



**COMILLAS**  
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y  
SOCIALES**

**Efectos del contacto con la naturaleza sobre el  
bienestar psicológico. Causas evolutivas y culturales**

Autora: Victoria Torres García

Directora: Rocio Rodríguez Rey

Madrid

2021/2022

# ÍNDICE

1. Introducción .....	5
2. Metodología .....	7
3. Desarrollo	
3.1 Efectos del contacto con la naturaleza y el bienestar psicológico .....	8
3.1.1 Naturaleza como fuente de bienestar y rehabilitación psicológica .....	9
* Centros hospitalarios; enfermedades físicas, depresión y ansiedad .....	10
* Centros educativos; desarrollo cognitivo, TDA y TDAH .....	12
3.1.2 La carencia de contacto con la naturaleza. El entorno urbano .....	15
3.2 Preferencias paisajísticas .....	16
3.3 Causas explicativas del vínculo entre el hombre y el medio natural .....	17
3.3.1 Causas evolutivas .....	18
* Colores verdes .....	19
* Líneas curvas .....	19
* Ocio en la naturaleza .....	20
3.3.2 Causas culturales y sociales .....	22
* Recorrido histórico. Naturaleza y bienestar psicológico a lo largo de la historia .....	22
* Vínculo hombre-naturaleza en las religiones .....	23
- Religión e ideología occidental. El dualismo .....	23
- Religión e ideología oriental. La armonía .....	26
4. Conclusión .....	28
5. Bibliografía .....	32

## RESUMEN

El crecimiento de las ciudades y del entorno urbano nos alejan poco a poco del medio natural y con ello de los beneficios que este supone. Envueltos en una constante lluvia de estímulos y un frenético funcionamiento, la ciudad saca a la luz la problemática actual respecto a la salud mental de la población. Los beneficios del entorno natural, su capacidad restaurativa y su posibilidad de disminuir la sintomatología de numerosos trastornos y enfermedades ya fue descubierto en parte miles de años atrás. Es ahora, a través del auge de la investigación en esta área y la llamada de atención que supone la afectada salud mental social, que pretendemos resaltar la relevancia que esta capacidad restaurativa del entorno natural supone sobre nuestro bienestar psicológico. Trastornos psicológicos tan relevantes y prevalentes como la ansiedad, la depresión y el TDAH se verán influenciados y beneficiados por el contacto con la naturaleza, siendo para todos ellos una posible forma de terapia que reduce significativamente su sintomatología. Bajo un legado histórico donde lo natural ha sido entendido como producto y objeto que explotar, inmerso dicho concepto en la ideología occidental y dicotómica del ideal cristiano, parecemos olvidar todo lo que la naturaleza ha supuesto durante siglos para nuestra evolución como especie y supone en nuestro momento actual para nuestro mantenimiento del bienestar psicológico. El vínculo hombre-naturaleza resulta esencial para nuestro correcto funcionamiento físico y psicológico y es a través del presente trabajo como pretendemos dar luz a dicho argumento recalcando así la interdependencia que supone dicha vinculación.

Palabras clave: psicología ambiental, hombre-naturaleza, espacios naturales, salud mental, ambientes restauradores, naturaleza-cultura, religiones.

## ABSTRACT

The growth of cities and the urban environment gradually distances us from the natural environment and the benefits that it entails. Wrapped in a constant rain of stimuli and a frenetic functioning, the city brings to light the current problems in relation to the mental health of the population. The benefits of the natural environment, its restorative capacity and its ability to reduce the symptoms of numerous disorders and illnesses

were already discovered in part thousands of years ago. It is now, through the rise of research in this area and the call for attention that the affected social mental health supposes, which we intend to highlight the relevance that this restorative capacity of the natural environment supposes on our psychological well-being. Such relevant and prevalent psychological disorders as anxiety, depression and ADHD will be influenced and benefited through contact with nature, being for all of them a possible form of therapy that significantly reduces their symptoms. Under a historical legacy where the natural has been understood as a product and object to be exploited, this concept immersed in the Western and dichotomous ideology of the Christian ideal, we seem to forget everything that nature has meant for centuries for our evolution as a species and supposes in our current moment for our maintenance of psychological well-being. The man-nature bond is essential for our correct physical and psychological functioning and it is through this work that we intend to shed light on this argument, thus emphasizing the interdependence that this tie implies.

**Keywords:** environmental psychology, human-nature, natural spaces, mental health, restorative environments, nature-culture, religions.

## 1. INTRODUCCIÓN

La especie humana, como una más de las numerosas que habitan el planeta, ha desarrollado la mayor parte de su proceso evolutivo en plena naturaleza. Habitar en grandes ciudades es un hecho relativamente reciente en la extensa evolución de nuestra especie. A lo largo de últimos milenios, la ciudad se ha convertido en el medio preferido para la gran mayoría de la población mundial (Ursa & Ursa, 2019).

Según datos de la ONU (2020) recogidos en el Folleto de Datos Poblacionales del Estado Global de las Metrópolis, en el año 2020 se estimó que existían 1.934 metrópolis, en las cuales residía alrededor del 60% de la población global. Se espera que esta preferencia por la ciudad siga aumentando en los próximos años. Las Naciones Unidas, desde el Departamento de Asuntos Económicos y Sociales (2018) recoge que la proporción de personas que pasarán a vivir en ciudades aumentará hasta un 13 % para el 2050. Según Naciones Unidas (2018), se estima que este aumento se realizará de manera desigual en términos demográficos, afirmando que se producirá más rápidamente en países con ingresos bajos y medios que en los países más ricos y desarrollados.

Como parte y resultado del gran desarrollo que nuestra especie ha ido experimentando, la ciudad muestra claros beneficios como fuente de recursos frente a las zonas rurales. Debido a su estructura, características y funcionamiento, las ventajas que la ciudad aporta se traducen a su vez en una serie de consecuencias negativas en la esfera psíquica y física de la población (Oviedo, 2002). Como afirma Oviedo (2002) esta progresiva separación con el medio natural, sumergiéndonos en un medio artificial y urbano, saca a la luz graves afectaciones en el bienestar social. Como resultado, la salud mental parece cobrar cada vez más importancia, visibilizándose poco a poco el impacto que ese supuesto “avance” social supone sobre nuestras vidas. Hablamos de esa “sociedad del cansancio” descrita por el filósofo Byung-Chul Han, una sociedad frenética que no deja de rodar en ese gran mecanismo que conforma nuestro sistema (Han, 2017).

El frenetismo de la ciudad, las aglomeraciones, el ruido, la contaminación atmosférica, la escasez de luz natural... muestran la otra cara de lo que supone el desarrollo, el progreso y la modernización. Como sugiere Viktor Frankl “quizá se deba a una doble pérdida que el hombre ha tenido que padecer para convertirse en verdaderamente

civilizado” (Frankl, 2017, p. 90). Parece quedar claro, que nuestra salud mental y calidad de vida está estrechamente vinculada al entorno en el que nos desarrollamos y los elementos y espacios físicos donde habitamos.

Es en este contexto histórico cuando la psicología ambiental comienza a cobrar más fuerza. La psicología ambiental es una de las ramas más recientes de la psicología que se encarga de estudiar las relaciones del individuo con el entorno físico a través de los distintos procesos psicológicos (Oviedo, 2002). Desde una perspectiva de la relación, Proshansky y colaboradores (1978), tratan de remarcar el vínculo existente entre el ser humano y el medio con el que se relaciona, entendiendo dicha relación como elemento clave que construye y conforma al individuo. Según afirmaron, sólo existe un medio ambiente total, en el cual el ser humano es solamente un elemento más en relación con el resto que le rodean. De esta forma “El hombre no existe excepto en sus relaciones con otros componentes” (Roth, 2000, p. 65). Se reafirma el concepto de interdependencia, poniendo en relieve la relevancia de esa unión y relación constante que establece el hombre con su entorno. La psicología ambiental representa un intento por situar al sujeto en un contexto más amplio. De esta manera se ensanchan las explicaciones centradas en los procesos individuales, para ver al individuo como parte de esa relación con el entorno complejo que le rodea (Oviedo, 2002).

En la década de 1960, la mayor conciencia y preocupación por las repercusiones psicológicas que nuestro entorno imprime sobre la población, impulsó el desarrollo de la psicología ambiental. De esta manera su auge obedece al gran interés del momento histórico por la calidad ambiental y las consecuencias de la industrialización en el bienestar de las personas. Enmarcado en esta crisis ambiental, se comienza a estudiar cómo las condiciones del entorno, tanto natural como artificial, pueden incidir en los niveles de salud o enfermedad de las personas, así como en sus estados de satisfacción social, sus comportamientos y actitudes proactivas (Oviedo, 2002).

