

# Espacios verdes en casa: efectos positivos para la salud mental durante el confinamiento por COVID-19\*

## Positive Effects of Green Spaces at Home on Mental Health during Confinement by COVID-19

MARÍA DEL CARMEN AGUILAR-LUZÓN<sup>a</sup>

Universidad de Granada, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9689-6283>

BEATRIZ CARMONA-MOYA

Universidad de Granada, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4844-8544>

ANTONIA CALVO-SALGUERO

Universidad de Granada, España

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2073-5739>

Recibido: 24 Julio 2020 | Aceptado: 26 Octubre 2020

### RESUMEN

En este estudio, se ha analizado la influencia de los espacios naturales/verdes conformados en el hogar, como recurso de afrontamiento ante las repercusiones que sobre la salud mental (nivel de estrés, depresión, ansiedad, hostilidad y alegría) tiene el estado de confinamiento derivado de la pandemia por coronavirus SARS-CoV-2. Para ello, una muestra de 337 participantes españoles respondieron, durante el periodo de confinamiento, a un cuestionario sobre variables estructurales de su vivienda, sobre sus estados emocionales y sobre la frecuencia con la que hacían determinadas pautas o rutinas conductuales como recursos de afrontamiento. Los resultados hallados ponen de manifiesto que las personas con disponibilidad de zonas verdes en sus hogares, ponían en marcha mayores estrategias de afrontamiento y presentaban estados emocionales más positivos, que aquellas que no disponían de espacios verdes en sus hogares. Se evidencia el efecto positivo y restaurador de la naturaleza ante la experiencia del confinamiento, así como el papel del mantenimiento de rutinas conductuales para preservar la salud mental.

### Palabras clave

confinamiento; estrategias de afrontamiento; estrés; espacios verdes; salud.

<sup>a</sup> Autor de correspondencia. Correo electrónico: [maguilarluzon@ugr.es](mailto:maguilarluzon@ugr.es)

### ABSTRACT

In this study the influence of the natural / green spaces formed in the home has been analyzed, as a coping resource in the face of the repercussions that the derived state of confinement has on mental health (level of stress, depression, anxiety, hostility and joy) of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic. For this, a sample of 337 Spanish participants responded during the period of confinement to a questionnaire about structural variables of their home, about their emotional states and about the frequency with which they made certain guidelines or behavioral routines as coping resources. The results found show that those people with availability of green areas in their homes, put in place greater coping strategies and presented more positive emotional states, than those other people who did not have green spaces in their homes. The positive and restorative

*Para citar este artículo:* Aguilar-Luzón, M. C., Carmona-Moya, B., & Calvo-Salguero, A. (2020). Espacios verdes en casa: efectos positivos para la salud mental durante el confinamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.evce>

effect of nature is exposed to the experience of confinement, as well as the role of maintaining behavioral routines to preserve mental health.

**Keywords**

confinement; coping strategies; stress; green spaces; mental health.

La reconocida como pandemia global originada por un nuevo coronavirus (SARS-CoV-2) ha causado que millones de personas hayan estado sometidas a un periodo de confinamiento en sus hogares a causa del periodo de cuarentena impuesto en numerosos países. La mayoría de estudios coinciden en señalar que el confinamiento puede causar graves consecuencias para el bienestar psicológico (Hossain et al., 2020; Lima et al., 2020; Rodríguez-Rey et al., 2020; Talevi et al., 2020) y centran su atención en analizar el estado emocional y la salud mental de la población (Ibáñez-Vizoso et al., 2020; Lima et al., 2020; Porcelli, 2020; Rajkumar, 2020; Shader, 2020; Talevi et al., 2020). Dada la situación actual, las personas han tenido que pasar de tener una vida desarrollada en diferentes contextos, a minimizarlos a un único espacio sociofísico, como es el hogar, por lo que es de suma importancia conocer el impacto que tiene este entorno particular en la salud mental. No obstante, es escasa la literatura que se ha dedicado a estudiar los aspectos de carácter estructural del entorno residencial que podrían influir en la experiencia emocional que supone el confinamiento. En esta dirección, se orienta el presente estudio, adoptando la perspectiva de la psicología ambiental, dado que esta analiza las relaciones recíprocas entre las conductas de las personas y el ambiente sociofísico, tanto natural como construido (Aragonés & Amérigo, 2010). Concretamente, el presente estudio considera el efecto de las zonas verdes disponibles en el hogar que guardan ciertas similitudes con los espacios verdes/naturales, como puede ser la presencia de un jardín, césped o plantas (Maller et al., 2006). La evidencia a favor de los beneficios de la naturaleza ha sido amplia y reiterada. De hecho, estar en contacto con estímulos naturales/verdes, en comparación con estímulos urbanos o

