

# La naturaleza como cuidado

Revisión narrativa sobre su uso terapéutico en unidades de hospitalización de salud mental

Blanca Iglesias-Rosado<sup>1,2,3</sup> · Carmen Jiménez-Codina<sup>1</sup> · Violeta Ramírez-Gallardo<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental del Hospital Regional Universitario de Málaga <sup>2</sup> IBIMA Plataforma BIONAND, Instituto de Investigación Biomédica de Málaga <sup>3</sup> Universidad de Málaga, Facultad de Ciencias de la Salud



## Introducción

La hospitalización en salud mental se asocia a **ansiedad y malestar emocional** por el confinamiento y la pérdida de autonomía<sup>1</sup>. La naturaleza se plantea como **recurso complementario a los cuidados de enfermería**, respaldado por la teoría de reducción del estrés y la biofilia<sup>2,3</sup>. Ensayos clínicos muestran que reduce la ansiedad y mejora el ánimo, aunque la evidencia sigue siendo **escasa en unidades de agudos**<sup>4</sup>.

## Objetivos

Explorar el uso de la naturaleza como intervención complementaria a los cuidados de enfermería en hospitalización de salud mental, identificando:

- Tipos de intervenciones
- Beneficios
- Características estructurales necesarias
- Papel de la enfermería en su diseño

## Metodología

**PubMed/MEDLINE** (septiembre 2026, sin límites), siguiendo **PRISMA 2020**, con cribado y evaluación a texto completo por **tres revisoras**.

Se incluyeron estudios con la naturaleza como foco principal en pacientes hospitalizados en salud mental, en español o inglés.

**ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA**  
("Inpatients" OR "psychiatric inpatient\*" OR "psychiatric ward\*" OR "acute psychiatric unit\*" OR "mental health inpatient unit\*") AND ("nature-based intervention\*" OR "nature-based mindfulness" OR "horticultural therapy" OR gardening OR "therapeutic garden\*" OR "healing garden\*" OR "green unit\*" OR "outdoor deck" OR "garden program\*")

## Desarrollo

75 registros recuperados en PubMed/MEDLINE

↓ Restricción a título/resumen

9 registros para lectura a texto completo

↓ 5 excluidos tras texto completo

4 estudios incluidos<sup>4-7</sup>

Joubert et al. (2024)<sup>4</sup>

-1,48

puntos en ansiedad (HADS-A)

Terapia hortícola durante cuatro semanas frente a cuidados habituales · diferencia de medias

p = 0,017

Pieters et al. (2019) · Amann et al. (2026)<sup>5,6</sup>

Describen mecanismos como distracción, pertenencia, autoeficacia y calma, con muestras pequeñas.

- Distracción
- Pertenencia
- Autoeficacia
- Calma

Hjort et al. (2023)<sup>7</sup>

Asocian la naturaleza y un **entorno seguro** con el bienestar de los pacientes.

## Conclusiones

Terapia hortícola

Caminatas en la naturaleza

Expresión artística

Dinámicas grupales al aire libre

### EFFECTOS DESCRITOS

- ↓ Reducen la ansiedad y la rumiación
- ↑ Aumentan la afectividad positiva
- Previenen la agitación
- ↓ Disminuyen el uso de medidas coercitivas

### REQUISITOS DE IMPLEMENTACIÓN

- ✓ Unidades con **diseño arquitectónico claro**
- ✓ **Itinerarios seguros**
- ✓ Espacios que permitan **elegir entre interacción y privacidad**

## El rol de la enfermería

La enfermería tiene un papel clave para **liderar estas intervenciones**, posicionando la naturaleza como recurso terapéutico dentro de un **modelo de cuidados humanizado**.

## Bibliografía

- RiouG, RouxFL.L'hospitalisation en psychiatrie : de la privation occupationnelle au soin. VST - Vie Soc Trait. 2017;135(3):104-10. doi:10.3917/vst.135.0104
- Marcus CC, Barnes M. Healing Gardens: Therapeutic Benefits and Design Recommendations. John Wiley & Sons; 1999. 644 p.
- Wilson EO. Biophilia. Harvard University Press; 1984. 182 p.
- Joubert A, Jankowski-Cherrier B, Rossi A, Teyssier L, Suraud V, Presle E, et al. Impact of horticultural therapy on patients admitted to psychiatric wards, a randomised, controlled and open trial. Sci Rep. 2024;14:14378. doi:10.1038/s41598-024-65168-0
- Pieters HC, Ayala L, Schneider A, Wicks N, Levine-Dickman A, Clinton S. Gardening on a psychiatric inpatient unit: Cultivating recovery. Arch Psychiatr Nurs. 2019;33(1):57-64. doi:10.1016/j.apnu.2018.10.001
- Amann J, Bargfeld F, Augustin N, Romund L, Müller CA. Nature-based interventions in psychiatric inpatient settings. Front Psychiatry. 2026;17:1727355. doi:10.3389/fpsy.2026.1727355
- Hjort M, Mau M, Høj M, Roessler KK. The Importance of the Outdoor Environment for the Recovery of Psychiatric Patients: A Scoping Review. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(3):2240. doi:10.3390/ijerph20032240