a qué huele? Trata de ver los pequeños detalles y también todo el conjunto.

- ¿Has descubierto algo nuevo sobre tu espacio en los últimos minutos?
- ¿Te sientes diferente en relación a tu espacio ahora? ¿Cómo? ¿Por qué?

### Documento 4 - ⌚ 15 minutos

*“No hace mucho, la banda sonora de los días y las noches de la juventud estaba compuesta principalmente de notas de la naturaleza, la mayoría de las personas se criaron en la tierra, trabajaron la tierra y a menudo fueron enterradas en la misma tierra. La relación era directa” - Richard Louv*

**ACTIVIDAD:** Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se relacionaron tus antepasados (abuelos, bisabuelos ...) con la naturaleza?
- ¿Cómo es tu relación con la naturaleza en comparación con la de ellos?
- Ahora pregúntate: ¿Por qué estoy aquí en este momento? Deja que la respuesta salga a la superficie por sí sola, sin ningún esfuerzo. Si lo deseas, escribe en tu diario de la naturaleza lo que deseas recordar o expresar ...

### Documento 5 - ⌚ 5 minutos

**ACTIVIDAD:** toca el suelo y la hierba, con la palma de la mano izquierda mientras lees lentamente estas palabras (en voz alta):

*“Esto es lo que nos conecta, esto es lo que conecta a la humanidad, a todos los seres en este planeta y también a la Tierra misma, esto es lo que tenemos en común”.*

Repite esto tantas veces como quieras. Puedes expresarlo de cualquier manera que te parezca apropiada.

### Documento 6 - ⌚ 10 minutos

Es hora de decir adiós a tu lugar en la Tierra. ¡Puedes decir gracias al lugar y sus seres y **SONRÍE!** Ahora es el momento de volver tranquilamente al punto de partida. Respeta tu propio silencio y también el de los demás participantes durante el tiempo que consideres oportuno.



Encuentre una versión de estas instrucciones para imprimir en <http://viajealasostenibilidad.org/tu-lugar-en-el-mundo/>

2

Forma un círculo para compartir la experiencia y reflexionar sobre lo que hemos vivido.

### Preguntas para facilitar la reflexión

¿Cómo te sentiste en tu lugar elegido?

¿Crees que en tiempos difíciles la naturaleza puede ayudarte?

¿Cómo estuvo tu mente en ese lugar?

¿Has reflexionado sobre la relación entre nuestros antepasados y la naturaleza?

7.

# MANDALA NATURAL

Diseñada por Ioanna Skaltsa

**Resumen:** Esta actividad conecta los elementos naturales con el arte del Mandala.

**Objetivos:** Explorar la unidad con la naturaleza.  
Ser creativo  
Expresar y descubrir nuevas perspectivas.

**Materiales:** Elementos encontrados en la naturaleza (hojas, ramas, flores, conchas, etc).

**Tiempo:** 30'



*Puedes pedir a los participantes que traigan objetos naturales de su casa, que también pueden agregar al mandala. Es una oportunidad para apreciarlos de una manera nueva, tal vez desde una nueva perspectiva.*

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/b7V9wZ8JXJI>

## Descripción de la actividad

30'

### Contexto para el/la facilitador/a

La palabra sánscrita mandala se traduce como “círculo”. Mandala es también un símbolo ritual del universo, el cosmos, la totalidad. Esta forma simple, con todos los puntos iguales alrededor de su centro, ha dado a los humanos una metáfora del infinito. El círculo cósmico, la serpiente que muerde su cola y la esfera cuyo centro está en todas partes son todos mandalas, así como las guías de colores brillantes para la meditación que reconocemos desde el Este.

### Instrucciones paso a paso

- 1 El grupo se reúne en un círculo y el facilitador explica el significado y el simbolismo del mandala. Él o ella explica que trabajarán juntos en silencio para crear un mandala a partir de elementos naturales, simbolizando y representando nuestra conexión con la naturaleza.
- 2 El grupo se divide en 4 grupos más pequeños y se dispersa alrededor del área reuniendo elementos naturales para crear un mandala relacionado con el tema (conectar con la naturaleza). La intención es recolectar cosas solo moviéndolas de un lugar a otro, sin cortar ni destruir nada.
- 3 Los participantes comienzan a moverse lentamente con conciencia y observan su conexión o su invasión del mundo natural. Comienzan a buscar elementos que representen el mundo natural, su energía, su historia y su fuerza.
- 4 El facilitador les recuerda a los grupos que respeten los elementos que encuentran y los recojan con gratitud



- 5 Una vez que han recopilado todo lo que necesitan, se reúnen y, sin hablar, comienzan a crear un mandala colectivamente con los elementos de la Tierra, tratando de agregar otra perspectiva distinta a la que tenían en mente cuando los eligieron por primera vez.
- 6 Cuando terminen pasarán algún tiempo hablando de su mandala y reflexionando. Al final, los grupos ofrecen el mandala al lugar que los recibió como regalo. Se puede tomar una foto.

