

# Manual para Conectar con la Naturaleza

Una guía para  
incrementar la  
conexión de las  
personas con  
la naturaleza.



- 03      Introducción → ¿Para quién es este Manual?
  
- 05      Conexión con la naturaleza:  
          ¿qué es y por qué es importante?
  
- 10      Vías para conectar con la naturaleza
  
- 14      Cómo ayudar a las personas a acercarse a la naturaleza
  
- 18      Estudios de casos de conexión con la naturaleza
  
- 19      Referencias → Acerca de

# Introducción

Sea cual fuere nuestra conexión con la naturaleza, siempre podemos acercarnos más a ella. Podemos observarla más, escucharla más, sentirla más, disfrutarla más, e interesarnos más en ella.

El resultado de las investigaciones nos dice que entre más nos acercamos a la naturaleza, más felices somos, la vida cobra un significado más profundo, y tenemos mayor disposición para tomar acciones que contribuyan al cuidado de nuestra fauna silvestre y nuestro medio ambiente. Considerando el contexto actual y los problemas que enfrenta nuestro medio ambiente y fauna silvestre, ahora más que nunca es necesario que nuestras relaciones con la naturaleza sean lo más cercanas posible.

Una población que tiene una relación cercana con la naturaleza y reconoce que nuestro futuro es compartido, mejoraría enormemente nuestra capacidad para tomar acciones significativas respecto al medio ambiente y el futuro de la fauna silvestre. Acciones aisladas como el reciclaje, los automóviles eléctricos y la insulación de los hogares son un buen inicio pero resultan ser insuficientes para atender la magnitud de los problemas que enfrentamos o sus causas. Los cambios que requerimos hacer se encuentran dentro de nosotros, y requieren que cambiemos radical y fundamentalmente la forma en la que nos concebimos y sentimos respecto a la naturaleza.



# ¿Para quién es este Manual?

La naturaleza necesita de personas y organizaciones que asuman seriamente el reto de transformar la relación de los seres humanos con la naturaleza. Estamos viendo más y más personas con diversos roles en todo tipo de organizaciones ayudando a enfrentar este reto y a conectar a personas con la naturaleza. Entonces, tomando lo anterior en consideración, escribimos este Manual para:

- Personas trabajando en organismos gubernamentales
- Personas trabajando en ONGs medioambientales
- Personas trabajando en ONGs del sector salud
- Maestros, profesores, y otros educadores
- Aquellos que trabajan con jóvenes
- Aquellos trabajando en el sector salud
- Terapeutas ocupacionales
- Asesores, terapeutas y funcionarios para el bienestar
- Educadores trabajando en los exteriores
- Guías de la naturaleza
- Creativos
- Administradores
- Líderes en sostenibilidad
- Gerentes en recursos humanos
- Jardineros y diseñadores de exteriores
- Urbanistas
- Grupos comunitarios
- Y más!

Diseñado para una audiencia amplia, este Manual invita a que todo tipo de lectores la apliquen de forma flexible y creativa, y les ofrece:

- Un resumen accesible de los resultados de la investigación acerca de la conexión con la naturaleza para su aplicación.
- Rutas para ayudar a la gente a mejorar su conexión con la naturaleza.
- Ejemplos de actividades e iniciativas que apoyan y desarrollan la conexión con la naturaleza.





# Conexión con la naturaleza: ¿qué es y por qué es importante?

La conexión con la naturaleza trata acerca de nuestra relación con la naturaleza: cómo pensamos, sentimos y experimentamos la naturaleza. Cuando nos sentimos muy cerca de la naturaleza, nos reconocemos como parte del mundo natural y valoramos nuestra relación con ella. Nos fijamos en la naturaleza, la buscamos y nos sentimos felices cuando estamos en ella.



# Nuestra conexión con la naturaleza se puede fortalecer

Conectarse con la naturaleza es mucho más que estar en la naturaleza, lo más importante es cómo interactuamos con ella. Nuestro enfoque en este manual radica en la conexión psicológica con la naturaleza: cómo nos relacionamos con la naturaleza en nuestras mentes y a través de nuestras emociones. Se basa en un cuerpo de investigación en rápida expansión que demuestra que la fortaleza de la conexión de una persona con la naturaleza está vinculada con su bienestar y su comportamiento con el medio ambiente.

