

Abraza un árbol

Jessica Cabas Rojas y José Ramón Mata Jiménez / Colegio La Inmaculada - Algeciras

Recibido: 27 de marzo de 2023 / Revisado: 12 de abril de 2023 / Aceptado: 21 de mayo de 2023 / Publicado: 6 de abril de 2024

RESUMEN

Estamos trabajando con nuestro alumnado la segunda parte de un proyecto, el cual comenzamos el curso anterior, con el que pretendemos que adquieran conocimientos varios de nuestro entorno más cercano. A través de la confección de una guía de los árboles más emblemáticos y característicos de los diferentes municipios de nuestra comarca, del trabajo en equipo y la cooperación, buscamos acercar al alumnado a la flora de nuestra comarca y ensalzar así la diversidad y riqueza de nuestro patrimonio.

Palabras clave: patrimonio natural, comarca, recursos culturales, flora, bienestar del estudiante.

ABSTRACT

We are working with our students on the second part of a project, which we started last year, with which we want them to acquire knowledge about our immediate environment. Through the creation of a guide of the most emblematic and characteristic trees of the different municipalities of our region, teamwork and cooperation, we seek to bring students closer to the flora of our region and thus extol the diversity and richness of our heritage.

Keywords: natural heritage, region, cultural resources, flora, student welfare.

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL TEMA

En el Colegio La Inmaculada de Algeciras, el alumnado de 6º de Primaria está llevando a cabo un proyecto que consta de tres fases. Dichos estudiantes, durante el curso académico 2021/2022, realizaron la primera parte del proyecto en el cual tuvieron su primer contacto con el mundo verde (conocimientos, cuidados y disfrute de las plantas). Dada la gran aceptación que tuvo, se ha decidido que este curso se volverá a llevar a cabo con los estudiantes de 5º de primaria.

Actualmente, los alumnos y alumnas de 6º de primaria se encuentran trabajando la segunda fase de esta iniciativa, con intención de continuar con el acercamiento del alumnado al mundo vegetal, concienciarlos del patrimonio cultural y su riqueza en nuestra zona, y aumentar su sensibilización con el medio natural. Para ello, están confeccionando una guía con nuestros árboles urbanos.

2. CONTEXTUALIZACIÓN

Una de las mayores carencias que tenemos los seres humanos en la actualidad es la falta de contacto con la naturaleza, prueba de ello es la España vaciada. Esto ocurre de forma general con toda la población, pero se subraya en los más pequeños. Tenemos un porcentaje muy amplio de nuestro alumnado que no visita las zonas rurales y mucho menos las boscosas; y, aunque parezca una exageración, no tienen contacto con el mundo verde ni en las ensaladas.

Tenemos la gran fortuna de que nuestra comarca se encuentra enclavada en un lugar privilegiado, en el estrecho de Gibraltar, puerta del Mediterráneo y puente entre dos continentes. Aunque contamos con un importante polígono industrial, también tenemos bellas zonas naturales como son: el paraje natural del Estuario del río Guadarranque, las marismas del río Palmones, el Parque Natural los Alcornocales, el Pinar del Rey, el paraje natural de la playa de Los Lances o el parque marítimo terrestre del Estrecho, entre otros.

Muy cerca de nuestros cascos urbanos tenemos zonas donde nuestros estudiantes pueden tener un contacto directo con el mundo verde, como son:

- Algeciras: parque María Luisa y paseo de la Cornisa.
- Castellar: finca de la Almoraima y sendero de la Mariposa Monarca.
- Jimena de la Frontera: los senderos del río Hozgarganta y el del mirador del Risco.
- La línea de la Concepción: los jardines Saccone, el parque Princesa Sofía, el Sendero Verde y el Peñoncito.
- Los Barrios: el parque del tren, parque botánico Betty y el lago de los patos (Guadacorte).
- San Roque: estación ambiental Madrevieja.
- Tarifa: parque de la Alameda y pinar de Punta Paloma.
- Tesorillo: plaza de la Constitución.

