

PAPERS
GANADORES
DE LA CONVOCATORIA

N.º

002 2021



PERCEPCIÓN DEL SIGNIFICADO DE LA AUSENCIA DE CONTACTO CON LA NATURALEZA DURANTE LA CUARENTENA DECRETADA POR SARS-COV-2 EN COLOMBIA

Juan Carlos Santacruz^a, Carolina González-Delgado^b,
Miguel Urina-Triana^c, Juan Ricardo Gómez-Serrano^d y Carlos Mario Tamayo^e

AFILIACIÓN

- a) Fundación Colombiana del Corazón. Bogotá, Colombia.
- b) Ecotourism Consulting. Bogotá, Colombia.
- c) Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Simón Bolívar. Barranquilla, Colombia.
- d) Departamento de Ecología y Territorio, Facultad de Estudios Ambientales y Rurales, Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.
- e) Parques Nacionales Naturales de Colombia. Bogotá, Colombia.

RESUMEN

Introducción: La cuarentena por el SARS-CoV-2 en Colombia, se extendió 162 días aislando a los habitantes del medio natural. Fue la oportunidad para dimensionar el significado de la naturaleza en el bienestar de las personas y su percepción frente a la ausencia del contacto con la naturaleza.

Métodos: Se realizó una encuesta virtual con preguntas que buscaron establecer el valor que las personas le dan al contacto con la naturaleza.

Se obtuvieron 1849 encuestas y se estableció que una de cada 5 personas nunca tuvo contacto con la naturaleza, que el 91,4% la planteó como una necesidad, el 98,6% precisó que la naturaleza aporta equilibrio físico y mental y un 96,1% desea conocer cómo beneficiarse de la naturaleza.

Conclusiones: La mayoría de los encuestados consideró que es imprescindible tener contacto con la naturaleza y es importante para el equilibrio físico y mental, por eso desean conocer cómo beneficiarse.

Palabras clave: COVID-19, naturaleza, aislamiento, áreas protegidas, bienestar, parques naturales.

ABSTRACT

Introduction: The quarantine by SARS-CoV-2 in Colombia lasted 162 days, isolating mainly the inhabitants the natural environment. An opportunity to evaluate the meaning of nature in the well-being and their perception in the absence of direct contact with nature.

Methods: A virtual survey open with questions that sought to establish how much contact the population had with nature. A total of 1849 surveys were obtained, it was established that one in 5 people never had contact with nature, that 91.4% considered being in contact with nature a need, 98.6% stated that contact with nature contributes to physical and mental balance and 96.1% want to know better how to benefit from nature.

Conclusions: Most of the respondents considered that it is a necessity to have contact with nature and this is important for a physical and mental balance, so they want to know how to benefit from it.

Keywords: COVID-19, nature, isolation, protected areas, wellness, natural national parks.

INTRODUCCIÓN

La pandemia de la COVID-19 provocó que la implementación de cuarentenas totales o restringidas afectaran a billones de ciudadanos (1).

En Colombia, la cuarentena se extendió por 162 días, iniciando el 24 de marzo y finalizando el 31 de agosto de 2020, siendo restringidas todas las actividades al aire libre durante los primeros 90 días con flexibilización desde mayo (2).

La cuarentena impuso el confinamiento como medida para disminuir el riesgo de contagio. Pero también significó afectaciones sociales, psicológicas y económicas; además de la disminución del contacto con la naturaleza y del cierre de opciones de actividades asociadas a estar al aire libre.

Para quienes de forma habitual practican senderismo, visitas a la montaña o salidas al mar, significó ayuno total de naturaleza. Teniendo en cuenta que los estudios sobre beneficios del contacto consciente con la naturaleza evidenciaron un impacto en el bienestar individual y social (3,4,5). Así pues, es de esperar, que ese aislamiento haya tenido efectos negativos en las personas.

Para especialistas como Anna Jorgensen de la Universidad de Sheffield o el ambientalista Mathew White de la Universidad de Exeter en el Reino Unido, la necesidad física y emocional de la naturaleza tiene orígenes ancestrales que hemos relegado, pero que podemos reencontrar (6).

El profesor Miles Richardson, quien dirigió un estudio en la Universidad de Derby, reveló que la investigación sobre naturaleza y salud ha progresado de manera notable debido a la crisis de salud mental. Numerosos estudios establecen que simplemente “notar la naturaleza” ayuda a mejorar la calidad de vida (7,8).

Entre los beneficios del contacto con la naturaleza para el bienestar humano, se destaca que “puede disminuir la presión arterial, la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la tensión muscular y la liberación de las hormonas del estrés como el cortisol y la adrenalina y en cambio se estimulan las hormonas de la felicidad como endorfinas, serotoninas, dopaminas y oxitocina” (9-12).

Especialistas en psicología ambiental, como José Antonio Corraliza de la Universidad Autónoma de Madrid, explican que por el confinamiento “tenemos menos estímulos. Desde la psicología ambiental se conoce como saciedad psíquica. Esa sensación de que te cansas y que todo es más de lo mismo”. La falta de estímulos de relación social se complementa con la relación virtual, lo sensorial es más difícil de suplir (13). En términos psicológicos, la cuarentena provocó depresión, estrés, nivel de ánimo bajo, irritabilidad, insomnio, síntomas de estrés postraumático y ansiedad (14).

