

Health Citizen
Science Studies

ESTUDIO

MÁS NATURALEZA, MÁS SALUD

Proyecto Impulsado por:

**Suma
Impact
Foundation**

En alianza con:

SJD Sant Joan de Déu
Institut de Recerca





“ Si los niños no crecen
conociendo la naturaleza
y apreciándola,
no la entenderán,
y si no la entienden,
no la protegerán.
¿Y si no la protegen,
quién lo hará? ”

David Attenborough



CONTENIDOS

1 - Resumen Ejecutivo	5
2 - Contexto	6
3 - Enfoque metodológico	7
4 - Principales hallazgos	11
4.1 – Conexión	12
4.2 – Género	14
4.3 – Equidad	16
4.4 – Territorio	18
5 - Conclusiones	20
6 - Recomendaciones	22



PARTICIPANTES



Suma Impact Foundation es la fundación de Suma Capital. La Fundación nace con el compromiso de contribuir a una transición justa que genere valor duradero para las personas y los territorios mediterráneos, reforzando su resiliencia y tejido económico y social. La actividad de la Fundación se articula en torno a tres ámbitos prioritarios: la regeneración del entorno natural mediante Soluciones Basadas en la Naturaleza, el fortalecimiento de la resiliencia climática a través de la adaptación de comunidades y territorios, y la promoción de modelos de vida más sostenibles en colectivos como la infancia.

Suma Capital es una gestora europea independiente de mercados privados. Invierte en compañías y activos que hacen la economía europea más sostenible en el uso de recursos, más competitiva y más resiliente. Fundada en Barcelona en 2007, cuenta con oficinas en Madrid, París y Milán.



El **Institut de Recerca Sant Joan de Déu (IRSJD)** es un centro de investigación e innovación en biomedicina. Se creó en 2015 a través de un convenio de colaboración entre el Hospital Sant Joan de Déu Barcelona (HSJD) , la Universitat de Barcelona, la Universitat Politècnica de Catalunya, el Parc Sanitari Sant Joan de Déu y la Fundació de Recerca Sant Joan de Déu (FSJD). En el presente estudio han participado:

El **Área de Participación de Pacientes en Investigación de la Fundació Sant Joan de Déu (FSJD)** cuyo objetivo fundamental es diseñar y ejecutar proyectos científicos centrados en el paciente y la sociedad, garantizando que las necesidades reales de las personas se integren desde el inicio en el diseño y desarrollo de la investigación médica. Una de las líneas de investigación del departamento es el uso de metodologías de ciencia ciudadana para generar evidencia científica involucrando a la sociedad en iniciativas de investigación colectiva en el ámbito de la prevención de problemáticas de salud.

La **Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu (HSJD)** trabaja para proteger la salud infantil frente a los factores ambientales. Integra asistencia, prevención, investigación y divulgación para identificar y reducir exposiciones de riesgo y promover entornos más saludables, incorporando la salud ambiental a la práctica clínica y poniendo especial atención en las etapas de mayor vulnerabilidad.

01 Resumen ejecutivo

El presente informe describe los resultados de un proyecto que nace como parte de la iniciativa **Suma Natura** impulsada por Suma Impact Foundation, en colaboración con el Área de Participación del Paciente en Investigación del Institut de Recerca Sant Joan de Déu y la Unidad de Salud Medioambiental del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona. Como paso inicial, Suma Natura ha llevado a cabo un primer estudio de investigación basado en metodologías de ciencia ciudadana, que ha incluido a 34 centros educativos de Catalunya.

En los últimos años, diversos estudios han evidenciado que la desconexión con la naturaleza tiene efectos negativos en la salud, lo que pone de manifiesto una relación directa entre el estado de salud física y mental de los niños y niñas y la vivencia de experiencias en un entorno natural.

Partiendo de este marco inicial definido por la literatura científica previa, se estableció como objetivo principal conocer el grado de contacto con la naturaleza que tienen los niños y las niñas de entre 8 y 12 años, así como su influencia en el bienestar dentro del entorno escolar. Además, se ha analizado cómo varían tanto esta conexión como su relación con el bienestar entre el alumnado de zonas rurales, semirurales y urbanas.

Los resultados evidencian que tanto el bienestar infantil como la relación con la naturaleza responden a una realidad compleja, en la que interactúan factores individuales, escolares y territoriales. En particular, se observa que el alumnado de entornos rurales presenta, en promedio, niveles más altos de bienestar y una mayor conexión con la naturaleza que quienes viven en contextos urbanos. Así, los resultados sugieren una tendencia positiva

entre la conexión con la naturaleza y el bienestar infantil, de modo que una mayor vinculación con el entorno natural se relaciona con niveles más elevados de bienestar.

Los análisis realizados indican que esta relación no depende exclusivamente de la presencia de espacios naturales. Más bien, ponen de manifiesto la importancia de las oportunidades reales de contacto con la naturaleza y, especialmente, del tipo de relación que niños y niñas construyen con ella a través de sus experiencias cotidianas. Más allá de responder a las preguntas iniciales del proyecto, este estudio ofrece una base de conocimiento inédita sobre la realidad de cerca de 3.000 niños y niñas en Catalunya. Asimismo, aporta evidencias relevantes para orientar futuras intervenciones en los ámbitos educativo, ambiental y de promoción de la salud, y abre nuevas líneas de investigación para profundizar en la relación entre naturaleza, bienestar y diversidad territorial.

En conjunto, los hallazgos refuerzan la importancia de garantizar que todos los niños y niñas dispongan de oportunidades frecuentes, accesibles y significativas para interactuar con la naturaleza, independientemente del

territorio en el que vivan. Estos resultados están en línea con la evidencia científica existente, que identifica la naturaleza como un factor clave para el bienestar, el desarrollo saludable y la calidad de vida durante la infancia.

En este contexto, la conexión con la naturaleza emerge como una palanca estratégica no solo para el bienestar y el desarrollo individual, sino también para impulsar procesos de transformación eco-social. Cultivar este vínculo desde la infancia, creando oportunidades de contacto y experiencias significativas con la naturaleza, favorece el desarrollo de personas capaces de comprender, valorar y cuidar el mundo vivo, contribuyendo así a la construcción de sociedades más sostenibles, equitativas y comprometidas con la conservación y la regeneración de los ecosistemas.

Una mayor vinculación con el entorno natural se relaciona con niveles más elevados de bienestar.

02 Contexto

Suma Natura plantea como primer paso una investigación participativa e intervención educativa abierta a la colaboración con diversas entidades. Su objetivo es generar conocimiento, reducir desigualdades, promover el bienestar integral de la infancia y fomentar una cultura de salud conectada con el entorno natural.

