



## El contacto con la naturaleza y el estado afectivo positivo en adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires

*Contact with Nature and positive affective state in teleworking adults residing In Buenos Aires*

Menéndez, Olivia María<sup>2\*</sup>; Fotti, Javier; Sánchez, Federico José<sup>1</sup>; Sabani, Martín A; Fernández Garayo, Mariana

<sup>1</sup>Instituto de investigación de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía, Universidad del Salvador.

<sup>2</sup>Estudiante de la carrera de Psicología en la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la Universidad del Salvador (USAL).

### INFORMACION

*Palabras clave:*

Contacto con la naturaleza  
Bienestar  
Afecto positivo  
Afecto negativo

### RESUMEN

Se ha descrito en la literatura que estar en contacto con la naturaleza impacta de manera positiva en la salud mental y emocional de las personas, lo cual está asociado a niveles altos de bienestar. El presente estudio tuvo por objetivo analizar qué relación existe entre el contacto con la naturaleza y el estado afectivo positivo en adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires, Argentina. Para ello, se comparó el estado afectivo de adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires, según si mantenían un elevado o bajo nivel de contacto con la naturaleza. Se utilizaron los siguientes instrumentos: Escala de Contacto con la Naturaleza (ECN) y Escala de Afecto Positivo y Negativo (PANAS). Los resultados obtenidos muestran una correlación positiva entre el contacto con la naturaleza y el estado afectivo positivo en adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires.

### ABSTRACT

It has been described in the literature that being in contact with nature has a positive impact on the mental and emotional health of people, which is associated with high levels of well-being. The present study aimed to analyze the relationship between contact with nature and positive affective state in adult teleworkers living in Buenos Aires, Argentina. For this purpose, the affective state of adult teleworkers living in Buenos Aires was compared according to whether they maintained a high or low level of contact with nature. The following instruments were used: Nature Contact Scale (ECN) and Positive and Negative Affect Scale (PANAS). The results obtained show a positive correlation between contact with nature and positive affective state in adult teleworkers living in Buenos Aires.

*Keywords:*

Contact with nature  
Well-being  
Positive Affect  
Negative Affect

\*Dirección de e-mail del autor  
o.menendez@usal.edu.ar

### Introducción

Cada vez hay más estudios que sugieren que vivir cerca de la naturaleza o mantener un contacto regular con ella es beneficioso para la salud y el bienestar (White *et al.*, 2021): el concepto del contacto con la naturaleza hace referencia a la exposición directa que se mantiene con el medio natural (De Asís Martínez Manchón *et al.*, 2023). Este factor tiene un impacto significativo sobre la experiencia emocional de las personas (Pasca & Aragón, 2021). Watson *et al.* (1988), a la hora de definir la experiencia emocional, diferenciaron dos grandes grupos: el de afecto positivo y el de afecto negativo. Los afectos positivos son reflejados en aquellas vivencias gratificantes, asociadas a sentimientos de entusiasmo y alegría, que producen un estado de alta energía, concentración y agrado, dando lugar al bienestar. Por el contrario, los afectos negativos se reflejan en experiencias que generan desagrado, ira, miedo o angustia; incluyen estados de ánimo como la culpa, el nerviosismo, el disgusto y el desprecio (Gargurevich, 2010).

La relación entre el hombre y la naturaleza es uno de los vínculos más antiguos y fundamentales de la existencia humana; este ha ido evolucionando y cambiando a lo largo de la historia (Descola, 2005). El modo de vida urbano y el creciente desarrollo tecnológico paulatinamente han ido alejando al hombre de la naturaleza, tanto a nivel físico como cognitivo y emocional (Pasca & Aragón, 2021). La ciencia se ha interesado en estudiar el impacto que la naturaleza posee sobre el ser humano, y numerosas

investigaciones han demostrado la relación positiva que existe entre el contacto con esta y el bienestar (Pasca & Aragón, 2021; Vert *et al.*, 2020; White *et al.*, 2019; White *et al.*, 2021).

