

**Vitamina N**  
RECETAR NATURALEZA ES RECETAR VIDA



**Medición de beneficios de la naturaleza  
en visitantes de un área protegida:  
Caso Santuario de Fauna y Flora  
Otún Quimbaya – Pereira (Risaralda)**

**Junio 2019**

## Equipo de Trabajo



**Carlos Mario Tamayo Saldarriaga** - Ingeniero civil y Magister en Aprovechamiento de Recursos Hidráulicos. Subdirector de Sostenibilidad y Negocios Ambientales de Parques Nacionales Naturales de Colombia.

---



**Juan Carlos Santacruz** - Comunicador especializado en salud, Director Ejecutivo de la Fundación Colombiana del Corazón y Lider del programa de Corazones Responsables.

---



**Carolina González Delgado** - Ecóloga y Magister en Política Social. Investigadora de la Subdirección de Sostenibilidad y Negocios Ambientales de Parques Nacionales Naturales de Colombia.

---



**Lina Lucía Ortiz Granada** - Politóloga, especialista en Relaciones Internacionales y diseño de proyectos de investigación. Investigadora de la Universidad Tecnológica de Pereira.

---



**Lina María González Arias** - Profesional en Negocios Internacionales e Investigadora de la Universidad Tecnológica de Pereira.

---

Agradecimientos especiales al personal del **Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya** y a la **Organización Comunitaria Yarumo Blanco**, por el apoyo dado a la elaboración de las encuestas por parte de los visitantes y haber participado en gran medida al éxito de este estudio.

# Tabla de Contenido

Resumen.....	i
Introducción.....	1
1. Calidad de vida, salud y bienestar.....	3
2. El bienestar y el contacto consciente con la naturaleza.....	4
3. Contribuciones de la naturaleza para la gente y su relación con la consecución de bienestar.....	5
4. Vitamina N para una infancia sana: evidencias sobre la influencia positiva del contacto consciente con la naturaleza en niños y niñas.....	7
5. Bienestar.....	8
6. Metodología aplicada al Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya.....	9
6.1 Área de estudio.....	9
6.2 Cuestionario de ingreso - Registros de percepción.....	10
6.3 Resultados.....	10
6.4 Discusión.....	15
7. Conclusiones.....	16
8. Bibliografía.....	17

## Resumen

Una revisión a los estudios que se han realizado en los últimos años sobre los beneficios que tiene el contacto consciente con la naturaleza para la consecución de bienestar, ofrece amplias evidencias de que las personas que practican actividades al aire libre de manera regular, interactuando con la naturaleza de manera consciente, perciben una mejoría en su calidad de vida. Esto tiene que ver con que la interacción consciente con la naturaleza invita a la realización de actividades que aportan al bienestar individual y social. Primero, con respecto al bienestar individual, se ha demostrado que las personas que deciden realizar actividades al aire libre tienen mejoras significativas en el sistema cardiovascular y pulmonar, así como mejorías en enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Por otro lado, aporta al bienestar social en la medida que ayuda a reducir el estrés e invita a la cooperación y el trabajo en equipo.

Estos estudios sirven como base para el diseño del ejercicio realizado por la Fundación Colombiana del Corazón en compañía de Parques Nacionales Naturales de Colombia, que tuvo como propósito estudiar el impacto que tiene el contacto consciente con la naturaleza sobre el bienestar percibido por los visitantes del Santuario de Flora y Fauna Otún - Quimbaya. Se aplicaron encuestas a la entrada y salida del recorrido, orientados a examinar la forma en que los visitantes percibieron el impacto que tuvo la exposición a la naturaleza y la realización de actividades al aire libre sobre su bienestar.

Los resultados obtenidos demuestran que; 1) las personas conocen los beneficios que las actividades al aire libre traen sobre su bienestar, 2) sin embargo los visitantes al Santuario afirman que, a pesar de saber los beneficios, realizan pocas actividades que involucren el contacto consciente con la naturaleza y 3) al final del recorrido,

los encuestados afirmaron percibir una mejoría en su bienestar. Estas conclusiones obtenidas a partir de las encuestas y la gran variedad de estudios que demuestran el impacto positivo del bienestar sobre la naturaleza permiten afirmar que es necesario ahondar en el estudio de los beneficios que tienen las actividades en espacios naturales en las personas, además de promover la amplia oferta con la que cuenta el territorio colombiano en cuanto a parques naturales y paisajes para tener una mejor calidad de vida de las personas.



Foto: Juan Carlos Santacruz

## Introducción:

Hemos llegado a un punto de la historia de la humanidad donde se hace necesario repensar los modos en los que se ha dado el relacionamiento de los seres humanos con el entorno y entre nosotros mismos, considerando las consecuencias del impacto que la actividad humana ha tenido sobre los ecosistemas y la forma en que las transformaciones de éstos afectan las interacciones sociales y la relación con el propio cuerpo. A pesar de ello, solo recientemente se ha identificado como tema de investigación, tanto para las ciencias sociales y humanas como para la medicina y la psicología, la relación entre el contacto con espacios naturales abiertos y el bienestar.

Una revisión bibliográfica en torno a los principales estudios que se han enfocado en la búsqueda de evidencias sobre dicha relación permite concluir que no solo es necesario ahondar en la investigación del impacto de los espacios naturales abiertos sobre el bienestar, sino que además es fundamental recoger evidencias que permitan identificar de qué forma se puede aprovechar mejor el potencial de la naturaleza sobre el cuerpo humano y las relaciones sociales.

Para empezar a abordar la relación entre la obtención de bienestar y el contacto consciente con la naturaleza, es necesario primero comprender que este enfoque sobre la salud resurge en el ámbito académico, luego de un período largo en el que la medicina se enfocó en el estudio del cuerpo y el tratamiento de la enfermedad, dejando de lado el análisis de las condiciones del entorno que llevan a la misma.

También, aparece de nuevo como asunto de investigación en el marco de un cambio de consciencia que se manifiesta en la transformación de la percepción que tienen las personas del entorno, relacionado con el agotamiento de los recursos naturales y la densificación poblacional (principalmente en centros urbanos), que ya arrojan consecuencias perceptibles para los seres humanos.

A pesar de esto, tanto a nivel social como individual, se continúan repitiendo actividades y actitudes que potencializan el daño del entorno natural, y esto tiene que ver profundamente con la meta que se tiene trazada como sociedad: el desarrollo.



En la actualidad, es comúnmente comprendido como un proceso lineal de crecimiento acumulativo, que la Real Academia de la Lengua Española (RAE) define como la “evolución de una economía hacia mejores niveles de vida”. Esta conceptualización surge como respuesta a un modelo económico específico que tiende a priorizar la necesidad de enfocar el tiempo vital en garantizar las condiciones necesarias para el funcionamiento y mantenimiento del sistema económico, político y social, aproximándose a ellos como sistemas independientes y negando (o al menos omitiendo) la interrelación sistémica evidente y perceptible entre dichos sistemas, con los sistemas cultural, moral, y corporal, y la relación inquebrantable de contención de todos con el sistema natural.

