



SIT SPOTS: LUGARES PARA SENTARSE A REFLEXIONAR

Ofrecen a los alumnos el tiempo y espacio necesarios para que estén en contacto con sus propios pensamientos y con el mundo de la naturaleza.

Por **David Strich**

Traducido por **María Pérez Navarro**

“Estos lugares me han ayudado a conocer una parte que desconocía sobre mí mismo y a descubrir lo que quiero hacer con el resto de mi vida. Si no hubiera sido por ellos creo que no hubiera podido tener esta revelación. Estoy totalmente agradecido por haber formado parte de este viaje”.

- Testimonio de un estudiante de diecisiete años del *Cascades Climage Change*, de Vancouver, WA.

“Me siento bien porque las alpacas están persiguiéndose las unas a las

otras, y éste es el mejor programa de televisión que puede haber. Estoy tan en calma que las alpacas no notan mi presencia. No tengo ninguna lucha interior”.

“¿A cuántas tormentas te has enfrentado?” (Un estudiante respondiendo al tema sobre entrevistar a un árbol en uno de estos asientos para reflexionar.)

¿QUÉ TIENEN ESTOS ALUMNOS EN COMÚN? Todos ellos han participado en un *sit spot* (un lugar para sentarse a reflexionar). Este proyecto puede usarse igualmente en el marco de un programa de educación no formal o en una escuela estándar; en lugares tan remotos como el Parque Nacional de las

Cascadas del Norte, o en lugares tan cercanos como el parque de la localidad.

Un *sit spot* organiza el tiempo de tal modo que los estudiantes pueden estar solos al aire libre con sus propios pensamientos y sentimientos. Durante este tiempo los alumnos llevan una libreta y una lapicera. También pueden llevarse lápices de colores o cualquier otro material artístico. Los profesores pueden darles un tema sobre el que los alumnos puedan reflexionar.

De forma alternativa, pueden dedicar tiempo a dejarse llevar libremente y a ser creativos. Hay varias maneras de poner en funcionamiento un *sit spot*, pero los maestros deben tener en cuenta cuáles son sus objetivos y las necesidades de sus alumnos.

Algunos de los que lo practican prefieren no usar la escritura para así poder centrarse más en la observación. Yo he podido ver este método de trabajo, pero personalmente prefiero darles a mis alumnos recursos con los que puedan grabar con más exactitud las observaciones, los sentimientos, las preguntas y los pensamientos que afloran mientras están solos. Los maestros pueden experimentar con distintos enfoques y así ver cuál les funciona mejor.

¿Cómo preparar un *Sit Spot*?

Prepararlo es la parte más importante de la actividad. Yo lo presento a mis alumnos como una oportunidad para que puedan estar en silencio al aire libre. Insisto en que encuentren un lugar alejado de sus amigos para que así se puedan concentrar. Si quiero que

respondan a algún tema o pregunta en particular, hago que lo escriban. Y, por supuesto, los alumnos deben estar preparados para estar al aire libre. Esto significa que deben traer ropa abrigada e impermeable que los protejan del frío, buscar zonas con sombras y modos de protegerlos también de la intensa exposición solar. Cada alumno debe tener un cojín para sentarse y así estar aislados del frío del suelo o de la tierra húmeda.

Mientras nos dirigimos a la zona elegida, me aseguro de dejar claros los parámetros sobre dónde les está permitido estar y los dejo elegir el lugar que prefieran para sentarse. Estas preferencias pueden variar según la edad. Los chicos de diecisiete años suelen preferir lugares más privados y personales, mientras que los de ocho normalmente prefieren estar más cerca de los demás. La estructura de la actividad les da la oportunidad de desarrollarse y practicar su propia responsabilidad personal ya que les permite elegir, les da espacio para que se sientan libres y les deja un tiempo limitado para que lo usen de manera eficaz.

