

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA Y BIENESTAR: EXPLORANDO SU RELACIÓN CON LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL Y EL SENTIDO DE VIDA

Teresa Martín Muñoz; Itziar Fernández Sedano

Dpto. de Psicología Social y de las Organizaciones (UNED)



Introducción

En la sociedad occidental, en comparación con otros **contextos culturales**, la **naturaleza** ha ido perdiendo **presencia en la vida de las personas**. Dado que, como sostiene la **Teoría de la biofilia** (Kellert y Wilson, 1993), el ser humano posee una tendencia innata hacia el contacto con la naturaleza, es **necesario no desatender la relación entre el individuo y el medio natural como búsqueda**, no solo de la preservación del ecosistema, sino también considerando otros factores como, por ejemplo, el **bienestar**.

Con base en esta teoría, Mayer y Frantz (2004) desarrollan el constructo **“Conexión con la naturaleza”** definido como “el sentido de experiencia individual de unión con el mundo natural” (2004, p. 504), el sentido de parentesco con los animales y las plantas, y el sentido de igualdad entre uno mismo y la naturaleza.

En los últimos años, **se ha puesto el foco** en este constructo (Keaulana et al., 2021) **vinculándolo con el bienestar, sentido de vida y religiosidad** (Aruta, 2021; Baur, 2022; Howell et al., 2013; Pitchard et al., 2019; Samus et al., 2022).



Objetivo general

Explorar la relación entre conexión con la naturaleza, bienestar, sentido de vida y la dimensión espiritual (espiritualidad - religiosidad percibida).

Instrumentos

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA: The **Connectedness to Nature Scale - CNS** de Mayer y Frantz (2004). Consta de **14 ítems**, que se califican en una escala Likert de cinco puntos variando de 1 ("completamente en desacuerdo") a 5 ("completamente de acuerdo"). alfa .88

SENTIDO DE VIDA: **Purpose in Life test-10 (PIL-10)** en su **versión reducida** de García Alandete et al. (2013). Esta escala tipo Likert, originariamente formada de 15 ítems, fue aplicada en una versión reducida de **10 ítems** con rango de respuesta 1= nunca y 6=muchas veces al día. alfa .95

ESPIRITUALIDAD Y RELIGIOSIDAD PERCIBIDA: Basándonos en las aportaciones de Zinnbauer et al. (1997), incluimos **un ítem** que medía la forma de percibirse con respecto a la espiritualidad y la religión. Este ítem consiste en la pregunta: “¿Cómo te percibes con respecto a la espiritualidad y la religiosidad?” con cuatro opciones de respuesta: 1) religioso y espiritual; 2) religioso no espiritual; 3) espiritual no religioso y 4) ni religioso ni espiritual.

BIENESTAR GENERAL: Satisfacción con la vida: Inglehart esta medida consta de **un único ítem**: “De una manera general, ¿hasta qué punto está usted satisfecho con su vida últimamente?” donde 1 es “nada satisfecho” y 10 es “muy satisfecho”.

Metodología

DISEÑO DEL ESTUDIO

El diseño correlacional de esta investigación se centra en la **exploración de las relaciones entre diversas variables** psicológicas y conductuales. Así se identifican y analizan las asociaciones entre la **conexión con la naturaleza (CNS)**, el **bienestar general (WB)**, la **dimensión espiritual (espiritualidad - religiosidad percibida) (SR)** y el **sentido de vida (PIL)**, sin intervenir directamente sobre ellas.

ANÁLISIS Y RESULTADOS

Los análisis constataron **asociaciones significativas entre la conexión con la naturaleza y el sentido de vida** ($r=.121, p<.001$), el **bienestar** ($r=.074, p=.018$), y la **espiritualidad/religiosidad percibida** ($r=.143, p<.001$). Asimismo, el **sentido de vida se relacionó con el bienestar** ($r=.366, p<.001$) y con la **espiritualidad/religiosidad** ($r=.082, p=.009$). También se halló una **correlación** significativa, aunque **moderada, entre el bienestar y la espiritualidad/religiosidad** ($r=.063, p=.045$).

PARTICIPANTES

Muestra no representativa de población española. Los participantes son estudiantes universitarios. (**N=106, 61 % mujeres, con edad comprendida entre 18 y 54 años**)

PROCEDIMIENTO Y RECOPIACIÓN DE DATOS

A través de un aviso en el curso de enseñanza reglada de la UNED, se accede a los participantes del estudio, todos ellos estudiantes. La recogida de datos se realiza on line, (véase <https://www.qualtrics.com/es/>)

Tabla 1. Correlaciones entre variables

Variable	1	2	3
1. Conexión con la naturaleza (CNS)	-		
2. Sentido de vida (PIL)	.12**	-	
3. Bienestar general (WB)	.07*	.37**	-
4. Espiritualidad / religiosidad percibida (SR)	.14*	.08**	.06*

Nota. *p < .05. **p < .01.

DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Los resultados de este trabajo refuerzan la evidencia previa de **asociación significativa entre las variables** Conexión con la naturaleza, Sentido de vida, Bienestar general y la dimensión espiritual (espiritualidad - religiosidad). Así mismo, los hallazgos sugieren que la Conexión con la naturaleza y la dimensión espiritual podrían desempeñar un **papel relevante en la percepción del sentido vital**, más allá de los niveles generales de bienestar. Se subraya, por tanto, la relevancia de estas **variables como recursos psicosociales**.

A través de este código QR puedes consultar las Referencias Bibliográficas y el Resumen del estudio

DESCARGA

