

DESCUBRIENDO LA NATURALEZA Y SUS BENEFICIOS EN LA SALUD MENTAL

**JUAN SEBASTIÁN HERRERA PUENTE,
MARÍA FERNANDA COELLO NIETO,
RONAL CHACA ESPINOZA**



<https://doi.org/10.11118/978-80-7509-733-0-0108>

RESUMEN

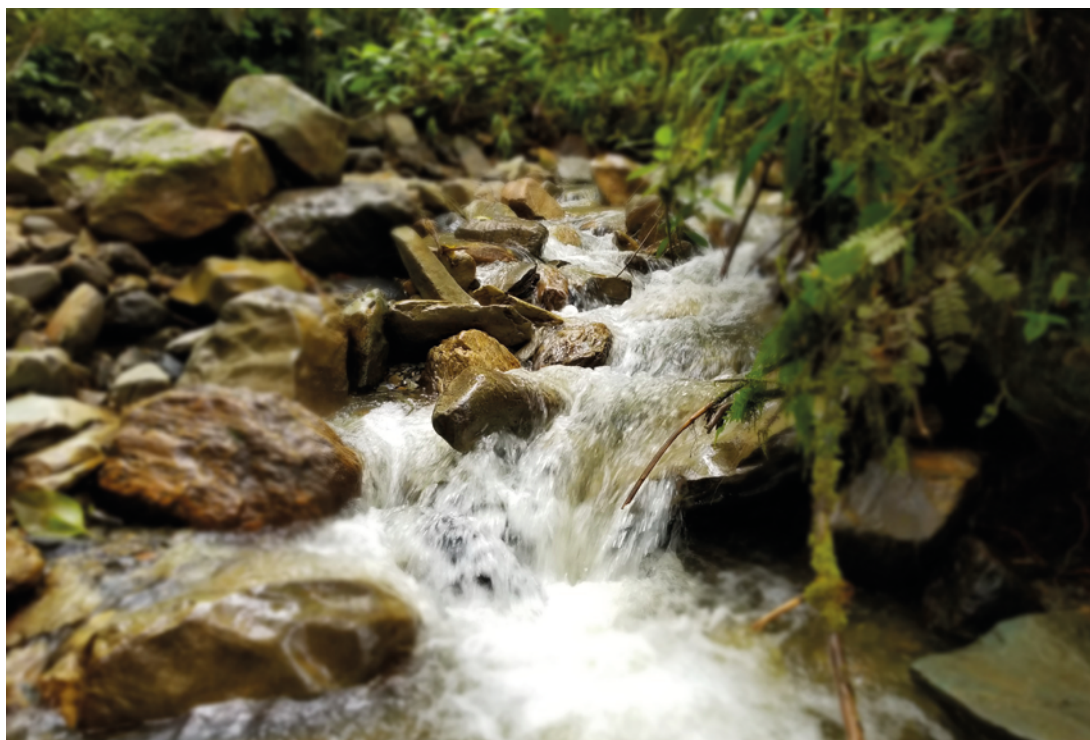
Algunos modelos de prevención de las enfermedades mentales tienen dentro de sus módulos de acción el contacto con la naturaleza ya que diversos estudios han demostrado los beneficios de la misma, además hay que considerar que los grandes núcleos urbanos son los que alojan mayor densidad de trastornos.

Palabras clave

naturaleza; salud mental; estrés; bienestar; restauración

INTRODUCCIÓN

El contacto con la naturaleza produce un impacto positivo en la salud física y mental, promueve una sensación de bienestar emocional. La exposición regular en ambientes naturales contribuye a disminuir síntomas de ansiedad, así como una mejora notoria en el estado anímico, promueven la restauración psicológica y reduce el cansancio mental.



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

Desde los orígenes del ser humano, ha existido una relación con la Naturaleza en los diferentes contextos. Como apuntan Kellert y Wilson (1993), esta relación podría ser innata, es decir, una necesidad biológica de mantenerse en contacto con la Naturaleza.



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

Una forma de entender las relaciones con la Naturaleza es el antropomorfismo, que se entiende como la asignación de cualidades humanas al mundo natural, desde esta posición la naturaleza se convierte en una entidad en si misma, permitiendo el desarrollo de relaciones con ella, del mismo carácter que las que se desarrollan entre personas (Tam *et al.*, 2013).



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

La psicología ambiental ha realizado grandes esfuerzos por describir las relaciones entre los seres humanos y la Naturaleza, es decir, la relación o conexión subjetiva tanto cognitiva como emocional, (Mayer & Frantz, 2004; Perkins, 2010; Schultz, 2001). Por ejemplo, Dutcher *et al.* (2007) hablaron de un nuevo concepto la *Conexión con la Naturaleza*, que se refiere a una “sensación de unidad con el mundo natural” que incluye aspectos de evolución cultural y espiritual.



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

Necesitamos entender a las personas y la Naturaleza como parte de la misma comunidad, incluyendo sentimientos de pertenencia y empatía. Por tanto, se puede afirmar de una relación entre el ser humano y la Naturaleza como algo afectivo (Pasca, 2019).



