

El arte de interactuar con la naturaleza: resultados del módulo experimental “armonía y medioambiente a través de técnicas participativas y arteterapia”

Teresa FERNÁNDEZ DE JUAN¹
teresa@colef.mx

Laurie SILVAN NOGAIM²
Universidad Iberoamericana de Tijuana
laurie.silvan@gmail.com

Recibido: 12/05/14
Aceptado: 19/09/14

RESUMEN

Se presenta un extracto del módulo “Armonía Interna y Medioambiental” derivado del Proyecto “Integración Social y Autoestima” desarrollado en Baja California Norte en una muestra piloto de 100 personas entre niños, jóvenes y adultos. Basados en experiencias investigativas internacionales previas y en los resultados prácticos de organizaciones enfocadas a la educación ambiental del área de estudio, fueron seleccionados los abordajes que coadyuvaran a una cohesión efectiva con el entorno. La metodología utilizada demuestra la factibilidad de su uso y su posible re aplicación en grupos semejantes.

Palabras clave: Integración socio ambiental, arte terapia, procesos educativos, educación ambiental.

Referencia normalizada

FERNÁNDEZ DE JUAN T., SILVANNOGAIM L. (2014). “El arte de interactuar con la naturaleza: resultados del módulo experimental “armonía y medioambiente a través de técnicas participativas y arteterapia”. En *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social* Vol.: 9. Páginas 87-98. Madrid.

¹ Doctora en Psicología y especialista en Musicoterapia, arteterapia y género. profesora- investigadora titular del Departamento de Estudios Culturales de El Colegio de la Frontera Norte, México.

² Antropóloga y especialista en educación ambiental comunitaria. Fue directora ejecutiva de la Fundación La Puerta, A. C. en Tecate, Baja California; fundadora y actual presidenta del Proyecto Fronterizo de Educación Ambiental, A. C. y catedrática de Desarrollo Sustentable en la Universidad Iberoamericana de Tijuana.

SUMARIO

Introducción. El taller. Metodología, actividades y resultados. Reflexiones finales. Referencias bibliográficas.

The Art of Interacting with Nature: Results of the Experimental Module "Harmony and Environment through Participatory Techniques and Art Therapy"

ABSTRACT

This article summarizes the "Environment and inner harmony" module carried out during the "Social Integration and Self-esteem" project developed in Northern Baja California with a pilot sample of 100 people, including children, young people and adults. Based on previous international research experiences and the practical results of local environmental organizations, the approaches were selected with the objective of achieving an effective connection to the environment. The methodology can be replicated in similar groups.

Key words: Socio-environmental integration, art therapy, educational processes, environmental education.

CONTENTS

Introduction. The workshop. Methodology, activities and results. Final thoughts. Bibliographic references.

Introducción

Actualmente, a la diversidad de opciones que el arte terapia ofrece para la superación personal y la calidad de vida, se ha adicionado su empleo para intervenir en la promoción de la educación ambiental. Lo que fue tomado en cuenta por las autoras ante la propuesta de un programa de cohesión social y formación de valores en una comunidad de Baja California,³ centrándolo en la relación armónica-medio ambiente y a través de técnicas artísticas, que involucran tanto a las dimensiones cognitivas como a las afectivas, las conativas y las activas.

En aras de su mayor efectividad, el abordaje comprendió la intervención escolar, sin descuidar las características culturales de la región, con el uso de dinámicas que consideraran los beneficios que aportaba, al bienestar humano, la conexión con el medio ambiente. En este sentido, aunque las investigaciones al respecto son escasas, se ha demostrado que:

³El módulo que presentamos forma parte de un proyecto mucho más amplio financiado por El Colegio de la Frontera Norte y el Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología (Cf. Fernández, 2012a).