neutros, produce una mayor reducción fisiológica del nivel de estrés y, en consecuencia, un mayor rendimiento de los procesos atencionales (Hartig et al., 2003; van den Berg et al., 2007). Estos resultados han sido posteriormente refrendados, e incluso afirmando que la exposición a la naturaleza también estaba relacionada con un menor nivel de rumiación y de estado de ánimo negativo, además de una mayor sensación de bienestar (Bratman et al., 2015).

En la misma línea, otros estudios también han mostrado que estos efectos restaurativos de la naturaleza se dan incluso cuando el contacto con el espacio verde o natural se produce a través de la vista desde una ventana (Ulrich, 1984; van den Berg et al., 2007). La revisión de la literatura confirma, por tanto, que los espacios verdes impulsan el restablecimiento fisiológico y psicológico del ser humano. En este esfuerzo por comprender el funcionamiento de la naturaleza como un entorno restaurador de salud, la teoría de la restauración atencional (Attention Restoration Theory [ART]; Kaplan & Kaplan, 1989) describe las propiedades de los ambientes naturales y construidos que permiten la restauración de la fatiga mental (Betrabet Gulwadi, 2009, p. 198). La naturaleza funciona como un entorno restaurador debido a que las actividades llevadas a cabo en ella no requieren el uso de atención directa, sino que es suficiente con prestar atención indirecta. Al no requerirse de la atención directa, los espacios naturales/verdes permiten que los procesos atencionales se restablezcan y, en consecuencia, que la fatiga mental disminuya. El contacto con la naturaleza ofrece a las personas un respiro de las rutinas y demandas del día a día, debido a que promueve la renovación de las capacidades cognitivas y psicológicas. Así, pues, resulta interesante estudiar la influencia de los espacios naturales/verdes conformados en el hogar, como una fuente de renovación y de afrontamiento ante las repercusiones y consecuencias negativas que sobre la salud mental puede tener el estado de confinamiento. Con este objetivo, y considerando los impactos positivos de los espacios verdes, se analizará a su vez el papel de las estrategias de afrontamiento que son

adoptadas ante el estrés y puestas en marcha en el contexto doméstico para paliar los efectos perniciosos del confinamiento sobre la salud mental.

El concepto de afrontamiento ha sido definido en función de diferentes contextos, consistiendo, fundamentalmente, en la capacidad de una persona para manejar las demandas externas o internas consideradas como psicológicamente abrumadoras (Smith et al., 2018). Para poder soportar este tipo de situaciones estresantes, las personas ponen en marcha una serie de medidas o actitudes, conocidas como estrategias de afrontamiento (Shin et al., 2014). Al igual que el afrontamiento varía según la situación, las estrategias de afrontamiento varían en función de la disposición del individuo, el contexto donde ocurre el episodio estresante y los elementos de los que dispone el entorno que incitan a adoptar estas estrategias (Kirkegaard & Brinkmann, 2016). De acuerdo con esto, el contexto físico se puede considerar como una fuente de estrés o como un mecanismo de afrontamiento, bien empeorando o bien potenciando la capacidad del individuo para lidiar con dicho estrés (Berto, 2014). Durante la cuarentena, el hogar se convierte en una pieza clave en la vida de la persona confinada, ya que tanto la gestión del tiempo como el desarrollo de las actividades cotidianas se ven concentradas en un mismo lugar. Esto genera que el hogar se convierta en el espacio común para todas las actividades, pudiendo causar en el individuo la sensación de reducción del espacio y de privacidad (Betrabet Gulwadi, 2009). Por otro lado, los ritmos del hogar también se modifican, abarcando ahora el total de los horarios dedicados a las tareas laborales, familiares, domésticas, de cuidado propio y de los otros, de ocio, de aseo y de descanso. Este cambio de dinámica se ha visto asociado con un mayor nivel de depresión y de ansiedad (Gulwadi, 2013). Generalmente, el hogar puede ser considerado como un “santuario”, donde las personas buscan afrontar la carga emocional y la recuperación del bienestar. No obstante, en la situación de confinamiento esta propiedad restauradora o sanadora del hogar se va a ver