Después del tiempo acordado (quince minutos podría estar bien para empezar), llamo a mis alumnos. Si el grupo es lo suficientemente pequeño les invito a compartir sus descubrimientos, reflexiones o dibujos. Si es demasiado grande lo divido en pequeños grupos o les hago que los compartan con un compañero.

Los tres diferentes enfoques del *Sit Spot*

En una escuela privada en Stanwood, Washington, la maestra de tercero les recuerda a sus alumnos semanalmente que sólo tienen 45 minutos para sentarse en su S.P.O.T. Estas siglas proceden de “*Senses, Perceptions, Observations and Tell*” (Sentidos, Percepciones, Observaciones y Contar). Cada estudiante tiene la responsabilidad de ir haciendo anotaciones sobre cada pregunta o tema propuesto. Los alumnos utilizan todos sus sentidos, consideran las perspectivas de otras personas, e incluso animales, observan los cambios que notan en la naturaleza con el paso de tiempo, y nos hablan acerca de sus sentimientos. Al compartir sus descubrimientos, practican habilidades de comunicación oral y escrita, con lo que mejoran sus niveles de vocabulario. Aunque la maestra les proponga un nuevo tema cada semana, quiere que desarrollen su habilidad para pensar y comunicar eficazmente las relaciones que están estableciendo con el mundo natural. Recoger y responder a las anotaciones que hacen los alumnos desde sus *sit spots*, le permite crear un diálogo más abierto y personal con cada estudiante.

El pasado verano fui instructor del *Cascades Climate Challenge*, un programa de un mes de duración que estaba dedicado a que los alumnos de institutos se centraran en el cambio climático. El programa opera a través del *North Cascades Institute*, una organización benéfica que se encarga de conservar y restaurar entornos naturales del noroeste a través de la educación (www.ncascades.org). Durante ese programa de tres semanas sobre el medio rural usé los *sit spots* por tres

razones. Primero, les daba a los alumnos tiempo suficiente para digerir las complejidades del cambio climático. Segundo, eran capaces de observar cómo el mundo natural está y seguirá estando afectado por los cambios en los patrones climáticos. Finalmente, les sirvieron como tiempo para estar alejados del grupo y reflexionar sobre su experiencia en el programa y explorar maneras de incorporar sus revelaciones a sus vidas diarias de vuelta a casa. Preferí no recoger los cuadernos de los estudiantes para que así pudieran ser más honestos con ellos mismos, pero los hice responsables de informar sobre sus progresos.

Wilderness Awareness School, una organización benéfica que da a jóvenes y a adultos oportunidades para entender la naturaleza, la comunidad y el propio ser (www.wildernessawareness.org) usa los *sit spots* como parte de la rutina central de su programa de entrenamiento naturalista. La organización patrocinó el reto de utilizar los *sit spots* durante 30 días en el mes de abril. “*Este reto es una poderosa manera de conectarte con el mundo natural a través de un lugar en la naturaleza. Es simple: vas a un lugar en medio de la naturaleza y permaneces allí durante al menos veinte minutos al día. Te sientas y observas lo que ocurre.*” *Wilderness Awareness School* enfatiza la importancia de conocer el medio ambiente a través de la práctica de la observación y de perfeccionar los sentidos para ser consciente de las sutilezas que cuentan una historia sobre la naturaleza mucho más grandiosa que la que normalmente conocemos. Ellos escriben después de realizar la

observación para no distraerse durante esta.

Beneficios de los Sit Spots

Investigación científica: La atención a la naturaleza es uno de los objetivos de los *sit spots*. Observar las relaciones y los diseños naturales puede inspirar preguntas y llevarnos a dar el primer paso del método científico: “la investigación”. Edward O. Wilson, profesor y médico de Entomología en el Museo de Zoología Comparativa de la Universidad de Harvard, ejemplifica cómo la observación te dirige hacia la ciencia. Desde observar las hormigas de pequeño, a reconocer sus patrones de comportamiento como universitario, Wilson se ha hecho muchas preguntas y ha trabajado para encontrar sus respuestas. Ha descubierto nuevas especies de hormigas, ampliado las ideas sobre sus hábitos y extrapolado sus descubrimientos al funcionamiento de ecosistemas enteros. Su *biophilia hypothesis* está presente en la mayoría de los círculos científicos y educativos actuales.