La ciencia de la conexión con la naturaleza está enfocada en la psicología de la relación del hombre con la naturaleza. Estudia cómo las personas piensan y sienten acerca de la naturaleza y su relación con ella. La investigación se basa en mediciones científicas de la conexión de las personas con la naturaleza - la fortaleza de sus conexiones emocionales y psicológicas con el resto del mundo natural. La guía de este libro para conectar con la naturaleza se basa en los resultados de esta investigación y en lo que hemos descubierto hace que las personas tengan relaciones ya sea más fuertes o más débiles con ésta, cómo la fortaleza de su relación afecta su bienestar y su comportamiento con el medio ambiente y, lo que es más importante, cómo podemos ayudar a que las personas desarrollen relaciones más sólidas con la naturaleza.

Tener una relación cercana con la naturaleza es como tener una relación cercana con amigos y familiares. Sientes que los conoces profunda e íntimamente. Notas y comprendes sus estados de ánimo, sus expresiones y sus peculiaridades. Te pueden provocar sentimientos de gran alegría o de profunda tristeza. Tu destino está ligado al de ellos; lo que les sucede a ellos también te sucede a ti. Por otra parte, la naturaleza puede no ser más que un simple conocido. Puede que nos caiga bastante bien, pero carecemos de intimidad o le prestamos poca atención. Si bien podemos pasar tiempo en la naturaleza, lo hacemos como escenario para hacer otras cosas, sin sentir que estamos pasando tiempo con ella. Para algunos de nosotros, la naturaleza es un ser extraño. Le prestamos poca atención, tenemos poco interés en lo que hace y obtenemos poco de ella. En algunos casos, la naturaleza puede incluso acabar siendo una molestia.



## Conexión con la naturaleza en el Reino Unido

En comparación con países similares, las personas en el Reino Unido visitan menos la naturaleza y su conexión con la naturaleza es débil - comparado con 18 países "occidentales", el nivel de conexión con la naturaleza en el Reino Unido fue el número 16 de los 18.<sup>1</sup> Esto quizás no sea una sorpresa, ya que el Reino Unido es uno de los países del mundo que más naturaleza ha eliminado dentro de su territorio,<sup>2</sup> y las encuestas nacionales sugieren que, como nación, no estamos tan sintonizados con la naturaleza como pudiésemos estarlo. La investigación realizada por el National Trust y la Universidad de Derby<sup>3</sup> encontró que sólo una minoría de personas se toma el tiempo para observar pájaros, abejas, mariposas u otros animales salvajes, oler flores silvestres, escuchar cantos de pájaros, prestar atención a las nubes o la luna y las estrellas, y dibujar, o tomar fotos de la naturaleza. Muchos de nosotros nos estamos perdiendo estas actividades simples que aumentan nuestra sensación de conexión con la naturaleza.

Esto es importante porque sabemos que observar las cosas simples de la naturaleza es aún más importante que el tiempo que pasamos en ella.<sup>4</sup> Durante el primer confinamiento por coronavirus, se descubrió que el aumento en la observación de la naturaleza se relaciona y explica mejor los niveles más altos de bienestar que el aumento en las visitas de personas.<sup>5</sup> Observar la naturaleza, participar en actividades simples con la naturaleza y celebrar las cosas buenas en la naturaleza son claves para desarrollar una conexión más fuerte con la naturaleza y aprovechar el bienestar que ello provoca en los seres humanos y la naturaleza.<sup>6</sup>

### BENEFICIOS

Mejoría en el bienestar mental

Aumento en las conductas pro-medioambientales

Mayor vitalidad y felicidad

Incremento en conductas que contribuyen a la conservación de la naturaleza

Mayor satisfacción con la vida

Mayor sentido y propósito en la vida

## La conexión con la naturaleza unifica el bienestar de las personas con el de la naturaleza

El simple hecho de observar las cosas buenas que nos ofrece la naturaleza cada día durante una semana conlleva mejoras sostenibles y clínicamente significativas en la mejoría de la salud mental.<sup>7,8</sup> Ahora hay un sólido cuerpo de evidencia derivado de docenas de estudios que demuestran que un fuerte sentido de conexión con la naturaleza ayuda a las personas a sentirse bien y funcionar mejor.<sup>9</sup> El efecto es poderoso, una encuesta dentro de la población encontró que la fuerza de la conexión de una persona con la naturaleza es cuatro veces más importante que su estado socioeconómico para hacerles entender el valor que tiene su vida.<sup>10</sup>

