

Lorena Paola Herrera, Mara de Rito y Jonathan von Below

# Vínculo de la **especie humana** con la **naturaleza**

A lo largo de la historia, la especie humana ha experimentado una gran desconexión con el entorno del cual forma parte. En consecuencia, los problemas ecológicos y la falta de respeto y cuidado hacia la vida han aumentado. Mediante una encuesta, identificamos algunas claves para fortalecer el vínculo con la naturaleza y comprender una parte de nuestras acciones cotidianas para cuidar el ambiente.

La conexión con la naturaleza se define como un estado de conciencia que integra lo cognitivo (relacionado al conocimiento o a la información), lo afectivo (el amor por la vida), lo experiencial (vivencia en la naturaleza) y la acción (cuidado del ambiente) (Zylstra y cols., 2014). Es decir, una persona en sintonía con los tres primeros rasgos puede aumentar su empatía y amor hacia la naturaleza y, entonces, actuar a favor de su conservación (Zylstra y cols., 2014). Muchas investigaciones muestran que las personas que se perciben “en conexión” con la naturaleza tienen una mayor preocupación y un comportamiento responsable hacia el cuidado del ambiente (Kals y cols., 1999).

El vocablo *naturaleza* proviene del latín *natura*, que significa “natural”, lo cual hace referencia a todo lo que está creado de manera natural en el planeta (en relación no sólo con los seres vivos, sino también con el clima, el suelo, las formas de la tierra, etcétera). La palabra *natura*, a su vez, se deriva del verbo en latín *nasci*, que significa “nacer”. Entonces, la naturaleza no sólo corresponde a los elementos naturales que vemos a nuestro alrededor, sino también a los procesos que les dieron origen (condiciones físicas del ambiente, interacciones, entre otros). En este sentido, entendemos también que naturaleza son aquellos espacios que la humanidad ha ido diseñando y creando, como las plazas y los parques en las zonas urbanas.

En el transcurso de la historia, como humanidad hemos perdido nuestra conexión con la naturaleza, lo cual nos llevó a tener una menor sensibilidad hacia la vida y a desvincularnos de nuestro propio ser. Esto es consecuencia de la historia de vida, la influencia del lugar donde nacimos y los legados ancestrales, que modifican nuestras percepciones, costumbres y creencias. A partir de esto, tomamos decisiones y llevamos a cabo al menos una parte de nuestras acciones, muchas



de las cuales afectan a la naturaleza, impactan los paisajes y generan desequilibrios en los ecosistemas. Para mitigar estos impactos se han implementado numerosos programas de conservación y planificación territorial en todo el mundo durante las últimas décadas (Mace, 2014); sin embargo, muchos de estos impactos aun así no llegan a ser compensados. Para superar esto, además de cambiar nuestras actitudes cotidianas, es necesario modificar nuestras formas de pensar, de actuar y de tomar plena conciencia de que dependemos completamente de la naturaleza (véase el Recuadro 1).

**Nuestra conexión con la naturaleza en la actualidad**  
Registrar las maneras en que las personas percibimos nuestra relación con el entorno es un pri-

mer paso para comprender muchas de las acciones cotidianas. Para ello, desarrollamos una encuesta orientada a identificar algunas claves para fortalecer nuestro vínculo con la naturaleza. Entre otras cosas, exploramos qué entienden las personas por “conexión con la naturaleza”, una pregunta que nos puede orientar a entender cómo se relacionan con ella. ¿Nos percibimos como parte de la naturaleza o como naturaleza misma? ¿La naturaleza es “algo” externo a las personas? ¿Estar en conexión con la naturaleza es simplemente estar presentes en espacios abiertos o también incluye el cuidado y el respeto por la vida?

