

Más verde, mejor salud

Hace años, incluso siglos, los investigadores ya sostenían que el contacto estrecho con la naturaleza ayuda a la recuperación psíquica y física de las personas. En la actualidad, múltiples estudios así lo demuestran. Pero a pesar de que cada vez se tienen más conocimientos sobre los beneficios que tiene el contacto con la naturaleza para el desarrollo infantil y la salud de los humanos en general, tanto niños como adultos pasamos cada vez menos tiempo en prados, bosques, montañas o riachuelos.

Se ha visto que el contacto con la natura puede mejorar el bienestar, la autoestima, la creatividad y la capacidad de concentración, señala Daniela Haluza, de la Universidad de Viena (pág. 36). «Cuanto más verde es el entorno, menos frecuentes son entre los habitantes las enfermedades cardiovasculares y pulmonares, la diabetes, las depresiones y los trastornos de ansiedad. En cambio, un porcentaje menor de ambiente natural tiene el mismo efecto en los individuos que envejecer un año», informa el biólogo Klaus Wilhelm (pág. 30).

Por otro lado, la preocupación por el cambio climático y por el incremento de las catástrofes naturales va en aumento, circunstancia que también afecta al estado psicológico de las personas. Incluso los expertos hablan de «ecoansiedad».

Todos estos temas se recogen en este monográfico de *Cuadernos de Mente y Cerebro*, en el que el lector descubrirá una selección de los mejores artículos publicados en *Mente y Cerebro*, así como en *Investigación y Ciencia*, sobre el influjo de la naturaleza y el medioambiente en el bienestar humano. También hallará una serie de artículos inéditos relacionados con el cambio climático y cómo este influye en la psique y la conducta de las personas.

«La psicología ambiental abarca temas que se encuentran entre los problemas futuros más perentorios de la humanidad: ¿cómo tratar el medioambiente y los recursos naturales de forma responsable y justa? ¿Qué consecuencias tienen las nuevas tecnologías e infraestructuras sobre el comportamiento y la salud?», señalan los psicólogos Jürgen Hellbrück y Elisabeth Kals en su artículo (pág. 4). Unas cuestiones que se suman a las del inicio: ¿Qué beneficios psicológicos y físicos nos aporta el contacto con la naturaleza? ¿Qué conlleva para nuestro bienestar la escasez de espacios na-

turales? ¿Y la vida en medios urbanos? ¿Cómo pueden lograrse ciudades más amables con el medioambiente? ¿De qué modo influye el cambio climático en nuestra psique y conducta?

Desde la psicología ambiental se intenta dar respuesta a estos y otros muchos interrogantes. El presente monográfico es una pequeña pero sustancial muestra de ello. Hellbrück y Kals concluyen: «En vista de los acuciantes problemas ecológicos, en los próximos años y decenios esta disciplina [la psicología ambiental] tendrá que florecer».

—La redacción



GETTY IMAGES / VIZERSKAYA / ISTOCK

1 Presentación

Más verde, mejor salud. *Por la redacción*

La naturaleza desde la psicología

Comportamiento ambiental

4 Psicología ambiental

¿Cómo influye el ambiente en nosotros? ¿Qué nos mueve a comportarnos de forma ecológica? Son dos de las preguntas centrales que trata de responder la psicología ambiental. *Por Jürgen Hellbrück y Elisabeth Kals*

Entrevista

12 «Somos los lugares que habitamos»

El contacto con entornos naturales beneficia la capacidad de atención y contribuye a afrontar mejor las situaciones estresantes. El psicólogo José Antonio Corraliza explica cómo la psicología ambiental analiza los efectos de la naturaleza en la psique humana. *Por Yvonne Buchholz*

Psicología infantil

14 Jugar en la naturaleza

Además de la capacidad de concentración, el juego en espacios naturales beneficia también la conducta social. *Por Armin Lude*

Desarrollo

22 Derecho al rasguño

Los niños no necesitan ni quieren que se les proteja a cada instante. En el juego conviene que asuman ciertos riesgos para desarrollarse sanos física y psicológicamente. Mejor si es al aire libre. *Por Verena Ahne*

Neurociencia

30 El poder de la naturaleza

Un paseo por el campo levanta el ánimo y mejora la capacidad de concentración. Los estímulos que ofrece la naturaleza benefician la salud y el bienestar. *Por Klaus Wilhelm*

Terapia forestal

36 Inmersión saludable en el bosque

Los llamados «baños de bosque», paseos inmersivos en la naturaleza, benefician el cuerpo y la mente. Los investigadores estudian su aplicación médica. *Por Daniela Haluza*

Entrevista

44 «El silencio de la naturaleza favorece la creatividad»

El neurocientífico Michel Le Van Quyen, del Inserm, explica los beneficios que aporta el silencio al cerebro. No se trata solo del silencio acústico, sino también del atencional, visual y meditativo, entre otros.

Por Yvonne Buchholz

Ambientes urbanos

Neurobiología

48 El influjo de la ciudad

Crecen los hallazgos de que la vida en las aglomeraciones repercute sobre la salud mental. ¿Qué sucede en el encéfalo de los urbanitas?

