

Cómo los espacios verdes ayudan a sobrellevar el confinamiento

12/02/2021

El año 2020 nos trajo una situación sin precedentes debido a la pandemia producida por la COVID-19. En muchos países, la población se vio obligada a permanecer confinada en sus viviendas durante largos períodos de tiempo. Esto influyó en el estado anímico de las personas, que tuvieron que mantenerse en espacios interiores durante semanas.

Se sabe que la exposición de los seres humanos a la naturaleza aporta beneficios psicológicos. El contacto físico y visual con las plantas incrementa los comportamientos positivos y ayuda a reducir las emociones negativas como la ira, el miedo o el estrés, atenuando la fatiga mental.

Pero parece haber una conexión implícita entre naturaleza y los espacios exteriores que deriva en una menor atención prestada a la vegetación en los interiores.

Precisamente, la inclusión de plantas dentro de las estancias ayuda a conectar a las personas con los entornos naturales. De esta forma se inducen cambios cognitivos y emocionales positivos que tienen un impacto beneficioso en el nivel de estrés, la salud y el bienestar.

Atentos a la deco en casa

Un estudio internacional ha confirmado que la presencia de plantas en los hogares influyó positivamente en el bienestar emocional de la población durante el primer período de confinamiento debido a la pandemia. Este trabajo fue coordinado por miembros del Grupo de investigación de Naturación Urbana e Ingeniería de Biosistemas de la Escuela de Ingeniería Agronómica (Universidad de Sevilla).

En él, también se evaluaron las preferencias en relación a la

cantidad de vegetación que se desea tener en las viviendas, así como su tipología. Igualmente, se detectó cómo la crisis sanitaria está afectando al cambio de percepción con respecto a tener plantas en el hogar. Una gran mayoría de los más de 4.200 encuestados estuvo de acuerdo en que tener vegetación en sus viviendas contribuyó positivamente a su estado de ánimo durante el período de confinamiento por la covid-19. También manifestaron haber hecho un uso más habitual de los espacios al aire libre de sus casas (balcones, terrazas, patios...) para cultivar sus plantas.

Más de la mitad afirmó que hubiera preferido tener más vegetación en su casa durante el confinamiento. En este sentido, los resultados mostraron una clara preferencia por tener plantas en el exterior de las viviendas en lugar de en el interior. De hecho, un gran número de participantes no tenía ninguna planta o muy pocas en el interior de su casa, mientras que más de la mitad tenían muchas en el exterior (balcones, terrazas...).

Sin embargo, los resultados del estudio mostraron que la frecuencia con la que los participantes exhibían emociones negativas era mayor si no tenían plantas en el interior de sus viviendas. Por el contrario, el contar con ellas en el exterior no tenía apenas influencia en su estado anímico.