Crecimiento personal: De acuerdo con Wilson, los seres humanos están “*predispuestos a tener fuertes intereses y a vincularse con la naturaleza, incluyendo plantas, animales y elementos del paisaje.*” Pasar tiempo con la naturaleza puede ayudar a los alumnos a entender su relación con el mundo natural. Como se discutió ampliamente en la *Psicología de la Conservación*, “*Uno de los beneficios de los ambientes naturales es que nos anima no sólo a restaurar sino también a reflexionar y a mejorar nuestro autoconocimiento. Así, este tiempo para*

que los alumnos estén al aire libre los provee de un contexto perfecto para que exploren su propio ser”. Una estudiante del programa Cascades Climate Challenge escribió:

“El sit spot me dio mucho tiempo para reflexionar, para procesar todo lo que estaba sintiendo durante el viaje. De vuelta a la ciudad no sueles tener tiempo para reflexionar y pasar el rato rodeado de la belleza de lo natural, pero el sit spot me ha permitido hacerlo. Durante uno de estos momentos al final del día 12, me di cuenta de que sentía una intensa pasión por la naturaleza. Nunca había explorado realmente esa parte de mí. Ahí me pude dar cuenta de que me importa la naturaleza y el medio ambiente, y de que quiero pasar el resto de mi vida trabajando para preservarlo y protegerlo.”

Pasar tiempo en un ambiente natural puede darles a los estudiantes la oportunidad de dar sentido a sus propias experiencias y sentimientos. Estas palabras muestran cómo su pasión oculta se vio reforzada para salir a la luz.

Reflexión: Para poder explorar sus propios sentimientos y pensamientos, los alumnos deben tener tiempo para reflexionar. Esto es especialmente importante para los adolescentes que se sienten presionados con tantos compromisos dentro y fuera de la escuela. En su libro *Last Child in the Woods*, Richard Louv escribe:

Sin embargo, el ritmo de vida se ha acelerado, especialmente para los niños, mientras nos hemos esforzado

para mejorar las escuelas, mejorado la productividad, acumulado riqueza, y proporcionado una educación más tecnológica – las consecuencias de nuestras intenciones no son siempre lo que pretendemos. Nuestras vidas pueden ser más productivas, pero menos inventivas. En el intento de valorar y estructurar el tiempo, algunos de nosotros puede que inintencionadamente estemos matando nuestro tiempo para soñar.

Las preocupaciones de Louv pueden mitigarse si usamos un *sit spot*. En un mundo lleno de pruebas estandarizadas, el *sit spot* proporciona a nuestros estudiantes tiempo suficiente fuera del currículo que permite que las materias se afiancen. Uno de mis alumnos del instituto, también de Vancouver, WA, escribió esto en su *sit spot*:

“Personalmente fue una práctica completamente nueva para mí. Siempre he vivido mi vida centrándome en lo que está por venir. El sit spot fue tan placentero porque fui capaz de quedarme quieto sentado y de liberar mi mente de cualquier estrés o preocupación y me pude dejar llevar, a menudo durante un largo periodo de tiempo.”

Dándoles a nuestros alumnos suficiente tiempo para ellos mismos puede que sean más capaces de llegar a sacar conclusiones sobre lo que han experimentado. Esto les va a permitir reajustar sus niveles de energía y centrarse más en aprender.