Además de ser bueno para las personas, mejorar la conexión con la naturaleza también es bueno para la naturaleza. Un fuerte sentido de conexión con la naturaleza tiene un impacto en la forma en la que tratamos a la naturaleza. Cuando las personas tienen una relación más cercana con la naturaleza, están más inclinadas a querer ayudarla y tomar medidas para protegerla. Docenas de estudios han demostrado una relación causal clara entre la conexión con la naturaleza y los comportamientos pro-ambientales para la reducción de emisiones de carbono.<sup>11,12</sup> Se ha encontrado el mismo vínculo para los comportamientos pro-conservación de la naturaleza, con aquellos que buscan proteger la vida silvestre y los que luchan para evitar el deterioro de la biodiversidad.<sup>3</sup>

La ciencia de la conexión con la naturaleza nos demuestra que podemos vincular el bienestar de las personas con el de la naturaleza. Al ayudar a las personas a conectarse con la naturaleza, podemos generar un cambio real en sus vidas y en el futuro del medio ambiente.

## La conexión se trata de momentos, no de minutos

Si bien estar en la naturaleza es bueno para nosotros, lo que hacemos cuando estamos en la naturaleza es mucho más importante que el tiempo que pasamos en ella. La investigación demuestra que poner nuestra atención en la naturaleza es más importante que simplemente pasar tiempo en lugares verdes. Las personas que observan la vida silvestre, escuchan el canto de los pájaros o toman fotos de la naturaleza se sienten más cerca de la naturaleza que quienes no hacen estas cosas.<sup>6</sup> La conexión con la naturaleza y la interacción con la naturaleza a través de actividades simples explican mejor el bienestar psicológico provocado que el tiempo que pasamos en la naturaleza.<sup>3,4,5,10,13</sup> Además, quienes se sienten más cerca de la naturaleza obtienen más beneficios durante el tiempo que pasan en ella.<sup>14,15</sup>



## La conexión se trata de sentir, no de saber

Cuanto más estrecha sea nuestra relación con la naturaleza, más probable es que hagamos cosas que la ayuden. Cuando estamos conectados con la naturaleza, tomamos medidas que minimizan los impactos de la actividad humana en el clima, como usar menos energía y agua, reciclar y reducir nuestros desechos, y usar opciones de transporte amigables con el medio ambiente.<sup>11,12</sup> También es más probable que proporcionemos alimentos y refugio a la seres de la vida silvestre.<sup>3</sup>

Las investigaciones han encontrado que nuestra conexión con la naturaleza es mucho más importante que nuestro conocimiento del medio ambiente por lo que respecta a las acciones que tomamos para ayudar al medio ambiente y la vida silvestre.<sup>3,16</sup> Una relación cercana, el conocimiento y la educación medioambiental por sí mismos no conducen a una conexión con la naturaleza.<sup>16,17</sup> La forma en la que interactuamos con el mundo natural y en la que nos sentimos con respecto al mismo es más importante.



# Cosas para recordar acerca de la conexión con la naturaleza



## Todos estamos comenzando desde un lugar diferente

Todos estamos conectados con la naturaleza, solo que en diferentes grados.

Siempre podemos mejorar nuestra relación con la naturaleza.

