

La actividad física en el tiempo de ocio: salud, juego y naturaleza

JUANJO RODRÍGUEZ YÁÑEZ

La actividad física tiene beneficios para el cuerpo, la mente y las emociones. Tanto el juego como el contacto con la naturaleza son elementos esenciales para un desarrollo integral y saludable de niñas, niños y adolescentes ya que mejora sus habilidades, fomenta su bienestar social y les ofrece una salud duradera.

Este texto analiza las claves del valor de la actividad física en el tiempo libre, así como las evidencias científicas sobre las que se sustenta dicho valor.

De cómo los recuerdos y las vivencias de la infancia permanecen durante toda la vida

Como niño, tuve el privilegio de nacer en una pequeña aldea de Galicia, de la provincia de Ourense (Ó Reboledo⁽¹⁾), con unos treinta habitantes como máximo en aquellos momentos. El mejor sitio posible para crecer como niño, rodeado de animales y de naturaleza y con la libertad, desde muy pequeño, que te proporcionaban unos padres que se dedicaban a la agricultura y ganadería para subsistir. Crecí junto a tres niñas y dos niños. Los mayores nos llevaban caminando a la escuela rural, que estaba a una media hora caminando. Entre nosotros creamos unos vínculos que aún hoy en día perduran. Empecé a ir a la escuela con tres años y pude gozar de esta vida en contacto con la naturaleza y de juego libre hasta los cinco años. Los mayores del pueblo todavía recuerdan como yo solo con cuatro años llevaba a las ovejas, cabras, vacas y una burra a un prado cerca de casa y como después las traía de vuelta. Ya con cinco años, con mis padres —para mí fue muy difícil—, a principios de los años setenta, nos fuimos a vivir a Barcelona a un barrio que estaba en construcción (Vilapicina), con las calles aún sin asfaltar y con muchos niños y niñas de familias en su mayoría inmigrantes de todos los rincones de España. Mis padres trabajaban muchas horas al día, y eso supuso que ya desde los seis años fuese solo al colegio, que estaba, eso sí, a un minuto de casa. Fue una infancia marcada por el juego en la calle, en libertad, con los otros niños. Al llegar del colegio merendábamos y rápidamente salíamos a jugar a la calle; una calle sin coches y con mucho espacio para jugar a lo que nos apeteciera, al fútbol, a las canicas, a las chapas, a la peonza, al pillapilla, al bote-bote, al potro, al churro, media manga, mangotero, etc. Y en verano recuerdo los intercambios de todo tipo de tebeos y de cómics —los más preciados eran los de superhéroes— y también las tardes de mucho calor jugando al Monopoly en un rellano de los bajos del edificio. Por desgracia, algunos de estos juegos que hoy llamamos “tradicionales” ya no se practican porque según los adultos de hoy en día pueden ser peligrosos y los niños y niñas se pueden hacer daño. Tengo que decir que recuerdo que sí, que a veces nos hicimos daño, con contusiones en las caídas, rasguños, algún pantalón roto y después la queja o castigo de los padres, pero no cambiaría esos golpes, esas caídas y esa libertad por la seguridad con la que hoy viven muchos niños y niñas.

Hace unos meses coincidí con dos de mis compañeros de juegos del barrio y, sin que ellos supiesen que yo, como profesor universitario de Magisterio en la especialidad de educación física, trataba el tema del juego, empezaron a hablar de nuestros juegos en la infancia y de cómo estos fueron fundamentales para adquirir todo tipo de aprendizajes y habilidades que hoy en día consideran fundamentales para ser un buen profesional. Habilidades tales como la comunicación, la empatía, la resolución de problemas, la creatividad, etc.

Resaltaban cómo esta infancia en libertad nos había hecho también más fuertes emocionalmente, con muchos menos problemas psicológicos que nuestros hijos, y comentaban los riesgos a los que estos estaban sometidos, mucho mayores que los nuestros,

a causa del mal uso de la tecnología y los peligros del mundo digital. Y, por último, sin hacer educación física en la escuela, recordábamos que todos éramos hábiles, podíamos jugar a todo tipo de juegos y canalizábamos nuestras emociones jugando a lo que nos apetecía. No existían niños torpes motrizmente en nuestro barrio, jugábamos juntos niños y niñas —eso sí, a veces nos separábamos y hacíamos grupos en función de lo que nos apetecía hacer—. Y sí, había el típico niño o niña que te insultaba y se reía de ti si tenías la nariz grande, por ejemplo, como era mi caso; pero teníamos que ser valientes y hacernos respetar. Seguro que muchas personas de mi generación explican cosas muy parecidas de su infancia.