- Pasear por la naturaleza nos devuelve parte del contacto con ella y aleja el “efecto urbano”, o sea, reduce la fatiga mental y la irritabilidad y ayuda a la concentración (Hartig y Staats, 2006).
- Tomarse un tiempo para percibir un paisaje (no urbano) mejora la actitud y el estado anímico, desarrollando la paciencia. Esto aplica tanto al ambiente laboral como al educativo, sin mencionar el hecho de que el conocimiento de estos beneficios acrecienta la seguridad, la comprensión, la espiritualidad y el aprendizaje (Tennessen y Cimprich, 1995).
- Basado en la llamada “Teoría de la Restauración de la Atención”, Kaplan demostró que la naturaleza provee un ambiente regenerativo, aumentando la capacidad de enfocarse y de atender, lo cual coadyuva al incremento de la cognición (Berman, Jonides y Kaplan, 2008).
- Es útil para fortalecer la identidad, la autonomía y la conectividad (Howell *et al.*, 2011), ya que la fauna y la flora que nos rodea desde el nacimiento forja sentimientos de arraigo, un sentido de pertenencia vinculado a la identidad cultural y a los orígenes y, gracias al bienestar derivado, facilita las conexiones sociales y los afectos positivos.

Esto resulta de particular interés si se parte de que esta comunidad radica en el Valle de Guadalupe, cuya alta importancia económica –por ser el único enclave de México con clima mediterráneo– no la ha salvado de una indiscriminada merma de la flora y de la fauna nativa. Tal como ocurre en el resto del estado de Baja California, cuya diversidad de especies ha sido disminuida hasta registrarse una pérdida del 70 por ciento en su vegetación original.

Por esta razón, mejorar la educación ambiental con una ética basada en el respeto a la naturaleza y el aprovechamiento sustentable de sus recursos naturales, se encuentra entre los aspectos priorizados del Plan de Educación, Capacitación y Comunicación Ambiental para Baja California, el cual también reconoce la urgencia de generar conocimiento a través de un trabajo interdisciplinario con vinculación intersectorial e interinstitucional. No obstante, de las más de 45 organizaciones de la sociedad civil con las que Baja California cuenta actualmente para la educación y capacitación ambiental, su investigación y evaluación no han sido establecidas por falta de financiamiento, lo que ha impedido conocer su incidencia y el nivel de impacto alcanzado como resultado de los programas de educación ambiental que desarrollan.

Las organizaciones cuyas experiencias fueron consideradas como modelos piloto para el diseño de este programa, se destacan a continuación:

1. La Fundación La Puerta, A. C. (FLP) que impartió talleres a 140 000 alumnos de las escuelas primarias de Tecate, ofreciendo numerosas referencias

de dinámicas educativas para el aprendizaje de medidas de conservación para el ecosistema del chaparral,⁴ que es característico de esta región.

2. El Proyecto Fronterizo de Educación Ambiental, A. C. (PFEA), que a lo largo de 22 años se ha distinguido por su trabajo para incidir en las políticas públicas del estado y por la atención a más de 28 000 jóvenes, a través de sus talleres de intervención comunitaria; legando nuevos promotores con innovadoras estrategias educativas y destacando la necesidad de la conservación del recurso hídrico de la Cuenca del Rio Tijuana y del ecosistema costero y marino.

3. El Proyecto Bio-regional de Educación Ambiental, A. C. (Probea), a través de su programa en el Museo de Historia Natural de San Diego, que se ha dedicado a impartir educación ambiental a 4 566 educadores de Baja California, los que a su vez han transmitido estos conocimientos a cerca de 197 000 alumnos con un nivel escolar que abarca desde el preescolar hasta el universitario. Los temas más destacados en los que se basaron parte de nuestras dinámicas fueron: “Nuestro patrimonio natural, orgullo bio-regional” y “Del aula a la naturaleza”.

El Taller. Metodología, actividades y resultados

Objetivo general:

Desarrollar un programa experimental dirigido a obtener un mayor equilibrio, tanto mental como físico, al establecer un nuevo tipo de correspondencia – individual y colectiva– con el medio ambiente de la región.

Objetivos específicos:

1. Facilitar la toma de conciencia de los beneficios personales y comunitarios de conectarse con la naturaleza.
2. Estimular el desarrollo de capacidades creativas y canalizarlo hacia la búsqueda del auto-cuidado, la armonía interior y la comunicación saludable, en su estrecha relación con la apreciación del entorno natural y su preservación.
3. Desplegar dinámicas y actividades artísticas que coadyuven a eliminar resistencias y a motivar un cambio de percepción del medio circundante.
4. Propiciar una actitud de cuidado, atención, respeto y aprovechamiento saludable de los recursos del ecosistema de estudio.
5. Utilizar los conocimientos generados por las organizaciones ambientalistas destacadas en la región, y vincularlos con la creación de una nueva metodología de corte académico e interdisciplinario que permita formas de evaluación y de retroalimentación conjuntas.