A pesar de esto, el Siglo XXI sigue exigiendo a teóricos de las ciencias sociales, naturales y exactas, pensar de nuevo la forma en que

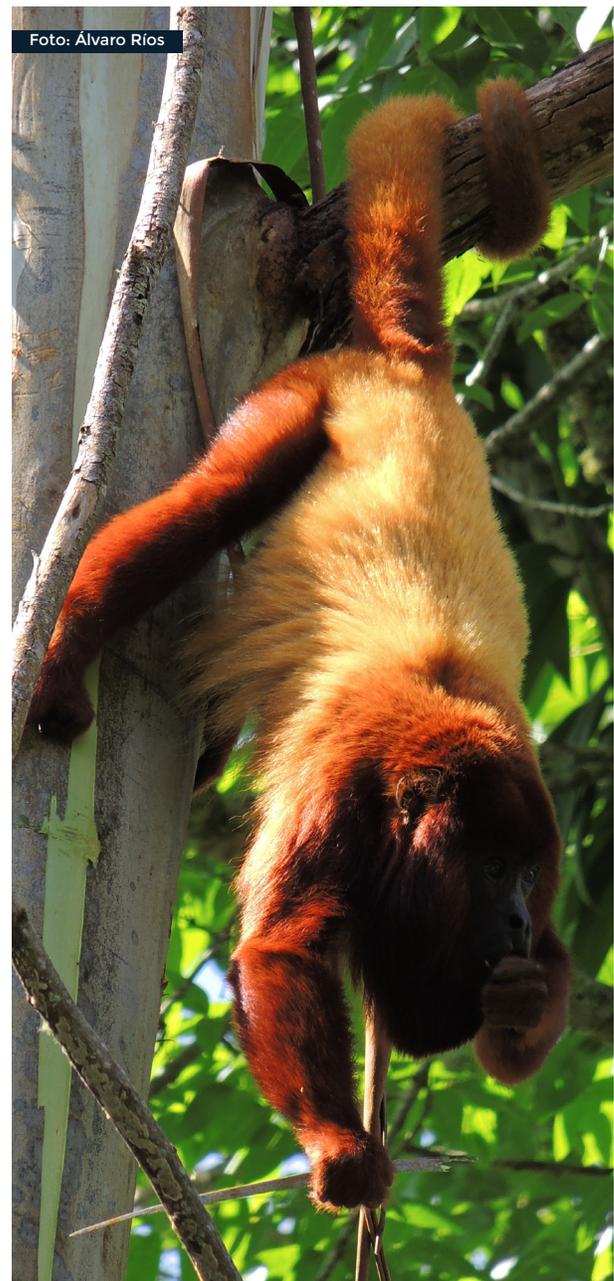
nos aproximamos a observar los diferentes fenómenos correspondientes a cada sistema y a su relación con los otros. El cambio climático y la cada vez mayor interdisciplinariedad entre los campos del saber han llevado a buscar integrar a los marcos analíticos existentes, conceptos y variables que hasta hace poco se creían desligadas.

Talcott Parsons, propone entender el sistema social como “una pluralidad de personas interactuantes, motivadas por la gratificación y sus relaciones con sus situaciones quedan definidas y mediatizadas en términos de un subsistema de símbolos culturalmente estructurados y compartidos” y “en este sentido, la interacción de los actores individuales tiene lugar en condiciones tales que es posible considerar ese proceso de interacción como un sistema (en el sentido científico) y someterlo al mismo orden de análisis teórico que ha sido aplicado con éxito a otros tipos de sistemas en otras ciencias” (1).

Aplicando esta metodología y observando los macrosistemas que interactúan para dar vida al sistema social se identifica: un sistema corporal (entendido como el conjunto de partes que conforman un ser vivo), los sistemas político, económico y cultural, que componen el entorno de relacionamiento y ofrecen las condiciones para satisfacer las distintas necesidades del sistema corporal, además un sistema natural que brinda el entorno físico y las condiciones materiales necesarias para el desarrollo de la vida. Al visualizar la interacción de estos sistemas lo primero que se identifica es una relación de contención entre el sistema natural y todos los demás. Esto permite pensar que cualquier búsqueda de mejoramiento de la calidad de vida está necesariamente ligado a un correcto relacionamiento con el sistema natural, tanto a nivel individual como a nivel social y cultural.

La cosmovisión occidental moderna ha priorizado una aproximación de la relación de los seres humanos con la naturaleza que parte desde el materialismo propio de la sociedad

de consumo, olvidando constantemente que, desde un marco analítico sistémico, como el que propone Parsons, cualquier daño que se haga a la naturaleza se verá reflejado en cambios perjudiciales para los demás sistemas y por el contrario, una relación armónica entre los sistemas proporcionará el equilibrio necesario para su funcionamiento.



# 1. Calidad de vida, salud y bienestar:

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud se define como un estado de bienestar físico, mental y social con capacidad de funcionamiento y no sólo como ausencia de enfermedad (2). En este sentido, añade además que la relación entre salud y enfermedad no es dicotómica, ya que se pueden identificar distintos grados de afectación de una u otra, donde el individuo se mueve en un eje salud-enfermedad, según se refuerce o rompa el equilibrio. No obstante, la idea personal de la propia salud es subjetiva y difícil de comparar con las demás personas, llevando a que muchas terminen aceptando dolencias crónicas como normales, dificultando la identificación temprana de síntomas para un tratamiento oportuno, presentando un importante desafío para entidades gubernamentales y no gubernamentales en cuanto al diseño de programas de promoción y prevención. (2)

Se entiende, en términos generales, que la salud física es la capacidad funcional de los distintos sistemas orgánicos corporales en función de fuerza, resistencia, agilidad, flexibilidad, coordinación y habilidad; la salud mental es el estado de equilibrio emocional, o la ausencia de enfermedades mentales; y la salud social como la relación acertada con los demás miembros de una comunidad. (2)

La salud es solo uno de los factores o condiciones necesarias para alcanzar el bienestar, siendo éste un estado que depende también de la garantía de la seguridad personal, la libertad de elegir y actuar, las relaciones sociales sanas y las condiciones materiales suficientes para vivir. Sin embargo, habiendo entendido que el sistema corporal es el conductor que permite la creación de conexiones entre los demás sistemas (excepto el natural, que contiene a los demás), entonces, la salud es el pilar fundamental para empezar a buscar el equilibrio que permita una relación sustentable entre todos los sistemas que

componen el sistema social. La salud por tanto no se considera como un fin por alcanzar en la vida humana, sino como una condición de vida necesaria para el desarrollo de las posibilidades individuales, sociales y productivas: un recurso de vital importancia para la calidad de vida de un individuo o sociedad. (2)

Ahora bien, la calidad de vida es definida por la OMS como “la percepción de un individuo de su situación de vida, en contexto de su cultura y sistemas de valores, con relación a sus objetivos, expectativas, estándares y preocupaciones”. Entendida de esta forma, la calidad de vida depende del nivel de consciencia de la persona sobre los efectos que los servicios ecosistémicos pueden tener en la satisfacción de sus necesidades. Es decir, sin importar la cantidad o calidad de los servicios ecosistémicos, la calidad de vida es una cuestión de percepción y oportunidad.



## 2. El bienestar y el contacto consciente con la naturaleza:

Hasta ahora el término “sistema natural” se ha referido a una compleja red de relaciones entre los componentes que hacen posible el funcionamiento del ecosistema. No obstante, para referirse específicamente a la relación que tiene el correcto funcionamiento del sistema natural y el bienestar humano, hay que hacer dos aclaraciones iniciales:

Primero, es importante tener en cuenta que el efecto de la naturaleza sobre la calidad de vida requiere de la persona un nivel de consciencia sobre lo que busca en los servicios ecosistémicos y enfocarlo hacia la satisfacción de las necesidades físicas, mentales o sociales requeridas para adquirir mayores niveles de bienestar. Salvador Rueda (3), en su texto “Habitabilidad y calidad de vida”, cita a Levi y Anderson (1980) diciendo que “un alto nivel de vida objetivo (ya sea por los recursos económicos, el hábitat, el nivel asistencial o el tiempo libre) puede ir acompañado de un alto índice de satisfacción individual, bienestar o calidad de vida. Pero esta concordancia no es biunívoca”. Para los autores citados por Rueda, “por encima de un nivel de vida mínimo, el determinante de la calidad de vida individual es el ajuste o la coincidencia entre las características de la situación (de existencia y oportunidades) y las expectativas, capacidades y necesidades del individuo, tal y como él mismo las percibe” (4)

Lo segundo, tiene que ver con la definición de “naturaleza”. Clayton y Myers la clasifican en cuatro (4) categorías: 1) naturaleza doméstica, que se refiere a las plantas de interior y animales de compañía, 2) naturaleza cercana, refiriéndose a parques, jardines y naturaleza urbana, 3) naturaleza controlada, como zoológicos, lagos, parques urbanos, y 4) naturaleza salvaje, presente en áreas remotas como océanos y bosques (5). Cada una de estas categorías de espacios naturales ofrecen servicios ecosistémicos diferenciales, que se relacionan en mayor o menor medida con la consecución de bienestar.