alterada, de modo que el hogar pasa a ser la fuente principal de estrés. Es decir, las situaciones estresantes se van a dar exclusivamente en el lugar de confinamiento, siendo este el entorno esencial que además deberá aportar las posibles herramientas para la gestión del estrés o malestar (Hartig, 2012).

Diversos autores han centrado sus esfuerzos en estudiar aquellos aspectos de la vivienda que favorecen la adaptación de la persona a las situaciones estresantes. Para ello, primero, se deben contemplar los factores que determinan la convivencia saludable dentro del hogar, como son la sensación de control de la situación y la sensación de privacidad (Ulrich, 1991). Los entornos que posibilitan el desarrollo de estos dos factores se consideran restauradores, caracterizándose por dotar a la persona de herramientas de afrontamiento y, consecuentemente, promoviendo la disminución del nivel de estrés. Otra característica de los entornos que se debe tener en cuenta es la posibilidad de poder recurrir a una distracción positiva, pudiendo separarse psicológicamente del contexto donde se desarrollan los estímulos estresantes (Betrabet Gulwadi, 2009). Cuando las dinámicas dentro de los hogares cambian, como en el caso del confinamiento, aquellas actividades y espacios vinculados al hogar también pueden cambiar, provocando así una sensación de pérdida de control. Al ser una fuente adicional de estrés, esta pérdida de control va a resultar en un empeoramiento de la capacidad de gestión por parte de la persona (Berto, 2014). Es por ello que debería adoptarse una serie de pautas o rutinas dentro del hogar para fomentar el control y, por consiguiente, la restauración (Betrabet Gulwadi, 2009). La principal medida sería la de mantener el hogar como un “refugio”, siendo necesaria la realización de esfuerzos para dividir el hogar en distintas áreas, pero respetando siempre un espacio como refugio o área de protección. De esta manera, la zona de trabajo no deberá ser la misma que la zona para estar en familia o para el descanso, pues deberán estar localizadas en diferentes ubicaciones dentro de la casa. Adicionalmente, tener disponible una zona verde va a facilitar la

transición psicológica entre áreas y va a fomentar en la persona una mayor sensación de control, puesto que la exposición a la naturaleza genera la sensación de “estar lejos” del entorno real (Betrabet Gulwadi, 2009; Gulwadi, 2013).

En efecto, el estar recluso en el hogar limita el acceso a formas de adaptación, teniendo por ello un gran impacto en la capacidad de la persona para afrontar las situaciones estresantes. Considerando que la situación de cuarentena en sí puede desbordar las capacidades personales, incrementar el nivel de estrés y en definitiva, atentar contra el equilibrio emocional y mental, se torna necesaria la existencia de aspectos restaurativos en el entorno que fomenten la puesta en marcha de estrategias de afrontamiento de las personas confinadas. En función de lo anteriormente expuesto, cabría cuestionarse si dada la situación de confinamiento vivida, la disposición de espacios verdes en el hogar ejerce un impacto positivo sobre la salud mental de las personas sometidas al encierro, facilitando la gestión de las situaciones estresantes del día a día y mejorando así la vivencia ante esta recontextualización del hogar.

Así, el presente trabajo ha tenido como objetivo analizar si existen diferencias en el estado emocional entre aquellas personas que durante el confinamiento disponen de zonas verdes en sus hogares (por ejemplo, la presencia de un jardín) frente a aquellas que no. Además, para comprobar si realmente el uso de estrategias de afrontamiento tiene un efecto positivo en las personas confinadas y considerando los resultados de algunos estudios respecto al impacto de las estrategias de afrontamiento en el estado de ánimo (Shermeyer et al., 2019; Vassilaki et al., 2008), también esperamos que exista una relación positiva entre la puesta en marcha de pautas conductuales concretas, como estrategias de afrontamiento, y bajos niveles de estrés del individuo.

