

Ecopsicología: cómo la inmersión en la naturaleza beneficia su salud

Un creciente número de investigaciones apunta a los efectos beneficiosos que la exposición al mundo natural tiene sobre la salud, reduciendo el estrés y promoviendo la curación. Ahora, los formuladores de políticas, los empleadores y los proveedores de atención médica están considerando cada vez más la necesidad humana de la naturaleza en la forma en que planifican y operan.

POR JIM ROBBINS • 9 DE ENERO DE 2020



¿Cuánto tiempo lleva obtener una dosis de la naturaleza lo suficientemente alta como para hacer que las personas digan que se sienten saludables y tienen una fuerte sensación de bienestar? Precisamente 120 minutos.

En un **estudio** de 20,000 personas, un equipo dirigido por Mathew White, del Centro Europeo para el Medio Ambiente y la Salud Humana de la Universidad de Exeter, descubrió que las personas que pasaban dos horas a la semana en espacios verdes, parques locales u otros entornos naturales, todos a la vez o espaciados durante varias visitas: eran mucho más propensos a reportar buena salud y bienestar psicológico que aquellos que no lo hacen. Dos horas era un límite difícil: el estudio, publicado en junio pasado, mostró que no había beneficios para las personas que no alcanzaban ese umbral. Los efectos fueron sólidos, abarcando diferentes ocupaciones, grupos étnicos, personas de áreas ricas y pobres y personas con enfermedades crónicas y discapacidades.

"Es bien sabido que salir al aire libre en la naturaleza puede ser bueno para la salud y el bienestar de las personas, pero hasta ahora no hemos podido decir cuánto es suficiente", dijo White. "Esperamos que dos horas a la semana sea un objetivo realista para muchas personas, especialmente dado que se puede extender durante una semana entera para obtener el beneficio".

El estudio de White y sus colegas es solo el último en un área de investigación en rápida expansión que descubre que la naturaleza tiene

efectos sólidos en la salud de las personas, física, mental y emocionalmente.

Los estudios "apuntan en una dirección: la naturaleza no solo es agradable de tener, sino que es imprescindible para la salud física y la función cognitiva".

"Cuando escribí *Last Child in the Woods* en 2005, este no era un tema candente", dijo Richard Louv, un periodista en San Diego cuyo libro se atribuye en gran medida a desencadenar este movimiento y que acuñó el término trastorno por déficit de la naturaleza. "Este tema fue prácticamente ignorado por el mundo académico. Pude encontrar 60 estudios que fueron buenos estudios. Ahora se acerca y está a punto de aprobar 1,000 estudios, y apuntan en una dirección: la naturaleza no solo es agradable de tener, sino que es una herramienta imprescindible para la salud física y el funcionamiento cognitivo".

Estos estudios han demostrado que el tiempo en la naturaleza, siempre que las personas se sientan seguras, es un antídoto para el estrés: puede disminuir la presión arterial y los niveles de hormonas del estrés, reducir la excitación del sistema nervioso, mejorar la función del sistema inmunológico, aumentar la autoestima, reducir la ansiedad,

Y mejorar el estado de ánimo. El trastorno por déficit de atención y la agresión disminuyen en los entornos naturales, lo que también ayuda a acelerar la tasa de curación. En un **estudio reciente**, los investigadores de la unidad psiquiátrica descubrieron que estar en la naturaleza reduce los sentimientos de aislamiento, promueve la calma y eleva el estado de ánimo entre los pacientes.

El creciente cuerpo de investigación, combinado con una comprensión intuitiva de que la naturaleza es vital y una mayor preocupación por el uso explosivo de teléfonos inteligentes y otras formas de tecnología, ha llevado a un punto de inflexión en el que expertos en salud, investigadores y funcionarios gubernamentales ahora proponen cambios destinados a llevar la naturaleza a la vida cotidiana de las personas.