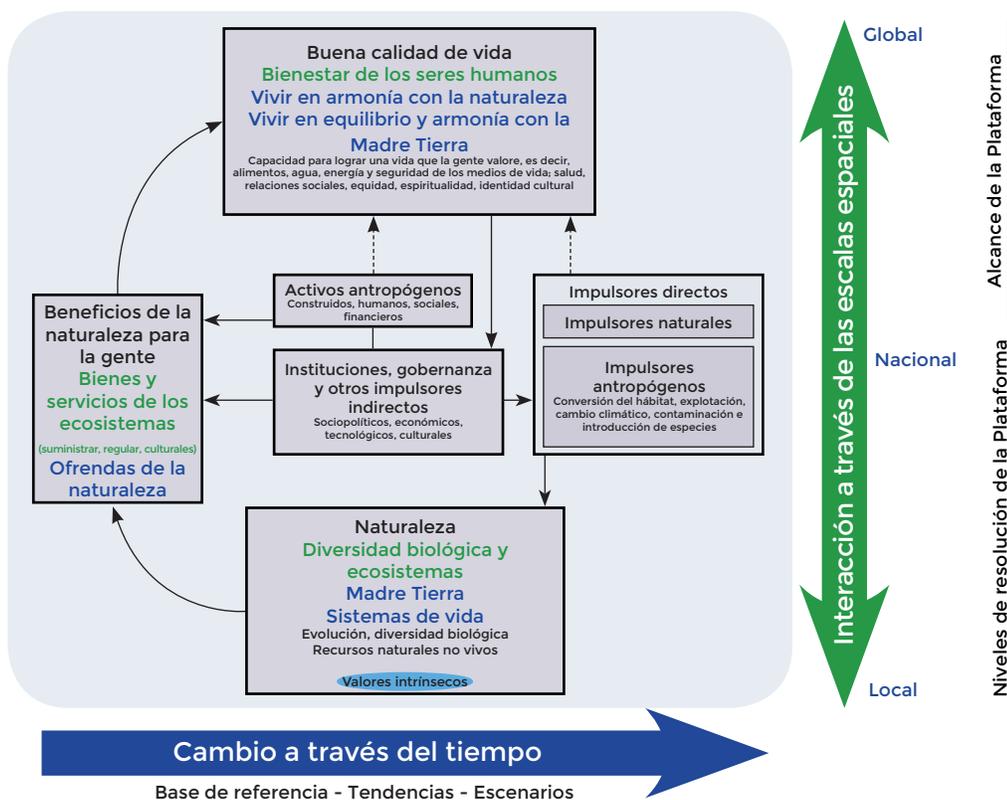
Además de éstas, también se encuentran las áreas protegidas naturales, que son espacios protegidos por un marco legal específico y a las cuales se asignan por instituciones encargadas de velar por la conservación de la biodiversidad y las características geomorfológicas específicas que hacen de éste, “un espacio geográfico delimitado, que ha sido designado, regulado y administrado para el logro de un objetivo de conservación” (6). En Colombia, Parques Nacionales Naturales de Colombia (PARQUES), es la entidad encargada de velar por la protección y conservación de dichas áreas, pero también del diseño de planes de pedagogía ciudadana para promover un turismo sostenible que movilice la consciencia frente a la importancia de la conservación ambiental.

Desde 2018, PARQUES en conjunto con la Fundación Colombiana del Corazón, diseñó el proyecto Vitamina N: una estrategia para el corazón, que pretende incentivar a las personas a que cuiden y se conecten con la naturaleza, bajo la comprensión de los beneficios que dicho contacto tiene para su salud física, mental y social. Vitamina N es un término acuñado por PARQUES y la Fundación Colombiana del Corazón para Colombia, la cual abarca la estrategia orientada al cuidado de la vida a partir del contacto consciente con la naturaleza, como una nueva forma de comprender la salud desde un enfoque que parte de la promoción del cuidado como estilo de vida. Este planteamiento hace parte de la estrategia pedagógica creada por la Fundación Colombiana del Corazón llamada Corazones Responsables que promulga el Método 10 como estilo de vida que contempla: la cultura del movimiento, la cultura de aprender a comer, la cultura de espacios libres de humo, la cultura de actuar con corazón de mujer, la cultura del pensamiento positivo, la cultura de la conciencia plena, la cultura de la vitamina N, la cultura del cuidado en vacaciones, la cultura de los números del corazón y la cultura de organizaciones saludables.

### 3. Contribuciones de la naturaleza para la gente y su relación con la consecución de bienestar:

Como se mencionó, para obtener bienestar a partir de los servicios que naturalmente ofrecen los ecosistemas, es necesario saber identificar qué beneficios ofrece cada uno, pero también es fundamental saber en qué medida los servicios ofrecidos y obtenidos aportan al bienestar físico, mental o social de las personas. En el gráfico 1, realizado por el IPBES (*Plataforma Intergubernamental de biodiversidad y servicios ecosistémicos*) (7), se pueden “identificar los seis elementos interrelacionados entre sí que constituyen un sistema socio-ecológico que funciona en diversas escalas temporales y espaciales: beneficios de la naturaleza para la gente, recursos antropogénicos, impulsores directos de cambio y buena calidad de vida”. Se pueden observar los principales elementos y relaciones para la conservación y utilización sostenible de la diversidad biológica y los servicios de los ecosistemas, el bienestar humano y el desarrollo sostenible.

**Gráfico 1. Marco conceptual de la Plataforma Intergubernamental científico-normativa sobre Diversidad Biológica y Servicios de los Ecosistemas - (IPBES)**



Fuente: Decisión IPBES - 2/4

Una conclusión general del marco conceptual de IPBES, es el intrincado relacionamiento e interacción entre las personas y/o de las sociedades humanas y el mundo natural, donde los cambios en el sistema social afectan directa e indirectamente a los ecosistemas y, al mismo tiempo, estos cambios en los ecosistemas transforman las condiciones de posibilidad para el sistema social.

Varios autores han demostrado los diversos impactos que tienen los espacios verdes sobre el bienestar de las personas. El incremento en la disposición de los espacios verdes urbanos ha disminuido la mortalidad de los residentes de 35 años en Ontario (Canadá). (8). También, incrementó la actividad física entre adultos y niños menores de 6 años (9) (10). Contribuye a mejorar la salud mental en adultos residentes en Wisconsin (USA), Adelaida (Australia) e Inglaterra. (11-13). A su vez, Kuo (14) afirma que estar rodeado de naturaleza o facilitar espacios verdes en las ciudades, disminuye los niveles de criminalidad y violencia, fortalece los lazos comunitarios, mejora la salud y fortalece capacidades para la resiliencia y el bienestar individual y social.

Kuo también hace una recopilación de los principales estudios que prueban los efectos conocidos y mesurables que tienen los agentes químicos y biológicos presentes en los espacios naturales sobre la salud. Por ejemplo, menciona que muchas plantas liberan phytocenes (compuestos orgánicos antimicrobianos) que reducen la presión arterial, alteran la actividad autonómica y activan la función inmune, entre otros” (15). También en el aire existen agentes que tienen efectos sobre la reducción de la ansiedad como los iones negativos presentes en zonas montañosas (16), y otros microorganismos que activan el sistema inmune como el *Microbacterium Vaccae* (17).

Los sonidos y paisajes naturales han demostrado tener también un efecto positivo sobre la salud. Por ejemplo, un estudio realizado en un hospital de Pensilvania entre los años 1971 y 1981 demostró que los pacientes

con habitaciones con ventanas dirigidas hacia espacios naturales se recuperaban más rápido de las cirugías (18).

Por otro lado, como se mencionó anteriormente, el estilo de vida que proporcionan las ciudades genera condiciones que también tienen efectos perjudiciales para la salud. Por ejemplo, la contaminación del aire produce inflamación del miocardio y condiciones respiratorias que terminan afectando el sistema cardiovascular (19). También, el estrés que genera la ciudad por las altas temperaturas producidas por el asfalto, la percepción de inseguridad y el estrés respiratorio generado por el smog, afectan la salud física y mental de las personas (20).