Yo tengo que decir que actualmente, como profesor de Magisterio en educación física, tan solo tengo que acordarme de mis experiencias en la infancia para poder explicarles a mis alumnos la riqueza del juego en libertad, los beneficios de la actividad física en contacto con la naturaleza y lo afortunado que he sido por ello.

Lo que le hace la actividad física a nuestro cuerpo

Abordaremos la actividad física no solo desde el aspecto físico, sino también desde el psicológico-emocional y social. Para ello, veremos la importancia que tiene la actividad física para el cuidado de nuestro cuerpo y, a continuación, mostraremos diferentes actividades físicas, a través del juego y en el entorno natural, con aportaciones muchas veces desconocidas.

A Hipócrates (460-377 a. C.), considerado padre de la medicina moderna, se le atribuye la siguiente frase: “Si pudiéramos dar a cada individuo la cantidad correcta de ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud”.

De esta manera, el ser humano a lo largo de la historia ha comprobado que la actividad física es esencial para la salud. Y hoy en día con los increíbles avances tecnológicos entendemos el porqué. Actualmente podemos entender todos los cambios que el movimiento genera en nuestras células, y de manera taxativa podemos afirmar que el movimiento es parte esencial de la vida y que la falta de movimiento contribuye a la enfermedad y nos conduce de forma prematura a la muerte.

El Dr. Kelly Starrett (2016) publicó un libro que se convirtió en *best seller*, *Deskbound: Standing Up to a Sitting World*, en el que hacía referencia al problema del sedentarismo, presentaba sus peligros y resaltaba la importancia de dejar de estar sentado, levantarse y moverse.

Los estudios científicos muestran desde hace décadas que el sedentarismo puede causar enfermedades crónicas vinculadas al sistema cardiovascular, algunos tipos de cáncer y también diabetes, así como se asocia con algunas enfermedades mentales, como la ansiedad y la depresión. Por otro lado, la actividad física produce todo tipo de beneficios, incluido, según un descubrimiento reciente, el crecimiento neuronal en el área del hipocampo, la cual está vinculada con la memoria, así como una mejoría en todo tipo de enfermedades crónicas, pues reduce la inflamación y produce beneficios en el ámbito psicológico y emocional. De

esta manera, en la actualidad la inactividad física está considerada una pandemia entre los llamados países desarrollados, a causa de las enfermedades que genera y por el elevado índice de mortalidad que provoca.

¿QUÉ LE PASA A NUESTRO CUERPO CUANDO NOS MOVEMOS?

Cada una de las células de nuestros tejidos, que conforman los diferentes órganos del cuerpo humano, necesita movimiento para el correcto funcionamiento metabólico y para el mantenimiento de nuestro equilibrio bioquímico (homeostasis). Es por ello por lo que, para el buen funcionamiento de nuestro hígado, corazón, páncreas, riñones, músculos, articulaciones, piel, estómago, intestinos, cerebro, etc., necesitamos de una buena dosis de movimiento. El movimiento, de este modo, se convierte en una gran medicina que actúa de forma preventiva contra las enfermedades, las cuales, según la doctora Eva Arrieta (2020), son una expresión de aviso y la forma que tiene nuestro cuerpo de comunicarnos que hay cosas que impiden que todo nuestro sistema metabólico funcione correctamente. Lo que comemos, lo que respiramos, las ondas electromagnéticas que nos rodean, la calidad de nuestro sueño, nuestro estado emocional y también la actividad física que le proporcionamos a nuestro cuerpo tienen repercusiones en su funcionamiento.

Los beneficios que la actividad física tiene para la salud, aunque sea de oídas, son bien conocidos por gran parte de la población; lo que es menos conocido es la gran importancia que tiene el movimiento para la salud cerebral y para el bienestar psicológico y emocional de las personas. Tal y como establece el neurólogo Facundo Manes⁽²⁾ a partir de los resultados de diferentes investigaciones, podemos afirmar que el ejercicio físico es bueno y esencial para nuestro cuerpo y para nuestro cerebro.