Bajo este marco conceptual, a través del presente trabajo pretendemos profundizar en la relación existente entre el ser humano y su entorno, poniendo especial interés en el vínculo entre las personas, el medio natural y su influencia en el bienestar psicológico. De esta manera, encontramos en la psicología ambiental una gran puerta para indagar

en este vínculo entre ser humano y naturaleza, centrando nuestro interés en el poder rehabilitador del contacto con el medio natural, incidiendo especialmente en las respuestas afectivas de bienestar que son capaces de generar dichos medios. Finalmente, en base tanto a teorías evolucionistas como culturales y sociales, pretendemos acercarnos a las posibles causas de dicha interdependencia entre el hombre y su entorno natural.

## 2. METODOLOGÍA

En el presente trabajo llevaremos a cabo una revisión bibliográfica y análisis descriptivo de la literatura, a través de la cual nos acercaremos al vínculo entre el hombre, su bienestar psicológico y el entorno natural.

La metodología de selección de la información utilizada para la presente revisión bibliográfica ha sido realizada a través de los buscadores Dialnet y Google Scholar. En dichos buscadores se realizaron múltiples búsquedas introduciendo los siguientes términos: “psicología ambiental”, “psicología ambiental y emociones”, “psicología ambiental emociones y medio ambiente”, “Ser humano y contacto con la naturaleza”, “biofilia”, “Contacto con la naturaleza y salud mental” “nature and mental health” “contact with nature and depression” “anxiety and contact with nature”, “schools and nature”, “entornos naturales en los colegios”, “TDAH and contact with nature”, “psicobiología del color”, “preferencia por colores verdes de la naturaleza”, “preferencia paisajista y naturaleza”, “paisaje natural en el ciudad”, “la ciudad y contacto con la naturaleza”, “ocio en la naturaleza”, “dibujo del árbol análisis”, “interpretación del dibujo infantil”, “religión y naturaleza”, “psicología fenomenológica hombre y naturaleza”, “dualismo y pensamiento cristiano”, “dualismo hombre y naturaleza”, “budismo y contacto con la naturaleza”, “naturaleza en la cultura oriental” y “los jardines japoneses”. Las búsquedas se realizaron en castellano y en inglés. Inicialmente se realizaron en castellano, y observando la escasez de resultados en dicho idioma decidimos ampliar la búsqueda al inglés para aumentar la información con la que trabajar como la variedad de estudios realizados, añadiendo a investigaciones latinoamericanas y españolas , otras de Europa y Estados Unidos. De esta manera también ampliábamos la variedad de autores, acogiendo a los más relevantes y centrales

en esta área, los cuales son en gran parte de habla inglesa. Respecto al recorrido histórico, y las causas culturales y religiosas encontramos mucha información y muy valiosa en castellano, por lo que limitamos la búsqueda a este idioma.

De las búsquedas realizadas obtuvimos un total de 76 artículos, de los cuales rechazamos 32 por no cumplir con los objetivos y expectativas del trabajo, al centrarse exclusivamente en la respuesta conductual ante el medio dejando de lado la respuesta emocional centrada en el bienestar psicológico, objetivo que consideramos clave para nuestro trabajo. Otros trabajos fueron rechazados por dirigirse exclusivamente al estudio del medio urbano y no natural, o por salirse del área de la psicología y dirigirse únicamente a una visión filosófica y teológica. Solo se seleccionaron aquellos trabajos publicados a partir de 1970. Para la búsqueda de datos demográficos hemos acudido a través de Google a la página web de Naciones Unidas, especialmente al Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, así como a la página web de ONU Hábitat.

De dichas búsquedas seleccionamos finalmente un total de 41 artículos y 3 manuales de psicología ambiental: Psicología ambiental (Aragonés & Américo, 2010), Psicología ambiental: Aspectos de las relaciones individuo-medioambiente (Moser, 2014) e Introducción a la psicología ambiental (Jiménez & Aragonés, 1986).

### **3. DESARROLLO**

#### **3.1 EFECTOS DEL CONTACTO CON LA NATURALEZA EN EL BIENESTAR PSICOLÓGICO**

La mayor parte de la experiencia vital de las personas se enmarca y conforma en espacios, lugares, paisajes y entornos representativos, es por este motivo que su relevancia para construir el sistema emocional de la persona es muy notable, influyendo a su vez tanto en el comportamiento como en el estado emocional y bienestar psicológico de la misma (Aragonés & Américo, 2010). Bajo esta idea podríamos decir que el ambiente y los lugares que nos rodean se pueden considerar una fuente de estimulación y marco de significados, que se vinculan directamente con el bienestar y el desempeño psicológico de las personas. Para subrayar los efectos del contacto con la

naturaleza en el bienestar psicológico contamos con un amplio repertorio de investigaciones, algunas de las cuales presentaremos a continuación, en las que a través del estudio de los distintos aspectos ambientales tales como el ruido, el calor, la luminosidad, el color, el olor, etc. se observan cambios cognitivos, emocionales y fisiológicos, que repercuten directamente sobre el bienestar físico y psicológico de las personas.

#### Naturaleza como fuente de bienestar y rehabilitación psicológica

Desde la rama de la psicología existen numerosos estudios que vinculan y demuestran como la presencia de áreas verdes y naturales producen una mejoría en la salud mental y la rehabilitación psicológica de las personas (Triguero-Mas, 2015). Según la resolución CD53.R7 del plan de acción sobre salud mental propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) (2014), entendemos por salud mental “un estado de bienestar en el que el individuo realiza sus capacidades, supera el estrés normal de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera, y aporta algo a su comunidad” (p. 1).

Se ha podido comprobar que el escaso contacto con la naturaleza que tienen los habitantes de las ciudades se manifiesta en un mayor padecimiento de patologías sociales y problemas en la salud mental y física, especialmente si lo comparamos con los habitantes de zonas rurales (Martínez-Soto et al, 2016). Como recogen estos autores, la presencia o no de naturaleza supone una diferencia clara en el bienestar físico y psicológico de las poblaciones urbanas. Gracias a diferentes estudios que concretaremos a continuación, podemos decir que las personas que viven en zonas con acceso a áreas verdes, jardines o espacios abiertos con vegetación expresan una menor prevalencia de trastornos y afectaciones mentales en comparación con personas que carecen de dicho acceso, observándose en los primeros una serie de efectos restauradores tanto emocionales como cognitivos (Martínez-Soto et al, 2016).

Presentamos a continuación algunos ejemplos más concretos que pueden ayudar a comprender este beneficio psíquico y físico del que hablamos.

Existen numerosos estudios realizados en centros hospitalarios en los cuales se pudo observar cómo permanecer en habitaciones y espacios iluminados con luz solar, se asociaba a una menor tasa de mortalidad en pacientes que padecían problemas cardíacos (Beauchemin & Hays, 1998) y menos sintomatología de remisión en pacientes con depresión (Beauchemin & Hays, 1996).

El estudio realizado por Beauchemin y Hays (1998) con pacientes que padecían problemas cardíacos, se llevó a cabo sobre una muestra de 628 sujetos. El objetivo era observar la mortalidad y el tiempo de duración de la estancia en el hospital, tanto de pacientes tratados en habitaciones soleadas como de aquellos que permanecían en habitaciones sin luz solar. En los resultados se pudo observar que los pacientes en habitaciones soleadas permanecían menos tiempo ingresados en el hospital (hecho mucho más visible en mujeres que en hombres) cotando con una media de 2,3 días en habitaciones soleadas y 3,3 días en habitaciones sin luz solar. Respecto a la mortalidad se observó que fue considerablemente superior en pacientes que permanecían en habitaciones sin luz solar, contando con 39 muertes de 335 habitaciones sin luz solar, frente a 21 muertes de las 293 habitaciones soleadas (Beauchemin & Hays, 1998).

En la misma línea se realizó una investigación en el hospital suburbano de Pensilvania con 26 pacientes con intervenciones quirúrgicas, de los cuales observaron que aquellos cuyas habitaciones estaban orientadas a jardines, tuvieron una recuperación más rápida frente a aquellos que quedaban orientados a otros edificios (Ulrich, 1984). Además los primeros tomaron menos analgésicos que los segundos. Esto que sucede en centros hospitalarios también se pudo observar en centros penitenciarios, donde se detectó cómo los prisioneros que tenían la posibilidad de contemplar la naturaleza se ponían enfermos con menor frecuencia que aquellos que no tenían esta posibilidad (Moore, 1982).

Respecto al estudio realizado sobre pacientes con depresión y la luminosidad de sus habitaciones de Beauchemin y Hays (1996), se contaba con que la mitad de las habitaciones eran luminosas y soleadas, y la otra mitad no lo eran. En este estudio se pretendía comparar la duración de la estancia de los pacientes en la unidad de

hospitalización psiquiátrica que ocupaban habitaciones soleadas y los que lo hacían en habitaciones sin luz solar. Se observó que los pacientes de las habitaciones soleadas e iluminadas tuvieron una estancia media de 16,9 días frente a 19,5 días de los pacientes de habitaciones no soleadas, existiendo una diferencia de 2,6 días entre ambos (Beauchemin & Hays, 1996).