Otros estudios demostraron que, durante el confinamiento hubo disminución de la contaminación, si bien como un fenómeno circunstancial y temporal, no menos real. Un informe en China informó de una reducción de las emisiones de CO₂ al menos en una cuarta parte (15); imágenes de satélite mostraron reducción de las emisiones de dióxido de nitrógeno en Italia (16); en España, un estudio de la Universidad Politécnica de Valencia (UPV) evidenció disminución del 64% en los niveles de dióxido de nitrógeno (17).

En Bogotá los niveles de ruido ambiental disminuyeron entre 65 y 75% en el día, mientras que en la noche disminuyeron en un 95% (18). La disminución del tráfico aéreo, vehicular e industrial en Bogotá evitó que a diario se emitieran 12.000 toneladas de dióxido de carbono al aire, un descenso que minimizó la generación de gases de efecto invernadero.

También significó disminución de presencia de humanos en ecosistemas naturales, menor disturbio a plantas y animales. Así lo demuestran imágenes que mostraron jabalíes caminando en Barcelona, un puma silvestre deambulando en Santiago de Chile, sapos y salamandras cruzando carreteras vacías, pavos reales en Madrid, cabras en Albacete y zorros en Londres. En Colombia, ardillas, coatíes y zorros perrunos en los Cerros Orientales de Bogotá y osos de anteojos en Chinácota, Norte de Santander; en Santa Marta y Cartagena las aguas recobraron su cristalino color turquesa y cardúmenes de peces se vieron a simple vista, además de poblaciones de delfines.

Parques Nacionales Naturales con la Fundación Colombiana del Corazón crearon en 2018 el proyecto Vitamina N: una estrategia para incentivar a las personas a que se conecten con la naturaleza educando sobre el significado del contacto con la naturaleza para la salud física, mental y social (19). La terapia de Vitamina N está orientada al cuidado de la vida a partir del contacto consciente con la naturaleza.

Estas realidades, además de no existir en Colombia ningún estudio relacionado con el efecto de la desconexión de los ciudadanos con la naturaleza se planteó como objetivo de este trabajo: “valorar y dimensionar el significado de la naturaleza en el bienestar de las personas y su percepción frente a la ausencia de contacto directo con la naturaleza, durante el período de aislamiento”.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para valorar el impacto de la ausencia de naturaleza se diseñó una encuesta para determinar si las personas tuvieron o no contacto con la naturaleza; si ese contacto les hizo falta; si consideran necesaria la naturaleza en su vida cotidiana; si creen que les produce bienestar; si desean conocer cómo la naturaleza ayuda a mejorar condiciones de vida; prácticas en la naturaleza cuando puedan visitarla y áreas protegidas para visitar (Anexo 1).

Cinco de las preguntas se diseñaron con la escala de Likert, para advertir el grado de conformidad con las afirmaciones propuestas. Esta escala es la más utilizada en la medición de actitudes, permitiendo una amplia posibilidad y consistencia de las respuestas actitudinales (20). Las categorías de respuestas sirvieron para establecer la intensidad de los sentimientos con cada afirmación. Las tres preguntas adicionales se diseñaron para establecer edad, posibilidades recurrentes de prácticas en la naturaleza y una lista de áreas protegidas para visitar (Anexo 1).

La encuesta se distribuyó de manera virtual utilizando bases de datos de entidades aliadas a través de redes sociales, WhatsApp y correos electrónicos. Para calcular el tamaño de la muestra se definió el total de la población colombiana (DANE 2018: 48.258.494 habitantes). Se determinó un nivel de confianza del 99% y un margen de error del 3%. La muestra estadísticamente válida fue de 1849 encuestados y la plataforma en Google se cerró al obtener 1849 respuestas.

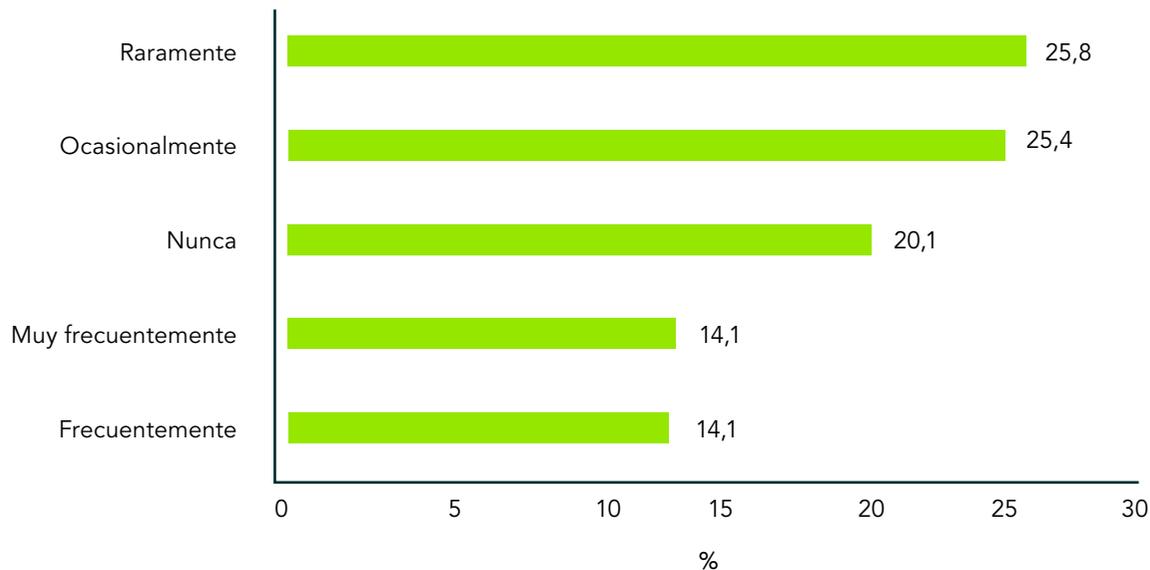
La medición y construcción de los índices de tabulación se estructuró codificando el porcentaje de respuestas para cada ítem. La metodología fue la de sumar cada selección y traducirla a porcentajes.

