



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

**Psicología y sostenibilidad en el marco de la
ecopsicología: La relación espiritual del ser humano
con la naturaleza como camino de integración entre la
sanación mental y del planeta**

Autor/a: María Ríos Morales
Director/a: María Pilar Martínez Díaz

Madrid
2021/2022

Índice:

1. Introducción.....	3
2. Marco teórico: La ecopsicología, disciplina naciente	5
2.1. En busca de una definición de ecopsicología.....	5
2.2. Historia de la ecopsicología, diferentes caminos que confluyen.....	7
2.3. Conceptos fundamentales: las cuatro tareas de la ecopsicología.....	9
3. La relación espiritual del ser humano con la naturaleza. Aspectos psicológicos.....	12
3.1. El estudio de lo espiritual desde la psicología.....	13
3.2. El valor espiritual de la naturaleza desde la psicología profunda.....	13
3.3. Las experiencias transpersonales en la naturaleza desde la ecopsicología transpersonal	15
3.4. <i>Dark Green Religion</i> y el viraje verde de las religiones tradicionales.....	16
4. La dimensión espiritual del ser humano y la naturaleza, motor de salud mental y sostenibilidad	18
4.1. Estudios empíricos sobre la relación espiritual del ser humano con la naturaleza	19
5. Algunas consideraciones a modo de conclusión.....	21
Referencias	26

“Lo mismo la condensación de un copo de nieve que la explosión de una “nova”, el escarabajo abrazado a su bola de estiércol y el amante abrazado a su amada: todo en la naturaleza es un querer rebasar los propios límites, traspasar las barreras de la individualidad, encontrar un tú a quien entregarse, transformarse en otro”

Ernesto Cardenal

1. Introducción

El cambio climático supone uno de los mayores retos a los que se enfrenta nuestra especie en sus siglos de historia. Los efectos de la actividad humana sobre el clima son ya palpables en todas las regiones de nuestro planeta y muestran unos cambios sin precedentes en los últimos miles de años (IPCC, 2021). Esta emergencia medioambiental requiere de una profunda reflexión acerca de las causas que nos han llevado a esta situación como seres inequívocamente responsables de sus consecuencias. A su vez, necesitamos de propuestas de intervención concretas para un cambio de conducta a escala global en un corto período de tiempo.

La psicología, como ciencia que estudia la conducta y naturaleza humana, es una disciplina idónea para ofrecer algunas soluciones a esta problemática. Sin embargo, en su concepción teórica parece haberse olvidado de la existencia de un contexto medioambiental que influye y constituye al ser humano. Hemos creado una psicología de seres aislados y desconectados del medio natural, donde el máximo contexto que se tiene en cuenta es el sistema social o familiar. Parafraseando a Roszak (1995), para los psicólogos y terapeutas, su comprensión de la salud humana siempre se ha detenido en los límites de la ciudad, olvidando todo un contexto natural que influye en su desarrollo.

Una de las consecuencias de ignorar la importancia del contexto natural en la concepción del ser humano es la destrucción del medio ambiente. Podemos interpretar nuestro abuso de la naturaleza como una desconexión emocional con el medio que nos ha dado vida y, por tanto, como reflejo de una relación dañada ser humano-planeta tierra (Roszak, 1992). La progresiva ausencia de contacto con la naturaleza en nuestras sociedades occidentales industrializadas, a su vez, impide a sus habitantes beneficiarse de los impactos positivos que esta tiene sobre su salud mental (Cox et. al, 2017). Esta relación dañada tiene, por tanto, consecuencias negativas tanto para el planeta como para nuestra salud mental.

Por otro lado, la situación ocasionada por la pandemia de la COVID-19 en España y en el mundo ha generado un aumento significativo y sin precedentes de los trastornos mentales (García-Arroyo, 2022). Asistimos, no solo a una pandemia vírica, sino también a una “pandemia de salud mental” donde la ausencia de contactos sociales unida a los procesos de duelo ante la elevada mortalidad y la falta de contacto con el exterior han afectado negativamente a la mayoría de la población. Una de las consecuencias significativas del confinamiento vivido en 2020, es la revalorización del medio natural como fuente de bienestar físico y mental. Prueba de ello es el aumento exponencial de la práctica del senderismo y de las caminatas al aire libre, las cuales se han incrementado un 80% en el último año (Strava, 2021), teniendo como consecuencia un aumento del 21% de las intervenciones de rescate en la montaña en la Comunidad de Madrid respecto del 2020 (Comunidad de Madrid, 2022). Se puede decir que la pandemia ha resignificado de una manera sistémica la importancia del contacto con la naturaleza como fuente de bienestar.

Una reconsideración del ser humano como parte inseparable de la naturaleza puede ayudar a fomentar conductas sostenibles a la vez que promover la salud mental. Esta será la hipótesis principal de este trabajo, donde propongo estudiar el vínculo espiritual del ser humano con la naturaleza como promotor de conductas sostenibles y de salud mental. Para ello, utilizaré el marco teórico de la ecopsicología, una nueva disciplina que pretende estudiar al ser humano en su contexto natural (Fisher, 2002).

Mi trabajo busca contribuir a la lucha contra el cambio climático analizando la relación espiritual del ser humano con la naturaleza, ya que la espiritualidad y los valores están íntimamente relacionados con el comportamiento sostenible (Barrows et al., 2022; Brown y Kasser, 2005; Grund y Brock, 2019). En esta misma línea, la ecopsicología puede ofrecernos múltiples herramientas de acción para promover tanto el bienestar psicológico como la sostenibilidad. Con ello queremos aludir a nuestra responsabilidad como profesionales. Nuestra disciplina, como ciencia que busca aliviar el sufrimiento y que se rige, entre otros, por los principios de beneficencia y no maleficencia, no puede eludir un problema de dimensiones mundiales donde el comportamiento humano tiene un rol primordial. Desde la reflexión crítica profunda y el conocimiento empírico, creemos que la psicología es una ciencia idónea para aportar análisis novedosos y vías de solución para hacer frente a esta problemática.

En este trabajo, se hará un breve introducción a los conceptos fundamentales y la historia de la ecopsicología. Posteriormente, se analizará la información relevante en la literatura sobre la dimensión trascendental del ser humano en su contacto con la naturaleza y cómo ello afecta a la salud mental y a las conductas en pos de la sostenibilidad. Finalmente, se presentarán las conclusiones proponiendo diferentes técnicas e intervenciones para promover la sostenibilidad y el bienestar psicológico desde la ecopsicología.

2. Marco teórico: la ecopsicología como disciplina naciente

2.1. En busca de una definición de ecopsicología

Es difícil proporcionar una definición de ecopsicología debido a su relativa novedad y a su carácter inherentemente interdisciplinar. Como señala Doherty (2009), existe una gran variedad de definiciones y objetos de estudio debido a los múltiples usos que se hacen de sus términos constitutivos y a la variedad de autores y autoras procedentes de diversas disciplinas que han contribuido a este campo.

En su sentido más amplio, la ecopsicología se define como el estudio conjunto e integrado de la ecología y la psicología (Roszak, 1992). Esta disciplina sitúa a la psicología dentro de su contexto ecológico y biosférico, entendiendo el concepto “ecológico” como el medio natural y no únicamente el contexto social interpersonal utilizado en autores como Bronfenbrenner (Doherty, 2009). Es importante notar que la ecopsicología no se remite únicamente al estudio de las interacciones del ser humano con su contexto natural. El enfoque que se centra en los factores ambientales (tanto naturales como contruidos por el ser humano) que influyen sobre la conducta humana y viceversa se denomina psicología ambiental y supone una subdisciplina dentro de la psicología empírica ya bien asentada (Doherty, 2010). La ecopsicología, sin embargo, incluye a la psicología ambiental y a su vez la rebasa. Estudia las interacciones del ser humano con la naturaleza pero de una manera holística y con un enfoque más terapéutico y filosófico, buscando no únicamente las influencias concretas entre medio y persona, sino generar un nuevo paradigma epistemológico y antropológico donde el ser humano esté integrado en el mundo natural, más allá del dualismo persona-planeta. En palabras de Doherty (2011) “la ecopsicología puede diferenciarse de otras psicologías del entorno natural por su enfoque en los aspectos holísticos, encarnados y existenciales de la conexión e interrelación de los

seres humanos con el resto de la naturaleza y una respuesta terapéutica característica a los impactos emocionales de cuestiones como la extinción de especies o el cambio climático global” (Sección Ecopsychology, párrafo 2).

