



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TEMA:

**Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar
psicológico de los miembros de la comunidad universitaria
de la UCSG.**

AUTOR:

Delgado Robles, Sebastián Andrés

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TUTOR:

Psic. Cl. Martínez Zea, Francisco Xavier, Mgs.

Guayaquil, Ecuador

07 de septiembre del 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Delgado Robles, Sebastián Andrés** como requerimiento para la obtención del título de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA**.

TUTOR

f. _____
Martínez Zea, Francisco Xavier

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____

Psic. Cl. Estacio Campoverde, Mariana de Lourdes, Mgs.

Guayaquil, a los 7 días del mes de septiembre del año 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Delgado Robles, Sebastián Andrés**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 07 días del mes de septiembre del año 2023

EL AUTOR

f. _____
Delgado Robles, Sebastián Andrés



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

AUTORIZACIÓN

Yo, **Delgado Robles, Sebastián Andrés**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 07 días del mes de septiembre del año 2023

EL AUTOR

f. _____

Delgado Robles, Sebastián Andrés



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

INFORME DE COMPILATIO

 CERTIFICADO DE ANÁLISIS magister	
Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG	 3% Similitudes
	 4% Texto entre comillas < 1% similitudes entre comillas
	 1% Idioma no reconocido
Nombre del documento: Sebastian.Delgado.doc.docx ID del documento: b671e294184a399f36c3a03fc72c138834c4f962 Tamaño del documento original: 6,5 MB Autor: Sebastián Andrés Delgado Robles	Depositante: Sebastián Andrés Delgado Robles Fecha de depósito: 27/8/2023 Tipo de carga: url_submission fecha de fin de análisis: 27/8/2023
	Número de palabras: 33.353 Número de caracteres: 217.815

TEMA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN: Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG

EL AUTOR: Delgado Robles, Sebastián Andrés

INFORME ELABORADO POR:

f. 

Psic. Cl. Martínez Zea, Francisco Xavier, Mgs.

Guayaquil, a los 07 días del mes de septiembre del año 2023



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

AGRADECIMIENTO

A mis familiares, sobre todo a mis padres, abuelos y tíos, por estar siempre conmigo en cada una de mis etapas de formación. Su ejemplo profesional e integridad, así como persistencia y confianza, han sido de gran inspiración para mí.

A mis amigos, en especial aquellos que me han apoyado siempre a mí y a mis ideas. Son el respiro y refugio que me da tranquilidad en la vida. Espero nos sigamos acompañando y compartiendo más momentos juntos. Son algo muy valioso para mí.

A mis profesores y tutores, por ser los que me alientan a seguir aprendiendo. Mantengo un aprecio bastante grande por cada uno de ellos en mis distintas etapas de formación académica, pues me han llenado de conocimientos, pero también de preguntas sobre el mundo y las cosas.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL

DEDICATORIA

A mi madre, la mejor persona que conozco y siempre me ha guiado y enseñado lo que ahora sé.

A mis docentes y tutores: al Dr. Alfonso Díaz, el Psic. Cl. Francisco Martínez, la Psic. Cl. Daniela Mackenzie, la Psic. Cl. Estefanía Gavilanes y la Psic. Cl. Tatiana Torres. Cada uno ha dejado una huella de saber en mí.

En especial me gustaría agradecer a Allison y Camila, mis compañeras, amigas y ahora colegas. Las más lindas personas que me acompañaron en la carrera; las más dedicadas, sinceras e inteligentes que he conocido.

A todos mis amigos y compañeros que me han apoyado y siempre creen en mí. A Wanderly, Neil, Ariana, Andrea, Maca, Steeven, Jerson, Julián, Manuel, Adrián, Luis, Anita, Ángeles, Antonio y Andrés.

A todos los que ayudaron a que este trabajo sea posible. Y al café.

A todo psicólogo que se interese por investigar y aprender temas nuevos. A todo aquel que se interese por el tema de las plantas, los árboles y la naturaleza. A los que defienden su preservación y les importe el tema ambiental. A ustedes.



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL**

**FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

Psic. Cl. Rojas Betancourt, Rodolfo Francisco, Mgs.
DECANO O DIRECTOR DE CARRERA

Psic. Cl. Aguirre Panta, David Jonatan, Mgs.
COORDINADOR DEL ÁREA O DOCENTE DE LA CARRERA

Psic. Cl. Rendón Chosi, Álvaro Andrés, Mgs.
OPONENTE



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE FILOSOFÍA, LETRAS Y CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

CALIFICACIÓN

NOTA: 10

Índice

INTRODUCCIÓN.....	2
Planteamiento del Problema	3
Objetivos	4
<i>Objetivo general</i>	4
<i>Objetivos específicos</i>	4
Justificación	5
ANTECEDENTES	7
CAPÍTULO 1.....	8
Las áreas verdes y su delimitación con el espacio urbano.....	8
<i>¿Qué son las áreas verdes urbanas? Definición y caracterización</i>	8
<i>Las áreas verdes dentro de las instituciones</i>	12
Las áreas verdes humanizadas: del jardín al parque.....	14
<i>De las civilizaciones antiguas a la Edad Media</i>	14
<i>De la Edad Media a la modernidad</i>	21
<i>De la industrialización a la contemporaneidad</i>	26
Áreas verdes urbanas y sus beneficios	29
<i>Funciones y efectos medioambientales</i>	29
<i>Funciones sociales y efectos en el individuo</i>	34
Áreas verdes urbanas dentro de la ciudad de Guayaquil	39
<i>Marco legal</i>	39
<i>La problemática de la ciudad de Guayaquil con sus áreas verdes</i>	41
<i>De Guayaquil al campus de la UCSG: el imperativo de lo gris</i>	48
CAPÍTULO 2.....	53
El bienestar psicológico como parte de la salud integral y las nociones sobre el malestar en el individuo	53
Sobre el bienestar	53
<i>Entre el bienestar objetivo y el bienestar subjetivo</i>	54
Sobre el malestar	54
Sobre el estrés y la ansiedad como problemas de salud mental no patológicos..	55
<i>Sobre el estrés: una breve revisión teórica</i>	56
<i>Estrés: definición y categorización médica</i>	57
<i>Sobre la ansiedad: una breve revisión teórica</i>	58
<i>Ansiedad: definición y categorización médica</i>	59
Sobre los trastornos psicológicos.....	60
<i>Sobre la depresión: una breve revisión teórica</i>	60

<i>Los trastornos por estrés, de ansiedad y depresivos: definición y clasificación médica</i>	62
Concepciones históricas sobre el bienestar y malestar	67
Influencias teóricas sobre bienestar psicológico.....	68
<i>La teoría psicoanalítica</i>	69
<i>La psicología positiva</i>	71
<i>La psicología ambiental</i>	72
CAPÍTULO 3.....	75
Las áreas verdes urbanas y su vínculo con el bienestar de la población universitaria. Referentes por revisión bibliográfica	75
CAPÍTULO 4.....	80
Metodología.....	80
CAPÍTULO 5.....	85
Presentación y análisis de datos.....	85
Análisis de resultados	85
CONCLUSIONES.....	99
RECOMENDACIONES.....	101
LISTA DE REFERENCIAS	102
ANEXOS	114

Índice de Tablas

Tabla 1. <i>Tipologías de Clasificación de los Espacios Verdes del Proyecto de Plano Verde de la Ciudad de Bragança</i>	9
Tabla 2. <i>Categorías de áreas verdes</i>	42
Tabla 3. <i>Interpretación visual de cambios detectados</i>	47
Tabla 4. <i>Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 del episodio depresivo</i>	64
Tabla 5. <i>Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 del trastorno depresivo recurrente</i>	65
Tabla 6. <i>Cuadro de operacionalización de las variables</i>	84