Los avances en neurología han permitido constatar, a partir de numerosas investigaciones, que la estimulación muscular favorece la secreción de diferentes hormonas y proteínas que tienen unos importantes efectos en nuestro cerebro. Por un lado, hormonas como la irisina y proteínas como el BDNF (factor neurotrófico derivado del cerebro), que actúa a modo de abono biológico, contribuyen a la mejora de la plasticidad cerebral (de la capacidad de las neuronas para construir nuevas conexiones), así como de los procesos cognitivos y de la memoria. De esta manera, una adecuada actividad física, según investigaciones de la neuróloga Wendy Suzuki⁽³⁾, permite transformar nuestro cuerpo y nuestro cerebro a través de la formación de nuevas neuronas en la zona del hipocampo cerebral, lo que contribuye a la mejora de la memoria y a la prevención del deterioro cognitivo. Cuando realizamos una adecuada actividad física, literalmente nuestro cuerpo y cerebro cambian, ya que cada una de nuestras células, a partir de la estimulación que recibe, se adapta y se transforma, mejorando así sus procesos internos, lo que lleva a un fortalecimiento y desarrollo óseo y muscular, a una mejora de la capacidad pulmonar, a una mayor eficiencia en los procesos de eliminación de tóxicos y de filtrado de nuestro hígado y riñones, a una mejor irrigación sanguínea y oxigenación de nuestros tejidos, a un desarrollo y mejora de nuestra musculatura cardíaca, a una mayor eficiencia en los procesos digestivos y de producción de energía a escala celular, así como de eliminación de los residuos, etc. Como decíamos al principio, cada una de nuestras células, de cada uno de nuestros tejidos y órganos, necesita del movimiento para transformar y mejorar su metabolismo y funcionalidad y, con ello, nuestra salud, calidad y esperanza de vida.

LA RELACIÓN DE NUESTRO ESTADO EMOCIONAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA

Desde el punto de vista psicológico, la estimulación muscular producida a través del movimiento aumenta la liberación de hormonas tales como la dopamina, la noradrenalina, las endorfinas, la serotonina, la oxitocina, etc., las cuales ejercen una importante influencia en nuestro estado emocional, puesto que favorecen la reducción del estrés y de la ansiedad y mejoran la concentración, la creatividad y el estado de ánimo. De esta manera, nuestro cuerpo se nos revela como el mejor creador de remedios para la prevención de la depresión, ya que tiene la capacidad de aumentar la producción de sustancias que actúan como antidepresivos naturales —y, por tanto, inocuos para el resto de órganos—. Es de esta manera como nuestro sistema neuroendocrino, a través de diferentes glándulas, regula la secreción de estas hormonas y activa su producción a partir de la estimulación provocada por una adecuada actividad física.

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA

La actividad física empieza a cobrar mayor trascendencia durante los primeros años de la infancia, por su papel en el desarrollo del sistema inmune y en el desarrollo neuromotor. Durante los primeros años de vida es fundamental que el cuerpo de los niños y niñas esté en contacto con la naturaleza y con los cambios naturales de temperatura, así como con una actividad física suficiente que estimule el desarrollo del sistema de defensa o sistema inmunitario, el cual permitirá construir las bases de una buena salud que acompañen al niño o niña a lo largo de su vida.

Desde el punto de vista neuromotor, cuando nacemos el movimiento permite el desarrollo de nuestros sentidos y de las diferentes capacidades que permiten adquirir un control y consciencia corporal. Al nacer, nuestros hemisferios cerebrales (derecho e izquierdo), divididos por el cuerpo calloso, a partir de una adecuada estimulación sensorial se integran, se coordinan, se intercomunican, pasando de ser independientes a ser interdependientes. Una adecuada actividad física a partir del nacimiento es esencial para el desarrollo del proceso de lateralización y, por tanto, de la especialización de los dos hemisferios cerebrales, lo que permitirá adquirir una buena coordinación motora, prevenir problemas para la adquisición del lenguaje oral, la fluidez al hablar, la retención y también la comprensión lectora; así como también servirá para la prevención de dificultades del aprendizaje y el desarrollo del lenguaje escrito en relación con la sintaxis, la disortografía y disgrafía, y en relación con las matemáticas, favorece el desarrollo del razonamiento y pensamiento matemático. Estos son solo unos ejemplos de la influencia que tiene el movimiento en el desarrollo cerebral y de cómo déficits del mismo en la infancia pueden ser la causa de diferentes trastornos y dificultades de aprendizaje. ¡Quién nos hubiese dicho hace unas décadas que el movimiento tiene un importante papel en el desarrollo del pensamiento matemático y del lenguaje!

LA ACTIVIDAD FÍSICA Y LAS RELACIONES SOCIALES

Por otro lado, el ser humano, recordando las palabras de Aristóteles, es un ser social, y de no serlo, dejaría de ser un buen humano. Nuestro desarrollo como humanos se realiza en relación con los demás, lo que nos permite desarrollar vínculos emocionales, sentir y conectar con las personas. La falta de relación con otros seres humanos, por el contrario, nos deshumaniza, nos impide crear vínculos emocionales y desarrollar la empatía. Y es en los primeros años de vida cuando empieza todo este proceso, y debe ser en estos años cuando

los niños y niñas crezcan relacionándose con otros semejantes, y la forma natural de hacerlo para ellos es a través del juego. Pero no un juego controlado, regulado y gestionado por los adultos, sino que, como enfatiza el gran pedagogo italiano Francesco Tonucci, el juego debe ser libre o no es juego. Los grandes beneficios del juego se obtienen cuando se realiza en libertad. ¿Quién no recuerda de la infancia, en los días de verano, aquellos momentos especiales jugando con los amigos, entrando en un mundo donde se dejaban de lado los problemas y donde lo único que importaba era compartir el tiempo con los amigos? Con los años, una de las cosas que más llegamos a valorar son estos momentos de fraternidad, los cuales perduran en la memoria a lo largo de nuestras vidas.