Es difícil establecer un claro límite entre las diferentes disciplinas que combinan el estudio de la psicología con el medio ambiente. Un claro ejemplo de ello es como todas ellas se agrupan en la misma división 34 de la APA denominada *Society for Environmental, Population and Conservation Psychology* (American Psychological Association [APA], 2022). La psicología ambiental, la psicología ecológica o la psicología de la conservación pueden sonar a diferentes maneras de denominar a lo mismo, no obstante, la ecopsicología se propone incluir todas ellas enfatizando lo holístico y poniendo el foco en las sinergias entre la salud mental humana y la salud del planeta (Doherty, 2011).

La ecopsicología parte de una concepción antropológica concreta donde se asume que el ser humano mantiene un vínculo con la Tierra que le ha dado existencia y que este vínculo es esencial para su salud (Roszak, 1995). Atendiendo a la definición etimológica, eco viene de la palabra griega *oikos*, que significa casa y la psicología sería el *logos* o estudio de la *psyché* o alma. Por tanto, la ecopsicología estudia a la psique en relación con su hábitat natural, su casa terrestre (Fisher, 2002) y entiende al ser humano como parte de ella. No solo mantenemos una relación bidireccional con el entorno natural, sino que además somos parte inseparable de él y ese entorno natural en sí es constitutivo de nuestra esencia. Este es uno de los principales postulados de la ecopsicología, donde se busca romper la separación ficticia entre ser humano-naturaleza, sabiendo que somos esencialmente naturaleza y que el reconocimiento de ella como parte integral de la persona supone la fundamentación para la salud.

Como consecuencia, la verdadera salud está basada en la realidad del entorno natural y la crisis climática sería un reflejo de esa relación dañada fruto de la separación humanos-naturaleza. No podemos, por tanto, entender una solución a la crisis climática que no incluya, entre otras cosas, una reconciliación psicológica con la tierra (Fisher, 2002). Tal reconciliación será la que proponga la ecopsicología, a través de una redefinición de la naturaleza humana y, con ella, nuevas maneras de abordar el cambio terapéutico tanto personal como colectivo.

2.2. Historia de la ecopsicología, diferentes caminos que confluyen

Theodore Roszak acuña por primera vez el término ecopsicología en su libro *La voz de la Tierra* (1992). En él, se aborda la creciente preocupación por dar respuesta a la crisis climática desde una perspectiva holística, haciendo un llamamiento a un cambio de paradigma en la psicología respecto del concepto de salud y la importancia del vínculo emocional del ser humano con el planeta. Las ideas de Roszak, el cual no es psicólogo sino historiador, habían sido influidas previamente por un grupo de investigadoras y académicos de la Universidad de Berkley, fundado por Elan Shapiro en 1989. Robert Greenway, Mary Gomes, Alan Kanner, Fran Sagel y el propio Roszak, entre otras, se proponen reflexionar y publicar sobre las posibles contribuciones de la psicología, en conjunción con la ecología, al problema medioambiental (Greenway, 1999; Scull, 1999, como se citó en Schroll, 2007).

Este tipo de escritos no suponen un hecho aislado y reducido al mundo de la psicología. Reser (1995) considera el surgimiento de la ecopsicología como un epifenómeno del contexto socio-geo-político vivido, en especial en Estados Unidos y el mundo occidental, y que tuvo su comienzo en la celebración del primer “Día de la Tierra” el 22 de abril de 1970. El cuestionamiento propio de la posmodernidad con su desafío a las instituciones y a la moral imperante en los años 60, junto con el auge del Movimiento del Potencial Humano nacido de la contracultura y representado en instituciones como el Instituto Esalen, suponen un caldo de cultivo y punto de unión para el movimiento ecologista y la reflexión entre diversas disciplinas. Propuestas desde el mundo de la filosofía, la política, la teología, las ciencias sociales y naturales y la poesía empiezan a emerger generando un nuevo debate acerca de nuestra manera de pensar y sentir acerca de la tierra, y la naturaleza de la relación ser humano-planeta tierra (Reser, 1995).

Doherty (2009) agrupa este primer momento de proliferación académica interdisciplinar como la Primera Generación de la Ecopsicología. Esta estaría caracterizada por un componente marcadamente contracultural, buscando una alternativa a la cultura consumista occidental; holístico, entendiendo las necesidades del ser humano como un continuo e imbuidas en el sistema ecológico; ecocéntrico, basando su filosofía en la ecología profunda de Naess (1986) la cual pone las necesidades de la naturaleza en primer plano; experiencial y basado en la naturaleza, resaltando la importancia de la conexión

directa y sensorial con la naturaleza; y romántico en su cosmovisión, donde se antepone la pasión, la intuición y la profundidad psicológica más típica de un arquetipo femenino frente al empirismo racional y científico más propios del estereotipo masculino (Doherty, 2009).

La abundancia de autores y autoras que empiezan a tratar estos temas desde diversas disciplinas supone, si bien una riqueza intelectual, también una falta de unificación y de consenso en su terminología, como mencionábamos anteriormente. Su carácter contracultural es también rechazado en un primer momento por la psicología y psiquiatría académica imperante, que la considera un movimiento más político reducido a la “cultura del taller” (Lertzman, 2004, p.1) con elementos de un enfoque terapéutico practicado por psicoterapeutas específicos y centrado en realizar talleres, pero carente de un cuerpo teórico robusto y coherente (Doherty, 2009; Fisher, 2002).

En el intento por dar una coherencia e impulso académico a la disciplina, Fisher (2002) publica su *Radical Ecopsychology; Psychology in the service of life*, donde se propone examinar las diferentes líneas de acción enunciadas hasta ahora bajo el paraguas de la “ecopsicología” y realiza un intento unificador de la disciplina. Esto coincide con la fundación en 2009 de la primera revista revisada por pares sobre este tema, *Ecopsychology*, editada por Doherty (2009) y la cual correspondería con el comienzo de su Segunda Generación de la Ecopsicología.

En esta nueva etapa, en la que nos encontraríamos ahora, el rechazo inicial desde la psicología y psiquiatría tradicional hacia la ecopsicología es sustituido por un creciente interés por integrar el conocimiento ecológico y la denuncia del cambio climático en el mundo académico. La ecopsicología, aprovechando esta coyuntura histórica, se propone constituirse como disciplina asentada mediante la autorreflexión (alejándose de sus aspectos más contraculturales y anti-academicistas); el pluralismo (recogiendo conocimientos desde las distintas escuelas psicológicas y fomentando la interacción con otras disciplinas afines como la psicología ambiental o conservacional); y el pragmatismo, (dando cada vez mayor importancia al empirismo y a la necesidad de evidencia científica de sus postulados teóricos) (Doherty, 2009).

Si bien en Estados Unidos el pensamiento ecopsicológico empieza a fraguarse en los años 90, en Europa no es hasta el 2005 cuando se funda la *European Ecopsychology Society (EES)* que empiezan a difundir estos conocimientos gracias a un grupo de investigadores e investigadoras italianas de la *Scuola di Ecopsicologia*. En 2010 se publica el primer volumen del *European Journal of Ecopsychology*, primera revista ecopsicológica europea y un año después, en el 2011, se forma la *Escuela de Ecopsicología de España* (International Ecopsychology Society [IES], s.f.; Escuela de Ecopsicología de España, s.f.).