Cada vez existe más evidencia científica que demuestra los beneficios del contacto con la naturaleza y su influencia directa en la salud. Numerosos estudios han relacionado la presencia de espacios verdes con una menor mortalidad y una mejora general del bienestar físico y mental. Estos efectos son especialmente relevantes en la población pediátrica, donde el impacto puede manifestarse a medio y largo plazo, condicionando el desarrollo integral de los menores y, por tanto, el barómetro del futuro de nuestra sociedad.

Sin embargo, la infancia actual se encuentra cada vez más alejada del entorno natural. Factores como la urbanización, el estilo de vida sedentario, el uso intensivo de pantallas y la falta de espacios verdes accesibles han contribuido a lo que diversos expertos han denominado Déficit de Contacto con la Naturaleza (DCN). Esta desconexión tiene efectos negativos en la salud física, emocional y social de los niños y niñas: menor capacidad de atención, aumento del estrés, reducción de la actividad física, sobrepeso/obesidad, entre otros.

El Comité de Salud Medioambiental (CSMA) de la Asociación Española de Pediatría (AEP) ha identificado el DCN como uno de los desafíos más importantes para la salud infantil tanto en Europa como en América Latina, alcanzando cifras de carácter epidémico en la infancia y adolescencia. En paralelo, ya existen evidencias científicas claras que relacionan el nivel de conexión con la naturaleza y el juego al aire libre con mejores indicadores de salud infantil.

Conscientes de esta problemática, Suma Impact Foundation, en colaboración con el Área de Participación del Paciente y el equipo médico de la Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu han impulsado Suma Natura. Esta iniciativa, que tiene como primer paso el estudio e investigación, permitirá realizar estudios de ciencia ciudadana con la participación directa de la población infantojuvenil, así como promover nuevas intervenciones orientadas a promover el contacto de la infancia con la naturaleza.

Comprender cómo la naturaleza influye en el bienestar infantil es clave para diseñar entornos más saludables y equitativos para la infancia

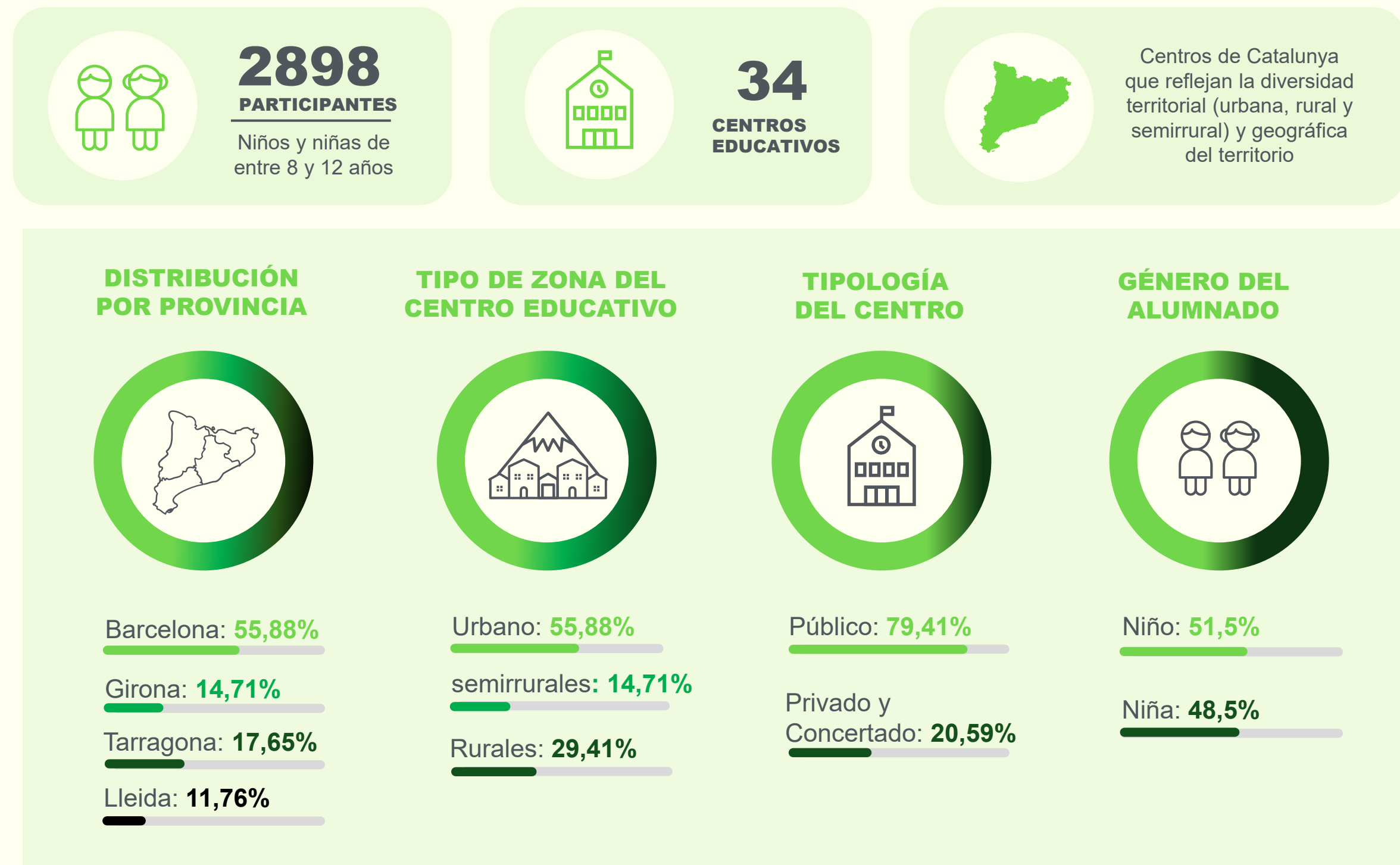
03 Enfoque metodológico del estudio

El estudio se ha desarrollado en el marco de un proyecto de ciencia ciudadana, lo que significa que los propios niños y niñas han tenido un papel clave en la generación de conocimiento en relación con el impacto del contacto con la naturaleza en su bienestar. Esta aproximación permite no solo recoger datos, sino también implicar directamente a la infancia en la comprensión de su relación con la naturaleza.

En total participaron 34 centros educativos de Catalunya, los cuales reflejan la diversidad territorial (urbana, rural y semirural) y geográfica del territorio.