En esta encuesta obtuvimos las respuestas de 424 personas de distintos países, la mayoría de Argentina (339). A partir de las definiciones que expresaron, agrupamos una serie de categorías (véase la Figura 1), pudiendo pertenecer una misma definición a cate-

### Recuadro 1. La especie humana ha evolucionado en espacios abiertos

Por cerca de dos millones de años, a pesar de gozar de importantes ventajas, como un cerebro grande, el uso de utensilios y estructuras sociales complejas, nuestra especie permaneció como una criatura débil en el ecosistema reinante (Harari, 2014). Vivía con temor a los depredadores y subsistía principalmente de recolectar plantas, capturar insectos y cazar animales pequeños. Para sobrevivir, necesitaba conocer su territorio, la dinámica de crecimiento de las plantas, las costumbres de cada animal, cuáles alimentos eran nutritivos, cómo podía usarlos para la cura o cuándo y cómo se presentaban los cambios estacionales. Todos estos conocimientos y experiencias diarias

llevaron a la especie a estar muy conectada con el entorno natural. Sin embargo, su rápida evolución condujo, en muy poco tiempo, a estar en la cima de la cadena alimentaria, lo cual cambió la forma de conectarse con el entorno. La naturaleza pasó a ser “controlada” mediante la agricultura y la domesticación, que evolucionó hacia la actual producción industrial, muy lejos de regirse por las leyes universales de la naturaleza y el respeto por toda la vida —incluida la humana— (Harari, 2014). Este escenario es el que domina hoy y, en parte, es el responsable de los innumerables problemas ambientales que afectan a nuestro planeta.

gorías distintas. Las más frecuentes se asociaron al “buen vivir y al bienestar” (34%), al “sentido de cuidado y respeto” (32%), a una visión “trascendente” de la naturaleza (21%) —entendida como un estado de expansión de conciencia—, y a “sentirse/ser parte” de ella (19%). El beneficio percibido por las personas al estar en espacios abiertos podría ser importante porque aumentaría la conciencia del cuidado y la acción para el bien común. Los modelos teóricos muestran que además de realizar paseos y conectar con las emociones, para tener un vínculo

con la naturaleza, también es necesario generar acciones de concientización, cuidado y conservación (véase el Recuadro 2).

En esta encuesta las personas manifestaron estar de acuerdo o no con ciertas declaraciones acerca de su conexión con la naturaleza a partir de una escala Likert, la cual varía en un rango de 1 a 5, en el que 1 es igual a estar muy en desacuerdo con la afirmación; 2, en desacuerdo; 3, ni en acuerdo ni en desacuerdo; 4, en acuerdo; 5, muy en acuerdo. La Figura 2 muestra cómo se distribuyeron las respuestas en

<b>Buen vivir y bienestar:</b> "Disfrutar sin arruinar. Carga de energía, paz y placer. Contemplación. Bienestar"	<b>En relación de respeto, cuidado y coexistencia:</b> "Ser conciente de su existencia haciendo lo que esté al alcance para cuidarla en actitudes cotidianas"	<b>Trascendente:</b> "Comunión con el entorno desde una conexión íntima hasta la libre expansión"	<b>Estar presente o hacer actividad en espacios abiertos:</b> "Tomar mate abajo de un árbol"	<b>Tener consciencia de ella y aprender de sus características:</b> "Ser conciente de que sin ella no hay vida"	<b>Conexión con una misma/o:</b> "Estar en conexión conmigo mismo"
		<b>Incluyente - El ser humano como parte o como naturaleza:</b> "Sentirme parte de la naturaleza"	<b>Sentir, percibir, contemplar:</b> "Disfrutar en un espacio natural, relajarse, sentir los sonidos, los olores, disfrutar del paisaje"	<b>Incluyente. El ser humano en conexión con algo más, con la vida, con otros seres vivos:</b> "Estar en contacto con el mundo que nos rodea"	<b>Interacción con otros seres y el ambiente*</b> Antropocéntrica**

Figura 1. Once categorías de las definiciones sobre “conexión con la naturaleza” y ejemplos de las respuestas (enmarcados entre comillas). El tamaño de las cajas indica la frecuencia de aparición de cada categoría en el total de respuestas (424). \*Ejemplo de la categoría correspondiente: “Intercambiar energía y materia con el ambiente”. \*\*Ejemplo de la categoría correspondiente: “Disfrutar de los beneficios que me aporta, mejorando mi bienestar”.