Conviene mencionar la escasez y práctica invisibilidad de esta disciplina en nuestro país. Apenas existen artículos científicos sobre ecopsicología en español (más allá de tesis doctorales y trabajos de fin de grado sueltos o reflexiones personales de profesionales pero sin rigor metodológico, como es el caso del material publicado por parte de la Escuela Española de Ecopsicología). De igual manera, llama la atención su ausencia en las aulas universitarias de Psicología, existiendo solo algunas formaciones aisladas en psicología ambiental, pero en ningún caso sobre ecopsicología. En este sentido, el presente trabajo pretende también proponer esta disciplina como una línea de investigación atractiva y necesaria para el panorama académico español, en consonancia con la relevancia histórica y atención mediática y política al tema medioambiental.

Como últimas actualizaciones internacionales caben destacar el cambio de nombre de la *European Ecopsychology Society (EES)* a *International Ecopsychology Society (IES)*, fruto de su expansión e inclusión de países no europeos, así como la reciente creación del *Journal of Ecopsychology (JoE)* en 2021.

2.3. Conceptos fundamentales: las cuatro tareas de la ecopsicología

El psicólogo clínico Andy Fisher (2002) agrupa en cuatro las tareas o ámbitos de actuación e investigación de la ecopsicología. Esta nueva rama es considerada por el autor como un proyecto en vías de desarrollo, más que una disciplina tradicional, que intenta dar respuesta a múltiples cuestiones de una manera interdisciplinar. Debido a esta riqueza y diversidad que complejizan su definición, mediante la formulación de estas cuatro tareas Fisher (2002) se propone delimitar y ordenar los ámbitos de actuación de la ecopsicología, ayudándola a constituirse como una disciplina unificada y asentada.

Como veíamos anteriormente, la ecopsicología responde a un contexto histórico concreto. De la misma manera, cada tarea abordará una necesidad histórica concreta. El conjunto de las tareas y, más importante, las interrelaciones entre las cuatro serán las que determinen y definan más claramente la ecopsicología. Estas tareas son las siguientes:

La tarea psicológica: reconocer y entender mejor la relación ser humano-naturaleza como una relación (Fisher, 2002). La psicología tradicional parece haberse olvidado del contexto natural en el cual se encuentran imbuidos los individuos. El haber obviado la naturaleza como el contexto primordial de desarrollo de nuestra psique, nos ha llevado históricamente a crear la ilusión de que la conducta humana y el cambio climático son dos cosas separadas, donde la psicología tiene poco que aportar. En este sentido, esta tarea de la ecopsicología se centra en describir la importancia de la relación del ser humano con otros seres no humanos (tanto animales, como plantas o el conjunto de los ecosistemas), haciendo de esta relación su objeto de estudio. Asimismo, defiende este vínculo como una condición necesaria para alcanzar una adecuada salud mental, redefiniendo el concepto tradicional de salud. Yendo un paso más allá, la ecopsicología afirma que no puede existir salud mental individual sin un planeta sano. Concretamente en este trabajo nos centraremos en la relación o el vínculo espiritual que el ser humano establece con la naturaleza.

La tarea filosófica: situar a la psique (entendida esta como alma, ánimo o mente) de nuevo dentro del mundo natural (Fisher, 2002). Las ciencias modernas y, dentro de ellas, la psicología y la filosofía, son herederas de un marcado dualismo que divide la realidad en dos: *res cogitans* vs. *res extensa* (en el caso de Descartes), humanos vs. naturaleza, un mundo “interno” vs. un mundo “externo”... La tarea filosófica se propone superar ese dualismo cuestionando que exista una psique separada de su entorno. Se pone en duda que la psique pueda ser estudiada objetivamente como si no fuera parte del contexto natural que le ha dado existencia. Basando sus propuestas en la fenomenología enunciada por Edmund Husserl y desarrollada por Martin Heidegger, esta tarea propone revolucionar los cimientos de nuestra concepción antropológica del ser humano uniendo las entidades mente y naturaleza. El ser humano se entiende como un ser *dentro* del contexto natural, parte intrínseca e inseparable de él, ya que también *es* naturaleza. Dando la vuelta al paradigma cartesiano, se concibe a la mente y a la persona como un ser *en el mundo* que mediante la experiencia con ese mundo aparentemente “externo” se conoce a

sí misma y a su “interioridad”. Es más, parafraseando al filósofo Merleau-Ponty (como se citó en Fisher, 2002), sin un mundo externo al que dirigir nuestros sentidos, no habría contenidos mentales que constituyesen nuestra psique. La mente sin un mundo con el cual estar en relación y recibir estimulación estaría vacía de contenido. En definitiva, se concibe a la Tierra y al mundo natural como la fuente última y necesaria para el nacimiento de la actividad psicológica. Esta concepción de la idea de mente que está presente en otros autores como Bateson (1979), tiene amplias consecuencias para nuestra definición de la psicología. Esta tarea, por tanto, se encargará de la reflexión filosófica y de la construcción de las bases teóricas para superar el dualismo.

La tarea práctica: desarrollar prácticas terapéuticas y evocadoras que promuevan una sociedad ecológica (Fisher, 2002). En esta tarea se engloban las aplicaciones prácticas de los fundamentos teóricos de la ecopsicología. El autor distingue entre dos tipos de intervenciones. Por un lado, las prácticas ecopsicológicas terapéuticas, centradas en tratar las condiciones psicológicas y espirituales que subyacen a los problemas climáticos. En este tipo encontraríamos todas las terapias y técnicas que tratan la ecoansiedad, se centran en la inseguridad ante un mundo cambiante e inestable, validan las emociones de duelo ante la pérdida del mundo natural y no las reinterpretan como neurosis individuales, entre otras. Por otro lado, Fisher (2002) distingue estas de las prácticas evocadoras (del inglés *recollective practices*). Las prácticas evocadoras buscan reconectar y “recordar” a la persona la relación inherente que tiene con la naturaleza, basándose en el principio de la importancia de la relación ser humano-naturaleza. En este subtipo encontramos diversas técnicas y terapias que buscan promover la relación de la persona con su entorno, tales como la terapia salvaje (*wilderness therapy*), la terapia a través de la aventura, las experiencias de inmersión en la naturaleza o las técnicas meditativas que promueven la comunicación con elementos naturales y seres no humanos. El objetivo de todas estas prácticas es el de construir lo que Fisher (2002) denomina la sociedad ecológica, es decir, una sociedad que promueva la comunión entre lo humano y lo natural y donde ambos vivan en armonía y desarrollo mutuo.

La tarea crítica: comprometerse con la crítica de base ecopsicológica (Fisher, 2002). Más allá de las aplicaciones terapéuticas y las consecuencias psicológicas, el proyecto ecopsicológico tiene un marcado sentido político y de crítica tanto teórica como social. Partiendo de su rechazo al antropocentrismo, esta tarea presenta la necesidad de incluir y

unificar corrientes actuales de crítica social y cultural dentro de los círculos de la ecología y la psicología. Así, se toman escuelas como el ecofeminismo (Warren, 1990) o la ecología profunda (Naess, 1986) para poner en cuestionamiento nuestras estructuras políticas y antropológicas actuales y, desde el conocimiento ecopsicológico de los impactos negativos que estas tienen sobre las personas y los ecosistemas, proponer nuevas maneras de organizarnos socialmente. En definitiva, esta tarea propone emprender acciones sociales desde una perspectiva política que se derivan de los conocimientos aportados por la ecopsicología.

Así, podemos observar cómo la ecopsicología incluye aspectos psicológicos, si bien rebasa los límites de la psicología y propone construir un conocimiento en diálogo con muchas disciplinas (sean estas la filosofía, la crítica política o la ecología). En los apartados siguientes de este trabajo, nos centraremos en analizar la relación espiritual que el ser humano establece con la naturaleza, las implicaciones psicológicas y antropológicas de esta y sus consecuencias tanto para la salud mental como el comportamiento sostenible. En palabras de Fisher (2002), la tarea psicológica.

3. La relación espiritual del ser humano con la naturaleza. Aspectos psicológicos.

Fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida. Para no darme cuenta, en el momento de morir, que no había vivido.