Por ejemplo, los investigadores y los formuladores de políticas ahora hablan sobre los "desiertos de parques" en las zonas urbanas. Las ciudades están agregando o mejorando parques, y las escuelas y otras

instituciones están siendo diseñadas con grandes ventanas y acceso a árboles y espacios verdes, o espacios azules, como en los ambientes acuáticos. Las empresas son cada vez más conscientes del deseo de los empleados de acceder a espacios verdes. "Se necesita para atraer una fuerza laboral calificada", dijo Florence Williams, autora de *The Nature Fix*. "Los jóvenes exigen experiencias al aire libre de alta calidad".

El número de "escuelas forestales", que durante mucho tiempo ha sido una tradición en Escandinavia y donde gran parte del aprendizaje se lleva a cabo en entornos naturales al aire libre, se ha multiplicado en los Estados Unidos, un 500 por ciento desde 2012, según Louv. Oregon aprobó recientemente una medida de votación para recaudar fondos para escuelas al aire libre, y el estado de Washington se convirtió en el primer estado en otorgar licencias para preescolares al aire libre, donde gran parte del juego y el aprendizaje se realiza afuera.

La organización *Children & Nature Network*, fundada por Louv y otros, aboga por más tiempo en la naturaleza para los niños, rastrea la investigación y tiene una larga lista de resúmenes que resumen los estudios sobre el tema en su sitio web.

Y The Trust for Public Lands (TPL) acaba de terminar un proyecto de siete años para mapear los parques de los EE. UU., Con el objetivo de identificar los lugares que necesitan parques. "Hemos mapeado 14,000 comunidades, el 86 por ciento de la nación, y analizamos quién vive y qué no vive a 10 minutos a pie de un parque", dijo Adrian Benepe, vicepresidente senior de TPL. La organización tiene una campaña de *caminata de diez minutos* para trabajar con los alcaldes de los Estados Unidos para asegurarse de que todas las personas tengan ese tipo de acceso.

Un número creciente de proveedores de atención médica también está adoptando el paradigma de la vuelta a la naturaleza. Una organización, *Park RX America*, fundada por Robert Zarr de Unity Healthcare en Washington, DC, declara su misión "reducir la carga de enfermedades crónicas, aumentar la salud y la felicidad, y fomentar la administración ambiental, en virtud de prescribir la Naturaleza durante el parto de rutina. de atención médica por un grupo diverso de profesionales de la salud ". La organización cuenta con 10,000 parques en su "plataforma de prescripción".

Un experto dice que le preocupa que el creciente interés en un mayor contacto con la

naturaleza dependa demasiado de solo experimentalarla visualmente.

La **Asociación mundial de guías de terapia de naturaleza y bosque** muestra a los clientes cómo utilizar la inmersión en la naturaleza para la curación. "El bosque es el terapeuta", dice el eslogan del grupo. "Los guías abren la puerta".

Los estudios muestran que los efectos de la naturaleza pueden ser más profundos que proporcionar una sensación de bienestar, ayudando a reducir el crimen y la agresión. Un **estudio** de 2015 de 2.000 personas en el Reino Unido encontró que una mayor exposición a la naturaleza se tradujo en una mayor cohesión de la comunidad y tasas de delincuencia sustancialmente más bajas.

Y aunque se cree que más vegetación fomenta la delincuencia al proporcionar seguridad a los delincuentes, **otro estudio** encontró lo contrario: la abundancia de vegetación se asocia con una reducción en asaltos, robos y robos, aunque no en robos.

Aún así, muchos de estos estudios son correlacionales más que causales. Eso significa que es difícil demostrar que los paisajes naturales causan estos efectos, aunque estas cosas suceden cuando las personas se encuentran en un entorno natural.

Sara Weber, profesora de medicina familiar en la Universidad de Michigan, señaló que no existen "estudios aleatorizados y controlados" sobre los efectos de la naturaleza en la salud humana. No obstante, dijo, hay estudios epidemiológicos y mediciones de antes y después de la exposición a la naturaleza, y los resultados de esta investigación son sólidos.

Peter H. Kahn, profesor de psicología en la Universidad de Washington que ha trabajado en estos temas durante décadas, se siente alentado por el nuevo enfoque en el tema, pero le preocupa que el creciente interés en un mayor contacto con la naturaleza dependa demasiado de solo experimentalarlo. visualmente. "Eso es importante, pero una visión empobrecida de lo que significa interactuar con el mundo natural", dijo. "Necesitamos profundizar las formas de interacción con la naturaleza y hacerla más inmersiva".