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Tipología de ambientes externos</i>	11
Figura 2. <i>Índice Verde Urbano por provincia</i>	43
Figura 3. <i>Cálculo de NDVI 2012</i>	45
Figura 4. <i>Cálculo de NDVI 2017</i>	46
Figura 5. <i>Cálculo de NDVI 2019</i>	46
Figura 6. <i>Cobertura arbórea de Guayaquil urbano en porcentaje</i>	48
Figura 7. <i>Análisis del entorno natural del Campus</i>	50
Figura 8. <i>Vegetación del campus</i>	51
Figura 9. <i>Mapeo de vegetación en el Campus</i>	51
Figura 10. <i>Áreas verdes</i>	52
Figura 11. <i>Enfoques de la psicología ambiental</i>	73
Figura 12. <i>Edad</i>	85
Figura 13. <i>Género</i>	86
Figura 14. <i>Carrera</i>	87
Figura 15. <i>Ciclo</i>	87
Figura 16. <i>Resultados de la pregunta 1</i>	88
Figura 17. <i>Resultados de la pregunta 2</i>	89
Figura 18. <i>Resultados de la pregunta 3</i>	89
Figura 19. <i>Resultados de la pregunta 4</i>	90
Figura 20. <i>Resultados de la pregunta 5</i>	91
Figura 21. <i>Resultados de la pregunta 6</i>	91
Figura 22. <i>Resultados de la pregunta 7</i>	92
Figura 23. <i>Resultados de la pregunta 8</i>	93
Figura 24. <i>Resultados de la pregunta 9</i>	94
Figura 25. <i>Resultados de la pregunta 10</i>	94
Figura 26. <i>Resultados de la pregunta 11</i>	95
Figura 27. <i>Resultados de la pregunta 12</i>	96
Figura 28. <i>Resultados de la pregunta 13</i>	96
Figura 29. <i>Resultados de la pregunta 14</i>	97
Figura 30. <i>Resultados de la pregunta 15</i>	98

RESUMEN

Las áreas verdes urbanas brindan múltiples beneficios a su entorno y permiten realizar actividades a sus habitantes. Por tanto, es importante que se considere necesarios a estos espacios y así se tenga una mejor apreciación ambiental sobre ellos. El presente proyecto tuvo como objetivo analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG mediante la aplicación de una encuesta. Se uso una muestra de 153 estudiantes de distintas carreras dentro de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. A partir de la investigación se obtienen como resultados que los participantes percibieron que las áreas verdes dentro de su facultad mantienen beneficios sociales, psicológicos y ambientales, además de que les genera sensaciones de tranquilidad y relajación. Se concluye así que las áreas verdes son espacios de interacción en la facultad y que contribuyen al bienestar de los estudiantes.

Palabras Claves: bienestar psicológico; bienestar subjetivo; malestar; area verde urbana; espacio verde; vegetación

ABSTRACT

Green urban areas provide multiple benefits to environment and allow doing activities to citizens. Therefore, it is important to consider these spaces as necessities and having a better environmental appreciation about them. The actual research work had as objective to analyze the influence between green urban areas and psychological well-being of the UCSG college members' community. A survey was taken to 153 students from different careers of faculty of Philosophy, Letters and Education's Sciences. From the research are obtained as results that the participants consider perceived those green areas inside faculty keep social, psychological and environmental benefits, and also offer tranquility and relaxation sensations. To conclude, green urban area are social spaces into the faculty and contribute to student's well-being.

Keywords: psychological well-being; subjective well-being; discomfort; green urban area; green space; vegetation

INTRODUCCIÓN

La presente investigación aborda al bienestar psicológico de los estudiantes universitarios, entendiéndose al bienestar como aquel estado de salud de la persona, y a su vez qué influencia presentan las áreas verdes urbanas, refiriéndose a dichos espacios con vegetación dentro del campus universitario, los cuales pueden ser usados para el beneficio de los miembros del campus.

El trabajo guarda correspondencia con el Dominio 5 de investigación de la UCSG: Educación, comunicación, arte y subjetividad, ya que el objeto de este es el estudio de la identidad y la subjetividad, presente en las dimensiones del carácter bio-psicosocial de los individuos, el cual comparte relación con el objeto de estudio de esta investigación, que consiste en el bienestar del sujeto y el medio ambiente. La línea localizada es la de: problemas del sujeto y su relación en distintos entornos (Universidad Católica Santiago de Guayaquil, 2020).

A su vez, corresponde al Eje Transición Ecológica del Plan de Creación de Oportunidades, que se rige bajo los principios del desarrollo sostenible, el acceso equilibrado de los recursos y la protección del patrimonio natural y cultural de la nación. Sigue lo establecido en el Objetivo 12: Fomentar modelos de desarrollo sostenibles aplicando medidas de adaptación y mitigación al Cambio Climático, el cual uno de ellos sería el desarrollo de áreas verdes dentro del entorno urbano (Secretaría Nacional de Planificación, 2021, p.55).

En cuanto al objetivo del Plan de Desarrollo Sostenible de la OMS, está relacionado con el de Objetivo 11: Ciudades y comunidades sostenibles, específicamente con la meta de proporcionar acceso universal a zonas verdes y espacios públicos seguros, inclusivos y accesibles, en particular a las mujeres y los niños, las personas de edad y las personas con discapacidad. Si bien la meta de este objetivo es otro sector de la población, el tema del acceso universal a zonas verdes puede enfocarse el presente trabajo para el beneficio de los estudiantes universitarios (Naciones Unidas, 2022).

Planteamiento del Problema

La investigación se realiza a partir del cuestionamiento acerca del bienestar psicológico que puede experimentar una persona ante situaciones de su cotidianidad y condiciones de su entorno. Por tanto, estas condiciones del entorno pueden resultar en espacios destinados a la vegetación como parques o jardines, a los que se refiere como áreas verdes.

Gutiérrez (2021) en su investigación menciona la existencia de un impacto en la salud y el bienestar de las personas que habitan y utilizan los espacios verdes del Corredor Biológico Interurbano del Río María Aguilar (CBIMA).

Tolón et al. (2022) en su investigación Valoración de la proximidad de las Zonas Verdes Urbanas de la ciudad de Zaragoza como estrategia de adaptación a situaciones pandémicas menciona que en los ciudadanos existe un aumento del interés por el uso de las ZVU junto a una falta de estas en distritos con una alta vulnerabilidad urbana frente a la COVID-19.

Reyes et al. (2021) en su investigación Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores describe la existencia de puntajes altos de bienestar psicológico en las personas que se ejercitan con frecuencia en espacios naturales, mejor desempeño en su ejercicio físico y más años corriendo.

Martínez et al. (2016) en su investigación Efectos psico ambientales de las áreas verdes en la salud mental refiere a que la carencia de áreas verdes urbanas constituye una amenaza no sólo a la salud ecológica, sino pública en lo que refiere a la salud mental y señala que el ambiente físico como escenario tiene influencias directas en la salud.

Aguirre (2022) en su proyecto de investigación Recuperación de la imagen urbana de parque lineal Puertas del Sol, mediante la implementación de espacios y jardines de tipología terapéutica, calle Los Cedros y M. Galarza, Cuenca-Ecuador menciona la importancia de los espacios públicos verdes como una forma de afrontar las problemáticas de salud mental asociadas con el confinamiento y mejora la imagen urbana del sector.

Maldonado et al. (2019) en su trabajo de investigación Impacto en la sociedad a través de la recuperación de las áreas verdes describe que las áreas verdes aportan beneficios como, combatir el estrés, la depresión, desarrollo del cerebro, reduce algunas enfermedades respiratorias, aumenta la actividad física y facilita la interacción social.

Considerando las investigaciones rescatadas, pareciese que existe una relación directa entre el entorno natural, expresado mediante vegetación y arborización, y la parte psíquica humana.

Pregunta general

¿Cómo influyen las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG?

Preguntas específicas

1. ¿Qué son las áreas verdes urbanas?
2. ¿Qué es el bienestar psicológico?
3. ¿Cuál es la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG?

Objetivos

Objetivo general

Analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG por medio del método descriptivo para generar una reflexión académica sobre la problemática.

Objetivos específicos

- Definir las áreas verdes urbanas por medio de la revisión bibliográfica y entrevistas a profesionales vinculados al área.
- Caracterizar el bienestar psicológico por medio de revisión bibliográfica y la síntesis de las entrevistas a profesionales vinculados con la temática.

- Determinar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico por medio de encuestas a los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG.

