

LA NATURALEZA CERCANA COMO MODERADORA DEL ESTRÉS INFANTIL.

Doctoranda Diploma Estudios Avanzados: *Silvia Collado Salas.*

Director de la Investigación: *Dr. José Antonio Corraliza Rodríguez,* Universidad Autónoma de Madrid

RESUMEN

La Educación Ambiental es una disciplina que trata de enseñar cómo funcionan los ambientes naturales, así como de promover un modo de vida sostenible de manera que se respete el medio ambiente. Es especialmente importante la forma de actuar de los niños, ya que de sus acciones dependerá el futuro del planeta. Por ello se hace necesario entender las relaciones de ellos con el medio natural, la importancia de éste en la salud de los mismos para, a partir de ahí, crear programas de educación ambiental eficaces.

Esta investigación tiene pues como objetivo el estudio de las características físicas de los entornos cotidianos de los más pequeños con el fin de determinar si éstas afectan a su bienestar. En concreto se evalúan las características naturales del entorno residencial y del entorno escolar, tratando de establecer una relación entre las mismas y la salud psíquica de los participantes.

Las Teorías sobre el Efecto Restaurador de la Naturaleza y los trabajos empíricos realizados basándose en ellas demuestran que la naturaleza tiene profundos efectos positivos directos sobre las personas, ayudándonos a recuperar nuestra capacidad de atención y reestableciendo nuestro equilibrio psicológico. Además de estos efectos directos, la naturaleza también actúa de intermediaria entre las situaciones adversas a las que los seres humanos nos enfrentamos y los efectos negativos que dichas situaciones producen, mitigando dichos efectos. Es decir, la naturaleza es capaz de reducir el efecto negativo que las situaciones adversas tienen sobre las personas. Esta nueva línea de investigación se basa en la **Hipótesis Buffering** de la naturaleza y en ella se fundamenta el presente estudio.

La referida Hipótesis Buffering sostiene que la naturaleza cercana a los seres humanos modera los efectos negativos de los eventos estresantes a los que somos expuestos. Centrándonos en los niños, éstos se enfrentan diariamente a situaciones adversas tales como las discusiones de sus padres o el no tener suficiente tiempo para realizar las tareas escolares. Estas situaciones producen efectos negativos sobre su salud mental, siendo el estrés una de sus consecuencias. El nivel de estrés que presenta un niño dependerá de distintas variables, entre ellas, la capacidad que tenga para sobrellevar las situaciones adversas. La Hipótesis Buffering defiende que la naturaleza cercana a los niños los ayuda a enfrentarse a las situaciones adversas, de manera que los efectos negativos de dichas situaciones, concretamente el estrés, será menor que si no hubiese naturaleza cercana accesible al niño. Se cree que aquellos niños que disfruten de un mayor contacto con la naturaleza serán menos vulnerables y estarán en mejores condiciones para afrontar eventos estresantes cotidianos.

Para llevar a cabo la investigación se han realizado dos estudios complementarios:

a) El primero de ellos es un estudio exploratorio llevado a cabo en Irlanda con una muestra de 30 niños y niñas, siendo los ámbitos de estudio Dublín, capital de Irlanda, y Cahir, una pequeña localidad de 3.000 habitantes en el Condado de Tipperary. Para este estudio se desarrolló una Escala de Observación de la Naturaleza Cercana que sirve para medir objetivamente la naturaleza cercana a los niños en el entorno de su vivienda, en el entorno escolar y en general en su día a día. Se utilizó además la Escala de Estrés Percibido de M.C. Martorell que mide el nivel de estrés de los niños en casa y en el colegio.

Mediante entrevistas individuales se recopilaron datos de la cantidad de naturaleza que rodea a cada niño así como de su nivel de estrés. Los resultados del estudio muestran que aquellos niños que disfrutan de más naturaleza a su alrededor sufren un menor nivel de estrés, observándose también diferencias entre los niños del área rural y el área urbana, siendo en esta última donde el nivel de estrés es mayor.

b) Basándonos en los resultados del estudio previo se ha llevado a cabo un segundo trabajo con un total de 172 niños y niñas de la ciudad de Cuenca. Los ámbitos de estudio han sido cuatro centros escolares que se eligieron según la cantidad de naturaleza presente en el colegio y en los alrededores, desde nula hasta muy alta.

Para llevar a cabo este estudio se utilizaron cinco instrumentos distintos: la Escala de Observación de Naturaleza Cercana, mejorada a partir de los resultados del estudio piloto, la escala de Estrés Percibido de MC. Martorell y tres cuestionarios: un cuestionario sobre satisfacción residencial, otro cuestionario sobre frecuencia de eventos estresantes y un tercer cuestionario sobre cantidad de naturaleza percibida por los niños en casa, en el colegio y en su día a día.

Los niños fueron entrevistados en sus clases de manera colectiva, y después, de manera individual, cada niño rellenó el cuestionario que al efecto les fue entregado. Posteriormente, cada casa fue visitada con el fin de evaluar la naturaleza cercana al entorno residencial.

Los resultados demuestran, como así sostiene la Hipótesis Buffering, que efectivamente la naturaleza cercana modera los efectos negativos de los eventos estresantes a los que son expuestos los niños, sirviendo como una herramienta más para afrontar las situaciones adversas. Así, dos niños que sufran la misma frecuencia de eventos estresantes muestran distinto nivel de estrés dependiendo de la cantidad de naturaleza a la que tengan acceso diariamente. Aquel que esté rodeado de más naturaleza afrontará mejor las situaciones adversas y mostrará un menor nivel de estrés que el niño que no cuente con tanta naturaleza a su alrededor.

Con los resultados obtenidos se pretende destacar la influencia de variables de diseño de los entornos residenciales y escolares en el bienestar infantil. Ha quedado demostrado que los niños necesitan tener acceso a la naturaleza para obtener bienestar y que privarlos de la naturaleza influirá negativamente en su salud.

Se hace pues necesario educar y concienciar acerca de la importancia de los entornos naturales, no sólo con el fin de conservar la flora y la fauna sino por el propio beneficio del ser humano. El diseño de patios de colegio que cuenten con áreas verdes así como de zonas residenciales donde los niños puedan jugar en contacto con la naturaleza influirá de manera decisiva en la visión de los pequeños del medio natural así como en su manera de comportarse con éste en un futuro.