Los beneficios de la naturaleza en afectaciones como la depresión también ha sido estudiada en la población infantil. Como recoge Louv (2005) aunque es posible que en las depresiones más severas el efecto del contacto con la naturaleza sea menos visible, se sabe que las experiencias con entornos naturales son capaces de disminuir y aliviar las dificultades diarias que puede conducir a la depresión infantil.

La ansiedad, de la mano de la depresión, también se ha visto influida por los beneficios de la naturaleza. A través del estudio realizado por Tomasi et al. (2020), llevado a cabo con el fin de encontrar relación entre el contacto con la naturaleza, la satisfacción con la vida y la sintomatología de la ansiedad y la depresión, encontraron que el contacto con medios naturales afecta de manera positiva a la satisfacción y bienestar con la vida, correlacionando negativamente con la sintomatología de la depresión y la ansiedad. Como recoge Louv (2005), existen numerosos estudios que confirman que la reducción del estrés es uno de los principales y mayores beneficios que aporta el contacto con la naturaleza. Asimismo existen variados estudios de los países escandinavos que demuestran que el contacto con entornos naturales es capaz de prevenir muchos trastornos y enfermedades mentales, como la depresión y la ansiedad, permitiendo además superar traumas, disminuir los niveles de enfado y estrés, relajarse, aumentar la perspectiva, y ser capaz de experimentar una soledad constructiva (Louv, 2005). En la misma línea, Martínez-Soto et al (2016) recogen que el contacto con ambientes naturales disminuye los niveles de estrés y temor en aquellas personas estresadas, fomentando mayores niveles de felicidad y placer. En las personas no estresadas también se observan estos beneficios evocando sentimientos de tranquilidad, menor confusión y fatiga, generando de manera general a las personas con o sin estrés un efecto positivo y de relajación (Berman, 2008; Martínez-Soto et al., 2016, Kjellgren, 2010). Por otro lado, Wells & Evans (2003) centrados en estudiar el estrés en niños, afirman que la naturaleza es capaz de amortiguar el impacto del estrés. El estudio

que realizaron para demostrarlo se centró en la capacidad amortiguadora de la naturaleza sobre el estrés en niños de zonas rurales. Se contó con una muestra de 337 niños rurales con una media de 9,2 años, a través de los cuales se observó como los niños que tenían un contacto muy elevado y estrecho con el medio natural presentaban menores niveles de estrés que aquellos con condiciones opuestas. De esta manera pudieron comprobar como el contacto con la naturaleza moderaba el impacto de las situaciones estresantes que vivían estos niños impactando positivamente en el bienestar psicológicos de los mismos (Wells & Evans, 2003).

De manera general y resumida podemos decir que a través de numerosos estudios se ha podido comprobar como el contacto con la naturaleza tiene efectos restauradores que disminuyen los niveles de agresión y hostilidad, aumentando a su vez las emociones positivas (Martínez-Soto et al, 2016). De esta manera se observa menor sensación de depresión, tensión, ira y ansiedad (Berman et al., 2008; Kjellgren & Buhrkall, 2010; Martínez-Soto et al, 2016; Triguero-Mas, 2015).

#### *Centros educativos; desarrollo cognitivo, TDA y TDAH*

La mejora cognitiva de niños y jóvenes a través del contacto con la naturaleza ha sido un hecho muy estudiado. Existen diversos estudios realizados en centros educativos que demuestran los beneficios que tienen sobre su rendimiento escolar, sus habilidades motoras en las etapas más tempranas y su desarrollo cognitivo (Dadvand et al, 2015). De esta forma se ha observado que dicho contacto produce una mejora de la cohesión social, así como un aumento en la productividad y el rendimiento escolar de los niños, el cual favorece al desarrollo cognitivo de estos mejorando la capacidad de concentración y la autodisciplina (Martínez-Soto et al, 2016). Presentamos a continuación algunos estudios.

Según Fedewa y Ahn (2011) los entornos naturales aportan a los niños grandes oportunidades como la asunción de riesgos, promover el compromiso, el descubrimiento y la creatividad, fortaleciendo su autoestima y sentido de sí mismos. También generan estados emocionales positivos y básicos como la fascinación o el asombro, mejorando de manera general la rehabilitación psicológica. Para demostrar estos beneficios Dadvand et al (2015) realizaron un estudio con el fin concreto de

evaluar la vinculación entre el desarrollo cognitivo de niños de primaria y la exposición a zonas verdes y naturales. El estudio se realizó sobre una muestra de 2.593 niños de entre 7 y 10 años procedentes de 36 escuelas de educación primaria en Barcelona. El desarrollo cognitivo de los niños fue evaluado como el cambio en doce meses de la memoria de trabajo, la memoria de trabajo superior y la falta de atención. La exposición a espacios naturales fue evaluado a través del verdor que rodeaba el hogar del niño y la escuela de este, así como la exposición durante los desplazamientos que experimentaba (Dadvand et al, 2015). Como resultado observaron que en esos doce meses existía una disminución en la falta de atención y un progreso en desarrollo cognitivo de los niños que estaban más expuestos a zonas verdes y naturales tanto por el verdor que rodeaba su casa, como la escuela y durante la ruta hacia el centro escolar que realizaba (Dadvand et al, 2015).

En la misma línea, Gareca y Villarpando (2017) realizaron un estudio con 800 estudiantes en el cual se instalaron plantas ornamentales en el patio del centro educativo con el fin de ver qué resultados tenía en el desarrollo de los alumnos. A través de los resultados pudieron observar que un 79% de los jóvenes consideraban relevante que hubiese plantas en el entorno y un 35,55% pensaba que la falta de vegetación repercutía negativamente en su rendimiento escolar. De manera similar, un 45,5% de los alumnos consideró que se sintieron más alegres y aumento su creatividad, unido a un 37,5% que afirmaban sentirse más concentrados. Por el lado de los docentes, observaron que sus alumnos se encontraban más motivados y alegres durante las clases. Con dichos resultados pudieron concluir que la presencia de vegetación producía una sensación de bienestar que conducía al estudiante a desarrollar su proceso de enseñanza con una actitud más positiva. Como recogen estos mismos autores, las zonas verdes y entornos naturales favorecen a la resolución de problemas y la creatividad. A través de diferentes estudios se pudo observar que los niños eran más creativos y cooperativos cuando estaban en contacto con áreas verdes, además su rendimiento académico aumentaba cuando realizaban las clases al aire libre o estaban en contacto con la naturaleza. Un ejemplo más concreto puede verse en como un grupo de estudiantes a través del contacto con áreas naturales mejoraron su puntuación en los exámenes de ciencias en un 27%. De esta forma se pudo observar que el juego y la actividad que el niño puede

realizar al aire libre, en espacios más variados y menos estructurados que los interiores, sirve de oportunidad para la toma de decisiones que a su vez fomenta la resolución de problemas y la creatividad (Gareca & Villarpando, 2017).

Resulta interesante dentro del ámbito educativo y el estudio del desarrollo de los niños, tratar, aunque brevemente, los efectos del contacto con la naturaleza en trastornos como el Trastorno de Déficit de Atención (TDA) y el Trastorno por Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH). A través de diferentes estudios, los investigadores han observado una mejoría en el funcionamiento de niños con TDAH cuando están en contacto con medios naturales (Castell, 2020; Gareca & Villarpando, 2017). Como recogen estos autores, los investigadores observaron que los parques se convertían en un espacio que fomentaba el apoyo social siendo una oportunidad para autodeterminación del niño, ayudando a reducir significativamente los niveles de estrés y ansiedad, mejorando su estado de ánimo. En la misma línea Louv (2005) afirma claramente que la naturaleza es una forma de terapia que disminuye la sintomatología del TDAH. A través de esta afirmación llega a la idea de que, de la misma manera que el contacto con la naturaleza ayuda a disminuir los síntomas de este trastorno, el alejamiento y ausencia de contacto con lo natural empeora dicha sintomatología. De esta manera el TDAH podría producir una serie de síntomas que se agravan por la carencia de exposición a entornos naturales (Louv, 2005). En esta línea Louv afirma:

“Muchos niños se pueden beneficiar de la medicación, pero el verdadero desorden está menos en el niño que en el entorno, impuesto y artificial. Visto desde esta perspectiva, aunque esté bien intencionada, la sociedad que ha desarraigado al niño de la naturaleza está más trastornada que el propio niño. Privar al niño de contacto con la naturaleza y de juego en la naturaleza puede ser equivalente a privarle de oxígeno” (Louv, 2005, p. 109).

Respecto al Trastorno por Déficit de Atención, existen estudios que también observan mejorías en su desarrollo, considerando que el contacto con medios naturales puede disminuir los síntomas de este trastorno en niños con edades tempranas cerca de los 5 años (Gareca & Villarpando, 2017).

La carencia de contacto con la naturaleza. El entono urbano.