La actividad física a través del juego

El juego es seguramente una de las actividades del ser humano —por ser natural, placentera e intrascendente— menos valoradas y comprendidas. Desgraciadamente ha tenido que ser a causa de su paulatina reducción en la infancia que, desde diferentes frentes (el psicológico, el médico y el pedagógico, principalmente), se tuviese que dar la voz de alarma sobre ello debido a la avalancha de problemas psicológicos, de aprendizaje y sociales.

El juego, para ser considerado juego, ha de ser libre, realizado a partir de la necesidad instintiva de la persona de descubrir y descubrirse a través del placer, del disfrute. Es por eso por lo que un bebé tumbado en una cuna empieza a jugar con sus manos, con sus pies, con su cuerpo. Posteriormente explora e investiga a partir de los objetos que encuentra a su alrededor y más tarde continúa su desarrollo experimentando con su cuerpo, aprendiendo nuevos movimientos, probándose de manera libre, en diferentes espacios, tocando todo tipo de objetos.

Primero el juego es individual, pero poco a poco pasa a ser un juego en compañía, primero con las madres y padres, y posteriormente con otras criaturas; ese primer juego se produce de manera individual, sin una aparente interacción, paralelamente, cada uno con sus objetos, con sus juguetes. Sin embargo, se produce un hecho muy interesante, el del bienestar emocional de estar al lado de sus semejantes, aunque sea sin compartir nada con ellos, tan solo sintiendo su proximidad y su compañía. Aquí destacamos un aspecto esencial del ser humano: la necesidad afectiva del contacto con los demás. El amor, el afecto recibido en estas primeras edades, tendrá un papel esencial en el desarrollo de la personalidad de los niños y niñas y, particularmente, en su bienestar emocional. Muchos problemas psicológicos tendrán como causa primigenia la falta de atención y de cariño, y de poder compartir la vida con personas que te quieran.

En este proceso de maduración cerebral, niños y niñas irán desarrollando la capacidad de percibir todo lo que los rodea como algo externo a ellos, y también a las demás personas, a las cuales observan y estudian; curiosamente, se sentirán atraídos por aquellas que les sonríen, que los miran con afecto, y se alejarán de aquellas que no les inspiran confianza, que transmiten nerviosismo y malas vibraciones. Los seres humanos literalmente conectamos o no conectamos con otros seres humanos a través de los impulsos emocionales que transmitimos, siendo el afecto, tal y como nos documenta la doctora psiquiatra Marian Rojas (2021) en uno de los capítulos de su libro *Encuentra tu persona vitamina*, un elemento crítico, ya que la falta de afecto, ya desde el nacimiento, es una de las principales causas de la

mortalidad infantil y de enfermedades mentales. Las relaciones afectivas que se establecen a través del juego aseguran las dosis de alegría que estimulan todo nuestro sistema endocrino y la producción de los bioquímicos que mejoran el metabolismo de cada una de las células de nuestro organismo. Sin duda los seres humanos estamos hechos para compartir, para establecer relaciones, para crear vínculos, para tocarnos y abrazarnos, de tal manera que el distanciamiento literalmente nos va secando por dentro, a través de la tristeza.

Peter Gray (2013), psicólogo evolutivo y autor del libro *Free to learn: why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*, enfatiza la trascendencia de la libertad como una necesidad del ser humano, y como de manera natural, a partir de la curiosidad, nos lleva al instinto de jugar y esto hace que seamos más felices y autónomos y tengamos ganas de aprender a lo largo de la vida.

Gray ha constatado en sus investigaciones que a medida que ha ido disminuyendo el juego libre en la infancia han ido aumentando las enfermedades mentales, ya que la disminución de juego va acompañada de una disminución de la empatía y de un aumento del narcisismo. El análisis de los resultados obtenidos en sus investigaciones revela un aumento progresivo a lo largo de los años, de manera continuada y lineal, de la ansiedad y la depresión. De esta manera, se constata que los trastornos de ansiedad y depresión se dan en la actualidad de cinco a ocho veces más en los niños y niñas de lo que se daban en la década de los años cincuenta. Según expone Gray, tomando como referencia los años cincuenta y la actualidad, a partir de los estudios realizados se muestra como la tasa de suicidios de los jóvenes de 24 años se ha duplicado y la de los menores de 15 años se ha cuadruplicado.