RESULTADOS

Se recogieron 1849 encuestas en los días previos al inicio de la cuarentena selectiva, a partir de septiembre de 2020. Las respuestas se obtuvieron de persona adultas mayores de 18 años. El grupo de edad más significativo se ubicó entre los 31 y 45 años. El 71,8% se encuentra entre 31 y 60 años.

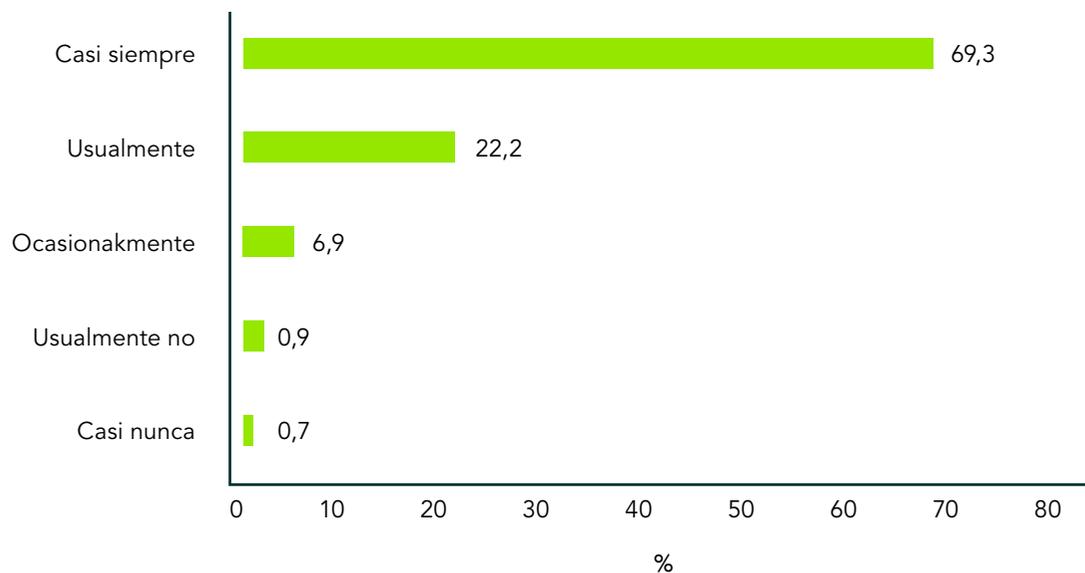
De las 1849 personas encuestadas, una de cada cinco nunca tuvo contacto con la naturaleza y el 71,3% precisan que ese contacto fue ninguno, raro u ocasional. Este resultado evidencia que las personas tuvieron que alejarse del contacto con la naturaleza por las medidas de confinamiento y solo el 15% afirma haber mantenido el contacto (Figura 1).

Figura 1. Porcentaje de encuestados que tuvieron contacto con la naturaleza durante la cuarentena



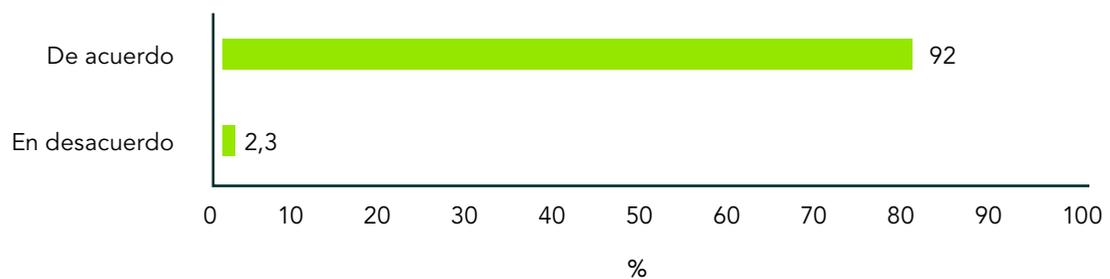
Fuente: elaboración propia

A la pregunta si le hizo falta estar en contacto con la naturaleza, el 91,4% plantearon la necesidad de ese contacto. Un 68,4% sostuvo que experimentó casi en forma permanente la ausencia del contacto con la naturaleza. Demostró esta respuesta la importancia que las personas le dan al contacto natural, aunque no necesariamente se programen para tenerlo (Figura 2).