## Método

### *Participantes*

La muestra utilizada en el presente estudio está formada por 337 personas de nacionalidad española que contestaron voluntariamente un cuestionario *online* de evaluación de su situación personal durante el confinamiento. La composición de la muestra respecto al sexo fue de 261 (77.4 %) mujeres y de 76 (22.6 %) hombres. La edad media fue de 36 años ( $DE = 12.74$ ).

### *Variables e Instrumentos de Medida*

#### *Variables sociodemográficas*

Los datos sociodemográficos recogidos han sido el sexo (hombre/mujer) y la edad. Así mismo, los participantes debían responder a la pregunta: “Dentro de su vivienda cuenta con zonas verdes tales como jardín a las que pueda acceder?”, pudiendo elegir como respuesta “sí” o “no”. Del total de la muestra un 31.2 % ( $N = 105$ ) informó que “sí” contaban con zonas verdes frente al 68.8 % ( $N = 232$ ) que informó que no tenían en sus viviendas acceso a zonas verdes.

#### *Escala de seguimiento de Pautas para Estar en Casa (PEC)*

Con el objetivo de evaluar la puesta en marcha de pautas conductuales como recursos o estrategias de afrontamiento durante el confinamiento, hemos desarrollado un nuevo instrumento, la escala de seguimiento de Pautas para Estar en Casa (PEC), basado en las “pautas para estar en casa” (Figura 1), publicadas por la Asociación de Psicología Ambiental (PSICAMB, 2020). Esta escala está formada por 15 ítems que representan el uso de rutinas conductuales o estrategias de acción dentro del hogar, dirigidas a afrontar el confinamiento. Las pautas se organizan en función del objetivo de la acción: (1) “ampliar” la casa, (2) observar elementos naturales, (3) observar la calle, (4) buscar momentos para estar

a solas y (5) elaboración de rutinas. Las respuestas de los participantes se registraron mediante una escala tipo Likert de 8 anclajes con valores que oscilan desde el 0 que significa “nunca” hasta 7 “siempre”. La fiabilidad interna del instrumento mediante el análisis del alfa de Cronbach, es de 0.73.

**Figura 1.**  
*Pautas para estar en casa*



### Escala de Estrés Percibido (EEP)

El nivel de estrés percibido durante el estado de confinamiento ha sido evaluado mediante la escala Perceived Stress Scale ([PSS]; Cohen et al., 1983), adaptada al contexto español (Remor, 2006). Está formada por 14 ítems que evalúan cuán estresada se ha sentido la persona en el último mes, mediante una escala Likert de 7 puntos (1 = nunca; 7 = muy a menudo). Se obtuvo un coeficiente de consistencia interna  $\alpha$  de 0.88.

### Escala de Valoración del Estado del Ánimo (EVEA)

Para evaluar el estado anímico de los participantes, se utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo ([EVEA]; Sanz, 2001). Este instrumento está compuesto por 16 adjetivos que conforman cuatro subescalas que enuncian diferentes estados de ánimo asociados a la depresión, la ansiedad, la alegría y la hostilidad. Cada estado de ánimo se mide mediante un formato Likert de 11 puntos, que va desde 0 (*nada*) a 10 (*mucho*). Una mayor puntuación en cada subescala va a significar un mayor nivel del estado de ánimo que engloba. La consistencia interna obtenida mediante el  $\alpha$  de Cronbach para totalidad de la escala fue de 0.85, siendo la fiabilidad de la subescala de depresión de 0.86, la de ansiedad de 0.91, la de alegría de 0.9 y la de hostilidad de 0.93.