La muestra final incluyó a 2.898 alumnos y alumnas de entre 8 y 12 años, correspondientes a los cursos de ciclo medio y superior de educación primaria.

Esta participación permitió contar con una base de datos amplia y diversa, con presencia de las 4 provincias catalanas, diversidad en la tipología de centros (públicos y privados) y equilibrio por género, lo que refuerza la robustez de los resultados.





■ Los entornos escolares: características y oportunidades

Los centros educativos participantes presentaban características diversas en relación con sus infraestructuras, condiciones ambientales y uso de los espacios exteriores. El 70,6 % participaba en algún programa relacionado con la salud ambiental. En cuanto a la presencia de naturaleza en el recinto escolar, el 73,5 % disponía de al menos 10 árboles en el patio y en el 67,6 % más de la mitad de la superficie del centro correspondía a espacios exteriores. Sin embargo, el 67,6 % consideraba que la disponibilidad de sombra era poca o muy escasa y un porcentaje idéntico refería problemas de confort térmico en las aulas, principalmente relacionados con temperaturas elevadas durante los meses de calor.

En relación con la calidad del aire interior, el 88,2 % de los centros no disponía de un plan específico de calidad del aire y únicamente el 20,6 % realizaba mediciones de CO₂ en las aulas. A pesar de ello, el 88,2 % valoraba la ventilación natural como normal, adecuada o muy buena. Respecto al entorno exterior, el 23,5 % de los centros se encontraba a menos de 50 metros de una vía con tráfico intenso y el 11,8 % identificaba el ruido exterior como un problema.

Los espacios exteriores formaban parte de algunas actividades cotidianas de los centros: en el 76,5 % el desayuno o tentempié de primaria se realizaba en el exterior y en el 61,8 % al menos la mitad de la educación física realizada después de las 12 h tenía lugar al aire libre. Sin embargo, solo el 44,1 % disponía de un programa regular de actividades

académicas o clases al aire libre y el 35,3 % contaba con materiales específicos para la educación en espacios exteriores.

En el ámbito de la movilidad, el 32,4 % de los centros disponía de programas para fomentar los desplazamientos a pie o en bicicleta y el 61,8 % contaba con aparcamiento para bicicletas. Por otro lado, algunas prácticas ambientales estaban ampliamente implantadas, como la separación y el reciclaje de plásticos, presente en el 97,1 % de los centros.

En conjunto, estos resultados muestran que los centros educativos participantes disponen, en general, de espacios exteriores y elementos naturales, pero también presentan áreas relevantes de mejora para consolidarse como entornos promotores de salud y bienestar. La disponibilidad de naturaleza no siempre se acompaña de condiciones óptimas para su uso —especialmente en relación con la sombra y el confort térmico— ni de una integración sistemática de los espacios exteriores en la actividad educativa. Asimismo, aspectos como la gestión de la calidad del aire interior y la promoción de la movilidad activa presentan un amplio margen de mejora. Esta fotografía del entorno escolar refuerza la necesidad de avanzar más allá de la mera presencia de elementos naturales, generando espacios saludables y oportunidades cotidianas para que niños y niñas puedan utilizarlos, experimentarlos y establecer una relación significativa con la naturaleza.



■ ¿Cómo son los entornos escolares?

Principales características ambientales y de uso de los espacios en los 34 centros educativos

Lo que tenemos

Espacios y elementos naturales presentes en los centros.



74%

Dispone de al menos de 10 árboles el patio



68%

Tiene más de la mitad del recinto escolar como espacio exterior



77%

Realiza el desayuno o tentempié de primaria en el exterior

Donde hay margen de mejora

Condiciones y oportunidades para un mayor uso y beneficio de los espacios exteriores



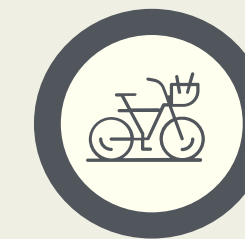
68%

Considera que la disponibilidad de sombra es poca o muy escasa



44%

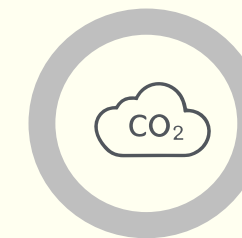
Dispone de un programa regular de actividades académicas o clases al aire libre



32%

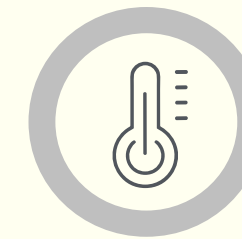
Tiene programas para fomentar los desplazamientos a pie o en bicicleta

Otros aspectos relevantes



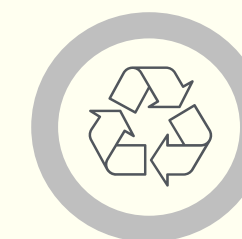
21%

Realiza mediciones de CO2 en las aulas (el 88% no dispone de un plan específico de calidad del aire)



