

**UNIVERSIDAD METROPOLITANA
ESCUELA GRADUADA DE ASUNTOS AMBIENTALES
SAN JUAN, PUERTO RICO**

**LA EDUCACIÓN AMBIENTAL COMO HERRAMIENTA SOCIOEDUCATIVA
PARA LA ECOPSICOLOGÍA**

**Requisito parcial para la obtención del
Grado de Maestría en Artes en Estudios Ambientales
en
Educación Ambiental**

**Por
Marisol Alicea Nieves
Maritza Rodríguez Ruiz
Marta Rosado Bonfont**

6 de mayo de 2009

DEDICATORIA

A las profesoras María Vilches y María Calixta Ortiz por habernos dado la oportunidad de pertenecer al proyecto PICCA. Gracias a esta oportunidad brindada, hemos logrado nuestras metas. A nuestras respectivas familias por todo su apoyo y comprensión en todo este arduo proceso. Por todo el tiempo que le quitamos para trabajar en nuestros estudios, pero en especial por toda esa energía positiva que infundieron en nosotras para no dejarnos caer y lograr nuestras metas.

A la profesora Álida Ortiz, por toda su ayuda y disposición. Gracias por ser nuestra luz en el camino.

AGRADECIMIENTOS

Muchas personas pusieron su granito de arena en este trabajo y en todo el proceso de nuestros estudios. Fue un proceso arduo pero gratificante para nosotras tres. La aventura y alegría del proceso fue una excelente fuente de energía en los momentos de dificultad.

Gracias a la ayuda de Hermana Nancy y en especial por darnos la oportunidad de trabajar en el Proyecto Siempre Verde y ser parte de la historia del Centro Buen Pastor. Gracias por su apertura al recibirnos y su disponibilidad en todo momento. A Fernando Silva y Débora Andrade gracias por sus recomendaciones, sus ideas, sus correcciones y sus sabios consejos.

A nuestras respectivas familias, gracias por su paciencia, tolerancia y apoyo incondicional. Gracias por todo el sacrificio y por el tiempo que no pudimos compartir con ustedes, pero valió la pena.

Gracias a las Profesoras María Vilches y María Calixta Ortiz por darnos la oportunidad de pertenecer al Proyecto de Integración Curricular de Ciencias Ambientales (PICCA) y por creer en nuestro potencial.

Gracias a los excelentes profesores que tuvimos en nuestros estudios. En especial gracias a nuestra querida profesora Álida Ortiz, por todo su apoyo, disposición y su actitud alentadora en todo momento.

Por último y no menos importante, Gracias a Dios, y a Nuestro Planeta Tierra.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	1
ABSTRACT.....	2
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN.....	3
Trasfondo.....	3
Justificación.....	4
Meta.....	5
Objetivos.....	6
CAPÍTULO II: REVISIÓN DE LITERATURA.....	7
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA.....	17
CAPÍTULO IV: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	22
Conclusiones.....	22
Recomendaciones.....	24
BIBLIOGRAFÍA.....	25

RESUMEN

La ecopsicología es un campo de estudio nuevo que reconoce que no es posible estar sano sin una relación sana con el ambiente, reconoce la conexión íntima que existe entre nuestro bienestar psicológico y la calidad de las relaciones que nosotros cultivamos con nosotros mismos, con la naturaleza, con nuestro planeta y con la vida. La ecopsicología parte del supuesto de que en lo profundo de nuestra psiquis estamos enlazados a nuestra Madre Tierra. Es la búsqueda del lenguaje que describe la relación entre el ser humano y la naturaleza. Es una herramienta para entender mejor esa relación, para diagnosticar lo que no está bien en esa relación y para sugerir el camino para sanar. La ecopsicología estudia lo que es apropiado para las personas en su ecosistema físico, mental y espiritual. La ecoterapia es un camino que puede colaborar a devolver un sentido más completo sobre la propia existencia y así disminuir la ansiedad, la depresión y el comportamiento antisocial. La ecoterapia es la relación entre el ser humano y su entorno natural, intentando que el ser humano se reconecte con un medio ambiente que generalmente ignora y desconoce. Cada vez estamos más ciegos a esta relación esencial entre el medio ambiente y el hombre. El Centro Buen Pastor posee el espacio idóneo para un bosque urbano y para el desarrollo de terapias ecológicas. Además los visitantes tienen la oportunidad de relacionarse consigo mismo, con los demás, con Dios y con la naturaleza. El Proyecto Siempre Verde es un proyecto que sirve como estrategia de desarrollo humano, socioeconómico y ambiental basado en los recursos y atributos naturales en los terrenos que comprenden el Centro Buen Pastor. El Proyecto Siempre Verde sirve como núcleo de investigación, coordinación y difusión de la Educación Ambiental. Promueve oportunidades de aprendizaje y desarrollo de destrezas a las comunidades vecinas. Reconociendo nuestro compromiso con el planeta y como Educadores Ambientales nos hemos dado a la tarea de dejar un legado al Proyecto Siempre Verde. Es por esta razón que desarrollamos un opúsculo, una guía de actividades y una presentación audiovisual. El opúsculo ofrece una visión rápida de los hallazgos y biodiversidad del bosque. La guía de actividades de Educación Ambiental va dirigida a explorar y conocer sobre la fauna y flora y su adaptación a la diversidad de ambientes naturales en el Centro Buen Pastor. La presentación audiovisual muestra a los visitantes la historia, los servicios, proyectos y características naturales de los terrenos del Centro Buen Pastor. El Centro Buen Pastor tiene un potencial extraordinario para terapias ecológicas. El bosque en dicho centro favorece la sensibilización de las nuevas generaciones, además cultiva valores y acciones que propician el cuidado, el respeto por la naturaleza y aporta a la restauración del bosque para así propender al desarrollo sustentable y limpio de Puerto Rico. Es importante la Educación Ambiental y el aumento de la conciencia de los ciudadanos con el propósito de sensibilizar al público sobre los problemas del medio ambiente. Es necesario un cambio cultural profundo y que el ser humano vuelva a tener ese contacto con la naturaleza, de manera que vivan más saludables y tengan una mejor calidad de vida.