## Recuadro 2. Los beneficios de conectarse con la naturaleza

Si bien es recomendable estar en contacto el mayor tiempo posible con la naturaleza, numerosas investigaciones demuestran que en nuestro organismo se presentan cambios sustanciales, incluso cuando damos un breve paseo por espacios con la menor urbanización posible (parques, bosques, reservas naturales, marismas, etcétera) (Selhub y Logan, 2012). Algunos de los beneficios en el ámbito físico y mental de frecuentar los espacios naturales son:

- Un fortalecimiento del sistema inmunológico, debido a que los árboles segregan sustancias volátiles de defensa (antimicrobianas), llamadas fitoncidas, responsables de aumentar en la sangre un tipo de glóbulos blancos que contribuyen a eliminar las infecciones y reforzar el sistema inmunológico.
- Una mayor producción de vitamina D, esencial para el funcionamiento del organismo, pues 90% de esta ftohormona se sintetiza en la piel por la exposición a los rayos ultravioleta B (UVB) de la luz solar.
- Una mejoría de algunos de los marcadores fisiológicos del estrés, como un descenso de la presión arterial, una mejor circulación y actividad del sistema nervioso, así como un bajo nivel de cortisol —la hormona del estrés—, entre otros.
- Una mayor prevención de la fatiga mental y una mejora general de la función cognitiva, asociada a la capacidad perceptiva, la memoria y la creatividad. Esta afectación mental es el resultado del esfuerzo excesivo para hacer funcionar el cerebro en el entorno urbano actual.
- Una mayor producción de serotonina —llamada también la hormona de la felicidad—, sustancia química responsable de mantener en equilibrio nuestro estado de ánimo y que en especial se estimula por la exposición a la luz del sol.
- Una reducción de los síntomas del trastorno por déficit de atención con hiperactividad; es decir, la dificultad que presentan muchas personas en la infancia para concentrarse en sus tareas, prestar atención, estar en calma y controlar el comportamiento impulsivo.

función de esta escala para tres de las declaraciones. Se observa que dominaron las respuestas “En acuerdo” y “Muy en acuerdo” en un valor mayor de 80%, lo que sugiere que las personas que respondieron a la encuesta perciben que están, en mayor o menor medida, en conexión con la naturaleza.

Ahora bien, ¿tendrán estas personas un comportamiento a favor del ambiente? Los resultados mostraron que un alto porcentaje de las personas que respondieron estar de acuerdo y muy de acuerdo en cuanto a la conexión también manifestaron que cuidan el consumo de agua (77%), separan los residuos en su domicilio (76%) y consumen alimentos agroecológicos a veces o con frecuencia (76%). Por otro lado, un menor porcentaje de estas personas que dice sentirse en conexión y feliz al estar en espacios abiertos hace composta en sus casas (36%), procura no utilizar productos químicos que impactan el ambiente (27%) y no compra productos envueltos con exceso de papel y plás-

tico (23%). Una proporción menor de personas de este grupo (16%) colabora con organizaciones no gubernamentales (ONG) dedicadas a causas ambientalistas.

Cabe hacer notar que las respuestas de la encuesta que se refieren a las actitudes o los comportamientos



Figura 2. Declaraciones sobre la conexión con la naturaleza y niveles de “acuerdo” que expresaron las personas encuestadas (424 en total).

a favor del ambiente no fueron homogéneas. Mientras que se han incorporado ciertos hábitos, otros son más ajenos y quizá no dependan completamente de la propia persona.

Por ejemplo, la separación de residuos en casa, si bien presentó un alto porcentaje de afirmaciones (“Sí, separo residuos”), depende en parte del compromiso que el municipio o la ciudad tenga con respecto a la gestión de los residuos, si se encarga del reciclado o de promover y controlar la separación. De hecho, las personas que no separan los residuos argumentaron estar interesadas, pero el municipio no se responsabiliza de la actividad. Asimismo, la realización de composta es menos frecuente; muchas de las personas que no la implementan dijeron que no tienen un lugar para hacerlo. Por otra parte, la compra consciente de productos con poco o sin envoltorio está aún menos incorporada; gran parte de lo que consumimos viene cubierto de manera excesiva con plástico, papel o cartón, ya sea como medida de protección o como método atractivo para incentivar su compra, pero pocas veces consideramos este aspecto. Así, de manera contrastante, tenemos más conciencia de separar los residuos en casa, o incluso de hacer composta, pero no de evaluar si compramos o no productos con poco o sin envoltorio.