Justificación

Resulta necesaria la investigación pues se ha considerado que, dentro del contexto urbano de la ciudad de Guayaquil, hay una precariedad en las áreas verdes y arbolado; una falta de conciencia acerca del tema ambiental; y que la sociedad se encuentra expuesta a factores que afectan a su bienestar físico y mental. Por lo que, en sus principales enfoques se encuentra el área de salud y social. En lo que refiere al área de la salud, las ciudades mantienen diversos factores que pueden propiciar estrés, ansiedad y sentimientos negativos en las personas. Y es debido a estos factores que se busca un elemento, dentro de estas, que favorezcan al bienestar en el individuo.

Implica aportes a nivel teórico y práctico de la formación académica, además de ser útil en otras áreas de estudio. Entre los beneficios a la salud, da una nueva perspectiva a los profesionales sobre el bienestar psicológico, y su relación con la interacción de las áreas verdes. En cuanto a los beneficios sociales, le corresponde resolver los problemas que propician una falta de conciencia sobre la salud física, mental y social, y además contribuir al desarrollo de una conciencia ambiental en la población.

La investigación se realiza a partir del enfoque mixto, con un método descriptivo y tiene como técnicas la revisión bibliográfica, la entrevista semiestructurada a profesionales de distintas ramas académicas, y la encuesta a los estudiantes universitarios del campus de la UCSG.

Se presentaron limitaciones en cuanto a la toma de encuesta por lo que fueron enfocadas en la población universitaria dentro de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. También se evidenciaron obstáculos durante el periodo de toma de encuestas debido a que ciertas clases fueron dispuestas a realizarse en modalidad virtual a partir de la tarde.

En lo que respecta al desarrollo de la investigación, se divide en capítulos en los que se fundamenta teóricamente por qué el bienestar psicológico es importante en las personas y su relación con las áreas verdes

urbanas debe ser abordada por la psicología clínica. El primer capítulo comprende la caracterización de las áreas verdes urbanas, mediante la revisión bibliográfica y entrevistas a profesionales, sobre aspectos presentes en ellas, entre las cuales está su desarrollo en la historia, clasificación y beneficios. Se considera importante el apartado de desarrollo histórico pues permite entender la evolución social de los espacios verdes hasta nuestros días. El segundo capítulo refiere acerca una recopilación de las aportaciones teóricas de varios autores e instituciones sobre el bienestar y malestar psicológico, así como la perspectiva de distintas corrientes psicológicas mediante la revisión bibliográfica y la entrevista. Mientras el tercer capítulo es un marco referencial acerca de investigaciones en relación al tema planteado, contextualizando a las áreas verdes urbanas desde distintas regiones. El cuarto capítulo se refiere a la explicación metodológica que se lleva a cabo en la investigación. El quinto capítulo muestra la presentación y los resultados de las encuestas acerca de la influencia de las áreas verdes en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG, y se realiza el respectivo análisis sobre el mismo.

ANTECEDENTES

Vargas (2019) en su investigación Influencia de las áreas verdes en el bienestar de los ciudadanos de Bogotá, Colombia expone que existe una relación entre el estrato socioeconómico, nivel de estudio, niveles de bienestar y el tamaño y NDVI de las áreas verdes. Personas de estratos y nivel de estudios bajos presentan los menores tamaños de áreas y niveles de bienestar bajo. Los estratos medios y altos son lo que presentan los tamaños de áreas verdes más grandes y los valores de bienestar altos.

Paguay (2019) realizó un proyecto de investigación Bienestar subjetivo y restauración psicológica en personas que visitan las áreas verdes de la ciudad de Quito en el año 2018 se encontró que el contacto con áreas verdes urbanas influye de forma directa en la restauración y en el bienestar psicológico.

Rodríguez et al. (2016) en su investigación Influencia de los espacios verdes en la salud mental expone que en los veintinueve estudios que fueron incluidos en la revisión se apoyó que la presencia de espacios verdes en las ciudades se relaciona con mejores niveles de salud mental en la población, afectando sobre todo a niveles de estrés, ansiedad, duración del sueño, rendimiento académico y autopercepción de la salud.

CAPÍTULO 1

Las áreas verdes y su delimitación con el espacio urbano

*Mira profundamente en la naturaleza y
entonces comprenderás todo mejor*

Albert Einstein

¿Qué son las áreas verdes urbanas? Definición y caracterización

Un parque o un árbol, sin ahondar en mayores descripciones, pueden ser las primeras ideas o quizás las únicas que llegan a la mente cuando surge la pregunta: ¿qué es un área verde urbana? No es de extrañar, que para quienes no se encuentran familiarizados con la materia, les resulte difícil definir o ejemplificar que puede considerarse un área verde dentro de la ciudad. El asociar a un área verde con un parque es un buen principio, pero resulta necesario tener una noción más elaborada acerca del término.

Según la Real Academia Española (2014), una zona verde puede ser “un terreno que, en el casco de una ciudad o en sus inmediaciones, se destina total o parcialmente al arbolado o parques” (definición 1). Por lo que, a modo general, una zona o área verde es entendida como un espacio urbano destinado al crecimiento de vegetación y que cumple determinadas funciones dentro de la misma.

Una gran cantidad de definiciones puede producirse dada la ambigüedad del término, del cual pueden surgir expresiones similares que a su vez pueden guardar el mismo significado o presentar pequeñas diferencias que, de ser así, se deben tomar en cuenta. Y es que el verde urbano puede encontrarse en casi cualquier lugar dentro de la demarcación de una urbe, tanto en el centro como en las periferias; así como sus maneras de organizarse y estructurarse, que se amoldan al ingenio humano.

Según Haq (2011) los espacios verdes urbanos son “espacios abiertos en áreas urbanas tanto públicos como privados, cubiertos de vegetación que están disponibles para los usuarios” (p.601). Por referirse a áreas públicas y privadas se puede dar a entender que estos espacios se encuentran ubicados en sectores que permiten el tránsito libre de personas, y en lugares

determinados como dentro de edificaciones, de los cuales el acceso puede ser público o restringido.

La interpretación de un área verde urbana puede ser influenciada principalmente por el desarrollo teórico de distintos profesionales relacionados al tema, la extensión del espacio donde crece la vegetación, y las leyes o políticas que administran el ordenamiento de un territorio. La clasificación de un área verde urbana se halla a disposición de la variedad en el verde urbano y de la consideración del autor.

Las zonas verdes incluyen “parques, zonas deportivas, matorrales, zonas de ribera, plazas, jardines comunitarios, carril-bici y senderos verdes, así como los patios comunes alrededor de los edificios de apartamento, cementerios, arcenes y rotondas, jardines escolares, azoteas ajardinadas, y otros espacios abiertos ajardinados” (Roy & Byrne, 2012, sección de Una revisión cuantitativa sistemática de los beneficios, costos y métodos de evaluación de los árboles urbanos”).

Estos espacios al ser de acceso público, no incluyen vegetación únicamente a parques y jardines sino también se presentan en los alrededores o dentro de lugares destinados a la vivienda y tránsito de personas. Otros autores también clasifican a los espacios verdes de acuerdo al tipo de espacio en los que forman parte dentro del entorno urbano. De Jesús (2013) dispone a clasificar a los espacios verdes del siguiente modo:

Tabla 1

Tipologías de Clasificación de los Espacios Verdes del Proyecto de Plano Verde de la Ciudad de Bragança

Tipologías	Subtipos
Espacios verdes públicos y accesibles	<ul style="list-style-type: none"> - Parques periurbanos (parques agroforestales y forestales de uso múltiple) - Parques urbanos - Jardines - Plazas - Patios
Espacio en suelo residencial	<ul style="list-style-type: none"> - Edificios unifamiliares - Edificios plurifamiliares