68%

Refiere problemas de confort térmico en las aulas



97%

Realiza separación y reciclaje de plásticos

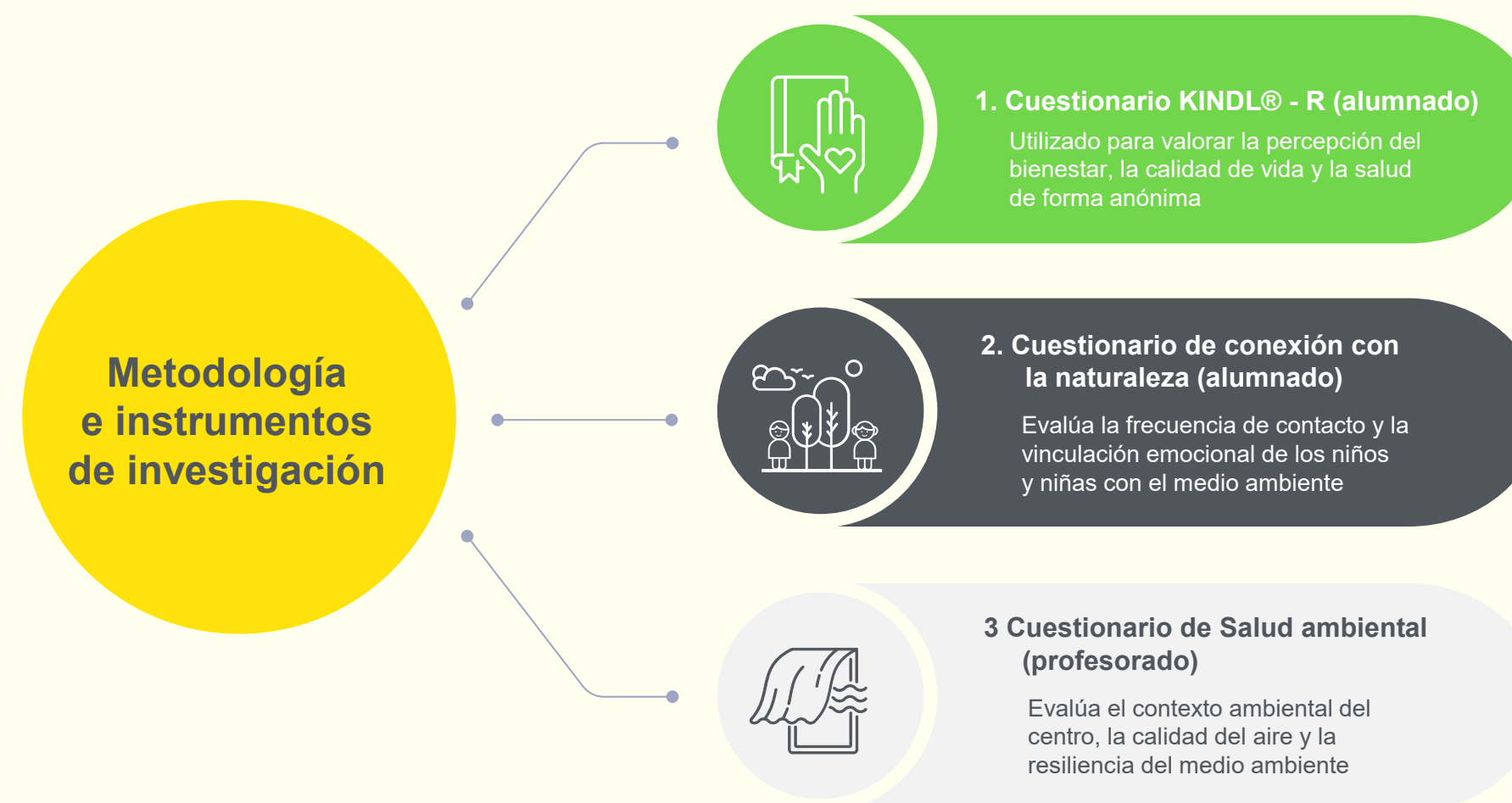
Disponer de la naturaleza es un primer paso.

El reto es crear las condiciones para incorporarla a la vida cotidiana de los centros.



■ Cómo se recogieron los datos

La información se recopiló mediante tres cuestionarios estructurados, dos dirigidos al alumnado y uno al profesorado, lo que permitió obtener una visión amplia del bienestar, la relación con la naturaleza y el contexto escolar.



■ Cómo se analizaron los datos

El análisis de los datos se realizó mediante técnicas estadísticas avanzadas adaptadas a la complejidad del estudio. En lugar de analizar cada factor por separado, se utilizó un enfoque que permite comprender cómo interactúan entre sí las características individuales, escolares y territoriales.

04

Principales Hallazgos

01 - CONEXIÓN

Más que disponer de naturaleza, importa convertirla en una experiencia cotidiana y significativa

02 - GÉNERO

La conexión con la naturaleza evoluciona de forma distinta en niñas y niños

03 - EQUIDAD

Más allá de la renta: una aproximación a la equidad desde las oportunidades reales

04 - TERRITORIO

El territorio: el factor estructural clave en la transición justa

04 | 1 Conexión

Más que disponer de naturaleza, importa convertirla en una experiencia cotidiana y significativa

Los resultados del estudio muestran que la conexión con la naturaleza se asocia con mayores niveles de bienestar infantil. Sin embargo, esta relación parece estar menos vinculada a la presencia de espacios naturales en sí misma que a la manera en que niños y niñas interactúan con ellos y los experimentan. De hecho, factores como la presencia de árboles, la cantidad de espacios exteriores o la existencia de programas de actividades en la naturaleza no muestran, por sí solas, una asociación clara con el bienestar infantil.

Aun así, algunos resultados apuntan a tendencias interesantes que ayudan a matizar esta idea. Por ejemplo, los centros donde una mayor proporción de las clases se desarrolla al aire libre, así como aquellos en los que el alumnado participa con más frecuencia en juegos o actividades en la naturaleza fuera del horario escolar, tienden a mostrar niveles de bienestar más elevados. Aunque estas tendencias no son lo suficientemente consistentes como para extraer conclusiones definitivas, refuerzan una idea clave: no solo importa disponer de espacios naturales, sino convertirlos en escenarios de experiencias frecuentes, significativas y emocionalmente relevantes para el alumnado.

Estos resultados sugieren que el potencial de la naturaleza para promover el bienestar no reside únicamente en su presencia, sino en la calidad del vínculo que niños y niñas establecen con ella.



Los centros educativos con mayor conexión con la naturaleza tienden a tener niños y niñas con **mayor bienestar**

A **mayor conexión con la naturaleza** en el centro educativo

Mayor bienestar en niños y niñas

PRESENCIA DE NATURALEZA

Árboles, espacios exteriores o programas de actividades no muestran, por sí solos, una asociación clara con el bienestar infantil

EXPERIENCIA SIGNIFICATIVA

Las clases al aire libre y el juego frecuente en la naturaleza tienden a asociarse con niveles más elevados de bienestar