Al igual que se ha podido observar el beneficio que aporta la contemplación de la naturaleza, se ha comprobado el malestar que genera el estar aislado y carente de ella. Números estudios demuestran el estrés y malestar psicológico al que están expuestos las personas que viven en la ciudad al exponerse a todos los elementos estresores que caracterizan a los ambientes contruidos y artificiales, generando frecuentemente cansancio físico, mental y estrés (Moser, 2014). Las nuevas condiciones de vida que nos aporta la modernidad actual, están causando grandes afectaciones en la capacidad de concentración, atención y procesamiento de la información, teniendo como consecuencia una general fatiga mental de la población que desemboca en irritabilidad e impulsividad (Gareca & Villarpando, 2017). Es por esta razón que muchas de las personas que viven en ciudades buscan cada vez más el contacto con medios naturales acudiendo en su tiempo libre y vacaciones a entornos rodeados de naturaleza tanto para la contemplación como para la realización de deportes. Todo esto nos dirige a una conclusión en la que se puede confirmar como los espacios y entornos naturales no solo proporcionan un placer estético, sino que además a través de su contemplación e interacción proporcionan una función renovadora con resultados muy positivos en la salud mental y física, y en general en el bienestar de las personas (Kellert, 1997).

Algo de gran interés que recoge Moser (2014), son los efectos que genera la interacción con los estímulos naturales. Los elementos naturales, como elementos sometidos a la vida y con ello al cambio y evolución continua, generan una sensación de inestabilidad, inexistente en los elementos de entornos contruidos caracterizados por la estabilidad permanente. Una ciudad con sus edificios de hormigón y ladrillo, sus ventanas de cristal, sus carreteras de asfalto no cambiarán nunca, manteniéndose a lo largo del tiempo de la misma manera, estática, sin vida. Por el contrario, la variabilidad que podemos apreciar en entornos naturales es la evolución continua, todo es cambiante, todo evoluciona como característica propia de lo vivo. Un bosque cambiara en cada estación sus colores, sus formas, los árboles crecerán, florecerán, se despojarán de sus hojas, y así estarán continuamente sometidos a la variación de la vida. Este elemento de cambio, de evolución, resulta de gran relevancia en los efectos mentales y emocionales que genera la exposición a dichos estímulos, suscitando una sensación ligada a lo

incontrolable, a la duda, a la curiosidad, a lo salvaje, a la fuerza, todas ellas sensaciones que no pueden aportarnos los entornos artificiales y estáticos. Si observamos las sociedades actuales, se transmite todo lo contrario, son la pura imagen de lo estático, rutinario, una simetría y exactitud tanto físicas (a través de los edificios y ciudades angulosas) como estructural e institucional (a través de las rutinas, los horarios, las tareas y actividades repetitivas que caracterizan nuestras vidas), generándonos una sensación de estático y repetición que cada vez muestra más repercusiones psicológicas en la población.

### 3.2 PREFERENCIA PAISAJÍSTICA

Además de los diferentes estudios mencionados donde se observa la rehabilitación y las mejoras psicológicas y cognitivas que conlleva la observación y contacto con lo natural, otra manera de demostrar esta estrecha vinculación entre el hombre y la naturaleza es a través de los estudios de preferencia paisajística. Existen numerosos estudios en los cuales se puede observar como las personas atribuyen a los elementos, espacios y paisajes naturales un valor especial, al ser elegidos en mayor medida que los elementos artificiales y urbanos, adjudicándoles así a los primeros un significado y una capacidad restauradora de la que carecen los paisajes artificiales (Martínez-Soto et al, 2010; Kaplan & Kaplan, 1989).

Antes de nada, debemos aclarar que denominamos cualidad restauradora a todas las dimensiones psicológicas y físicas que favorece a que un ambiente se perciba como restaurador (Gareca & Villarpando, 2017). Como recogen estos dos autores, lo interesante recae en que las personas habitualmente atribuyen cualidades restauradoras a los entornos naturales y no lo hacen a los ambientes urbanos.

El paisaje entendido como una expresión simbólica de un lugar determinado enmarcado en un ambiente aún más amplio, responde ante necesidades humanas de arraigamiento y con ello delimitación y creación de su identidad (Moser, 2014). Las investigaciones dirigidas a la preferencia de elección respecto a la calidad visual y características del entorno llegaron a la conclusión de que se elegían mayormente escenarios naturales frente a artificiales y contruados, existiendo una serie de elementos que eran mayormente elegidos en los paisajes expuestos, así como entornos con agua, que

incluyeran ríos, cascadas o lagos, y aquellos que presentaban vegetación, como parques, selvas o bosques (Martínez-Soto et al, 2010; Moser, 2014). De esta manera, se puede decir que las personas atribuyen más cualidades restauradoras a los entornos naturales que a los urbanos, observándose que en los escenarios urbanos en los que estén presentes elementos naturales como áreas verdes, parques, jardines, vistas de las ventanas a elementos vegetales o imágenes de naturaleza, tienen un potencial restaurador mayor en comparación a los escenarios que carecen de ellos (Martínez-Soto et al. 2014).

Muchos paisajes son elegidos en referencia al significado que portaban para la persona, los sentimientos que transmitían y los valores y recuerdos asociados. Como recogieron Jiménez y Aragonés (1986) en los estudios realizados de preferencia de paisajes a través de fotografías, observaron que se preferían aquellos caracterizados por lo bonito, aleatorio y salvaje, frente a los horizontal, trabajado, uniforme y no salvaje. Otros estudios realizados por González Bernáldez (1985) también observaron cómo su muestra estudiantil mostraba una preferencia por los paisajes naturales frente a los artificiales, como resultado de una valoración positiva hacia lo natural como símbolo de lo misterioso, espontáneo e irregular, elementos mucho más frecuentes en medios naturales y salvajes que en los contruidos y controlados (Jiménez & Aragonés, 1986). En general, los factores que fueron considerados de mayor valor para los espacios naturales, como la fascinación, fueron considerados de menor relevancia para los escenarios contruidos y artificiales (Martínez-Soto et al, 2010).

### 3.3 CAUSAS EXPLICATIVAS DEL VÍNCULO ENTRE EL HOMBRE Y EL MEDIO NATURAL

Tras haber explicado y demostrado el claro vínculo existente entre el ser humano y la naturaleza, así como los beneficios físicos y psicológicos que genera el contacto con sus elementos, llegamos al punto de preguntarnos la causa de esta relación y especial sensibilidad respecto a lo natural, el porqué de este vínculo y el porqué de sus efectos en el ser humano. Ya sea que la relación entre humanos y naturaleza porte o no fuertes y enraizados vínculos con nuestra filogénesis, o sea resultado de los constructos e

influencias sociales y culturales (Páramo & Galvis, 2010), desde nuestra perspectiva nos disponemos a realizar un pequeño recorrido por ambas explicaciones.

#### CAUSAS EVOLUTIVAS

Desde esta perspectiva la causa de la relación y del bienestar físico y psíquico que genera el vínculo entre el hombre y la naturaleza se remota a miles y millones de años atrás, concretamente al origen de nuestra especie. De esta manera, la relación actual que tenemos con los elementos del medio natural se explica a través de la relación establecida desde nuestros orígenes. En esta antigua y duradera relación, donde el ser humano como individuo que ha nacido y evolucionado en el medio natural, a través de sus experiencias con el entorno aprende y evoluciona haciendo que dichas vivencias se guarden en nuestra memoria filogenética llegando hasta el día de hoy (Zamudio, 2019). Como afirman Ursa y Ursa (2019) “El contacto con la naturaleza es una necesidad humana ya que lo llevamos en los genes” (p. 28). En esta misma línea, el biólogo E.O. Wilson defendía que el hecho de haber evolucionado en entornos naturales genera una necesidad biológica y genética de estar en contacto con ellos (Wilson, 1986).

Todos los ejemplos mencionados en el apartado anterior, así como los estudios de preferencia paisajística confirman el poder renovador de la naturaleza y apuntan a la existencia de una sensibilidad particular hacia determinadas características medioambientales. Los entornos naturales y salvajes que portan gran similitud con espacios y tiempos pasados y míticos, forman parte de estos entornos naturales, mostrando tanto fascinación hacia ellos como una especial sensibilidad que nos permite volver a algo más sencillo, natural y originario del ser humano (Moser, 2014). De esta manera la necesidad de mantenernos en contacto con lo natural se entiende como resultado de satisfacer necesidades humanas provocando el regreso y encuentro con una parte original del ser humano (Ried, 2015).

Para demostrar esta explicación existen varios ejemplos visibles en la relación y respuesta que establecemos ante los colores, las líneas curvas o nuestro afán por realizar actividades de ocio en entornos naturales.

