



## Escuela de Montaña en Casa: ¡Trayendo la Escuela de Montaña a ti!

Durante este tiempo de cierres de escuelas y guías para quedarse en casa, el Instituto de North Cascades está compartiendo lecciones y actividades de nuestros talentosos instructores de la Escuela de Montaña. Esperamos que estas lecciones y actividades inspiren a estudiantes de todas las edades a seguir aprendiendo sobre el mundo natural y describir nuevas conexiones al aire libre desde casa.

Descubre más aventuras de aprendizaje en [ncascades.org/ms-at-home](https://ncascades.org/ms-at-home).

---

### LECCIÓN 17: Paisajes interiores y exteriores

Hecho por Alexa Brandt

► **Prepárate para ejercer tus habilidades de creatividad y observaciones** a medida que exploramos paisajes externos e internos, como cambian con el tiempo, y cómo se pueden conectar.

#### ¿Qué es un paisaje?

¿En qué piensas cuando escuchas la palabra “paisaje”? Puedes pensar en un hermoso paisaje de montaña, pastos para caballos, o una vista ampliada de un río. **Para esta lección, un paisaje va a referir al lugar en el que estás o lo que te está rodeando.** Esto significa que tu espacio de paisaje ni siquiera tiene que estar afuera e incluye todas las cosas vivas y/o no vivas que existen en él.

Para empezar, agarra algo para escribir, y una hoja de papel y encuentra un lugar comodo, seguro para sentarte que el paisaje que te rodea. Reflexiona, discute, o escribe algunos pensamientos sobre las siguientes preguntas:



#### ¿Qué características (cosas viva o no vivientes) notas que forman parte del paisaje que estás observando?

- ¿Las características son naturales o hechas por humanos?
- ¡Esto podría ser montañas, muebles, cuerpos de agua, edificios, árboles, calles, líneas eléctricas, o realmente cualquier cosa!

#### ¿Cómo estas características impactan o cambian uno al otro?

- Pensando en la causa y el efecto (considere sus observaciones anteriores) ¿cómo podrían estas características cambiar o influir en las cosas que te rodean?

#### ¿Cómo interactúan estas características entre ellos?

- Recuerda que podemos observar interacciones entre cosas cuando usamos nuestros sentidos de la vista, el sonido, el olor, etc.
- ¿Qué notas? ¿Hay sonidos interesantes?
- ¿Hay algunas características cercanas o alejadas de uno a otro?
- ¿Notas algún movimiento?

#### ¿Cómo ha cambiado este paisaje con el tiempo?

- Usa tu mejor suposición al pensar en los cambios que podrían ocurrir durante un largo periodo de tiempo (años y años) y los cambios a pequeña escala que ocurren durante periodos de tiempo más cortos (días, semanas, meses)
- ¿Qué crees que creó esos cambios?

**RETO DE ARTE:** Toma un minuto para dibujar el paisaje que estás mirando. ¡No tiene que ser perfecto, simplemente pon tu mejor esfuerzo! Si no te sientes entusiasmado con el dibujo, intenta crear una representación de tu paisaje usando varios elementos encontrados en la naturaleza (palos, hojas, conos, etc.). Trata de incluir las características que has indicado antes.



► Aquí está un ejemplo de un paisaje del lago Diablo y las montañas que lo circulan, hecho con elementos de la naturaleza: piedras blancas para los picos de Colonia y Pyramid, agujas de pino para la montaña, palos para el boom, y líneas onduladas dibujadas en la tierra para el agua.



► Aquí está un ejemplo de un paisaje de una casa en el bosque, creado con elementos de la naturaleza: hojas para el suelo, palos para el edificio, porche, y conos para las ventanas.

## ¡Temporadas!

¡Bien, es hora de imaginar el futuro! Mientras miras el paisaje frente de ti, utiliza las temporadas para ver el paisaje. (Si quieres explorar más sobre el estudio de las temporadas, echa un vistazo a nuestra lección 5 de Escuela de Montaña: ¡Afinando las temporadas con fenología!) Reflexiona, discute o anota algunos pensamientos sobre las siguientes preguntas:

### ¿Cómo se mira el lugar que escogiste?

- ¿En qué temporada está actualmente?
- ¿Cómo ha cambiado la temporada actual diferentes aspectos o características de su paisaje?

### ¿Cómo crees que sería este paisaje en otoño? ¿En primavera? ¿En verano? ¿En invierno?

- ¿Cuales con algunas grandes diferencias o similitudes?
- Considera los cambios de color, la vida vegetal y animal, la actividad humana, el agua, etc.