(Thoreau, trad. en 1989, p.89)

Al igual que Henry David Thoreau en su famoso *Walden*, muchas son las personas que desde el mundo de la literatura, el arte y la música han indagado en el valor espiritual de la naturaleza (Schroeder, 1992). El contacto con la naturaleza parece inspirar un tipo de relación especial, que hace que los individuos experimenten un encuentro con la trascendencia y con aquello que comúnmente se define como “lo espiritual”. En los últimos años, este tipo de experiencias descritas en la literatura empiezan a ser analizadas desde una perspectiva académica y científica. En este apartado se describen diversas propuestas de análisis de esta relación espiritual dentro de la psicología.

3.1. El estudio de lo espiritual desde la psicología.

Antes de tratar la relación espiritual del ser humano con la naturaleza, se hace necesaria una conceptualización concreta de un término tan ambiguo y utilizado como el de espiritualidad. Son numerosas las definiciones propuestas dentro del estudio de la psicología de la religión y la espiritualidad, sin existir una única definición consensuada (Zinnbauer y Pargament, 2005). Más allá de realizar un análisis exhaustivo de la variedad de definiciones, en este trabajo utilizaremos el término espiritual entendido en un sentido amplio tomando de base la definición de Schroeder (1992), lo espiritual se refiere a la experiencia de estar en relación o en contacto con un “otro” que trasciende el sentido individual del yo y da sentido a la vida en un nivel más profundo que el intelectual.

Partiendo de esta definición, lo espiritual conllevaría tres elementos fundamentales. Por un lado, se define como una experiencia de relación con una otredad que va más allá de los límites del yo. En nuestro caso, los límites entre la persona y la naturaleza se verían desdibujados, provocando un sentido de pertenencia (también llamado *oneness*) con algo más grande que nuestra propia individualidad, en este caso, la Tierra. A su vez, esta experiencia es más profunda que el nivel intelectual, es decir, es una *vivencia* que va más allá de lo cognitivo y de las creencias, entendidas estas como enunciados dogmáticos. En tercer lugar, es una experiencia que da un sentido vital a la persona, generando un significado individual de identidad y de relación con el mundo.

Conviene notar que lo espiritual, como vivencia experiencial, es inherentemente subjetivo e íntimo, por lo que sería baldío intentar reducirlo a una única y rígida definición. En palabras de Humboldt (1814, como se citó en Wulf, 2020), lo que habla al alma, se escapa a nuestra medición. Si bien proponemos una definición de espiritualidad, no por ello es esta excluyente con otras maneras de vivenciar esta relación. Al hablar de espiritualidad, por tanto, utilizamos un término paraguas que engloba las experiencias subjetivas e individuales de la persona, pudiendo ser estas muy diversas entre sí.

3.2 El valor espiritual de la naturaleza desde la Psicología Profunda

La naturaleza parece ser un espacio potenciador de experiencias espirituales (Schroeder, 1992; Harrild y Luke, 2020). Basándose en la psicología profunda de C.G. Jung, autores

como Schroeder (1992) y Yunt (2001) revisan este enfoque para explicar el valor espiritual de la naturaleza en el ser humano.

Las experiencias espirituales en la naturaleza son entendidas desde la psicología profunda como la proyección de arquetipos inconscientes en elementos de la naturaleza o en la naturaleza como un todo (Williams, 1990, como se citó en Schroeder, 1992). Más allá de el cuestionamiento psicológico del concepto de arquetipo, este enfoque presenta un análisis interesante acerca de los elementos simbólicos presentes en diversas culturas y que vendrían a mostrar la importancia de la naturaleza en la relación con lo divino o espiritual. Así, a lo largo de las culturas y las épocas encontramos diversos símbolos que representan la importancia espiritual de la naturaleza para el ser humano como pueden ser la diosa griega Demeter (diosa de la vegetación y la fertilidad), el dios griego Pan (representando lo salvaje e irracional de la naturaleza y en un sentido psicológico, lo inconsciente), el Árbol del mundo (simbolizando la conexión de lo mundano con lo divino) o el famoso arquetipo de la “Madre Tierra” o *Gaia*, (la diosa representativa de la biosfera, dadora de vida y con capacidad de protección o destrucción de sus habitantes) (Schroeder, 1992). Todos estos arquetipos cumplirían una función de conexión entre lo inconsciente reprimido en el individuo y su yo consciente, siendo el contacto con la naturaleza una experiencia idónea para unificar el sentido de identidad (o *self*) necesario para el bienestar psicológico (Yunt, 2001).

Como señala Yunt (2001), la ecopsicología y la psicología profunda comparten postulados teóricos muy similares. Roszak (1995), por ejemplo, toma el concepto de inconsciente colectivo de Jung y lo amplía al de “inconsciente ecológico”. Para Roszak (1995) el inconsciente ecológico es entendido como una sensación de pertenencia a la naturaleza inherente en el ser humano presente desde su origen animal. La cultura occidental con su dualismo y dominación de la naturaleza, sería responsable de haber reprimido este impulso inconsciente de vínculo con lo natural. Así, tanto la ecopsicología como la psicología profunda propondrán el contacto con la naturaleza como una manera de sanar la escisión con lo inconsciente (y, en concreto, con el inconsciente ecológico). Este tipo de experiencias perceptivas extraordinarias de unión con el medio natural forman parte de las experiencias transpersonales y serán analizadas a continuación.

3.3 Las experiencias transpersonales en la naturaleza desde la ecopsicología transpersonal

No es raro escuchar a personas amantes de la naturaleza enunciar experiencias de gran intensidad, conexión y sentido personal al encontrarse ante la inmensidad de nuestro planeta. Maslow (1959) realizó una indagación sobre estas experiencias e identificó un tipo de percepción extraordinaria que se da en determinados momentos de extrema felicidad y autorrealización. En este tipo de cogniciones, llamadas “cogniciones de ser” o *B-Cognitions*, la persona vive un momento de total atención al objeto que observa, produciéndose una identificación con lo percibido al fusionarse el yo observador y el objeto en un orden superior y unificado. Lo que comúnmente denominamos “yo” se encuentra imbuido dentro de “algo más grande que él” y se experimenta un contacto con lo trascendente o lo que va más allá de lo personal, es decir, lo *transpersonal*. Un momento de fusión mística e intensa fascinación que es experimentado frecuentemente por las personas que el autor denomina autorrealizadas, si bien pueden ser comunes a todas las personas (aunque en menor medida). A estas experiencias extraordinarias y dadoras de sentido, Maslow (1959) las denomina experiencias cumbre y forman parte de las llamadas experiencias transpersonales.

La ecopsicología transpersonal surge de la fusión de los conocimientos ecopsicológicos con las investigaciones llevadas a cabo por la psicología transpersonal y se centra en la exploración de los estados trascendentes dentro de un contexto natural para sanar la alienación entre el mundo exterior natural y el yo intrínseco (Harrild y Luke, 2020). En otras palabras, la ecopsicología transpersonal se ocupa de analizar las experiencias espirituales (o también llamadas transpersonales) vividas en la naturaleza.

Numerosas investigaciones recogidas por Davis (1998) apuntan hacia la importancia de la naturaleza como potenciador de experiencias transpersonales. Estancias prolongadas en la naturaleza salvaje en entornos remotos, como aquellas propuestas por la *Wilderness therapy*, parecen suscitar estados de conciencia alterados o no comunes que se recogen en conceptos como las experiencias místicas, la auto-trascendencia o la no-dualidad. Las experiencias místicas incluirían situaciones en las que el individuo siente que ha trascendido el yo consciente, induciéndose un estado unitario donde percibe algo más grande que sí mismo (MacLean et al., 2012, como se citó en Harrild y Luke, 2020). En el

caso de la auto-trascendencia, esta se define como los estados de conciencia en los que el sentido del yo se expande más allá de los límites ordinarios, las identificaciones y los autoconceptos de la personalidad individual; y refleja una conexión fundamental, armonía y unidad con los otros y el mundo (Walsh y Vaughan, 1993, como se citó en Davis, 1998). Ambos conceptos se relacionan con el de no-dualidad, donde el sentido de individualidad separada y autónoma se disuelve en el fluir de la experiencia, integrando la identidad del yo en una perspectiva cualitativamente más elevada donde el mundo y la identidad personal no son ya dos cosas separadas (Davis, 1998). Vemos como las definiciones de estos conceptos son muy similares entre sí, siendo incluso interdependientes. Así, podríamos decir que en las experiencias místicas el yo se auto-trasciende, resultando en una percepción de no dualidad.