## Colores verdes

Como recogíamos en el apartado anterior existen numerosos ejemplos que demuestran como estar rodeado de zonas verdes genera estados de bienestar, relajación y una mayor restauración psicológica. En la línea evolutiva esto puede explicarse por el hecho de que nuestro cerebro muestra una recuperación más rápida así como niveles más bajos de ansiedad cuando observa el color verde, ya que inconscientemente lo asociamos a espacios con vegetación. Esta respuesta se debe a que miles de años atrás, cuando nuestra especie habitaba en las sabanas caracterizadas por la escasez de agua, la visualización de una mancha verde significaba vegetación y con ello presencia de agua, es decir supervivencia de la especie. Desde hace millones de años estas experiencias se han ido guardando a través de nuestra memoria filogenética, de manera que actualmente la presencia de color verde o de vegetación queda asociada a bienestar, esperanza y vida (Zamudio, 2019).

Apoyando a este argumento, desde la psicología del color se sabe que cada color genera en las personas una reacción determinada y espontánea, portando cada uno de ellos un sentido simbólico y concreto (Martínez, 1979). Como recoge este mismo autor a través de un estudio realizado con el fin de estudiar la respuesta fisiológica de agitación o tranquilidad que generaba cada color, encontraron que el color rojo generaba una respuesta de agitación, mientras que el verde de regularidad y calma. Esta respuesta se atribuye como ya mencionábamos al resultado evolutivo vinculado a la lucha por la vida, así como a influencias sociales y culturales de significado (Martínez, 1979).

## Líneas curvas

Otra manera de demostrar esta recopilación de experiencias pasadas, guardadas en nuestra filogénesis y expresadas actualmente a través de nuestras respuestas físicas y psicológicas ante elementos que podrían parecer neutros como los colores, es a través de nuestra reacción ante las formas de los objetos que nos rodean. Como afirma Zamudio (2019) todas las formas y siluetas curvas rememoran a la naturaleza. Las líneas rectas o las formas angulosas son artificiales, producto la creación del hombre, como los edificios, las pantallas o la arquitectura. En el pasado y también en el presente las formas rectas formaban parte de herramientas afiladas creadas con el fin de protegerse y luchar, es por esa razón que lo que presenciamos como recto y anguloso nos genera

tensión, miedo o intención de defensa, ya que nos devuelve a situaciones de peligro donde el hombre se enfrentaba a dientes afilados, garras, cuchillas o agujones, que han generado daño activando la respuesta de lucha, miedo o tensión a lo largo de nuestra experiencia como especie (Zamudio, 2019). En esta idea se basan y sustentan las interpretaciones de las técnicas proyectivas como los dibujos, en los cuales las terminaciones punzantes se interpretan como una manifestación de agresividad (Cid & Castellano, 2002). De esta manera podemos decir que las formas curvas e irregulares son sinónimo de natural, ya que la gran mayoría de los elementos naturales carece de rectitud plena o forma angulosa. La relación de las formas curvas con la sensación de armonía y tranquilidad puede explicarse a través de nuestras primeras experiencias. Desde el momento en que nacemos nos vemos envueltos de formas curvas, los brazos de nuestra madre, su cuerpo en general, el pecho, todo es curvo, y a través de estas primeras experiencias de cuidado y protección, acabamos asociando inconscientemente lo curvo con seguridad, calma y bienestar (Zamudio, 2019).

Esta idea puede verse a través de la arquitectura y obra de Gaudí, arquitecto modernista catalán, muy característico por el uso de formas curvas, orgánicas e inspiradas en la naturaleza (Fernández, 2018), generando a través de su arquitectura sensaciones de armonía y tranquilidad, muy distantes de las formas angulosas más típicas y comunes de nuestra arquitectura moderna.

Está claro que esta tensión vinculada a las formas rectas y afiladas no se manifiesta de manera intensa o directa cuando, al fin y al cabo, vivimos rodeados de edificios angulosos, mediando en esta sensación de tranquilidad o tensión otros elementos arquitectónicos como la claridad, limpieza u orden. Lo que se pretende mostrar es que las formas curvas generan una sensación de mayor tranquilidad y armonía que las angulosas y afiladas debido a las experiencias previas que tenemos con dichas formas tanto como especie como por experiencias individuales y vitales, vinculando de esta manera las formas curvas con elementos naturales y propios de la naturaleza.

#### Ocio en la naturaleza

Además del color y las formas, el hecho de elegir entornos naturales para realizar todo tipo de actividades deportivas y de ocio es otro ejemplo del resultado de nuestra

memoria filogenética en el contacto con lo natural. Como recoge Ried (2015) los entornos naturales portan cualidades propias, casi ontológicas, que lo hacen un lugar privilegiado a la hora de desarrollar nuestro ocio. De esta manera, además de generar efectos de satisfacción interna y revelar emociones, la necesidad de mantener contacto con lo natural sería una manera de volver a encontrarnos con esa parte original del ser humano. Al fin y al cabo, es el medio donde el hombre se ha desarrollado durante siglos, sigue siendo su ambiente y hábitat, algo que mantenemos y nos hace sentir esa vinculación y bienestar con lo natural. De esta manera, realizar actividades al aire libre aporta esa sensación de liberación y satisfacción personal que no pueden darnos los entornos artificiales y dominados por el hombre (Pigram & Jenkins, 1999).

En esta misma línea a la hora de explicar el vínculo entre el hombre y la naturaleza, además de la idea de poder regresar a nuestros orígenes como especie y con ello a nuestra forma más primitiva, existe otro argumento que defiende un regreso, pero esta vez a algo más cercano, a la infancia. Como afirma Sebba (1991) la satisfacción de la persona con un ambiente y sus elementos se basa en el entorno en el que haya estado rodeado durante su infancia. De esta forma el entorno en que se desarrolla el individuo en su etapa más temprana quedaría fuertemente cargado de afecto. A través de la investigación realizada, este autor pudo comprobar que casi todas las personas adultas de su muestra identificaban el lugar más significativo para su infancia con un lugar al aire libre o con un medio natural (Sebba, 1991). De esta manera se explicaría que, para la persona adulta, poder regresar a entornos naturales similares sería un regreso a su infancia cargada afectivamente de recuerdos y emociones muy positivas. Esto explicaría como esa necesidad de contacto con lo natural supondría un regreso a la etapa infantil, tan agradable, emotiva y positiva para el sujeto (Moser, 2014). Los elementos naturales que más mencionan las personas adultas como significativos y agradables son el mar, el cielo, los animales, la vegetación, el viento, el canto de los pájaros, de las olas, etc. Como recoge Moser (2014), estos elementos generan una huella en el niño, que lo reclaman y atraen incluso en sus etapas más adultas.

## 4.2 CAUSAS CULTURALES Y SOCIALES

### RECORRIDO HISTÓRICO. NATURALEZA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO A LO LARGO DE LA HISTORIA

Desde esta perspectiva se pretende sacar a la luz la vinculación entre el hombre y la naturaleza a lo largo de la historia, mostrando su evolución a través de los años moldeada por la influencia de las culturas, las religiones y en general el progreso humano.

Los Tratados Hipocráticos son un conjunto de escritos médicos creados entre los siglos IV y V a.C. que se atribuyen clásicamente a Hipócrates, considerado el padre de la medicina contemporánea. Ya en estos antiguos y extensos escritos se menciona la capacidad curativa de la naturaleza, recogiendo como el proceso por el que de manera espontánea determinadas enfermedades desaparecían recuperándose así la salud (Laín, 1970).

Como podemos observar la capacidad restaurativa de la naturaleza no es una idea reciente. En la Edad Media nace lo que denominaban el jardín terapéutico a través de los hospicios (Gerlach-Spriggs et al, 1998). Estos hospicios eran llevados por los monasterios los cuales al incluir en su arquitectura un jardín central y comprobar su capacidad restauradora y meditativa, les asignaron el nombre de jardín terapéutico. Los jardines estaban instaurados en todos los asilos por el beneficio que generaban. De esta manera las celdas de los pacientes quedaban alrededor del jardín, donde a través de los arcos, podían recibir la luz del sol, contemplar la vegetación, así como utilizar los jardines como un lugar para pasear y sentarse, añadiendo a todo ello la tranquilidad y el silencio que reina típicamente los monasterios (Moser, 2014). De esta manera el uso y beneficio de dichos jardines, su trabajo y mantenimiento, y su sola contemplación se volvió parte de la terapia de los pacientes, al reconocerse claramente los efectos beneficiosos que producían los entornos del jardín en el bienestar de los pacientes (Gerlach-Spriggs et al, 1998).

Es a través de Rousseau como aparece en Europa esa idea y cultura del “regreso a la naturaleza”, la cual sirvió para justificar el movimiento generado en centro de Europa que inició lo que entendemos actualmente como medicina naturalista empírica. Tras

varios acontecimientos, se incorporaron estos saberes e ideas a la Universidad germana creándose a partir de entonces centros sanitarios y cátedras de Medicina naturalista que se desarrollaron hasta la Segunda Guerra Mundial, restableciéndose posteriormente tras la caída del muro de Berlín (Ursa & Ursa, 2019).