Figura 2. Respuestas a la pregunta ¿Le hace falta estar en contacto con la naturaleza?

Fuente: elaboración propia

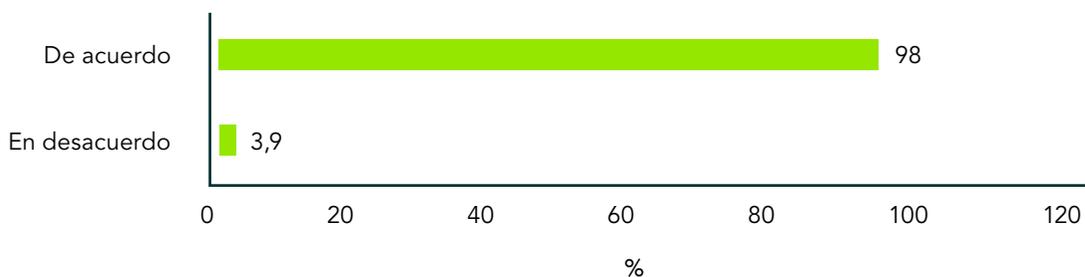
La pregunta ¿Considera que el contacto con la naturaleza le ayuda al equilibrio físico y mental?, buscó medir el valor que le otorgan a la naturaleza sobre su salud física y mental. Un 85,5% aceptó estar totalmente de acuerdo. Este resultado muestra el aprecio que tienen por el entorno natural, pero especialmente los efectos en el bienestar (Figura 3).

Figura 3. Respuestas a la pregunta ¿Considera que el contacto con la naturaleza le ayuda al equilibrio físico y mental?

Fuente: elaboración propia

La pregunta ¿Le gustaría conocer cómo beneficiar su salud cuando tiene contacto con la naturaleza?, reveló que existe una gran inquietud en las personas por conocer el por qué la naturaleza impacta de manera positiva en su condición de salud. El 96,1% ratifican que desean conocer cómo beneficia la naturaleza a la salud (Figura 4). Existe un escenario excepcional de trabajo para orientar, formar y educar en la relación de naturaleza y salud.

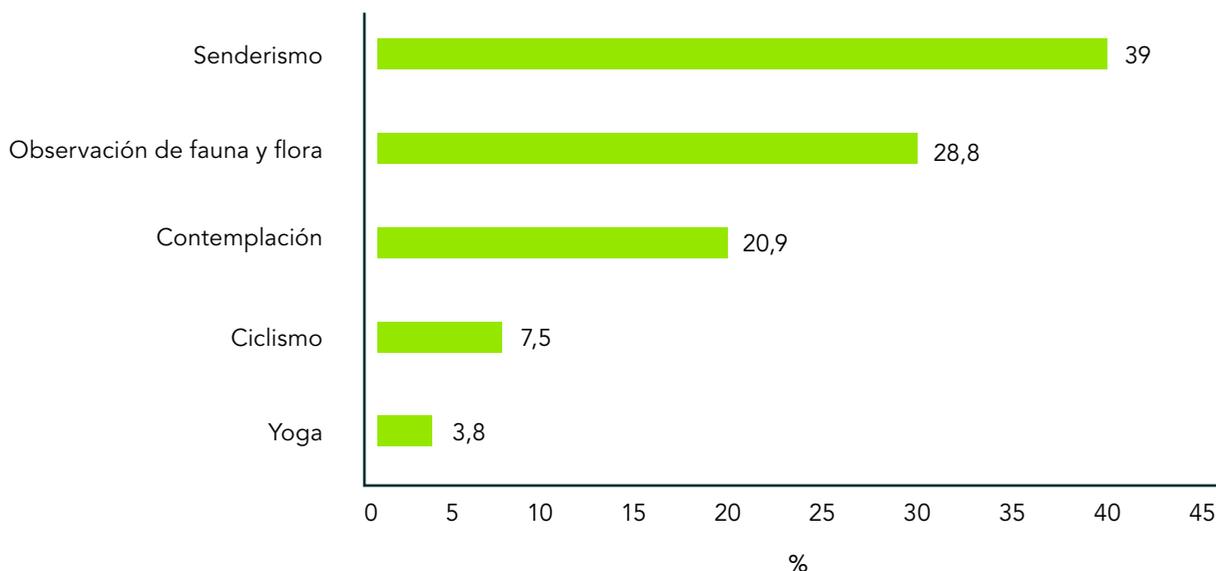
Figura 4. ¿Le gustaría conocer cómo beneficiar su salud cuando tiene contacto con la naturaleza?



Fuente: elaboración propia

A la pregunta ¿Qué actividades realizaría en contacto con la naturaleza?, el senderismo fue la más seleccionada con 38,5%, seguido por observación de fauna y flora 28,8% y en menor proporción ciclismo y yoga (Figura 5). El senderismo es una actividad que por su sencillez y bajo costo es recomendada y preferida por amplios segmentos de la población.

Figura 5. ¿Qué actividades realizaría en contacto con la naturaleza?