	<ul style="list-style-type: none"> - Áreas comerciales - Hoteles
Espacios fluviales y costeros	<ul style="list-style-type: none"> - Márgenes fluviales - Líneas de costa - Otros
Espacios asociados al tráfico	<ul style="list-style-type: none"> - Separadores - Espacios de protección - Rotondas - Islas de tránsito - Arborización viaria - Otros
Espacios histórico-culturales	<ul style="list-style-type: none"> - Ligados a monumentos o edificios singulares - Histórico/culturales
Espacios de equipamiento	<ul style="list-style-type: none"> - Centros de enseñanza - Centros socioculturales - Social - Social y salud - Jardines de infancia - Centros geriátricos - Centros para incapacitados - Centros de salud - Áreas deportivas - Transporte (ferroviario, autobuses, aeropuertos/aeródromos) - Espacio de culto - Seminarios - Seguridad y protección civil - Centros de servicios - Otros - Áreas de ocio y recreativas (golf, piscinas, campings, clubes privados, centros hípicas)
Espacio en suelo industrial	<ul style="list-style-type: none"> - Pequeña y media industria - Grande industria
Espacios agrícolas	
Espacios forestales	
Vacantes	

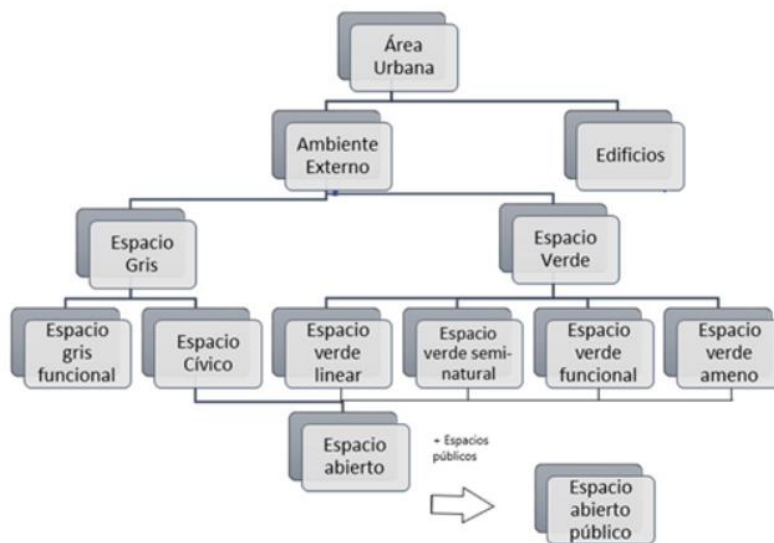
Nota: Obtenido de *El valor funcional de la estructura verde urbana. Aportación desde el estudio de los espacios verdes de la ciudad de Bargança (Portugal)*. (2013).

Chacalo et al. (citado en Cusme & Farfán, 2022) clasifica a las áreas verdes urbanas de la siguiente manera: áreas verdes de acceso público y áreas verdes de vialidad (pp.5-6). Esta distinción abarca vegetación en áreas en parques, jardines y demás espacios que promuevan la interacción social y actividades de recreación; pero a su vez incluye la presencia de árboles y plantas a zonas destinadas al tránsito en las calles como rotondas y parterres viales.

Además, los espacios verdes se integran con los espacios grises dentro de la tipología de ambientes externos. De acuerdo a Swanwick et al. (citado en Echeverría, 2018, párrafo 11) los espacios verdes urbanos son ambientes dentro de las zonas urbanas y pueden ser tanto de acceso público como privado.

Figura 1

Tipología de ambientes externos



Nota: Obtenido de *El acceso a espacios verdes en escuelas públicas y privadas en Curridabat, Costa Rica*. (2018).

En la figura 1, se da a entender que los espacios verdes forman parte del área urbana y se consideran propios del ambiente externo, es decir que, las áreas verdes urbanas son espacios abiertos. Dentro de esta clasificación se encuentran: los espacios verdes lineales, como presencia de vegetación

que sigue una traza unidireccional; los espacios verdes seminaturales, aquellos que comparten demás elementos como estructuras y construcciones; el espacio verde funcional, cuyo propósito es permitir la actividad de las personas; y el espacio verde ameno, cuya presencia de vegetación resulta agradable.

La arquitecta y docente, Duran, durante una entrevista realizada describió, desde su punto de vista profesional, al área verde como un espacio con presencia de vegetación y que permite la actividad humana. Además, menciona que los espacios verdes deben contribuir a mitigar los efectos de la contaminación urbana. Considera por tanto que los espacios verdes urbanos pueden clasificarse en: parques, plazas y jardines. Las plazas son espacios públicos, pero no cuentan con gran presencia de vegetación, pero son destinadas para encuentros sociales. Los jardines pueden ser considerados como áreas extensas de vegetación con un fin contemplativo. Y los parques son espacios con vegetación (árboles, plantas, césped) y su función radica en que las personas puedan realizar actividades al aire libre.

Las áreas verdes dentro de las instituciones

Las áreas verdes urbanas no solo se presentan como espacios públicos dentro de la ciudad, aunque se mantienen como elementos necesarios dentro de una sociedad, tanto así que es posible que se hallen adaptadas en otros entornos. Distintas instituciones, ya sean públicas o privadas, mantienen una función específica dentro de una sociedad: servir y aportar positivamente a los ciudadanos. Algunas de estas instituciones pueden ser de carácter político, sanitario, cultural, educativo o social.

Cada una de estas instituciones mantienen una función específica dentro de la comunidad en la que se encuentra presente. Sin embargo, solo ciertas instituciones hacen uso de las áreas verdes o destinan funciones más allá de disponerlas como elementos ornamentales, destacando así que la vegetación puede ser integradora en la estética urbana.

En lo referente a las instituciones educativas, estas pueden referirse a jardines infantiles, centros de desarrollo, escuelas, colegios y universidades.

Dichas categorizaciones de centros educativos corresponden a atender las distintas necesidades de desarrollo escolar que presenten los niños, niñas y adolescentes. Así mismo, la presencia de espacios verdes puede hacerse visible dentro de cada una de ellas.

De acuerdo a las disposiciones del centro educativo, y las condiciones económicas y de infraestructura que presente, se pueden presentar áreas con vegetación que sirvan de espacio para la interacción de los miembros. En el caso de las escuelas y colegios, los niños y niñas disponen de los espacios verdes para el recreo, los juegos y la socialización con sus compañeros.

Moore (1997) indica que la naturaleza es una de las principales aportaciones de que niños y niñas desarrollen sentimientos positivos hacia la escuela (p.207). Por lo que es importante que, dentro de las instalaciones de las escuelas, por muy variadas las condiciones que sean, los niños mantengan un contacto y se les permita el uso del espacio verde en sus actividades fuera del aula.

Herrington (citado en Castillo, 2018) menciona que los niños experimentan beneficios a su salud y mantienen una preferencia por realizar actividades en áreas verdes debido a que incitan al ejercicio y representan menores riesgos a lastimarse (p.173). R. Kellert (citado en Rodríguez, 2014) menciona que el juego en contacto con la naturaleza resulta beneficioso durante la etapa de la niñez ya que permite desarrollar la creatividad, resolución de conflictos y ayuda al desarrollo emocional e intelectual (p.6).

Cerna (2021) sostiene que “las áreas verdes dentro de los entornos educativos sirven como restauradores mentales, promoviendo la creatividad de los estudiantes mejorando así su rendimiento académico. Por esto ... en los ambientes educativos con presencia de vegetación ornamental se percibe una sensación de bienestar” (p.21).

Las instituciones hospitalarias, son por lo general lugares estériles y fríos donde se prioriza que factores ambientales y la proliferación de microorganismos no interfieran en sus espacios o se mantengan al mínimo pues resultan un riesgo para el estado de salud de los pacientes. Además, se

consideran ambientes restrictivos a las actividades, pues se considera que el paciente debe pasar en reposo para lograr una adecuada recuperación.

Marcus (2007) menciona que la introducción de espacios verdes como jardines dentro de hospitales no curan en sí a los pacientes, pero pueden facilitar la reducción del estrés; proveer de un espacio para la actividad de los pacientes incluida las terapias; proveer espacios donde pueda interactuar el paciente y visitantes (p.5).

Las áreas verdes humanizadas: del jardín al parque.