ABSTRACT

Ecopsychology is based on the studies of a new campus that recognizes that it is not possible to be healthy without a relation with our environment. It recognizes the interior connection that exists within our well knowing psychology and the quality of those relations that we can develop within ourselves, within nature, within our planet and our life. The ecopsychology presents that there is an interrelation with our psyche and our Mother Earth. It is the search of language that describes our relation within human life and nature. This becomes an instrument which able us to understand better this relation, to be able to diagnose what is right or wrong within this relation and suggest the proper route to follow to be able to heal. The ecopsychology studies what is appropriate for people within their ecosystem physically, mentally and spiritually. The ecotherapy is the route that could collaborate to develop a more complete sense over our proper existence and this way lower our anxiety, depression, and our social behavior. The ecotherapy is the relation between a person and his natural environment, trying to make a reconnection between humans and their environment that generally ignores. Each time we become blinder within our relation with our surroundings and our proper existence. El Centro Buen Pastor provides the ideal space for an urban forest and for the development of ecological therapy. Besides, the visitors have the opportunity to relate with them, God and with nature. El Proyecto Siempre Verde is a project that can serve as a strategy to develop mankind, social, economical and an environment that bases the resources and natural attribute within their land that stands for El Centro Buen Pastor. El Proyecto Siempre Verde serves as a center of investigation, coordination and diffusion of Environmental Education. It provides opportunities of learning and developing skills for the community. Recognizing our commitment with the planet and as Environmental Educators we have decide to leave a legacy to this project. It is for this reason that we have developed a brochure, a guide of activities and an audiovisual presentation. The brochure offers a quick over vision of the discoveries and biodiversity of the forest. The guide of activities has been directed to explore and find out about fauna and flora and its adaptation and diversity of natural environments. The audiovisual presentation shows to all the visitors the history, services, projects and natural characteristics of the El Centro Buen Pastor. The Center has an extraordinary potential for ecological therapy. The forest in this center outstands the sensibility of the new generations, besides that, cultivates values and actions that provides care, respect for nature and gives restoration towards the forest to be able to provoke the sustainable development and cleanness of Puerto Rico. The Environmental Education and the increment of the conscience of mankind are important in order to provide sensibility over the problems of the environment. It is necessary to have a cultural change and that each human could have contact with nature, their way of living as one healthier and have a better quality of life.

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

Trasfondo

El Centro Buen Pastor es dirigido por las Hermanas Misioneras del Buen Pastor. Está localizado en la Carretera #1, Km 24.2, ubicado entre los municipios de San Juan, Guaynabo, Aguas Buenas y Caguas. La señora Josefina Cobián Valdés donó a las religiosas cinco cuerdas de terreno que ubican en el municipio autónomo de San Juan, colindando con el municipio autónomo de Guaynabo. Las restantes trece cuerdas adyacentes fueron adquiridas por las Hermanas Misioneras. La labor social de las Hermanas Misioneras del Centro Buen Pastor data de los años 30, cuando inician su trabajo comunitario a través de visitas a hogares, desarrollo comunitario, acompañamiento personal y misiones itinerantes. El Centro ofrece ayuda psicológica-espiritual, talleres para matrimonios y parejas y dinámicas a jóvenes. Además cuenta con el vivero Leboná.

A comienzos del siglo XX, la economía de esta región se basó principalmente en la producción de caña de azúcar, el cultivo del café y frutos menores y la crianza de ganado porcino y vacuno. Hoy día la economía de la región depende del comercio, la industria de la construcción, la prestación de servicios y fábricas.

El ambiente natural con el que cuenta el Centro podríamos describirlo como un bosque secundario, ya que fue utilizado anteriormente para la agricultura de frutos

menores. Además ofrece condiciones para observar pájaros y aves que no comparten o se encuentran en las urbanizaciones. Dentro de la flora que se encuentra se identifican más de un centenar de plantas distintas. Es un bosque muy rico en especies ya que posee mucha biodiversidad.

Siempre Verde es un proyecto de desarrollo socioeconómico y ambiental basado en los recursos y atributos naturales en los terrenos que comprenden el Centro Buen Pastor. Este proyecto involucra directamente a los residentes del Barrio Quebrada Arenas de San Juan, específicamente los sectores La Loma y Paracochoero. También involucra a 3,500 personas que visitan el Centro Buen Pastor anualmente.

El Proyecto es un centro comunitario de interpretación y educación ambiental, que trabaja sobre, desde y para el ambiente. El mismo contribuye, no solo a la conservación y el manejo de los espacios naturales del lugar, sino también para mejorar la calidad de vida. Propone una nueva relación con la naturaleza, ofreciendo múltiples posibilidades para el desarrollo social, económico y humano.

Justificación

El Centro Buen Pastor posee el espacio idóneo para el desarrollo de un bosque urbano. Cuenta con un lugar seguro, educativo y positivo para los visitantes. Además de tener la oportunidad de un crecimiento personal relacionándose consigo mismo y con la naturaleza. El contacto con la naturaleza ayuda a aliviar la fatiga mental y esta relación ofrece la oportunidad de disfrutar de una mejor salud mental y de ser un ciudadano más productivo en la comunidad.