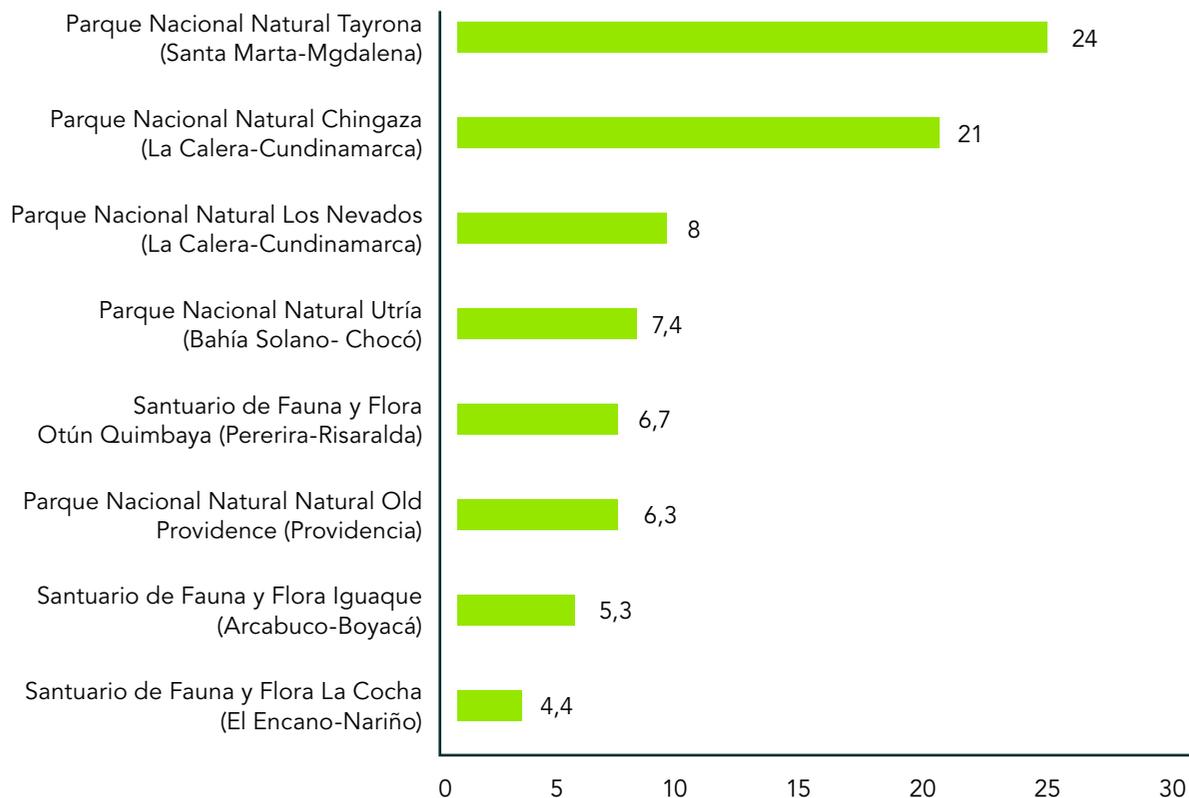
Fuente: elaboración propia

La observación de fauna y flora con 28,8% y la contemplación con 21,2% fueron las categorías que siguieron en la elección de los participantes. La observación de flora y fauna es un género que cada vez toma más fuerza en la oferta del turismo y ha ganado popularidad entre los amantes de la naturaleza.

A la pregunta ¿Le gustaría visitar un Parque Natural una vez terminen las medidas de confinamiento?, más del 76% estuvo de acuerdo con el planteamiento.

La pregunta final planteó una serie de 10 opciones de áreas protegidas del orden nacional que son las definidas por la autoridad para ser las primeras en ponerse a disposición del público (Figura 6).

Figura 6. ¿Qué Parque Nacional visitaría una vez terminen las medidas de confinamiento?



Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

La contemplación de la naturaleza se ha asociado con emociones positivas de gran valor para el sistema inmunológico, según lo reveló un estudio de la Universidad de Berkeley. Los investigadores relacionaron las emociones positivas, especialmente el asombro que sentimos cuando nos toca la belleza de la naturaleza, con niveles más bajos de citoquinas proinflamatorias (21).

El confinamiento generó la reflexión sobre la importancia de valorar la relación con la naturaleza, de acuerdo con los resultados obtenidos por esta investigación. De acuerdo con múltiples reportes, muchas actividades se realizaron para mitigar la falta de contacto con la naturaleza. Por ejemplo, se volvieron virales múltiples webcams o puntos de observación virtuales de naturaleza. Google Trends mostró que las búsquedas de cómo hacer un jardín en casa se duplicaron

- durante los meses de cuarentena (22). La Liga Francesa de Protección de las Aves impulsó la campaña “confinados, pero al acecho” que incitó a la gente a abrir sus ventanas, observar a los pájaros e identificarlos; en el Reino Unido, la industria de la horticultura tuvo una demanda exponencial (23).

El Global Big Day, actividad que reúne a avistadores de aves, en 2020 se programó desde jardines, balcones o desde donde las personas estuvieran confinadas. El Global Big Day desbordó las expectativas registrando el mayor número de observadores de aves (24).