De las civilizaciones antiguas a la Edad Media

Las primeras concepciones culturales de área verde pueden remontarse a lugares míticos, tales como el Jardín del Edén en el relato bíblico del Génesis; y los Jardines Colgantes de Babilonia, encomendados por el rey Nabucodonosor II como regalo a su esposa, Amitis, en el siglo VI a.C. En lo que respecta a los Jardines Colgantes de Babilonia, no se han encontrado pruebas de su existencia, salvo relatos de antiguos historiadores como Diodoro de Sicilia (s. I a.C), donde narra:

Y se encontraba también junto a la acrópolis el jardín llamado «colgante», que lo había construido no Semiramis sino un rey sirio posterior como obsequio a una concubina ... El parque se extiende hasta cuatro pletros por cada lado y posee una subida montañosa y unas edificaciones sobre otras, de manera que el aspecto es parecido a un teatro ... El suelo nivelado estaba lleno de árboles de todas clases capaces de seducir el ánimo a sus observadores por su tamaño y sus otras gracias. (De Sicilia, s. I a.C/2001, pp. 343-344)

Esta narración, sea de un hecho histórico o fantástico, pertenece al contexto histórico del período neobabilónico el cual se desarrolló entre el siglo VI y el V a.C. Lo cierto es que se considera a los jardines como la primera expresión de un área verde urbana en la historia de la civilización. Estos se originaron y desarrollaron a lo largo de distintas culturas como la sumeria, egipcia, griega y romana; cuya influencia se ve reflejada en avances y transformaciones en edades posteriores.

Cuando se aborda el tema de las culturas antiguas y su uso del suelo, se considera principalmente a la agricultura, ganadería, y la construcción de

palacios y templos. Entonces, ¿de dónde surge?, y, ¿qué motivos tenían estas culturas para el desarrollo de un espacio dentro de sus ciudades con características de un ambiente natural?

En la antigua región de Sumeria, ubicada al sur de Mesopotamia, la cual es considerada la primera civilización del mundo, se piensa que existía una relevante organización urbana y social, y al igual que en civilizaciones como la egipcia y persa, el acceso a los espacios verdes dentro de la sociedad estaba destinados a grupos de élite como la monarquía y el sacerdocio (Turner, 2005, sección de Garden History).

Company (2011) describe la presencia de jardines en Uruk, una de las mayores ciudades de la antigua Sumeria donde menciona que:

La fortificación de la ciudad de Uruk estaba compuesta por una doble muralla urbana de 9.5 km de longitud, rodeando no solo los barrios de casas y los santuarios, sino también jardines, tierras de labor y prados, con dos puertas de acceso, una al sur y otra al norte, ambas aseguradas por dos torres cuadradas de 3.5 m de ancho. (p.260)

En el antiguo Egipto, el uso de espacios verdes urbanos como jardines se situaban dentro o alrededor de templos y casas. En cuanto a la edificación, Turner (2008) señala que “los templos se construyeron en recintos rectangulares delimitados por altos muros. El espacio interno era en parte ceremonial y en parte destinado a jardines ... Los compuestos también tenían lagos sagrados, estanques, estatuas, santuarios, jardines de flores y vegetales” (p. 5).

El jardín de un templo en el antiguo Egipto estaba destinado al uso de sacerdotes y faraones, aunque se admitía al público en días festivos. El diseño de los templos ayudó a explicar la naturaleza del mundo y el orden social (Turner, 2008, p.5). Tales ornamentos dentro del templo, junto con la integración de jardines se ostentan como elementos valiosos, tanto para el culto a sus deidades, como para la admiración de los monarcas.

Según Turner (2008), en lo que se respecta a los jardines egipcios domésticos, al igual que los templos, eran recintos rectangulares delimitados por altos muros; eran lugares con árboles frutales, flores, pérgolas revestidas de enredaderas y lugares para sentarse. Turner añade que el jardín estaba

destinado para la relajación, comidas al exterior, cultivo de plantas y como lugar de esparcimiento para los niños (p.7).

Podría considerarse que, en un inicio, las primeras civilizaciones y culturas de oriente y occidente empleaban espacios verdes urbanos como lugares de carácter espiritual pero también de descanso, los cuales estaban adornados con elementos de la cultura y flora local. Y que la localización de estos espacios se situaba principalmente en templos y dentro de casas.

En la Grecia antigua, Pujol (2020) menciona que los jardines (kepos) son históricamente referenciados en los relatos homéricos, y que tienen como precedente a la existencia de los bosques sagrados (alsos), los cuales estaban consagrados a deidades del panteón y divinidades menores. Además, considera que estos espacios arcaicos eran humanizados, a modo de separar al jardín del resto de la naturaleza (p. 55).

Un bosque sagrado era un fenómeno bastante común en religiones y culturas de las antiguas civilizaciones. El politeísmo y la tradición popular en narraciones y leyendas favoreció a la consagración de los bosques, pues pobladores o viajeros dedicaban estos a los dioses con la intención de verse favorecidos o protegidos durante sus viajes y cacerías.

Se encuentran registros y descripciones de bosques sagrados a deidades por todo el territorio griego dentro del texto Descripción de Grecia, donde el geógrafo e historiador Pausanias (s. II a.C) describe:

En el camino que va de Acrias a Gerontras hay una aldea llamada Palea, y en la misma Gerontras, un templo y un bosque sagrado de Ares. Todos los años celebran en honor del dios una fiesta, en la que está prohibido a las mujeres entrar en el bosque sagrado. (p.85)

Mario es otra ciudad de los eleuterolácones, que dista de Gerontras cien estadios. Allí hay un santuario antiguo común de todos los dioses, y alrededor de él un bosque sagrado que tiene fuentes, y también hay fuentes en un santuario de Ártemis, y Mario ofrece agua en abundancia como ningún otro lugar. (Pausanias, s. II a.C/2016,p.86)

El testimonio más antiguo de la presencia de jardines dentro de la civilización griega son las leyendas épicas provenientes de los viajes realizados por Odiseo, narrados por el aedo, Homero, que datan de alrededor

del siglo VIII a.C. Estos relatos no figuran como fuentes históricas, y los sitios referidos entre sus cantos no dan por hecho que sean del todo reales.

Aun así, estos relatos, posiblemente son un reflejo del contexto histórico en el que se desenvuelve el poeta, y por tanto la existencia de un jardín, aunque fuese como un concepto, sea algo relativamente establecido en la cultura de la época. Del mismo modo, los atributos de los jardines varían de acuerdo al desarrollo histórico, por lo que se fijan tres edades dentro de la civilización griega: la edad arcaica, edad clásica y edad helenística.

Pujol (2020) estima que una de las características de los jardines griegos arcaicos es que eran espacios productivos, más no para el disfrute del individuo, y destaca que, dentro de la literatura homérica, se presentan dos tipos de jardines: los bucólicos, que se caracterizan por ser bastante fértiles y de deleite sensorial; y los parques, que se distinguen por ser de sentimiento profundo y carácter moral. El mismo autor logra destacar tres elementos presentes de su composición: una huerta, un viñedo y una zona con flores y plantas (pp.55-56).

En la época clásica, Pujol (2020) refiere que los jardines adquieren un carácter más filosófico, placentero, y pasan a ser representados como un signo evidente de pertenencia a una clase social privilegiada, ya que el ocio no era algo muy común en aquella época. Constata, además, que árboles frutales y flores continuaban caracterizando al jardín griego clásico, no sólo por su estética sino por su servicio, pues las cosechas pasaban inmediatamente al consumo del individuo y las flores eran usadas para la confección de guirnaldas y coronas (pp.56-58).

Sea este un legado del jardín arcaico griego, durante la época clásica el jardín no se desprende del todo de su función de servir como huerto productivo del propietario pues tales elementos como árboles y flores mantenían un propósito más que el de simples ornamentos al disfrute de la vista. A pesar de ello, el hecho de que el jardín se torne un aspecto del disfrute de individuos y sea sinónimo de status, atrae un mayor interés del resto de personas en poseerlos.

En la época helenística de Grecia, los jardines continúan siendo poco accesibles, pero se vuelven algo deseado por un extenso grupo de personas que consideraban a los jardines como propiedades dignas de prestigio y disfrute social. Los dos jardines que más destacan en la Grecia helenística son los jardines filosóficos y los jardines reales (Pujol, 2020, p.59a).