Ante la compleja definición de este tipo de experiencias perceptivas, muchas veces más presentes en el ámbito de lo religioso y de las corrientes espirituales, se hace necesario un análisis científico de los conceptos con su correspondiente investigación empírica (Davis, 1998). En los últimos años asistimos a un mayor interés por la operativización de la experiencia espiritual en la naturaleza con diversas escalas, buscando así probar los postulados teóricos de la ecopsicología.

Este es el caso del constructo *conectividad con la naturaleza*, la cual es definida por primera vez por Schulz (2002) como el grado en el cual el individuo incluye a la naturaleza en su representación cognitiva del yo (*self*). Esta variable, por tanto, supone la operativización de los conceptos arriba mencionados para su consiguiente evaluación empírica. A su vez, la conectividad con la naturaleza adquiere una importancia cada vez mayor debido a su correlación con el bienestar psicológico y el comportamiento sostenible, como es constatado por los últimos meta-análisis sobre el tema que serán analizados más abajo (Barragan-Jason et al., 2021; Restall y Conrad, 2015).

3.4 *Dark Green Religion* y el viraje verde de las religiones tradicionales

Hablar sobre espiritualidad supone, inevitablemente, hablar también de religión y, en el caso que nos compete, analizar el aporte de las religiones y tradiciones espirituales al estudio de la sostenibilidad. Esta presencia de la religión en el debate de lo sostenible se

observa a veces de forma implícita en los movimientos ecologistas y otras como una línea de acción de las religiones organizadas.

Respecto a la vivencia religiosa que se manifiesta en algunos movimientos ecologistas es especialmente interesante el análisis realizado por Taylor (2009) en su libro *Dark Green Religion: Nature Spirituality and the Planetary Future*. En él, Taylor (2009) acuña el término *Dark Green Religion* para conceptualizar un tipo de cosmovisión común subyacente a numerosos movimientos ecologistas, activistas y académicos (incluyendo a la ecopsicología) donde la naturaleza es considerada como sagrada y se expresa un sentimiento de profunda conexión e interrelación con la Tierra y sus seres. Según el autor, podemos considerar a este tipo de creencias y concepción de lo espiritual como parte de una religión encubierta cada vez más presente en el panorama del ecologismo, incluso cuando muchos de sus miembros rechacen abiertamente lo religioso. Esta nueva religión, (la *Dark Green Religion*), sin instituciones aparentes ni un credo concretado, basaría sus postulados en tipos de animismo, paganismo y concepciones holísticas y organicistas de la realidad (recogidas por la hipótesis Gaia). De esta manera, vemos como bajo el activismo político propio de organizaciones ecologistas subyace, sutilmente, un tipo de espiritualidad. Por ello, la relación espiritual con la naturaleza, más allá de un fenómeno psicológico interesante, es también objeto motivador de proyectos en pos de la sostenibilidad.

Taylor (2009) distingue la *Dark Green Religion* de la *Green Religion*, donde el comportamiento pro-ambiental es visto como una obligación religiosa por parte de las religiones tradicionales. Si bien las religiones bíblicas han sido criticadas por haber legitimado teológicamente la explotación de la naturaleza (véase White, 1967), hoy en día existen numerosas propuestas dentro de estas tradiciones ante el problema medioambiental.

En lo que respecta a la profundización de la ecología llevada a cabo por religiones tradicionales, esta ha adoptado diferentes concreciones. El intento por integrar el respeto hacia la naturaleza y justificarlo espiritualmente dentro del mundo de lo religioso puede verse reflejado en la última encíclica del Papa Francisco *Laudato sí* (Francisco, 2015) y el desarrollo de la ecología integral (Tatay, 2018) en el mundo católico, la *Declaración islámica sobre el cambio climático* de 2015 (Silene, 2019), la *Declaración hindú sobre*

el cambio climático (United Nations Climate Change, 2015) y la *Carta Rabínica sobre la Crisis Climática* (Waskow, 2015) en la religión judía.

Tatay (2019) analiza diez dimensiones de la experiencia espiritual comunes a las distintas confesiones religiosas que pueden ayudar a promover la sostenibilidad. Estas dimensiones, a su vez, justificarían la importancia de las instituciones religiosas, como entes reguladores de la moral de una gran parte de la población, en el debate ecológico. Las diez dimensiones son: la dimensión profética, la ascética, la penitencial, la apocalíptica, la sacramental, la soteriológica, la mística, la comunitaria, la sapiencial y la escatológica. Todas ellas enfatizan diversos aspectos de las religiones que pueden ayudar a contribuir a hacer de la sostenibilidad un camino necesario para la persona creyente. La dimensión mística sería aquella más relacionada con la relación espiritual aquí presentada. En esta, la persona vive una experiencia de conexión e interdependencia entre lo creado y el Creador. Se vive una experiencia de unicidad a la vez que se intuye la finitud de nuestra fragilidad humana, la cual según Tatay (2019) constituye “una puerta de acceso a la transformación ética” (p.18). La experiencia mística, por tanto, además de una transformación interna de la persona creyente, es motivadora de su actuar para con el mundo. El facilitar experiencias de conexión mística con la naturaleza dentro de su tradición religiosa, puede, por ende, contribuir a fomentar las conductas sostenibles en las personas creyentes.

4. La dimensión espiritual del ser humano y la naturaleza, motor de salud mental y sostenibilidad

La ecopsicología defiende la importancia del vínculo humano con su contexto natural y su relevancia para la lucha contra el cambio climático (Roszak, 1995). En consonancia con sus postulados teóricos, este trabajo ha propuesto el análisis del vínculo espiritual con la naturaleza como potenciador de bienestar psicológico y mediador de las conductas ambientales. Tras esta profundización en el concepto de ecopsicología, a continuación procedemos a exponer los últimos estudios empíricos que apoyan esta hipótesis y posibles prácticas terapéuticas que pueden ayudar a promover el vínculo espiritual con lo natural.

4.1 Estudios empíricos sobre la relación espiritual del ser humano con la naturaleza

Tal y como hemos visto, existen diversas maneras de definir la relación espiritual del ser humano con la naturaleza y, de igual manera, esta es conceptualizada de manera diferente según los estudios. Bajo el paraguas del constructo “conectividad con la naturaleza” (*connectedness to nature*), encontramos otros términos relacionados que hacen referencia a esta relación tales como: *nature connectedness*, *nature relatedness*, *love and care for nature*, *connectivity with nature*, *emotional affinity toward nature*, *dispositional empathy with nature or inclusion of nature in the self* (Restall y Conrad, 2015). Si bien la variedad de conceptos y escalas usadas para medirlos es grande, lo cual complejiza su análisis, existen diversos meta-análisis que ayudan a clarificar y destacar los elementos importantes y tendencias (Restall y Conrad, 2015). Más allá de esto, las diferentes escalas para evaluar estos conceptos han probado estar correlacionadas, sugiriendo que puedan ser expresiones de un mismo constructo subyacente (Barragan-Jason et al., 2021).

Siguiendo el modelo de *Inclusión en la naturaleza* de Schulz (2002), la inclusión de la naturaleza como parte de la representación cognitiva del yo (es decir, la conectividad con la naturaleza), es predictor de un sentimiento de cuidado hacia la naturaleza y de emociones positivas hacia ella, tras lo cual se potencian las conductas pro-ambientales. El considerar a la naturaleza parte del yo hace que la persona desarrolle un vínculo emocional con ella, que le llevará a realizar más intentos por conservarla. Schulz (2002) recopila diversos estudios que apoyan su modelo.