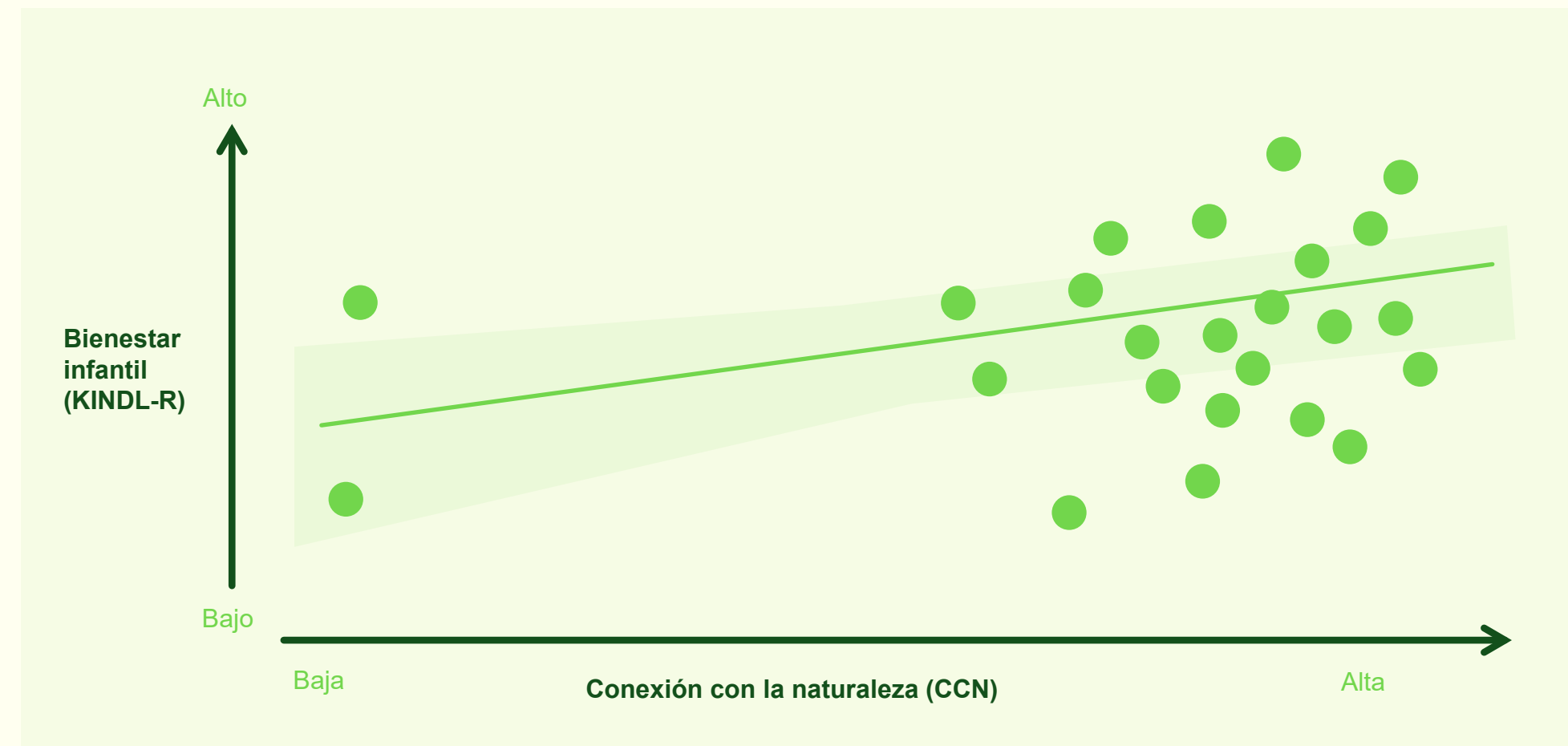
Estas tendencias no son lo suficientemente consistentes como para extraer conclusiones definitivas.

04 | 1 Conexión

Disponer de más elementos naturales en un centro educativo puede no ser suficiente si estos no forman parte de experiencias cotidianas que favorezcan la exploración, el juego, el aprendizaje y la conexión emocional con el entorno.

La conexión con la naturaleza emerge, por tanto, como una experiencia compleja y multidimensional, que integra componentes emocionales, cognitivos y conductuales. Los niños y las niñas que desarrollan este vínculo no solo tienden a presentar mayores niveles de bienestar, sino también una mayor sensibilidad hacia el entorno y actitudes de cuidado y responsabilidad.

Estos resultados orientan una línea de intervención clara: avanzar desde un modelo centrado únicamente en facilitar el acceso a la naturaleza hacia otro que promueva experiencias significativas de relación con ella. Favorecer este vínculo desde la infancia puede contribuir no solo al bienestar de niños y niñas, sino también al desarrollo de actitudes de cuidado, conservación y regeneración del entorno, en consonancia con los principios de la salud planetaria.



No solo importa disponer de espacios naturales, sino convertirlos en escenarios de experiencias frecuentes, significativas y emocionalmente relevantes.

04 | 2 Género

La conexión con la naturaleza evoluciona de forma distinta en niñas y niños

Los resultados muestran que niñas y niños construyen su relación con la naturaleza de forma diferente. En promedio, las niñas presentan niveles más elevados de conexión con la naturaleza y obtienen puntuaciones superiores en aspectos relacionados con la empatía hacia los animales, el disfrute del contacto con la naturaleza y los comportamientos de cuidado ambiental.

Estas diferencias también se reflejan, aunque de forma más moderada, en el bienestar general. En promedio, las niñas presentan niveles ligeramente superiores de bienestar, si bien la magnitud de esta diferencia es reducida. Esta ventaja se concentra principalmente en la percepción del entorno cercano, especialmente en los ámbitos de la familia y del contexto escolar, donde las niñas muestran valoraciones más positivas que los niños.

Sin embargo, es importante destacar que esta diferencia no se observa de forma generalizada en todas las dimensiones del bienestar. No se identifican variaciones significativas en aspectos como el bienestar físico, emocional, la autoestima o las relaciones con los amigos, lo que indica que gran parte de la experiencia de bienestar es compartida por ambos grupos. En este sentido, el género parece influir en ámbitos concretos de la vida cotidiana, más que en el bienestar global de manera estructural.



La conexión con la naturaleza evoluciona de forma diferente **entre niños y niñas a medida que crecen**

A medida que crecen **las niñas** muestran **cada vez más conexión** con la naturaleza,

