



TALLER PLANTAS AROMÁTICAS

“La belleza está en el interior”

AUTORA: Inmaculada García García

Máster de Educador/ra ambiental

Curso 2012/13

TUTORA: María del Carmen García Rodríguez

INDICE

INTRODUCCIÓN.....pág 3

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA.....pág 4

- TITULO Y TEMATICA.....pág 4
- DESTINATARIOS.....pág 5
- OBJETIVOS.....pág 5
- CONTENIDOS.....pág 5
- METODOLOGIA.....pág 6
- RECURSOS DIDÁCTICOS.....pág 7
- DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES.....pág 7
- TEMPORALIZACIÓN.....pág 9
- RECURSOS.....pág 10

EXPERIMENTACIÓN Y EVALUACIÓN....pág 13

CONCLUSIONES.....pág 15

INTRODUCCIÓN

La propuesta de Educación para la conservación recogida en este artículo es un **taller de plantas aromáticas**. Está ideada para ser llevada a cabo en el **Jardín Botánico “El Albardinal”** con participantes de cualquier edad o colectivo. En él destilaremos plantas aromáticas para extraer sus propiedades y elaborar productos de cosmética natural.

Su planificación está **basada en la experiencia de prácticas** vivida en el mismo centro, en la que pude ver diferentes talleres y actividades de Educación para la Conservación llevadas a cabo por la asociación de educadores/as ambientales GAIA Almería. Las dinámicas y temas de trabajo que pude ver fueron muy novedosas para mí. Nunca había trabajado con grupos multi-edad, sino en el ámbito escolar, por lo que creí conveniente **plantear actividades en un ámbito distinto al que estoy acostumbrada**. Otro aspecto que me animo a plantear este taller fue la gran motivación e interés que pude observar en los asistentes a los diferentes talleres durante mis prácticas. Estas personas venían con una **gran disposición para aprender durante su visita** al Jardín Botánico.

Este taller se enmarca dentro de la temática de la **biodiversidad** y su progresiva destrucción, un problema ambiental global que se manifiesta también a nivel local (Alberto F. Cerdera (2011). El cambio climático acarreará una pérdida de biodiversidad en Almería. Recuperado el 8 de Septiembre de 2013 de www.novapolis.es). Este trabajo intenta poner de manifiesto su importancia para nosotros, ya que los recursos que nos brinda el entorno son la base de nuestra vida y supervivencia (alimentación, vestido, industria, etc.). Principalmente lo que pretendo con el taller es **concienciar y sensibilizar** a los participantes sobre la **importancia de la conservación del medio natural y cultural**, concretamente el de Almería. Esta estrechamente relacionado con la educación para el consumo responsable al fomentar el debate sobre los problemas ambientales y sociales derivados del modelo industrial y económico actual, promoviendo un cambio de consumo y conducta en la vida cotidiana de las personas.

El espacio en el que se va a desarrollar es un **recurso didáctico inigualable** que va a permitir un contacto directo con el medio y una serie de estímulos sensoriales que no se consiguen mediante los libros de texto o las imágenes. Una parte importante de la profesión de educadora ambiental es el **saber aprovechar nuestro entorno como un recurso educativo**.

El **Jardín Botánico “El Albardinal”** se encuentra ubicado en el **Parque Natural Cabo de Gata-Níjar, filón del turismo** provincial que atrae a miles de visitantes cada año. Este verano las tasas de ocupación hotelera en la población de Níjar y entorno del Parque Natural han sido del 90%. (La Voz de Almería 2013 “El aeropuerto registra el mayor número de vuelos de la historia de Almería”. Recuperado el 12 de Septiembre de 2013 de www.lavozdealmeria.es). Este hecho es para mí una **oportunidad única** para desarrollar la educación ambiental. Es un entorno muy **apreciado por sus playas y calas pero al mismo tiempo desconocido** y minusvalorado por la gran mayoría de visitantes y población local, debido a sus peculiares paisajes que no se corresponden con los frondosos bosques y ríos que normalmente nos venden como naturaleza. Tiene una riqueza indiscutible en cuanto a valor ecológico y también cultural. En este espacio las distintas generaciones se han servido de los recursos que su entorno ponía a su disposición para conseguir establecerse y sobrevivir.