El Centro sirve como núcleo de investigación, coordinación y difusión de la Educación Ambiental. El bosque en dicho centro favorece la sensibilización de las nuevas generaciones. Además cultiva valores y acciones que propician en el ciudadano el respeto por la naturaleza y aporta a la restauración del bosque, para así contribuir al desarrollo sustentable en Puerto Rico. Es importante la Educación Ambiental para crear conciencia en los ciudadanos sobre los problemas ambientales que le rodean.

El Proyecto Siempre Verde es una iniciativa del Centro Buen Pastor en conjunto con Puerto Rico Center for Social Concerns. Se enfoca en una estrategia de desarrollo humano, socioeconómico y ambiental. Promueve oportunidades de aprendizaje y desarrollo de destrezas mediante su programa de adiestramiento a niños y jóvenes de las comunidades vecinas al Centro.

Brindamos al Centro Buen Pastor las herramientas necesarias para ayudar al desarrollo de su Proyecto Siempre Verde. Fue necesaria nuestra colaboración para la recopilación de información sobre los recursos, historia y cultura del Centro Buen Pastor. Realizamos un opúsculo, una guía de actividades y una presentación audiovisual donde se le expuso a la comunidad los valiosos recursos del lugar. Con estos proyectos se integró la Educación Ambiental a un área donde los espacios verdes se continúan convirtiendo en zonas industriales.

Meta y objetivos

Meta:

Desarrollar y facilitar los medios para la Educación Ambiental y su adaptación a la ecopsicología en el Centro Buen Pastor.

Objetivos:

Desarrollar un opúsculo sobre los atributos e importancia del Centro Buen Pastor y el Proyecto Siempre Verde.

Diseñar una guía de actividades de Educación Ambiental dirigida a explorar y conocer sobre la flora, la fauna y su adaptación a la diversidad de ambientes naturales en el Centro Buen Pastor.

Producir una presentación audiovisual sobre la historia, servicios, proyectos y características naturales del Centro Buen Pastor.

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

Los seres humanos que viven en ciudades industriales han perdido sus tradiciones y costumbres que lo unen a su naturaleza instintiva y espiritual, perdiendo así sus raíces. De ahí surge la ecopsicología que pretende unir al hombre con todo lo que le rodea. La ecopsicología es una herramienta diferente y nueva para la ecología y la psicología. Es tan antigua como el hombre, ya que promueve la sensibilidad, el amor por nosotros mismos y por nuestras relaciones, en especial con nuestro planeta. “La ecopsicología es un campo de estudio nuevo que reconoce que no es posible estar sano sin una relación sana con el ambiente” (Gray, 1995). Nace de la colaboración entre dos ciencias: la ecología y la psicología, las cuales unen sus fuerzas para confrontar tanto los problemas humanos como los del medio ambiente. Se reunieron un grupo de académicos de Berkeley en el 1989, para discutir la contribución que la psicología podía dar a la crisis ecológica. Entre ellos se encontraban Elan Shapiro, Alan Kanner, Mary Gómez y Robert Greenway. A ellos se les unió Theodore Roszak, docente de la Universidad de Harvard, California, quien publica el primer libro de ecopsicología en el 1992 titulado: “La voz de la Tierra”.

Los niños crecen con un uso limitado de los sentidos, tienen dificultades para aprender o mantener la atención, padecen de obesidad y tienen poca o ninguna conciencia ecológica, según Richard Louv en su libro “Last Child in the Woods” (2008). Para ello entrevistó a más de 3,000 niños alrededor de los Estados Unidos, así como a muchos de sus padres y educadores. Richard Louv ha llamado a este fenómeno el *Desorden de Déficit de la Naturaleza*. No es un diagnóstico médico. Se trata de un término que describe un fenómeno social y cultural con un alto costo para los niños (2008).

La literatura psicológica sostiene que el contacto con la naturaleza mejora los niveles de concentración en quienes padecen de déficit de atención, aumenta los niveles de aprendizaje, mientras ayuda a calmar la hiperactividad y la violencia (Martínez, 2009). En un estudio realizado con niñas en un complejo de vivienda de Chicago se encontró que aquellas en cuya ventana observaban árboles y vegetación se concentraban mejor y disminuían la impulsividad. Esto se traducía en autodisciplina (Barlow, 2002).

La ecopsicología reconoce la conexión íntima que existe entre nuestro bienestar psicológico y la calidad de las relaciones que nosotros cultivamos con nosotros mismos, con la naturaleza, con nuestro planeta y con la vida. También reconoce que no podemos existir separados de la naturaleza y que sólo podemos asegurar nuestro futuro cuando restauramos nuestra conexión con la totalidad de nuestro ser y con la totalidad de nuestro planeta.

La ecopsicología evalúa las interacciones personales y familiares y animan a los pacientes a que desarrollen una relación con la naturaleza. Se exhorta a pacientes agobiados por tareas múltiples a invertir más tiempo en actividades exteriores. Se aconseja a las personas que presenten ansiedad a que cultiven hábitos más tranquilos, como la meditación y la jardinería. Esto ayudaría a resolver aspectos de sus sentimientos sobre el mundo natural.

La ecopsicología sirve de símbolo de recuperación de variadas dolencias humanas y aporta un modelo de salud versus un estudio desde la patología. El Dr. Víctor Marcial Vega (2008) nos asegura que:

“Las leyes de la salud son inseparables de las leyes de la naturaleza. Al estar nuestra vida más cerca de la naturaleza, más sanos estaremos. La mente y el

cuerpo son nutridos por elementos naturales como el silencio, la música, las buenas relaciones y los sonidos de la naturaleza. Mientras menos sólido es algo, más importante es para nuestra salud. Podemos vivir más tiempo sin comida, que sin agua. Podemos vivir más tiempo sin agua que sin aire. Imagínese lo importante que son los sentimientos o estados de paz mental que son invisibles y no se pueden tocar”.