“Echar de menos la naturaleza es signo de amor hacia ella”, precisó el especialista en psicología ambiental, José Antonio Corraliza. Tal como lo advierten los encuestados durante esta investigación, existe un deseo generalizado en volver a la naturaleza, realizar actividades al aire libre y estar informados de los beneficios de este relacionamiento cercano.

Estudios similares a esta encuesta fueron realizados en Escocia, con hallazgos similares a los encontrados en Colombia. El sondeo del Scottish Natural Heritage tuvo como objetivo proporcionar una comprensión del comportamiento de las personas en las visitas al aire libre y el compromiso con la naturaleza durante el período de confinamiento del coronavirus (del 23 de marzo al 28 de mayo de 2020). La encuesta, aplicada en línea, reveló que la mayoría de la gente cambió la cantidad de tiempo que pasaba al aire libre durante este período inicial (25).

Otra investigación de la Universidad de Cumbria titulada *Conexión con la naturaleza en el Reino Unido durante el bloqueo de COVID-19*, realizada con 704 adultos de Inglaterra, Escocia y Gales concluyó que “la naturaleza se ha vuelto más importante para las personas desde el inicio del bloqueo impuesto por el coronavirus y protegerla es una prioridad más alta” (26).

“La naturaleza nos está enviando un mensaje”, explicó la economista y ecologista danesa, Inger Andersen, directora del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). “La prioridad, por supuesto, es frenar la propagación de la COVID-19. Pero si tenemos tiempo para la reflexión, pensemos en nuestro impacto sobre la naturaleza y la forma de relacionarnos con ella”, precisó Andersen, y concluyó “si no cuidamos la naturaleza, no podemos cuidarnos a nosotros mismos” (27).

Estas circunstancias, confirmadas por las cifras de los resultados de esta encuesta, permiten concluir que se hace indispensable diseñar estrategias pedagógicas y formativas para que las personas aprendan a disfrutar de los beneficios de la naturaleza con decisiones sencillas como cuidar plantas en casa, hacer pequeñas plantaciones de aromáticas, o simplemente escuchar los sonidos de la naturaleza, incluso hasta poner como fondo de pantalla paisajes como estímulo para proyectar dónde quiero estar.

En el caso de los Parques Naturales de Colombia se espera que las visitas se dupliquen y crezca el interés por visitarlos. Escenarios de sol y playa, páramos y bosques altoandinos son los que más desean visitar los colombianos.

La necesidad de naturaleza se encuentra mayormente en los centros urbanos que cada vez tienen menos espacios verdes. Por ello se hace inaplazable repensar las ciudades para que brinden espacios verdes distribuidos de manera equilibrada con seguridad para sus visitantes; además de la creación de corredores verdes que conecten sus servicios con las áreas protegidas.

El trastorno por déficit de naturaleza no está considerado una afección médica, sin embargo, la evidencia sugiere que las tasas de obesidad y trastornos de salud mental han aumentado significativamente, mientras las personas pasan menos tiempo al aire libre con comportamientos sedentarios (28).

La inmersión en la naturaleza tiene una estrecha relación con la disminución del estrés percibido, aumento de emociones positivas, mayor sensación de plenitud y mejora de la interacción social (29).

Mathew Hughes propuso la utilización de un indicador denominado índice de conexión con la naturaleza (ICN). Estratificar con este ICN puede ser útil para demostrar que la conexión con la naturaleza tiene una relación positiva con el comportamiento de conservación (30).

CONCLUSIONES

La aplicación del instrumento sobre naturaleza en cuarentena permitió establecer que se hace indispensable generar políticas públicas orientadas a educar en la asociación entre naturaleza y salud/bienestar para que ese logro formativo pueda impulsar mejores decisiones de las personas en su relación con el entorno natural y hacer posible el disfrute dentro de una condición de respeto y conservación del ambiente.

Se requiere articular políticas públicas de turismo, recreación, salud y conservación que hagan posible que los ciudadanos opten por actividades como senderismo, observación de fauna y flora y contemplación de la naturaleza.

Las experiencias turísticas deben vincular el bienestar con la conservación de la naturaleza; en la recreación ofrecer discursos que evidencien la importancia de las actividades al aire libre en contacto con la naturaleza; en lo relacionado con las políticas de salud, la prevención de la enfermedad debe cobrar mayor importancia en la gestión de la salud pública e incluir la naturaleza como activo indispensable para la vida humana. En términos de conservación promover mensajes asociados con la relación entre espacios verdes y bienestar. También valorar el aporte de la naturaleza más próxima desde el contexto del hogar, de manera que las personas construyan relaciones fructíferas con los otros seres vivos como plantas y animales y con los entornos naturales de veredas, barrios y ciudades.

Estos resultados son el punto de partida para fortalecer todos los procesos de educación en salud, para que los pobladores puedan beneficiarse de un estilo de vida que haga posible sumar minutos de contacto con la naturaleza para que tenga impacto positivo en la salud física, mental y social.

AGRADECIMIENTOS

Parques Nacionales Naturales de Colombia, Fundación Colombiana del Corazón y Sociedad Colombiana de Cardiología y Cirugía Cardiovascular.



