

Baños de bosque para la acción climática

Una posible causa de la crisis socioambiental está en nuestra desconexión de la naturaleza. Al desconectarnos hemos perdido recursos inmateriales que cambian nuestra manera de sentir, pensar y actuar. Necesitamos reconectarnos con la naturaleza para salir de la crisis.

Estamos ante una de las más graves crisis socioambientales que haya conocido la humanidad. Y, sin embargo, la respuesta social se acerca más a la indiferencia o la abulia que a la acción efectiva. Pese a las muchas evidencias de que son necesarios cambios profundos en nuestra manera de consumir y producir, socialmente estamos haciendo poco o casi nada. No debe extrañarnos que la crisis se agrave cada año.

Motivar a la acción climática es un reto. Los enfoques basados en información se han demostrado limitados: entender los problemas no lleva necesariamente a querer atajarlos. En este artículo se defiende otra aproximación: fomentar la conexión con la naturaleza. La psicología ambiental señala la progresiva desconexión con la naturaleza como una razón clara de la crisis socioambiental. Fomentar la conexión con la naturaleza sería un mecanismo para revertir la crisis. Cuando uno integra la naturaleza en su yo, la cuida, porque dañarla sería como dañarse a sí mismo. Y así lo demuestran muchos estudios: a mayor conexión con la naturaleza, más se adoptan comportamientos pro-ambientales (Whitburn et al., 2020).

La desconexión con la naturaleza es una razón de la crisis. Necesitamos reconectarnos con la naturaleza.

Esta conexión se desarrolla con experiencias inmersivas en entornos naturales. En estas experiencias, obtenemos unos recursos inmateriales que cambian la manera en que pensamos, sentimos y actuamos. Por eso, estas experiencias pueden facilitar no solo la acción climática sino una vida plena, porque las personas con mayor conexión con la naturaleza son también más felices (Pritchard et al., 2020).

La naturaleza nos da fuerza

La exposición a la naturaleza tiene efectos positivos en el plano físico. Al estar en un entorno natural, baja la tensión arterial y los niveles de cortisona y suben los de oxitocina. Se reduce la fatiga cognitiva y aumenta la energía y vigor (Berto, 2014). Mejora la capacidad para resolver tareas, especialmente aquellas que exigen concentración. Igualmente, los trabajadores que tienen acceso a la naturaleza tienen mejor rendimiento, menos estrés, les gusta más su trabajo y reportan mayores niveles de felicidad (Klotz y Bolino, 2021).

La naturaleza nos da unos recursos inmateriales que nos preparan para la acción climática

Estos beneficios se observan con la exposición directa en entornos naturales “domesticados”, como pasear por un parque arbolado o por un parque fluvial. Pero también se observan estos beneficios, aunque en menor

grado, con la exposición vicaria: mirar un cuadro de un parque arbolado o escuchar el sonido de un río también genera esos efectos. Incluso las experiencias mediadas por la tecnología se han probado efectivas: las experiencias inmersivas con realidad virtual generan conexión con la naturaleza incluso más que la contemplación de espacios naturales urbanos (Leung et al., 2022).

Estar en la naturaleza nos restaura, nos vitaliza, nos llena de emociones positivas.

Estos beneficios se explican por dos razones. La primera es la capacidad de restauración de la naturaleza. La realización de cualquier tarea exige mantener la atención; mantener la atención durante periodos prolongados nos lleva a agotarnos, a quedarnos sin reservas. La exposición a la naturaleza restaura estas reservas por un efecto que Kaplan (1995) llamó “fascinación”: podemos fijar y mantener la atención en la naturaleza sin esfuerzo de forma que los recursos cognitivos se recuperan.

Otra razón la da Ulrich (1991) con su teoría de reducción del estrés. Esta teoría se basa en la hipótesis de la biofilia. Como especie, hemos pasado casi toda nuestra vida en contacto directo y prolongado con la naturaleza. La separación se ha producido en los últimos 60 años. En el siglo XX empezamos a revertir nuestra historia y hoy más de la mitad de la población mundial vive en entornos urbanos. Pero como especie, tenemos grabado en nuestros genes esa relación con el medio. Por eso tenemos “ansia de conectar con otras formas de vida”, como lo expresa Wilson. Estar en entornos naturales reduce esta ansia; nos suben las emociones positivas y nos bajan las negativas.

La naturaleza nos hace más compasivos

La exposición de la naturaleza no solo nos energiza, sino que ayuda a mejorar nuestra relación con los demás. A mayor contacto con la naturaleza mayor comportamiento prosocial. En un experimento, los que habían visto vídeos de escenas de la naturaleza eran más cooperativos y tenían mayor intención de hacer comportamientos pro-ambientales (Zelenski et al., 2015). Otro estudio en Estados Unidos demostró que los que vivían en estados con más superficie forestal, eran menos materialistas; más aún, tras la contemplación de imágenes de la naturaleza también se reportan menos valores materialistas (Joye et al., 2020).