### Procedimiento

El cuestionario fue creado mediante la plataforma Limesurvey facilitada por la Universidad de Granada. Dada la situación de dificultad para acceder presencialmente a la muestra y a las ventajas que representa la recogida de datos de manera *on-line* (Yun & Trumbo, 2006), se optó por este medio para aplicar el cuestionario. Los participantes fueron reclutados por correo electrónico, usando para ello una base de datos de aquellos que dieron su consentimiento para formar parte de futuras investigaciones. Se enviaron un total de 400 correos electrónicos donde se indicaba el enlace al cuestionario, obteniendo una tasa de respuesta del 84 %. El único criterio para participar en el estudio fue que la persona estuviese atendida a confinamiento en su hogar debido a la pandemia del COVID-19 y que deseara participar. Una vez abierto el enlace del cuestionario, un mensaje de introducción exponía el objetivo general del estudio, el uso que se haría con los datos y en qué consistía la tarea. Específicamente, se indicaba que no existían respuestas correctas o incorrectas y se pedía que contestaran a cada pregunta de manera honesta,

eligiendo la respuesta que mejor representase su opinión personal. Para poder continuar y acceder al cuestionario, el participante debía otorgar antes su consentimiento de participación voluntaria. Además, se le indicaba que en cualquier momento podía dar por revocado este consentimiento y abandonar la investigación. El tiempo de contestar al cuestionario fue aproximadamente de 20 minutos. Los datos fueron recogidos durante la segunda y tercera semana del periodo de confinamiento decretado por el Gobierno de España.

### Análisis de datos

Se realizó un análisis descriptivo (puntuaciones medias), un análisis de correlación y se halló la consistencia interna de las escalas empleadas mediante el coeficiente de alfa de Cronbach para todas las variables del estudio. Más concretamente, para comprobar la relación dada entre la presencia de zonas verdes en el hogar, la frecuencia de pautas conductuales utilizadas como recursos de afrontamiento y los estados emocionales experimentados, se llevó a cabo un análisis de correlación de Pearson. En relación con el tamaño de efecto, se tomaron como referencia los niveles usualmente aceptados para el estadístico  $r$  (pequeño  $< 0.3$ , mediano  $> 0.3$  y  $< 0.5$ , grande  $> 0.5$ ) (Cohen, 1988). Además, para dar respuesta al objetivo central de este estudio, se emplearon pruebas estadísticas inferenciales. Concretamente, se procedió a efectuar un análisis de comparación de medias, utilizando el estadístico  $t$ -Student, dado que permite la comparación de las medias halladas para dos muestras independientes. Todos los análisis se ejecutaron con el paquete estadístico SPSS versión 26.

### Resultados

Los resultados hallados del análisis de correlación de Pearson (Tabla 1) mostraron que entre las pautas conductuales para estar en casa (PEC) y los estados emocionales negativos (estrés percibido, depresión y hostilidad) se obtiene

una relación estadísticamente significativa y negativa, siendo también significativa, pero de signo positivo, con la dimensión de alegría. Respecto a la dimensión de ansiedad, no se obtuvieron correlaciones estadísticamente significativas con las pautas conductuales para estar en casa. En general, se puede indicar que los resultados señalan que a mayor frecuencia de las pautas conductuales para estar en casa, mayores son los beneficios sobre la salud, pues se obtienen menores niveles de estrés, depresión y hostilidad y un mayor nivel de alegría.

**Tabla 1**

*Correlación entre las Pautas para Estar en Casa (PEC) y el nivel de estrés y emociones*

Variable	PEC	Estrés	Depresión	Ansiedad	Alegría	Hostilidad
PEC	-					
Estrés	-0.212*					
Depresión	-0.181*	0.662*				
Ansiedad	-0.093	0.613*	0.759*			
Alegría	0.241*	-0.436*	-0.507*	-0.343*		
Hostilidad	-0.179*	0.543*	0.691*	0.766*	-0.341*	-

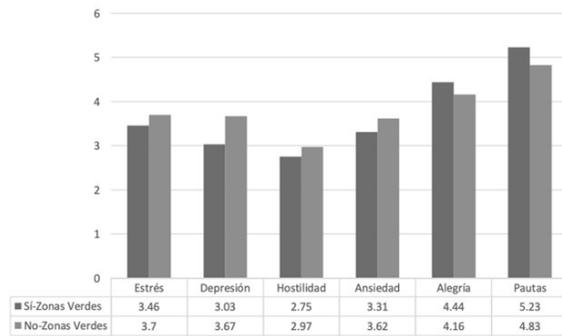
Nota. \* $p < 0.01$

Una vez analizadas las relaciones entre las pautas para estar en casa y los estados emocionales, y para dar respuesta al primer objetivo planteado, esto es, si el disponer de zonas verdes en casa durante el confinamiento incide en el estado de salud mental, se procedió a realizar un análisis de comparación de medias, utilizando el estadístico  $t$  de Student para muestras independientes, tomando como criterio de agrupación el tener acceso a zonas verdes en el hogar vs. no tener acceso a zonas verdes en el hogar.