La filosofía, llamada así a la forma y búsqueda de pensamiento racional, pretendía alcanzar un mejor entendimiento a diversos fenómenos, de los cuales con anterioridad habían sido atribuidos a la magia e intervención divina. Dichas disciplinas partían de la observación de la naturaleza y la reflexión, basada en que todas las cosas y fenómenos naturales no eran provocados por seres trascendentales, sino que tenían un origen propiamente mundano.

La creación y herencia de los jardines filosóficos es atribuida al filósofo griego, Epicuro de Samos, quien crea su escuela filosófica llamada “El Jardín”, la cual servía como un espacio para el alivio espiritual y de esparcimiento sensorial, más que como un lugar productivo (Pujol, 2020, p.59b).

Jufresa (1991) declara en el texto Obras, de Epicuro, una descripción sobre la vida y la escuela filosófica, en donde narra:

Durante treinta y cinco años, interrumpidos tan sólo por breves viajes a Jonia para visitar a otros grupos de discípulos, Epicuro enseñó dentro de los límites de su casa y del Jardín. En el Jardín, huerto que compró por la cantidad de ochenta minas y que se hallaba en el camino del Dipilón, la vida era sencilla y frugal. (p.11)

Predecesores maestros filósofos como Platón y Aristóteles, dispusieron de los jardines y los convirtieron en espacios contiguos o próximos a sus lugares de enseñanza como la Academia de Atenas o el Liceo. Beruete (2016) detalla que “Platón empezó enseñando en los paseos sombreados de las inmediaciones del gimnasio y, pronto, se instaló en un jardín propio con pórticos y senderos arbolados” (p.47a).

La escuela de Platón, situada en las cercanías de un templo dedicado al héroe Academos estaba bellamente ornamentada con vegetación. El historiador y filósofo romano, Plutarco, en su tomo IV del texto Vidas Paralelas escribe sobre ella:

Por Cimón, que hizo desecar los pantanos con mucha arcilla y piedras muy pesadas, dando y aportando para ello el caudal necesario. Fue el primero en hermosear la ciudad con aquellos lugares de recreo y entretenimiento, por los que hubo tanta pasión después, por lo que plantó de plátanos la plaza, y la Academia, que antes carecía de agua y era un lugar enteramente seco, le dió riego, convirtiéndola en un bosque, y la adornó con corredores espaciosos y desembarazados, y con paseos en que se gozaba de sombra. (Plutarco, s. II d.C/1821, p.23)

El establecimiento de la Academia en un sitio rodeado de plantas y árboles, gracias al aporte de Cimón de Atenas, permitió que multitudes de personas acudiesen a disfrutar de los jardines y lugares sombreados, pero a su vez a escuchar a los filósofos que ahí se reunían. Al igual que la Academia, el Liceo también contó con espacios verdes de recreo, los cuales eran usados por Aristóteles y sus discípulos.

Posterior a las enseñanzas de Platón, su discípulo, Aristóteles, decide fundar su propia escuela, la cual se ubica cerca de un templo dedicado a Apolo Licio. Beruete (2016) menciona que “ésta será conocida popularmente con el nombre de Peripato (de peripatos, paseo). De ahí también que se designen a sus discípulos como los peripatéticos, porque gustaban de filosofar caminando” (p.47b).

En lo que respecta a la civilización romana, los jardines tuvieron un inicio bastante similar a los jardines griegos. En un principio se ignoraba el uso de los espacios de vegetación como sitios de recreo y eran usados por el individuo como huertos productivos. La influencia de la cultura griega permitió que sean lugares sagrados y posteriormente se establecieron como puntos de encuentro social.

Bonells (2001) menciona que “fue en Roma donde por primera vez el jardín fue usado como ... espacio de recreo, de ocio, y no solamente como de naturaleza contemplativa” (p.2). Así, el carácter religioso que simbolizan los jardines clásicos de Grecia se fue centrando en el individuo, estableciendo un cambio en la concepción del uso público de un espacio verde urbano.

En la República romana del siglo I a.C, la religión en los *horti* o *hortus* comenzó a realizarse en ambientes que también eran destinados al ocio (De Mata, 2016, sección de Cuadernos de Arqueología de la Universidad de Navarra). El *otium* o descanso era una práctica poco habitual que se empezó

a realizar en Roma y que se fue relacionando con el uso de espacios ajardinados, realzando al disfrute del individuo por sobre su propósito de huerto productivo o lugar espiritual.

El lado espiritual no decayó del todo en los jardines, pues el hecho de enaltecer al individuo, permitió que los jardines romanos estuviesen destinados a adornar a figuras importantes durante la vida, y acompañarlos en su morada de eterno descanso, encajando su presencia dentro de lugares funerarios. Tal concepción de vegetación en un lugar fúnebre provenía desde la cultura griega, quienes consideraban que los héroes y ciudadanos virtuosos fallecidos residían en los Campos Elíseos.

Los patios eran espacios bastante comunes dentro de la estructura de villas y casas señoriales de la civilización romana. Conocidos como *domus* romanas, estas casas fueron habitadas por familias que pertenecían a una acomodada posición económica, y su nombre deviene de *dominus*, término en latín empleado a los paterfamilias.

La noción de la construcción de villas se desarrolla a partir de la cultura griega, pero se concretó durante el Imperio romano. La villa integraba edificaciones destinadas a viviendas y sitios de entretenimiento con elementos de vegetación como patios domésticos, gimnasios, jardines de templos y parques de cacería, cuyo uso era el reposo, ejercicio y residencia de los propietarios (Turner, 2008, p. 14).

Estilos y diseños de columnas que rodeaban un espacio abierto pueden encontrarse en culturas previas a la romana, como la egipcia y griega. Sin embargo, el registro de estos diseños en viviendas, se aprecia en patios dentro de las casas señoriales durante el imperio romano, tal es el ejemplo de casas y villas en la ciudad de Pompeya.

Turner (2008) describe que estos patios romanos podían estructurarse de tres distintas formas: el *atrio*, siendo un patio ubicado en el centro de la vivienda, que daba acceso a otras habitaciones y a la calle, y que era usado como fuente de luz y de recolección de agua; el *peristilo*, como un patio encolumnado y ornamental, adornado con fuentes, estatuas y vegetación; y

el *xystus*, un espacio de horticultura de flores y vegetales, el cual podía estar decorado un pabellón, estatuas y fuentes de agua (p.12).

La fragmentación del imperio romano en el 395 d.C centralizó el poder en dos grandes territorios: el imperio romano de occidente, en Roma; y el imperio romano de oriente, en Constantinopla. Ambos territorios se desarrollaron en escenarios distintos; mientras el imperio de occidente sufrió su caída definitiva en el siglo V d.C, el imperio de oriente se mantuvo próspero y pudo perdurar hasta siglos posteriores.

De la Edad Media a la modernidad

La Edad Media es considerada como una época histórica caracterizada por reformas sociales y políticas, constantes conflictos bélicos y un ralentizado desarrollo de la ciencia, debido al retorno de la sociedad al pensamiento filosófico teocentrista, la cual estuvo controlada por los dogmas imperantes: el cristianismo en occidente y el islam en oriente.

Posterior a la caída del imperio romano de occidente, debido a la inestabilidad social y política provocada por las invasiones de los pueblos bárbaros; ciertas aldeas y ciudades en territorio del endeble imperio necesitaban de seguridad y orden para subsistir. Luego de centurias de inestabilidad y precariedad, alrededor del s. IX y X, la sociedad medieval de Europa adoptó un sistema sociopolítico y económico denominado *feudalismo*, y recurrió al empleo de fortificaciones, murallas y castillos para la protección de miembros de la realeza, nobleza y el clero.

Durante la Edad Media, dentro de las ciudades, los espacios verdes públicos son desvalorizados y la vegetación se remite al interior de los hogares (Turner, 2005, sección de Garden History). La inestabilidad política de tiempos anteriores, generó una descentralización del poder por lo que vastos territorios debieron ser repartidos. Así los dominios del rey o señor feudal adquirieron valor y el vasallo únicamente se dispuso de la tierra para la producción de alimentos, retomando al espacio verde como un huerto productivo.