A partir de la investigación realizada por Pasca y Aragón (2021), es posible observar el impacto que posee mantener un contacto frecuente con la naturaleza en el bienestar de las personas. Tanto en niños como en adultos, el nivel de afecto positivo y, consecuentemente, de bienestar aumenta cuanto mayor es el contacto con la naturaleza. Las personas que viven en barrios donde priman los espacios verdes o costeros, como aquellas que realizan con frecuencia visitas recreativas a estos espacios naturales, además de poseer niveles altos de bienestar, presentan bajos niveles de angustia mental, además de un uso escaso de medicación para la depresión (White *et al.*, 2021). Asimismo, estar al aire libre diariamente se relaciona significativamente con altos niveles de felicidad (Stieger *et al.*, 2020).

Al estudiar el impacto que posee la falta de conexión con los entornos naturales, se descubrió un resultado desfavorable en el bienestar emocional de las personas (Capaldi *et al.*, 2014). En adhesión, White *et al.* (2019) descubrieron que 120 minutos de contacto con la naturaleza a la semana funcionan como un umbral a partir del cual se presentan significativos beneficios en la salud y el bienestar de las personas. Un punto interesante a mencionar es el hecho de que no se encuentran diferencias significativas en el impacto que tienen los entornos naturales puros —como por ejemplo, las playas vírgenes— y los entornos naturales artificiales,

como lo son los parques urbanos, sobre el bienestar de las personas. En ambos lugares el bienestar obtenido es alto (Pasca, 2018).

El presente estudio busca aportar información acerca del impacto que posee el estar en contacto con la naturaleza en la salud humana. Este tema ha sido investigado bastante en otros países, pero no así en Argentina. La presente investigación se enfoca en aquellas personas que realizan teletrabajo en la provincia de Buenos Aires, que es un grupo poblacional que corre un elevado riesgo de sufrir alteraciones psicológicas y emocionales. El trabajo virtual puede traer aparejado una serie de efectos negativos sobre la salud mental y emocional de los individuos (Beckel & Fisher, 2022). A partir del estudio realizado por Mann y Holdsworth (2003), se puede observar que los teletrabajadores experimentan un mayor nivel de estrés y de emociones negativas (irritación, preocupación, culpa y soledad) en comparación con los individuos que trabajan de manera convencional en oficinas.

El objetivo principal de este trabajo es analizar entonces la relación que existe entre el contacto con la naturaleza y el estado afectivo positivo en adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires, partiendo desde la hipótesis de que un elevado nivel de contacto con la naturaleza se relaciona positivamente con el estado afectivo de dicha población.

## Materiales y métodos

### Sujetos

La unidad de análisis tomada para realizar el estudio se compone por 82 adultos teletrabajadores cuyas edades oscilan entre los 20 y 55 años ( $M=34.68$ ,  $DE=11.53$ ) y residen en Buenos Aires. El 71 % de la muestra corresponde al género femenino, y el 29 % al género masculino.

La muestra es no probabilística, ya que está conformada por sujetos voluntarios. Se accedió mediante un procedimiento informal y arbitrario. Los participantes fueron reclutados para formar parte del estudio a través de medios virtuales, principalmente servicios de mensajería.

En cuanto a los criterios de inclusión, se consideraron todos los adultos teletrabajadores que residen en Buenos Aires y que poseen entre 20 y 55 años. Estos adultos debían estar realizando teletrabajo como mínimo tres veces a la semana. Estos debieron aceptar mediante un consentimiento informado la participación en la presente investigación. Por otro lado, se excluyeron a todos los adultos que realizan trabajo virtual menos de 3 veces por semana, como así también a aquellos sujetos que tuvieron un receso laboral, ya sea por vacaciones o algún otro motivo, en el último mes.

### Instrumentos

Para evaluar el nivel de contacto con la naturaleza se utilizó la Escala de Contacto con la Naturaleza (De Asís Martínez Manchón *et al.*, 2023), una versión española de la escala psicométrica NatureExposureScale-II (NES-II). Este instrumento se considera válido y confiable (coeficiente alfa de Cronbach: 0.83). La ECN es autoadministrable y está conformada por 3 pares de preguntas (6 preguntas en total) que apuntan a cuestiones específicas en relación con el nivel de contacto con los entornos naturales. Cada pregunta se puntúa en una escala Likert de 5 puntos (de 1 = bajo o no mucho a 5 = alto o mucho). La puntuación final oscila entre 6 y 30 puntos. Las puntuaciones más altas reflejan una mayor exposición a la naturaleza.