Como recoge Moser (2014), los inicios del siglo XX caracterizados por el avance científico en el ámbito psiquiátrico, hicieron que el uso de los jardines terapéuticos mencionados anteriormente fuera desapareciendo. Es a partir de los años 70 cuando vuelve a retomar fuerza su figura. De esta forma, con la vuelta del reconocimiento del poder reparador de lo natural (Kaplan & Kaplan, 1989; Ulrich, 1984), los jardines terapéuticos vuelven a instaurarse en los centros psiquiátricos, haciendo que la contemplación y experimentación de la naturaleza formaran de nuevo parte de las terapias (Moser, 2014). Desde una visión global, Japón es considerado el país pionero en implementar la idea del beneficio de la naturaleza. Cabe destacar como en 1982 Japón desarrollo un programa de salud a nivel nacional para realizar lo que llaman *shinrinyoku* o baños de bosque (Qing., 2018) una práctica a la que posteriormente se sumarían países como China, Corea, Canadá, EEUU o Dinamarca. Dos años más tarde en 1984 el biólogo E.O. Wilson, de origen estadounidense creará el término “biofilia” para referirse a la necesidad biológica y humana de relacionarnos y conectar con la naturaleza (Wilson, 1986). Es a comienzos del 2004 cuando se comienza a investigar en mayor profundidad todos los beneficios que genera en el bienestar emocional y físico de las personas el contacto con la naturaleza, designando años antes la Agencia Forestar de Japón uno de los primeros centros de terapia de bosque (Qing Li., 2018).

VINCULO HOMBRE-NATURALEZA EN LAS RELIGIONES.

**RELIGIÓN E IDEOLOGÍA OCCIDENTAL. EL DUALISMO**

Tras haber realizado un pequeño recorrido histórico por los beneficios y la capacidad restaurativa de la naturaleza a lo largo de los años, el presente apartado nos acerca a cómo el hombre se ha relacionado durante siglos con la naturaleza a través de la cultura y las religiones. Esta perspectiva se trata de un aporte más para una mayor profundización del tema, sin que ello suponga una manera de invalidar o negar las causas evolutivas y los beneficios encontrados de dicho contacto. Por el contrario, supone un complemento y sobre todo un impulso a la reflexión respecto a cómo durante

siglos nuestra sociedad se ha relacionado con el medio natural. Aunque hemos explicado lo cerca que nos situamos de la naturaleza como hecho natural y humano, y con ello los beneficios físicos y psíquicos que supone dicho contacto, nos resulta interesante observar cómo la cultura occidental y con ella la religión cristiana ha generado durante siglos una idea que separa y divide al hombre de su entorno natural, alejándonos de esa concepción de armonía con la naturaleza, para pasar a una concepción de mundo totalmente dualista y dicotómica. Esta visión del medio natural representa en gran medida el vínculo actual y moderno que tenemos con la naturaleza, una visión caracterizada por el intento de explotación, rentabilidad y producción que se fue conformando muchos siglos atrás hasta llegar a la actualidad. De esta manera nos encontramos ante un panorama donde, por un lado, somos cada vez más conscientes del beneficio físico y psicológico que supone el contacto con el medio natural, pero por otro, especialmente desde las industrias, nos separamos cada vez más de la naturaleza para comprenderla y usarla como objeto que explotar y dominar.

Como recoge García (2008) a diferencia de las culturas asiáticas, la ideología occidental se caracteriza por un imperante dualismo. Este pensamiento se basa en comprender tanto al hombre como todo lo que le rodea como un binomio, separando de esta manera toda realidad en espíritu-materia, al hombre en alma-cuerpo, la moralidad como vicio-virtud, las personas como nosotros-ellos, o los géneros como varón-mujer (Monfrinotti, 2021). De esta forma se guía la creación del conocimiento bajo el esquema sujeto-objeto que desde Descartes a Husserl soporta el concepto contemporáneo de ciencia (García, 2008), un concepto en el cual lo natural pasa a entenderse como objeto y campo susceptible de ser medido, experimentado y explicado por las leyes (Monfrinotti, 2021).

Aunque analizando superficialmente la religión cristiana observamos que la figura de Jesús de Nazaret se ve envuelto en numerosas escenas y acontecimientos realizados en entornos naturales (Ursa & Ursa, 2019), dentro de este esquema dualista de comprensión de la realidad, la salvación y la perdición tanto del hombre como de la naturaleza, se enmarcaron en una ideología donde impera un rechazo hacia lo material, considerado como elemento cercano al mal, mientras que lo incorpóreo, el alma y con ello el espíritu se relaciona con el bien (García, 2008).

Todo lo categorizado como no humano, se consideraba objeto, materia fungible y con ello asociado a la condición de ser manipulable (Castro & Zusman, 2009; García, 2008 y Monfrinotti, 2021). Sobre este concepto se construye la ciencia y la técnica moderna, la cual dirige la idea y relación de hombre-naturaleza desde una posición de dominio, de poder y de manipulación, sosteniéndose así un modelo de la apropiación y explotación del mundo, generando una visión que alimenta la ideología capitalista actual (Monfrinotti, 2021). Despojando así a la naturaleza de su calidad axiológica, esta se ve condenada a ser considerada producto de mercantilización, de manera que el agua, el suelo y las plantas se entregan a una explotación que llega a niveles extremos y devastadores, concibiendo todo lo natural como un material útil para el progreso humano (Castro & Zusman, 2009).

Como recoge Sawai (2008), aunque es cierto que la ideología y la tradición religiosa occidental fortalece la idea de control y dominio de la naturaleza, no debemos olvidar que en la base de la cultura de occidente, así como en las culturas pre-cristianas como la Germánica o la Celta, existía el concepto y el valor de la armonía y vinculación con lo natural. Fue alrededor del siglo XII y XI cuando a través de la creación de técnicas agrícolas se empezó a fomentar esa ideología del control del medio natural, incorporándose ésta a la filosofía occidental y con ello en la teología cristiana. La situación se agrava con la llegada de la revolución industrial en el siglo XVIII, donde la destrucción del medio ambiente comienza a ser verdaderamente grave y problemática (Sawai, 2008).

Como nos muestra García (2008), en la antropología clásica, como en los relatos judeocristianos del paraíso se pretende destacar la diversidad de este para seguidamente potenciar el protagonismo y figura del hombre como señor del medio que le rodea. Frente a estos antiguos relatos, la ideología moderna no se aleja de dicha visión, sino que sigue y fortalece esa línea de pensamiento donde se asigna al hombre una figura clave y de poder al ser el portador de todo saber y conocimiento teórico, del mundo, del cosmos, de la física y las matemáticas, de la ciencia en general, portando la clave más relevante para este poder, la técnica. Esta última, entendida como herramienta clave para el progreso y el desarrollo comprende el mundo natural como

objeto que dominar, aprovechar y explotar, es el medio para lograr un fin, el fin del máximo progreso humano.

#### RELIGIÓN E IDEOLOGÍA ORIENTAL. LA ARMONÍA

Una vez analizada la ideología cristiana y occidental caracterizada por esa idea binomial entre el hombre y la naturaleza, muy vinculada al sentimiento de poder y dominación, pasamos a una cultura e ideología completamente diferente, amoldada por las religiones orientales cuya base reside en la armonía e interdependencia entre lo natural y lo humano.

Entre el año 1868 y 1912 la sociedad japonesa comienza a establecer un fuerte contacto con occidente, fomentando que la primera comenzara a modernizarse. Es en este periodo cuando nace el concepto de *Shizen*, que, traducido al concepto occidental de naturaleza, es uno de los siete principios que componen la estética zen a través del cual se entiende que todos los seres humanos estamos conectados con la naturaleza a nivel emocional, espiritual y físico (Ursa & Ursa, 2019).

Como recoge Sawai (2008), resulta relevante destacar como en las culturas de Asia Oriental, construidas por las influencias mutuas de tradiciones y pensamientos religiosos como el budista, taoísta y confuciano, se expresa clara y concretamente un vínculo armonioso entre los seres humanos y el medio natural a través de su arte, arquitectura, literatura y demás medios culturales. La forma de vida, la ideología que lo rodea y con ello su cultura, se sustentan bajo la creencia de que el hombre y la naturaleza están estrechamente vinculados siendo incluso idénticos en último término.