Además de estos efectos que tienen que ver con la salud física y mental, la falta de contacto con la naturaleza “tiene consecuencias negativas de diversa índole como: déficit de atención e hiperactividad, ausencia de creatividad y curiosidad, analfabetismo natural, de conexión e identidad con el entorno, individualismo y escaso sentido de comunidad (21).



## 4. Vitamina N para una infancia sana: evidencias sobre la influencia positiva del contacto consciente con la naturaleza en niños y niñas

Como se ha expuesto anteriormente, el contacto con la naturaleza trae diferentes beneficios para la salud física, mental y emocional. Esto es así también para los niños y niñas, quienes además presentan beneficios diferenciales por estar en la etapa del desarrollo cognitivo y motriz, y en la adquisición de habilidades sociales y emocionales.

El informe emitido por la *Natural Learning Initiative* en 2012, brinda una recopilación de los principales efectos sobre el bienestar, del contacto de los niños y niñas con la naturaleza (22). Menciona que:

- Ayuda a potenciar la creatividad y la resolución de problemas.
- Potencia habilidades cognitivas.
- Mejora el rendimiento académico.
- Reduce los síntomas del Trastorno de Déficit de Atención.
- Aumenta la actividad física.
- Mejora la nutrición.
- Mejora la vista.
- Mejora las relaciones sociales.
- Mejora la autodisciplina.
- Reduce el estrés.

Por su lado, Richard Louv introduce el término “*nature-deficit disorder*” (23) para mencionar los efectos sobre el bienestar de niños y niñas que ha tenido el proceso de urbanización y la separación de la naturaleza que el estilo de

vida moderno ha impuesto sobre la vida de las personas.

Aunque el “desorden de déficit de naturaleza” es un término lejos de ser considerado médico, es un esfuerzo del autor por ofrecer un panorama integral que considere las consecuencias físicas, psicológicas y los peligrosos costos sociales que tiene la crianza de una infancia que desconoce la naturaleza y realiza sus actividades recreativas solo en espacios cerrados.

En un artículo publicado en el *Psychology Today*, el autor hace alusión al “*Recreation Participation Report*” (Reporte de recreación y participación), un estudio realizado bianualmente a alrededor de sesenta mil norte americanos con el apoyo de diferentes ONG’s promotoras de la salud y el deporte, que demostró que los niños y niñas entre 6 y 17 años realizan cada vez menos actividades al aire libre, y aquellos entre los 6 y los 12 años son quienes menos prefieren recrearse al aire libre (24). En 2017, solo el 14% de los niños entre 6 y 12 años realizaron actividades al aire libre, mientras que solo el 10% de aquellos entre los 12 y los 17 lo hicieron (25). Louv afirma que es preocupante la poca participación de las personas en general en actividades al aire libre, pero lo es aún más que la población que se ve especialmente afectada es también la más privada de los beneficios del contacto consciente con la naturaleza, o sea los niños.



## 5. Bienestar

El término bienestar se empezó a definir en los 80 como un concepto integrador relacionado con atributos de la vida de los individuos, determinado por aspectos objetivos y subjetivos (26). El bienestar ha generado numerosos y variados estudios en los últimos años (27). Algunos de ellos relacionados con el concepto de **salud positiva**.

El **bienestar subjetivo** está referido a aquello que las personas piensan y sienten acerca de su vida y entorno y a las conclusiones que hacen cuando evalúan su manera de vivir. Es lo que se denomina “felicidad” y se expresa en más emociones agradables y pocas desagradables o cuando los individuos hacen parte de actividades interesantes y se sienten satisfechos con sus vidas (28).

La salud positiva empezó a abordarse desde el movimiento de la psicología positiva (29), y ese relacionamiento produjo muchos instrumentos orientados a medir aspectos relacionados con el bienestar, la satisfacción con la vida, el bienestar emocional, las fortalezas psicológicas o las emociones positivas (30) (31) (32).

Pero no se trata de ampliar simplemente definiciones de salud o de incorporar factores positivos asociados a la salud, sino que más bien esos estudios ponen de manifiesto que los estados positivos a nivel psicológico hacen parte integral de la salud y que pueden tener influencia en la disminución de la salud, en su preservación o en los procesos de control de factores de riesgo o de recuperación de la salud perdida.

En este sentido, contar con un buen estado de salud física y mental no es solo ausencia de enfermedades o trastornos, sino también contar con capacidades que hagan posible enfrentar las adversidades (33).

Los estudios han concluido que los estados positivos de la mente pueden conducir no solo a una vida plena, sino adicionalmente a sumar condiciones para una vida sana (34).

La asociación entre bienestar y salud positiva nos permite concluir, sobre la base de los estudios mencionados, que el bienestar no solo tiene importantes efectos en la satisfacción psicológica, sino que tiene notorias y significativas implicaciones para la salud física. En este sentido el bienestar o la percepción de bienestar parece fomentar la salud desde diferentes vías.

La convergencia entre bienestar-salud, nos lleva entonces a la convergencia naturaleza-bienestar-salud. Promover bienestar Impacta sobre la salud y promover contacto con la naturaleza promueve bienestar porque el contacto consciente con la naturaleza favorece las emociones positivas.

Promover bienestar se convierte en un objetivo deseable a nivel social y político (35).

Lo curioso de estas conclusiones es que resulta extraño encontrar programas preventivos que busquen incentivar, potenciar y estimular el contacto con la naturaleza y el bienestar como elementos vitales saludables.





Foto: Juan Carlos Santacruz

## 6. Metodología aplicada en el Santuario de Fauna y Flora Otún-Quimbaya

El cuestionamiento concreto es si el contacto consciente con el entorno natural tiene efectos sobre el **bienestar subjetivo** y **bienestar psicológico**, estableciendo condiciones de percepción sobre el cuidado de las personas en su relación con el entorno natural.

### 6.1 Área de Estudio

El Santuario de Fauna y Flora (SFF) Otún Quimbaya es una de las 59 áreas protegidas del Sistema de Parques Nacionales Naturales de Colombia, se encuentra localizado en el flanco occidental de la Cordillera Central en el departamento de Risaralda, más exactamente en la vertiente izquierda de la cuenca media del río Otún, en la vereda La Suiza, corregimiento de la Florida en el municipio de Pereira (Risaralda). El SFF Otún Quimbaya alberga una zona de transición entre la selva subandina y la selva andina, de la misma manera hace parte junto con el Parque Regional Natural Ucumarí de la zona de amortiguación del Parque Nacional Natural Los Nevados, contribuyendo a la conservación de la franja de bosque subandino del oriente de Risaralda hasta el Tolima (37).



## 6.2 Cuestionario de ingreso - Registros de percepción

Con el objetivo de generar un registro de la percepción sobre el impacto de la naturaleza en la vida de las personas, se prepararon dos encuestas de percepción que se aplicaron a los visitantes al entrar y al salir del Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya, en los meses de diciembre de 2018 y enero de 2019 y a los pobladores de la Vereda la Suiza, comunidad aledaña al Santuario.

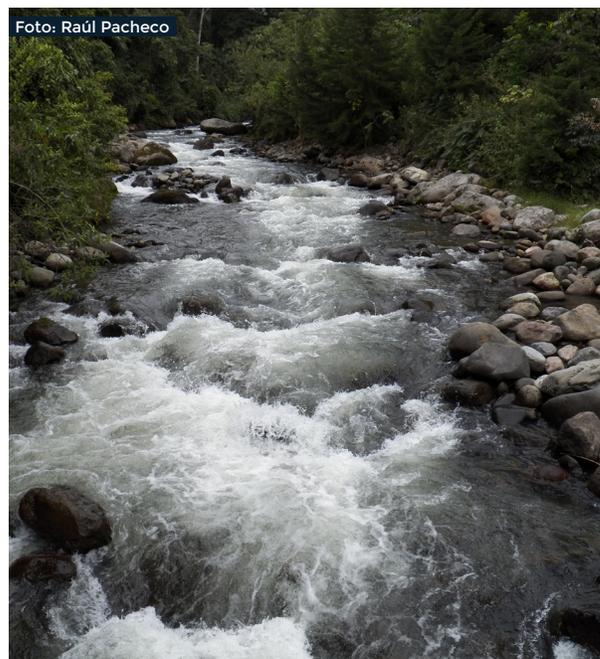
El cuestionario de entrada contó con 12 variables o ítems (Anexo No. 1) y el cuestionario de salida utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), validada desde hace 20 años en varios países, para medir estados de ánimo transitorios en los estudios que utilizan procedimientos de inducción de estado de ánimo (PIEAs). (Anexo No. 2).