El estado afectivo positivo fue evaluado con la Escala de Afecto Positivo y Negativo (López-Gómez *et al.*, 2015), versión traducida al español de la escala Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Este instrumento es cuantitativo y es autoadministrable; posee validez y confiabilidad (coeficiente alfa de Cronbach: 0,92 para la Escala de Afecto Positivo y 0.88 para la Escala de Afecto Negativo). El estudio se enfoca en la subescala de afecto positivo, pero no se descarta la subescala de afecto negativo. Cada subescala está conformada por 10 ítems. El participante debe indicar el grado en que ha experimentado lo planteado en cada ítem

en una escala Likert de cinco puntos (de 1 = nada o muy ligeramente a 5 = mucho) durante el periodo temporal especificado ("último mes"). El total de la subescala es la sumatoria de la puntuación otorgada en los 10 ítems que la conforman; este oscila entre 10 y 50 puntos. Una mayor puntuación indica mayor presencia del afecto.

Además, se les pidió a los sujetos que completaran en un formulario los siguientes datos: edad, género, estado civil, ocupación, modalidad de trabajo (autónoma o en relación de dependencia) y frecuencia semanal en que realiza teletrabajo.

### Procedimiento

El presente estudio es de tipo descriptivo-correlacional y no experimental. Se intentó describir el estado afectivo de una población específica según sus características en relación con un fenómeno en particular: el contacto con la naturaleza. A su vez, se buscó medir el grado de relación que existe entre estas dos variables. La investigación presenta un carácter transversal, ya que la medición de las variables se realizó en un momento determinado con el propósito de describir y estudiar su interrelación en el momento presente, sin continuidad en el eje del tiempo. Para ello, se reclutaron adultos teletrabajadores a través de medios virtuales, principalmente mediante servicios de mensajería. Se les informó a los participantes ( $N=82$ ) acerca del estudio en cuestión y sus propósitos, junto con las condiciones necesarias para poder formar parte, como así también acerca de la confidencialidad de la información brindada y el carácter voluntario de su participación. Luego, por medio de la toma de un formulario virtual, se evaluaron los niveles de contacto con la naturaleza (Escala de Contacto con la Naturaleza) y de afecto positivo (Escala de Afecto Positivo y Negativo) de los participantes, además de solicitar otros datos generales. Una vez recolectados todos los datos, se llevó a cabo su análisis estadístico.

### Análisis de los resultados

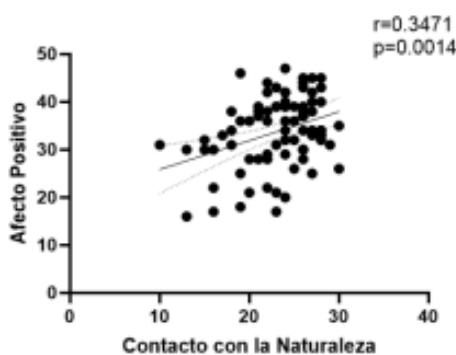
Se realizó un análisis estadístico de los datos obtenidos utilizando el programa GraphPad Prism (en su versión 8.0.1). Se determinó la normalidad o no de la distribución de los datos de las distintas variables a través de los tests de normalidad de D'Agostino y Pearson, de Shapiro-Wilk y de KS. Luego, se aplicó el modelo de regresiones lineales para buscar una correlación entre las variables cuantitativas estudiadas. A su vez, se buscó una serie de características entre los sujetos evaluados. Para ello, en primer lugar, se categorizó a los participantes según el nivel de contacto con la naturaleza que presentaban, calculando el percentil 50 en dicha variable. De esta manera, se conformaron dos grupos de 41 sujetos: uno compuesto por sujetos con alto contacto con la naturaleza (grupo experimental) y otro con bajo contacto con la naturaleza (grupo control). Luego, se realizaron tests de comparaciones incluyendo pruebas t de Student (test paramétrico) y pruebas U de Mann-Whitney (test no paramétrico).