Las fortificaciones y la densidad poblacional delimitaron la planificación urbana de las ciudades durante la Baja Edad Media y el Renacimiento. Los

conjuntos urbanos bastante densos abarcaron escasos espacios públicos debido a que las edificaciones se tomaron calles e incluso puentes (Morris, 1984, p.107). Los jardines de uso público cayeron así en el olvido para la mayoría, pero el conocimiento de las flores y plantas se conservó dentro ciertos recintos por monjes y sabios estudiosos.

Con limitada presencia de espacios públicos también se redujeron los espacios de vegetación. Pirenne (1983) menciona que “las ciudades, cuyos recintos comprendían con frecuencia espacios vacíos ocupados por campos y jardines, debieron proporcionarles inicialmente un lugar que pronto llegaría a ser demasiado reducido” (p.83). La presencia de espacios públicos se redujo para el uso de construcciones como viviendas, los espacios verdes pasaron de lo público a lo privado, y se desarrollaron en el interior de distintas construcciones como viviendas, monasterios y palacios.

La presencia de templos religiosos era un componente imprescindible dentro de la sociedad medieval, pues era un espacio donde se congregaba la comunidad a rendir adoración y buscar la absolución de sus culpas. Si bien el interior de capillas e iglesias se adornaban con ornamentos y símbolos sacros, se desarrolló un espacio destinado a la vegetación tal como son los monasterios y conventos. A su vez, las plazas públicas, aunque carentes de elementos verdes, eran destinadas al encuentro social motivado por el comercio.

La función de los monasterios y conventos era de ser sitios de congregación y residencia de los miembros de la iglesia católica. Mientras los monasterios se caracterizan por encontrarse apartados de la sociedad, los conventos se ubican dentro de las ciudades. Al ser sitios alejados, estos debían tener considerables recursos para suplir sus necesidades y vivir de una manera independiente (Martínez, 2018, p.56).

La conformación de los primeros monasterios e iglesias es tomada de los aportes de la civilización grecorromana. Los espacios destinados a jardines o patios dentro de estas edificaciones se les denominó *claustrum*, cuyo significado es “encerrado”. Turner (2008) declara que eran destinados a ser espacios contemplativos, y sitios para la lectura y caminata. Además, al estar

ubicados en el centro del edificio, dan acceso a construcciones adjuntas como el comedor, dormitorios y la iglesia (p.18a).

Los claustros se estructuraron como patios cuadrados, con presencia de un espacio verde central, y eran derivados del estilo de patio peristilo romano, el cual se hallaba rodeado de columnas. A pesar de la presencia de área verde, el autor señala que no existen registros que indiquen que los jardines dentro de los claustros albergasen otras plantas aparte de césped en su interior, sino hasta épocas posteriores (Turner, 2008, p.18b).

Como sitios distantes de la interacción social, dentro de los monasterios y conventos, los monjes se dedicaron al estudio y reflexión de distintos conocimientos, como la filosofía y la teología. También priorizaron la reproducción y conservación de diversos textos, los cuales se intercambiaban para lograr así la divulgación y supervivencia del conocimiento plasmado.

Los castillos y fortalezas, en un principio eran edificaciones ocupadas por soldados y funcionaban como sitios de defensa y custodia del rey, así como de ser lugares donde se guardaban bienes y riquezas. Posteriormente, fueron habitados por miembros de la nobleza, quienes vivían con sus familiares y su servidumbre. Tanto los jardines del claustro como los jardines reales mantienen una característica en común: son espacios delimitados y amurallados.

Los jardines reales de Europa podían ser pequeños y de distintas trazas, los cuales estaban ubicados dentro de las murallas de la edificación, y eran usados como lugares de recreo por damas, niños, pretendientes y trovadores. (Turner, 2008, p.21) Es desde la realeza de la Edad Media, donde el jardín, siendo un espacio privilegiado, se desarrolla al punto de extenderse por grandes áreas y buscar simetría y armonía en el paisaje.

A finales del siglo XIII, la obra de Pietro de Crescenzi, jurista italiano, refiere dentro de sus capítulos cómo debía estructurarse el jardín medieval, organizando sus elementos con su función. Sobre este destacado escritor, Aguilar (2010) menciona:

Según Crescenzi, el jardín suele tener un vergel, que es el espacio dedicado a los árboles frutales, arbustos y plantas ornamentales; también

un huerto, con una función utilitaria, destinado a la plantación de legumbres y plantas medicinales; y, finalmente, un jardín de flores, de carácter básicamente ornamental ... Para Crescenzi, el trazado cuadrado o rectangular posibilitaba la distribución espacial de los elementos que componían el jardín medieval. De un lado estarían las plantas medicinales o el herbario, y del otro, las flores, casi siempre rosas. (p.200)

El *hortus conclusus*, denominado así al espacio cerrado de la mayoría de los monasterios durante la medievalidad, era sinónimo de un espacio sacro que brindaba protección del mundo exterior. Ya a inicios de la Baja Edad Media, persistía la fantasía del hombre ciudadano sobre la existencia de un lugar idealizado, donde pueda darse al ocio y al placer, denominado locus amoenus. Consistía en un espacio libre y amplio en el cual el individuo podía rodearse de la naturaleza, tener encuentros amistosos o amorosos y darse al disfrute.

El Renacimiento supone una ruptura en el paradigma epistemológico, por lo que la concepción social sobre el mundo y las respuestas dadas por el pensamiento imperante se comienzan a cuestionar. La reflexión sobre los roles y creencias establecidas, tanto sobre el individuo como de la sociedad, revelan nuevas formas de ver la realidad en la que el sujeto habita. Nuevas posibilidades se abren paso al desarrollo de la ciencia y el arte.

El jardín islámico, proveniente de los antiguos jardines persas, tuvo gran influencia sobre la composición y estructura de los jardines de la Edad Media. Debido al impedimento de admiración hacia el hombre, provocado por el pensamiento religioso, la contemplación estuvo dirigida hacia la naturaleza y el paisaje, cuyo interés coincide con la visión del uso de jardines en el renacimiento. (Beruete, 2016, p.93)

Dentro de este periodo hay un resurgimiento del pensamiento antropocentrista, donde la visión de la sociedad retoma al hombre como la medida de todas las cosas, por lo que se prioriza el interés humano sobre lo divino. El jardín renacentista evoluciona desde la fantasía e ingenio arquitectónico y el retorno de la idea del jardín como resultado de la construcción humana.

La idea floreciente del jardín renacentista, aunque no muy lejos de ser un espacio privado, era expandirse más allá de las murallas que lo rodeaban.

Uno de los elementos que se heredan y expanden de los jardines medievales es el uso de laberintos vegetales, como símbolo de advertencia a los fieles, de los peligros y engaños que puede sufrir el hombre si se aleja del recto camino propuesto por la doctrina cristiana (Beruete, 2016, p.78; Santarcangeli, 1997).

Tanto el simbolismo como la función productiva de los jardines medievales se dejaron a un lado, pues el jardín del renacimiento buscaba ser enteramente ornamental y centrado en el individuo. La disposición de traza del jardín del renacimiento temprano era cuadrada o rectangular, ya que estaba dispuesta de tal modo para poder ser vista desde las ventanas del recinto, y era usada para mantener conversaciones y reuniones con amigos (Turner, 2008, p.26)

La función del jardín del alto renacimiento perduró como sitio de esparcimiento y reunión social, a su vez ampliándose en las actividades de recreo. Sin embargo, el uso de terrazas de diferentes niveles y elementos como escalinatas, fuentes y nichos pueden destacarse como componentes del jardín durante este periodo. (Turner, 2008, p.30)

Durante este periodo, y hasta entrada la modernidad, los jardines tomaron influencia de los distintos estilos arquitectónicos como el barroco, el manierismo y el neoclasicismo, a tal punto de integrarse con los mismos principios que rigen su construcción. Se acoplaron a la influencia y presencia de construcciones complementarias como palacetes, caminos y templos monópteros. La transición del jardín a estos estilos le permitió la adquisición de nuevas características como la integración de terreno, renovación de perspectivas, retorno del paisaje pintoresco y elementos de culturas antiguas.