## 6.3 Resultados

Entre los meses de diciembre de 2018 y enero de 2019 se aplicaron 92 cuestionarios en formato de encuesta en el SFF Otún Quimbaya, con el fin de identificar la evidencia del impacto de la naturaleza en el bienestar de las personas, en su mayoría respondidas por mujeres (80%) en edad entre los 22 y 41 años, originarios del Departamento de Risaralda (81%).

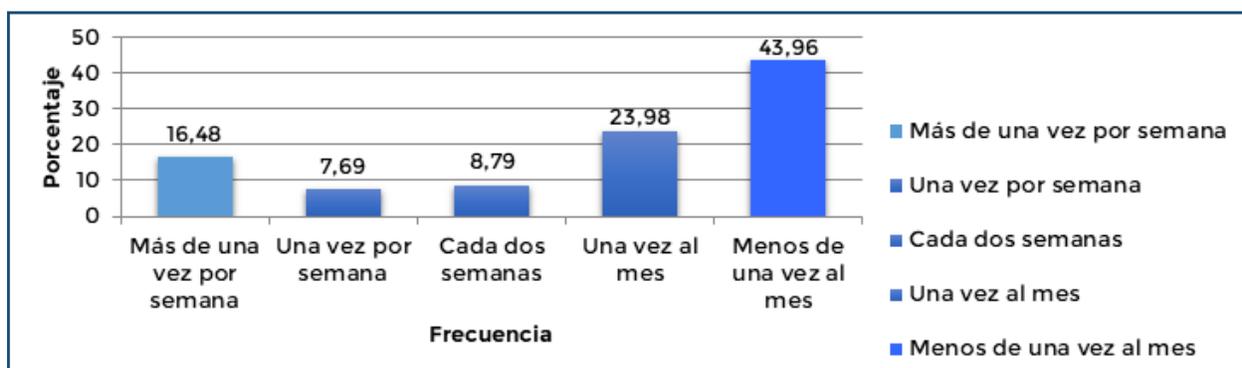
En el cuestionario de entrada, el 84% de la población encuestada indica que es muy importante el contacto con la naturaleza y un 91% indica que conoce de los beneficios de estar en contacto con la naturaleza. Así mismo, señalan en orden de importancia que mejora el estado de ánimo y me relaja, como los principales beneficios que cree obtener al estar en contacto en naturaleza. (Figura 1)

Figura 1. Orden de prioridad de los beneficios que cree puede obtener de la naturaleza



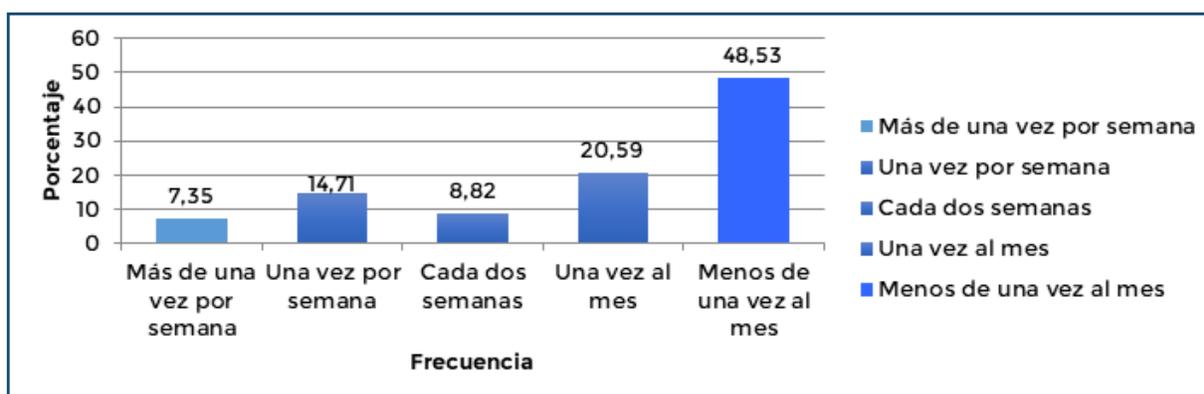
Cuando se preguntó sobre la frecuencia con que tiene contacto directo con la naturaleza, el 44% aseguró que sólo tiene contacto menos de una vez al mes, y el 16,5% más de una vez por semana. (Figura 2).

**Figura 2. Frecuencia de contacto consciente con la naturaleza**



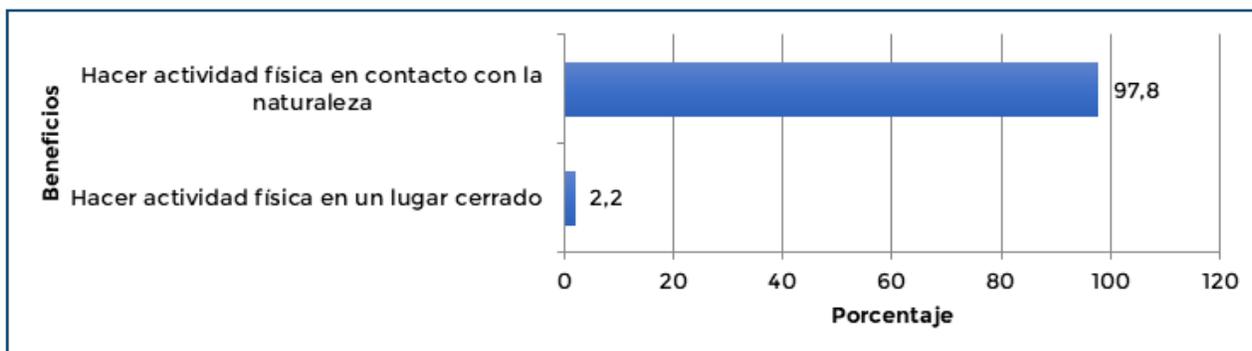
En el caso de los niños, el 48,53% de los padres aseguran que sus hijos están en contacto con la naturaleza menos de una vez al mes, y el 20,6% afirman que una vez al mes, (Figura 3)

**Figura 3. Frecuencia de los niños en contacto con la naturaleza**



Sin embargo, cuando se preguntó qué considera más beneficioso, la mayoría identificó el hacer actividad física en un entorno natural (98%), frente a un espacio cerrado (2%). (Figura 4)

**Figura 4. Respuesta frente a la pregunta qué considera más beneficioso**



En cuanto a la alimentación, un 69% de los encuestados eligió la comida natural sin proceso y un 31% la comida procesada. (Figura 5)

**Figura 5. Porcentaje de las elecciones en el tipo de comida**



En relación con la pregunta, con cuál de las afirmaciones presentadas en la Figura 6 se identifica, el 51% contestó con todas y el 27% con la que considera que *la naturaleza es fuente de inspiración que aleja de las rutinas*, reconociendo el beneficio de la naturaleza para el bienestar.

Figura 6. Porcentaje de afinidad con las afirmaciones



Foto: Diego Monsalve



La respuesta a la pregunta sobre qué actividades “Ya ha hecho” para disfrutar de la naturaleza, para cada afirmación los encuestados contestaron: el 73% precisó que ha observado las montañas, el 72% que ha respirado profundo en un ambiente natural y ha oído el aroma del campo. Al ser preguntados sobre qué actividades le gustaría hacer para disfrutar la naturaleza, el 55% dijo que le gustaría comer más productos naturales, el 48% hacer actividad física en el medio natural y el 43% visitar un Parque Nacional Natural. En menor porcentaje, a los encuestados no les gustaría cuidar una mascota (15%) o rodar por el prado (6%). (Figura 7).