Grupo de estudio:

Muestra intencional compuesta por 100 habitantes del valle vitivinícola de Guadalupe, en el municipio de Ensenada, Baja California. El rango de edad com-

⁴ El chaparral está caracterizado por arbustos siempre verdes, de raíces profundas y hojas pequeñas y duras, que soportan periodos de sequía extrema.

prendió de los 5 a los 71 años, por lo que se trabajó con tres grupos simultáneos: uno de niños, uno de adolescentes y otro de adultos. Las edades de los primeros oscilaron entre los 5 y los 12 años, la de los jóvenes, de 14 a 21 años y la de los adultos desde los 25 a los 71 años. En cuanto al sexo, 64 fueron femeninas y 36 masculinos. Todos los jóvenes y niños con edad escolar se encontraban estudiando en la escuela donde se realizó el taller (Centro de Estudios Tecnológicos del Mar No. 11), y muchos de los adultos eran padres o maestros de estos jóvenes.

Diseño metodológico:

Diseño cuasi experimental pretest-intervención-postest. Investigación con marco básicamente cualitativo que pretende exponer y deducir las interacciones y significados particulares a través del lenguaje de los partícipes y de su conducta observable. Recolección de la información cualitativa en diarios de sesión, fotos y videos, con el método de la observación tanto indirecta como participante y cuantitativa a través de la aplicación pre y post taller de pruebas estructuradas previamente para cada grupo asignado. Los datos obtenidos del trabajo de campo se ordenaron y procesaron para facilitar la información descriptiva que destacó sus resultados fundamentales.

Su contenido versó sobre el cuidado consciente y vivencial del medio ambiente para mantener una relación armónica interior y exterior con el cuerpo y la naturaleza. Por lo que fueron seleccionados, a partir de los datos y conclusiones de las organizaciones de la sociedad civil de la región y de un estudio de campo, los elementos de mayor relevancia y factibilidad de aplicación en el tiempo programado: la valoración, respeto y cuidado del entorno natural de la región a través de experiencias de equilibrio y armonía; la necesidad y posibilidades del aprovechamiento del agua, el suelo y la energía, y la reutilización creativa de algunos materiales de desecho.

Las técnicas y dinámicas artísticas fueron escogidas por sus posibilidades de potenciar, bajo la dirección de la arte terapeuta y a través de recursos de diversa índole, un autoconocimiento que permitiera a los participantes transformarse en agentes de su propio cambio. Se priorizó el uso del arte terapia de orientación psicoeducativa cognitiva y conductual en su variante directiva.⁵ En este sentido, vale destacar que esta ha dejado de ser una práctica centrada sólo en síntomas psicológicos, para constituirse en un área de intervención en sí misma.

Procedimiento:

El taller abarcó un total de 16 horas presenciales, efectuándose los días sábados de 10 am a 2 pm, en un total de 4 sesiones. Estas fueron dirigidas simultánea-

⁵ Pues la arteterapeuta creó su estructura según los objetivos perseguidos, en los que solicitaba a los participantes la realización de actividades estipuladas y el uso, de ser necesario, de materiales definidos.

mente a un grupo de niños, otro de jóvenes y a otro de adultos. Se estableció la pertinencia de una observación no participante en cada uno de los grupos y durante todas las sesiones, recogida cada una a través de diarios de sesión, así como fotos y videos durante los momentos cruciales.

