

## El impacto de la educación al aire libre en el desarrollo infantil: beneficios físicos, emocionales y cognitivos

José Julián Del Pozo Pérez  
ISEN. Adscrita a Universidad de Murcia

Recibido: 8 de junio de 2024

Aceptado: 25 de julio de 2024

### **Resumen**

La educación al aire libre ha sido reconocida como una metodología eficaz para potenciar el desarrollo integral de la infancia. Este estudio analiza los beneficios físicos, emocionales y cognitivos que el contacto con la naturaleza proporciona a los niños en entornos educativos. A través de una revisión teórica y un cuestionario dirigido a docentes, se identificó que la educación al aire libre favorece el bienestar emocional, la regulación del estrés, el desarrollo motor y la interacción social. Los resultados reflejan que la mayoría de los docentes consideran que la naturaleza es un espacio idóneo para el aprendizaje y el juego, y que su integración en el currículo escolar es clave para el desarrollo de competencias socioemocionales y cognitivas. Se concluye que la implementación de metodologías basadas en la naturaleza en la educación infantil y primaria contribuye significativamente a la formación de niños más equilibrados, resilientes y comprometidos con el medioambiente.

**Palabras clave:** educación al aire libre, naturaleza, bienestar infantil, desarrollo emocional, educación infantil, aprendizaje experiencial.

### **Abstract**

Outdoor education has been recognized as an effective methodology to enhance children's holistic development. This study examines the physical, emotional, and cognitive benefits that contact with nature provides to children in educational settings. Through a theoretical review and a teacher survey, it was identified that outdoor education promotes emotional well-being, stress regulation, motor development, and social interaction. The results show that most teachers consider nature as an ideal space for learning and play and that its integration into the school curriculum is essential for developing socio-emotional and cognitive skills. The study concludes that implementing nature-based methodologies in early childhood and primary education significantly contributes to raising more balanced, resilient, and environmentally conscious children.

**Keywords:** outdoor education, nature, child well-being, emotional development, early childhood education, experiential learning.

## MARCO TEÓRICO

Harris (2017) y Hawxwell (2019) proponen la integración de la educación al aire libre en los planes de estudios y la formación inicial y continua de los docentes, esta práctica en ambientes naturales hace que tanto docentes como alumnos aprendan de forma diferente y se sientan implicados en la mayoría de las áreas de trabajo acerca de ese contacto con la naturaleza.

La integración de la naturaleza en los procesos educativos se presenta como una solución poderosa para abordar tanto las necesidades curriculares como emocionales del alumnado. Según Vieites Lestón (2021), la Outdoor Education transforma los entornos naturales en herramientas de aprendizaje significativo, fomentando la conexión emocional, el respeto por el medio ambiente y el desarrollo de competencias clave. Según Ginsburg, Berman y Ross (2020), dan un enfoque en el que se resalta el papel de la naturaleza no sólo como un recurso pedagógico, sino como un entorno en sí mismo, que permite desarrollar habilidades sociales y emocionales. La integración de la naturaleza en la educación infantil puede beneficiarse de estrategias que promuevan el desarrollo integral de los estudiantes. Por ejemplo, la educación patrimonial enfatiza la importancia de conectar a los niños con su entorno cultural y natural desde edades tempranas. Imani Jiyari (2023) destaca que "es crucial destacar la relevancia que tiene para la sociedad en general el cuidar, respetar, potenciar y conocer nuestra identidad cultural, como legado que debemos proteger". Esta perspectiva subraya la necesidad de fomentar en los niños una conciencia y respeto por su patrimonio, incluyendo el entorno natural.

Además, metodologías como el cuento motor han demostrado ser efectivas en la inclusión educativa y pueden adaptarse para promover la interacción con la naturaleza. Martínez Serrano (2024) señala que "el cuento motor es una estrategia efectiva para mejorar la inclusión educativa de estudiantes con discapacidad auditiva en entornos de aprendizaje comunes". Adaptar esta técnica para actividades al aire libre podría facilitar la participación de todos los estudiantes, independientemente de sus capacidades, y fomentar una conexión más profunda con el entorno natural.