Además, en nuestras ciudades tenemos majestuosos ejemplares de flora. Son individuos interesantes, atractivos e incluso, en algunos casos, son un reclamo cultural y turístico de nuestra comarca.

Relacionarnos con los espacios verdes puede ser terapéutico y, por ello, con este proyecto deseamos acercar a nuestro alumnado al mundo verde, más concretamente al de nuestro patrimonio; tan cerca de ellos, pero a la vez tan desconocido.

3. CONTENIDO EN RELACIÓN AL PATRIMONIO DE LA COMARCA

Maceteando 2: abraza a un árbol, es, como se mencionó con anterioridad, la segunda parte de un proyecto. En ella debemos elegir un ejemplar de “árbol singular” de cada una de las localidades de nuestra comarca. En el primer trimestre hemos estudiado las zonas, hemos seleccionado distintos ejemplares. Durante el segundo trimestre los localizaremos, conoceremos su historia y necesidades; para continuar con la tercera fase en la que iniciaremos actividades de “arboterapia”, tales como:

- Fichas de conocimiento.
- Los poemas al mundo vegetal.

- Caminar descalzos.
- Experimentar y trabajar con resina.
- Realizamos un mural con los árboles escogidos de nuestras localidades.
- Representación teatral con textos y poemas de arboterapia.
- Juegos educativos.

Dichas actividades deben concluir con la siguiente reflexión: la colectividad arbórea nos quiere y nos cuida, ¿cómo les respondemos?

Los individuos que se han estudiado han sido:

- Algeciras: El gran roble del parque de las Acacias en Villa Smith. El ficus del Secano. El centenario ciprés de los pantanos, frente a Correos.
- Castellar: alcornoque de Chirina y chaparro del cortijo El Chapatal.
- Jimena de la Frontera: acebuche de La Huesa.
- La Línea de la Concepción: drago del parque Princesa Sofía, araucaria del Museo Cruz Herrera y ficus de la plaza Padre Justo.
- Los Barrios: acebuche del Marqués (marqués de Laso de la Vega) del paraje de Casas Nuevas, quejigo de La Nava, fresno del puente de la Rosca.
- San Roque: *anemone palmata* en el Cerro del Moro, *delphinium pentagynum* de Borondo y *thymelaea lanuginosa* de sierra Carbonera.
- Tarifa: acebuche de la Calerilla, dentro de la finca conocida como El Pedregoso; ombú de Baelo Claudia, lentisco de Betijuelo, en las estribaciones de la sierra de San Bartolomé.

Relacionarnos con espacios naturales puede ser terapéutico. La arboterapia o silvoterapia nos enseñan que estar en contacto con plantas y árboles es muy beneficioso a nivel mental y físico.

Hay muchos hallazgos de investigaciones que muestran que pasar tiempo en un entorno boscoso tiene beneficios para la salud, y que pueden combatir el estrés, la depresión, la presión arterial y la función del sistema inmunológico. El famoso médico griego Galeno aconsejaba a sus pacientes pasar más tiempo en los bosques de laurel. Su colega, Paulino, recomendaba a los



Lámina 1. El Parque Natural Los Alcornocales es uno de los espacios privilegiados con los que cuenta el Campo de Gibraltar. Imagen de Fran Trujillo

enfermos de epilepsia dormir a la sombra de los tilos en flor.

Asimismo, David Strayer, psicólogo cognitivo de la Universidad de Utah, demostró que el contacto con la naturaleza permite al córtex prefrontal “descansar” del estrés al que lo sometemos diariamente. Los resultados llegan tan lejos como para afirmar que aquellos que se “pierden en el bosque” durante, al menos, tres días, rinden un 50% mejor a la hora de resolver problemas creativos y sienten cómo sus sentidos se “recalibran” hasta lograr experimentar sensaciones nuevas, entre otros beneficios.