Las principales dinámicas, técnicas artísticas y de arte terapia empleadas (cf. Fernández, 2012a y 2012b) fueron:

- *Taller de Aromaterapia con plantas nativas*: Esta técnica está ligada a juegos interactivo-didácticos y a masaje por parejas. Como material se utilizaron esencias de plantas aromáticas que crecen en Ensenada, como la salvia blanca, la salvia real, la artemisa y el romero y la lavanda (las tres primeras originarias de la región). Luego de describir sus propiedades y características distintivas, se procedió a la creación individual de formas de uso factibles en su quehacer diario y a su trasmisión al grupo. Para esto, las autoras se basaron en exitosas prácticas previas con esta técnica (Fernández, 2012b), en los estudios desarrollados en los talleres de la FLP y de PFEA y en su adaptación a las condiciones típicas de la región. Entre estas esencias se aprovechó la lavanda en las experiencias de autocuidado, partiendo de sus reconocidos efectos relajantes; del romero como estimulador de la memoria, y de otras plantas oriundas para infusiones preventivas. Lo que a su vez incita a su cuidado y preservación y evita la degradación de los espacios naturales. Es de destacar que, además del gozo y la cohesión grupal que produjeron estas actividades, los participantes sorprendieron con las modalidades y arreglos elaborados y con su entusiasmo y compromiso por los futuros cuidados de esta vegetación, reafirmando su identidad en ese su medio y por ende su sentido de pertenencia, requisito puntual para asegurarles, como expresara Heyaca (2008), su capacidad de proyectarse en un futuro distinto que supere el presente.



Fig. 1. Flauta artesanal construida con elementos de la flora regional.

El uso adaptado de “la música para la salud” con algunas técnicas de musicoterapia (cf. Fernández, 2012b): Para ello fueron utilizadas creativamente semillas, flautas, vainas y otros instrumentos provenientes del medio natural local, que mostraron la capacidad y el ingenio individual al obtener música y sonidos rítmicos a partir de elementos de su flora, así como la expresión no verbal de emociones y sentimientos gracias al uso adaptado de elementos del

Abordaje Plurimodal de Musicoterapia de Diego Schapira.

Técnicas de relajación interna a través del contacto con la naturaleza. Aquí destacan dos actividades:

a) La Limpieza de oídos al medio ambiente: Basada en la relajación y la catarsis sensorial, se les enseña a comunicarse con los elementos aire-agua-tierra a través de una experiencia corpóreo-espiritual del equilibrio percibido. Poco a poco comienzan a ser capaces de distinguir con mayor finura y a preferir, de entre todos los ruidos y sonidos, los elementos de la naturaleza que los rodean (la llamada sinfonía exterior de Murray Schaffer) y a vincularlos con las plantas, insectos y aves de la región. Una vez evidenciado, se discuten sentimientos y asociaciones provocadas y cómo enraizar este ejercicio a su vida cotidiana, en esta y en sesiones posteriores, tras su auto-aplicación.

b) Sintiendo mi entorno: Basada en elementos didácticos proporcionados por FLP y PROBEA. Se utilizan aquí el olfato, el tacto y el oído. Los participantes experimentan, esta vez con sentidos poco utilizados, algunos de los múltiples elementos que nos rodean a diario como los árboles, aves y algunas plantas nativas de la región y sus diferencias. Culmina con una auto-presentación, donde cada cual explica cómo se siente parte de un entorno lleno de vida en todas sus formas. Experimentan modos de conocer la naturaleza explorando cada sentido, y cómo cada elemento tiene su color, olor, sabor, forma y textura. Se les propone construir dispositivos de identificación propios a través de lo que encuentren en ese medio.

Con las dinámicas antes descritas, además de enseñarles una rápida y fácil forma de relajarse, la arte terapeuta se propuso desarrollar nuevos sentimientos positivos, asociados a las experiencias medio ambientales. Como son el cuidado del entorno y el respeto a la naturaleza a través de vivencias personales al respecto. Y las respuestas obtenidas tras este ejercicio, con comentarios que sobrepasaban la sesión en sí misma, destacaron cambios en la gran mayoría que demostraban su incidencia en un descanso nocturno más profundo y reparador, mayor tranquilidad en el hogar y en sus relaciones interpersonales, entre muchas otras. Al representarse el medio natural con esta nueva óptica, llegaban a descubrir y a revalorizar su influencia, en lo que también percibían el equilibrio alcanzado.