En un meta-análisis más reciente, Barragan-Jason et al. (2021) revisan 167 estudios correlacionales mostrando cómo personas con una mayor sensación de pertenencia a la naturaleza muestran niveles más altos de salud (tanto física como mental) y mayor número de conductas pro-ambientales (tanto intenciones de realizar conductas pro-ambientales como autorregistros de conductas ya realizadas). Estas personas con niveles más altos de conectividad con la naturaleza reportaban a su vez mayor conocimiento sobre la naturaleza, tenían mayores valores pro-ambientales y humanísticos de justicia social y sensación de pertenencia a la comunidad, menos valores materialistas, pasaban más tiempo en espacios naturales abiertos y tenían menores niveles de neuroticismo, depresión, ansiedad, además de referir una mayor sensación de felicidad.

En el mismo meta-análisis, Barragan-Jason et al. (2021) analizan 59 estudios experimentales y concluyen que la conectividad con la naturaleza se incrementa tras realizar prácticas de contacto con la naturaleza y prácticas meditativas, a diferencia de la educación medioambiental, la cual no mostró efectos significativos. Estos estudios muestran la importancia de la espiritualidad en la naturaleza no solo para la promoción de conductas sostenibles, sino como variable fundamental en el desarrollo de programas de educación para la sostenibilidad.

A la hora de afirmar que la conectividad con la naturaleza está asociada a los comportamientos pro-ambientales conviene concretar a qué conductas nos estamos refiriendo. Whitburn et al. (2019) realizan otro meta-análisis donde las conductas pro-ambientales estudiadas incluyen: energía y conservación de agua, reducción de residuos, reciclaje, transporte, hábitos de consumo (comportamiento anti-consumista), acciones políticas y sociales de promoción de la sostenibilidad, protección de vegetación autóctona en tierras de cultivo, así como jardinería y cultivo respetuoso con el medio ambiente. Estas conductas fueron medidas con autorregistros y observación externa, excluyendo de su análisis estudios que midiesen intención de cambio de comportamiento. Esto es así ya que se ha demostrado que la intención de realizar conductas pro-ambientales, si bien es condición necesaria, no es suficiente para su ejecución (Bamberg & Moser 2007; Grimmer & Miles 2017, como se citó en Whitburn et al. 2019). Los resultados obtenidos de este meta-análisis fueron significativos y moderados, manteniéndose la relación independientemente del género, la localización geográfica y el grupo de edad. Una vez más se apoya la hipótesis de que el sentirse profundamente conectado a la naturaleza está relacionado con un mayor número de conductas de cuidado del medio ambiente.

Existe cada vez más evidencia de que el contacto con la naturaleza tiene impactos positivos tanto para la salud física como mental de los individuos (Bratman et al., 2019; Hartig et al., 2014). Sin embargo, parece que no solo el contacto sino la conexión profunda con ella tiene, también, un impacto positivo en el estado emocional de los individuos. Capaldi et al. (2014) encuentran en su meta-análisis que las personas que se sienten más conectadas con la naturaleza tienden a experimentar más afecto positivo, vitalidad y satisfacción vital que aquellas menos conectadas con la naturaleza. Este efecto fue pequeño pero significativo, siendo la vitalidad el factor que más se correlaciona con la conectividad en la naturaleza (seguido del afecto positivo y la satisfacción vital).

De igual manera, parece que el afecto positivo puede influir en la realización de conductas pro-ambientales. Zelenski y Desroches (2021) revisan varios estudios acerca de las emociones positivas auto-trascendentes tales como el sobrecogimiento, la compasión y la gratitud hacia la naturaleza y su influencia en las conductas pro-ambientales. Si bien algunos estudios muestran relación, faltan estudios experimentales robustos que estudien causalidad para poder afirmar con rotundidad que este tipo de emociones causen comportamiento sostenible.

Hasta ahora hemos mencionado meta-análisis que estudian las relaciones de la conectividad con la naturaleza, el bienestar psicológico y los comportamientos pro-ambientales por separado. Publicaciones recientes empiezan a estudiar las tres variables juntas (Martin et al., 2020), mostrando resultados consistentes con los arriba mencionados.

Debemos recordar que correlación no implica causalidad, por lo que debemos tener cautela a la hora de afirmar que la conectividad con la naturaleza cause comportamientos sostenibles o bienestar psicológico directamente. La ausencia de estudios experimentales en la mayoría de los meta-análisis indican posibles líneas futuras de investigación en este área.

5. Algunas consideraciones a modo de conclusión

Hablar de ecopsicología supone, inherentemente, cuestionar nuestro modelo antropológico actual de ser humano. El antropocentrismo imperante en nuestra sociedad, que entiende a la persona como un ser aislado de su entorno y con potestad para manipularlo a su antojo, se está mostrando caduco debido a sus devastadoras consecuencias sobre el medio ambiente y las personas víctimas del cambio climático. La crisis climática, por tanto, no afecta únicamente a nuestros ecosistemas sino también a las personas que en ellos viven con todas las consecuencias sociales y políticas que esto implica. Podemos afirmar que esta crisis va más allá de lo meramente climático. Supone una crisis a múltiples niveles que afecta a nuestras estructuras políticas, sociales, económicas, culturales y, también, psicológicas, para las cuales necesitamos un cambio de paradigma a muchos niveles.

La ecopsicología propone redefinir aquello que consideramos nuestra naturaleza humana, traspasando los límites de lo que comúnmente entendemos como psique para incluir el medio natural que nos rodea (Roszak, 1995). Por ello, más que una nueva disciplina dentro de la psicología, la ecopsicología supone una revolución antropológica en nuestra manera de entender el mundo y entender-*nos*. Empieza a sentar las bases teóricas para un cambio de paradigma donde se supere la separación entre lo externo y lo interno, lo humano y lo natural y donde la creación de sistemas sostenibles se encuentre en el centro de toda actividad humana.

La superación de lo externo y lo interno en una concepción de mundo unificado tiene múltiples consecuencias en la definición ordinaria de psique. Las distintas escuelas a lo largo de la historia de la psicología han ido situando su foco de estudio de la psique en diferentes variables del ser humano, dando lugar a distintos modelos antropológicos. Con la llegada de la psicología sistémica, este foco es agrandado incluyendo la importancia del contexto. No obstante, este es en su mayoría reducido al contexto familiar. El modelo ecológico de Bronfenbrenner viene a ampliar aún más el foco, incluyendo diversos niveles de análisis más estructurales y sociales. Sin embargo, el contexto natural no es estudiado en detalle. En este sentido, la ecopsicología supone una continuación de esta tendencia consistente en considerar cada vez más el contexto y ampliar la mirada. Ante esta mirada que intenta abarcar todo lo existente en nuestro planeta, se hace necesario el conocimiento de otras disciplinas.

La ecopsicología es un llamamiento a la interdisciplinariedad. Si bien trata temas de psicología, como aquellos enunciados en la tarea psicológica y en la tarea práctica de Fisher (2002), los conocimientos ecológicos, filosóficos y biológicos que ella precisa para definir las relaciones ser humano-planeta Tierra significan abrirse a un diálogo cada vez más necesario entre disciplinas. En un mundo complejo, donde la realidad se da de manera total e integrada, nos sobra especialización. Atendiendo al caso de la psicología, es curioso notar cómo antiguamente su estudio se enmarcaba dentro de la licenciatura de Filosofía y Letras, para convertirse posteriormente en un grado propio. Hemos asistido, por tanto, a una progresiva especialización de los saberes, donde cada profesional parece no estar en contacto con los conocimientos de las otras disciplinas. Sin ánimo de criticar esta especialización, la cual indudablemente ofrece ventajas, quiero reseñar aquí cómo actualmente la tendencia de especialización comienza a revertirse, existiendo cada vez

más colaboraciones interdisciplinarias en el ámbito académico (Moran, 2010). Ante una crisis que más que únicamente climática, es estructural, como decíamos anteriormente, es preciso articular puentes entre los saberes para poder dar una respuesta unificada. La ecopsicología puede ser un buen ejemplo a seguir.