En este mismo sentido, en nuestro país la situación también es grave. Como ejemplo destacamos el titular de “La contra” de *La Vanguardia* del 26 de enero de 2022, en el que los pediatras alertaban que: “El deterioro de la salud mental de niños y adolescentes es alarmante”⁽⁴⁾. El juego ha demostrado ser uno de los elementos clave para la prevención de tal deterioro, ya que contiene ingredientes esenciales y que el ser humano necesita, tales como la alegría, la fantasía y la esperanza.

Otro aspecto a resaltar, si hacemos mención a las problemáticas actuales y vinculadas con la reducción del juego en libertad, es el aumento de la sobreprotección. El querer proteger en exceso a los niños y niñas, bajo el supuesto de evitarles accidentes físicos, situaciones emocionales desagradables por posibles problemas con sus congéneres, etc. ha contribuido a que los adultos sean los que organicen y gestionen la práctica del juego en la infancia y, con ello, el miedo a que los niños y niñas jueguen en libertad, a causa de posibles accidentes, acoso por parte de otros, etc. La sobreprotección, es decir, una protección excesiva a partir de un control también excesivo, priva al niño o niña de libertad para vivir experiencias de manera autónoma, conduce a la cobardía, tal y como afirma José Antonio Marina (2014), en su libro *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. La persona al nacer pasa una primera fase de dependencia física y emocional en la que es vital que reciba el cuidado y cariño de sus padres, pero el hecho de favorecer experiencias en libertad lo va capacitando para ser autónomo e independiente, para posteriormente ser interdependiente; es decir, poder dar aquello que se ha recibido a los demás.

Considero que las generaciones de niños de los años 60, 70 y 80, que aún podían ir solos al colegio y salir a jugar solos a la calle y al parque, fueron unos auténticos privilegiados, ya que gozaron de una libertad y de experiencias a través de los juegos que han contribuido a que sean las personas que actualmente son. Con ello no estamos diciendo que los adultos

se desentiendan de los niños, sino, tal y como nos dice el gran pedagogo italiano Francesco Tonucci en su libro *La ciudad de los niños* (2014), que les proporcionen los espacios y las condiciones para poder tener espacios de libertad, tanto para ir al colegio solos como para salir y jugar en las calles y en los parques, y en los que los adultos tienen la función no de controlar, sino de facilitar unas condiciones en las que los niños puedan ser niños y vivir su infancia con otros niños sin el control excesivo de los adultos.

Es paradójico que, queriendo proteger y ayudar a los menores, el hecho de impedir que experimenten situaciones frustrantes, no agradables, en algunos casos, les ocasiona un mal irreparable. En el ámbito emocional, en la actualidad, refiriéndonos a los jóvenes los definimos como la “generación de cristal” por su fragilidad emocional. El hecho de alimentar el ego en la infancia, haciendo literalmente que los niños sean el centro de la familia, del mundo y del universo..., hace que la adolescencia se convierta en la etapa en la que se recogen los frutos de aquello que se ha ido cultivando. De esta manera nos encontramos con la proliferación de lo que Javier Hurra (2006) viene a llamar “los pequeños dictadores”.

Cuando los niños juegan en libertad, sin adultos presentes, es cierto que corren riesgos, pero la necesidad de divertirse, de ser aceptados y respetados por los demás, y el miedo a ser rechazados y excluidos del grupo hacen que se tengan que comunicar, escuchándose unos a otros, empatizando, llegando a acuerdos y solucionando problemas... Y todo ello, con el propósito de poder disfrutar del juego y estar juntos. Las experiencias que proporciona el juego en libertad a veces pueden ser divertidas y agradables, y otras veces, frustrantes y duras, pero el hecho de que no haya ningún adulto que intervenga, a no ser que sea una situación crítica, hace que el niño o niña no sea el centro del mundo y deba desarrollar capacidades y habilidades como la aceptación y reconocimiento de la equivocación, el pedir perdón, y también que aprenda a perdonar, a dialogar, a aceptar y reconocer sus puntos débiles, a experimentar la victoria, pero también la derrota, etc. El juego sin duda es la gran escuela de la vida, ya que todas las experiencias acontecidas contribuyen al desarrollo de una fuerza emocional y de carácter, claves para afrontar y para saber gestionar las situaciones que se irán presentando a lo largo de la vida. Y este hecho contribuirá al desarrollo de personalidades más fuertes, más seguras y confiadas, más valientes, humildes, sociables y empáticas.