## Es sencillo empezar a acercarse a la naturaleza

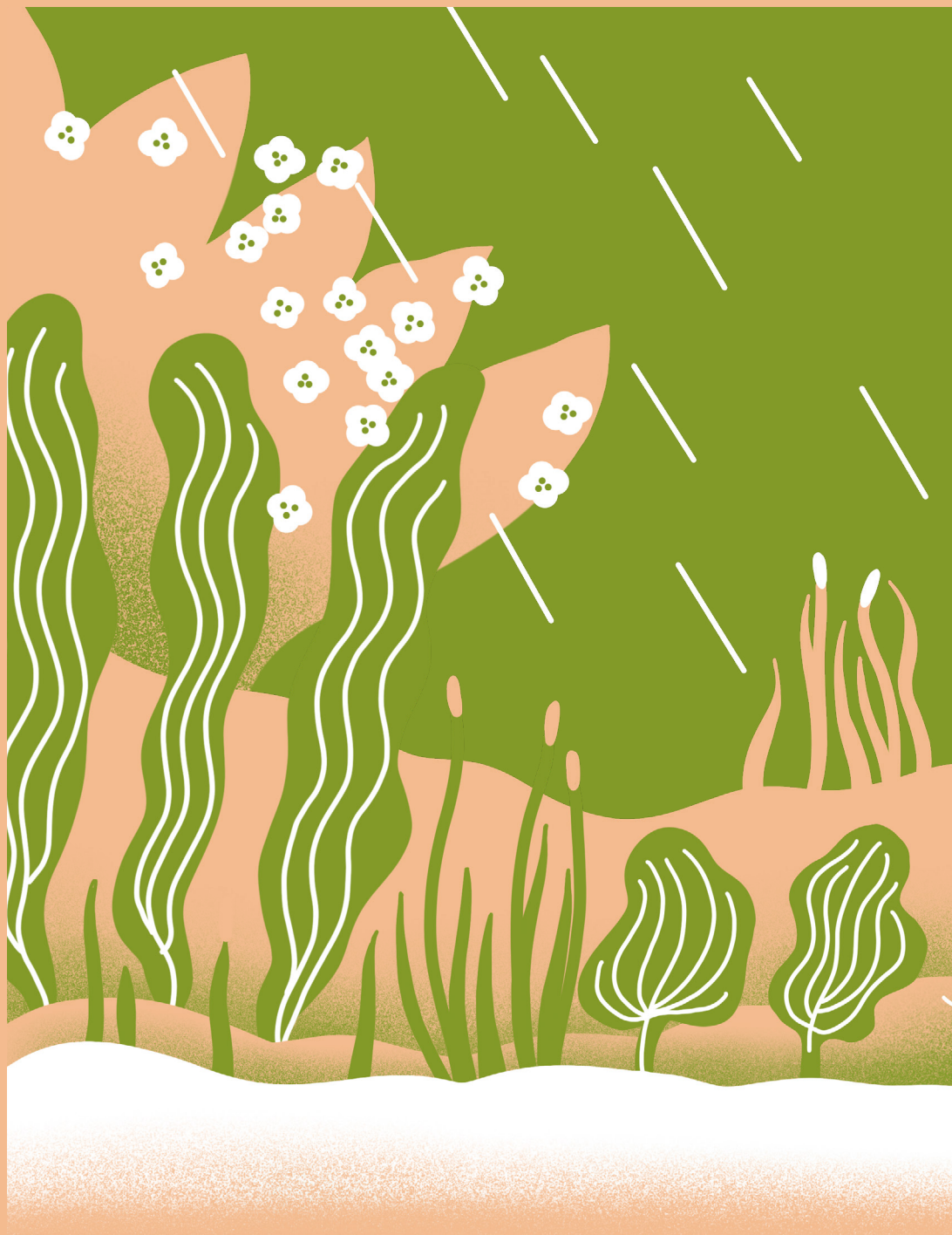
Se trata de sentir, no de saber. Necesitamos enfocarnos en la conexión emocional, no en hechos y cifras.

Se trata de lo que haces, no del tiempo que te toma hacerlo. Necesitamos poner atención en la naturaleza, no solo ir a visitarla.

## La conexión con la naturaleza unifica el bienestar de las personas con el bienestar de la naturaleza

Cuanto más conectados estamos, mejor nos sentimos. Tener una mejor conexión se traduce en un mejor bienestar mental.

Cuanto más conectados estamos, más nos preocupamos por la naturaleza. Una mejor conexión significa una mejor disposición para tomar medidas que favorezcan la vida silvestre.



## Vías para conectar con la naturaleza

El trayecto a la conexión inicia con las cinco vías que nos llevan a conectar con la naturaleza - formas de estar en, comprometerse a y relacionarse con la naturaleza, que nos ayudan a acercarnos más a la naturaleza.<sup>18</sup> Las investigaciones han descubierto que cuando las personas activan estas vías al relacionarse con la naturaleza, se sienten más cercanos al resto del mundo natural. Nos dan un marco de diseño flexible que podemos aplicar en una variedad de contextos - desde influenciar la forma en la que las personas interactúan con la naturaleza, hasta impactar el diseño de infraestructura y eventos.