Tiempo en soledad: El *sit spot* es una manera de apreciar la importancia de tener tiempo para uno mismo,

especialmente en la adolescencia. En su trabajo sobre psicología adolescente, Mihaly Csikszentmihalyi y Reed Larson apuntan:

Normalmente las obras de arte o los descubrimientos científicos brillantes están hechos por una persona que está trabajando en solitario. Las ideas personales que dan sentido a la vida a menudo nacen en solitario. A pesar de eso, la mayoría de la gente se aterroriza ante la soledad, y hace todo lo posible por evitar quedarse sola. Una de las mejores oportunidades para crecer en la adolescencia es aprender cómo usar la soledad como medio para alcanzar nuestros propios objetivos, en vez de verla como algo de lo que hay que escapar a toda costa.

La creación de *sit spots* estructurados para que los estudiantes estén solos les ayudará a darse cuenta de que la soledad puede ser beneficiosa y productiva. Las investigaciones sobre adolescentes de Csikszentmihalyi y Larson también muestran cómo el yo social de éstos puede también verse mejorado por medio de los *sit spots*. Tras estar solos los estudiantes vuelven al grupo con atenciones renovadas y vigor para colaborar.

Aprendizaje que se basa en el lugar:

Al practicar el *sit spot* regularmente, los estudiantes también aprenden sobre sus localidades. Un alumno de tercero de Stanwood, WA, escribe: *“Me doy cuenta de que hay menos hierba que la última vez. La próxima semana creo que habrá menos todavía.”*

Observaciones y proyecciones como ésta proporcionan a los alumnos las bases sobre las relaciones entre los

sistemas locales y los ciclos estacionales. A cambio, los alumnos desarrollan ideas sobre los cambios que se producen en sus comunidades. Los estudiantes que entiendan su propia comunidad tendrán unos cimientos más valiosos para el aprendizaje comunitario. De acuerdo con David T. Sobel, Director del Centro de Educación que se basa en el lugar de la Universidad de Antioch:

La educación que se basa en el lugar es el proceso de usar la comunidad y el entorno local como un punto para comenzar a enseñar conceptos... fuera del currículo. Al enfatizar las experiencias de aprendizaje prácticas y cercanas al mundo real, este enfoque mejora los logros académicos, ayuda a que los estudiantes desarrollen lazos más fuertes con su comunidad, los anima a que aprecien más el mundo natural y crea un compromiso más grande para servir como ciudadanos más activos y colaboradores.

La conexión con el mundo natural puede servir a los alumnos como entrada a una comunidad más grande y a una educación más completa. Un conocimiento más íntimo sobre su *sit spot* puede tener un inmenso potencial para conseguir obtener un aprendizaje significativo y una comprensión más profunda y personal sobre sus propias habilidades para ser miembros que colaboren con la sociedad.

Conclusión: Aunque el maestro puede guiar los *sit spots*, la actividad está principalmente centrada en los alumnos. Éstos tienen responsabilidad sobre su propio aprendizaje y su desarrollo personal. Los temas se pueden centrar

en: investigaciones científicas, expresiones artísticas, reflexiones personales, respuestas a acontecimientos actuales, o frases literarias famosas. Los maestros pueden utilizar esta actividad en cualquier asignatura y existen opciones ilimitadas. Mientras haya sitio al aire libre disponible y todo el mundo esté preparado para llevar a cabo esta experiencia, los *sit spots* constituyen una herramienta eficaz de enseñanza que motiva el aprendizaje del alumno.

David Strich, graduado en el programa *M.Ed del Huxley College of the Environmet* por la Western Washington University y en *Liderago y Administración Benéfica* por el North Cascades Institute. Vive en Irvine, California.

María Pérez Navarro es Diplomada en Magisterio de inglés y Primaria por la E.U.M. Sagrada Familia y Licenciada en Psicopedagogía por la U.N.E.D. Actualmente trabaja en el CPER Ciavieja de El Ejido (España) y coordina su Plan de Educación Ambiental “*Ecoescuela Ciavieja*”.