El proyecto puede encontrarse con diversas **limitaciones**. La más real es la **suspensión de los talleres**. La crisis económica actual esta afectando a la educación ambiental y al medio ambiente. La muestra la encontramos en este equipamiento ambiental con la suspensión y reducción de actividades en la que hay un número mínimo de participantes. Si este número mínimo no se alcanza se suspende la actividad. Otra posibilidad es que su duración se reduzca. Como el taller dura dos días los participantes tendrán que desplazarse dos veces lo que les supone el doble de gasto. Otra debilidad que puede surgir es mi **falta de experiencia en cuanto al diseño y desarrollo de actividades de educación ambiental**.

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA

Título y temática

Taller de plantas aromáticas “La belleza esta en el interior”

El taller trabaja la temática de la biodiversidad, el deterioro que sufre en la actualidad y la importancia de su conservación, mostrando la relación cultural del hombre con las plantas, centrándose en el mosaico vegetal de la provincia de Almería. Vamos a destilar plantas aromáticas para elaborar perfumes, tónicos faciales, aceites para masajes y mascarillas exfoliantes que podremos usar más adelante en casa.

Destinatarios

Está destinado a personas de cualquier edad o colectivo. En particular está orientada a visitantes y población local del Parque Natural Cabo de Gata-Níjar. Cuando me refiero a visitantes también incluyo aquellos que vengan de la provincia de Almería. En general se espera una gran motivación por parte de los participantes, en función de lo observado en las prácticas.

Objetivos del taller

- Destilar alguna planta aromática usando el alambique y elaborar productos de cosmética natural con el resultado del proceso.
- Conocer distintas plantas aromáticas y medicinales de la provincia de Almería y reconocerlas mediante los sentidos.
- Acercar a los participantes a los usos tradicionales (y no tan tradicionales) de las plantas, poniendo de relieve su importancia.

Contenidos

CONCEPTUALES

- Plantas aromáticas y medicinales. Las más comunes en la provincia de Almería y sus propiedades.
- Usos tradicionales de las propiedades de las plantas. Aplicaciones en la industria cosmética, farmacéutica y culinaria en la actualidad.
- Métodos de obtención de los hidrolatos y aceites esenciales.

PROCEDIMENTALES

- Experimentación de las características sensoriales (aroma, tacto y sensaciones) de las plantas aromáticas
- Utilización del alambique para destilar plantas aromáticas

- Elaboración de tónicos faciales, aceites para masajes, mascarillas faciales, colonias.

ACTITUDINALES

- Valoración de las plantas como recurso para el hombre
- Valoración de la tradición cultural de los pueblos

Metodología

Se van a seguir una serie de principios metodológicos basados en el constructivismo y el aprendizaje social:

- Se estimulará a los participantes a utilizar todos sus sentidos (oler y tocar) y a expresar sus sentimientos, ideas y opiniones en todas las actividades.
- Las actividades son principalmente vivenciales y participativas. Se intentará que desde el principio participen, manipulen los materiales que se van a utilizar, hagan ellos mismos los pasos necesarios y planteen sus dudas, opiniones o concepciones. El objetivo es que aprendan haciendo.
- Las actividades tendrán un componente creativo. El proceso que vamos a hacer en el taller tiene cierta complejidad por lo que para los participantes puede suponer cierto riesgo abordarla. En este momento aflorará la creatividad de los participantes, que intentaremos mantener activa mediante actividades abiertas. Serán creativas también porque los participantes podrán expresar sus pensamientos e ideas, manipularan y decidirán los materiales.
- Habrá juegos de carácter lúdico como recurso didáctico. Serán experiencias alejadas de formatos formales y aburridos que fomentarán el trabajo colaborativo.
- La educadora guiará y facilitará el proceso. No quiero conseguir una estampa en la que yo sea la que hable y haga mientras los demás observan y escuchan desde sus sillas. Yo solo guiaré el proceso e iré solucionando los problemas y dudas que vayan surgiendo. Yo no doy los conocimientos, entre todos los construimos.