### *Preguntas para facilitar la reflexión*

- ¿Qué sucedió durante la elaboración del mandala entre tú y el grupo, y entre tú y la naturaleza?
- ¿Qué harías diferente si pudieras hacerlo otra vez?
- ¿Qué aprendiste de esta actividad?
- ¿Cómo lo vas a utilizar en tu vida cotidiana?

## 8.

# MINDFULNESS SENSORIAL

Diseñada por Eleni Kardamitsi

**Resumen:** Esta actividad conecta nuestros sentidos con la atención plena y la creatividad.

**Objetivos:** Explorar los sentidos  
Ser creativo

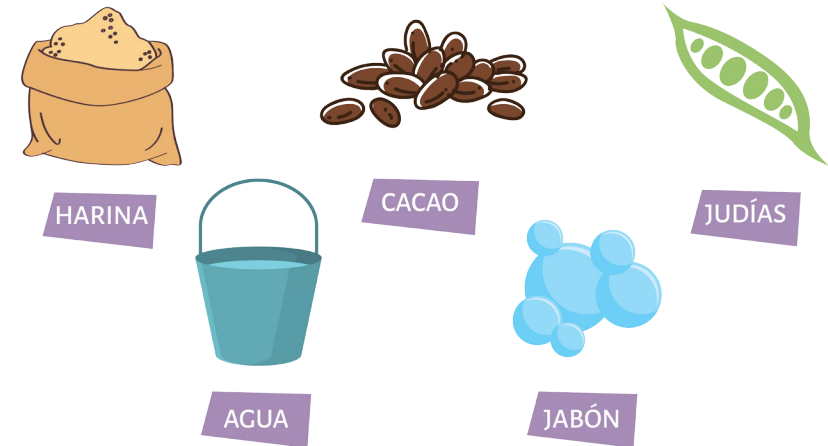
**Materiales:** Platos con diferentes elementos (cacao, canela, arroz, harina, lentejas, jabón)

**Tiempo:** 30'

Encuentra el vídeo de la actividad en: <https://youtu.be/7dh-vYodeWY>

## Descripción de la actividad

🕒 30'



Crédito: <https://www.vecteezy.com>

- 1 El facilitador entrega un plato a cada uno de los miembros del grupo y les pide que sientan y toquen su contenido, lo huelan, lo vean, lo escuchen.
- 2 Luego, el facilitador pide crear una imagen que represente cómo se sienten los participantes en ese momento. Esta imagen puede ser estable o cambiar según la textura del material, lo que puede llevar la atención del grupo hasta el momento presente.
- 3 Al final, cada miembro presenta su imagen al grupo y todos reflexionan sobre la experiencia.

### Preguntas para facilitar la reflexión

- ¿Cómo fue la experiencia para ti?
- ¿Qué descubriste de la exploración de los sentidos?
- ¿Te conectaste a tu material?

## 2.2

# PAUTAS DE MEDITACIÓN DE MINDFULNESS

Por Michalis Chatzis

*“No habites en el pasado, no sueñes con el futuro, concentra la mente en el momento presente”*

Como se explica al principio de este manual, el mindfulness puede ser muy útil cuando se trata de personas jóvenes.

Las siguientes páginas familiarizarán al lector con los aspectos específicos que deben tenerse en cuenta con respecto a las técnicas de mindfulness.

### ***Diferentes formas de práctica de atención plena: formal e informal***

Un programa de mindfulness incluye la introducción y el cultivo de perspectivas formales e informales de la práctica de meditación de mindfulness.

#### **Prácticas formales de mindfulness**

*Meditación de la exploración corporal  
Meditación sentada  
Meditación caminando (caminata meditativa)*

#### **Prácticas informales de atención plena**

*Conciencia de eventos agradables y desagradables.  
Eventos de rutina*

### ***Cosas a tener en cuenta antes de dirigir una práctica de mindfulness***

La experiencia de la meditación de mindfulness es una práctica intensa para enfocarnos en nuestras dimensiones internas del ser. Puede causar sensaciones de malestar físico o mental. Estas son consideradas reacciones físicas, que deben ser tratadas con amabilidad y compasión. Sin embargo, cuando practicamos meditación de mindfulness, **se debe mantener un ojo sobre cada participante** durante y después de la sesión en caso de que surjan sensaciones de incomodidad o angustia general.