El estudio de la relación espiritual que en este trabajo se ha propuesto, no está exento de problemáticas. Como se ha mencionado, no existe consenso acerca de cómo definir lo espiritual (Zinnbauer y Pargament, 2005), al igual que no existe una única definición de ecopsicología (Doherty, 2009). Esto acarrea dificultades epistemológicas a su estudio. En este trabajo se han intentado recopilar los conceptos y estudios más relevantes que tratan la relación espiritual del ser humano con la naturaleza, si bien se es consciente que hace falta una sistematización de los conocimientos. El hacer un análisis más profundo y exhaustivo de esta relación (que va más allá de los límites de este trabajo), puede ser una línea interesante de investigación a seguir en el futuro. Asimismo, la relevancia y actualidad de este tema junto con la escasez de trabajos publicados en español y el desconocimiento de la ecopsicología en España, lo convierten en una línea de investigación especialmente atractiva para el panorama académico español.

Asimismo, la influencia de la relación espiritual con la naturaleza en la salud mental y en la promoción de los comportamientos sostenibles aquí enunciada nos hace replantearnos nuestro concepto de salud. Al hablar de salud, las definiciones tradicionales incluyen elementos como el bienestar físico, mental o social de una persona. No se hace alusión al contexto medioambiental en donde se desarrolla esa persona. Sin embargo, cada vez hay más evidencia sobre los efectos dañinos del cambio climático en la salud tanto física como mental (surgiendo conceptos como los de *ecoansiedad*) de la población. De igual manera, como hemos visto, una relación sana con la naturaleza expresada en mayor conexión espiritual con ella está relacionado con un mayor bienestar psicológico. Esta conexión, a su vez, está relacionada con realizar más comportamientos pro-ambientales y, por tanto, con cuidar la salud del planeta. Vemos como la salud individual y la salud planetaria, por tanto, no están reñidas entre sí, sino que suponen una realidad unificada. Es más, la relación espiritual con la naturaleza puede ser un camino de integración para estos dos tipos de salud.

En línea con lo anterior, asistimos a avances en nuestras concepciones de salud vigentes. Sin ir más lejos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) en la celebración del día de la salud de este año 2022 ha denominado a la crisis climática como una crisis de salud (OMS, 2022). Si necesitamos de un planeta sano para estar sanos, ¿no significa esto que el concepto de salud tiene que necesariamente incluir a la Tierra? Brown (1995) concibe que en su versión más ambiciosa, la ecopsicología busca redefinir la salud dentro de un contexto medioambiental. Una vez más, ampliamos nuestro foco de estudio, en este caso ante los problemas de salud pública para incluir el entorno natural y concebir la salud desde una visión más holística. Otro dualismo es superado, en este caso el de salud personal-salud climática, resultando en un paradigma más complejo y completo de análisis de la realidad.

Al haber mencionado la importancia de la relación espiritual con la naturaleza como un medio para hacer frente al cambio climático, queda preguntarse cuáles son las técnicas o metodologías existentes que pueden ayudar a promocionar una sensación de mayor conexión con el medio natural. Desde la ecopsicología existen numerosas aplicaciones terapéuticas que pueden contribuir a esta tarea. Así, encontramos el focusing en la naturaleza (Harris, 2013), la ecoterapia (Buzzel y Chalquist, 2009), la terapia centrada en la persona desde una perspectiva ecopsicológica (Chatalos, 2013), la terapia a través de la aventura (Rose, 2021) o la *wilderness therapy* o terapia en entornos aislados y remotos (Greenway, 1995). Más allá de las aplicaciones dentro de la psicología, la conectividad con la naturaleza y su influencia en las conductas pro-ambientales indican una variable importante a incluir en los programas de Educación para la Sostenibilidad. Si bien existen trabajos que apuntan hacia su relevancia (véase Otto y Pensini, 2017; Puig-Baguer et al., 2014), es un campo todavía en vías de ser investigado y desarrollado. Nuevamente, los conocimientos ecopsicológicos abren vías de investigación no solo en el ámbito teórico, sino también en el de la intervención.

En resumen, la novedad y relevancia de la ecopsicología, en especial en su estudio de la espiritualidad y su llamada a una reconexión con la Tierra, abren nuevos caminos de investigación y comprensión de la realidad. Esta llamada hacia lo holístico y la integración, no puede olvidarse de un aspecto transversal a todo ello: la vocación de justicia. La crítica a nuestro modelo actual de entender al ser humano y su manera de actuar respecto del entorno conlleva, subyacentemente, una llamada a la justicia social.

El cambio climático, además de tener graves consecuencias sobre la salud de nuestros ecosistemas y de los animales que en ellos viven, revierte de una manera aún más dura sobre las comunidades desfavorecidas. Ya a día de hoy grandes movimientos migratorios son ocasionados por los impactos de la crisis climática, ocasionando desequilibrios en nuestros sistemas sociales y políticos, y anticipando una posible lucha por los recursos. A la hora de construir la sociedad ecológica, como es llamada por Fisher (2002), no podemos dejar de lado la lucha contra la desigualdad. La relación espiritual con la naturaleza nos lleva a entendernos parte de un todo más grande que nuestra individualidad. La reconexión con la Tierra nos debe llevar, por tanto, a fortalecer también nuestros vínculos con sus habitantes, sean estos humanos o no humanos. Porque si entiendo a la otra persona como parte de mí y habitante de esa casa que en el fondo soy yo misma (la inclusión de la naturaleza en el self, según del modelo de Schulz, 2002), podemos intuir que ello me llevará también a cuidar más del otro. Si bien esta intuición habría que investigarla empíricamente, queríamos simplemente enunciarla como posibles derivaciones de lo tratado en este trabajo. En definitiva, no existe ecopsicología sin vocación de justicia y ante tantas líneas abiertas que dejamos en este trabajo, es nuestra responsabilidad ética como profesionales seguir indagando en las posibilidades que nos ofrece esta disciplina.

Referencias

- American Psychological Association. (2022). *Society for Environmental, Population and Conservation Psychology*. <https://www.apadivisions.org/division-34>
- Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M. C., & Loreau, M. (2021). Human–nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis. *Conservation Letters*, 15(1). <https://doi.org/10.1111/conl.12852>
- Barrows, P.D., Richardson, M., Hamlin, I., & Van Gordon, W. (2022). Nature Connectedness, Nonattachment, and Engagement with Nature's Beauty Predict Pro-Nature Conservation Behavior. *Ecopsychology*. <https://doi.org/10.1089/eco.2021.0036>
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity (advances in systems theory, complexity, and the human sciences)*. Hampton Press.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., Smith, J.R., van den Bosch, M., Wheeler, B.W., White, M.P., & Daily, G. C. (2019). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7). <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Brown, K. W., & Kasser, T. (2005). Are Psychological and Ecological Well-being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle. *Social Indicators Research*, 74(2), 349–368. <https://doi.org/10.1007/s11205-004-8207-8>
- Brown, L.R. (1995). Ecopsychology and the environmental revolution: An environmental foreword. In Roszak, T., Gomes, M., & Kanner, A. (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp.13-16). Counterpoint.
- Buzzell, L. & Chalquist, C. (2009). *Ecotherapy: healing with nature in mind*. Sierra Club
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 976.
- Chatalos, P. A. (2013). Sustainability: ecopsychological insights and person-centered contributions. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 355–367. <https://doi.org/10.1080/14779757.2013.855136>
- Comunidad de Madrid (16 de enero de 2022). *La Comunidad de Madrid incrementó en un 21% el número de intervenciones en montaña durante 2021*.