Mientras que en **los niños** esta conexión **tiende a disminuir**

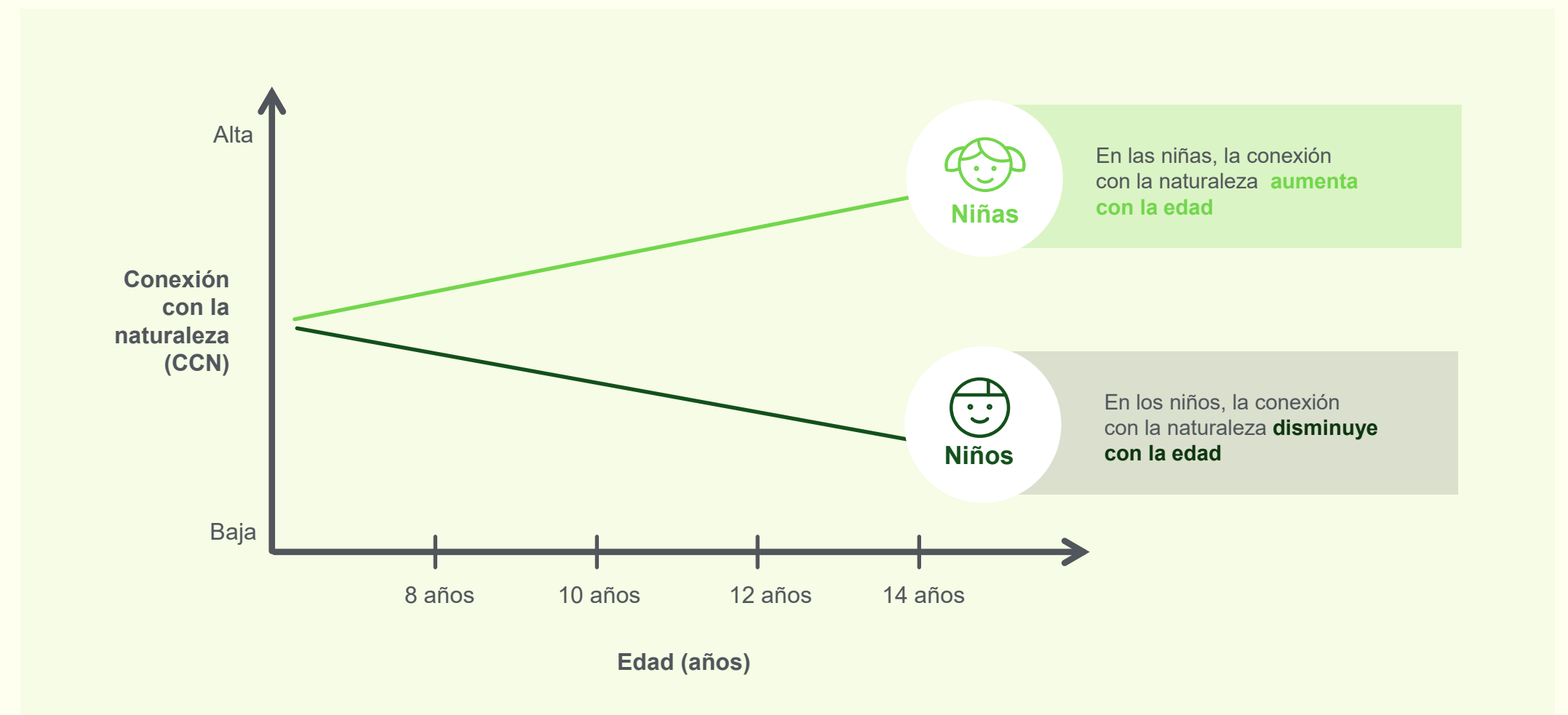
04 | 2 Género

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es que estas diferencias no parecen deberse a una mayor exposición a la naturaleza. Niños y niñas participan en actividades similares y presentan niveles comparables de contacto con el entorno natural, como la tenencia de mascotas, la plantación de árboles o las actividades escolares al aire libre.

La diferencia parece residir en la forma en que viven e interpretan esas experiencias, lo que apunta a la influencia de factores culturales, sociales y de construcción de la identidad en el desarrollo de la conexión con la naturaleza.

Además, se observan trayectorias diferentes con la edad: mientras que en las niñas la conexión tiende a incrementarse progresivamente, en los niños se aprecia una tendencia descendente. Este patrón sugiere que los procesos de desarrollo, socialización y construcción de intereses podrían influir de manera distinta en la relación que niñas y niños establecen con la naturaleza durante la infancia y el inicio de la adolescencia, lo que pone de manifiesto la necesidad de comprender mejor cómo evoluciona este vínculo a lo largo de la infancia para diseñar intervenciones adaptadas a las distintas realidades y experiencias.

En este contexto, incorporar una perspectiva de género resulta fundamental para garantizar que todos los niños y las niñas puedan desarrollar una relación plena y significativa con la naturaleza, atendiendo no solo a las oportunidades de acceso, sino también a los procesos emocionales, sociales y culturales que configuran este vínculo a lo largo de la infancia.



04 | 3 Equidad

El bienestar y la conexión con la naturaleza no dependen exclusivamente de los recursos económicos, sino también de las oportunidades reales de disfrutar de experiencias enriquecedoras en el entorno cotidiano.

Más allá de la renta: una aproximación a la equidad desde las oportunidades reales

Los resultados del estudio no muestran una relación directa entre el nivel de renta del entorno del centro educativo y los niveles de bienestar, conexión o contacto con la naturaleza. A primera vista, este resultado podría interpretarse como una ausencia de desigualdades asociadas al contexto socioeconómico; sin embargo, una lectura más detallada invita a una interpretación más matizada.

En primer lugar, la medición de la renta se basa en un indicador contextual del entorno censal del centro, lo que limita su capacidad para reflejar la situación socioeconómica individual de los niños y niñas. Por ello, estos resultados deben interpretarse con cautela. Aun así, sugieren que las diferencias observadas en el estudio no parecen explicarse únicamente por el nivel de renta del entorno.

Los resultados apuntan a que otros factores podrían desempeñar un papel relevante, entre ellos las oportunidades reales de acceso a experiencias significativas, las dinámicas culturales y sociales, los hábitos cotidianos y el contexto territorial en el que se desarrolla la

vida de niños y niñas. Es decir, más allá de los recursos económicos disponibles, parece relevante considerar las condiciones que favorecen la construcción de una relación continuada y significativa con la naturaleza. Desde esta perspectiva, los resultados son coherentes con una concepción amplia de la equidad, en la que el bienestar y la conexión con la naturaleza no dependen exclusivamente de los recursos económicos, sino también de las oportunidades reales que tienen niños y niñas para disfrutar de experiencias enriquecedoras en su entorno cotidiano.

En este sentido, el estudio pone de manifiesto la necesidad de avanzar hacia políticas e intervenciones que, además de reducir las desigualdades económicas, garanticen oportunidades reales de contacto y conexión con la naturaleza para toda la infancia. Ello implica promover experiencias significativas, accesibles y frecuentes, adaptadas a las características de cada territorio y orientadas a favorecer tanto el bienestar infantil como una relación de cuidado con el entorno.



Las diferencias observadas no parecen explicarse únicamente por el nivel de renta del entorno: las oportunidades reales de acceso a experiencias significativas, las dinámicas culturales y sociales, los hábitos cotidianos y el contexto territorial podrían desempeñar un papel relevante.

El territorio: el factor estructural clave en la transición justa

Uno de los hallazgos más sólidos del estudio es que las principales diferencias en bienestar y conexión con la naturaleza no se producen entre centros educativos, sino entre territorios. Este resultado es especialmente relevante porque invita a ampliar el foco desde la institución escolar hacia el territorio en el que viven niños y niñas. En este sentido, los datos muestran que el alumnado que reside en entornos rurales presenta, en promedio, mayores niveles de bienestar y una conexión más estrecha con la naturaleza en comparación con quienes viven en contextos urbanos y, en menor medida, semirurales.