La explicación más frecuente para estos efectos es la de la extensión del yo: la contemplación de la naturaleza nos abre a integrar otras formas de vida en la concepción de nuestro yo. Esto es el yo extendido: las fronteras del *self* se abren para incluir al otro. Así, nos hacemos más compasivos: el mal del otro me duele a mí y el bien del otro me alegra a mí, porque yo soy (también) el otro. Cuanto más conectados, cuanto más extendemos nuestro yo a los otros seres, más cooperativos somos. La naturaleza nos ayuda a expandir las fronteras del yo para incluir al otro.

La psicología ambiental señala la progresiva desconexión con la naturaleza como una razón clara de la crisis socioambiental

Y es que la exposición a la naturaleza nos abre a la trascendencia, al sentido de que hay algo mayor que nosotros mismos. Así lo han confirmado varios estudios: la relación entre exposición a la naturaleza y

comportamiento prosocial depende de este sentido de transcendencia (Castelo et al., 2021). Y con este sentido de transcendencia vienen otras emociones, más allá de la relajación: el asombro o el sobrecogimiento. El asombro es una emoción compleja, con una parte positiva y otra negativa. Por un lado, sentimos admiración, que nos eleva. Pero por otro sentimos algo parecido al miedo. El asombro es la emoción de lo sublime, de lo inefable: combina la experiencia de saberse frágil, con la saberse uno, eterno e integrado con lo creado (Bethelmy y Corraliza, 2019). La contemplación de la naturaleza genera asombro y el asombro nos lleva a descentrarnos de nosotros mismos, a quitar el foco en el yo y ponerlo en el otro. Esta apertura del yo permite la compasión y el cuidado del otro (Goldy y Piff, 2020). Además, la experiencia de asombro nos hace cambiar la construcción del tiempo: pasamos de ver solo el corto plazo a ser conscientes de las consecuencias a largo plazo. Ese es el sentido de eternidad que acompaña a la emoción de asombro.

La naturaleza nos hace más compasivos, menos materialistas, más orientados al largo plazo.

Conexión con la naturaleza y acción climática

Entre las medidas de mitigación de cambio climático se habla del papel de la naturaleza. Extender la masa arbórea con forestación o reforestación es una de las medidas de mitigación contempladas. Estas masas actuarían como sumideros de carbono y podrían atenuar la emisión de gases a la atmósfera.

En este artículo hemos defendido otro papel de la naturaleza: como nutriente de vivencias intrapsíquicas que nos pueden cambiar individual y colectivamente. La naturaleza nos da unos recursos inmateriales que nos preparan para la acción climática. Nos restaura la atención y nos llena de emociones positivas. Con la exposición a la naturaleza conseguimos la vitalidad que necesitamos para salir de la abulia. Además, canaliza esa energía hacia el cuidado de los demás: nos abre a los demás, nos hace más compasivos, más dispuestos a aliviar el sufrimiento del otro. Facilita la solidaridad colectiva y la coordinación para un objetivo común. Cambia nuestro sentido del tiempo y nos hace vivir en el largo plazo. Nos sacude la indiferencia ante el calentamiento global.

Es urgente invertir en la reconexión individual y colectiva con la naturaleza, porque solo se protege y se cuida lo que se ama.

Berto, R.: "The role of nature in coping with psycho-physiological stress: A literature review on restorativeness" en *Behavioral sciences*, 2014.

Bethelmy, L. C., & Corraliza, J. A.: "Transcendence and sublime experience in nature: Awe and inspiring energy" en *Frontiers in psychology*, 2019.

Castelo, N., White, K., y Goode, M.: "Exposure to nature promotes self-transcendence and prosocial behavior" en *Journal of Environmental Psychology*, 2020.

Goldy, S. P., y Piff, P. K.: "Toward a social ecology of prosociality: why, when, and where nature enhances social connection" en *Current opinion in psychology*, 2020.

Joye, Y., Bolderdijk, J. W., Köster, M. A., y Piff, P. K.: "A diminishment of desire: Exposure to nature relative to urban environments dampens materialism" en *Urban Forestry & Urban Greening*, 2020.

Kaplan, S.: "The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework" en *Journal of environmental psychology*, 1995.

Klotz, A. C., y Bolino, M. C.: "Bringing the great outdoors into the workplace: The energizing effect of biophilic work design" en *Academy of Management Review*, 2020.

Leung, G. Y., Hazan, H., and Chan, C. S.: "Exposure to nature in immersive virtual reality increases connectedness to nature among people with low nature affinity" en *Journal of Environmental Psychology*, 2022.

Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., and McEwan, K.: "The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis" en *Journal of happiness studies*, 2020.

Ulrich, R. S.: "Biophilia, biophobia, and natural landscapes" en Kellert, SR y Wilson, EO (ed.), *The biophilia hypothesis*, primera edición, Island Press, Washington, 1993 (73-137).

Whitburn, J., Linklater, W., y Abrahamse, W.: "Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior" en *Conservation Biology*, 2020.

Zelenski, J. M., Dopko, R. L., y Capaldi, C.A.: "Cooperation is in our nature: Nature exposure may promote cooperative and environmentally sustainable behavior" en *Journal of environmental psychology*, 2015.