Así pues, tras comparar los niveles emocionales experimentados durante el confinamiento en función del acceso o no a zonas verdes en sus hogares, los resultados fueron estadísticamente significativos para el estrés ( $t(335) = -2.098$ ;  $p = 0.037$ ;  $d = -0.06$ ) y para la depresión ( $t(335) = -3.472$ ;  $p = 0.001$ ;  $d = -0.41$ ), reflejando que las personas con presencia de zonas verdes en los hogares presentaban menores niveles de estrés percibido e informaban de menor sintomatología depresiva que aquellas

que no disponían de dichas zonas. Sin embargo, no se hallaron diferencias significativas en el resto de emociones consideradas: ansiedad, hostilidad o alegría. Posteriormente, se comparó la puesta en marcha de pautas o rutinas conductuales en casa, en función del acceso o no a zonas verdes en sus hogares. Los resultados también fueron significativos, ( $t(263) = 3.11, p = 0.002, d = 0.42$ ), indicando que aquellos participantes con disponibilidad verdes en sus hogares realizaban con mayor frecuencia pautas conductuales (PEC) como estrategias de afrontamiento ante el confinamiento, en comparación con las personas que no disponían de zonas verdes (Figura 2).

**Figura 2.**  
*Puntuaciones medias para cada variable en los dos grupos considerados.*



## Discusión

Se encontraron evidencias a favor del impacto positivo que tiene el contacto con la naturaleza para afrontar la situación de encierro en casa ante la cuarentena. Los resultados muestran que tener acceso a zonas verdes en el hogar conlleva una reducción del nivel de estrés y una disminución del afecto negativo experimentado, aumentando del nivel de sentimientos positivos como la alegría. Asimismo, hemos encontrado que disponer de espacios verdes, aumenta la probabilidad de poner en marcha una serie de comportamientos destinados a mitigar los efectos nocivos del confinamiento para la salud mental, especialmente a nivel emocional. Los resultados indican, por tanto, evidencias a favor de las propiedades restaurativas del ambiente, reafirmando los hallazgos de investigaciones

previas donde se resalta la función restauradora de la naturaleza (Berman et al., 2008; Berto, 2014; Kaplan, 1995). No obstante, este trabajo permite ampliar estos efectos a una nueva situación abrumadora y poco estudiada: el confinamiento en el hogar como medida de protección ante el contagio por coronavirus. El hecho de estar confinados en los hogares implica que las personas se deban adaptar a una nueva forma de vida, donde las rutinas de diferentes ámbitos se centran en un mismo espacio y tiempo. Cabe destacar que, a la luz de los resultados, acciones como separar la vivienda en diferentes zonas o áreas en función de las actividades que se realicen en ellas, contribuyen a la adaptación de las personas en situaciones desfavorables, pudiendo considerarse esto como una estrategia de afrontamiento (Betrabet Gulwadi, 2009). Asimismo, y atendiendo a las propiedades restaurativas de la naturaleza (Kaplan & Kaplan, 1989), la presencia de un jardín en el hogar proporcionará al individuo la sensación de distanciarse de la vivienda y de la situación de confinamiento, necesidad desarrollada ante la sensación de estrés vigente. Al disponer de espacios verdes en el hogar, por ejemplo, un jardín, se ofrecerá un respiro de los esfuerzos cotidianos y se generarán procesos de restablecimiento psicológicos, proporcionando así una experiencia restaurativa y, por consiguiente, un mayor bienestar emocional. Además, y debido a que aquellas actividades que se realizan en la naturaleza tienden a no requerir esfuerzos atencionales, disponer de zonas verdes promoverá el descanso cognitivo de la persona. Somos conscientes de que no todas las viviendas disponen de espacios verdes, si bien a la luz de nuestros resultados, un buen consejo que podrían dar los profesionales de la salud a las personas confinadas, podría ser la recreación en el hogar de estos espacios verdes, mediante la disposición de plantas, macetas o flores, etc., pues la visión y contacto con esta naturaleza recreada podría ayudar a minimizar el impacto negativo de estar encerrados sobre la salud mental.

