

La naturaleza enseña

Estos ejercicios están diseñados para ayudarte a encontrar inspiración en la naturaleza. Inténtalos afuera, como en el patio de tu casa o el patio de tu escuela, cerca de un parque o una arboleda, o al costado de un camino. ¡Hay vida por descubrir en todas partes! Trae una libreta o un cuaderno para dibujar o tomar notas. Puedes hacer estos ejercicios por tu cuenta o con amistades o familiares.

Observación: siéntate y quédate

La forma más básica de observar la naturaleza es simplemente sentarse en un lugar natural por 25-30 minutos sin hacer nada (ni siquiera tomar fotos). Los primeros 10 minutos son fáciles, ya que hay mucho que mirar. Los siguientes 10 minutos son un poco más difíciles, tu mente se distraerá y quizás te vas a inquietar un poco. Quédate. Si resistes esas distracciones y te quedas en ese lugar por el resto del tiempo que determinaste (o más), verás las increíbles revelaciones que consigues en este profundo estado de observación. Describe o dibuja tus observaciones.

Algunas preguntas que puedes hacerte durante o después de tu experiencia:

- ¿Qué te mostraron las plantas y los animales sobre sus vidas?
- ¿Cómo es el entorno? ¿A qué condiciones ambientales se enfrentan las plantas y animales (calor, humedad, etc.)?
- ¿Qué estrategias naturales ves en este contexto?
- ¿Qué funciones cumplen?
- ¿Qué relaciones ves?
- ¿Notaste algunos patrones?



Más ejercicios de observación en la naturaleza:

Concéntrate y dibuja

Siéntate frente a una planta, un animal, o algún otro ser viviente y dibújalo (sin importar si dibujas bien o no). Luego, dibújalo de nuevo pero sin mirar el papel. Intenta sincronizar tu lápiz con tu mirada, moviéndolo mientras observas el organismo. Compara los dibujos. ¿Qué descubriste con tu segundo dibujo que no viste la primera vez?

Imagina

Imagina que eres una de las plantas o animales que estás observando. Imagina cómo cumples las funciones que necesitas para sobrevivir. ¿De qué estás hecha/o? ¿Cómo obtienes comida y agua? ¿De qué y de quién dependes para sobrevivir? ¿Quién depende de ti para sobrevivir? ¿Qué roles cumples en tu ecosistema a lo largo de tu vida?

Encuentra tu función

Busca ejemplos de cómo la naturaleza cumple funciones que los diseños humanos también necesitan cumplir. Descubre tu medioambiente moviendo el agua, filtrando (aire, agua, etc.), pegándote a algo, limpiando, transformando desecho, almacenando carbono y comunicándote.

Acércate

Usando hilo o palitos, marca un área pequeña (de aprox. 30cm²) en el suelo en cualquier lugar natural. De pie, mira el área durante 5 minutos. ¿Qué observas? Luego agáchate y observa durante 5 minutos. ¿Qué ves ahora que no viste cuando estabas de pie? Por último, acuéstate de estómago o acércate aún más para explorar el área con más detalle. Observa como si fueras un astronauta en un planeta lejano. Si encuentras algo que capta tu atención, como un insecto, un gusano o una planta, obsérvalo todo el tiempo que quieras, luego explora otra parte de tu área demarcada. Quédate en ese lugar por al menos 10 minutos.