- Indagación de las concepciones y conocimientos previos de los participantes para adaptar en todo el momento los contenidos y objetivos del taller.
- Se fomentará el trabajo cooperativo con la creación de un ambiente informal de trabajo, un ambiente de confianza y convivencia en el que no quepa la tensión o el rechazo a participar.

Recursos didácticos

- Exposiciones verbales
- Visita guiada
- Debates guiados
- Juegos cooperativos
- Manualidades y talleres
- Dossier informativo en formato digital para los participantes: se entregará días antes de realizar el taller para que puedan ver los pasos que hay que hacer, propiedades de algunas plantas aromáticas de Almería, etc.

Descripción detallada de actividades

Visita guiada a la zona de plantas útiles

Si el taller se desarrolla en dos días esta actividad puede ser más larga, y en vez de visitar solo la zona de plantas útiles o aromáticas se podría ver el jardín entero. Cuando todos los participantes hayan llegado a las instalaciones interiores del jardín les preguntaré sobre si conocen el parque natural y sus características. Les invitaré a dar una vuelta por la zona de plantas útiles donde podrán tocar, oler y manipular las plantas que vamos a utilizar en el taller. Aprovecharé este momento para darles información sobre las plantas aromáticas y medicinales, su uso por parte de las personas y la industria. También les hablaré del trabajo que desarrolla el jardín en relación con la conservación de la flora del sector biogeográfico almeriense.

Destilación de plantas aromáticas por arrastre de vapor con un alambique

Vamos a destilar una planta aromática (romero) para obtener aceite esencial e hidrolato, que usaremos para elaborar diversos productos de cuidado cosmético y de la salud (tónicos faciales, aceite para masaje, cremas exfoliantes y colonias). Para ello utilizaremos un alambique de cobre con forma de pera. Me he centrado en esta planta por sus propiedades terapéuticas y aromáticas así como por su especial significado mágico. Antes de comenzar explicaré que es lo que vamos a hacer, que vamos a utilizar, que pasos hay que seguir y las posibles precauciones a tener en cuenta. Los participantes irán desarrollando los pasos con mi ayuda (echar el agua, después las plantas que se quieran destilar, sellar el alambique con engrudo, enchufar el fuego, ir controlando el proceso hasta que consigamos la mezcla de hidrolato y aceite esencial, esperar y decantar los dos productos con el vaso florentino). Los niños pueden participar activamente antes de encender el fuego, metiendo el agua o las plantas dentro del alambique y después controlando la salida del hidrolato. Mientras realizamos el taller y manipulamos los materiales yo iré dando información y datos sobre las plantas que estamos usando y sus propiedades, las maneras que hay de obtener el aceite esencial, etc. Intentaré fomentar el debate y el dialogo sobre la problemática que estamos tratando.

Elaboración de saquitos aromáticos

He querido prever que los niños en los momentos de espera mientras destilamos las plantas se desmotiven en cierta medida. Si lo viera conveniente plantearía elaborar saquitos aromáticos. Su elaboración es muy sencilla. Previamente cortamos una prenda que ya no vayamos a utilizar en cuadrados de 10x10 cm aproximadamente cada uno. Les pediremos que machaquen las plantas que cada uno elija para su saquito en el mortero. Finalmente en el centro de cada uno de los trozos de tela ponemos una pequeña cantidad de plantas aromáticas para después cerrarlo como un saquito con ayuda de la cuerda.

Elaboración de distintos productos con aceites esenciales e hidrolato.