El ser humano necesita formar parte de algo y nada más tangible que el planeta Tierra. “La ecopsicología parte del supuesto de que en lo profundo de nuestra psiquis estamos enlazados a nuestra Madre Tierra” (Roszak, 1995). La ecopsicología rescata la antigua sabiduría de pueblos que, como los indígenas, tenían una relación saludable con su entorno y con la espiritualidad. Los indígenas de nuestra América decían que tenemos una gran familia; la Madre Tierra, el Padre Cielo, el Abuelo Fuego, los Hermanos Verdes, etc. La labor de la ecopsicología es cooperar con el proceso de reconectarnos con esta gran familia, comenzando por la relación con nosotros mismos y nuestro entorno, dándole un buen uso a nuestros adelantos científicos. La naturaleza nos ofrece el camino de belleza en sus múltiples y variados ejemplos y manifestaciones para que los seres humanos podamos recrear una vida llena de bendiciones para el cuerpo, la mente, el alma y el espíritu. La ecopsicología mantiene la unión entre el ser humano y la naturaleza para que la visión del nuevo siglo se desarrolle en dirección a la unidad del alma con lo material. Además sensibiliza a los actores principales, los seres humanos, en cuanto a la necesidad de cuidar la Tierra como a nosotros mismos y esto apunta al bienestar del individuo.

La ecopsicología “es la búsqueda del lenguaje que describe la relación entre el ser humano y la naturaleza. Es una herramienta para entender mejor esa relación, para diagnosticar lo que no está bien en esa relación y para sugerir el camino para sanar” (Greenway, 1995). Tenemos que considerar que la forma de sanación de la ecopsicología funciona bien dentro de un contexto cultural, social y espiritual. Una de las maravillas más grandes de la tradición indígena es que enseñan la conexión de cada uno con el gran espíritu. No se trata de escapar de ellos viviendo en una cueva, sino de integrar la capacidad de dar sentido a nuestra experiencia de vida a través de los rituales conectados a la naturaleza, que finalmente nos conecta con nuestra naturaleza interior.

En el mundo actual, donde la globalización dificulta la puesta en práctica de antiguas tradiciones que presentan la naturaleza instintiva del ser humano, cada uno debe hacerse cargo de su propia naturaleza y necesidad de raíces. La ecopsicología podría ocuparse de estudiar qué es lo apropiado para las personas en su ecosistema físico, mental y espiritual. Se puede aplicar tanto para la alimentación como también al tipo de ritual que beneficia un mayor contacto con la energía de la Madre Tierra y también la conexión con el Padre Cielo.

Debemos reflexionar sobre cuán antinatural es nuestro modo de vida con respecto a aquello para lo cual el ser humano fue diseñado. Según Linda Buzzel, fundadora de la Asociación Internacional de Ecoterapia, “los seres humanos están hechos para interactuar con todo lo que los rodea y varias horas al día”.

La ecoterapia es un camino que puede colaborar a devolver un sentido más completo sobre la propia existencia (como parte de la naturaleza) y así disminuir la ansiedad, la depresión y el comportamiento anti social. La ecoterapia ayuda de forma

sencilla y a bajo costo a personas que sufren de depresión y es parte importante del futuro de su salud mental.

“La ecoterapia es la relación entre el ser humano y su entorno natural, intentando que el ser humano se reconecte con un medio ambiente que generalmente ignora y desconoce. Cada vez estamos más ciegos a esta relación esencial entre el medio ambiente y el hombre” (Dumas, 2005). Nos hemos dado cuenta de que existe una relación directa entre la industrialización y la explotación desmedida de los recursos naturales, el calentamiento global y la pérdida de la capa de ozono, entre otras. Además el desarrollo urbano ha hecho que desaparezcan los espacios naturales.

La ecoterapia brinda una alternativa nueva para que, mediante actividades en la naturaleza, se consolide la rehabilitación integral para personas con problemas agudos de salud mental como la esquizofrenia. Los tratamientos de ecoterapia se fundamentan en el contacto con la naturaleza y en el afecto como principal vínculo de rehabilitación. De esta manera surge el Proyecto Siempre Verde, donde se utiliza la alternativa de la ecoterapia. Se trabaja con un enfoque ecoterapéutico, fundamentado en el aprovechamiento de los recursos naturales del bosque en el Centro Buen Pastor. Estamos muy preocupados por los problemas del desarrollo ecológico y cultural, por este motivo implantamos una estrategia de cambio cultural y ambiental.

La conservación está relacionada a la calidad de vida, tanto física como mental, pues una depende y es inseparable de la otra. La ecoterapia analiza la naturaleza como un lugar de sanación al aire libre. Se observa a la naturaleza como una maravilla curativa. Ejemplo de esto es curar las ambiciones de la carne y las enfermedades del alma.

En el momento en que el hombre descubre la importancia de un entorno sano, todo lo demás viene solo. En muchos casos se trata de recuperar la relación idílica y fluida que todos solíamos tener de niños con los elementos naturales. Según Richard Louv (2008), muchos de los males de las sociedades modernas son achacables a la privación de ese contacto primordial con la naturaleza y el único antídoto posible es la abundancia natural y salir de la tecnosfera en la que vivimos y pasar el mayor tiempo posible a cielo abierto.

Respirar aire puro, ejercitar y liberar nuestros cuerpos de impurezas, pero sobre todo, practicar la ecoterapia, no es otra cosa que vivenciar, compartir experiencias entre nosotros y las comunidades, teniendo como mediadora la naturaleza. El terapeuta Guillermo Llambias, tiene un centro en el lago Caburga, Chile, donde se practica la ecoterapia. En el centro Wenu-Mapu (Cielo Tierra en lengua mapuche) realizan retiros que incluyen meditación, caminatas en el bosque virgen, baños termales y observación de pájaros. En la ecoterapia, la naturaleza es tu espejo, aprendes a confrontarte y a sanarte.