Asimismo, la práctica deportiva en entornos naturales puede influir positivamente en las funciones cognitivas de los estudiantes. Rabal Alonso y González Romero (2024) encontraron que "la práctica deportiva regular se asocia con mejoras en la atención y la memoria de trabajo en aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones". Este hallazgo sugiere que incorporar actividades físicas en la naturaleza podría potenciar el rendimiento cognitivo y académico de los estudiantes desde edades tempranas.

Al integrar estas estrategias, se enriquece la experiencia educativa, promoviendo no solo el aprendizaje académico, sino también el desarrollo físico, emocional y social de los niños en contacto con la naturaleza.

### ***Beneficios físicos***

Jidovtseff et al. (2021) resaltan que la implementación consistente de actividades al aire libre puede ser una herramienta para contrarrestar el déficit de naturaleza, un problema cada vez más común en las generaciones actuales. Los niños necesitan un espacio amplio donde puedan moverse con libertad, correr, saltar y explorar. Estas actividades favorecen el desarrollo de habilidades motoras gruesas y finas, fortalecen los músculos y

mejoran la coordinación. Asimismo, investigaciones como las de la American Academy of Ophthalmology (2011) señalan que pasar tiempo al aire libre puede disminuir la incidencia de miopía en niños, al mejorar su visión mediante la exposición a luz natural y actividades de enfoque visual a distintas distancias.

Estas experiencias fortalecen los músculos, mejoran la coordinación y ayudan a desarrollar el equilibrio, al tiempo que les permiten descubrir sus propias capacidades físicas. Estas actividades, además de ser placenteras, son esenciales para el desarrollo neuromotor y contribuyen a una mejor percepción del espacio y el movimiento en los niños (Díaz, 2011).

Punset (2025) aborda la importancia de la conexión de los niños con la naturaleza, resaltando cómo el contacto con el entorno natural mejora la satisfacción, reduce la ansiedad y aumenta la felicidad y la capacidad de atención en los niños. La vida moderna, en particular la exposición constante a pantallas y entornos urbanos, puede afectar su desarrollo emocional y físico.

Otro beneficio importante del contacto con la naturaleza es el fortalecimiento del sistema inmunológico. La exposición a diferentes microorganismos presentes en el suelo, las plantas y el aire ayuda a los niños a desarrollar una mayor resistencia a enfermedades. Según investigaciones de Renz-Polster et al. (2009), la interacción temprana con la biodiversidad del entorno natural favorece la maduración del sistema inmunológico, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar alergias y enfermedades autoinmunes a lo largo de su vida. Según Álvarez (2020), este contacto con la naturaleza ofrece dentro del marco físico, mejoras en la salud de las personas que mantienen estas metodologías de manera cercana. Este fortalecimiento natural del sistema inmune es especialmente relevante en una época en la que los niños suelen pasar una cantidad significativa de tiempo en ambientes altamente esterilizados y desconectados de la naturaleza.

White, Alcock y Grellier (2019), hablan del contacto con entornos naturales también tiene un impacto significativo en la salud de los niños, tanto con su acercamiento a la naturaleza como con su uso. Por otro lado, Kuo, Barnes y Jordan (2018), nos muestran los beneficios que ofrecen el aprendizaje la naturaleza al ser humano en todos sus aspectos.

Por otro lado, Salazar y Perez (2018), es muy importante contar con entornos naturales y espacios verdes dentro del centro urbanos de las diferentes ciudades, de esta forma los niños y niñas sentirán un mayor acercamiento a estos paisajes que posteriormente estarán más familiarizados con ellos a la hora de trabajar dentro del centro.