REFERENCIAS

1. Dunford D, Dale B, Stylianou N, Lowther E, Ahmed M, de la Torre Arenas I. Coronavirus: The world in lockdown in maps and charts. BBC Mundo. Reino Unido [Internet]. 7 de abril de 2020 [Consultado 2020 Sep. 20] Disponible en: <https://www.bbc.com/news/world-52103747>
2. Decreto 749 del 28 de mayo de 2020. Por la cual se ordena el Aislamiento Preventivo Obligatorio en el país a partir del 1° de junio. Diario Oficial 51328. Disponible en: <https://id.presidencia.gov.co/Paginas/prensa/2020/Gobierno-Nacional-expide-Decreto-749-mediante-el-cual-ordena-Aislamiento-Preventivo-Obligatorio-en-el-pais-a-partir-200528.aspx>
3. World Health Organization Urban Green Spaces and Health: A Review of Evidence. 2016. World Health Organization.
4. Hartig T, Mitchell R, De Vries S, Frumkin H. Nature and health. *Annu Rev Public Health*. 2014;35:207-228.
5. Townsend M, Henderson-Wilson C, Warner E, Weiss L. Healthy Parks Healthy People: the state of the evidence 2015. [Internet] 2015. [Consultado 2020 Sept 16]. Disponible en: <https://www.iucn.org/sites/dev/files/content/documents/hphpstate-evidence2015.pdf>
6. Kasriel E. Coronavirus: cómo la naturaleza puede ayudarte a mejorar tu ánimo durante la cuarentena. BBC News [Internet]. 3 de mayo de 2020 [Consultado 4 de mayo de 2020]. Disponible en: <https://www.bbc.com/mundo/noticias-52519218>
7. Berman M, Kross E, Krpan K, Askren M, Burson A, Deldin P, Kaplan S, Sherdell L, Gotlib I, Jonides J. Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders*. 2012;140(3):300-305.
8. Pálsdóttir AM, Persson B, Persson B, Grahn P. The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of the natural environment. *Int J Environ Res public health*. 2014;11(7):7094-7115.
9. Capaldi C, Dopko R, Zelenski J. The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*. 2014;5(976). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
10. Morita E, Fukuda S, Nagano J, Hamajima N, Yamamoto H, Iwai Y, Nakashima T, Ohira H, Shirakawa T. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public health*. 2007;121(1):54-63.
11. Pearson D, Craig T. The great outdoors? Exploring the mental health benefits of natural environments. *Frontiers in Psychology*. 2014;5(1178).
12. Mackay G, Neill J. The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11:238-245.
13. Espinosa A. José Antonio Corraliza: «Hace falta una revolución eco-cultural para darnos cuenta de que no somos los dueños de la naturaleza». (2018, 11 deo). *Revista Circle*. Disponible en: <https://www.revistacircle.com/2018/10/11/jose-antonio-corralliza-revolucion-eco-cultural-no-somos-duenos-naturaleza/>
14. Brooks S, Webster R, Smith L, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin J. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet*. 2020;395(9):12-20.
15. Myllyvirta L. Analysis: Coronavirus temporarily reduced China's CO2 emissions by a quarter. *Carbon brief* [Internet]. (2020, 19 de febrero). Disponible en: <https://www.carbonbrief.org/analysis-coronavirus-has-temporarily-reduced-chinas-co2-emissions-by-a-quarter>