Pero, por muy tentador que sea en ocasiones, no podemos soltar a nuestro alumnado como ganado en el campo y dejar que se pierda varios días. Sin embargo, podemos llevar a cabo técnicas como la arboterapia. Ésta no consiste sólo en la práctica de abrazar árboles, sino también en frecuentar bosques, práctica particularmente eficaz para aquellos que sufren de asma bronquial, bronquitis crónica, hipertensión arterial, nerviosismo e insomnio. La arboterapia sostiene que el aire de los bosques es beneficioso, ya que contiene grandes cantidades de iones

negativos de oxígeno, que ayudan a estimular y armonizar los procesos vitales, la esfera psíquica y emocional.

Se debe añadir que los profesores de psicología de la Universidad de Michigan, Rachel y Steven Kaplan, autores de *With People in Mind: Design and Management for Everyday Nature* (1998), consideran que, para lograr este efecto de “descanso”, no hace falta más que tener acceso a, por ejemplo, la vista de un parque urbano. La autora mantiene que la atención dirigida de las personas se fatiga por el sobreuso que se le da, y explica que, de este modo, se activa la impulsividad, distrabilidad e irritabilidad que la acompañan. Al entrar en contacto con un entorno verde, la atención se vuelve “automática” y se posibilita “reposar” la atención dirigida, lo que revierte en un mayor bienestar y, de nuevo, también en un rendimiento mejorado.

En el libro *Blinded by Science* (2011), de Matthew Silverstone, se detalla el poder de los árboles para mejorar la concentración, aliviar la ansiedad y ayudar a liberarnos de pensamientos negativos. Este autor descubrió que los árboles poseen una energía capaz de conectarlos con

otros árboles, e incluso pueden relacionarse entre sí. Afirmo que sus vibraciones pueden tener un efecto beneficioso en nuestro cuerpo físico, en nuestras emociones y en nuestra mente. Los árboles poseen unos patrones vibratorios diferentes a los nuestros y abrazarlos aporta calma, serenidad y bienestar. En muchas ocasiones, algunas personas pueden llegar a descargarnos de energía debido a cuestiones emocionales. Por el contrario, los árboles tienen el poder de recargarnos. Al abrazar un árbol entramos en sintonía con la naturaleza y comenzamos a fluir con un mayor nivel de bienestar.

Además, añade que los niños muestran mejoras en salud y bienestar cuando interactúan con las plantas, logrando alcanzar una mejor función cognitiva y emocional en entornos verdes. Los árboles tendrían efectos benéficos sobre las enfermedades mentales, los trastornos de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), los tiempos de reacción, la depresión o los dolores de cabeza.

Según este autor, los beneficios que se obtienen de los árboles se deben, en parte, a las vibraciones que transmiten y que, pese a ser imperceptibles, afectan a nuestro flujo sanguíneo. De esta manera, puede decirse que cada árbol presenta unas ventajas diferentes, tales como:

- Abeto: reduce inflamaciones y promueve la curación de heridas y fracturas.
- Olmo: facilita la digestión y fortalece el estómago.
- Arce: paliativo, reduce el dolor.
- Acacia: efectivo para calibrar la temperatura del cuerpo.
- Higuera: purificar el corazón y elimina la humedad del cuerpo.
- Pino: altamente curativo para el cuerpo y el alma. Este árbol ha sido muy mitificado por distintas tradiciones por sus capacidades curativas.
- Sauce: regula la presión arterial y fortalece el tracto urinario.
- Espino blanco: ayuda a la digestión y a cuidar del intestino.
- Cedro: reduce la sensación de calor.

- Arce: alivia el dolor.
- Sauce: elimina del cuerpo el exceso de humedad, reduce la presión arterial y fortalece el tracto urinario.
- Ciprés: reduce la sensación de calor.

Como conclusión, podemos afirmar que la ciencia ha observado beneficios directos en las personas que lo han probado, entre los que se encuentran:

- Ayudar a mejorar la concentración.
- Reducir los niveles de ansiedad y estrés.
- Combatir pensamientos negativos, como la depresión.
- Ayuda contra patologías como el asma bronquial, la hipertensión arterial, el insomnio, trastornos de déficit de atención e hiperactividad.
- Sensación de paz, calma y tranquilidad, así como eliminación de los síntomas de la energía negativa.
- Relajación.