También en los resultados de nuestro estudio se hacen patentes los efectos positivos para la salud mental y emocional de la persona al

llevar a cabo determinadas pautas o rutinas conductuales para estar en casa ya que permiten controlar, frenar o evitar la aparición de síntomas propios del estrés o la depresión. Hay que tener en cuenta que un elevado porcentaje de la población ha experimentado durante estos meses de confinamiento consecuencias psicológicas que pueden llegar a agravarse si no se utilizan estrategias de afrontamiento adecuadas. Se concluye que los resultados pueden contribuir o ser útiles para los profesionales de la salud, que han de proveer de atención, consejos y cuidados a la población. Estudios como el que aquí se ha presentado demuestran la importancia de aconsejar a la población sobre unas rutinas diarias, así como la recreación y/o disfrute de espacios verdes en casa, ya que pueden ayudar a minimizar los efectos psicológicos negativos derivados del confinamiento. Dada esta situación, donde el individuo se ha visto expuesto a constantes estresores y ha quedado privado de acceso a experiencias restablecedoras, es oportuno cualquier aporte de investigación destinado a conocer aquellas herramientas que amortigüen los efectos nocivos del confinamiento y mejoren la adaptación y salud de las personas. Del mismo modo, se espera dar visibilidad a la importancia y necesidad del cuidado de la naturaleza, no solo por ser nuestra fuente de vida, sino por los claros efectos restauradores que tiene en la salud mental y física de las personas.

## Referencias

- Aragonés, J. I., & Amérigo, M. (2010). *Psicología ambiental* (3.ª ed.). Pirámide.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 19(12), 1207-12. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>
- Berto, R. (2014). The role of nature in coping with psycho-physiological stress: A literature review on restorativeness. *Behavioral Sciences*, 4(4), 394-409. <https://doi.org/10.3390/bs4040394>
- Betrabet Gulwadi, G. (2009). Restorative home environments for family caregivers. *Journal of Aging Studies*, 23(3), 197-204. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2007.11.005>
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41-50. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.ª ed.). LEA.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385-396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Gulwadi, G. B. (2013). Negotiating continuity of self at home: Restorative strategies and home spaces used by caregivers and care recipients. *Interiors: Design, Architecture, Culture*, 4(3), 249-266. <https://doi.org/10.2752/204191213X13817427789235>
- Hartig, T. (2012). Restorative housing environments. En S. J. Smith (Ed.), *International encyclopedia of housing and home* (pp. 144-147). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-047163-1.00499-9>
- Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S., & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology*, 23(2), 109-123. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3)
- Hossain, M. M., Sultana, A., & Purohit, N. (marzo, 2020). Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. *Epidemiology and Health*, 42. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3561265>
- Ibáñez-Vizoso, J. E., Alberdi-Páramo, Í., & Díaz-Marsá, M. (2020). International mental health perspectives on the novel coronavirus SARS-CoV-2 pandemic. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 13(2),