Una vez hayamos obtenido el hidrolato y el aceite esencial incorporaremos estos a una serie de productos que nos servirán para nuestro cuidado personal. Se dispondrá también de aceite esencial de almendras previamente comprado. El objetivo es elaborar colonias, aceites para masajes, mascarillas exfoliantes y tónicos faciales y corporales.

Será una actividad muy creativa en la que cada uno hará sus propias elaboraciones usando todos los materiales disponibles. Podrán llevarse sus elaboraciones a casa.

- Elaboraremos colonias con agua, alcohol y aceite esencial: mezclando estos tres productos.
- Haremos aceite para masajes usando aceite de oliva y aceite esencial.
- Haremos unas mascarillas exfoliantes con yogurt o miel mezclado con arena de playa.
- También vamos a obtener tónicos limpiadores y calmantes embotellando el hidrolato que obtengamos de la destilación en pequeños frascos con vaporizador.

Juego aromático “por narices” (al inicio de la sesión durante la visita guiada, en ratos de espera, y al finalizar las actividades).

Mientras realicemos la destilación de las plantas, en el rato en el que tengamos que esperar a que comience a salir el hidrolato, se dispondrán sobre las mesas una serie de cestas o cajas con plantas aromáticas (romero, tomillo, lavanda, hierbabuena, cáscaras de limón, cáscaras de naranja, canela, etc.). Invitaremos a los participantes a que vuelvan a oler y tocar, y que después decidan **entre todos** cual es cada una. En este momento comentaré que dependiendo de la planta se pueden utilizar sus distintas partes. Todos los participantes aportaran sus conocimientos e ideas y podrán participar tanto grandes como pequeños.

Antes de terminar el taller se catalogará esa colección de plantas entre todos anotando el nombre en una pequeña piedra y poniéndola en la cesta o caja correspondiente.

Temporalización de las actividades

Las actividades están planteadas para llevarlas a cabo a lo largo de dos sesiones de tres horas cada una. Cabe la posibilidad de que la duración finalmente se reduzca a una única sesión de tres horas. La temporalización de las actividades será la siguiente:

1ª SESIÓN

- Visita guiada al Jardín Botánico, con paradas más detenidas en la zona de plantas útiles y aromáticas. Introducción del entorno y tema a tratar. Plantas aromáticas y su uso por parte de los seres humanos. Las más comunes en la provincia de Almería. **1 hora.**
- Realización de un taller de plantas aromáticas. Extracción de hidrolatos y aceites esenciales con un alambique. **2 horas.**
- Realización de un saquito aromático con plantas del jardín. **30 minutos** dentro de las 2 horas de la actividad anterior.
- Juegos de plantas aromáticas: se realizarán mientras el alambique empieza a extraer la esencia. **30 minutos.**

2ª SESIÓN

- **Elaboración de distintos productos** con aceites esenciales e hidrolatos obtenidos en la actividad anterior. **2 horas**
- **Juegos de plantas aromáticas:** Se volverán a oler las plantas y se catalogará la colección. **30 minutos.**
- **Debate final** con los participantes sobre la pérdida de diversidad natural y cultural, el modelo actual de desarrollo industrial y social. También podemos plantear cuestiones sobre la deslocalización del consumo y el modo de fabricación de productos. Podemos utilizar este momento para indagar las sensaciones de los participantes con respecto al taller. **30 minutos**

En el caso de que la duración del taller se vea reducida a una única sesión de 3 horas, la planificación quedará de la siguiente manera:

- **Visita guiada** a la zona de plantas útiles y aromáticas. Introducción del entorno y el tema a tratar. **15 minutos.**
- Realización del **taller de plantas aromáticas** (juego de reconocimiento de plantas y elaboración de un saquito de plantas aromáticas). **2 horas**
- **Elaboración de productos de cosmética natural.** **35 minutos.**

- Actividad de **catalogación de plantas aromáticas. 10 minutos.**

Recursos

Puede parecer que el taller requiere numerosos y costosos materiales, sin embargo se intentará conseguir la mayoría sin tener que comprarlos. La mayoría de ellos pueden salir de nuestros cubos de reciclaje o de nuestros hogares. Otra opción es sugerir a los participantes la posibilidad de traer de casa distintos envases para utilizarlos en el taller, puesto que luego lo que hagamos nos lo llevaremos. En definitiva, solo hay que prepararlos con antelación para asegurar que todo este listo para el día del taller.