Por Andreas Meyer-Lindenberg

Psicología

54 El estrés de la multitud

Los habitantes de las grandes urbes no afrontan la presión psicológica del mismo modo que quienes viven en zonas menos pobladas. *Por Alla Katsnelson*

Demencias

56 La influencia de la polución en la demencia

Las partículas que expulsan al aire los tubos de escape y otras fuentes contaminantes se vinculan ahora con el alzhéimer. Pueden llegar hasta el cerebro desde la nariz y los pulmones. *Por Ellen Ruppel Shell*

Neuropsicología ambiental

62 Arquitectura con cabeza

La psicología y la neurociencia ayudan a idear espacios urbanos que contribuyan a la creación, el aprendizaje, la relajación y la salud. *Por Emily Anthes*

Cambio climático

Trastornos

70 Ecoansiedad: enfermos por el planeta

Cambio climático, desaparición de biodiversidad, catástrofes naturales, migraciones, conflictos, penurias. Para muchas personas, los retos medioambientales se han convertido en la preocupación principal. Y para una parte de ellas, en un nuevo motivo de ansiedad.

Por Charline Schmerber





Entrevista

78 «En sí mismo, el miedo no es peligroso»

No hay que desestimar o minimizar el miedo al cambio climático. Antes bien, se trata de manejar el sentimiento de manera adecuada, explica el psicoterapeuta Malte Klar. *Por Katja Gaschler*

Disonancia cognitiva

82 Cambio climático: ¿una realidad lejana?

Los psicólogos investigan por qué las personas saben mucho sobre el cambio climático pero hacen poco al respecto. *Por Janna Hoppmann*

Psicología motivacional

88 Ponerse en marcha para mitigar el cambio climático

El conocimiento y la voluntad están presentes, mas faltan las ganas de actuar. ¿Por qué razón? *Por Laura Loy*

Colaboradores de este número

Asesoramiento y traducción:

Federico Fernández Gil: *Psicología ambiental, Cambio climático: ¿una realidad lejana?, Ponerse en marcha para mitigar el cambio climático*; Noelia de la Torre: *Jugar en la naturaleza, Derecho al rasguño, El influjo de la ciudad*; M.ª Luisa Veá Soriano: *El poder de la naturaleza*; Núria Comas: *Inmersión saludable en el bosque, «En sí mismo, el miedo no es peligroso»*; Bruno Moreno: *El estrés de la multitud*; Andrés Martínez: *La influencia de la contaminación en la demencia*; Mónica Herrero: *Ecoansiedad: enfermos por el planeta*

Portada: Getty Images / LUMEZIA / iStock

Mente y Cerebro

Directora editorial: Laia Torres Casas
Ediciones: Yvonne Buchholz,
Anna Ferran Cabeza, Ernesto Lozano Tellechea
Director de máquetin y ventas: Antoni Jiménez Arnay
Desarrollo digital: Marta Pulido Salgado
Producción: M.ª Cruz Iglesias Capón, Albert Marín Garau
Secretaría: Eva Rodríguez Veiga
Suscripciones: Olga Blanco Romero

EDITA

Prensa Científica, S.A.
Valencia, 307 3.º 2.ª
08009 Barcelona (España)
Teléfono 934 143 344
e-mail precisa@investigacionciencia.es
www.investigacionciencia.es

Gehirn und Geist

Chefredakteur: Daniel Lingenhöhl (verantwortlich)
Artdirector: Karsten Kramarczik
Redaktionsleitung: Hartwig Hanser
Redaktion: Steve Ayan, Liesa Bauer, Katja Gaschler,
Anna von Hopffgarten, Michaela Maya-Mrschtik, Daniela Zeibig
Schlussredaktion: Christina Meyberg, Sigrid Spies,
Katharina Werle
Bildredaktion: Alice Krüßmann, Anke Lingg, Gabriela Rabe
Geschäftsleitung: Markus Bossle

DISTRIBUCIÓN

para España:
LOGISTA, S. A.
Pol. Ind. Polvoranca - Trigo, 39, edificio B
28914 Leganés (Madrid)
Teléfono 916 657 158
para los restantes países:
Prensa Científica, S.A.
Valencia, 307 3.º 2.ª - 08009 Barcelona

PUBLICIDAD

Prensa Científica S.A.
Teléfono 934 143 344
publicidad@investigacionciencia.es

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono 935 952 368
contacto@investigacionciencia.es

Copyright © 2021 Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH,
D-69126 Heidelberg
Copyright © 2021 Prensa Científica S.A.
Valencia, 307 3.º 2.ª 08009 Barcelona (España)

Reservados todos los derechos. Prohibida la reproducción en todo o en parte por ningún medio mecánico, fotográfico o electrónico, así como cualquier clase de copia, reproducción, registro o transmisión para uso público o privado, sin la previa autorización escrita del editor de la revista.

ISSN edición impresa: 2253-959X ISSN edición digital: 2385-569X
Dep. legal: B. 3021 - 2012

Imprime Rotimpres
Pla de l'Estany s/n - Pol. Ind. Casa Nova 17181 Aiguaviva (Girona)
Printed in Spain - Impreso en España