Cinematografía (Fernández, 2012b): Con un fin educativo y creador de conciencia se proyectó, entre otros, el documental “S.O.S. El Llamado”, que permite reflexionar y debatir sobre la problemática ambiental a escala planetaria. Incluye escenas e información sobre el impacto negativo de las actividades antropogénicas (o sea, contaminaciones ambientales indiscriminadas producidas por la actividad humana), que implican el rompimiento del necesario equilibrio y cuya magnitud es medida por la huella ecológica. Se hizo especial énfasis en el agua y la necesidad de su cuidado. Posteriormente, se procedió a expresar en recortes, dibujos y mímicas, las ideas surgidas luego de la colisión emocional y cognitiva descubierta en el documental, con vistas a motivar una disminución de este impacto a partir de cambios en su vida cotidiana.

Aprender-jugando con el reciclaje de hojas desechadas: Fue una de las actividades que más contó con el apoyo de FLP y de PFEA con vistas a trabajar el reuso de materiales de desecho (manejo de residuos y reciclaje); en este caso, con papel desechado de los trabajos cada sesión (recortes de collages, siluetas y de cartulinas). Luego de remojar los restos de papel desechado y licuarlo, se introdujeron pétalos de flores de la región, vertiendo la mezcla en bastidores con mallas de alambres finos hasta que cada cual (en especial los niños) conformó creativamente una bella lámina o cuadro. Una vez seca, a voluntad podían ser plasmadas en ella recomendaciones –derivadas de una lluvia de ideas– para el cuidado ambiental.



Fig. 2. Elaboración de papel reciclado personalizado con flores y follaje.

Fig. 3. Elaboración de papel reciclado personalizado con flores y follaje. Segunda parte.

La confección de dibujos y collages: Técnicas vinculadas a distintos tópicos, para poder expresar, individual y grupalmente, los cambios de relación acaecidos después del módulo o taller. Después de una relajación de conexión entre el cuerpo y la naturaleza, se pedía que esto fuera expresado en un afiche, con los materiales deseados. También podían pintar sus emociones. Se implementó el collage: “La naturaleza y yo” precedido de “La naturaleza y nosotros”, donde escogían una fruta que los representara individualmente según sus características personales, y con los materiales dados, la conformaban hasta erigir con cada una de ellas un árbol colectivo, que visibilizaba su sentir como grupo al finalizar las sesiones. Al crear reflexivamente a través del arte, pudieron reforzar más su autonomía crítica y su



Fig. 4. Trabajo grupal “Somos las frutas de un árbol”.

autoestima; operación que, como bien expresara Heyaca (2008), condujo a su vez a acrecentarla autoconfianza, la autonomía personal y el sentido de *nuestro propio ser* en el mundo.

Representación medio ambiental-personal: Se trabajó la relación autoestima, autocuidado y transformación en la naturaleza, utilizando plastilina. Esta actividad facilitó la expresión simbólica de sus experiencias interiores, mostrando, de manera creativa, sus percepciones en el mundo antes y después del taller. Y si habían logrado estimular la comunicación consigo mismos y con los demás, estimulados con frases como: “Expresa ¿qué sientes al finalizarlo?”. Se tomaron elementos sugeridos por PFEA para su conformación.



Fig. 5. Trabajo personal en plastilina.

Juego de roles (role play), dramatizaciones y sociodramas: Actividades basadas en dinámicas y resultados experimentados por PFP y PROBEA. Versó sobre las distintas perspectivas que ellos, como individuos con desiguales posiciones en la comunidad, albergaban acerca de priorizar o no el cuidado del medio natural en un área; el consumismo y las disímiles actitudes hacia la conservación ambiental. Fue precedida por la repartición de copias de *El Chismoso News*⁶ y elementos para el manejo de estos conflictos. Las

dramatizaciones debían incluir aspectos vivenciales que destacaran la necesidad del cuidado de la energía, pues gracias a sus representaciones llegaban a concientizar lo que implicaba su uso irracional para el planeta. Y cómo, con pequeñas actividades y cuidados diarios, lograban disminuir ese daño. Antes de las representaciones se desarrolló una actividad conjunta de lluvia de ideas, con el objetivo de obtener formas de impedir su gasto innecesario.⁷

A continuación se describen las técnicas aplicadas para validar los resultados del Taller y su impacto:

- 1) *Test de la huella ecológica:* Creada originalmente por dos organizaciones norteamericanas (Redefining Progress y Earth Day Network),

⁶ Se trata de un prototipo de boletín de prensa, que señala a los presuntos responsables de ciertos problemas ambientales.