Con relación al desarrollo motor a través del juego en libertad, cabe destacar la importancia de favorecer que los niños y niñas desde el nacimiento gocen de la libertad del movimiento, tal y como establecía Dolors Canals (1993), pionera en reconocer la gran importancia de favorecer el desarrollo motor desde el nacimiento, a partir de una riqueza de espacios y materiales naturales, a través del movimiento libre. El favorecer la libertad de movimientos en unas condiciones ambientales ricas contribuye a que los niños desde el primer momento vayan adquiriendo unas habilidades motrices que les proporcionan seguridad y confianza, y que vayan tomando conciencia de sus posibilidades y de sus limitaciones. Ello contribuye a una disminución significativa de accidentes y también a su salud mental, ya que el juego en libertad permite canalizar las emociones, desarrollar la creatividad, liberar tensiones, entrar en un mundo de fantasía y alegría. Debemos tener en cuenta que el factor que contribuye al aumento de ansiedad y depresión tanto en la infancia como en las personas mayores es la soledad.

Jugar en compañía de los amigos produce placer y alegría, y con la alegría aumenta la producción de los llamados “químicos de la felicidad”: la dopamina, la serotonina, las endorfinas y la oxitocina. Por tanto, jugar se convierte en una de las mejores medicinas

preventivas y en una inversión para el desarrollo de una personalidad segura, valiente, creativa y empática. El placer y la alegría que proporciona el juego han sido aprovechados por los educadores como una herramienta para el aprendizaje. Sin embargo, se trata solo de eso, de una herramienta, un instrumento muy potente que permite que, de manera significativa y vivencial, los niños y niñas aprendan, pero nunca podrá sustituir al verdadero juego, que para ser considerado realmente juego debe darse en libertad.

Hasta el momento había evitado hablar de la tecnología y el juego. El tema es tan amplio que merece otro artículo. Como sabemos, la tecnología es un medio, y un medio que bien utilizado nos proporciona innumerables beneficios en todos los ámbitos, pero el problema es su uso.

La prevención parte del conocimiento y, en este caso, para prevenir los problemas asociados a la tecnología debemos partir de los conocimientos que tenemos del ser humano. Siendo muy breve, y entrando tan solo en el tema que nos ocupa, el ser humano muestra la tendencia de actuar por necesidades, buscando el placer y el entretenimiento y evitando todo aquello que no provoca satisfacción inmediata. En este sentido, se convierte en una amenaza para el desarrollo de muchas de nuestras capacidades. Si el juego en libertad nos proporciona muchas experiencias que nos permiten desarrollar diferentes capacidades y adquirir habilidades de todo tipo, la tecnología, por el placer inmediato que nos proporciona sin esfuerzo, puede provocar todo lo contrario. De esta manera, el gran peligro de la tecnología, cuando no se usa bien, recae en todo lo que dejamos de hacer. Aquello que hacemos de una manera continuada lo desarrollamos, y todo aquello que dejamos de hacer lo perdemos. ¡Así de simple!

¿Y qué están dejando de hacer muchas personas, niños, adultos y mayores? La más importante y crítica para el ser humano es la de empatizar y crear vínculos emocionales con otros seres humanos, puesto que los vínculos afectivos y emocionales nos humanizan, ya que permiten conectar y sentir a nuestros iguales; y el entretenimiento inmediato y placentero, sin esfuerzo, nos distancia de los otros seres humanos, haciendo que nos perdamos todo tipo de experiencias sociales y que nos alejemos y perdamos interés por las otras personas. Y este hecho es realmente crítico.

Para concluir este apartado, explicaré una experiencia que me aconteció como profesor y que cada año les explico a mis nuevos alumnos de Magisterio, con relación a lo que nos proporciona el juego en libertad con otras personas y los peligros de dejar de jugar. Una de las actividades que hago con mis alumnos es muy simple: hago grupos de unas doce o quince personas, les proporciono un espacio y simplemente les digo que tienen que organizarse autónomamente y jugar, con la única condición de que deben participar e implicarse todos en el juego. Cuando la mayoría de grupos a los diez minutos ya estaban jugando, un grupo continuaba sin jugar, y fue pasando el tiempo y continuaban sin jugar. La situación empezó a ser crítica a partir de la media hora. Una persona del grupo, cuando ya llevaban 45 minutos y no habían empezado a jugar todavía, me pidió permiso para salir un momento e ir al lavabo. Observándola, vi que se iba llorando de la impotencia que sentía. Era una alumna que previamente me había mostrado su motivación por la actividad, ya que ella era monitora en un centro excursionista infantil. ¡Llevábamos una hora, la clase concluía y este grupo de alumnos no había empezado aún a jugar! ¿Qué había pasado? Llevando a cabo una dinámica en la que les empecé a hacer preguntas y fueron compartiendo sus emociones, reconocieron que, desde su infancia, nunca habían tenido la necesidad de comunicarse para organizarse y jugar, que siempre habían tenido padres, monitores o maestros que les organizaban los

juegos. Y, por tanto, no sabían ni cómo empezar a jugar, no sabían comunicarse y pactar a qué jugar, organizar un juego, establecer las reglas, determinar el espacio, etc. Fue realmente impactante, ya que de ello se desprendía el mal que les había hecho haber tenido una infancia sin juego libre, sin libertad, y haber recibido una educación, tanto en el ámbito familiar como en el escolar, siempre dirigida por los adultos.