Mientras James Hillman propone recetar la naturaleza como parte de terapias psicológicas, los terapeutas no contemplan atender a sus clientes fuera de la ciudad. Además, no ven la importancia del contacto del ser humano con el aire puro, el canto de las aves, la presencia de árboles, entre otros. La experiencia nos dice que una caminata solitaria a lo largo de la orilla de un río o del mar, algunas horas de soledad en un bosque, restauran el espíritu y pueden lograr lo que un profesional de ayuda no logra (Roszak, 2001).

La Fundación de Ecopsicología de Uruguay apoya actividades con tendencias a favorecer la ecología personal, proponiendo actividades en la naturaleza. Apunta

también a concretar actividades académicas de desarrollo de la ecoterapia y fomentar el despertar de lo natural en lo referente a la educación, la adolescencia, la mujer, la ancianidad y a todo lo que se relacione con la toma de decisiones que afecten el bienestar social y la conservación de la naturaleza. La naturaleza hace su aporte al proceso de sanación.

Durante una conversación informal con la psicóloga Evelyn Piñero Ortiz, ésta expresó que desde que utiliza la naturaleza como terapia su trabajo ha sido más fácil, ya que la misma naturaleza realiza la mitad de su trabajo. Esta psicóloga dejó su oficina de cuatro paredes para convertir el Jardín Botánico de Río Piedras en su oficina sin paredes, y su centro de trabajo. Según Evelyn Piñero “se hace más rápido el proceso de sanar en la naturaleza. La naturaleza sana a los clientes y a los psicólogos” expresó la psicóloga. “Para conectarse con la vida hay tiempo, pero para conectarse con Dios, la naturaleza. Debemos comenzar por cambiar los paradigmas de todos los profesionales que trabajan con la conducta humana y comenzar a trabajar utilizando la naturaleza como terapia”, finalizó la psicóloga (2008).

Se debe aprovechar la predisposición de los niños para motivarlos en el plano afectivo, informativo y ecológico. Esto puede ser un propósito excelente para trabajar con ellos en la naturaleza. Salir al bosque con los niños dirigiendo toda su atención hacia la flora y la fauna del lugar puede ser un primer paso. Al mismo tiempo se le va informando y demostrando con nuestro ejemplo el respeto por la naturaleza y enseñarles a no destruir ni estorbar a los seres vivos que habitan en el bosque. Una de las ventajas de este tipo de actividades es la sensibilización de los niños hacia experiencias sensoriales. Durante la caminata por el bosque se le debe llamar la atención sobre los

diferentes sonidos que pueden percibir por ejemplo: el viento a través de las hojas de los árboles, la diferencia entre un sapo y un coquí, el diferente canto de las aves, el sonido del agua que corre por el río o la quebrada, entre otros.

A diferencia de lo que ocurre en los paseos en carro, en el bosque las cosas se pueden tocar y percibir las distintas texturas, se puede mirar y diferenciar la distinta forma de las hojas de los árboles y el variado plumaje de los pájaros. Se les puede hacer comprender a los niños que los árboles fabrican el oxígeno y que son indispensables para el ser humano, ya que sin los árboles la vida sería imposible. Todas las especies vivas son interdependientes, ya que se necesitan unas a otras para su supervivencia. Es meritorio enseñarles a conservar su entorno natural, así se sentirá motivado a trabajar en los problemas ambientales de nuestro país.

Un estudio realizado en la Universidad de Illinois (Urbana- Champaign), dirigido por la doctora Frances E. Kuo, comprobó cómo influye el medio ambiente en las destrezas de concentración de los niños. Se evaluaron diecisiete niños con trastorno de déficit de atención con hiperactividad (ADHD) que participaron en tres paseos o caminatas de veinte minutos por un parque, en un vecindario residencial y en un área del centro de la ciudad. Después de cada caminata, se les administró una prueba estandarizada, conocida como Digit Span Backwards. El estudio reveló que los niños pudieron enfocarse mejor después de las caminatas por áreas verdes comparado con los paseos en otros lugares. Los entornos naturales influyen en la salud psicológica. Lo que nos dice este estudio es que el entorno físico sí importa, explica Frances E. Kuo, directora del Laboratorio de Paisaje y Salud Humana de la mencionada universidad. “Nadie ha hecho un estudio que evalúe a un niño en distintos entornos, en una comparación

controlada donde todo lo demás es igual. Y esto es completamente nuevo”, señala la experta. Los investigadores descubrieron que una dosis de naturaleza tenía igual o mejor efecto en la capacidad de los niños para concentrarse que una dosis de medicamento. Podemos decir que una exposición de apenas veinte minutos al aire libre se traduce en una tarde o varias horas de tareas escolares realizadas. “Es notable que los propios padres informen constantemente haber obtenido beneficios para sus hijos de los espacios verdes”, manifestó la Dra. Kuo (Parker, 2008).

La Educación Ambiental no formal (Carta de Belgrado) colabora en el proceso interdisciplinario destinado a la formación de una comunidad que reconozca valores, aclare conceptos y desarrolle las habilidades y las actitudes necesarias para una convivencia armoniosa entre los seres humanos, su cultura y su medio biofísico circundante. El Centro Buen Pastor sirve como núcleo de investigación, coordinación y difusión de la Educación Ambiental. El bosque en dicho Centro favorece la sensibilización de las nuevas generaciones. Además, cultiva valores y acciones que propician el cuidado, el respeto por la naturaleza y aporta a la restauración del bosque; para así propender al desarrollo sustentable y limpio de Puerto Rico. “Es importante la educación y el aumento de la conciencia de los ciudadanos con el propósito de sensibilizar al público sobre los problemas del medio ambiente” (Agenda 21).