⁷ Como por ejemplo: crear una brigada entre los niños que viera si en su casa o en la escuela podían ser sustituidos los focos de luz por ahorradores, posibilidades de aprovechar mejor la luz del día, etcétera.

cuenta con diversas versiones hoy día y muestra, a través de un sencillo y rápido test, si nuestra manera de consumir es sostenible en el tiempo. Sus preguntas apuntan a cómo solemos desperdiciar el agua, utilizar inapropiadamente aparatos eléctricos, consumir alimentos producidos fuera de la región, usar envases desechables y generar un volumen excesivo de basura. Fue aplicada por las biólogas Marilú Morales y Liliana Camacho (de FLP) antes de la primera sesión, con vistas a que todos pudieran reconocer la contaminación y el deterioro ambiental que ocasionaban sus hábitos cotidianos en el medio ambiente.

2) *Evaluación final de “Mi aprovechamiento en las sesiones de medio ambiente”*: Elaborada por la antropóloga Laurie Silvan, tomando en cuenta los temas desplegados, la bibliografía sobre el tema y los resultados diseñados con intervención de FLP, PFEA y de PROBEA. Demuestra si existió un cambio en el nivel de aprendizaje y en la actitud de cada participante después de la impartición del taller y cómo esto repercutía en una nueva conciencia de ahorro y cuidado en los aspectos que producían un deterioro del medio natural que podía ser individualmente controlado.

3) *Entrevista final a los participantes*: Una vez concluido todo el módulo, la psicóloga del Centro (Lic. Rosa María Mancillas), desarrolló un cuestionario abierto para que todos pudieran expresar verbalmente sus comentarios sobre los efectos de transformación en su cuidado hacia el medio ambiente propiciados por el taller. A esto se añadió el cómo se mantenían cuidando un área verde escolar, ahora preservada y limpia, el uso reciente de tres recipientes para los distintos desechos (reciclables y no) y otros cambios que habían sido implementados a partir de técnicas y elementos de FLP y de PROBEA.

Reflexiones finales

Los efectos obtenidos en el grupo de estudio de la región del Valle de Guadalupe tras la aplicación de este módulo experimental, expusieron la pertinencia de las técnicas utilizadas de contacto con la naturaleza para devolver el equilibrio interno, con una repercusión muy similar a la que antes habían observado otros autores.

También se mostraron exitosas para interiorizar la necesidad de preservar el entorno regional sano, como ya habían examinado estudiosos de otras regiones (Valero y García, 2008; Berman, Jonidesy Kaplan, 2008).

Se comprobó, además, su efecto para fortalecer la identidad, la autonomía y la conectividad del grupo. Aspecto antes señalado ante otros ecosistemas (Howell *et al.*, 2011) y que en este caso se correspondió con la fauna y la flora endémicas del Valle de Guadalupe. Sus resultados mostraron un notable reforzamiento de la conectividad entre los participantes del taller gracias al bienestar que les proporcionaba. El tema del cuidado ambiental, su accesibilidad e importancia para sostener un mayor equilibrio y conservación de la zona tuvo repercusiones muy positivas entre los tres grupos etarios. Según el resultado de la evaluación cuanti-

tativa efectuada, en este índice fue el grupo de jóvenes el que presentó los mayores cambios pre y post taller, tanto en relación a las ideas aportadas (incorporadas, según sus reportes, a su cotidianidad) con relación al ahorro de energía eléctrica y del agua, como en la disposición de extenderlo al resto de la familia y a sus amistades más cercanas. A su vez, los niños resultaron ser los más creativos en cuanto a cómo reutilizar los materiales, e hicieron mucho énfasis en la siembra de plantas y el cuidado de los animales. Por último, entre los adultos destacó el ingenio sobre formas de reuso de las bolsitas de “Ziploc”, otros tipos de bolsas y de botellas de plástico, así como ante las formas de optimizar el ahorro del agua en la casa y en la escuela, que era el centro de trabajo de muchos de ellos.