Figura 7. Porcentajes de disposición para disfrutar de la naturaleza

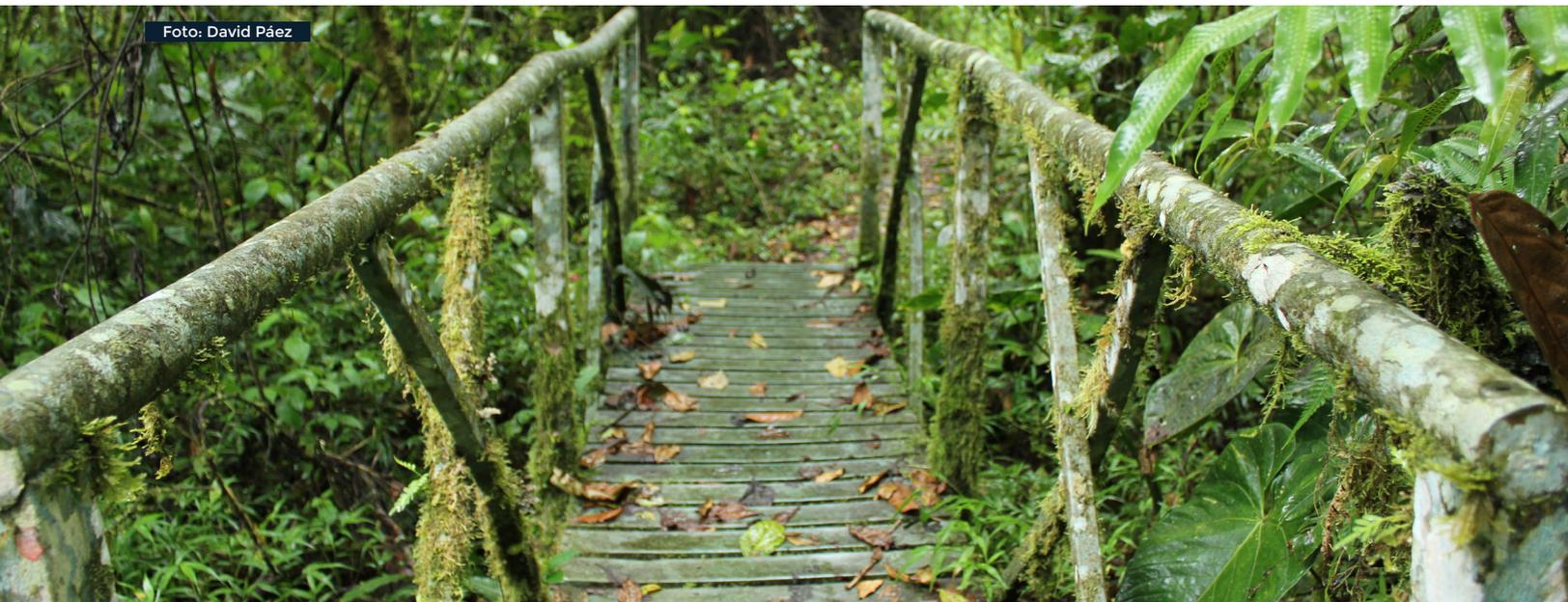
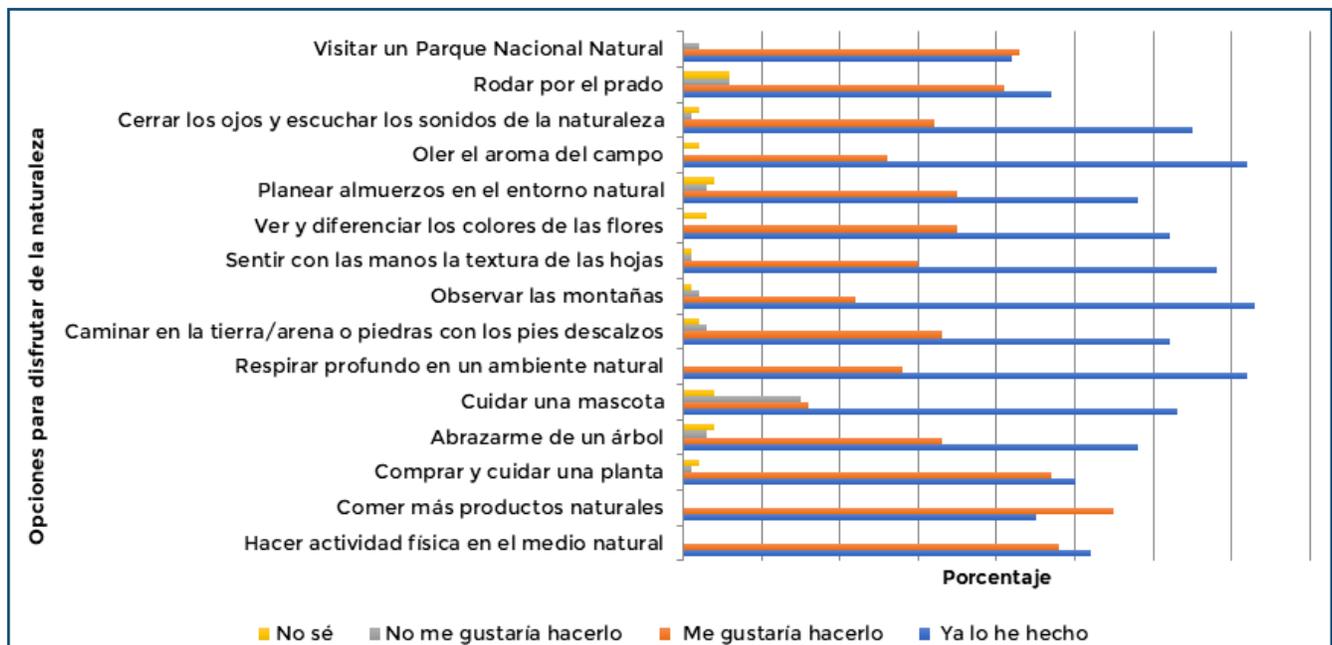
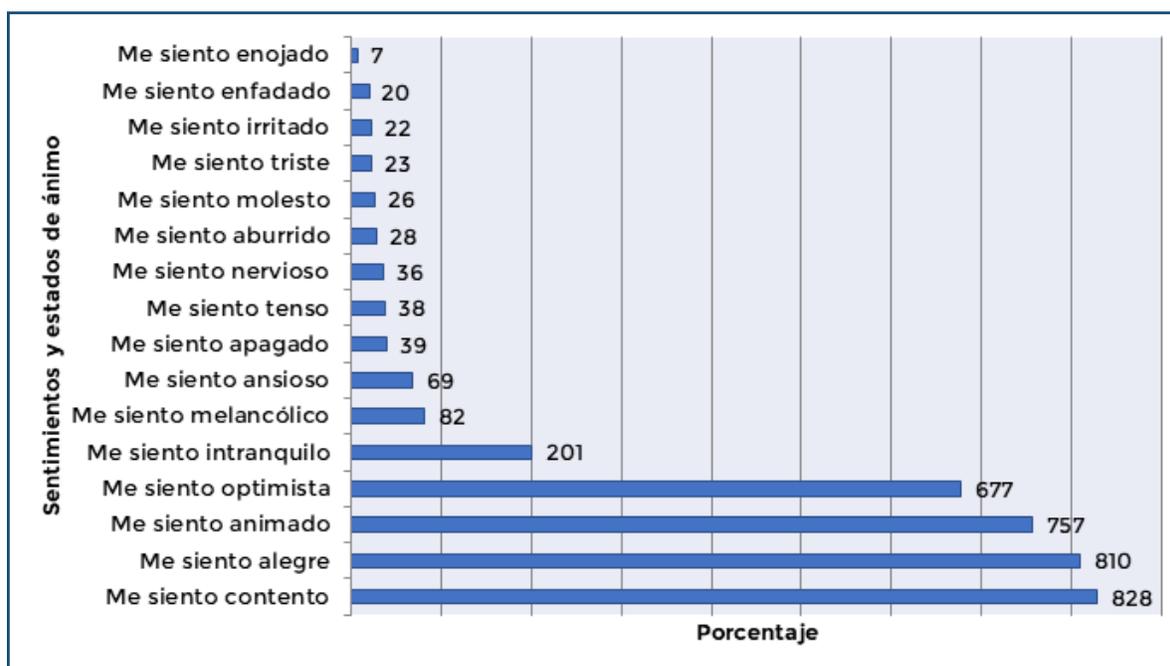


Foto: David Páez

El resultado del cuestionario aplicado a la salida del Parque, que fue la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) que califica los estados de ánimo de 0 a 10, identificó un mayor puntaje, sumados todos los números de cada estado de ánimo, para el estado de ánimo con el adjetivo contento (828), seguido del me siento alegre (810) y me siento animado (757). (Figura 8).