#### **PRECAUCIONES**

Generalmente se asume despreocupadamente que los participantes que participan en las sesiones son personas totalmente estables y sanas, que no han sido diagnosticadas con ninguna enfermedad mental específica. Por esta razón es importante recibir un consentimiento verbal o escrito de cada participante con respecto a cualquier problema de salud mental que puedan tener o cualquier tratamiento (por ejemplo, medicamentos) que puedan estar recibiendo. Esto debe realizarse de forma **confidencial**, antes de la inscripción de cualquier participante.

En el caso de que exista una persona altamente motivada, que se esté sometiendo a un tratamiento mental, se recomienda encarecidamente que la persona que se encargue de su salud mental le informe sobre la conveniencia de la práctica.

#### **PREPARANDO EL ESPACIO**

La actividad debe llevarse a cabo en un área suficiente para garantizar espacio para cada participante. Podrían estar sentados en un círculo o incluso al azar. Durante este tiempo, se sugiere que el facilitador permanezca en silencio mientras los participantes encuentran su lugar y se acomodan. También es recomendable que el facilitador promueva una **actitud silenciosa** y la mantenga hasta el final de la práctica.

## Antes de la práctica de la atención plena

### POSICIÓN DEL CUERPO

Se propondrá a los participantes que encuentren una posición cómoda y alerta, manteniendo la espalda y la cabeza en línea recta. Esta posición debe mantenerse durante toda la duración de la práctica y, en la medida de lo posible, no debe modificarse.

Es bueno promover una actitud de **no juzgar y aceptar** cualquier sensación de incomodidad o cualquier otro tipo de perturbación que pueda llevar a un deseo de cambiar de posición. Siempre es importante hacer un seguimiento de la posición del cuerpo y la intención de sus movimientos.

### ESTABLECIENDO LA INTENCIÓN

La **intención**, que cada individuo aporta a la práctica, es un aspecto importante de cómo un participante navegará a través de la duración de la práctica. Es aconsejable recordar a los participantes este elemento que puede ayudarles a estar presentes y alertas durante la actividad.

### ATENCIÓN A LAS POSIBLES DISTRACCIONES

Se propondrá a los participantes que observen lo que está atrayendo su atención en el momento presente, como sus anticipaciones, creencias y prejuicios sobre la práctica o lo que sea que surja en el momento. Esto se puede convertir en un punto de partida para observar cuál es su intención, en lugar de encontrar las palabras para describirlo.

Recuerde a los participantes que centren su atención únicamente en estar presentes aquí y ahora. Es posible que quieran reflexionar y expresar una opinión sobre la práctica, pero esto se debe hacer después, no mientras ocurra.

## Ejemplo de una práctica de mindfulness: centrándose en la respiración

La respiración es el único proceso corporal que puede funcionar de forma automática y dirigida por la mente y juega un papel central en la meditación de la atención plena.

El objetivo de esta práctica de ejemplo es entrenar a los participantes para que centren su atención en las sensaciones de la respiración y desarrollen su capacidad de ser conscientes, manejen mejor su atención y no se dejen llevar por las distracciones.

Duración: 20-30'

### Puntos principales:

Tomar conciencia de las sensaciones y el movimiento de la respiración en el cuerpo (fosas nasales, garganta, vientre, etc.).

Dirigir la atención al hecho de que está respirando y observar el flujo de aire que entra y sale por las fosas nasales.

Notar el movimiento rítmico del vientre. Seguir el ritmo de la respiración tal como está en este momento.

Observar el movimiento del aire a través de las fosas nasales hasta la garganta, el pecho, seguir la respiración hasta el vientre.

Simplemente surfear las olas de la respiración tal como se suceden en el momento presente.

Paso 1

#### 3-5 minutos

Es de gran importancia proporcionar a los participantes el momento adecuado para **explorar** y **tomar conciencia** de las sensaciones, así como para poner la atención en cada parte del cuerpo que afecta a la respiración.

Paso 2

#### 2-3 minutos

Dejar que los participantes se centren en las sensaciones de la respiración. Durante este tiempo, la atención de los participantes puede divagar, seguir patrones de pensamiento o preocuparse por el futuro o el pasado. Después de 2-3 minutos, recuerda a los participantes que deben seguir enfocando su atención en su respiración.

Paso 3

**3-5 minutos**

Profundizando: Sensaciones periféricas. En esta etapa, se invita a los participantes a observar las sensaciones que pueden surgir en todo su cuerpo. Tómase el tiempo para integrar las sensaciones experimentadas como picor, entumecimiento o incluso la experiencia de no tener sensaciones. También se debe prestar atención a observar de cerca la duración y la intensidad de las sensaciones. Llegados a este punto, la atención debe centrarse en la sensación de cómo se siente todo el cuerpo.

