

Medioambiente y felicidad

Soy una pesada, lo sé, pero es que en un número dedicado al suicidio creo importante recalcar el tema del bienestar que, como **ya he comentado**, ocupa un lugar especial dentro del conjunto de temáticas del desarrollo sostenible. Al fin y al cabo, desarrollo sostenible no es otra cosa que un proceso para crear las condiciones de vida dignas sin perjudicar al planeta, tanto para los seres humanos como para la flora y fauna que nos rodea. Por ello, vuelvo a insistir en este artículo sobre un concepto relacionado con el bienestar, aunque elevándolo un poco más ya que esta vez quiero hablar de la felicidad.



Imagen de **Melissa Askew**

Y como no soy la única que le da vueltas a ese concepto, voy a tirar de algunos datos que se han publicado en el Índice mundial de la felicidad del año 2021. Dicho informe incluye un capítulo dedicado a la relación de nuestra felicidad con la naturaleza, en concreto, el capítulo se titula “Cómo la calidad medioambiental influye en nuestra felicidad”. Quiero dejar constancia de que soy consciente de las noticias inquietantes que ponen el centro de nuestra atención en la contaminación y su efecto nocivo para nuestra salud, e incluso de esa más que alta probabilidad de que la especie humana no sobrevivirá en un planeta enfermo, pero tengo la impresión de que todas esas noticias no nos ayudan a tomar medidas. Es más, me preocupa el miedo que nos puedan inculcar, que si bien, en ocasiones, el miedo lleva a la acción, también paraliza muy a menudo. Por ello, prefiero compartir aquí reflexiones que nos lleven a la acción desde una actitud basada en la curiosidad y exploración.

Así que, volviendo a ese capítulo sobre la felicidad y el medio ambiente, os invito aquí a reflexionar y experimentar las evidencias y también las hipótesis que existen alrededor de la influencia de la naturaleza en nuestra felicidad. El capítulo nos presenta tres razones en las que después profundiza con un análisis científico, pero dado que la felicidad es una cuestión muy personal, insisto en que exploréis esas razones incorporando el “método científico” en vuestras vidas para alcanzar la felicidad y contribuir al desarrollo sostenible.

En primer lugar, el artículo menciona la biofilia, que es la hipótesis de que existe una conexión instintiva y estrecha entre los seres humanos y otros organismos vivos o hábitats específicos, derivada de la evolución biológica, por lo que la naturaleza tiene un impacto directo y positivo en

la felicidad, moldeado por nuestros orígenes evolutivos. De hecho, hay pruebas en psicología que sugieren que la exposición a entornos verdes y naturales mejora el bienestar mental. Los mecanismos incluyen una reducción del estrés, un aumento de las emociones positivas, la restauración cognitiva y efectos positivos en la autorregulación.

Supongo que tenemos claro que los ambientes naturales vírgenes tienen una mayor calidad ambiental al estar libres de ciertos factores como la contaminación atmosférica o acústica, que se asocian a enfermedades respiratorias y cardiovasculares y a un mayor nivel de estrés. Al mismo tiempo, pueden proporcionar bienes ambientales como la belleza de un paisaje o terrenos que recorremos a través del juego y del ocio, sin intervenir demasiado en esos paisajes, claro está.

Por último, al encontrarnos justamente en esos entornos existe un impacto positivo indirecto al fomentar ciertos comportamientos, por ejemplo, el ejercicio físico o la interacción social en espacios públicos y abiertos, lo que mejora la salud mental o física y la longevidad y, por consiguiente, la felicidad. Los beneficios para la salud de la naturaleza están bien documentados. Hay pruebas en la literatura médica y epidemiológica de ambos mecanismos: los entornos naturales fomentan la actividad física, lo que conlleva beneficios para la salud (que pueden ser diferentes para cada persona), al mismo tiempo, fomentan la interacción social. De hecho, socializar con amigos, familiares, es decir, personas de nuestro círculo de confianza, es uno de los factores más determinantes de la felicidad.

Fuente: Índice mundial de la felicidad, capítulo citado: <https://worldhappiness.report/ed/2020/how-environmental-quality-affects-our-happiness/>

REFERENCIA CURRICULAR



Anke Schwind es formadora y consultora en Desarrollo Sostenible, con un enfoque que prioriza los Objetivos de Desarrollo Sostenible y las metodologías activas colaborativas para co-crear un mundo global humano. Cuenta con una experiencia personal, académica y profesional diversa, desde los idiomas y la banca, pasando por la educación y Asia Oriental, la gestión empresarial y el activismo social. Actualmente está cursando el Grado en Psicología en la Universitat Oberta de Catalunya.

Secciones: [Desarrollo sostenible](#), [Tomando conciencia](#)