Desde un punto de vista comparativo observamos que las religiones monoteístas, como el cristianismo o el judaísmo muestran claves fundamentales muy diferentes respecto a las religiones politeístas, como las orientales. Como recoge Earhart (2014) la religión japonesa, no acentúa la idea de un único dios soberano, ni realiza distinción marcada entre los dioses y el hombre, algo que si ocurre en las religiones monoteístas. Para la cultura y la religión japonesas, el hombre y los dioses comparten de la misma manera los beneficios y la belleza de la naturaleza. A diferencia de esta ideología, en la teología judeocristiana existe una clara y marcada jerarquía en la cual el primer escalón es

ocupado por Dios, el segundo por los hombres, y el tercero y último por la naturaleza (Earhart, 2014). Como recoge este último autor, para las religiones politeístas los dioses, el hombre y la naturaleza generan unas interrelaciones armoniosas. Una manera de comprender esta vinculación puede ser a través de la vivencia y comprensión de los jardines. Los jardines japoneses, enmarcados en el pensamiento Zen budista, estimulan y fomentan en el espectador la fusión y comprensión de sí mismos como uno solo con la naturaleza, representando así la unión de dicotomías donde lo humano se fusiona con lo natural y el paisaje (Romero, 2021). Esta representación simbólica que porta la naturaleza tiene sus raíces en la creencia sintoísta tradicional, que perteneciente a la religión indígena de Japón, el sintoísmo, se basa en la veneración de los llamados *Kami*, los espíritus que se encuentran en la naturaleza. Esta creencia afirma que “todo en la naturaleza es sagrado, desde los árboles y las plantas hasta los objetos inanimados como las rocas o el agua” (Romero, 2021, p.41). En la misma línea, la cosmología taoísta China defiende la idea de que el hombre debe alcanzar un estado de armonía con el medio natural. Para dar luz a este argumento resulta interesante acudir al capítulo 29 del Lao Tzu, recogido por Sawai (2008), el cual dice:

El mundo es una nave sagrada y nadie puede darle forma por medio de un artífice. Quienquiera que lo intente, la hará daño.

Quienquiera que permanezca agarrado a ella, la perderá.

Estas líneas nos dejan clara la perspectiva sobre la que se basa la filosofía china, donde la naturaleza tiene un valor propio que requiere de la cooperación y armonía con el hombre. Otro ejemplo es visible en la filosofía Hua Yen, la cual comprende que todos los elementos de la realidad están interrelacionados unos con otros, de esta manera, todas las cosas surgirán de manera mutua. Como recoge Sawai (2009), las palabras de Izutsu, pueden dar luz a esta idea. Así dicen:

“Incluso la flor más pequeña debe su existencia a las fuerzas originarias de todas las cosas en el universo. Empezando por el influjo directo ejercido por las cosas más inmediatas tales como la tierra, aire, luz solar, lluvia, insectos, pájaros, seres humanos, etc., el nexo de las relaciones ontológicas se extiende al último límite del universo. Desde luego, el universo entero contribuye directa e

indirectamente a la aparición del ser de una única flor que se manifiesta así en medio de una red de relaciones intrincadas entre todas las cosas. Una flor florece en la primavera, y el universo entero surge en un florecimiento completo. La flor es la primavera; es la primavera de todas las cosas” (p. 138).

Tras este breve recorrido por las culturas Orientales podemos resumir que mientras los enfoques politeístas o panteístas sobre la naturaleza aportan cosmologías basadas y caracterizadas por la armonía entre los hombres y el medio natural, los monoteístas defienden cosmologías dualistas y dicotómicas cuya estructura se caracteriza por la separación entre el hombre y la naturaleza, así como el dominio y control del primero sobre el último (Sawai, 2008).

De esta manera la idea principal que se vislumbra es que la base de las religiones orientales se caracteriza por una idea clara de armonía y no separación del hombre y la naturaleza. Esta manera de pensar unida, continua y cohesionada contrasta con el dualismo y la dicotomía que caracteriza a la visión del occidente moderno. Esta comprensión del mundo separada y dicotómica occidental, donde todo parece dividirse en polos opuestos como sujeto/objeto, espíritu/materia, físico/mental, mente/cuerpo, Dios/hombre, sagrado/profano, y un largo etc. se muestra en total oposición a la visión holista y continua del modo de entender el mundo de la filosofía china y japonesa. Así como recoge Sawai (2008) a través de las sencillas y concretas palabras de Tucker: “en armonía con la naturaleza, en vez del control, es el fin taoísta último” (p. 252).

#### **4. CONCLUSIÓN**

Los efectos del contacto con la naturaleza sobre el bienestar físico y psicológico de las personas ha sido un hecho probado y ya utilizado como forma de terapia a lo largo de la historia. Pasando por la medicina hipocrática, los monasterios de la edad media y los jardines terapéuticos de los años setenta, llegamos a un momento actual donde la investigación en este inmenso campo se ha visto fortalecido a través de numerosos estudios que nos revelan de nuevo el gran beneficio que es capaz de general la naturaleza. A través de diversas investigaciones realizadas en centros hospitalarios (Beauchemin & Hays, 1996; Beauchemin & Hays, 1998; Ulrich, 1984) hemos podido

comprobar como la luz solar y la observación de zonas verdes eran capaces de disminuir la mortalidad en diferentes pacientes. Por otro lado la depresión y la ansiedad, dos de los trastornos más extendidos en nuestra sociedad actual, llegando incluso a la población infantil, se ven claramente influenciados por este contacto con lo natural, disminuyendo su sintomatología y generando a su vez un bienestar psicológico caracterizado por la relajación, la satisfacción vital y el placer que muestran claros beneficios sobre ambos trastornos (Berman, 2008; Kjellgren & Buhrkall, 2010; Louv, 2005; Martínez-Soto et al 2016; Tomasi et al. 2020; Wells & Evans, 2003). Desde el ámbito educativo, observamos como el desarrollo cognitivo de los niños, su creatividad, su autoestima, su atención y su rendimiento escolar se ven especialmente potenciados a través del contacto con la naturaleza, disminuyendo a su vez la sintomatología de trastornos como el TDA y el TDAH (Castell, 2020; Dadvanda et al, 2015; Fedewa & Ahn, 2011; Gareca & Villarpando, 2017; Louv, 2005; Martínez-Soto et al, 2016). El medio natural visto como un espacio que fomenta el apoyo y desarrollo social del niño y que disminuye los niveles de ansiedad y estrés, provoca claros veneficios sobre ambos trastornos, dejando claro que la privación a dicho acceso supondría un empeoramiento y agravación de la sintomatología presentada (Louv, 2005).

De esta manera parece quedar claro que el contacto y la visualización de entornos naturales supone un claro beneficio para la salud mental de la población, siendo así una gran oportunidad para transformarla en una nueva forma de terapia, que fácil y amablemente es capaz de producir claras mejorías psicológicas. Resulta relevante poder difundir y concienciar poco a poco, de manera convincente y científica, de los enormes beneficios que supone para la salud mental y el bienestar psicológico el contacto con entornos naturales. Pongamos valor a estos argumentos e investigaciones y hagamos real esta posible forma de mejora y rehabilitación aprovechando un beneficio que se nos brinda de manera sencilla y prácticamente natural. Ampliando nuestra visión respecto a la salud mental resulta relevante que, conscientes de este claro beneficio, podamos instaurar entornos naturales en una amplia variedad de espacios, especialmente en aquellos donde el desarrollo, aprendizaje y la rehabilitación física o psicológica sean el objetivo clave. Entendamos que la salud pública necesita cada vez

más centrarse no solamente en los aspectos individuales sino también en los ambientales y sociales.

Como hemos observado el entorno natural es capaz de generar unos beneficios que durante muchos años hemos omitido e inutilizado, y es ahora, en uno de los momentos históricos donde la población cada vez más alejada de entornos naturales, donde el medio urbano crece incesantemente apartando a la naturaleza hacia los márgenes de sus carreteras y edificios, cuando se demanda cada vez más este contacto con lo natural. El ser humano, como especie que ha desarrollado gran parte de su etapa evolutiva en plena naturaleza, sigue conectado a ella a través de nuestras experiencias pasadas y de nuestra filogénesis; se trata de un vínculo que llevamos en los genes que nos incita a una necesidad innata de mantenernos en contacto con lo natural, de volver a encontrarnos con esa parte más original del ser humano. La ciudad, el nuevo medio preferido para habitar, llena de estímulos estresantes, movida por un ritmo frenético de rutinas y normas repetitivas y estáticas, muestra cada vez más sus efectos, los efectos de la modernización, del “progreso”, un progreso humano a costa de lo más esencial de la humanidad, su salud mental. La actual escasez de contacto con el medio natural y el auge de la modernidad y urbanización supone una llamada de atención para la salud mental, haciendo que poco a poco sea más visible debido a las claras repercusiones que está generando en nuestra población.

Es en este contexto de producción y crecimiento máximo cuando nos comenzamos a percatar de la relación que hemos y estamos estableciendo con el medio natural. Esta relación basada en la división y separación con el medio nos hace entender lo natural como objeto, materia que dominar, explotar y rentabilizar. Esta separación queda inmersa en una ideología mayor, occidental y cristiana donde el dualismo nos hace comprender el mundo de manera binomial y antónima a la vez. De esta manera a medida que a través de nuestro avance social e impulso de la investigación somos más conscientes de la necesidad que tenemos de mantenernos en contacto con lo natural, nos vamos a su vez distanciando de ella, para mantener esa rueda de la ideología capitalista enmarcada en el binomio sujeto-objeto. Podemos concluir que al fin y al cabo, la naturaleza es capaz de existir y perdurar sin el hombre, mientras que el hombre depende directa y claramente del medio natural para poder sobrevivir. Debemos

percatarnos de que existe una interdependencia desequilibrada, no recíproca, donde la inequidad se inclina claramente a favor del medio natural. Esta reflexión debería abrirnos los ojos ante la realidad y el cuidado que ejercemos sobre la naturaleza para revalorizarla y comprender que nuestra supervivencia y bienestar general bebe y depende directamente de ella.

