

AIRE LIBRE Y NATURALEZA

Pasar tiempo en la naturaleza está relacionado con muchos resultados positivos para la salud mental: mejora la concentración, disminuye el estrés, mejora el estado de ánimo y reduce del riesgo de desarrollar un problema de salud mental.¹ La mayoría de los estudios sobre naturaleza y bienestar se centran en espacios verdes como parques y bosques, pero los investigadores también están empezando a fijarse en los espacios azules: lugares con vistas al mar o a los ríos. Sin embargo, no es necesario que la experiencia al aire libre sea perfecta para aprovechar los beneficios de la naturaleza.



PLANTAS Y ESPACIOS VERDES

El setenta por ciento de las personas que respondieron a una encuesta de Mental Health America acerca de conexiones, afirmaron que desearían pasar más tiempo al aire libre, idealmente en la naturaleza, lejos de sus vecindarios. Las ciudades suelen tener más factores de estrés para la salud física y mental, pero los espacios verdes (como parques y jardines) pueden reducir su impacto. Incluso pasar algún tiempo en el jardín de su hogar (si lo tiene) puede producir resultados positivos, y el sentirse conectado con la naturaleza ayuda a mejorar el estado de ánimo aunque no se pase tiempo al aire libre.¹

Los niños que viven en vecindarios con más zonas verdes tenían menos riesgo de desarrollar depresión, trastornos del estado de ánimo, esquizofrenia, trastornos alimentarios y trastornos por consumo de sustancias.²

Incluso estudios han demostrado que el estar en presencia de plantas de interior mejora la concentración, la memoria y la tolerancia al estrés.³

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ENCONTRAR ESPACIOS VERDES?

No descarte las pequeñas cosas. Aunque estar en la naturaleza es especialmente agradable, incluso los parques urbanos, un pequeño jardín o sentarse bajo un árbol pueden favorecer la salud mental.

Lleve el exterior al interior. Añadir vegetación a su espacio puede tener un efecto similar al de ver plantas al aire libre, y algunas, como las plantas serpiente y las palmeras de bambú, pueden purificar el aire.⁴

LUZ NATURAL

La luz de sol desencadena la liberación de serotonina y vitamina D, que se asocian a un mejor estado de ánimo y a la concentración y a la reducción del estrés.⁵ Sin suficiente sol, estos niveles pueden descender, provocando síntomas de depresión, ansiedad y otros problemas de salud mental. La exposición a la luz también tiene un impacto directo en el ciclo sueño-vigilia del cuerpo, y un sueño constante es uno de los factores más importantes para su bienestar.

- Pasar más tiempo al aire libre se asocia a una menor probabilidad de utilizar antidepresivos y a menos síntomas de insomnio.⁶
- Se sabe que la iluminación natural de una casa influye en el estado de ánimo. El hacer cambios para aumentar la luz natural repercute positivamente en el bienestar emocional y social general, sobre todo entre las mujeres y los jóvenes.⁷

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONSEGUIR LUZ NATURAL?

Disfrute del sol. Con solo 10-15 minutos de tomar sol en sus brazos y piernas varias veces a la semana, se puede generar toda la vitamina D necesaria; sin embargo, esto depende de factores como la estación del año, la hora del día, la contaminación ambiental, el tono de la piel, etc.⁸

Pruebe con una caja de luz. La fototerapia puede ayudar con los síntomas de la depresión y los trastornos del sueño. La luz brillante de una caja de luz imita la luz solar natural, haciendo que el cerebro produzca serotonina y regule su reloj interno.⁹



CONEXIÓN

Uno de los mayores beneficios que se obtienen de la naturaleza es la conexión, que está vinculada a una mejor conexión con uno mismo, la comunidad y el propósito. El tiempo que pasamos en la naturaleza beneficia el crecimiento personal, la autoestima, la regulación emocional y las habilidades sociales.¹⁰ Cuando los niños se conectan con la naturaleza, son más imaginativos e independientes, y se sienten más conectados con los compañeros con los que juegan y con otros seres vivos.

- La naturaleza accesible en un vecindario, como parques, lagos o jardines, se asocia a un mayor sentimiento de pertenencia a la comunidad.¹¹
- Las personas que respondieron a la Encuesta de Conexión de MHA afirmaron no sentirse conectadas con la naturaleza, ni consigo mismas, ni con los demás, ni con la espiritualidad o el propósito.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CONECTARME?

Plante algo. La jardinería es una gran actividad de conciencia plena. El sentir la tierra en sus manos puede ayudarlo a sentirse más arraigado, y ayudar a una planta a crecer puede incluso aumentar su autoestima.¹²

Practique la gratitud. La naturaleza está en todas partes: incluso en las ciudades se pueden encontrar lugares como jardines comunitarios, pequeños patios o árboles llenos de pájaros y ardillas. Una vez que empieza a sintonizar con sus sentidos y a apreciar lo inesperado, suele tener más sentido.

Puede encontrar las fuentes disponibles descargando el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental en mhanational.org/may.

Si está tomando medidas para incorporar la naturaleza a su entorno pero sigue sintiendo que tiene dificultades con su salud mental, es posible que esté demostrando los primeros síntomas de un problema de salud mental.

Realice una prueba privada y gratuita de salud mental de depresión o ansiedad en mhascreening.org que lo ayudará a averiguar qué le ocurre y a determinar los pasos a seguir.