Paso 4

**10-20 minutos**

La respiración debe ser el ancla de esta práctica. Esta etapa consiste en dar los primeros pasos para establecer las sensaciones de respiración como el foco principal de su atención.

*Estar presente aquí y ahora  
sólo respirar  
escuchar las sensaciones  
de cada respiración  
dentro y fuera  
en cada momento  
sin juicio*

De esta manera, la respiración podría establecerse como un ancla, un lugar seguro a donde regresar en caso de que surja agitación o rigidez durante la práctica.

Paso 5

**3-5 minutos**

Volviendo al presente. A medida que la práctica llega a su fin, se recomienda un regreso suave al “modo normal”. Los participantes pueden volver lentamente a su posición natural preferida. El facilitador debe asegurarse de que todos se sientan bien y en ese momento se puede abrir un espacio para reflexionar y compartir.

## Posturas de meditación



Loto completo

Medio Loto

Birmana



En un taburete

Seiza

En una silla

Crédito: <https://www.thewayofmeditation.com.au/meditation-posture/>

### 3.

## TESTIMONIOS

Aquí hemos recopilado algunas impresiones con la esperanza de que reflejen el impacto que este proyecto y sus actividades han tenido en nuestras organizaciones y en las personas que tuvieron la oportunidad de experimentarlas.

### DE LAS ORGANIZACIONES SOCIAS

*“Este proyecto nos ha permitido profundizar en temas muy interesantes que normalmente no tenemos la oportunidad de abordar. Al diseñar los talleres locales, donde se probaron las actividades, hemos aprendido mucho y hemos visto con nuestros propios ojos el impacto real de las actividades en los participantes. Además, la gestión de un proyecto verdaderamente internacional con nuestros socios ha demostrado ser una experiencia difícil pero muy enriquecedora. Creo que este proyecto ha cambiado nuestra organización y a mí mismo para mejor”.*

**Carlos Buj**, Viaje a la Sostenibilidad 

*“Mind Your Mind ha sido una puerta verde para mi ciudad y para mí. Desde el inicio de este proyecto, sentí que mis raíces crecían a cada paso que daba y que mi red se fortalecía. Mis sentidos se agudizaron y mi conciencia se desarrolló. Tuve la oportunidad de ver mi vida cotidiana a través de la naturaleza recordándome que soy parte de ella, no algo con lo que necesito conectarme. Me proporcionó herramientas que utilizo para mí misma y para nuestros proyectos para jóvenes. Cada fase, el evento de inicio, el curso de capacitación, las reuniones de skype, la reunión de evaluación y el evento final nos permitieron trabajar en un modo verdaderamente sinérgico en el que cada idea era válida y se consideraban todos los aspectos. Me brindó la oportunidad de ampliar mis conocimientos y colaborar con personas maravillosas en Atenas y en Europa que espero se mantengan activas en nuestro mundo juvenil. Me siento profundamente agradecida por ser parte de este maravilloso proyecto”.*

**Eleni Kardamitsi**, Hellenic Youth Participation 

*“Cuando te encuentras con las personas adecuadas en el momento adecuado y en el lugar correcto, sientes que todo es perfecto. Esto fue lo que sentí cuando hablé por primera vez con Carlos y Eleni sobre la idea de “Mind your Mind”. Estábamos en el curso de capacitación “Dis-connect”, en Calatayud, España, cuando nos “desconectamos” de todos los dispositivos electrónicos, pero nos conectamos con la naturaleza asombrosa y la gente interesante, practicando mindfulness a diario. Entonces, una entiende que las cosas son perfectas porque aprendes a estar presente en el aquí y ahora; La naturaleza misma encarna este sentido de paz y presencia.*

*“Mind your Mind” me enseñó mucho. Fue un viaje, en todos los sentidos, por Europa y dentro de mí. Viajé sin tomar aviones para acudir a las reuniones, me ha nutrido la naturaleza, la gente y cada pequeña enseñanza. Compartí lo que aprendí con mi comunidad local y crecí personal y profesionalmente”.*

**Sara Marzo**, VulcanicaMente 

## TRABAJADORES JUVENILES/EDUCADORES

*“Este proyecto ha sido una excelente oportunidad para compartir prácticas de transformación profunda con los jóvenes. Ha sido una experiencia maravillosa observar y acompañar su crecimiento personal a través de la práctica de la atención plena. La conexión con la naturaleza y el enfoque de la ecología profunda ha sido la clave para activar la conciencia ambiental y el amor por todo lo que nos rodea. Puedo afirmar, sin ninguna duda, que estas prácticas son realmente transformadoras, no solo a nivel individual, sino a nivel global de conciencia”. - Nuane, España 🇪🇸*