Recursos materiales

1. **Infraestructuras:** Zona de plantas útiles del exterior del Jardín Botánico. Taller de la parte interior del mismo.
2. **Recursos materiales**

Para **destilar las plantas aromáticas** y obtener tanto el aceite esencial como el hidrolato necesitaremos:

- Alambique de cobre
- Camping gas, hornillo u objeto similar para dar calor al alambique
- Plantas aromáticas secas, en este caso romero
- Agua
- Recipiente para recoger el producto de la destilación, por ejemplo una jarra
- Vaso florentino para decantar el aceite esencial
- Bote grande para contener el hidrolato
- Bote pequeño de vidrio para el aceite esencial.
- Harina y agua para elaborar el engrudo

Para elaborar los **productos cosméticos** (ambientadores, colonias, mascarillas exfoliantes, aceite para masajes y tónicos) necesitaremos:

- Frascos con difusor para las colonias, tónicos y los ambientadores
- Alcohol
- Aceite esencial de almendras
- Agua destilada
- Arena de playa
- Miel o yogurt
- Aceite de oliva
- Frascos pequeños para los aceites de masaje
- Varios cuencos de desayuno para hacer y contener las mascarillas

Para la realización de los **saquitos aromáticos**:

- Prenda o sábana vieja
- Tijeras
- Plantas aromáticas (romero, lavanda, hierbabuena)
- Morteros
- Cuerda o hilo

Para los **juegos de oler y tocar** necesitaremos:

- Muestras frescas de algunas plantas aromáticas del jardín o de otro sitio.
- Cestas o cajas de zapatos para contenerlas
- Piedras para catalogar las plantas.

- Bolígrafos

Recursos personales

Como mínimo una educadora por cada grupo de 15 ó 20 personas, con posibilidad de apoyo por parte de otra compañera.

EXPERIMENTACIÓN Y EVALUACIÓN

Esta propuesta no se ha podido llevar a cabo durante el periodo de prácticas ya que los talleres y actividades a las que yo asistí pertenecen al programa de dinamización del Jardín Botánico “El Albardinal”, por lo que ya existía una serie de talleres y actividades previamente programadas. A pesar de ello, no descarto la posibilidad de llevarla a cabo en este equipamiento o en otro espacio diferente más adelante. También puede servir de ayuda para otros compañeros que quieran desarrollar talleres de temática similar.

Evaluación

La evaluación debe ser entendida como una herramienta para el buen funcionamiento de cualquier proyecto de Educación Ambiental, no solo como la cuantificación y valoración del aprendizaje de los participantes. Se realizaría una evaluación continuada y formativa.

Considero que la propuesta ha tenido un periodo de **evaluación inicial**, previa a su desarrollo y puesta en marcha. Durante las prácticas pude observar y evaluar las necesidades, demandas, intereses, expectativas y motivaciones de los participantes y del entorno local en el que se desarrolla esta acción de educación ambiental. Esta evaluación me ha permitido adecuar el taller lo más posible a los participantes y el entorno.

La **evaluación del proceso de enseñanza** se realizará durante el desarrollo de las actividades donde intentaré tantear tanto las expectativas como el grado de satisfacción e implicación de los participantes. También habrá una evaluación posterior a la finalización del taller, mediante la reflexión, el debate y el contraste de ideas entre las educadoras, donde se comprobará si se han cumplido los objetivos, las actividades previstas, si los recursos eran adecuados y suficientes y por supuesto valorar la

posibilidad de incorporar mejoras y cambios en futuras iniciativas. Esta es la parte en la que evaluamos y valoramos nuestra parte del trabajo y dejamos ver nuestro grado de satisfacción con la consecución del proyecto. Debe ser un proceso de intercambio de impresiones entre los distintos profesionales que hayan participado. También se recogerán las opiniones y sensaciones de los asistentes mediante un cuestionario que se mandará por correo electrónico tras el término del taller.