El interés del Centro Buen Pastor es lograr que las comunidades aledañas participen en actividades de conservación. Que ayuden a evitar la destrucción de los hábitats naturales que existen en ellas y que garanticen la conservación del área natural protegida dentro del bosque. Los visitantes pueden formar un concepto de lo que es este

bosque, su biodiversidad y complejidad ecológica. Además apreciarán la importancia de conservar y hacer uso racional de este tipo de bosque, recabando la cooperación de todos para lograr la perpetuación de este patrimonio de la nación.

Después de la Cumbre de la Tierra en Río de Janeiro en 1992, un grupo preocupado de personas emprendió el proceso de elaborar una Carta de la Tierra para la gente, que manifestara el compromiso de las personas hacia un conjunto de principios, orientados a garantizar la seguridad y sostenibilidad de la vida en la Tierra. Esto queda evidenciado en el Principio número 2, que establece “cuidar la comunidad de la vida con entendimiento, compasión y amor”, además de “asegurar que los frutos y la belleza de la Tierra se preserven para las generaciones presentes y futuras” como indica el Principio número 4 de dicha carta.

La ecopsicología es una invitación a todos los que deseen aportar su granito de arena en la construcción de una civilización capaz de mantener todos los adelantos tecnológicos y científicos. Integrando la naturaleza en la vida cotidiana, nos hacemos conscientes de que la elección del medio que nos rodea modifica nuestro ser. Si las personas valoran la naturaleza, mayor interés tendrán en cuidarla. Afortunadamente nuestra isla todavía posee numerosas reservas de belleza. Quizás sea responsabilidad de todos sentar las bases de las nuevas tradiciones que serán las raíces de los habitantes del futuro, y así poder ser quienes somos con humildad y en paz. Agradezcamos y admiremos todo lo que nos queda en una alabanza a la creación.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

Este trabajo está fundamentado en la experiencia e intuición, dirigido hacia un enfoque inductivo, desde la óptica cualitativa. El proceso cualitativo no es lineal en su inicio, sino iterativo o recurrente. Paulatinamente se van enfocando en conceptos relevantes de acuerdo con la evolución de la investigación. Esta investigación nos brinda las herramientas necesarias para valorar procesos y generar teorías fundamentadas en las perspectivas de los participantes.

En las investigaciones cualitativas se diseñó un plan de acción en el campo para recolectar información. Este tipo de investigación fue humanista y discursiva. La base está en la intuición, es de naturaleza flexible, evolucionaría y recursiva. Fue una investigación sistemática y empírica, en la que las variables independientes no se manipularon.

Recopilamos vivencias y puntos de vista de los miembros e integrantes de las comunidades aledañas y del Centro Buen Pastor para conocer más a fondo donde estamos ubicados y comprender su cotidianidad, así como lograr su consentimiento hacia nuestra participación en el Proyecto Siempre Verde.

Observamos los eventos que ocurren en el Centro Buen Pastor. Tal observación fue holística, “como un todo, unitario y no en piezas fragmentadas” (Hernández, 2006). Recopilamos datos sobre la historia del Centro y la relación de los participantes y visitantes con el mismo. Tomamos notas, datos en forma de apuntes, mapas, esquemas, diagramas y fotografías.

Elaboramos listas de lugares donde localizamos documentos relacionados con la historia del Centro Buen Pastor. Preparamos el equipo para escanear, grabar, fotografiar o fotocopiar los documentos. Recolectamos cualquier tipo de material, objeto o artefacto necesario para nuestro trabajo.

Realizamos conversaciones informales con personas que utilizan la naturaleza como terapia. Fue necesario ya que existe poca documentación relacionada con el tema. Estas conversaciones informales fueron planificadas, concretamos las citas y acudimos puntualmente a las mismas. Luego registramos las anotaciones y hechos relevantes de las conversaciones.

Participamos en las actividades del Centro Buen Pastor para acercarnos y lograr empatía con los miembros e integrantes de las comunidades aledañas y del Centro. Dialogamos frecuentemente con miembros e integrantes de la comunidad para conocer historias de vida y experiencias de ciertas personas para describirlas y analizarlas. Estas experiencias y vivencias fueron pieza importante en nuestro trabajo ya que estas personas conocen de cerca los atributos del lugar. Este trabajo fue uno práctico y participativo.

El ser humano ha perdido sus tradiciones y costumbres que lo unen a su naturaleza instintiva y espiritual, perdiendo así sus raíces. La Tierra nos llama a hacer algo, porque de ella depende nuestra supervivencia. Reconociendo nuestro compromiso con el planeta nos dimos a la tarea de dejar un legado en el Centro Buen Pastor. Como parte de los proyectos que realizamos en el Centro, trabajamos en el diseño de un opúsculo, una guía de actividades y una presentación audiovisual.

Un opúsculo es una pieza gráfica utilizada frecuentemente por organizaciones, grupos o empresas como medio de promoción para dar información en un espacio que, si

bien no es amplio, permite incluir texto e imágenes. En ellos se combinan equilibradamente información y estética para reforzar los servicios ofrecidos por una organización, empresa o entidad.

Diseñamos el opúsculo informativo con el propósito de dar a conocer y promover el Proyecto Siempre Verde en el Centro Buen Pastor. Se ofrecen datos importantes del Proyecto Siempre Verde. Este instrumento es ideal para informar a las comunidades de La Loma, Paracohero, visitantes y participantes sobre la localización y las características más notables de Centro Buen Pastor. El derecho a poseer, administrar y utilizar los recursos naturales conduce hacia el deber de prevenir daños ambientales y proteger los derechos de las personas, además de reconocer la importancia de un bosque en medio de un área industrializada.