La actividad física en el medio natural

Uno de los grandes placeres cuando llega la época del verano, y disponemos de tiempo libre, es disfrutar del gran regalo que es la naturaleza.

En este apartado compartiré información de los beneficios que aporta estar en contacto con la naturaleza, y diferentes problemas tanto físicos como mentales que han ido surgiendo a causa del paulatino alejamiento de ella.

Cada vez con más frecuencia, las personas, y de manera más significativa los niños y niñas, tienen menos contacto con la naturaleza. De esta manera, los estudios realizados por el Instituto Tecnológico de Producto Infantil y Ocio nos revelan que más del 90 % de los menores españoles tienen sus ratos de ocio principalmente en el interior y que el 82 % de los niños y niñas de 0 a 12 años juegan al aire libre menos del tiempo recomendado, que es de unas dos horas diarias (Gómez Sánchez, 2022⁽⁵⁾).

Richard Louv, periodista norteamericano, investigó la relación de los menores y la naturaleza en el momento actual y a lo largo de la historia. Ante la preocupante situación actual, introdujo el término “trastorno por déficit de naturaleza”, tras un arduo trabajo de investigación, en su libro *Los últimos niños en el bosque: salvemos a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza* (2018). En su libro, a partir del estudio de diferentes investigaciones, nos muestra la relación entre la falta de contacto de los niños y niñas con la naturaleza y el aumento de muchas enfermedades.

¿QUÉ NOS OFRECE LA NATURALEZA QUE ES TAN VALIOSO?

El ser humano es parte de la naturaleza; nuestro cuerpo, nuestras unidades celulares, comparten los mismos principios que encontramos en los animales y en las plantas. Nuestro universo interior necesita un equilibrio perfecto de diferentes elementos químicos presentes en la naturaleza —y no solo oxígeno, CO₂, calcio, fósforo, hierro, litio, etc., sino que, como establece el gran biólogo español Máximo Sandín⁽⁶⁾, también virus y bacterias,— y todos estos elementos colaborando entre ellos para mantener la salud de nuestro cuerpo y mente. Nuestro estado en contacto con la naturaleza es clave, ya que nos proporciona beneficios para el desarrollo físico, emocional y también cognitivo.

Un ejemplo de las maravillas que nos esconde la naturaleza son los terpenos, los cuales, según se desprende de diferentes investigaciones científicas, son fitoquímicos que desprenden las plantas y los hongos y que tienen la propiedad de reforzar nuestro sistema inmunitario. Según la información proporcionada por Cristina Gutiérrez⁽⁷⁾, directora de la Granja Escuela de Sta. Maria de Palautordera, algunas investigaciones sugieren que solo paseando por el

bosque nuestras células responsables de atacar las células tumorales pueden aumentar su concentración en sangre un 40 %, y un 50 % su eficiencia. A su vez, las proteínas anticancerosas (perforinas, granzimas y gransulinas) que son transportadas por la sangre, tras unas horas en el bosque, aumentan también de cantidad. Y las investigaciones realizadas por el profesor japonés Yoshinori Ohtsuka de la Universidad de Hokkaido mostraron cómo, aun sin hacer ejercicio, el contacto con la naturaleza rebaja significativamente los niveles de glucosa en sangre sin necesidad de insulina.

Pero los beneficios van más allá del ámbito fisiológico; desde el punto de vista emocional, cuando contemplamos la naturaleza y paseamos por un bosque o por la montaña se produce una bajada significativa de los niveles de cortisol en sangre, lo que reduce el estrés y, con ello, la ansiedad, las depresiones, el insomnio y los trastornos circulatorios e intestinales.

En una entrevista que le realizaron en la revista *National Geographic*⁽⁸⁾, Richard Louv explicaba que un estudio de la Universidad de Kansas mostró que jóvenes que habían estado viajando como mochileros durante tres días posteriormente mostraron una mayor creatividad y habilidades cognitivas en las pruebas que les realizaron. Y estudios realizados por el doctor Roger Ulrich con pacientes hospitalizados mostraban que aquellos que podían ver un paisaje natural por la ventana se recuperaban más rápido.

Por su parte, el médico pediatra Dr. Ferran Campillo, tras diferentes investigaciones realizadas, nos muestra que las personas que se encuentran alejadas de la naturaleza tienen un mayor riesgo de padecer déficit de vitamina D, con la consiguiente pérdida de densidad ósea, problemas en la piel, alergias, riesgos asociados con enfermedades neurodegenerativas y una mayor propensión a sufrir ansiedad y depresión. A su vez, según los mismos estudios, la falta de contacto con la naturaleza supone un mayor riesgo de sufrir dolencias cardiovasculares, déficit de capacidad pulmonar y miopía.