# Las cinco vías para conectar con la naturaleza



## 1 Sentidos

Explorar y experimentar la naturaleza a través de todos los sentidos



## 2 Belleza

Buscar y apreciar la belleza de la naturaleza



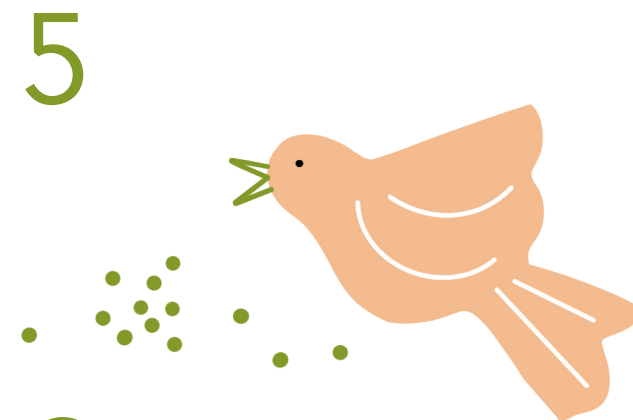
## 3 Emoción

Identificar y darle la bienvenida a los sentimientos que nos inspira la naturaleza



## 4 Significado

Celebrar y compartir los eventos y los relatos de la naturaleza



## 5 Compasión

Ayudar a y cuidar de la naturaleza

— PROFUNDIZANDO —————>



## Sentidos

La vía de los sentidos implica involucrarse activamente con la naturaleza utilizando todos los sentidos, percibiendo lo que vemos, escuchamos, olemos, sentimos o saboreamos. Activamos la vías de los sentidos cuando prestamos atención a lo que experimentan nuestros sentidos y buscamos la estimulación sensorial del mundo natural.

### QUE HACER

Observa de cerca el musgo, escucha a los pájaros, huele la corteza de un árbol, siente las texturas de diferentes hojas.



## Belleza

Activar la vía de la belleza implica darse cuenta y apreciar la belleza de la naturaleza y buscar oportunidades para experimentar y celebrar esta belleza. Las actividades artísticas pueden ayudar a esta celebración, por ejemplo, tomando fotos o haciendo dibujos de la naturaleza y tocando o escuchando música que eleva la belleza de la naturaleza.

### QUE HACER

Toma fotos de un hermoso árbol, explora la belleza de las flores silvestres, encuentra un mirador.



## Emociones

La naturaleza ofrece momentos y experiencias que pueden generar sentimientos de asombro, sorpresa, alegría, calma o deleite. Activar la vía de las emociones implica buscar, identificar y reflexionar acerca de estos momentos y sentimientos. Podemos volvernos más conscientes de las emociones positivas que experimentamos, cuando pasamos tiempo con la naturaleza.

### QUE HACER

Busca momentos de asombro o calma en la naturaleza, observa cómo te hace sentir la naturaleza, disfruta observando la vida silvestre.



## Sentido

Activar la vía del sentido implica explorar nuestras historias personales y culturales y lo que la naturaleza significa para nosotros. Esto incluye compartir los mitos y folclore por lo que respecta a ciertas plantas o animales, celebrar eventos de la naturaleza como el equinoccio de verano o el regreso de las primeras golondrinas, o reflexionar sobre nuestras historias y experiencias personales con la naturaleza. Encontramos también sentido en el uso de nuestro lenguaje y metáforas con el mundo natural, a menudo explorados en la literatura, la poesía, las canciones y el arte.

### QUE HACER

Celebra el día más largo del año, cuéntale a alguien sobre tu árbol favorito, escribe acerca de lo que significa la naturaleza para ti.



## Compasión

La vía de la compasión se activa al cuidar de la naturaleza y buscar oportunidades para ayudarla. Implica un sentido de cuidado y amor por la naturaleza y tomar medidas que ayuden a proteger y apoyar el bienestar del mundo natural. Esto se puede lograr mediante actividades como la creación de jardines amigables con la fauna silvestre, el apoyo a organizaciones conservacionistas o la recolección de basura.

### QUE HACER

Proporciona un hogar o alimento para la fauna silvestre, participa en eventos locales de plantación de árboles, compra productos ecológicos.

# Cómo ayudar a las personas a acercarse a la naturaleza

Las vías para conectar con la naturaleza pueden ser utilizadas como marco para el diseño de actividades, lugares e iniciativas para ayudar a las personas a desarrollar relaciones más cercanas con la naturaleza. Aquí hay cinco áreas clave de aplicación para considerar cuando desarrolles tu estrategia y acciones para conectar con la naturaleza.