### Resultados

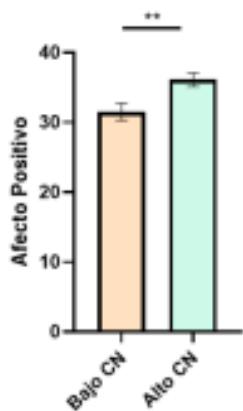
A partir de los resultados obtenidos se pudo detectar una correlación positiva entre los niveles de contacto con la naturaleza y el afecto positivo ( $r(80)=.3471$ ,  $p=.0014$ ). Esto significa que niveles altos de contacto con la naturaleza están significativamente relacionados con niveles altos de afecto positivo, lo cual se ve reflejado en la Figura 1.

En consonancia con estos resultados, se encontró una diferencia significativa en la prueba t de student al comparar los valores de afecto positivo del grupo con un alto contacto con la naturaleza y del grupo con un bajo contacto con esta ( $t(80)=2.955$ ,  $p=.004$ ). Se observó un mayor nivel de afecto positivo en la muestra que correspondía a los sujetos con un alto contacto con la naturaleza ( $M=36.10$ ,  $DE=6.334$ ) que en aquella que correspondía a los sujetos con un bajo contacto ( $M=31.49$ ,  $DE=7.814$ ) (Figura 2).

**Figura 1:** Regresión lineal establecida entre los niveles de contacto con la naturaleza y los niveles de afecto positivo

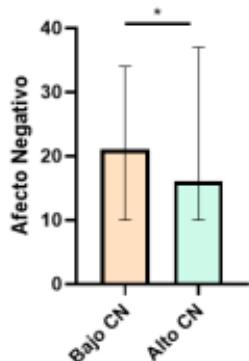


**Figura 2:** Prueba t de student (t-test) respecto a los niveles de afecto positivo de los adultos teletrabajadores con un bajo contacto con la naturaleza y los adultos teletrabajadores con un alto contacto con la naturaleza



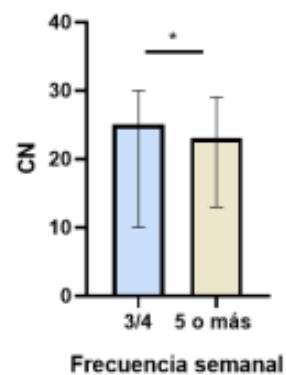
Por otro lado, se detectó una diferencia significativa mediante la prueba de mann-whitney en los niveles de afecto negativo, según si mantenían un alto o bajo contacto con la naturaleza ( $u=624.5, p = .045$ ). En este caso, los individuos con un bajo contacto con la naturaleza ( $Mdn=21, Rango=24$ ) presentaron niveles más altos de afecto negativo que los individuos con un alto contacto con la naturaleza ( $Mdn=16, Rango=27$ ) (Figura 3).

**Figura 3:** Prueba de mann-whitney respecto a los niveles de afecto negativo de los adultos teletrabajadores con un bajo contacto con la naturaleza y los adultos teletrabajadores con un alto contacto con la naturaleza.



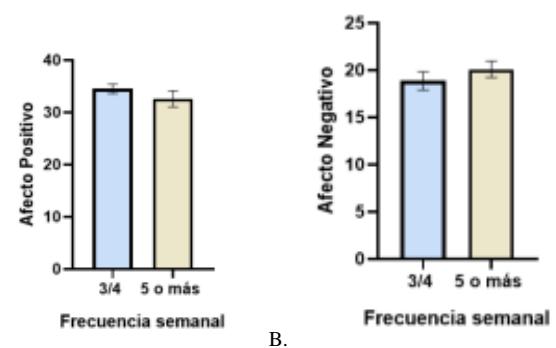
Al evaluar si existía alguna relación entre la frecuencia semanal en la que los sujetos realizan teletrabajo y la exposición directa que mantienen con el medio natural mediante una prueba de mann-whitney, se encontró una diferencia significativa en los valores de contacto con la naturaleza entre el grupo de sujetos que realiza teletrabajo entre 3 y 4 veces por semana, y el que realiza 5 o más veces por semana ( $u=580, p=.043$ ). Como se puede observar en la Figura 4, el primer grupo ( $Mdn=25, Rango=20$ ) presentó niveles de contacto con la naturaleza mayores que el segundo grupo ( $Mdn=25, Rango=16$ ) (Figura 4).