- 51-114. <https://doi.org/10.1016/j.rpsm.2020.04.002>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. CUP Archive.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology, 15*(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kirkegaard, T., & Brinkmann, S. (2016). «Which coping strategies does the working environment offer you?» A field study of the distributed nature of stress and coping. *Nordic Psychology, 68*(1), 12-29. <https://doi.org/10.1080/19012276.2015.1045543>
- Lima, C. K. T., Carvalho, P. M. de M., Lima, I. de A. A. S., Nunes, J. V. A. de O., Saraiva, J. S., de Souza, R. I., da Silva, C. G. L., & Neto, M. L. R. (2020). The emotional impact of Coronavirus 2019-nCoV (new Coronavirus disease). *Psychiatry Research, 287*, 112915. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112915>
- Maller, C., Townsend, M., Pryor, A., Brown, P., & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: «Contact with nature» as an upstream health promotion intervention for populations». *Health Promotion International, 21*(1), 45-54. <https://doi.org/10.1093/heapro/dai032>
- Porcelli, P. (2020). Fear, anxiety and health-related consequences after the COVID-19 epidemic. *Clinical Neuropsychiatry. Journal of Treatment Evaluation, 17*(2), 103-111. <https://doi.org/10.36131/CN20200215>
- Asociación de Psicología Ambiental. (2020). *Pautas para estar en casa COVID-19*. [https://www.psicamb.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=74:pautas-ante-el-confinamiento-por-el-covid-9&catid=9:noticias&lang=es&Itemid=187](https://www.psicamb.org/index.php?option=com_content&view=article&id=74:pautas-ante-el-confinamiento-por-el-covid-9&catid=9:noticias&lang=es&Itemid=187)
- Rajkumar, R. P. (2020). COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. *Asian Journal of Psychiatry, 52*. 102066. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102066>
- Remor, E. (2006). Psychometric properties of a European Spanish version of the Perceived Stress Scale (PSS). *Spanish Journal of Psychology, 9*(1), 86-93. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006004>
- Rodríguez-Rey, R., Garrido-Hernansaiz, H., & Collado, S. (2020). Psychological impact and associated factors during the initial stage of the coronavirus (COVID-19) pandemic among the general population in Spain. *Frontiers in Psychology, 11*, 1540. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2020.01540>
- Sanz, J. (2001). Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: la «Escala de Valoración del estado de ánimo». *Análisis y Modificación de Conducta, 27*(111), 71-110. <https://eprints.ucm.es/37320/>
- Shader, R. I. (junio, 2020). COVID-19 and Depression. *Clinical Therapeutics, 42*(6). <https://doi.org/10.1016/j.clinthera.2020.04.010>
- Shermeyer, L., Morrow, M. T., & Mediate, N. (2019). College students' daily coping, mood, and quality of life: Benefits of problem-focused engagement. *Stress and Health, 35*(2), 211-216. <https://doi.org/10.1002/smi.2847>
- Shin, H., Park, Y. M., Ying, J. Y., Kim, B., Noh, H., & Lee, S. M. (2014). Relationships between coping strategies and burnout symptoms: A meta-analytic approach. *Professional Psychology: Research and Practice, 45*(1), 44-56. <https://doi.org/10.1037/a0035220>
- Smith, N., Barrett, E., & Sandal, G. M. (2018). Monitoring daily events, coping strategies, and emotion during a desert expedition in the Middle East. *Stress and Health, 34*(4), 534-544. <https://doi.org/10.1002/smi.2814>
- Talevi, D., Socci, V., Carai, M., Carnaghi, G., Faleri, S., Trebbi, E., Di Bernardo, A., Capelli, F., & Pacitti, F. (2020). Mental health outcomes of the CoViD-19 pandemic. *Rivista di Psichiatria, 55*(3), 137-144. <https://doi.org/10.1708/3382.33569>
- Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science,*

- 244(4647), 420-421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>
- Ulrich, R. S. (1991). Effects of interior design on wellness: Theory and recent scientific research. *Journal of Health Care Interior Design*, 3, 97-109. [https://www.academia.edu/2459820/Effects\\_of\\_interior\\_design\\_on\\_wellness\\_theory\\_and\\_recent\\_scientific\\_research](https://www.academia.edu/2459820/Effects_of_interior_design_on_wellness_theory_and_recent_scientific_research)
- van den Berg, A. E., Hartig, T., & Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of Social Issues*, 63(1), 79-96. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x>
- Vassilaki, E., Roussi, P., Moschandreas, J., & Kritikos, I. (2008). Perceived control, coping and their relationship to mood in a Greek rheumatoid arthritis population. *Studia Psychologica*, 50(1), 55-107. <https://www.infona.pl/resource/bwmeta1.element.63e63413-7a7e-3786-8f0d-59023eb58dbf>
- Yun, G. W., & Trumbo, C. W. (septiembre, 2006). Comparative response to a survey executed by post, e-mail, & web form. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 6(1). <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2000.tb00112.x>

## Notas

- \* Artículo de investigación.