

BAÑO DE NATURALEZA

Creatividad aplicada a la soledad (Actividad 12/12)

DESCRIPCIÓN

Está demostrado que pasar tiempo en la naturaleza mejora el bienestar y el estado anímico. La conexión con la naturaleza y sus seres vivos nos recuerda la belleza del mundo en el que vivimos. No estamos solos y podemos disfrutar sabiéndolo.

Esta actividad guía la experiencia a través de la naturaleza, tanto en el momento como en la reflexión posterior. Está diseñada, por tanto, para reducir los sentimientos de soledad y mejorar el bienestar.

OBJETIVOS

El objetivo de esta actividad es aliviar la soledad que puedan sentir las personas mayores haciéndoles reflexionar activamente sobre la naturaleza que les rodea y su papel en ella, sus experiencias sensoriales, así como hablar de sus emociones relacionadas con otras personas, como el cuidador que les acompaña.

Se trata también de un ejercicio de atención plena que puede centrar la mente en el presente y en las experiencias en la naturaleza, alejando así la mente de los sentimientos de soledad.

RECURSOS Y MATERIALES

No se necesitan materiales, aunque una cámara (por ejemplo, en un smartphone) y un bolígrafo y papel pueden ser útiles para reflexionar y debatir más tarde cuando se vuelva a casa.

IMPLEMENTACIÓN- INSTRUCCIÓN

1. Ponte ropa cómoda para salir a la calle y busca un lugar exterior y cercano donde sentarte. Puede ser en el jardín o en algún lugar cercano, como un bosque, un parque, un estanque o un lago o la costa.
2. Mantén la atención plena y la reflexión diciendo que vas a sentarte en silencio durante 2 minutos y a concentrarte en lo que te rodea mientras respiras lenta y profundamente. Utiliza todos los sentidos para captar lo que te rodea.

3. Identifica un elemento de la naturaleza que te haga sentir tranquilo, en paz, feliz, interesado, etc. Háblalo.

4. Ejemplos de preguntas:

- ¿Cómo te sientes? (tanto física como emocionalmente)
- ¿Qué ves / hueles / oyes?
- Dime dos cosas que te gusten.
- Dime dos cosas por las que estés agradecido.

5. Si puedes, haz una foto o un dibujo de algo que veas que te gusta, para comentarlo más tarde o contárselo a otros.

POSIBLES MODIFICACIONES

1. Al volver al interior, tómate un momento para reflexionar sobre la experiencia y lo que has sacado de ella. Si se han tomado fotografías en el exterior, se pueden comentar y reflexionar sobre ellas, y se pueden escribir notas si se dispone de papel y bolígrafo. Se pueden realizar preguntas de reflexión, como las anteriores.
2. La escena de naturaleza vivida, o un elemento de ella, podría dibujarse si también se dispone de bolígrafos o lápices de colores.
3. En días de mal tiempo, la actividad también puede realizarse mirando por la ventana si se ve algo de vegetación en el exterior.

RESULTADOS PREVISTOS

La interacción con la naturaleza puede alejar los sentimientos de soledad a través de la experiencia de estar en la naturaleza y formar parte de ella, así como el hecho de comentarlo con otra persona (el cuidador).

Esperamos que los síntomas y signos de soledad se alivien y disminuyan como resultado de esta actividad, tanto a corto plazo, durante y después de la actividad, como a medio plazo, cuando la actividad se repita con regularidad.

Hay que tener en cuenta que el tiempo que se pasa en la naturaleza es muy personal y, por lo tanto, puede dar lugar a diferencias.