Debido a que un opúsculo es accesible, los visitantes y participantes conocerán los hallazgos más notables sobre la fauna y flora del Centro Buen Pastor. Es el material idóneo para mostrar los atributos naturales del área ya que utilizamos fotografías de paisajes del bosque y de especies que se han observado en el lugar. Conocerán la hidrología y el tipo de bosque que visitan. Además se incluyen aspectos importantes del Proyecto Siempre Verde en el Centro Buen Pastor.

Los psicólogos que laboran a diario en el Centro Buen Pastor tienen a su disposición una guía de actividades para utilizarla en las terapias que realizan. Según la Fundación Ecopsicológica de Uruguay, “cuanto más consciente una persona es, más cuidadosa se convierte de su entorno, y a mayor capacidad de valorar la naturaleza, más salud.” (2007). Esta teoría se conoce como Ecoterapia y trata de cómo alcanzar el fortalecimiento de la salud a través del contacto con la naturaleza.

Elaboramos una guía de actividades dirigida a utilizar los atributos naturales que provee el Centro Buen Pastor. Esta guía fue diseñada para ser utilizada por los psicólogos, los intérpretes y voluntarios que laboran en el Centro. La guía sirve de ayuda para lograr que los visitantes y participantes que utilizan las facilidades del Centro Buen Pastor descubran que ellos son parte de la naturaleza que están contemplando. La guía tiene como objetivo que los beneficiarios de ésta establezcan una relación entre ellos y la naturaleza mediante el conocimiento y la experiencia de contacto. Este contacto con la naturaleza hace posible que se observen los detalles que no se aprecian comúnmente, por ejemplo, el canto de las aves, el sonido de las ramas de los árboles cuando el viento las acaricia y el choque del agua con las piedras en el río. Deseamos que la visita al bosque se convierta en una experiencia inolvidable y sanadora. Además fomentaremos el conocimiento y el aprecio. Motivaremos al visitante a indagar más, comprender mejor su entorno y a crear una inquietud para investigaciones futuras y una acción apropiada para resolver los problemas ambientales que puedan surgir.

La guía incluye actividades directamente relacionadas con el bosque y cómo el entorno natural puede ser utilizado como terapia. Cuenta con actividades diversas tales como, percibir el aroma en diferentes áreas del bosque, disfrutar del canto de las aves, escuchar y sentir el viento. La guía es el elemento integrador entre el visitante y el bosque.

El producto audiovisual es un proyecto concreto que consiste en un álbum de fotografías que es presentado en formato digital donde está narrada la historia y todo lo relacionado con el Centro Buen Pastor y el Proyecto Siempre Verde. En él se presentan los atributos naturales que posee el Centro Buen Pastor. Es la integración e interrelación

entre lo auditivo y lo visual para producir una interpretación ambiental de la realidad del lugar. Está dirigido a personas de cualquier edad. En el audiovisual se incluye la siguiente información: localización, historia, servicios, proyectos y características naturales del lugar.

El propósito de este proyecto fue incorporar tecnologías disponibles para que las personas que lo vean y lo escuchen vayan con una idea de qué es el Centro Buen Pastor, de los recursos que tiene y de los elementos más relevantes para la conservación de la flora y la fauna, o sea, es una armonía integral. Además, se sugiere se utilice como material de discusión en seminarios, talleres, dinámicas de grupo, conversatorios de temas pertinentes al contenido, entre otras.

El audiovisual es una herramienta útil cuando las condiciones del tiempo impidan al visitante participar del recorrido o cuando la audiencia tenga limitaciones físicas para desplazarse por el campo o áreas abiertas. Esto nos ayuda a mantener una comunicación abierta y efectiva entre el personal y los visitantes.

Con estos tres proyectos aseguramos que los frutos y la belleza del bosque se preserven para las generaciones presentes y futuras. Transmitiremos a las futuras generaciones valores y tradiciones que apoyen la prosperidad a largo plazo, de las comunidades humanas y ecológicas de la Tierra.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

El Centro Buen Pastor tiene un potencial extraordinario para terapias ecológicas. El bosque en dicho centro favorece la sensibilización de las nuevas generaciones, además cultiva valores y acciones que propician el cuidado, el respeto por la naturaleza y aporta a la restauración del bosque para así propender al desarrollo sustentable y limpio de Puerto Rico. Es importante la Educación Ambiental y el aumento de la conciencia de los ciudadanos con el propósito de sensibilizar al público sobre los problemas del medio ambiente. Es necesario un cambio cultural profundo, conectando a los niños con la naturaleza, de manera que sean saludables y tengan una mejor calidad de vida. El Proyecto Siempre Verde sirve como núcleo de investigación, coordinación y difusión de la Educación Ambiental. Promueve oportunidades de aprendizaje y desarrollo de destrezas a las comunidades vecinas.

Reconociendo nuestro compromiso con el planeta y como Educadores Ambientales, nos hemos dado a la tarea de dejar un legado al Proyecto Siempre Verde. Es por esta razón que desarrollamos un opúsculo, una guía de actividades y una presentación audiovisual. El opúsculo ofrece una visión rápida de los hallazgos y biodiversidad del bosque. La guía de actividades de Educación Ambiental va dirigida a explorar y conocer sobre la fauna y flora y su adaptación a la diversidad de ambientes naturales en el Centro Buen Pastor. La presentación audiovisual muestra a los visitantes la historia, los servicios, proyectos y características naturales de los terrenos del Centro Buen Pastor.

Los seres humanos deben transformar su manera de ver la naturaleza para que, en lugar de percibirla como espacios estáticos, la valoren por los servicios ecológicos que les provee. Con esta visión, es necesario que los ciudadanos se involucren en actividades de conservación, así como el desarrollo de conocimientos ambientales específicos.