**Figura 4:** Prueba de mann-whitney respecto a los niveles de contacto con la naturaleza de los sujetos que realizan teletrabajo entre 3 y 4 veces por semana y los sujetos que realizan teletrabajo 5 o más veces por semana



Por último, se analizó mediante pruebas t de student (t-test) si dicha frecuencia semanal estaba repercutiendo en la experiencia afectiva de los sujetos, pero no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en cuanto a los niveles de afecto positivo y negativo (Figuras 5).

**Figura 5:** Pruebas t de student (t-test) respecto a los niveles de afecto positivo (A) y de afecto negativo (B) de los sujetos que realizan teletrabajo entre 3 y 4 veces por semana y los sujetos que realizan teletrabajo 5 o más veces por semana



#### 4. Discusión

Para concluir, es posible afirmar la existencia de una correlación positiva entre el contacto con la naturaleza y el afecto positivo en adultos teletrabajadores residentes en Buenos Aires. Se encontró una diferencia significativa en el nivel de afecto positivo experimentado por los participantes; los sujetos con un alto nivel de contacto con la naturaleza obtuvieron niveles más altos de afecto

positivo que los sujetos con un bajo nivel de contacto con esta. Los datos constatan que cuanto mayor es la exposición de los sujetos a espacios naturales, mayor nivel de afecto positivo presentan.

La correlación detectada entre las variables evaluadas se relaciona con lo planteado por White *et al.* (2021), quienes detectaron mayores niveles de bienestar en aquellas personas que viven en barrios donde priman los espacios verdes o costeros, o que realizan con frecuencia visitas recreativas a estos espacios naturales. Asimismo, los resultados concuerdan con lo concluido por Pasca y Aragón (2021) en su primer estudio; los autores detectaron que la frecuencia con la que los sujetos se ponen en contacto con la naturaleza impacta en su experiencia emocional, aumentando los niveles de afecto positivo, y en consecuencia, de bienestar. Lo postulado por Vert *et al.* (2020) acerca de que el contacto con la naturaleza impacta positivamente en la salud mental y emocional de los individuos también se ve reforzado con esta investigación.

Otra investigación que coincide con estos hallazgos es la realizada por Desrochers *et al.* (2022). Los investigadores encuentran que los individuos que pasan tiempo en la naturaleza, incluso aquellos que no lo realizan cotidianamente, experimentan niveles altos de bienestar.

Con respecto a los resultados de la subescala de afecto negativo, también se detectó una diferencia significativa según el nivel de contacto con la naturaleza que los individuos presentan. Los adultos teletrabajadores con un bajo contacto con la naturaleza presentaron un nivel más alto de afecto negativo que los individuos con un alto contacto con la naturaleza. Estos resultados coinciden con el estudio realizado por Capaldi *et al.* (2014), en el cual se descubre que la falta de conexión con los entornos naturales repercute negativamente en el bienestar emocional de las personas.

Por otro lado, se encontró que la frecuencia semanal en que un sujeto realiza teletrabajo influye de forma significativa sobre los valores de contacto con la naturaleza que estos presentan. El grupo de sujetos que realiza teletrabajo entre 3 y 4 veces por semana obtuvo mayores niveles de contacto con la naturaleza que el grupo que realiza 5 o más veces por semana. Sin embargo, no se detectó que dicha frecuencia semanal estuviera repercutiendo en la experiencia afectiva de los sujetos, ya que no se encontraron diferencias significativas entre los grupos en cuanto a los niveles de afecto positivo y negativo. Este último hallazgo llama la atención en relación con los resultados anteriores; sería interesante realizar un estudio más específico sobre estas variables.

En resumen, los resultados del presente estudio evidencian que establecer cotidianamente un contacto con la naturaleza puede resultar sumamente beneficioso para la salud emocional de los adultos teletrabajadores, permitiéndoles experimentar un elevado nivel de afecto positivo. A su vez, exponerse a espacios naturales con frecuencia puede prevenir estados afectivos negativos que repercuten en el bienestar de los teletrabajadores.

Lo estudiado lleva a reflexionar una vez más acerca del importante papel que ocupa la naturaleza en la vida de todos los seres humanos. Se considera fundamental encontrar momentos para reconnectar con ella en estos tiempos tecnológicos que viene a imponer el modo de vida urbano. A la hora de promover un estilo de vida saludable y afectivamente positivo, se sugiere incentivar el contacto con la naturaleza.