*“La experiencia ha sido única. Los elementos más atractivos fueron la oportunidad de reunir expertos y profesionales de diversos campos y el vínculo entre los puntos de vista antropológicos y los métodos basados en la naturaleza. El amplio espectro de temas, enseñanzas, conversaciones y experiencias se han mantenido en nuestra memoria y rutina diaria. “Este es uno de los regalos más importantes ya que los aprendizajes recibidos se mantuvieron vivos en la memoria y la experiencia subjetiva incluso siete meses después de las actividades”. - Michalis, Grecia 🇬🇷*

*“Participar en este proyecto fue una gran experiencia de varias formas. La oportunidad de reunirme con trabajadores juveniles para compartir métodos, buenas prácticas, pensamientos e ideas, me dio una nueva perspectiva sobre alternativas en cómo organizar actividades, basadas en ideas. Los roles entre facilitador/participante cambiaban constantemente, todos estábamos abiertos a explorar, a dar y digerir nuevas ideas. Además, ¡se establecieron muchas colaboraciones y redes!”. - Ioanna, Grecia 🇬🇷*

*“La idea detrás de Mind Your Mind fue espléndida. Fue divertido unirse a un grupo de personas inteligentes que trabajan juntas para tratar de abordar las tremendas complejidades del mindfulness y la naturaleza. Convertir el experimento del curso de capacitación en actividades locales fue un proceso atractivo con muchas oportunidades para colaborar y aprender”. - Matthew, Italia 🇮🇹*

*“La experiencia fue genial, ese período fue muy importante para mi vida. A veces pienso en esos días y me siento muy agradecida por el aprendizaje, por la gente hermosa que conocí y el lugar mágico en la naturaleza. Por ejemplo, recuerdo algunos ejercicios de mindfulness que hicimos y uso esto en mi vida diaria. Es muy importante vivir aquí y ahora, sin expectativas. Cada momento está lleno de belleza. He limitado el uso de mi móvil, prefiero estar en la naturaleza y escuchar su voz y priorizo hablar con la gente directamente, no a través de whatsapp o facebook. Ese tipo de experiencia fue muy importante para mí. Siento que sería bueno repetirla con otras personas. Vivimos en un período histórico especial y las personas necesitan estar juntas en la naturaleza, conectando corazón con corazón, mirada con mirada”. - Sara, Italia 🇮🇹*

*“El curso fue bueno para fortalecer mi conexión con la naturaleza y para aprender nuevos métodos que ahora puedo usar no solo en mi vida y relaciones personales, sino también para compartir con otras personas”. - Michele, Italia 🇮🇹*

*“Estoy agradecida por la oportunidad de haber tomado el curso de Mind your Mind como un primer paso para incorporar el mindfulness en mi vida diaria. En la medida de lo posible, trato de incorporar prácticas aprendidas en mi rutina: estar más concentrada en el momento presente, más atenta a mis acciones y conectada conmigo misma. Además, hubo un intercambio intenso de nuevas técnicas, basadas en la naturaleza, entre los participantes. Soy una educadora y un trabajadora juvenil, y ahora estoy tratando de implementar el aprendizaje en mis programas educativos, incluidos los cursos de idiomas”. - Hanna, Italia 🇮🇹*

## PARTICIPANTES

*“Estar en contacto con la naturaleza, sea lo que sea para cada individuo, y vivir en el momento (no en el pasado ni en el futuro) es algo valioso. Es una lección diaria”.*

- Alikí, Grecia 🇬🇷

*“La parte más esclarecedora fue cómo pude utilizar las prácticas de atención plena desde que las aprendí para llegar al “aquí y ahora” después de las reuniones, especialmente en la agitada vida de la ciudad”.*

- Vasileia, Grecia 🇬🇷

*“Se me han ofrecido herramientas muy valiosas para conectarme con mi propio ser, con la naturaleza, con otros seres y personas”.*

- Linda, España 🇪🇸

*“La experiencia fue muy agradable. Lo aplicaré para alcanzar la paz y el enfoque en la vida cotidiana. Fue una actividad inesperada. ¡Debería enseñarse en las escuelas!”.*

- Carlo, Italia 🇮🇹

*“Me ayudó a vivir de manera más consciente, concentrarme en lo que a mí me gusta comer o escuchar, estar presente en una conversación”.*

- Tzeni, Grecia 🇬🇷

*“Para mí, las actividades fueron una experiencia profunda y hermosa, pudiendo experimentar una conexión muy poderosa con la naturaleza”.*

- Esther, España 🇪🇸

*“Ahora entiendo lo importante que es el mindfulness y lo que puedes lograr con esto. También reconsidero el valor de la naturaleza y cómo se refleja en nosotros mismos”.*