Jo et al. (2019), este estudio evidenció que las vistas a entornos naturales pueden tener beneficios fisiológicos sobre la relajación y el estrés, además de estos beneficios, el tiempo en la naturaleza contribuye a la regulación de los ritmos circadianos, lo que mejora la calidad del sueño en los niños.

Las necesidades que encontramos en los niños y las niñas es el contacto con el exterior y el medio natural; los niños y niñas de hoy en día claramente pasan menos tiempo al aire libre y los hallazgos investigativos sugieren que esto es un problema de salud pública (Largo-Wight et al., 2018).

### ***Beneficios emocionales***

Valentini y Donatiello (2021) sostienen que la educación al aire libre debe ser continua y no limitarse a excursiones puntuales. Promueven la idea de que esta metodología fomenta un estilo de vida conectado con el entorno natural, impactando positivamente el aprendizaje y el desarrollo emocional.

Castell (2020) enfatiza que el contacto continuo con la naturaleza ayuda a los niños a desarrollar una comprensión más profunda de los sistemas ecológicos, promoviendo actitudes de cuidado y respeto por el medio ambiente. García y Ruiz (2017), nos hablan de que el entorno natural actúa como un regulador emocional, proporcionando calma y reduciendo el estrés en los niños, de esta forma y desde bien jóvenes, comenzarán con la identificación de las distintas emociones que tienen los seres humanos y podemos sentir en función de lo que estemos viviendo. Según Gonzalez y Lopez (2019), la naturaleza ayuda a los niños y niñas a poder regular de una manera más clara y sencilla las emociones que podemos sentir cada uno de nosotros, salir de nuestra costumbre y rutina urbana para sentir de cerca la naturaleza y los espacios que la rodean.

Harris (2020), el término "trastorno por déficit de naturaleza" para describir los efectos negativos que provoca la desconexión de los niños con el medio ambiente, destacando que el contacto regular con la naturaleza puede mejorar la autoestima y la resiliencia emocional. Teoría apoyada por Valentini y Donatiello (2021), autores abogan por la educación al aire libre como un enfoque continuo para combatir el déficit de naturaleza.

Richard Louv (2005) introdujo el término "trastorno por déficit de naturaleza" para describir los efectos negativos de la desconexión de los niños con su entorno natural. Louv subraya que esta desconexión puede contribuir a problemas emocionales como ansiedad, depresión y una mayor propensión a la irritabilidad. Por el contrario, el contacto regular con la naturaleza no solo actúa como un calmante natural, sino que también fomenta la aparición de emociones positivas, tales como la alegría, el asombro y la gratitud hacia el entorno que les rodea. Según la autora Elisabeth Valverde (2024), estas emociones fortalecen el equilibrio emocional de los niños y contribuyen a su desarrollo socioemocional.

Atendiendo a autores tan relevantes como Carson (1962), la interacción con la naturaleza también promueve el desarrollo de la autoestima en los niños. Actividades como plantar una semilla, cuidar un animal o explorar un bosque ayudan a los niños a sentirse capaces y responsables, lo que refuerza su confianza en sí mismos. Por otro lado, Diaz y Rodriguez (2018), la naturaleza sirve como terapia natural para los niños y niñas, combatiendo de esta forma el estrés que puedan sentir los niños en su día a día.

Por ejemplo, observar cómo una planta que han cuidado crece día a día les da una sensación de logro y satisfacción personal, que es esencial para fortalecer su autoestima. Como establece Punset (2021), gracias a esta interacción de la naturaleza, todos y cada uno de nosotros naturalizamos nuestra forma de vivir llevando a cabo nuestras experiencias al entorno natural. Además, estas actividades les enseñan a valorar sus propios esfuerzos, ya que entienden que su dedicación tiene un impacto directo en el éxito de sus tareas (Carson, 1962).