¿Cuáles son los ingredientes activos en una dosis de la naturaleza? Los pioneros en este trabajo, Rachel y Stephen Kaplan, que comenzaron a estudiar el tema en la década de 1970, idearon la Teoría de la

Restauración de la Atención, que sostiene que prestar atención en ciudades bulliciosas, en el trabajo o en otros entornos estresantes requiere una gran cantidad de atención. Sin embargo, en un entorno natural, los Kaplans descubrieron que las personas prestaban atención de manera más amplia y con menos esfuerzo, lo que conduce a un cuerpo y una mente mucho más relajados.

Investigadores japoneses han estudiado el "baño en el bosque", un nombre poético para caminar en el bosque. Sospechan que los aerosoles de los bosques, inhalados durante una caminata, están detrás de niveles elevados de células Natural Killer o NK en el sistema inmunitario, que combaten los tumores y las infecciones. Un estudio posterior, en el que se emitieron aceites esenciales de cedros en una habitación de hotel donde la gente dormía, también causó un aumento significativo en las células NK.

Sin embargo, este campo en crecimiento podría definirse, está ganando impulso. En un [artículo reciente](#), 26 autores establecieron un marco para crear un papel formal para los impactos positivos que la naturaleza tiene en la salud mental y para formular un modelo para conservar la naturaleza en las ciudades e integrarla en la planificación de estos efectos sobre la salud.

"Hoy se está despertando a muchos de los valores de la naturaleza y los riesgos y costos de su pérdida", dice un investigador.

"Hemos entrado en el siglo urbano, con dos tercios de la humanidad proyectada para vivir en las ciudades para 2050", dijo Gretchen Daily, director del [Proyecto de Capital Natural](#) en la Universidad de Stanford y autor principal de un [artículo reciente](#) que argumenta que los beneficios emocionales de la naturaleza deben tenerse en cuenta en los modelos de servicios económicos del ecosistema "Hoy se está despertando a muchos de los valores de la naturaleza y los riesgos y costos de su pérdida. Este nuevo trabajo puede ayudar a informar las inversiones en habitabilidad y sostenibilidad de las ciudades del mundo".

Si bien la investigación ha crecido a pasos agigantados, Kahn y otros argumentan en un reciente [artículo de revisión](#) que la investigación sobre el tema aún carece de muchas maneras, y exponen una agenda de investigación que dicen ayudaría a formalizar el papel de la naturaleza en la política de salud pública.

La comprensión de los efectos terapéuticos de la naturaleza puede estar llegando a un momento propicio. Algunos estudios han encontrado que la ansiedad por el cambio climático es un fenómeno creciente. Irónicamente, uno de los mejores antídotos para eso podría ser una dosis de espacio verde.

"Si me siento deprimido, ansioso y preocupado por el medio ambiente", dijo Weber, "entonces una de las mejores cosas que puedo hacer es salir a la naturaleza".

TAMBIÉN EN YALE E360

Las ciudades del Cinturón de Óxido, presionadas con fuerza, se vuelven verdes para ayudar en el renacimiento urbano. [Leer más](#)

Un guardaparque lidera una caminata a través de la unidad Kahuku del Parque Nacional de los Volcanes de Hawai'i. FOTO DE NPS / JANICE WEI

La vista desde la cima de la montaña Swiftcurrent en Montana. BRENDAN T LYNCH / FLICKR

TAMBIÉN EN YALE E360

Reconectando con la naturaleza a través de la arquitectura verde: una entrevista con Stephen Kellert. [Leer más](#)

FUENTE

https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health?fbclid=IwAR0dKKOfzWyc2jofr3IWHfJ8a_HvC3HSuli7B37nIrAIKXldpws6XMX4cNU

http://translate.google.com/translate?hl=&sl=en&tl=es&u=https%3A%2F%2Fe360.yale.edu%2Ffeatures%2Fecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health%3Ffbclid%3DIwAR0dKKOfzWyc2jofr3IWHfJ8a_HvC3HSuli7B37nIrAIKXldpws6XMX4cNU