En cuanto al **proceso de aprendizaje** me fijaré en aspectos como:

- Elaboraciones de los participantes
- Grado de participación e implicación de adultos y niños
- Comentarios y aportaciones de los participantes
- Actividades de evaluación (reconocer aromas y catalogar las muestras)

CONCLUSIONES

La planificación de este taller ha supuesto para mí un gran trabajo de investigación sobre las plantas aromáticas y medicinales, sus propiedades, las más comunes de Almería, la manera en la que se pueden extraer sus propiedades, sus aplicaciones en diversos aspectos de la vida cotidiana, la salud y la industria, etc. En definitiva ha supuesto un aprendizaje conceptual que me ha permitido conocer un poquito más el entorno en el que vivo.

He podido comprobar la importancia de conocer el entorno local en el que vamos a desarrollar acciones de educación ambiental, realizar una investigación previa que permita hacer más coherente y realista la propuesta. Este debe ser el paso previo para el desarrollo de cualquier iniciativa, sea del carácter que sea.

Su implementación hubiera supuesto para mí un gran cambio, puesto que hubiera podido conocer otras instalaciones distintas a las escolares, en las que el centro de actividad es la educación para la conservación. También podría haber trabajado con individuos de cualquier edad o colectivo, no solo con niños y niñas en edad escolar. Además podría haber superado mis miedos y mi timidez inicial, sentimientos propios de la falta de experiencia.

En definitiva, el Máster ha sido una gran experiencia tanto formativa como experiencial. Tengo que decir que muchos de mis compañeros de carrera se extrañaron cuando les dije que elegiría el Máster de Educadora Ambiental. No entendían mi decisión, incluso les parecía algo cómica. Afortunadamente siempre he sido muy “cabezota”, y gracias a eso puedo decir con orgullo que soy EDUCADORA AMBIENTAL. Y es que después de todos estos meses de grandes esfuerzos, sobre todo para aquellos que también trabajamos, solo queda ya una gran satisfacción con el trabajo realizado y con la experiencia vivida. Experiencias como el viaje a Doñana y los ratos de universidad con los compañeros y profesores. Creo que en el master, además de la carga formativa recogida en las distintas asignaturas que te da las pautas y habilidades para trabajar como docente ambiental, aprendes como persona.

En la carrera de Magisterio ya había cursado asignaturas sobre medio ambiente pero este máster te da la seguridad de que estas preparado, en lo académico, para afrontar tu futura profesión. Te capacita para el trabajo en equipos multidisciplinares, rasgo indispensable en la Educación Ambiental. Además las clases y recursos didácticos que los profesores han utilizado son un reflejo de la teoría o lo que querían transmitirte y eso ha sido muy importante para que realmente pudiéramos adquirirlos.

Mis expectativas para el futuro son seguir en el ámbito de la educación ambiental colaborando en los proyectos que sea posible y manteniendo una disposición para afrontar cualquier reto o posibilidad que surja. Sin olvidar que también podemos educar con nuestro ejemplo en el día a día.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Juan Carlos Tójar Hurtado (2013): “La formación de Educadores Ambientales a nivel de máster”. Málaga: Aljibe

Federación Andaluza de Municipios y Provincias. Guía práctica para la elaboración de proyectos de educación ambiental en lo local. Junta de Andalucía

Materiales didácticos de las diferentes asignaturas cursadas en el Máster

WEB

www.corazonverde.org

www.alambiques.info

www.youtube.es

www.blog-aromaterapia.es (manual de uso de los aceites esenciales)

<http://sanganatural.blogspot.com.es>

www.elherbolario.com

www.lavozdealmeria.es