- Marietta, Grecia 🇬🇷

*“¡Fue una experiencia fantástica! Gracias a la supervisión del equipo de VulcanicaMente, exploramos nuestros sentidos y nos relacionamos con los demás de una manera mucho más cuidadosa y actual, desarrollando un profundo sentido de confianza, intercambio y gratitud”.*

- Valentina, Italia 🇮🇹

*“Todo el proyecto fue un viaje increíble; una manera de enfocar y reflexionar sobre el ser y observar y sentir las interacciones y conectar con el entorno a través de mis sentidos”.*

- Giorgos, Grecia 🇬🇷

*“El taller fue una semilla para continuar profundizando en estos temas y construyendo un mundo mejor”.*

- Pablo, España 🇪🇸

*“No era algo que me esperaba, pero resultó ser justo lo que necesitaba. Me di cuenta de que la auto-empatía necesita práctica para mejorar y abrir la puerta a la autocuración”.*

- Katerina, Grecia 🇬🇷

*“Tuve la oportunidad de ser más consciente de mi relación con la tecnología y cómo me estaba afectando, de darme cuenta de lo distraídos que estamos cuando la usamos y en qué se diferencia en la naturaleza, donde sentí una reconexión con mis sentidos. Aprendí a apreciar las pequeñas cosas como el sonido cuando caminas por el bosque y prestar atención a los colores, los olores y conseguir sentirte realmente tranquilo”.*

- Jesus, Italia 🇮🇹

*“La experiencia en general fue bastante interesante, ya que me dio un enfoque diferente de la vida y la meditación. Una de las razones por las que me gustó tanto es porque sucedió en la naturaleza”.*

- Chryssanthi, Grecia 🇬🇷

*“Ha sido una experiencia muy profunda, emocional y gratificante. Estoy muy agradecida por todo lo que me han enseñado, la preparación cuidadosa de las actividades y por conocerlos. ¡Creáis conciencia y nos hacéis querer ser mejores personas!”.*

- María, España 🇪🇸

*“Siento que soy más capaz de desarrollar un pensamiento positivo y disfrutar los momentos felices de mi vida diaria. Principalmente, me siento feliz por explorar y aprender más sobre mí misma”.*

- Nefeli, Grecia 🇬🇷

*“Me encantó cada minuto de las actividades. Sobre todo, la oportunidad de vivir una conexión profunda con la naturaleza. Incluso hoy, después de casi tres meses desde el taller, sigo sintiendo la paz y la alegría en mi vida”.*

- Pilar, España 🇪🇸



## 3.2

### Autores del libro



**CARLOS BUJ** ha estado coordinando proyectos educativos internacionales en los últimos años sobre temas como la sostenibilidad, permacultura, la bioconstrucción, la autosuficiencia y el emprendimiento rural. Ha coordinado el curso de formación internacional “Dis-connect!” y ha tomado un curso de vipassana, un curso intensivo de meditación de 10 días. Ha sido el coordinador del proyecto europeo “Mind your Mind: sinergias entre mindfulness y métodos basados en la naturaleza”. Actualmente está tomando el curso Fritjof Capra “The Systems View Life” para adquirir las herramientas conceptuales necesarias para comprender en profundidad la naturaleza de nuestros problemas sistémicos que atravesamos como especie..

**ELENI KARDAMITSI** se especializa en el empoderamiento de los jóvenes hacia una ciudadanía activa, descubriendo su potencial y creando redes. Su área de especialización es la aplicación de la educación no formal, el desarrollo personal a través del arte y el empoderamiento femenino. Ella usa la atención plena como una herramienta para ayudar a los jóvenes a conectarse con ellos mismos.



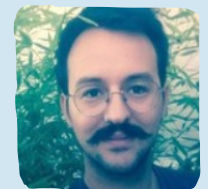
**SARA MARZO** tiene experiencia en mindfulness y meditación, colaborando con diferentes organizaciones en sobre el terreno, como World Peace Initiative Foundation y Sangha of Salento. Ella practica la meditación zen y ha introducido técnicas de meditación en su organización y actividades de trabajo juvenil a nivel local e internacional.

**NUANE TEJEDOR** se centra en el crecimiento personal en conexión con la Tierra. Ha aprendido meditación y yoga con maestros reconocidos en Asia. Se ha sumergido en aprendizajes basados en la naturaleza y ecología profunda de la mano de la sabiduría indígena de América y Oceanía. Combina sus estudios antropológicos, de educadora social y de cooperación internacional con prácticas profundas de transformación aprendidas en todo el mundo. Ha trabajado organizando las actividades locales en España para este proyecto.



