



Combatiendo la «ceguera verde» para mejorar la sensibilidad medioambiental y el bienestar psicológico de nuestros jóvenes

Fighting «green blindness» to improve the environmental sensitivity and psychological well-being of our young people

Resumen: Es importante, en tiempos de digitalización e industria, contrastar los estímulos que ofrecemos a los jóvenes con aquellos más primitivos, como el contacto con la naturaleza y la revalorización del reino vegetal. Intentar atajar la «ceguera verde» redundará en mejor salud y bienestar psicológico para la población.

Abstract: It is important, in times of digitalization and industry, to contrast the stimuli we offer young people with those that are more primitive, such as contact with nature and the revaluation of the plant kingdom. Trying to tackle «green blindness» will result in better health and psychological well-being for the population.

Palabras claves: Naturaleza. Plantas. Botánica. Bienestar psicológico. Psicología natural. Verde. Ceguera verde. Educación medioambiental.

Keywords: Nature. Plants. Botany. Psychological well-being. Natural psychology. Green. Green blindness. Environmental education.

Dolors Reig Hernández

Psicóloga Social, experta en Cultura digital — Innovación (@dreig), El caparazón www.dreig.eu
Canal en Instagram: <https://www.instagram.com/dreig/>

Leía hace poco sobre la «ceguera verde», la atención selectiva que hace que el reino vegetal nos sea prácticamente invisible y que, por tanto, ni sepamos identificar las plantas de nuestro entorno, ni sepamos cuidar, cubrir sus necesidades y, lo que es más importante, ignoremos su importancia para conservar el medio ambiente y mejorar nuestra salud (recordemos la aportación de infinidad de plantas a la industria farmacéutica) y bienestar psicológico.

El término «ceguera a las plantas» es acuñado por los botánicos James H. Wandersee y Elisabeth Schussler en 1999 para describir la creciente falta de conocimiento y apreciación que los jóvenes de Estados Unidos tenían hacia el mundo vegetal, en comparación con el mundo animal.

Entre sus causas, creo, figura últimamente un exceso de exposición a las tecnologías que es necesario compensar, pero se trata de un fenómeno antiguo, resultante de la urbanización característica de los últimos siglos, además de una educación formal a menudo más centrada en los animales.

El tema se agrava en el caso de los niños/as. Explica Ainara Achurra, experta de la Universidad del País Vasco, los resultados de un estudio en pueblos indígenas (mayas de Belice), que destacaba que los niños de 9 años allí eran capaces de identificar por lo menos el 85% de las plantas que vivían alrededor de sus casas. Con 12 años, la cifra aumentaba hasta el 95%, similar a la de los adultos de la misma comunidad. Como contraste preocupante, creo, en el Reino Unido, comenta la misma autora, los niños de 8 años son capaces de identificar hasta el 80% de las especies de Pokemon,

mientras que no llegan a identificar el 50% de las especies de plantas y animales de su entorno.

Una investigación con más de 1.200 estudiantes entre 14 y 17 años de Alemania y Austria mostraba, en el mismo sentido, que las plantas interesan poco a las chicas y chicos (ocupando los diez últimos puestos en un total de 150 temas), con la consiguiente ignorancia: cuando se solicita listar diez especies de plantas (por sus nombres comunes) a estudiantes de 12 y 13 años del norte de España, sólo son capaces de citar unas 5-6 plantas y únicamente el 7% de los participantes llega a nombrar 10 plantas.

Se trata, creo, de un tema de utilidad y significación, combinado con la economía de la atención que aplica nuestro funcionamiento mental: El verde de las plantas es «fácil de mirar» para nuestros cerebros, relajándolos y apaciguando los mecanismos de una atención que siempre busca puntos de anclaje. Si bien resulta un descanso, nuestra naturaleza animal teme la inactividad atencional y nuestro cerebro busca rápidamente puntos de fijación, colores distintos, si hay suerte en caso de flores y frutos y si no, en forma de cualquier cosa más llamativa que una planta.