En tanto, es alentador saber que el cuidado y consumo responsable del agua está más incorporado en las prácticas cotidianas, a partir de un mayor alcance de la información que permite tomar conciencia de las situaciones de conflicto por su distribución y acceso desde hace varios años. Esto se hace patente en los ambientes secos, donde el agua escasea, pero también en los lugares con climas húmedos, que presentan otros problemas de agua. En contraste, contamos con menos información acerca del impacto de los productos químicos usados en los insumos domiciliarios, o bien con respecto al tema de la alimentación agroecológica, lo cual no sólo se asocia con nuestra salud, sino con formas sustentables de producción en íntima relación con la conservación y la conexión con la naturaleza. Esto se ve reflejado en el bajo porcentaje de personas que dicen atender el asunto del impacto de los productos que compran y utilizan. En una proporción considerable, las personas encuesta-

das respondieron que consumen alimentos agroecológicos a veces o frecuentemente, lo cual habla de una mayor conciencia del tema; pero, entre quienes no lo hacen, se argumenta que tienen un costo elevado, además de la dificultad de conseguir ese tipo de productos en sus ciudades o porque falta mayor variedad.

Por último, en la encuesta incluimos una pregunta relacionada con la colaboración económica hacia organizaciones ambientalistas. La baja participación entre las personas encuestadas fue justificada por la dificultad de aportar dinero, seguida de la falta de confianza en las ONG y por el hecho de que prefieren otras formas de colaborar para la conservación, por ejemplo, mediante voluntariados.

### **¿Hacia dónde se dirige nuestra conexión con la naturaleza?**

Esta pregunta quizá tenga múltiples respuestas. Como humanidad, nos queda mucho camino por recorrer, pero lo estamos haciendo. Así, consideramos importante detenernos en lo simple y cotidiano, en las acciones diarias. La naturaleza es sinónimo de bienestar y se presenta de innumerables formas; no solamente la podemos encontrar en nosotros y nosotras, sino en cualquier espacio (el patio de nuestra casa, los parques de una ciudad). En otras palabras, no hace falta viajar a lugares remotos y más vírgenes para conectarnos con el entorno.

Cabe agregar que dedicar un tiempo para pasear en la naturaleza trae innumerables beneficios, en lo físico y lo mental, así como también en lo emocional y lo espiritual. Si a esto le sumamos la contemplación, la meditación y el sentir junto a la naturaleza (véase la Figura 3), podemos abrir un mundo nuevo de sensaciones y ampliar nuestra conciencia.

El concepto que las personas tienen de la “conexión con la naturaleza” es variado, lo cual refleja una gran diversidad de percepciones, de las cuales se deriva una serie de acciones con distintas intensidades en cuanto al comportamiento a favor del ambiente; en general, las respuestas relacionadas con estos aspectos fueron positivas, más para ciertos temas (separación de residuos, cuidado del agua) y cada vez con mayor preocupación por otros (produc-



**Figura 3.** Vivencias de contemplación, de meditación y de conexión con la emoción en la naturaleza. Fotos: David Díez Sánchez y Lorena Herrera.

tos sin envoltorios, alimentos agroecológicos). Esto demuestra las buenas intenciones por favorecer una conciencia colectiva. Adicionalmente, observamos que las emociones y el afecto que podemos sentir cuando estamos en los espacios naturales puede traducirse en acciones de cuidado hacia la vida; y aunque se necesita una mayor dedicación, estamos en el camino.

#### **Lorena Paola Herrera**

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina.  
lherrera@mdp.edu.ar

#### **Mara de Rito**

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina.  
derito.mara@gmail.com

#### **Jonathan von Below**

Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas de Argentina.  
fombis.von@gmail.com

#### **Referencias específicas**

- Harari, Y. N. (2014), *Sapiens. De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*, Barcelona, Debate.
- Kals, E., D. Schumacher y L. Montada (1999), "Emotional affinity toward nature as a motivational basis to protect nature", *Environmental Behavior*, 31:178-202.
- Mace, G. M. (2014), "Whose conservation?", *Science*, 345:1558-1560.
- Selhub, E. y A. Logan (2012), *El poder curativo de la naturaleza*, Barcelona, RBA Libros/Integral.
- Zylstra, M., A. Knight, Y. Eslerk y L. Le Grange (2014), "Connectedness as a core conservation concern: an interdisciplinarity review of theory and a call for practice", *Springer Science Reviews*, 2:119-143.