### ¿Qué es lo que más te gusta de la temporada actual?

### ¿Qué esperas más de la próxima temporada?

**RETO DE ARTE:** Crea una nueva versión de tu última obra de arte. Utiliza tus reflexiones de arriba para pensar en cómo este paisaje podría ser diferente en la próxima temporada. Por ejemplo, si actualmente es invierno, ¿cómo podría este paisaje ser diferente en la primavera? Recuerda que puedes hacerlo dibujando o usando elementos de la naturaleza a tu alrededor.

► Aquí está un ejemplo del mismo paisaje que el anterior del lago Diablo pero esta vez en la primavera y usando materiales de arte tradicionales: menos nieve y más colores vibrantes.



## Paisajes emocionales

A veces puede parecer difícil encontrar las palabras para describir cómo te sientes en momento o tiempo en particular. Una manera útil de procesar estos sentimientos puede ser a través de la naturaleza y arte. Similar a los paisajes, los sentimientos a menudo cambian como las temporadas. Estamos conectados a las cosas a nuestro alrededor y es por eso que, pueden ser herramientas útiles en reconocer como estamos. la Reflexion y expresion es diferente de persona a persona, ¡intentalo!

**PASO 1:** TPara empezar, piensa en los sentimientos que te vienen a la mente cuando miras el paisaje enfrente de ti. Piensa en los colores, movimiento y cualquier otra observación que hayas notado sobre este lugar. ¿Qué estado de ánimo puede reflexionar? ¿Por qué?

► Agrega esta idea al lado de tu dibujo o escribe estas ideas en una hoja de papel si creaste una escena con elementos de la naturaleza.

**PASO 2:** Toma unos minutos para hacer un diario y reflexionar sobre cómo te sientes en este momento. Si no tienes palabras específicas para tus emociones, ¡eso está totalmente bien! Piensa en una escena de la naturaleza que represente esas emociones, incluso si no son nombradas. Pasa unos minutos dibujando o construyendo esa escena. Etiqueta los colores o agrégalos si tienes artículos para colorear a tu alrededor. Incluye una descripción de qué características del paisaje resuenan contigo más.

Los paisajes son impresionantes porque puede haber tantas cosas coexistiendo al mismo tiempo. Debido a esto, pueden ayudar a reflejar esos momentos cuando estamos experimentando muchas emociones al mismo tiempo. ¡Esto es normal y hay espacio para todos tus sentimientos!

**PASO 3:** Retate pensando en sentimientos opuestos

(en comparación con el paso 2) que pudiste haber experimentado antes. Dibuja o construye un paisaje que represente esas emociones. (Si necesitas un lugar para empezar, echa un vistazo a esta tabla de estado de ánimo de SolutionsForaBetterDay.com o considera las siguientes ideas: calma, frustración, alegría, estrés, agradecimiento, preocupación, esperanza, cansancio) Añade una lluvia de ideas o unas palabras clave para saber qué sentimientos representa este paisaje para ti. Si te sientes motivado, continúa creando paisajes emocionales para emociones diferentes que a menudo experimentas.

### **RETO DE ARTE opcional:**

Comparte tus paisajes emocionales con alguien con que confías y te importa. Si este ejercicio fue útil para ti, piensa en usar paisajes para describir cómo te sientes. ¡Puede ser una respuesta útil cuando alguien te pregunta como estas!



► *Estos son ejemplos de 3 posibilidades de paisaje emocional para sentimientos de satisfacción, incertidumbre y resiliencia.*

---

## **Preguntas de reflexión**

Reflexiona, discute o escribe algunas ideas sobre estas preguntas:

- ¿Influyen los paisajes que te rodean en las emociones que experimentas? ¿Por qué o por qué no crees que sea así?
- ¿Influyen las temporadas en tus emociones? ¿Cuál es un ejemplo de esto?
- ¿Cómo podemos utilizar estos paisajes de emociones para reconocer mejor nuestros sentimientos y procesos de pensamiento?
- ¿Cual es un lugar que te da esperanza o alegría?

**RETO EXTRA:** Considera dibujar o escribir en un diario sobre tu paisaje emocional una vez a la semana, o incluso cada día. Si no te gusta dibujar, siempre puedes escribir una descripción del paisaje que tienes en mente. Después que haya pasado algún tiempo, puedes mirar a través de tus entradas en tu diario de paisajes emocionales y ver si hay algún patrón o reflexiones que tengas.