Ser más conscientes de las repercusiones psicológicas que conlleva vivir en grandes ciudades, supone a su vez un aumento de la conciencia social sobre la salud mental y su relevancia para tener una elevada calidad de vida. Esta conciencia del cuidado de la salud mental debería suponer una revalorización de la psicología y de los profesionales que la ejercen, concibiéndola como ciencia clave que nos sostiene como sociedad e individuos sanos y portadores de bienestar vital. Los diversos estudios recogidos en el presente trabajo dejan claro el gran beneficio que supone la presencia de psicólogos en diversos ámbitos y sistemas de nuestra vida, siendo especialmente relevante el saber que pueden aportar en centros sociales, hospitalarios o educativos, y en general en la estructura y organización de nuestros espacios. Entendamos a los psicólogos como profesionales esenciales para nuestro desarrollo y progreso social, un progreso que no se entiende sin el cuidado y bienestar de la población, añadamos nuevos hábitos y formas de terapia en base a la ciencia, usemos el saber y la psicología en los diversos entornos y ámbitos de nuestra vida con el fin de dirigirnos cada vez más a una sociedad sana que cuida y valora la salud mental.

## 6. BIBLIOGRAFÍA

- Aragonés, J.I. & Burillo, F. J. (1986). *Introducción a la psicología ambiental*. Alianza
- Aragonés, J.I. & Amérigo, M. (2010). *Psicología Ambiental*. Pirámide.
- Beauchemin, K.M., y Hays, P. (1996). Sunny hospital rooms expedite recovery from severe and refractory depressions. *Journal of Affective Disorders*, 40 (1-2), 49-51.
- Beauchemin, K.M., y Hays, P. (1998). Dying in the dark: sunshine, gender and outcomes in myocardial infarction. *Journal of the royal society of medicine*, 91 (7), 352-354.
- Berman, M.G., Jonides, J. y Kaplan, S. (2008). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological science*, 19 (12), 1207-1212.
- Castell, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 194-196.
- Cid, J. M., y Castellano, M. (2002). El test del Árbol, su aplicación en la exploración de la personalidad en la clínica médico-forense. *Cuadernos de Medicina Forense*, (30), 05-21.
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Forn, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., Lopez-Vicente, M., De Catro, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X., y Sunyer, J. (2015). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(26), 7937-7942.
- Earhart, H. B. (2014). *Religion in Japan: Unity and diversity*. Cengage Learning.
- Fedewa, A.L., y Ahn, S. (2011). The Effects of Physical Activity and Physical Fitness on Children's Achievement and Cognitive Outcomes: A Meta-Analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82 (3), 521-535.
- Fernández, L. (2018, 19 de Julio). Recorrido por los edificios de Gaudí en Barcelona. National Geographic. [https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/recorrido-por-edificios-gaudi-barcelona\\_10436](https://viajes.nationalgeographic.com.es/a/recorrido-por-edificios-gaudi-barcelona_10436)
- Frankl, V. (1946). *El hombre en busca de sentido*. Herder Editorial.
- García, J. M. (2008). Éticas aplicadas e investigación ¿Dualismo hombre-naturaleza o copertenencia? *Arbor*, 184(730), 187-196.
- Gareca, M., y Villarando, H. (2017). Impacto de las áreas verdes en el proceso de enseñanza aprendizaje. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 14(15), 877-892.
- Gerlach-Spriggs, N., Kaufman, R. E., & Warner, S. B. (1998). *Restorative gardens: The healing landscape*. Yale University Press.
- Han, B. C. (2017). *La sociedad del cansancio: Segunda edición ampliada*. Herder Editorial.
- Jenkins, J., & Pigram, J. (1999). *Outdoor recreation management*. Routledge.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press.
- Kellert, S. R. (1997). *Kinship to mastery: Biophilia in human evolution and development*. Island Press.

- Kjellgren, A., y Buhrkall, H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. *Journal of Environmental Psychology*, 30 (4), 464-472.
- Laín, P. (1970). *La medicina hipocrática*. Ediciones de la Revista de Occidente
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin books.
- Martínez, A. (1979). Psicología del color. *Plástica/dinámica*, 35-37.
- Martínez-Soto, J., Montero y López-Lena, M. (2010). Percepción de cualidades restauradoras y preferencia ambiental. *Revista Mexicana de Psicología*, 27(2), 183-190.
- Martínez-Soto, J., Montero-Lopez, M., y Córdova, A. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud mental*, 37(3), 217-224.
- Martínez-Soto, J., Montero, M., López-Lena, M., & de la Roca Chiapas, J. M. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican journal of psychology*, 50(2), 204-2014.
- Monfrinotti Lescura, V. I. (2021). El trasfondo ontológico de la modernidad occidental: Revisión crítica de la escisión naturaleza/cultura. *En claves del pensamiento*, 15(30).
- Moore, E. O. (1982). A prison environment's effect on health care service demands. *Journal of environmental systems*, 11(1), 17-34.
- Moser, G. (2014). *Psicología ambiental: Aspectos de las relaciones individuo-medioambiente*. Ecoe Ediciones
- Organización de las Naciones Unidas. (2018, 6 de septiembre). Las diferentes definiciones de urbano en el mundo. ONU-Habitat. <https://onuhabitat.org.mx/index.php/las-diferentes-definiciones-de-urbano-en-el-mundo>
- Organización de las Naciones Unidas. (2018, 16 de mayo). Las ciudades seguirán creciendo, sobre todo en los países en desarrollo. Noticias ONU, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales. <https://www.un.org/development/desa/es/news/population/2018-world-urbanization-prospects.html>
- ONU-Habitat. Estado Global de las Metrópolis 2020. Folleto de Datos Poblacionales (HS/031/20S)
- Oviedo, G. L. (2002). El estudio de la ciudad en la psicología ambiental. *Revista de Estudios Sociales*, (11), 26-34.
- Páramo, P., y Galvis, C. J. (2010). Conceptualizaciones acerca de los animales en niños de la sociedad mayoritaria y de la comunidad indígena Uitoto en Colombia. *Folios*, (32), 111-124.
- Qing, L. (2018). *El poder del bosque*. Shinrin-yoku: *Cómo encontrar la felicidad y la salud a través de los árboles*. Rocaeditorial.

- Ried, A. (2015). La experiencia de ocio al aire libre en contacto con la naturaleza, como vivencia restauradora de la relación ser humano-naturaleza. *Polis. Revista Latinoamericana*, 14(41), 499-516
- Romero, M. D. (2021). El jardín japonés: Una propuesta de integración de la naturaleza en un entorno urbano. *Revista de Estudios Urbanos y Ciencias Sociales*, 11(1), 39-46
- Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 63-78.
- Sawai, Y. (2008). *Perspectivas religiosas de la naturaleza en culturas de Asia Oriental*. Universidad de Tenri, Nara, Japón. [https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/12905/CC-98\\_art\\_13.pdf](https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/12905/CC-98_art_13.pdf)
- Sawai, Y. (2009). The Structure of Reality in Izutsu's Oriental Philosophy. *Intellectual Discourse*, 17(2).
- Sebba, R. (1991). The landscapes of childhood: The reflection of childhood's environment in adult memories and in children's attitudes. *Environment and behavior*, 23(4), 395-422.
- Triguero-Mas, M., Dadvand, P., Cirach, M., Martínez, D., Medina, A., Mompert, A., Basagaña, X., Gražulevičienė, R., y Nieuwenhuijsen, M.J. (2015). Natural outdoor environments and mental and physical health: Relationships and mechanisms. *Environment International*, 77, 35-41.
- Tomasi, S., Di Nuovo, S., y Hidalgo, M. C. (2020). Ambiente y salud mental: estudio empírico sobre la relación entre contacto con la naturaleza y síntomas de ansiedad y depresión. *Revista Bilingüe de Psicología Ambiental*, 11(3), 319-341
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420-421.
- Ursa, J. A., y Ursa, M. I. (2019). El contacto con la naturaleza como medida preventiva de enfermedades y recurso terapéutico. *Medicina naturista*, 13(1), 28-33.
- Wells, N. M., y Evans, G.W. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. *Environment and Behavior*, 35 (3), 311-330.
- Wilson EO. (1986). *Biophilia*. Harvard University.
- World Health Organization (2014, 29 de septiembre - 3 de octubre). 53º Consejo directivo, 66ª Sesión del Comité Regional de la OMS para las Américas. Plan de Acción sobre la Salud Mental. Washington, D.C., EUA.
- Zamudio, D. A. (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 9(1), 23-28.