Como sugerencia metodológica para futuras investigaciones acerca de la temática en cuestión, se considera oportuno escoger instrumentos que permitan detectar el nivel de contacto con la naturaleza con mayor precisión y objetividad. La Escala de Contacto con la Naturaleza, al ofrecer una medida autoinformada de la exposición directa que los sujetos poseen a la naturaleza, está sometida a la subjetividad, por lo que las respuestas pueden contener sesgos. Algo similar podría estar ocurriendo con la Escala de Afecto Positivo y Negativo. Asimismo, sería de gran utilidad poder obtener una muestra más equitativa con respecto al sexo, obteniendo así mayor cantidad de sujetos masculinos. Por

último, podría ser interesante indagar acerca de los hábitos en general de los adultos teletrabajadores, incluyendo cuestiones como la nutrición, la actividad física, el descanso y la vida social, y su relación con el afecto positivo.

## REFERENCIAS

- Beckel, J. L. O., & Fisher, G. G. (2022). Telework and Worker Health and Well-Being: A Review and Recommendations for Research and Practice. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 19(7), 3879. <https://doi.org/10.3390/ijerph19073879>
- Capaldi, C. A., Dopko, R. L., & Zelenski, J. M. (2014). The relationship between nature connectedness and happiness: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 5, 976. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00976>
- De Asís Martínez Manchón, F., González, P. V., Rodríguez, M. M., & Šimunić, A. (2023). La Escala del Contacto con la Naturaleza (ECN): Una herramienta para medir el contacto directo con el medio natural. *Revista de educación ambiental y sostenibilidad*, 5(2). [https://doi.org/10.25267/rev\\_educ\\_ambient\\_sostenibilidad.2022.v5.i2.2102](https://doi.org/10.25267/rev_educ_ambient_sostenibilidad.2022.v5.i2.2102)
- Desrochers, J. E., Bell, A. L., Nisbet, E. K., & Zelenski, J. M. (2022). Does spending time in nature help students cope with the COVID-19 pandemic? *Sustainability*, 14(4), 2401. <https://doi.org/10.3390/su14042401>
- Descola, P. (2005). *Par-delà la nature et culture*. Gallimard.
- Gargurevich, R., (2010). Propiedades psicométricas de la versión internacional de la Escala de Afecto Positivo y Negativo-forma corta (I-Spanas SF) en estudiantes universitarios. *Persona*, (13), 31-42.
- López-Gómez, I., Hervás, G., & Vázquez, C. (2015). Adaptación de las «Escalas de afecto positivo y negativo» (PANAS) en una muestra general española. *BehavioralPsychology-PsicologíaConductual*, 23(3), 529-548. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5283481>
- Mann, S., & Holdsworth, L. (2003). The psychological impact of teleworking: stress, emotions and health. *New Technology, Work And Employment*, 18(3), 196-211. <https://doi.org/10.1111/1468-005x.00121>
- Pasca, L. (2018). *Naturaleza, Conectividad y Bienestar*. Universidad Complutense de Madrid.
- Pasca, L., & Aragón, J.I. (2021). Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar. *Rev. CES Psico*, 14(1), 100-111.
- Stieger, S., Aichinger, I., & Swami, V. (2020). The impact of nature exposure on body image and happiness: an experience sampling study. *International Journal Of Environmental Health Research*, 32(4), 870-884. <https://doi.org/10.1080/09603123.2020.1803805>
- Vert, C., Gascon, M., Ranzani, O., Márquez, S., Triguero-Mas, M., Carrasco Turigas, G., Arjona, L., Koch, S., Llopis, M., Donaire-Gonzalez, D., Elliott, L.R. & Nieuwenhuijsen, M. (2020). Physical and mental health effects of repeated short walks in a blue space environment: a randomised crossover study. *Environmental Research*, 188, 109812. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109812>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascón, M., Lima, M. L., Löhmus, M., Nieuwenhuijsen, M., Ojala, A., Roiko, A., Schultz, P. W., Van Den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *ScientificReports*, 11(1), 1-12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>