# Acercándose a la naturaleza



## Compromiso

Invita a las personas a observar la naturaleza a través de actividades, desafíos y campañas



## Compartir

Comparte la belleza de la naturaleza, lo que significa para ti y cómo te hace sentir



## Diseñar

Crea espacios, lugares y cosas que animen a las personas a acercarse a la naturaleza



## Celebrar

Celebra y disfruta de la naturaleza; identifica y crea eventos, tradiciones y rituales basados en la naturaleza



## Encarnar

Conviértete en una organización conectada con la naturaleza

## Compromiso

Sabemos que una de las principales formas de mejorar la conexión de las personas con la naturaleza es ayudarlas a que tomen más en cuenta a la naturaleza. Utiliza las vías como marco para crear y realizar actividades que inviten a un compromiso más activo con la naturaleza. Las campañas para alentar a las personas a comenzar a notar la naturaleza son una forma simple y efectiva de aumentar la conexión con la naturaleza, mejorar el bienestar y el comportamiento amigable con la naturaleza.

### — EN LA PRÁCTICA —

Las investigaciones han encontrado que cuando se les pide a las personas tomar en cuenta tres cosas buenas en la naturaleza todos los días durante una semana, activan las vías que los llevan a conectar con la naturaleza, obtienen beneficios psicológicos duraderos y aumentan las conexiones con la naturaleza.<sup>7,8,19</sup> Invita a las personas a tomar fotos de la naturaleza, escribir sobre la naturaleza o crear arte basado en la naturaleza para alentar una atención cercana a la naturaleza, lo que lleva a relaciones más cercanas con ella. Establece un desafío para tu audiencia o colegas, ejecuta una campaña o incorpora actividades al funcionamiento diario de tu organización. [Echa un vistazo a nuestros estudios de casos para obtener ideas e inspiración.]

## Comparte

Compartir tu compromiso propio y conexión con la naturaleza hará que tus experiencias y prácticas estén disponibles para otros, ofreciendo ejemplos de formas de activar las vías que te llevan a conectar con la naturaleza. Promueve el compartir entre otras personas. La conexión se puede compartir en conversaciones e interacciones en persona, así como en espacios en línea y otras formas escritas, visuales y táctiles.

### — EN LA PRÁCTICA —

En tus interacciones con colegas, visitantes/clientes o el público en general, comparte lo que has notado en y aprecias de la naturaleza, cómo te hace sentir la naturaleza y qué significa para ti. Habla sobre la naturaleza resaltando su belleza y maravilla, y tu propia conexión emocional con ella. Anima a otros a traer historias sobre la naturaleza a la vida cotidiana y la conversación, ayudando a normalizar la conversación sobre la naturaleza como una práctica social y establecer una conexión con la naturaleza como una forma de vida. Por ejemplo, comienza una reunión en la que todos comparten sus experiencias de la semana en la naturaleza. Crea y comparte imágenes, obras de arte, tus hallazgos en la naturaleza y lleva diarios sobre la naturaleza. Compila una lista de reproducción sobre la naturaleza, comparte poesía, arte y fotografías sobre la naturaleza, o inicia un club de lectura sobre la naturaleza.

## Diseño

Las personas necesitan espacios que los inviten a percibir la naturaleza y los impulsen a explorar las vías que los llevan a conectar con la naturaleza. El valor de las áreas naturales que se mantienen salvajes y ricas en biodiversidad se amplifica al crear oportunidades para que las personas interactúen con ellas y encuentren alegría y calma. Diseñar espacios y objetos que fomenten la activación de los sentidos, la belleza, la emoción, el significado y la compasión maximizan las oportunidades para forjar relaciones más cercanas con la naturaleza.

### — EN LA PRÁCTICA —

Sentarse invita a las personas a disfrutar de la naturaleza, y un atractivo “lugar para sentarse” ofrece un lugar para que las personas regresen a desarrollar su relación con un espacio natural específico que se vuelve significativo para ellos. Las obras de arte y las esculturas pueden llamar la atención e invitar a las personas a hacer una pausa, mirar y relacionarse con la naturaleza, y amplificar la experiencia sensorial del mundo natural. Los jardines sensoriales, el refugio y el alimento para la vida silvestre y los senderos naturales fomentan más atención, más compromiso, más conexión y crean oportunidades para la gestión comunitaria. En los espacios internos, maximiza las vistas de la naturaleza exterior e incorpora la naturaleza. Date el tiempo de conocer una planta de interiores en tu casa o usa pantallas para mostrar imágenes en vivo de cámaras que se encuentran en la naturaleza.

## Celebrar

La naturaleza debe ser disfrutada y celebrada. Las tradiciones locales y globales vinculan el calendario de la naturaleza con la vida humana, y todos podemos hacer más para aumentar el reconocimiento de estas y agregar más. Ayuda a conectar a las personas con ritmos naturales y darle sentido a sus vidas. Celebrar la naturaleza ayuda a restablecer las conexiones emocionales con la naturaleza y nos recuerda nuestra relación con el resto del mundo natural.