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

Mencionar que el contacto con la Naturaleza favorece la salud de las personas, es decir, que los elementos naturales como son las plantas o el agua pueden reducir la ansiedad y ayudar a lidiar con el estrés del día a día es un hecho demostrado (Ulrich, 1979, Bratman *et al.*, 2012). Así, por ejemplo, varias investigaciones han puesto de manifiesto como el contacto con la Naturaleza aumenta los niveles de bienestar subjetivo (Marselle *et al.*, 2014), reduce el estrés (Tyrvaainen *et al.*, 2014) o mejora la cognición del ser humano (Berman *et al.*, 2008; Mayer *et al.*, 2009).



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

La Teoría de Reducción del Estrés (SRT) de Ulrich (1979) y la Teoría de la Restauración de la Atención (ART) de Kaplan y Kaplan (1989), se basan en la restauración y en la evolución del ser humano como una adaptación a la Naturaleza. La primera SRT, indica que el contacto con la Naturaleza favorece la salud de las personas ayudando a reducir la ansiedad y a lidiar con el estrés del día a día (Ulrich, 1979), reduciendo tanto el estrés físico como psicológico (Ulrich, 1983).



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

La teoría de la Restauración de la Atención (ART) se basa en la capacidad de la Naturaleza para reponer los niveles de atención de las personas a través de procesos inconscientes en respuesta a la visualización de entornos naturales, ya que la interacción con la Naturaleza requiere del uso de facultades de concentración que normalmente no se usan (Kaplan & Kaplan, 1989).



FUENTE: ARCHIVO DE LOS AUTORES

La experimentación directa de entornos naturales tiene un impacto directo sobre el bienestar psicológico, por ejemplo, Brooks *et al.* (2017) han mostrado que, a pesar de que el contacto virtual tiene efectos positivos, los efectos son mayores cuando el contacto con la Naturaleza se produce de forma real.

CONCLUSIONES

En el presente apartado, se puede analizar 8 imágenes de diferentes momentos vividos en la “Fundación Bosque Medicinal” de la Amazonía Ecuatoriana, donde se plasma diversas actividades y experiencias humanas. Es de fundamental importancia recalcar que, a través de la interacción entre varios elementos encontrados en el contexto natural, así como la guía brindada para recorrer los lugares, da lugar a descubrir nuevos recursos para activar sensaciones, emociones y herramientas que han sido de utilidad para afrontar o disminuir síntomas de estrés y ansiedad en diferentes edades y poblaciones. Se puede de esta forma descubrir y promover nuevos recursos eficaces en salud mental.

REFERENCIAS

- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting with Nature. *Psychological science*, 19, 1207-1212.
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The Impacts of Nature Experience on Human Cognitive Function and Mental Health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249, 118-136.
- Brooks, A. M., Ottley, K. M., Arbuthnott, K. D., & Sevigny, P. (2017). Nature-Related Mood Effects: Season and Type of Nature Contact. *Journal of Environmental Psychology*, 54, 91-102.
- Dutcher, D. D., Finley, J. C., Luloff, A. E., & Johnson, J. B. (2007). Connectivity with Nature as a Measure Of Environmental Values. *Environment and Behavior*, 39, 474-493.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kellert, S. R., & Wilson, E.O. (eds.) (1993). *The Biophilia Hypothesis*. Island Press.
- Marselle, M. R., Irvine, K. N., & Warber, S. L. (2014). Examining Group Walks in Nature and Multiple Aspects of Well-Being: A Large-Scale Study. *Ecopsychology*, 6, 134-147.
- Mayer, F. S., & Frantz, C. M. (2004). The Connectedness to Nature Scale: A Measure of Individuals' Feeling in Community with Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 24, 503-515.
- Mayer, F. S., Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E., & Dolliver, K. (2009). Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness to Nature. *Environment and Behavior*, 41, 607-643.
- Pasca García, L. (2019). *Naturaleza, conectividad y bienestar* [tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Institucional UN. <https://bit.ly/348c8rs>
- Perkins, H. E. (2010). Measuring Love and Care for Nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 455-463.
- Schultz, P. W. (2001). The Structure of Environmental Concern: Concern for Self, Other People, and the Biosphere. *Journal of environmental psychology*, 21, 327-339.
- Tam, K. P., Lee, S. L., & Chao, M. M. (2013). Saving Mr. Nature: Anthropomorphism Enhances Connectedness to and Protectiveness toward Nature. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 514-521.
- Tyrvaainen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. (2014). The Influence of Urban Green Environments on Stress Relief Measures: A Field Experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 38, 1-9.
- Ulrich, R. S. (1979). Visual Landscapes and Psychological Well-Being. *Landscape research*, 4, 17-23.
- Ulrich, R.S. (1983). Aesthetic and Affective Response to Natural Environment. En I. Altman & J. Wohlwill (eds.), *Human Behavior and Environment, Vol.6: Behavior and Natural Environment* (pp. 85- 125), Plenum.