## METODOLOGÍA

Este estudio adopta un enfoque cuantitativo con un diseño descriptivo y exploratorio, cuyo objetivo es analizar la percepción del profesorado sobre la educación al aire libre y su impacto en el desarrollo infantil.

### *Muestra*

La muestra estuvo conformada por 64 docentes de educación infantil y primaria, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. La selección consideró a docentes con experiencia en la aplicación de metodologías basadas en la naturaleza o interés en la educación al aire libre.

### *Instrumento de recolección de datos*

Se utilizó un cuestionario estructurado de 10 ítems, diseñado con base en investigaciones previas sobre educación al aire libre y desarrollo infantil. Se empleó una escala tipo Likert de 5 niveles, que permitió evaluar la percepción docente sobre los beneficios de la naturaleza en el aprendizaje, el desarrollo emocional y el bienestar físico de los niños.

El cuestionario fue validado por cinco expertos en educación ambiental y desarrollo infantil, quienes revisaron su claridad y pertinencia. Posteriormente, se realizó una prueba piloto con un grupo reducido de docentes para verificar su comprensión y realizar ajustes antes de su aplicación definitiva.

### *Validación del Cuestionario*

Para evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario, se realizaron análisis de consistencia interna y estructuración factorial. El **Alfa de Cronbach** reflejó una alta homogeneidad interna en todas las dimensiones del instrumento ( $\alpha = 0.93$  para la escala total), asegurando su coherencia.

El **Análisis Factorial Exploratorio (AFE)** confirmó la adecuación muestral ( $KMO = 0.85$ ,  $p < 0.001$ ) y la identificación de tres factores que explican el 75% de la varianza total: percepción de beneficios, actitudes hacia los espacios naturales y creencias sobre su rol educativo.

Posteriormente, el **Análisis Factorial Confirmatorio (AFC)** validó esta estructura con indicadores de ajuste satisfactorios ( $CFI = 0.98$ ,  $RMSEA = 0.04$ ,  $SRMR = 0.03$ ), respaldando la validez estructural del instrumento.

Por lo tanto, los análisis confirman que el cuestionario es un instrumento fiable y válido para medir la percepción, actitudes y creencias de los docentes sobre la integración de la naturaleza en la educación.

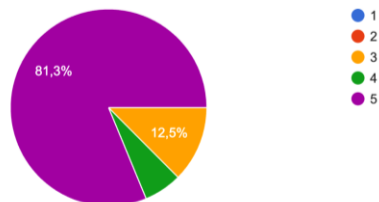
### *Procedimiento de análisis de datos*

Los datos recolectados fueron analizados mediante estadística descriptiva, considerando frecuencias y porcentajes para interpretar las respuestas. Además, se calculó el Alfa de Cronbach para evaluar la consistencia interna del cuestionario, garantizando su fiabilidad como instrumento de medición.

## RESULTADOS

### **Figura 1**

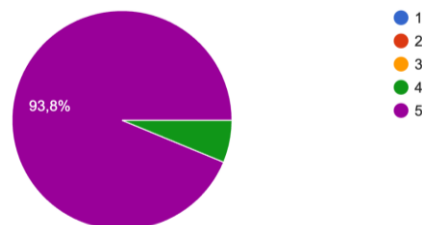
La naturaleza es esencial para el desarrollo físico y emocional de los niños



Tal y como se aprecia en la figura 1, observamos cómo el 81,3% está totalmente de acuerdo, el 6,2% está bastante de acuerdo y el 12,5% está de acuerdo con esta pregunta. Es por esto que se extraen conclusiones positivas de esta gráfica aunque encontremos a ese 12,5% que mantienen una opinión más neutra.

