

Anexo I

Escala de Contacto con la Naturaleza (ECN)

A través de este cuestionario nos interesa conocer su contacto con la naturaleza, tanto en su vida y actividades cotidianas, como cuando realiza excursiones fuera de su entorno cotidiano; también nos interesa el uso de entornos naturales en sus momentos de actividad física.

Complete las siguientes preguntas para reflejar su nivel actual de contacto con los entornos naturales y participación en la actividad física dentro de estos entornos. Estos "entornos naturales" podrían estar en zonas urbanas (parques de la ciudad, por ejemplo) o zonas rurales.

Estos lugares podrían incluir cosas como plantas y animales (nativos o no nativos), geografía natural (p. ej., colinas, montañas, desiertos, playas, marismas), cursos de agua naturales y paisajes acuáticos (p. ej., ríos, arroyos, lagos, estanques y mares).

También es relevante si se tienen vistas que incluyan este tipo de entornos naturales. Todo esto contrasta con el llamado "entorno construido" de casas, edificios, carreteras y todas las demás estructuras creadas por los seres humanos.

Nivel de contacto con los entornos naturales en su vida cotidiana

Ítem 1: Indique su nivel de contacto con los entornos naturales en sus contextos habituales de trabajo, viaje y hogar. (por favor marque un número con un círculo)

5	4	3	2	1
Alto		Medio		Bajo
La mayor parte de mi vida cotidiana la realizo en un entorno natural		Aproximadamente la mitad de mi vida cotidiana la realizo en un entorno natural		Muy poco de mi vida cotidiana la realizo en un entorno natural

Ítem 2: ¿Qué grado de interés le generan los entornos naturales en su vida diaria? (por favor marque un número con un círculo)

5	4	3	2	1
Mucho		Un poco		No mucho

Nivel de contacto con los entornos naturales durante excursiones FUERA de los entornos de la vida cotidiana

Estas preguntas se relacionan con su nivel de contacto con la naturaleza cuando está fuera de sus ambientes de la vida diaria. Esto incluiría los viajes que realiza en su tiempo libre (u ocasionalmente como parte de su estudio, trabajo o actividades sociales) a entornos abundantes en naturaleza en áreas urbanas, rurales o silvestres. Estos pueden ser lugares a los que viaja una vez a la semana, o con menos frecuencia, ya sea con el propósito expreso de estar en el entorno natural o con algún otro propósito principal.

Ítem 3: Califique la frecuencia (cuánto) de contacto con entornos exteriores abundantes en naturaleza. (por favor marque un número con un círculo)

5	4	3	2	1
Alto		Medio		Bajo
Una vez al mes o más		Una vez cada 6 meses		Una vez al año o menos

Ítem 4: ¿Cuánta atención presta a la naturaleza en estos entornos? (por favor marque un número con un círculo)

5	4	3	2	1
Mucho		Un poco		No mucho

Nivel de contacto con los entornos naturales durante la actividad física

Estas preguntas se relacionan con su nivel de contacto con la naturaleza cuando realiza actividades físicas. La actividad física en un entorno natural (llamado ejercicio verde) puede incluir actividades como caminar, hacer jardinería, pescar, trotar o andar en bicicleta. Estas actividades físicas pueden realizarse como parte o coincidencia con una actividad diaria, o ser un período planificado de ejercicio. Pueden tener lugar en áreas urbanas, rurales o silvestres.

Ítem 5: Califique la frecuencia (cuánto) con la que realiza actividad física en lugares abundantes en naturaleza. (por favor marque un número con un círculo).

5	4	3	2	1
Alto		Medio		Bajo
(Semanalmente)		(Una vez cada 6 meses)		(Una vez al año o menos)

Ítem 6: ¿Cuánta atención presta a la naturaleza cuando realiza una actividad física? (por favor marque un número con un círculo)

5	4	3	2	1
Mucha		Un poco		No mucha