4. METODOLOGÍA

La metodología usada para llevar a cabo esta iniciativa es un aprendizaje basado en proyectos, tanto individuales como grupales; basado en el modelo “aprender por saber hacer”.

Trabajando esta metodología dejamos atrás el proceso de enseñanza tradicional pasivo y los estudiantes trabajan activamente, de manera autónoma, a través de procesos de observación, descubrimiento y experimentación. Esto no significa que el docente no tome parte en el proceso, sino que es un guía fundamental en la ayuda y orientación del alumnado; acompañando y dinamizando la enseñanza.

Este método gira alrededor de un conjunto de metodologías, entre las que se encuentran la resolución de problemas, la participación en el desarrollo del proyecto, la creación de un producto final conjunto, la indagación y el diálogo para llegar a una conclusión.

Por último, mencionar que también se tiene en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada estudiante, determinado por las necesidades de cada uno; y que son sus intereses y motivaciones los que marcan las pautas a seguir.

5. RECURSOS DIDÁCTICOS

Para la consecución de este proyecto son necesarios diferentes recursos y materiales didácticos. Dependiendo de la actividad realizada, estos han ido variando; y también hay otros que, por su utilidad, han sido usados en varias de ellas.

Así pues, para el reconocimiento de la zona y la selección de árboles hemos utilizado la pizarra digital, en las que los alumnos han visualizado imágenes de los municipios de nuestra comarca y de los árboles entre los que debían elegir. En las fichas de conocimientos han sido necesarios mapas, folletos y material impreso. Además, se ha utilizado material fungible (cartulinas y resina epoxi) para la realización de un mural de los municipios con los árboles seleccionados y diferentes elementos decorativos como llaveros o joyería. Por otro lado, han utilizado diversas webs y libros, en los que el alumnado ha buscado y seleccionado poemas dedicados al mundo vegetal. Por último, los estudiantes han podido seguir experimentando y aprendiendo a través de una variedad de juegos educativos.

6. CONCLUSIONES

Se debe señalar que el proyecto sigue en marcha, sin embargo; ya se puede comprobar que el contacto con la naturaleza es un tema que atrae a los estudiantes. El alumnado tiene una gran implicación en la consecución del proyecto y recibe con buen agrado las propuestas a realizar, gracias a las cuales están adquiriendo habilidades, conocimientos y destrezas que no habrían sido posibles de alcanzar centrándonos solo en los libros de texto.

El ánimo en la puesta en marcha y participación es de alegría y júbilo, pues trabajan y comparten sus ideas en un ambiente más discernido, y sobre un tema que les genera una gran curiosidad por tratarse de ejemplares vegetales propios de su comarca.

Además, la cooperación entre iguales, está favoreciendo las relaciones sociales de dicho alumnado, produciéndose una mayor hermandad entre todos.

Asimismo, se observa cómo los participantes en la experiencia van adquiriendo una sensibilidad mayor ante el cuidado de nuestro entorno y patrimonio; lo que en un futuro podría desembocar en ciudadanos preocupados por la conservación de los bienes culturales de esta, nuestra comarca.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marcos, I. (2021). “¿Por qué es beneficioso abrazar a los árboles?”. *La Vanguardia*. <https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20210324/6604076/beneficioso-abrazar-arboles.html>
- Strayer, D. (2018). “Este es tu cerebro al aire libre”. *National Geography en español*. <https://www.ngenespanol.com/naturaleza/parques-nacionales-espacios-abiertos-cerebro-aire-libre-salud/>

Jessica Cabas Rojas

Grado en Educación Primaria

Profesora del Colegio La Inmaculada - Algeciras

José Ramón Mata Jiménez

Diplomado en Profesorado de EGB

Profesor del Colegio La Inmaculada - Algeciras

Cómo citar este artículo

Jessica Cabas Rojas y José Ramón Mata Jiménez. “Abraza un árbol”. *Almoraima. Revista de Estudios Campogibaltareños* (60), abril 2024. Algeciras: Instituto de Estudios Campogibaltareños, pp. 225-230.