**Figura 8. Puntaje a las frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo luego de visitar el SFF Otún Quimbaya**



## 6.4 Discusión

Los resultados evidencian que en términos generales los visitantes al SFF Otún Quimbaya tienen conocimiento y no son indiferentes a la importancia y los beneficios de estar en contacto con la naturaleza, valoran de manera significativa realizar actividad física en ambientes naturales, tienen un nivel de conciencia muy alto frente a sus elecciones de alimentos naturales y consideran que la naturaleza es fuente de inspiración. Sin embargo, no tienen contacto con ella regularmente, lo cual también aplica en los niños ya que más del 50% de ellos no juegan frecuentemente en la naturaleza, debido a que son los adultos quienes inculcan en los niños este tipo de comportamientos.

No obstante, los visitantes al SFF Otún Quimbaya han realizado actividades sensoriales con la naturaleza como observar las montañas, oler el aroma del campo, respirar profundo en un ambiente natural y sentir con las manos la textura de las hojas.

Así mismo, la escala EVEA identifica que los sentimientos positivos y de alegría son los más relevantes luego del contacto con la naturaleza y que los sentimientos de ansiedad, depresión u hostilidad ocupan un grado muy bajo en el estado de ánimo de quienes tuvieron un contacto natural consciente con el medio natural que les ofreció el SFF Otún Quimbaya.

## 7. Conclusiones

Se ha creado un modelo de producción y consumo que sistemáticamente deteriora los ecosistemas, dificultando la capacidad de estos de ofrecer los servicios ecosistémicos necesarios para el bienestar humano. Este estilo de vida, que ha priorizado la urbanización por encima de los espacios naturales, ha demostrado tener efectos perjudiciales sobre el bienestar que, entendido en sentido amplio, supone de la satisfacción de condiciones que tienen que ver con la salud, pero también con factores psicológicos y sociales.

Se ha demostrado que, en los últimos años, ha crecido la tendencia de preferir las actividades en espacios cerrados frente a las actividades al aire libre; un fenómeno que es especialmente notorio en niños y niñas. Esta situación es preocupante porque además de los efectos perjudiciales sobre la salud, se fortalece la inconsciencia que se está gestando en las nuevas generaciones frente a la necesidad de interactuar de manera armónica con la naturaleza y su efecto sobre el bienestar físico, mental y social.

De igual forma, se ha demostrado a través de diferentes estudios médicos que participar de actividades al aire libre tiene efectos benéficos sobre el sistema respiratorio y cardiovascular, mostrando también mejoría en pacientes con padecimientos crónicos como la diabetes, y en condiciones psiquiátricas como el Trastorno de Déficit de Atención y la depresión.

Con la aplicación de dos encuestas se obtuvo información relevante sobre la importancia que tiene el contacto con la naturaleza para una mejor calidad de vida. Al tabular y graficar las respuestas de los visitantes del Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya, se evidencia que la mayoría de las personas tienen claro que el contacto con la naturaleza tiene varios beneficios, pues lo reconocieron como muy importante, además los relaja y mejora su estado de ánimo. Sin embargo, a

pesar de que los visitantes reconocieron la importancia del contacto con la naturaleza, las respuestas al cuestionario demostraron que la frecuencia con la que se encuentran en un entorno natural es baja, lo cual muestra una clara contradicción entre la identificación de los beneficios y la decisión de salir a obtenerlos.

Para demostrar lo anterior solo basta con analizar la escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), aplicada a la salida del Parque, pues muchos de los visitantes a la entrada indicaron que conocían los beneficios de la naturaleza, pero no los aplicaban y después de hacer el recorrido por el Santuario y tener este contacto consciente con la naturaleza sus sentimientos fueron positivos y optimistas.

Con la aplicación de esta evaluación, se demuestra la gran importancia que tiene en la calidad de vida de las personas el contacto con la naturaleza. Es importante seguir incentivando la visita a PARQUES y de otros entornos naturales, especialmente en ciudades, para garantizar el impacto de la Vitamina N en la salud de los colombianos para prevenir y controlar factores de riesgo y enfermedades crónicas que hoy son el más importante reto de la salud pública.



## 8. Bibliografía

1. **Parsons, Talcott.** *El Sistema Social*. Madrid : Alianza Editorial, 1999.
2. **OMS.** World Health Organization. *Organización Mundial de la Salud*. [En línea] 02 de 2019. [www.who.int](http://www.who.int).
3. *Habitabilidad y calidad de vida*. **Rueda, Salvador.** España : Cuadernos de Investigación Urbanística, 1996, Vol. 42.
4. **Levi, Anderson.** *La tensión psicosocial. Población, Ambiente y Calidad de Vida*. Mexico : El manual moderno, 1980.
5. **Susan Clayton, Gene Myers.** *Conservation psychology: understanding and promoting human care for nature*. United Kingdom : Willey Blackwell, 2010.
6. **Unidas, Organización de las Naciones.** *Convenio sobre Diversidad Biológica*. Rio de Janeiro : ONU, 1992.
7. **Platform on Biodiversity and Ecosystem Services.** Update on the classification of nature's contributions to peoples by the Intergovernmental Science-Policy platform on Biodiversity and Ecosystem services. Germany.2017.
8. **Villeneuve, P.J; Jerrett, M.; Su, J.G.; Burnett, R.T.; Chen, H.; Wheeler, A.J.; Goldberg, M.S.** A cohort study relating urban green space with mortality in Ontario, Canad. *Environ. Res.* 2012, 115, 51-28.
9. **Sarkar, C.; Webster, C.; Prior, M.; Tang, D.; Melbourne, S.; Zhang, X.; Jianzheng, L.** Exploring associations between urban green, street design and walking: resultus from the greater london boroughs. *Lands. Urban Plan.* 2015.
10. **Gripsby-Toussaint, D.S.; Chi, S.-H; Fiese, B.H.** Where they live, how they play: Neighborhood greenness and outdoor physical activity among preschoolers. In. *J. Health Geogr.* 2011.
11. **Alcock, I.; White, M.P.; Wheeler, B.W.; Fleming, L.E.; Depledge, M.H.** Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environ. Sci. Technol.* 2014, 48, 1247-1255.
12. **Beyer, K.M.; Kaltenbach, A.; Szabo, A.; Bogar, S.; Nieto, F.J.; Malecki, K.M.** Exposure to neighborhood green space and mental health: Evidence from the survey of the health of wisconsin. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2014, 11, 3453-3472.
13. **Sugiyama, T.; Leslie, E.; Giles-Corti, B.; Owen, N.** Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: Do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *J. Epidemiol. Community Health* 2008, 62.
14. **Kuo, Ming.** *Frontiers in psychology*. *Frontiers in.* [En línea] 25 de Agosto de 2015. [www.frontiersin.org](http://www.frontiersin.org).
15. **T Komori, R Tanida, M Nomura, J Yokoyama.** *Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states*. 1995, *Neuroimmunomodulation*, págs. 174-180.
16. **N Goel, M Terman, J Terman, M Macchi, J Stewart.** *Controlled trial of bright light and negative air ions for chronic depression*. 2005, *Psychol Med*, págs. 945-955.
17. **Lowry, J Hollis, A De Vries, L Brunet.** *Identification on an immune-responsive mesolimbocortical serotonergic system: potential role in regulation of emotional behaviour*. C 2007, *Neuroscience*, págs. 756-772.
18. **V Ulrich, R.** *View through a window may influence recovery from surgery*. 1984, *Science*, págs. 420-421.
19. **R Villareal-Calderon, W Reed, J Palacios-Moreno, S Keefe, I Herritt.** *Urban air pollution produces up-regulation of myocardial inflammatory genes and dark chocolate provides cardioprotection*. 2012, *Toxicol. Pathol.*, págs. 297-306.