### — EN LA PRÁCTICA —


Crema tus propias celebraciones, campañas y festivales para compartir las maravillas y la alegría del mundo natural. Organiza eventos para reconocer el solsticio de verano o invierno, el florecimiento de las flores o el día del coro del amanecer. Celebra la vitalidad y diversidad de la naturaleza y refleja esto a través del arte y la música. Vincula el calendario de la naturaleza con tu calendario organizacional, utilizando el cambio de estaciones como una oportunidad para reflexionar sobre la vida humana y las estaciones y la relación entre nosotros y el resto del mundo natural. Incorpora la naturaleza a otras celebraciones y eventos culturales y de temporada, e invita a diferentes comunidades a compartir sus experiencias y prácticas para celebrar a la naturaleza.

## Encarna

Mientras tu y tu organización ayudan a otros a conectarse con la naturaleza, no olvides fortalecer tu propia relación con la naturaleza. Aplica los principios de involucrar, compartir, diseñar y celebrar para encarnar tu conexión con la naturaleza en tu propia vidas y organizaciones. Al fomentar una cultura institucional en el lugar de trabajo que valore las relaciones sólidas con la naturaleza, las organizaciones fomentarán la felicidad en su personal, así como satisfacción y conexión con la naturaleza y propiciará que tomen medidas por el medio ambiente e inspiren a los demás.

### — EN LA PRÁCTICA —

Considera lo que tu organización puede hacer para ayudar al personal a interactuar con la naturaleza y activar diariamente las vías de conexión con ésta. Fomenta pausas en la naturaleza, grupos de senderismo y reuniones al aire libre. Las vías para conectar con la naturaleza pueden ser parte de iniciativas de bienestar impulsadas por la empresa y sistemas de apoyo a los empleados. Se pueden construir las áreas de trabajo y desarrollar prácticas en torno al compromiso con la naturaleza. Los programas de sostenibilidad internos pueden ampliar su enfoque para incluir las relaciones entre los seres humanos y la naturaleza, con beneficios para la reducción de carbono, la reducción de desechos y el comportamiento respetuoso con la naturaleza. Pon tu relación con la naturaleza al centro de todo lo que haces, tanto dentro como fuera de tu organización.

An illustration of a person in a wheelchair and a standing person in a field. The person in the wheelchair is on the left, holding a white leaf. The standing person is on the right, also holding a white leaf. The background is a warm orange and yellow landscape with stylized trees and falling leaves. The scene is set against a white background on the right side of the page.

# Estudios de casos de conexión con la naturaleza

Si tienes un programa para reconectar con la naturaleza que quieras dar a conocer en esta Guía, comunícate con [ncrg@derby.ac.uk](mailto:ncrg@derby.ac.uk).