Estas diferencias se manifiestan en distintas dimensiones del bienestar, como el bienestar físico, la autoestima, las relaciones sociales o la percepción del entorno escolar. De forma paralela, también se observan mayores niveles de conexión con la naturaleza en entornos rurales, no solo en términos de contacto, sino también en aspectos relacionados con actitudes, comportamientos y regulación emocional vinculados al entorno natural. La coincidencia de ambos patrones refuerza la importancia del territorio como un elemento clave para comprender las diferencias observadas en bienestar y conexión con la naturaleza.

Un elemento clave es que estas diferencias no pueden

explicarse por las características de los centros educativos, que se muestran relativamente homogéneas entre territorios en aspectos como infraestructura, calidad ambiental o hábitos saludables. Esto indica que el origen de las desigualdades no parece explicarse únicamente por la escuela, sino por el conjunto de experiencias y oportunidades que ofrece el entorno de vida. Estos resultados sugieren que las diferencias observadas podrían estar relacionadas con el conjunto de experiencias y oportunidades que ofrece el entorno cotidiano. Aspectos como una mayor proximidad a espacios naturales, las oportunidades de juego libre, la autonomía en la movilidad o una interacción más frecuente con la naturaleza podrían contribuir a explicar estas diferencias y merecen ser explorados en futuras investigaciones.

Desde la perspectiva de la transición justa, este hallazgo introduce una dimensión crítica: no todos los niños y las niñas parten de las mismas condiciones para desarrollar una relación significativa con la naturaleza. Las diferencias territoriales observadas pueden traducirse en oportunidades desiguales para experimentar el entorno natural y construir vínculos con él, con posibles implicaciones para el bienestar y el desarrollo infantil. Esto pone de manifiesto que la equidad no puede abordarse únicamente desde el acceso formal a recursos, sino

también desde la garantía de condiciones reales que permitan vivir experiencias significativas y sostenidas en el tiempo.

Estos resultados ponen de manifiesto que actuar sobre el territorio constituye una oportunidad prioritaria. No se trata solo de aumentar la presencia de elementos naturales, sino de transformar las condiciones que permiten a los niños y las niñas interactuar con su entorno: generar oportunidades cotidianas de contacto, favorecer la autonomía, promover el uso educativo y social de los espacios y reforzar el vínculo emocional con la naturaleza.

En definitiva, el estudio pone de relieve que el territorio no es únicamente un contexto, sino un factor estructural clave que configura las oportunidades de bienestar y desarrollo en la infancia. Incorporar esta dimensión es esencial para avanzar hacia una transición justa que tenga en cuenta tanto a las personas como a los territorios, y que garantice que todos los niños y las niñas puedan acceder a experiencias de calidad con la naturaleza que fomenten la creación de vínculos significativos.

04 | 4 Bienestar según el territorio

Bienestar total

Los niños y niñas que viven en entornos **rurales** presentan niveles **de bienestar significativamente más elevados**

Las diferencias no se limitan a una única dimensión: se observan en el **bienestar físico**, la autoestima, las **relaciones con los iguales** y la **percepción del entorno escolar**.

No hay un gradiente progresivo: los niveles de bienestar en zonas semirurales son similares a los urbanos

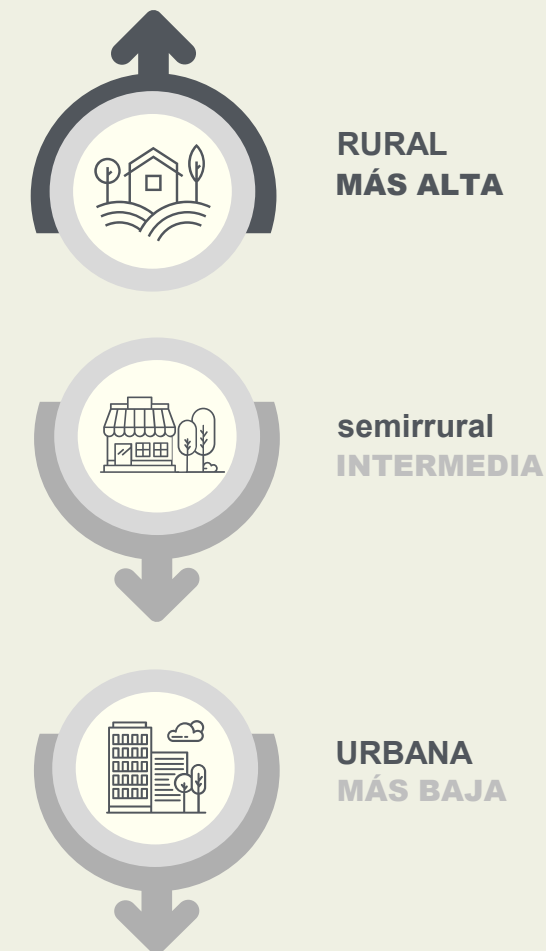


Conexión con la naturaleza

Los niños y niñas que viven en entornos **rurales** tienen, en promedio, **mayor conexión con la naturaleza**

Las diferencias existen, aunque no son muy amplias, pero muestran un **patrón consistente: mayor vinculación con la naturaleza en entornos rurales**.

Factores como el entorno cotidiano, el juego y la exploración, la cohesión social, la **autonomía infantil** o el **acceso a espacios naturales** pueden influir.



Características ambientales y contextuales de los centros según el territorio

Las características ambientales y contextuales de los centros educativos son relativamente homogéneas entre los distintos tipos de territorios analizados.



Las diferencias existen en bienestar y conexión con la naturaleza no se explican únicamente por las características de los centros educativos.

Otros factores vinculados al contexto territorial y a las experiencias de los niños y niñas fuera de la escuela podrían ser clave.



05 Conclusiones

El estudio **“Más naturaleza, más salud”** ofrece una mirada amplia y basada en evidencia sobre la relación entre la conexión con la naturaleza y el bienestar infantil, a partir de una de las muestras más relevantes analizadas hasta la fecha en Catalunya. Sus resultados permiten comprender mejor cómo se construye esta relación y qué factores influyen en ella, aportando claves útiles para la acción en los ámbitos educativo, social y ambiental.