Recomendaciones

1. Crear una guía de aves.
2. Utilizar el Centro Buen Pastor nuevamente como centro de internado.
3. Dar a conocer el Proyecto Siempre Verde a las escuelas adyacentes para que pueda ser utilizado como laboratorio de aprendizaje.
4. Crear una página cibernética del Proyecto Siempre Verde.
5. Validar las actividades de la guía de Educación Ambiental.
6. Llevar un registro para evidenciar las actividades que se realizan en el Centro Buen Pastor utilizando la naturaleza como terapia.
7. Desarrollar un centro Ecoturístico.
8. Involucrar más a la comunidad en el Proyecto Siempre Verde y en las actividades que se realizan.

BIBLIOGRAFIA

- Barlow, J. (2002). *Girls with Views of Nature Have Better Chance of Success*. Extraído en enero 15 de 2009, <http://news.iilinois.edu/scitips/02/0626green.html>
- Buzzell, L. (2008). *The Ecotherapy Newsletter*. Extraído en octubre 16 de 2008. <http://www.ecotherapy-uk.com/news/>
- Conesa, J. (2006). *Defining Ecopsychology: A New Name for an Old Psychology*. Extraído en octubre 1^{to} de 2008, www.geocities.com/jorgeconesa/Ecopsychologie/definingecopsychology.pdf
- Conferencia de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo. (1992). Agenda 21
- Cornell, J. & Deranja, M. (1994). *Journey to the Heart of Nature: A Guided Exploration*. Nevada: Dawn Publications.
- Crowley, M. (2001). *Experiencing Ecology: Toward a Participatory Ecopsychology*. Extraído en octubre 6 de 2008, <http://www.schumachercollege.org.uk/learning-resources/experiencing-ecology>
- Domínguez, T. (2007). *Necesidad de Rituales y la Ecopsicología*. Extraído en septiembre 23 de 2008, <http://www.ecopsychology.net/rituales.html>
- Dumas, J. C. (2005). *Ecoterapia y Conciencia Social*. Extraído en septiembre 30 de 2008, <http://www.denorteur.com/asp/articulo.asp?numero=290&id=5268>
- Duncan, G. (1998). *The Psychological Benefits of Wilderness*. Extraído septiembre 25 de 2008, <http://ecopsychology.athabascau.ca/Final/index.htm>
- Glaser, G. (2008). *Llega la Ecopsicología*. Extraído en octubre 1^{to} de 2008, [http://www.yucatan.com.mx/noticia.asp?cx=90\\$9204000000\\$3754324&f=20080221](http://www.yucatan.com.mx/noticia.asp?cx=90$9204000000$3754324&f=20080221)
- Gray, L. (1995). *Shamanic Counseling and Ecopsychology*. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Greenway, R. (1995). *The Wilderness Effect and Ecopsychology*. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill Company.

- Hillman, J. (1995). *A Psyche the Size of the Earth: A psychological Foreword*. En T. Roszak, M. Gomes y A. Kanner (Eds.). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.
- Instituto de Ciencias para la Conservación (INCICO). (2008). Inventario de las características naturales, históricas y sociales del Centro Buen Pastor (Proyecto Siempre Verde).
- Keely, M., Sorenson, L. & Sutton, A. (2003). *Los Maravillosos Humedales del Caribe Insular*. República Dominicana: Editora Corripio.
- La Carta de la Tierra. (2000).
- Larocque, D. (1999). *Therapy for a Stressed Out Society*. Extraído en septiembre 23 de 2008, <http://www.ecopsychology.org/journal/ezine/archive2/ecotherapy101.html>
- Llambias, G. (2008). *Como animales enjaulados....* Extraído en octubre 16 de 2008, <http://www.latercera.com>
- Londoño, A. (1996). *Grupos Juveniles Ecológicos "Dinámicas"*. España: Ediciones Paulinas.
- Louv, R. (2008). *The Last Child in the Woods*. New York: Workman Publishing Company.
- Marcial, V. (2005). *Protocolo Rejuvenecedor para el Paciente con Cáncer*. Puerto Rico.
- Martínez, E. (2009, 29 de marzo). El ritalín verde. *El Nuevo Día*, p. 15
- Meier, M. (2007). *Ecopsicología: El Verdor como Terapia*. Extraído en octubre 1^{to} de 2008, <http://marthameiermq.blogspot.com/2007/10/eco-psicologa-el-verdor-como-terapia.html>
- Metzner, R. (2000). *Green Psychology*. Extraído en octubre 6 de 2008, http://www.innerness.com/Environmental/green_psychology.htm
- Mosden, K. (2004). *Can Ecopsychology Save the Wilderness Debate?* Extraído en octubre 1^{to} de 2008, http://www.ecopsychology.org/journal/ezine/wilderness_debate.html
- Parker, T. (2008, 26 de octubre). La naturaleza ayuda con la concentración. *El Nuevo Día*, p. 56
- Palmer, J. (1998). *Environmental Education in the 21st Century*. Londres: RoutledgeFalmer.

Roszak, T., Gomes, M. & Kanner, A. (1995). *Ecopsychology: Restoring the Earth, Healing the Mind*. San Francisco: Sierra Club Books.

Roszak, T. (1998). *Ecopsychology: Eight Principles*. Extraído en octubre 6 de 2008, <http://ecopsychology.athabasca.ca/Final/index.htm>

Seed, J. (2006). *Ecopsychology*. Extraído en septiembre 30 de 2008, <http://www.schumachercollege.org.uk/learning-resources/ecopsychology>

Seminario Internacional de Educación Ambiental. (1975). *La Carta de Belgrado*.

Wilson, R. (2003). *What is Ecological Psychotherapy?* Extraído en septiembre 23 de 2008, http://www.uc.edu/counselingprogram/ecological_psychotherapy.htm