Este módulo deviene en el primer trabajo documentado de integración práctica de las experiencias obtenidas por las capacidades de las organizaciones ambientalistas y la Academia –al menos en lo que respecta a Baja California– al incorporar sus elementos y dinámicas previas y con ellas establecer una nueva metodología cuanti-cualitativa. Que certifica su efectividad y a la vez ofrece una forma científicamente comprobable de valorar su impacto futuro.

Es también una experiencia pionera (según lo documentado en el Estado) en su aspecto transgeneracional, por involucrar una muestra de un rango etario tan amplio. Y por su multi-disciplinariedad, al introducir una modalidad de investigación-acción con temas tan diversos relacionados con el medio ambiente entre adultos, jóvenes y niños.

Pero su elemento más precursor deviene del uso consciente y comprobado de técnicas de corte arte terapéutico para estos fines. Las mismas expusieron su capacidad de potenciar el auto-conocimiento y la transformación en el grupo, según constó en los registros por escrito e imágenes de cada sesión. Lograron crear un ambiente que fomentó la expresión creativa y la comunicación, donde la naturaleza pasó a ser percibida como un ente amigable y sanador que debía ser protegido, en aras de mejorar la calidad de vida y el bienestar. Así, además de conformar un espacio de confort, pudieron expresarse a través de diferentes medios utilizando un lenguaje de imágenes, símbolos y metáforas como comunicación de contenidos y comparación de sensaciones y de vivencias emocionales, cuya facilidad no les ofrecía el lenguaje verbal.

Quedó demostrado que, con independencia de la edad, todos somos capaces de expresarnos creativamente en un ambiente adecuado. Por lo que esta metodología propicia la aparición de cambios favorables en la personalidad, en la forma de vivir y en el estilo de vida, logrando una nueva interacción con el medio natural. La maestría de percibir la unidad que siempre hemos sido.

Como diría certeramente Alexander Pope: “Toda la naturaleza no es más que arte que desconoces [...], toda discordia, armonía incomprendida” (Mos Riera, 2013).

Referencia bibliográfica

- BERMAN, M., JONIDES, J. y KAPLAN, S. (2008) “The cognitive benefits of interacting with nature”. En *Psychological Science*, núm.19, pp. 1207-1212. Washington, D.C., Association for Psychological Science.
- FERNÁNDEZ, T. (2012a). “Integración Social y Autoestima. Reporte de investigación”. En González, S., Martínez, S. y Fuentes, A. (Coords.), *Plan de Acción para la Innovación y Competitividad de los valles Vitivinícolas de Baja California*. Tijuana, México, El Colegio de la Frontera Norte.
- FERNÁNDEZ T. (2012b) *El poder terapéutico detrás del arte: Experiencias con técnicas de arte terapia y musicoterapia en poblaciones que padecen violencia doméstica*. España-Alemania, Editorial Académica Española.
- HEYACA, M. (2008) *Arte, identidad e inclusión social*. En *idebate.ñ*, Argentina. En línea en: http://workserver.idebate.org/es_clone/
- HARTIG, T. y STAATS H. (2006) “The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences”. En *Journal of Environmental Psychology*, num.26, pp. 215-26. International Association of Applied Psychology.
- HOWELL A., DOPKORL R., PASSMORE H. y BURO K. (2011) “Nature connectedness: associations with well-being and mindfulness”. En *Personality and Individual Differences*, num.51, pp. 166-71. International Society for the Study of Individual Differences.
- MITCHELL, R. y POPHAM, F. (2007) “Greenspace, urbanity and health: relationships in England”. En *Journal of Epidemiology Community Health*, num.61, pp. 681-83. Londres, BMJ.
- MOS RIERA, A. (Editor) (2013) *Art & Life for the modern times*. En línea en: <http://forthemoderntimes.tumblr.com/post/63111026119/277-poemas-alexander-pope>, consultado en abril de 2014.
- TENNESSEN, CM. y CIMPRICH, B. (1995) “Views to nature: effects on attention”. *Journal of Environment Psychology*, num.15, pp. 77-85. International Association of Applied Psychology.
- VALERO, Y. y GARCÍA, M. (2008). “Por una escuela más allá del medio ambiente”. En *Geoenseñanza*, vol. 13, núm. 2, pp. 165-174. Venezuela, Universidad de los Andes.