La industrialización de los alimentos también tiene la culpa. No resulta intuitivo asociar la planta del café con la cápsula que ponemos en la cafetera por las mañanas, desvinculando su aroma, su sabor, de su origen vegetal. En este sentido diversos estudios afirman que si las plantas son fuente de recursos directo para la comunidad y accesibles a todos/as (pensemos en los jardines de las ciudades, muchas veces

vallados...), en niños y mayores se desactiva la ceguera.

La teoría de la conectividad aporta ideas sobre cómo abordar el tema en educación: la voluntad de abordar los problemas ambientales está relacionada con el grado en que una persona incluye a la naturaleza en sus representaciones cognitivas del yo. Ver la naturaleza como una comunidad a la que pertenecen los seres humanos y pensar que somos parte interdependiente de ella, genera el comportamiento de respeto al medio ambiente que necesitamos.

Cobra sentido, así, no solamente incorporar la botánica en el currículo escolar sino reforzar aquellos aspectos más experienciales alrededor de las plantas, los jardines, los frutales, los huertos, ya sea en la escuela o en el entorno natural. ●



«Ver la naturaleza como una comunidad a la que pertenecen los seres humanos y pensar que somos parte interdependiente de ella, genera el comportamiento de respeto al medio ambiente que necesitamos»

Fuera de la escuela también se educa



FUERA DE LA ESCUELA TAMBIÉN SE EDUCA

Jóvenes nomofóbicos con déficit de atención

A nomophobic youth with ADHD

Resumen: Tecnologías como los móviles llamados «inteligentes» pueden ofrecer claras ventajas en términos de adquisición de información, de gestión de datos, de mayores conocimientos; pero también pueden provocar, especialmente en los jóvenes, la llamada «nomofobia», el miedo irracional a permanecer un cierto tiempo sin un teléfono celular. La dependencia es tal que para un 22% de la población la necesidad de teléfono móvil es similar a la de agua, comida o cobijo. ¿Se puede curar la nomofobia? Sí, a través de terapia cognitivo-conductual y realizando actividades alternativas, como ejercicio físico, pasear, charlar con amigos, ir a un espectáculo o meditar. También, y merced a las nuevas tecnologías, la atención media de un adulto no llega a los 20 minutos. Un aspecto especialmente alarmante porque está demostrado que cuanto menor sea el tiempo de atención, más difícil será alcanzar las metas que una persona ha elegido, gestionar las emociones y perseverar en el intento. El foco es por ello un ingrediente esencial del Liderazgo y, además, como líderes tenemos la obligación de ayudar a los jóvenes a que se centren más y mejor.

Abstract: Technologies such as so-called «smart» mobiles can offer clear advantages in terms of information acquisition, data management and increased knowledge, but they can also provoke, especially in young people, the «nomophobia» or an irrational fear of remaining for a certain period of time without a mobile phone. The dependence is such that for 22% of the population, the need for a mobile phone is similar to the need for water, food or a drink. Can nomophobia be cured? Yes, through cognitive-behavioural therapy and alternative activities such as physical exercise, walking, chatting with friends, going to a show or meditating. Also and due to new technology, the average adult's attention span is less than 20 minutes. This is particularly alarming because it has been shown that the shorter the attention span, the more difficult it is to achieve the goals a person has chosen, to manage emotions and to persevere in the attempt. Focus is therefore an essential ingredient of Leadership, and furthermore, as leaders, we have an obligation to help young people to focus more and better.

Palabras claves: Liderazgo. Jóvenes. Tecnologías. Atención. Dependencia. Nomofobia. Objetivos. Teléfonos. Atención. Foco.

Keywords: Leadership. Youth. Technologies. Attention. Dependence. Nomophobia. Goals. Telephones. Attention. Focus.

Juan Carlos Cubeiro

Premio Nacional de Management 2022
 Presidente para Europa de About my Brain Institute
 Consejero de Human Age Institute
 Socio-director de IDEO Advisorro