20. **Anderson, Craig.** *Heat and Violence*. 2001, Current Directions in psychology, págs. 33-38.
21. **Marta Múgica de la Guerra, María Muñoz Santos, Javier Puertas Blázquez.** *Salud y áreas protegidas en España Identificación de los beneficios de las áreas protegidas sobre la salud y el bienestar social*. España: Fundación Interuniversitaria Fernando González Bernáldez, 2013.
22. **Natural Learning Initiative.** *Benefits of Connecting Children with Nature: Why Naturalize Outdoor Learning Environments*. North Carolina : North Carolina Division of Child Development and Early Education, 2012.
23. **Louv, Richard.** *The last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder*. s.l. : Algonquin Books, 2008.
24. -. **Psychology Today.** [En línea] 28 de Enero de 2009.
25. **The Outdoor Foundation.** *Outdoor Participation Report*. Washington, D.C : Outdoor Foundation, 2017.
26. **Gomez, Vela. & Sabed.** *BIENESTAR SUBJETIVO, BIENESTAR PSICOLÓGICO Y SIGNIFICACIÓN VITAL EN PERSONAS EN SITUACIÓN DE DESEMPLEO*. Universidad de la Laguna. Santacruz de Tenerife, España. 2001
27. **Vasquez y Herbas.** *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*. Universidad Complutense de Madrid, España. 2009
28. **Diener. E.** *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Social indicators research series: Vol. 37. The science of well-being: The collected works of Ed Diener. New York, NY, US: Springer Science + Business Media. 2009.
29. **Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M.** *Positive Psychology: An Introduction*. Article (PDF Available) in American Psychologist 55(1):5-14 · February 2000.
30. **Deaton, A.** *Income, Health, and Well-Being around the World: Evidence from the Gallup World Poll*. JOURNAL OF ECONOMIC PERSPECTIVES VOL. 22, NO. 2, SPRING 20 (pp. 53-72) 2008.
31. **Diener. E.** *The science of well-being: The collected works of Ed Diener*. Social indicators research series: Vol. 37. The science of well-being: The collected works of Ed Diener. New York, NY, US: Springer Science + Business Media. 2009.
32. **Ong, A. D., & van Dulmen, M. H. M. (Eds.).** *Series in positive psychology. Oxford handbook of methods in positive psychology*. New York, NY, US: Oxford University Press. 2007.
33. **Almedon, A. & Glandon, D.** *Resilience is not the Absence of PTSD any More than Health is the Absence of Disease*. Article (PDF Available) in Journal of Loss and Trauma 12(2):127-143 · March 2007.
34. **Taylor, S. E., Kemeny, M. E., Reed, G. M., Bower, J. E., & Gruenewald, T. L.** *Psychological resources, positive illusions, and health*. American Psychologist, 55(1), 99-109. 2000.
35. **Diener, E., Lucas, R., Schimmack, U., & Helliwell, J.** *Well being for public policy*. New York: Oxford University Press. doi:10.1093. 2009.
36. **Vasquez, C. y Hervás, G.** *Bienestar psicológico y salud: Aportaciones desde la Psicología Positiva*. Universidad Complutense de Madrid, España. 2009
37. **Parques Nacionales Naturales de Colombia.** *Plan de manejo Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya 2018 - 2023*. [en línea] [revisado 15 de abril de 2019]. Disponible en: <https://storage.googleapis.com/pnn-web/uploads/2018/06/PM-Otun-Quimbaya-Abril-18-2018.pdf>

# CUESTIONARIO IMPACTO VITAMINA N



## Santuario de Fauna y Flora Ot3n Quimbaya

1.1. Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

1.2. Edad: \_\_\_\_\_ 1.3. Sexo: \_\_\_\_\_ 1.4. ¿D3nde vive?: \_\_\_\_\_

1.5. Fecha: \_\_\_\_\_ 1.6. Hora de ingreso: \_\_\_\_\_

Marque con una X los criterios que mejor muestren su pensamiento

### 2.1. Indica el grado de importancia que tiene para ti el contacto con la naturaleza

Sin importancia	
Poco importante	
Importante	
Muy importante	
No s3	

### 2.2. ¿Conoces los beneficios de estar en contacto con la naturaleza?

- SI  
 NO

### 2.3. Se1ala en orden de prioridad, con n3meros de 1 a 5, los beneficios que crees puedes obtener de la naturaleza:

- Mejora mi estado de 1nimo  
 Me relaja  
 Siento que me renueva  
 Aumenta mi productividad  
 Baja mis niveles de estr3s

2.4. ¿Con qué frecuencia tienes contacto consciente con la naturaleza?	
Más de una vez por semana	
Una vez por semana	
Cada dos semanas	
Una vez al mes	
Menos de una vez al mes	

2.5. ¿Con qué frecuencia juegan tus hijos en la naturaleza? (solo para padres)	
Más de una vez por semana	
Una vez por semana	
Cada dos semanas	
Una vez al mes	
Menos de una vez al mes	

2.6. ¿Qué consideras más beneficioso? selecciona	
Hacer actividad física en un lugar cerrado	
Hacer actividad física en contacto con la naturaleza	

2.7. ¿Cuándo vas a comer qué escoges?	
Comida procesada y de paquete	
Comida natural	

2.8. Si debes poner porcentaje de tus elecciones de comida diaria, qué porcentaje le pondrías a tus comidas del día:	
Procesado (comida rápida, procesa, industrializada, empacada)	
Natural sin proceso	

2.9. Con cuál de estas afirmaciones estás más de acuerdo	
Los animales, las plantas o la tierra no nos piden nada, nos aceptan tal como somos	
La naturaleza es fuente de inspiración porque nos brinda estímulos que nos alejan de las rutinas.	
En el entorno natural nos reconciamos con el cuerpo y las obsesiones se desvanecen.	
Cuando nos movemos con todos los sentidos abiertos por el campo, la atención dirigida descansa y es reemplazada por la fascinación.	
Con ninguna	
Con todas	

2.10. ¿Conoces otros Parques Nacionales Naturales?	
¿Cuáles has visitado?	
¿Cuáles te gustaría visitar?	

**2.11. Para disfrutar de la naturaleza, tú estarías dispuesto a:**

	Ya lo he hecho	Me gustaría hacerlo	No me gustaría Hacerlo	No sé
Hacer actividad física en el medio natural				
Comer más productos naturales				
Comprar y cuidar una planta				
Abrazarme de un árbol				
Cuidar una mascota				
Respirar profundo en un ambiente natural				
Caminar en la tierra/arena o piedras con los pies descalzos				
Observar las montañas				
Sentir con las manos la textura de las hojas				
Ver y diferenciar los colores de las flores				
Planear almuerzos en el entorno natural				
Oler el aroma del campo				
Cerrar los ojos y escuchar los sonidos de la naturaleza				
Rodar por el prado				
Visitar un Parque Nacional Natural				

**Gracias.**

**El tiempo que le has destinado a estas preguntas es de un gran valor para la propuesta de aprender a disfrutar de la VITAMINA N**

# CUESTIONARIO IMPACTO VITAMINA N



## Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya

1.1. Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

1.2. Edad: \_\_\_\_\_

1.3. Sexo: \_\_\_\_\_

1.4. ¿Dónde vive?: \_\_\_\_\_

1.5. Fecha: \_\_\_\_\_

1.6. Hora de ingreso: \_\_\_\_\_

A continuación, encontrarás una serie de frases que describen diferentes clases de sentimientos y estados de ánimo, y al lado unas escalas de 10 puntos. Lee cada frase y rodea con un círculo el valor de 0 a 10 que indique mejor cómo te SIENTES AHORA MISMO, en este momento.

No emplees demasiado tiempo en cada frase y para cada una de ellas elige una respuesta.

Me siento nervioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento irritado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento alegre	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento melancólico	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento tenso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento optimista	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento aburrido	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enojado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento ansioso	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento apagado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento molesto	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento animado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento intranquilo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento enfadado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento contento	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Me siento triste	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Retomar el contacto con el medio natural puede devolvernos la salud y el goce de sentirnos plenamente humanos. Gracias.