# Referencias

1. White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., ... & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific Reports*, *11*(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>
2. Ashworth, J. (October, 2021). *Analysis warns global biodiversity is below 'safe limit' ahead of COP 15*. Natural History Museum. <https://www.nhm.ac.uk/discover/news/2021/october/analysis-warns-global-biodiversity-is-below-safe-limit.html>
3. Richardson, M., Passmore, H. A., Barbett, L., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2020). The green care code: How nature connectedness and simple activities help explain pro-nature conservation behaviours. *People and Nature*, *2*(3), 821-839.
4. Richardson, M., Passmore, H. A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, *11* (1). <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
5. Richardson, M., & Hamlin, I. (2021) Nature engagement for human and nature's wellbeing during the Corona pandemic. *Journal of Public Mental Health*, *20*(2), 83-93. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2021-0016>
6. Richardson, M., Hamlin, I., Butler, C.W., Thomas, R. & Hunt, A. (2021). Actively noticing nature (not just time in nature) helps promote nature connectedness. *Ecopsychology*, ahead of print. <https://doi.org/10.1089/eco.2021.0023>.
7. McEwan, K., Richardson, M., Sheffield, D., Ferguson, F. J., & Brindley, P. (2019). A smartphone app for improving mental health through connecting with urban nature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*(18), 3373. <https://doi.org/10.3390/ijerph16183373>
8. Keenan, R., Lumber, R., Richardson, M. & Sheffield, D. (2021). Three good things in nature: A nature-based positive psychological intervention to improve mood and well-being for depression and anxiety. *Journal of Public Mental Health*, *20*(4), 243-250. <https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2021-0029>
9. Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, *21*(3), 1145-1167. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00118-6>
10. Martin, L., White, M. P., Hunt, A., Richardson, M., Pahl, S., & Burt, J. (2020). Nature contact, nature connectedness and associations with health, wellbeing and pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, *68*, 101389. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2020.101389>
11. Mackay, C. M., & Schmitt, M. T. (2019). Do people who feel connected to nature do more to protect it? A meta-analysis. *Journal of Environmental Psychology*, *65*, 101323. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101323>
12. Whitburn, J., Linklater, W., & Abrahamse, W. (2020). Meta-analysis of human connection to nature and proenvironmental behavior. *Conservation Biology*, *34*(1), 180-193. <https://doi.org/10.1111/cobi.13381>
13. Liu, H., Nong, H., Ren, H., & Liu, K. (2022). The effect of nature exposure, nature connectedness on mental well-being and ill-being in a general Chinese population. *Landscape and Urban Planning*, *222*, 104397.
14. McMahan, E., Estes, D., Murfin, J. S., & Bryan, C. M. (2018). Nature connectedness moderates the effect of nature exposure on explicit and implicit measures of emotion. *Journal of Positive Psychology and Wellbeing*, 1-12.
15. Berto, R., Barbiero, G., Barbiero, P., & Senes, G. (2018). An individual's connection to nature can affect perceived restorativeness of natural environments. Some observations about biophilia. *Behavioral Sciences*, *8*(3), 34. <https://doi.org/10.3390/bs8030034>
16. Otto, S., & Pensini, P. (2017). Nature-based environmental education of children: Environmental knowledge and connectedness to nature, together, are related to ecological behaviour. *Global Environmental Change*, *47*, 88-94. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.09.009>
17. Barragan-Jason, G., de Mazancourt, C., Parmesan, C., Singer, M. C., & Loreau, M. (2021). Human-nature connectedness as a pathway to sustainability: A global meta-analysis. *Conservation Letters*, e12852.
18. Lumber, R., Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Beyond knowing nature: Contact, emotion, compassion, meaning, and beauty are pathways to nature connection. *PLoS One*, *12*, e0177186. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0177186>
19. Richardson, M., & Sheffield, D. (2017). Three good things in nature: Noticing nearby nature brings sustained increases in connection with nature. *Psychology*, *8*, 1-32. <https://doi.org/10.1080/21711976.2016.1267136>
20. United Nations Environment Programme (2021). *Making peace with nature: A scientific blueprint to tackle the climate, biodiversity and pollution emergencies*. Nairobi. <https://www.unep.org/resources/making-peace-nature>

# Acerca de

El Grupo de Investigación de Conectividad con la Naturaleza se formó en la Universidad de Derby en 2013. El grupo ha sido pionero en las primeras intervenciones para generar aumentos sostenidos en la conexión con la naturaleza, lo que genera un mejor bienestar y comportamientos a favor de la naturaleza. Su trabajo implica investigación pura, como un proyecto y una aplicación de Future Treescapes del Reino Unido financiados por NERC de 1,5 millones de libras esterlinas, a través de aportes al diseño de programas y campañas, por ejemplo, 30 Days Wild, 50 Things with the National Trust y el 2021 con temática de salud mental. Semana de la Concienciación. En 2018, Universities UK nombró su trabajo como uno de los 100 mejores avances de investigación en impacto del Reino Unido. El grupo ganó el premio institucional por el impacto de la investigación en los premios Green Gown 2021. El líder del grupo de investigación, el Prof. Miles Richardson, es autor principal de la evaluación del cambio transformador global que lleva a cabo la Plataforma Intergubernamental de Ciencia y Política sobre Biodiversidad y Servicios de los Ecosistemas.

Autores:  
Miles Richardson y Carly W. Butler

Traducción al español:  
Yves Hayaux du Tilly

Diseño:  
Minute Works

Ilustración:  
Catherine Chialton

Citación:  
Richardson, M., & Butler, C.W. (2022). *Manual para Conectar con la Naturaleza: una guía para incrementar la conexión de las personas con la naturaleza*. Reino Unido.

La elaboración de la versión original en idioma inglés de la Guía para Conectar con la Naturaleza (Nature Connection Handbook) fue patrocinada por y realizada gracias al apoyo de Natural England.