**IOANNA SKAL TSA** combina sus estudios ambientales y pedagógicos para organizar actividades y talleres en interiores y exteriores. Bajo su lema: “Ir a observar y aprender de la naturaleza”, trabaja en temas de desarrollo personal y habilidades personales, utilizando el mindfulness como una forma de exploración y conexión con nosotros mismos, con los demás y con la naturaleza.

**MICHALIS CHATZIS** se centra en el estudio de la neurociencia, la cognición, la interacción mente-cuerpo con una perspectiva cualitativa. A través de las prácticas de mindfulness y su relación dinámica con la práctica basada en la evidencia, propone que el camino de la ventana abierta de la probabilidad y la conciencia del momento presente sea una compañera útil para la vida turbulenta y vívida de la juventud.



# Agradecimientos

Estamos muy agradecidos a todas las personas que contribuyeron a Mind your Mind y especialmente a este libro.

## TRABAJADORES JUVENILES

### Italia:

Hanna Urbanovich  
Sara Chandana Benegiamo  
Matthew Bradman  
Michele Nuzzolese

### Grecia:

Eleni Kardamitsi  
Ioanna Skaltsa  
Michalis Chatzis  
Myrto Zarokosta

### España:

Elena Kragulj  
Nuane Tejedor  
Adrià Sonet  
Sandra Romero  
Kate Curtis

## PARTICIPANTES DE LAS ACTIVIDADES LOCALES

### Italia:

Jesus Miguel Gonzales, Chiara Marcucci, Carlo Greco, Valentina Zammarano, Camilla Bianco, Matteo Settembrini, Karina Popa

### Grecia:

Aliki Alexopoulou, Giorgos Georgakis, Katerina Dalamara, Maria Kapsokefalou, Marieta Xera, Matina Mathiou, Nayia Xindaropoulou, Nefeli Karachaliou, Tasos Dafnomilis, Tzeni Geroulanou, Vasileia Chronopoulou

### España:

Fermín Martín, Victoria Aragüés, Maria Jose Bermejo, Jorge Rabanete, Palmira, Iván Fernández, Catalina Pinilla, Cristina Blanco, Cristina de Pablo, Catherine Dubedout, Leticia Romeo, Luis Arenas, Magdalena Sancho, Inma Sanz, Carmen López, Manena Sancho, Yolanda Garcia, Rafael López, María Segarra, Esther Toran, Eva Torres, Pablo Aparicio, Luis Arenas, Gonzalo Fanlo, Kerry Walker, Victoria Aran, Mar Barba

## Información sobre las organizaciones



### Viaje a la Sostenibilidad

#### Viaje a la Sostenibilidad

es una organización sin fines de lucro fundada en 2012 y con sede en Zaragoza. Nuestra filosofía está en sintonía con el turismo sostenible, la bioconstrucción, la permacultura, el mindfulness, el emprendimiento rural y la economía social. Ofrece actividades educativas y culturales para jóvenes y adultos, tanto a nivel local como internacional. Estos incluyen encuentros de jóvenes, cursos, ciclos de cine, talleres de fin de semana, campos de trabajo, cursos online (formacionsostenible.org) y más.

w: [viajealasostenibilidad.org](http://viajealasostenibilidad.org) | m: [contacto@viajealasostenibilidad.org](mailto:contacto@viajealasostenibilidad.org)



#### Vulcanicamente

es una asociación sin ánimo de lucro fundada por cuatro mujeres jóvenes en Lecce (Italia), concebida como una plataforma abierta que ofrece oportunidades para la movilidad juvenil europea, la información, el aprendizaje intercultural e intergeneracional. La organización trabaja a nivel local e internacional para implementar iniciativas educativas y proyectos europeos. Gracias a la colaboración con World Peace Initiative Foundation, VulcanicaMente comenzó a introducir prácticas de meditación y atención plena al personal y la comunidad local con el "Club de relajación y meditación" y en los proyectos Erasmus+.

w: [www.vulcanicamente.it](http://www.vulcanicamente.it) | m: [vulcanicamente.info@gmail.com](mailto:vulcanicamente.info@gmail.com)



#### Hellenic Youth Participation

es una organización juvenil en Atenas que promueve el empoderamiento y el aprendizaje de por vida a través de proyectos de educación no formal. HYP participa activamente en proyectos locales, nacionales, europeos y mundiales para brindar la oportunidad a jóvenes, trabajadores juveniles y expertos de capacitarse, intercambiar buenas prácticas y aplicarlas en nuestra comunidad local. La naturaleza y el mindfulness son partes importantes de su trabajo juvenil local en su intento de acercar a las personas a la naturaleza y a ellas mismas en las grandes ciudades.

w: [www.hellenicyouthparticipation.com](http://www.hellenicyouthparticipation.com) | m: [info@hellenicyouthparticipation.com](mailto:info@hellenicyouthparticipation.com)



### Volver a la vida

de Joanna Macy y Molly Brown. 2014

Crecientes crisis globales nos rodean. Estamos preocupados por el cambio climático, el aumento de la extrema derecha, la incertidumbre sobre el futuro... Esto hace que muchos de nosotros seamos presa de la desesperación, incluso cuando nos sentimos llamados a responder a estas amenazas a la vida en nuestro planeta.