### **Figura 2**

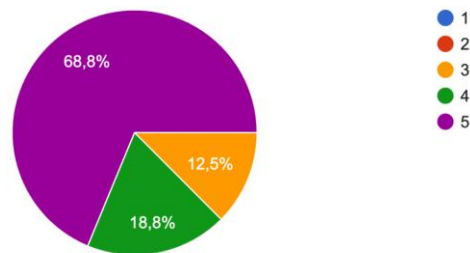
La naturaleza contribuye al bienestar emocional de los niños, reduciendo los niveles de estrés



Como podemos observar en esta figura 2, el 93,8% está totalmente de acuerdo y el 6,2% está bastante de acuerdo. Es por ello que el 100% de las personas mantienen opiniones positivas sobre cómo la naturaleza puede ayudar al bienestar emocional de los niños

**Figura 3**

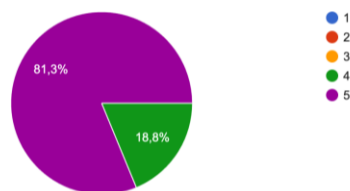
El contacto frecuente con la naturaleza favorece la capacidad de los niños para colaborar y trabajar en equipo



Cómo podemos observar en la figura 3, el 68,8% está totalmente de acuerdo, el 18,8% está bastante de acuerdo y el 12,5% está de acuerdo. Esto nos muestra que el 100% de las personas están de acuerdo con que la naturaleza favorece la capacidad que tienen los niños a la hora de trabajar en equipo y de manera colaborativa

**Figura 4**

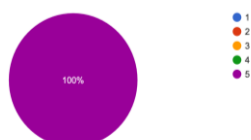
El entorno natural es un espacio adecuado para el aprendizaje y el juego en la educación infantil



Como podemos observar en esta figura 4, el 81,3% está totalmente de acuerdo y el 18,8% está bastante de acuerdo. Esto supone que el 100% de las personas mantienen opiniones favorables sobre cómo el entorno rural y la naturaleza ofrecen beneficios en el aprendizaje y el juego en los niños

**Figura 5**

Creo que es importante promover el contacto de los niños con la naturaleza fuera del aula, durante excursiones o actividades extracurriculares



Como podemos observar en esta figura 5, el 100% . Esto supone que el 100% de las personas mantienen opiniones favorables sobre la importancia que tiene realizar salidas extraescolares a la naturaleza, para que los niños tengan ese contacto con ella

**Figura 6**

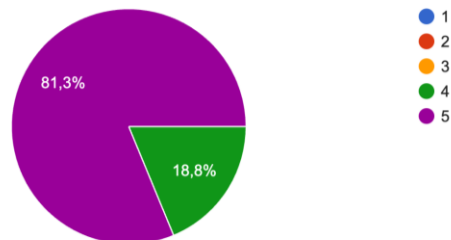
Es importante que los docentes fomenten en los niños una actitud de respeto y cuidado por el medio ambiente



Como podemos observar en esta figura 6, el 100% . Esto supone que el 100% de las personas mantienen opiniones favorables sobre la importancia que tiene en los docentes crear actitudes de respeto y cuidado por el medio ambiente en los niños

**Figura 7**

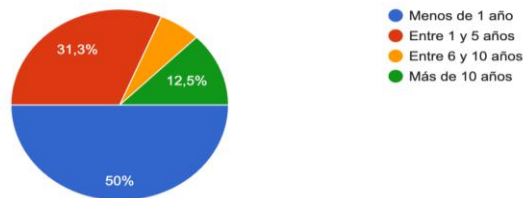
Creo que un mayor enfoque en la naturaleza en la educación infantil puede contribuir a la formación de niños más conscientes y responsables



Como podemos observar en esta figura 7, el 81,3% está totalmente de acuerdo y el 18,8% está bastante de acuerdo. Esto supone que el 100% de las personas mantienen opiniones favorables sobre cómo la naturaleza hace que los niños sean más conscientes y responsables en las actividades que realizan.

**Figura 8**

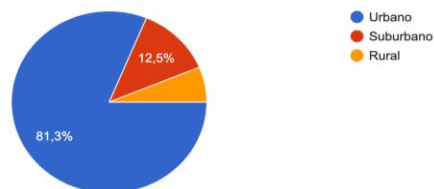
¿Cuántos años de experiencia tienes como docente de educación infantil?