<https://www.comunidad.madrid/noticias/2022/01/16/comunidad-madrid-incremento-21-numero-intervenciones-montana-2021>

- Cox, D. T., Hudson, H. L., Shanahan, D. F., Fuller, R. A., & Gaston, K. J. (2017). The rarity of direct experiences of nature in an urban population. *Landscape and urban planning*, 160, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2016.12.006>
- Davis, J. (1998). The transpersonal dimensions of ecopsychology: Nature, nonduality, and spiritual practice. *The Humanistic Psychologist*, 26(1-3), 69-100. <https://doi.org/10.1080/08873267.1998.9976967>
- Doherty, T. J. (2011). Ecopsychology and environmentally-focused psychologies. *Environmental Population and Conservation Psychology Bulletin*. <http://www.apadivisions.org/division-34/publications/newsletters/epc/2011/10/ecopsychology>
- Doherty, T.J. (2009). A Peer Reviewed Journal for Ecopsychology. *Ecopsychology*, 1(1), 1-7. <http://doi.org/10.1089/eco.2009.0101.edi>
- Doherty, T.J. (2010). *Ecopsychology and Environmentally Focused Psychologies*. *Ecopsychology*, 2, 203-204. [Ecopsychology_\(AAM\)_2020.pdf](#).
- Escuela de Ecopsicología de España (s.f.). *Qué es Ecopsicología*. <http://ecopsicologia.es/que-es-ecopsicologia/>
- Fisher, A. (2002). *Radical ecopsychology: Psychology in the service of life*. State University of New York Press
- Francisco, P. (2015). *Laudato si*. Roma: Libreria Editrice Vaticana.
- García-Arroyo, J. (2022). Salud mental y COVID-19: una meta-revisión de investigaciones y evidencias. *Investigatio* (17), 4-18. <https://doi.org/10.31095/investigatio.2022.17.1>
- Greenway, R. (1995). The Wilderness Effect and Ecopsychology. In Roszak, T., Gomes, M., & Kanner, A. (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp.122-135). Counterpoint.
- Grund, J. & Brock, A. (2019). Why We Should Empty Pandora's Box to Create a Sustainable Future: Hope, Sustainability and Its Implications for Education. *Sustainability*, 11(3), 893. <https://doi.org/10.3390/su11030893>
- Harrild, F., & Luke, D. (2020). An evaluation of the role of mystical experiences in transpersonal ecopsychology. *Transpersonal Psychology Review*, 22(1), 45-52.

- Harris, A. (2013). Gendlin and ecopsychology: focusing in nature. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 12(4), 330–343.
<https://doi.org/10.1080/14779757.2013.855135>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health*, 35(1), 207–228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Intergovernmental Panel on Climate Change. (2021). *Climate change 2021: The physical science basis. Contribution of working group I to the Sixth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*.
https://www.ipcc.ch/report/ar6/wg1/downloads/report/IPCC_AR6_WGI_Full_Report.pdf
- International Ecopsychology Society. (s.f.). *Historia de IES*. <https://ies.bio/es/quienes-somos/history/>
- Lertzman, R. (2004). Ecopsychological theory and critical intervention. *Organization and Environment*, 17, 1–6.
- Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 68, 101389.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
- Maslow, A. H. (1959). Cognition of Being in the Peak Experiences. *The Journal of Genetic Psychology*, 94(1), 43–66.
<https://doi.org/10.1080/00221325.1959.10532434>
- Moran, J. (2010). *Interdisciplinarity*. Routledge
- Naess, A. (1986). The Deep Ecological Movement: Some Philosophical Aspects. *Philosophical Inquiry*, 8, 10-31.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Día Mundial de la Salud 2022*.
<https://www.who.int/es/campaigns/world-health-day/2022>
- Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, 47, 88–94.
<https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.09.009>
- Puig Baguer, J., Echarri Iribarren, F., & Jericó, M. C. (2014). Educación ambiental, inteligencia espiritual y naturaleza. *Teoría de la Educación. Revista*

- Interuniversitaria*, 26(2), 115–140.
<https://doi.org/10.14201/teoredu2014261115140>
- Reser, J.P. (1995). Whither environmental psychology? The transpersonal ecopsychology crossroads. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 235-257.
[https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90006-3](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90006-3)
- Restall, B., & Conrad, E. (2015). A literature review of connectedness to nature and its potential for environmental management. *Journal of Environmental Management*, 159, 264–278. <https://doi.org/10.1016/j.jenvman.2015.05.022>
- Rose, A. (2021). *Terapia a través de la aventura. Cuando la montaña nos hizo grandes*. Desnivel.
- Roszak, T. (1992). *The voice of the earth: An exploration of ecopsychology*. New York, NY: Touchstone.
- Roszak, T. (1995). *Where Psyche Meets Gaia*. In Roszak, T., Gomes, M., & Kanner, A. (Eds.), *Ecopsychology: Restoring the earth, healing the mind* (pp.1-17). Counterpoint.
- Schroeder, H. W. (1992). *The spiritual aspect of nature: A perspective from depth psychology*. In Proceedings of Northeastern Recreation Research Symposium (p. 25–30), Saratoga Springs, NY.
- Schroll, M. (2007). Wrestling with Arne Naess: A chronicle of ecopsychology's origins. *The Trumpeter*, 23(1), 28-57.
<http://trumpeter.athabascau.ca/index.php/trumpet/article/view/940/1353>
- Schultz, P. W. (2002). Inclusion with nature: The psychology of human-nature relations. In: P. Schmuck & P. W. Schultz, *Psychology of sustainable development*, pp. 61–78.
- Silene (2019). *Declaración Islámica sobre el cambio climático global*.
<https://www.silene.org/es/centro-de-documentacion/declaraciones/islamic-declaration-on-global-climate-change#>
- Strava (2021). *Informe Anual del Año Deportivo 2021*.
<https://drive.google.com/file/d/1QwbrVpfbrmqFdIPRSSDUQdXA2QLkhHdj/vi>
[ew](https://drive.google.com/file/d/1QwbrVpfbrmqFdIPRSSDUQdXA2QLkhHdj/vi)
- Tatay, J. (2018). *Ecología integral. La recepción católica del reto de la sostenibilidad*. Biblioteca de Autores Cristianos.

- Tatay, J. (2019). *Creer en la sostenibilidad. Las religiones ante el reto medioambiental*. Cristianisme i Justícia Roger de Llúria.
- Taylor, B. (2009). *Dark Green Religion: Nature Spirituality and the Planetary Future*. University of California Press.
- Thoreau, H.D. (1989). *Walden. La vida en los bosques*. Parsifal Ediciones. (Trabajo original publicado en 1854).
- United Nations Climate Change. (23 de noviembre de 2015) *Hindu Declaration on Climate Change*. <https://unfccc.int/news/hindu-declaration-on-climate-change>
- Warren, K. J. (1990). The Power and the Promise of Ecological Feminism. *Environmental Ethics*, 12(2), 125–146. <https://doi.org/10.5840/enviroethics199012221>
- Waskow, A. (29 de octubre de 2015). *Rabbinic Letter on Climate -Torah, Pope, & Crisis Inspire 425+ Rabbis to Call for Vigorous Climate Action*. The Shalom Center. <https://theshalomcenter.org/RabbinicLetterClimate>
- Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2019). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, 34(1), 180–193. <https://doi.org/10.1111/cobi.13381>
- White, L. (1967). The Historical Roots of Our Ecologic Crisis. *Science*, 155(3767), 1203–1207. <https://doi.org/10.1126/science.155.3767.1203>
- Wulf, A. (2020). *La Invención de la Naturaleza: El Nuevo Mundo de Alexander Von Humbolt / The Invention of Nature: Alexander Von Humbolt's New World*. Debolsillo.
- Yunt, J. D. (2001). Jung's Contribution to an Ecological Psychology. *Journal of Humanistic Psychology*, 41(2), 96–121. <https://doi.org/10.1177/0022167801412007>
- Zelenski, J. M., & Desrochers, J. E. (2021). Can positive and self-transcendent emotions promote pro-environmental behavior? *Current Opinion in Psychology*, 42, 31–35. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.02.009>
- Zinnbauer, B. J., & Pargament, K. I. (2005). Religiousness and spirituality. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 21-42.