Por su parte, Cristina Gutiérrez, como especialista en educación emocional y con relación a su experiencia de más de veinte años en el ámbito de la educación emocional en el medio natural, explica en su página web que cuando los niños interactúan con la naturaleza es cuando son más ellos y se sienten más tranquilos, están en armonía, en el lugar donde les toca estar como niños. A los niños, estar en el bosque, sin prisas, les permite sentir en invierno el frío en la cara, el olor a humedad..., y el silencio les permite estar con ellos mismos y escucharse.

Y en las reflexiones de las criaturas que participan en las actividades organizadas por este centro, en las que comparten los cambios vividos y la riqueza de sus experiencias, destacan el aumento de la autoconfianza, el desarrollo de la valentía y la superación de miedos, los vínculos afectivos creados con otros niños y niñas, la capacidad para solucionar problemas y para trabajar en equipo, el hecho de estar más relajados y tranquilos, la sensación de tener más ganas de aprender, más conocimiento de sus emociones y de cómo gestionarlas, etc.

Las reflexiones de estos menores confirman los resultados de numerosos estudios que se han realizado sobre cómo el contacto con la naturaleza es beneficioso para el cuerpo, pero fundamental para la mente, y que nos muestran los siguientes beneficios: favorece la concentración, un buen estado de ánimo, la atención y la memoria, así como las funciones ejecutivas; todos ellos, elementos clave para el aprendizaje y para el desarrollo cognitivo.

Así mismo, el medio natural es el lugar idóneo, por la riqueza de posibilidades que ofrece — obstáculos naturales, árboles, desniveles, etc. —, para desarrollar las capacidades motrices, al enriquecer y desarrollar el equilibrio, la lateralidad, la propiocepción y las percepciones espacio-temporales. Un buen desarrollo motriz en el plano psicológico contribuye a tener una mayor confianza y seguridad en uno mismo. Y en el plano social, un buen desarrollo de la motricidad nos permite disfrutar con seguridad de este entorno y poder hacerlo en compañía. En la etapa de la infancia, paseando, jugando, construyendo cabañas, subiendo a los árboles, explorando, etc. Y de adultos, disfrutando de paseos conversando y admirando los colores y cambios que nos ofrecen las diferentes estaciones. Todo ello nos permite compartir momentos que perdurarán en nuestra memoria a lo largo de nuestra vida dando valor a lo más importante: “El tiempo que hemos compartido con las personas y los vínculos de afecto que hemos desarrollado”.

Referencias

- (1). https://es.wikipedia.org/wiki/O_Reboledo
- (2). <https://aprendemosjuntos.bbva.com/especial/la-vida-no-es-la-que-vivimos-sino-como-la-recordamos-para-contarla-facundo-manes/>
- (3). <https://aprendemosjuntos.bbva.com/ca/especial/la-importancia-de-decir-te-quiero-segun-la-neurociencia-wendy-suzuki/>
- (4). <https://www.lavanguardia.com/vida/20220126/8012925/pediatras-deterioro-salud-mental-ninos-adolescentes-alarmante.html>
- (5). <https://www.rtve.es/noticias/20220607/deficit-naturaleza-ninos/2357515.shtml>
- (6). <https://somosbacteriasyvirus.com/>
- (7). <https://barcelona.lagranjatc.com/>
- (8). <https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/conectar-con-la-naturaleza-puede-fomentar-la-creatividad-y-la-salud>

Arrieta, Eva (2020). *¿Por qué enfermamos? Escucha a tu cuerpo, conócelo y mejora tu salud*. Barcelona: Editorial Planeta.

Canals Farriols, Dolors (1993). *La educación física: del nacimiento a los tres años*. 1993. Barcelona: Rosa Sensat.

Gray, P. (2013). *Free to learn: Why unleashing the instinct to play will make our children happier, more self-reliant, and better students for life*. Nueva York: Basic Books.

Hurra, Javier (2006). *El pequeño dictador*. Editorial La esfera de los libros.

Louv, Richard (2018). *Los últimos niños en el bosque*. Editorial Capitán Swing.

Marina, José Antonio (2014). *Los miedos y el aprendizaje de la valentía*. Barcelona: Editorial Ariel.

Rojas Estaper, Marian (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Editorial Espasa.

Starrett, K. (2016). *Deskbound: Standing Up to a Sitting World*. Editorial Victory Belt Publishing.

Tonucci, Francesco (2014). *La ciudad de los niños*. Barcelona: Editorial Graó.