Como podemos observar en esta figura 8, el 50% de las personas llevan menos de un año de experiencia docente, el 31,3% llevan entre 1 y 5 años de experiencia docente, el 6,2% lleva entre 6 y 10 años de experiencia y el 12,5% lleva más de 10 años de experiencia docente

**Figura 9**

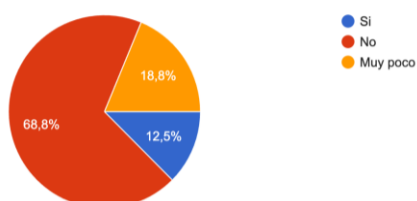
¿En qué tipo de entorno enseñas?



Cómo podemos observar en esta figura 9, el 81,3% de las personas encuestadas trabajan en colegios dentro del entorno urbano, el 12,5% de las personas trabajan en un entorno suburbano y el 6,2% trabajan en un entorno rural

**Figura 10**

¿Recibes formación sobre el uso de la naturaleza en la educación?



Como podemos observar en la figura 10, el 68,8% de los docentes encuestados no reciben información y formación sobre el uso de la naturaleza en el aula, el 12,5% si recibe información y formación y por último el 18,8% recibe muy poca formación e información acerca de esta metodología de la naturaleza.

## DISCUSIÓN

Los resultados de esta investigación destacan el impacto positivo del contacto con la naturaleza en el bienestar físico, emocional y cognitivo de los niños. Un porcentaje significativo de encuestados (93,8%) coincidió en que la naturaleza favorece el bienestar emocional de los niños, lo que respalda estudios recientes que indican que la exposición a entornos naturales puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo en los niños (White et al., 2019).

Además, el 100% de los participantes estuvieron de acuerdo en que la naturaleza favorece el trabajo en equipo, lo que coincide con investigaciones que afirman que los entornos naturales proporcionan contextos ideales para que los niños trabajen de manera colaborativa (Ginsburg et al., 2020).

En cuanto a los beneficios cognitivos, como el aprendizaje y el juego en entornos naturales, los resultados muestran una alta tasa de acuerdo con la idea de que la naturaleza favorece estos aspectos. Investigaciones han demostrado que la naturaleza favorece el desarrollo cognitivo de los niños al estimular su curiosidad y creatividad (Kuo et al., 2018).

Un aspecto clave que surgió en los resultados fue la importancia que los docentes atribuyen a la creación de actitudes de respeto hacia el medio ambiente en los niños. Este hallazgo es consistente con la investigación de Cheng y Monroe (2019), quienes afirman que involucrar a los niños en actividades ambientales desde una edad temprana puede generar una conciencia ecológica duradera.

En este sentido, los resultados obtenidos en esta investigación apoyan la idea de que el contacto con la naturaleza tiene efectos profundamente positivos en el bienestar físico, emocional y cognitivo de los niños. Estos hallazgos se alinean con la literatura actual y resaltan la importancia de promover políticas y prácticas educativas que integren la naturaleza en la vida diaria de los niños.

## CONCLUSIÓN

El contacto con la naturaleza ofrece múltiples beneficios para los niños, incluyendo mejoras en el bienestar físico, emocional y cognitivo. La exposición a entornos naturales puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la resiliencia en los niños. Además, las actividades al aire libre proporcionan oportunidades para desarrollar habilidades sociales y colaborar en un entorno no estructurado, lo que facilita el aprendizaje y la cohesión grupal. Asimismo, la naturaleza estimula la curiosidad y creatividad de los niños, favoreciendo su desarrollo cognitivo y potenciando su capacidad de resolución de problemas y pensamiento crítico. Involucrar a los niños en actividades ambientales desde una edad temprana puede generar una conciencia ecológica duradera, promoviendo conductas responsables hacia el entorno natural. Sin embargo, es fundamental proporcionar formación continua a los docentes sobre cómo utilizar el entorno natural para enriquecer los procesos educativos, ya que esto permite maximizar los beneficios del