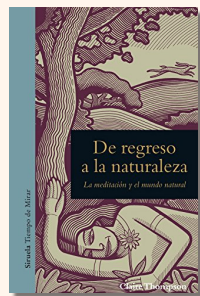
Este libro ofrece una metodología para abordar la ecología profunda en grupos con la que poder impactar profundamente sobre la visión y la capacidad para actuar en el mundo y deshacerse de la insensibilidad al dolor (y a la alegría) en que muchos han caído al vivir el momento actual.



### Los últimos niños en el bosque

de Richard Louv. 2018.

Acampar en el jardín, ir en bicicleta por el bosque, trepar a los árboles, atrapar insectos, recoger flores silvestres, correr entre pilas de hojas de otoño... Estas son las cosas de las que están hechos los recuerdos de infancia. Pero para la generación de hoy en día, faltan los placeres de una infancia libre y sus hábitos conducen a la obesidad epidémica, el trastorno por déficit de atención, el aislamiento y la depresión infantil. Este libro muestra cómo nuestros hijos se han vuelto cada vez más alienados y distanciados de la naturaleza, por qué esto importa y cómo podemos cambiar la tendencia. Los últimos niños en el bosque es el primer documento que reúne investigaciones de vanguardia que demuestran cómo la exposición directa a la naturaleza es esencial para un desarrollo infantil sano: física, emocional y espiritualmente.



### De regreso a la naturaleza

de Claire Thompson. 2014.

Un viaje revelador por el mundo natural; a través del arte de la atención plena, nos anima a experimentar su belleza y su valor intrínsecos. Con anécdotas personales nos lleva a descubrir que una conciencia más profunda de la naturaleza es clave para motivarnos a proteger nuestro entorno y ser más felices en nuestra vida cotidiana a través de pequeños ejercicios de mindfulness en la naturaleza.



### Hacia la paz interior

de Thich Nhat Hanh. 2016

Hacia la paz interior ofrece métodos prácticos para integrar los pequeños acontecimientos de la vida cotidiana en la búsqueda de la armonía.

En lo pequeño está lo grande. Desde las técnicas respiratorias hasta el arte de la sonrisa, pasando por el trabajo, el ocio, las relaciones sociales y familiares, el dinero y la política, el gran maestro zen Thich Nhat Hanh nos enseña lo importante que es el aquí y ahora, y propone una amplia gama de actividades y actitudes que pueden cambiar nuestra vida llevándonos a la realización personal.



### Educar en Verde

de Heike Freire. 2011.

Los niños y niñas de hoy pasan la mayor parte de su tiempo en espacios cerrados, sentados, mirando una pantalla y, prácticamente, ya no disfrutan de momentos de juego autónomo al aire libre.

Necesitamos la naturaleza. Los niños y jóvenes se sienten espontáneamente atraídos por ella y, en su contacto, se desarrollan de forma más saludable a todos los niveles: físico, emocional, mental, social y espiritual.



mind your mind

### Mindandnature.site

Página oficial del proyecto Mind Your Mind: el visitante encontrará:

- Videos que explican las actividades que aparecen en este libro
- Un archivo PDF de este libro en inglés, griego, italiano y español.
- Fotos y recursos extra



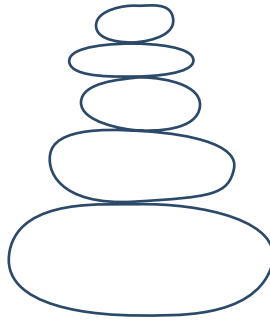
### Salto-youth.net

Es un excelente sitio web de recursos para trabajadores juveniles y organizaciones donde se pueden encontrar los siguientes recursos:

**European Training Calendar** es donde puede encontrarse cursos y seminarios dirigidos por SALTO, Erasmus + organizaciones del campo de la juventud

**Toolbox for Training** Contiene miles de herramientas e ideas de actividades para el trabajo juvenil.

**Atlas Partner Finding** te pone en contacto con miles de proyectos para jóvenes, para que puedas construir asociaciones sólidas y postulate para Erasmus+.



*Visita la web del proyecto  
MindandNature.site  
para ver los vídeos de las actividades  
y contenido adicional.*