16. The European Space Agency. [Internet] Coronavirus: las emisiones de dióxido de nitrógeno caen en Italia. (2020, 14 de marzo). Disponible en: https://www.esa.int/Space_in_Member_States/Spain/Coronavirus_las_emisiones_de_dioxido_de_nitrogeno_caen_en_Italia
17. Universidad Politécnica de Valencia. Castellón, Alicante y Valencia, entre las más beneficiadas [Internet]. [2020, 24 de marzo]. Disponible en: <https://www.upv.es/noticias-upv/noticia-11938-castellon-alic-es.html>.
18. Alcaldía de Bogotá. Conoce las zonas de Bogotá donde ha disminuido el nivel de ruido ambiental [Internet]. Alcaldía de Bogotá. [2020, 29 de julio]. Disponible en: <https://bogota.gov.co/mi-ciudad/ambiente/zonas-con-disminucion-de-ruido-ambiental-en-bogota-por-cuarentena>
19. Fundación Colombiana del Corazón. Prescribir Vitamina N [Internet]. [2020, 15 de septiembre]. Disponible en: <https://corazonesresponsables.org/programas/vitamina-n/>
20. Ospina B, Sandoval J, Aristizábal C, Ramírez M. La escala de Likert en la valoración de los conocimientos y las actitudes de los profesionales de enfermería en el cuidado de la salud. *Antioquia. Invest educ enferm.* 2003;23(1):14-29.
21. Anwar Y. Add nature, art and religion to life's best anti-inflammatories [Internet]. University of Berkeley Blog. [2015, 2 de febrero]. Disponible en: <https://news.berkeley.edu/2015/02/02/anti-inflammatory/>
22. Giró C. Ansia de naturaleza, el efecto secundario de la cuarentena en la gran ciudad [Internet]. [2020, 1 de mayo]. *La Vanguardia*. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/magazine/buenavida/20200501/48752677989/naturaleza-confinados-pajaros-ciudad.html>
23. Fresneda C. La fiebre de la horticultura en Reino Unido en tiempos del Coronavirus [Internet]. *El Mundo*. [2020, 13 de mayo]. Disponible en: <https://www.elmundo.es/internacional/2020/05/13/5ebc0fe121efa0ba518b458b.html>
24. Praeli I. Global Big Day: las historias que dejó la competencia mundial de observación de aves [Internet]. [2020, 18 de mayo]. *Mongabay Latam*. Disponible en: <https://es.mongabay.com/2020/05/global-big-day-2020-resultados-observacion-de-aves/>
25. Scottish Natural Heritage. Enjoying the outdoors: Outdoor visit behaviour and engagement with nature in Scotland during the Coronavirus lockdown. [Internet]. Scottish natural heritage. 2020. Disponible en: <https://www.nature.scot/outdoor-visits-and-engagement-nature-during-coronavirus-lockdown>
26. Lemmey T. Connection with nature in the UK during the COVID-19 lockdown. [Manuscrito presentado para publicación]. 2020. University of Cumbria, Carlisle. <http://insight.cumbria.ac.uk/id/ep rint/5639/>
27. Andersen I. [@Naciones Unidas]. [Internet] En cierto modo, la naturaleza nos está enviando un mensaje con el COVID-19. Hemos arrinconado a la naturaleza, hemos invadido los ecosistemas. [post] Facebook. [2020, 13 de junio]. Recuperado de: <https://www.facebook.com/nacionesunidas/photos/la-naturaleza-nos-est%C3%A1-enviando-un-mensaje-con-la-covid19-hemos-arrinconado-a-la/10158253298422440/>
28. Palomino M, Taylor T, Göker A, Isaacs J, Warber S. The Online Dissemination of Nature-Health Concepts: Lessons from Sentiment Analysis of Social Media Relating to "Nature-Deficit Disorder". *Inter J Environ Res Public Health.* 2016;13(1):142.
29. Warber S, DeHudy A, Bialko M, Marselle M, Irvine K. Addressing "Nature-Deficit Disorder": A Mixed Methods Pilot Study of Young Adults Attending a Wilderness Camp. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine.* 2015;13.
30. Hughes J, Richardson M, Lumber R. Evaluating connection to nature and the relationship with conservation behaviour in children. *Journal for nature conservation.* 2018;45:11-19.



ANEXO 1

Preguntas entregadas a los participantes junto a las categorías y niveles:

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA
1. Por favor escoja el rango de edad en que se encuentra	<ul style="list-style-type: none"> • Menor de 18 años • Entre 19 y 30 años • Entre 31 y 45 años • Entre 46 y 60 años • Mayor de 60 años
2. ¿Ha logrado estar en contacto con la naturaleza durante la cuarentena?	<ul style="list-style-type: none"> • Muy frecuentemente • Frecuentemente • Ocasionalmente • Raramente • Nunca
3. ¿Le hace falta estar en contacto con la naturaleza?	<ul style="list-style-type: none"> • Casi siempre • Usualmente • Ocasionalmente • Usualmente no • Casi nunca
4. ¿Considera que el contacto con la naturaleza le ayuda al equilibrio físico y mental?	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente de acuerdo • De acuerdo • Indeciso • En desacuerdo • Totalmente en desacuerdo
5. ¿Le gustaría conocer cómo beneficiar su salud cuando tiene contacto con la naturaleza?	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente de acuerdo • De acuerdo • Indeciso • En desacuerdo • Totalmente en desacuerdo

PREGUNTA	OPCIONES DE RESPUESTA
6. ¿Qué actividades realizaría en contacto con la naturaleza?	<ul style="list-style-type: none"> • Senderismo • Contemplación • Observación de fauna y flora • Ciclismo • Yoga
7. ¿Le gustaría visitar un Parque Nacional una vez terminen las medidas de confinamiento?	<ul style="list-style-type: none"> • Totalmente de acuerdo • De acuerdo • Indeciso • En desacuerdo • Totalmente en desacuerdo
8. ¿Qué Parque Nacional visitaría una vez terminen las medidas de confinamiento?	<ul style="list-style-type: none"> • Parque Nacional Natural Chingaza (La Calera – Cundinamarca) • Parque Nacional Natural Tayrona (Santa Marta – Magdalena) • Santuario de Fauna y Flora Otún Quimbaya (Pereira – Risaralda) • Parque Nacional Natural Los Nevados (Manizales – Caldas) • Santuario de Fauna y Flora La Cocha (El Encano – Nariño) • Parque Nacional Natural Corales del Rosario (Cartagena – Bolívar) • Parque Nacional Natural Old Providence (Providencia) • Santuario de Fauna y Flora Iguaque (Arcabuco – Boyacá) • Parque Nacional Natural Utría (Bahía Solano – Chocó) • Parque Nacional Natural Gorgona (Guapi – Cauca) • Parque Nacional Natural Gorgona (Guapi – Cauca)

