

[MEDIO AMBIENTE](#) | [COMUNICADOS DE PRENSA](#) | [INVESTIGACIÓN](#) | [CIENCIA](#) | [UW Y LA COMUNIDAD](#) | [VÍDEO](#)

16 de abril de 2020

# La dosis de la naturaleza en el hogar podría ayudar a la salud mental y al bienestar durante COVID-19

**Michelle Ma**

UW News

Finding respite in the nature nearby to combat stress



Como los residentes en Washington y gran parte de la nación están confinados a sus hogares y apartamentos bajo las restricciones COVID-19, muchas personas se están perdiendo sus habituales "escapadas a la naturaleza": esa caminata a un lago sereno, un sendero para bicicletas de montaña a través del bosque, o incluso un camping favorito junto a un río donde puedes relajarte y recargar energías.

Como los estudios han demostrado, y las experiencias personales pueden atestiguar, pasar tiempo en la naturaleza ayuda a reducir la ansiedad, mejorar la salud mental y el bienestar, y reforzar la salud física.

---

**Vea una historia relacionada  
en [The Seattle Times](#)**

A la luz de las órdenes de quedarse en casa, los investigadores de la Universidad de Washington comparten que los estudios también muestran que hay mucho que ganar de la naturaleza cerca de casa, ya sea en un patio, en paseos por el vecindario o incluso en interiores.

"Los estudios han demostrado que incluso la más pequeña parte de la naturaleza, un solo árbol, un pequeño parche de flores, una planta de la casa, puede generar beneficios para la salud", dijo [Kathleen Wolf](#), científica social de investigación de la Universidad de Washington en la Facultad de Ciencias Ambientales y Forestales. "Mire de cerca a su vecindario, y la naturaleza que puede haber dado por sentado hasta ahora puede convertirse en el foco de su atención y ayudarlo a sentirse mejor".

Miles de estudios han demostrado el impacto positivo de la naturaleza en la salud y el bienestar, incluso en áreas urbanas y para las personas que viven en áreas más confinadas. Un estudio encontró que una "dosis" de 20 minutos de naturaleza en las ciudades redujo los niveles de estrés. Otro mostró que una mayor cobertura arbórea ayudó a disminuir los síntomas de depresión entre los residentes de hogares de ancianos. Un estudio en Suecia encontró que el acceso a un jardín redujo significativamente el estrés de los participantes. El acceso a jardines o vistas de la naturaleza puede incluso reducir la fuerza y la frecuencia de los antojos.



Residents who have backyards or balconies can replicate these benefits at home by tending a garden or potted plants, sitting in the grass under a tree, walking barefoot, listening to birds sing or even studying a single flower or leaf and contemplating its every curve and feature.

For people who can't go outside, studies have shown that gazing out a window or looking at nature photos or videos — including virtual tours — are also effective in promoting positive mental health.

A key aspect of accessing these benefits is to bring a level of attention and mindfulness to the activity, something we might not normally do when looking out a window, scrolling through photos or walking down the street.



“It’s important to be mindful, commit to the activity and think about your observations while looking at these materials or elements of nature,” Wolf explained. “That means not merely scrolling through on your computer, but looking at photos or video streams with more intention. It’s essentially nature-oriented meditation.”

To help with this attuned focus, Wolf recommends journaling or sketching nature you see each day, or forming an online

discussion group with friends or family to share nature experiences. It can also be helpful to think back to a specific place or experience in nature where you felt calm, relaxed and rejuvenated. Try to conjure up those memories and share them as stories with others.

The relational, social aspect of this process is also extremely important, Wolf said.

“Even though we are physically distancing, it’s really important to our health to maintain our social connections. There is evidence that people who are lonely or who are socially isolated can be prone to poorer health,” Wolf explained. “Nature might be a means, either by being outside a safe distance from others or by sharing stories with each other, of staying socially connected.”



Experiences with nature can slow the mind’s natural process of rumination, in which we fret about the past and worry about the future in potentially destructive ways, explained psychologist Peter Kahn, a UW professor of psychology and of environmental and forest sciences.

“In these times, I think our minds can be a little out of control. Part of the effect of nature is that it can soften negative conditioned mental patterns,” Kahn explained. “If you can find nature, engage with it and get your heart rate down, then your mind begins to settle. When your mind isn’t ruminating, it can then open to a wider world, where there’s great beauty and healing.”

For those who are able to get outside and move — while keeping the recommended minimum distance of 6 feet between people — physical activity will continue to play an important role in maintaining health, especially in reducing the risk of chronic diseases such as diabetes, cancer and heart disease, said [Dr. Pooja Tandon](#), a pediatrician at Seattle Children’s Hospital and associate professor of pediatrics at UW School of Medicine.



“Social distancing is essential and critical, and we have to follow the public health recommendations out there and play our

part in supporting our community’s capacity in caring for everyone who is sick or might become sick,” Tandon said during a recent UW webinar about nature and health. “That being said, I think being outdoors and being active can play an important role in promoting our health and preventing disease for when we do emerge from this.”

Tandon encourages healthy people who can practice social distancing to aim for about 60 minutes of physical activity each day for children and 30 minutes each day for adults.

El programa [Nature and Health](#) de la UW mantiene una [lista actualizada](#) de formas de interactuar con la naturaleza, que incluye todo, desde actividades al aire libre responsables hasta “cámaras del zoológico” y recorridos virtuales por el parque nacional.

884

0

Etiqueta (s): [Colegio del Medio Ambiente](#) • [COVID-19](#) • [Departamento de Psicología](#) • [EarthLab](#) • [Kathleen Wolf](#) • [Naturaleza y Salud](#) • [Peter Kahn](#) • [Pooja Tandon](#) • [Facultad de Ciencias Ambientales y Forestales](#)

**BUSCAR NOTICIAS DE UW**

Buscar:



## CATEGORIAS

[Vistazo](#)

## EXPERTOS UW

- [Expertos de COVID-19](#)
- [Clima](#)
- [Inundaciones y deslizamientos de tierra](#)
- [Temblores](#)

[Más temas](#)

## Últimos comunicados de prensa



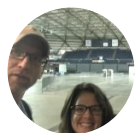
**[Despensa de alimentos, subvenciones de emergencia ayudan a los estudiantes necesitados durante el trimestre de primavera totalmente remoto](#)**

[hace 3 horas](#)



**[Los recolectores agrícolas en EE. UU. Verán que los días de trabajo inseguramente calientes se duplicarán para 2050](#)**

[hace 3 horas](#)



**[Estudiantes de posgrado en epidemiología de la Universidad de Washington que participan en la respuesta estatal de emergencia a la pandemia de COVID-19](#)**

[Hace 1 día](#)

[Más](#)

## CONECTAR

## INSCRÍBASE AL BOLETÍN

**UW Today Daily**

**UW Today Week en revisión**

First Name

Last Name

Email

Sign Up

\* All fields are required

Si está tratando de suscribirse con una dirección de correo electrónico que no sea UW, envíe un correo electrónico a [uwnews@uw.edu](mailto:uwnews@uw.edu) para obtener ayuda.