Uno de los principales hallazgos es que la conexión con la naturaleza se asocia con el bienestar de niños y niñas. Aquellos que muestran un vínculo más fuerte con su entorno natural tienden también a presentar mayores niveles de bienestar. Aunque el diseño del estudio no estaba orientado a establecer relaciones de causa-efecto, los resultados son coherentes y apuntan en la misma dirección: la relación con la naturaleza puede ser un elemento relevante en la salud y el desarrollo desde la infancia.

Además, el estudio pone de relieve la importancia del contexto territorial. Los niños y niñas que viven en entornos rurales presentan, en promedio, niveles más elevados de bienestar y una mayor conexión con la naturaleza en comparación con quienes viven en entornos urbanos. Este patrón sugiere que el entorno

en el que crecen y las oportunidades cotidianas de establecer relaciones con la naturaleza pueden influir de manera significativa en su desarrollo y bienestar.

Un aspecto especialmente relevante es que la conexión con la naturaleza va más allá del simple contacto o de la presencia de espacios naturales. Los resultados del estudio sugieren que no basta con disponer de zonas verdes o realizar actividades al aire libre de forma puntual, señalando que lo que marca la diferencia es la calidad de las experiencias, la frecuencia con la que se interactúa con el entorno, la posibilidad de explorar y jugar, y el vínculo emocional que se construye con la naturaleza a lo largo del tiempo.

En relación con el contexto socioeconómico, los resultados no muestran una asociación directa entre la renta del entorno y el bienestar o la conexión con la naturaleza. Aunque este dato debe interpretarse con cautela, sugiere que las diferencias observadas no se explican únicamente por factores económicos, sino por un conjunto más amplio de condiciones relacionadas con las oportunidades reales, el entorno y las experiencias vividas.

05 Conclusiones

El estudio también identifica diferencias en función del género. Las niñas presentan, en promedio, niveles más altos de conexión con la naturaleza que los niños, especialmente en aspectos vinculados al disfrute, la empatía y el cuidado del entorno. Además, se observan trayectorias diferentes con la edad: la conexión tiende a aumentar en las niñas y a disminuir en los niños.

Estos resultados apuntan a la influencia de factores sociales y culturales en la forma en que niños y niñas construyen su relación con la naturaleza.

En conjunto, los hallazgos sugieren que la conexión con la naturaleza es una experiencia compleja, que no depende únicamente de las oportunidades de acceso, sino también de cómo estas experiencias son vividas, interpretadas e incorporadas a la identidad, los valores y las emociones. Se trata de un proceso que integra dimensiones emocionales, cognitivas y relacionales, y que se construye a lo largo del tiempo.

Por último, uno de los principales aportes del estudio es mostrar que la conexión con la naturaleza

trasciende el bienestar individual. Las experiencias significativas en entornos naturales durante la infancia no solo favorecen el desarrollo personal, sino que también permiten conocer, valorar y establecer un vínculo profundo con la naturaleza. Este proceso constituye la base sobre la que se construyen actitudes de respeto, cuidado y corresponsabilidad hacia los ecosistemas, contribuyendo a formar una ciudadanía más comprometida con la sostenibilidad y la regeneración.

Desde esta perspectiva, el estudio invita a comprender la conexión con la naturaleza como una expresión de la interdependencia entre la salud humana y la salud de los ecosistemas. Promover este vínculo desde la infancia no solo puede contribuir al bienestar presente de niños y niñas, sino también favorecer la construcción de una ciudadanía capaz de cuidar, conservar y regenerar el mundo natural del que formamos parte.

La conexión con la naturaleza trasciende el bienestar individual: es la base sobre la que se construyen actitudes de respeto, cuidado y corresponsabilidad hacia los ecosistemas.

06 Recomendaciones



06 - RECOMENDACIONES

A partir de los principales hallazgos del estudio, se proponen cuatro líneas prioritarias de actuación:

- **Promover experiencias frecuentes y significativas en la naturaleza.** Favorecer oportunidades cotidianas de juego, exploración, aprendizaje y convivencia en entornos naturales, tanto dentro como fuera de la escuela. Más allá de incrementar la presencia de elementos naturales, es importante facilitar experiencias que permitan construir un vínculo emocional y continuado con la naturaleza.
- **Diseñar estrategias que tengan en cuenta las diferentes trayectorias de niñas y niños.** Promover experiencias diversas e inclusivas que contribuyan a mantener y fortalecer la conexión con la naturaleza a lo largo de la infancia, prestando especial atención a los grupos en los que este vínculo pueda disminuir con la edad. Al mismo tiempo, será necesario profundizar en los factores sociales y culturales que pueden explicar las diferencias observadas.
- **Garantizar oportunidades equitativas de contacto y conexión con la naturaleza.** Orientar las intervenciones no solo a garantizar la disponibilidad de espacios naturales, sino también las condiciones reales para acceder a ellos, utilizarlos y disfrutarlos de manera frecuente y significativa. La equidad debe contemplar las oportunidades y experiencias cotidianas de la infancia, más allá de indicadores económicos como la renta del entorno.
- **Incorporar el territorio en las políticas dirigidas a infancia, salud y naturaleza.** Ampliar las actuaciones más allá del centro educativo e implicar al barrio y al municipio, promoviendo entornos que faciliten el contacto cotidiano con la naturaleza, el juego al aire libre, la autonomía y la movilidad infantil. Las estrategias deberían adaptarse a las características y necesidades de los diferentes contextos rurales, semirurales y urbanos.

De forma transversal, será necesario evaluar las intervenciones y seguir generando evidencia sobre qué características de las experiencias en la naturaleza —frecuencia, calidad, tipo de actividad o autonomía— contribuyen en mayor medida a fortalecer la conexión con la naturaleza y el bienestar infantil.

El reto no es solo acercar la naturaleza a la infancia, sino crear las condiciones para que todos los niños y niñas puedan vivirla de forma cotidiana, significativa y equitativa.

Proyecto Impulsado por:



En alianza con:



Porque solo sumando podemos avanzar hacia un mundo más justo, más verde y más humano

Más naturaleza, más salud Informe de resultados · Suma Natura Un proyecto impulsado por Suma Impact Foundation, en colaboración con el Área de Participación del Paciente en Investigación del Institut de Recerca Sant Joan de Déu y la Unidad de Salud Medioambiental del Hospital de Sant Joan de Déu de Barcelona.

Cómo citar este informe:

Suma Impact Foundation, Área de Participación del Paciente en Investigación del Institut de Recerca Sant Joan de Déu, Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica del Hospital Sant Joan de Déu Barcelona. (2026). *Más naturaleza, más salud: Informe de resultados..*