aprendizaje al aire libre y la educación ambiental. La creciente urbanización y la falta de acceso directo a la naturaleza subrayan la necesidad de integrar espacios verdes en las áreas urbanas, promoviendo la creación de más parques y áreas verdes accesibles para los niños en las ciudades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Benito-Moreno, S. C., & Agra-Gasqué, A. (2021). Lengua de signos como recurso inclusivo en el sistema educativo español. *RECIE. Revista Caribeña de Investigación Educativa*, 5(1), 116-132. <https://doi.org/10.32541/recie.2021.v5i1.pp116-132>
- Blanco, M., & Lorenzo, J. (2023). Profesiones para una educación inclusiva: el caso de las intérpretes de lengua de signos en la comunidad autónoma de Galicia. *Revista de Educación Inclusiva*.
- Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Index for Inclusion*. CSIE. [https://www.eenet.org.uk/resources/docs/Index%20English.pdf?utm\\_source](https://www.eenet.org.uk/resources/docs/Index%20English.pdf?utm_source)
- Casallas Forero, D., & Arjones Fernández, R. (2022). El no lugar de la discapacidad auditiva infantil en la cultura oyente. *Revista de Educación Inclusiva*, 14(3), 56-78. <https://www.mlsjournals.com/Educational-Research-Journal/article/view/640/1578?utm>
- García, E., & Hernández, J. (2018). Formación docente e inclusión educativa. *Educación y Diversidad*, 12(2), 101-120.
- Hernández-Sánchez, A. M., & Ortega Carrillo, J. A. (2016). Aprendiendo en línea Lengua de Signos Española: Análisis de la satisfacción del alumnado sordo y oyente en una experiencia realizada en la modalidad semipresencial. *Profesorado, Revista De Currículum Y Formación Del Profesorado*, 20(2), 350-365.
- Imani Jiyari, H. (2023). *Educación Patrimonial en Educación Infantil*. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 30-40.
- Ley 27/2007. (2007). Ley que reconoce la lengua de signos española y regula los medios de apoyo a la comunicación oral. BOE. <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2007-18476>
- López Torrijo, M. (2008). De la exclusión a la inclusión: políticas y prácticas de la universidad española respecto a los alumnos con déficit auditivo. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 16 (1), 1-31. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=275020545005>
- Martínez Serrano, J. (2024). *Implementación del cuento motor para facilitar la inclusión de estudiantes con discapacidad auditiva en aulas de Educación Infantil*. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 41-52.

- Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. <https://www.un.org/esa/socdev/enable/documents/tccconvs.pdf>
- Oviedo, A. (Enero de 2015). Reseña Gascón y Storch de Gracia, 2004: "Historia de la educación de los sordos en España". <https://cultura-sorda.org/resena-gascon-y-storch-de-gracia-2004-historia-de-la-educacion-de-los-sordos-en-espana/>
- Pérez, R., & López, F. (2019). Estrategias docentes inclusivas. *Revista de Pedagogía Inclusiva*, 35(2), 88-104.
- Rabal Alonso, J. M., & González Romero, M. (2024). *Relación entre la práctica deportiva y las funciones cognitivas en aspirantes a docentes durante su preparación para las oposiciones*. *Revista Internacional Interdisciplinar de Divulgación Científica*, 2(1), 53-63.
- Spencer, P. E., & Marschark, M. (2017). Evidence-based practices in educating deaf and hard-of-hearing students. *Deafness & Education International*, 19(1), 40-49.
- Zamora Jiménez, T. (2020). Percepciones del profesorado sobre la inclusión de estudiantes sordos. *Revista de Investigación Educativa*, 38(1), 1-22.