Ya desde el Renacimiento, hay progresión en la extensión y complejidad de los espacios verdes e irán poco a poco, abriéndose al público e integrándose en lugares abiertos. Aún persistía el hecho de que las clases dominantes poseían jardines amplios, mientras que campesinos y personas de estrato social modesto usaban los terrenos como huertos de producción.

El desarrollo del uso de la razón desde la modernidad hasta la Ilustración, permitió la expansión de movimientos literarios y artísticos, y

corrientes de pensamiento científico y filosófico, de la cual, a ciertos autores, por sus concepciones sobre el ser humano y la naturaleza, se les atribuye aportaciones en el paisaje y la estética del jardín. Beruete (2016) menciona que:

Muchos de los planteamientos estéticos de los tratadistas del jardín paisajista ... se inspiraron en la teoría de la percepción desarrollada por Francis Bacon (1561-1626), John Locke (1632-1704) y Davin Hume (1711-1776), para quienes el origen del conocimiento eran las impresiones sensoriales. (p.154)

Existe un creciente anhelo por el retorno del paisaje y la estética clásica, es decir, de los tiempos antiguos. Estas ideas se tornan deseos planteados en el desarrollo del movimiento arquitectónico y plasmado en obras de literatura y pintura, donde se contempla una borradura de la barrera entre la naturaleza y lo humano.

De la industrialización a la contemporaneidad

La Revolución Industrial generó cambios en la estructura y dinámica social, así como el crecimiento económico y tecnológico, que derivó en la expansión de la densidad poblacional dentro de las ciudades y el inicio de la masificación de la producción en las fábricas. Estos cambios provocaron afectaciones en la calidad de vida de las personas debido a la degradación del ambiente de la urbe, altos porcentajes de contaminación y aparición de enfermedades.

Este proceso se desarrolló desde mediados del siglo XVIII y consistió de dos etapas: la primera revolución transcurrió desde 1750 hasta 1840, y la segunda desde 1870 hasta 1914. Tuvo una aparición desprevenida, por lo que no hubo regulación ni control de la movilización de las personas del campo a la ciudad, lo que provocó una falta de planificación urbana con resultados como el levantamiento de edificios irregulares y la constitución de calles inconexas.

Inglaterra fue la cuna de la industrialización, y posteriormente se extendió al resto de países de la región. El contexto de las ciudades de la Europa del siglo XVIII y XIX destaca que eran, especialmente aquellos con

alta densidad de población, lugares donde las personas mantenían construcciones sobre antiguos cimientos y los edificios no mantenían distancia adecuada entre sí.

Ciertos sectores de la ciudad se caracterizaron por presentar poca circulación del aire y luz solar, carencia de recursos para la higiene, falta de sistema de drenaje, acumulación de residuos en las calles y riesgos a colapsos de las viviendas. Dichas condiciones eran factores asociados a la aparición de epidemias y la rápida propagación de plagas, enfermedades e incendios. La degradación del ambiente era provocada por la explotación de recursos naturales y el uso de espacios con vegetación con el fin de la construcción de fábricas y lugares donde colocar materiales dentro de la ciudad.

A partir de estas problemáticas, surgieron nuevas expresiones en la composición de los espacios públicos dentro de la ciudad. Los grandes caminos destinados al tránsito de las personas de los jardines, eran deseados a ser acoplados en las calles de la urbe, para el tránsito de personas, vehículos y tropas militares. Por lo que el espacio abierto, se volvió necesario tanto para el beneficio humano como para la estética y distribución de la ciudad.

Una de las reformas más importantes del siglo XIX ocurrió en Francia, cuando Napoleón III, dispuso al barón Haussmann la tarea de reorganizar urbanísticamente la ciudad de París, mediante la eliminación de los espacios reducidos y cerrados, el aumento del número de arbolado mediante parques y plazas y la implementación de amplias avenidas o boulevards. De Jesús (2013) menciona que una de las iniciativas en Londres, por decisión de la Reina Isabel I, fue el planteamiento de cinturones verdes en los alrededores de la ciudad (p.31).

Los jardines y parques privados, aquellos de la realeza, acumulaban grandes porcentajes de terreno dentro de las ciudades. Durante este periodo se encuentran los primeros jardines y parques municipales, teniendo de predecesores a espacios como el Hyde Park y el St. James Park en Londres durante el siglo XVII. Los grandes parques de uso público eran previamente

sitios para actividades de la nobleza como la caza, duelos, encuentros y desfiles. Mumford (1961) menciona que “la expropiación de la tierra privada para los usos públicos, como el de calles, no fueron adoptados seriamente por otros municipios hasta finales del siglo XIX” (p.281).

A mediados del siglo XIX, en Inglaterra fue aprobada una ley para la creación de un parque público bajo la supervisión del paisajista inglés, Joseph Paxton, llamado Birkenhead Park Cricket Club, cuya inauguración fue en 1846 (Birkenhead Park, 2021). Este parque urbano, perteneciente a la ciudad homónima, contó con la extensión de grandes terrenos y vegetación, y uso era destinado principalmente al paseo y contemplación.

Tomando como inspiración al Birkenhead Park, Frederick Law Olmsted, arquitecto del paisaje estadounidense, diseñaría un parque público con similares cualidades, el Central Park de Nueva York. De Jesús (2013) menciona que además del diseño del parque, Olmsted es precursor en la concepción de los *greenways*, o corredores ecológicos (p.31).

Álvarez (2015) menciona que Ebenezer Howard, urbanista británico, pretende transformar a la ciudad degradada, y propone el concepto de la ciudad-jardín como “una ciudad consolidada, rodeada de ciudades jardines relacionadas y comunicadas directamente con la funcionalidad, pero alejadas de ella lo suficiente como para ser independientes residencialmente y liberar ... de acumulación humana y urbana a la principal” (p.120). Resalta dentro de su pensamiento tanto la concepción teórica urbanística como la incorporación de los espacios verdes como estructuras productivas y funcionales dentro de la ciudad.

Mediante su diagrama y teoría de *Los tres imanes*, Howard intentó plasmar su propuesta de ciudad-jardín que combinaba lo social de una ciudad con la naturaleza del campo, mediante la creación de ciudades satélites, las cuales estarían rodeadas por zonas verdes y tendrían un parque en el centro (Lewicz, 2021, pp.116-117).

De acuerdo con Ríos (2012), a mediados del siglo XX, la concepción de áreas verdes “evoluciona hacia el de un espacio que provee beneficios para la salud no solo relacionados con la higiene de la ciudad, sino también

con la salud mental, el deporte, la recreación, el descanso y la estética” (p.15). Además, el auge de los movimientos ecológicos a partir de la segunda mitad del siglo XX genera en los individuos una mayor concienciación sobre la conservación de los recursos naturales y los efectos a largo plazo a partir del daño medioambiental.

Áreas verdes urbanas y sus beneficios

Funciones y efectos medioambientales

La presencia de áreas verdes dentro de las ciudades, donde a primera vista pareciera que únicamente son espacios para que el ser humano se mantenga en contacto con la naturaleza, cumple diversas funciones medioambientales, las cuales benefician la calidad de vida de las personas. Estas pueden ser la regulación del clima, la calidad de aire, conservación de la biodiversidad, prevención a ciertas catástrofes naturales, y atenuación de la contaminación acústica.

El cumplimiento de dichas funciones, permiten que las ciudades puedan percibirse como un entorno agradable para vivir, lo cual influye en la productividad y el rendimiento en diversas actividades, mejora las relaciones sociales y contribuye significativamente a la salud física, social y mental de sus habitantes.

Calidad del aire.

La contaminación del aire dentro de las ciudades, generada principalmente por las industrias y el parque automovilístico, afecta directamente en la calidad de vida de sus habitantes. La producción de gases y retención de sustancias nocivas en el ambiente, provoca un aumento en la prevalencia de enfermedades respiratorias en los seres humanos y perjudica la estética y salubridad del entorno urbano.

La vegetación dentro de los espacios verdes tiene la capacidad de mitigar las concentraciones de partículas contaminantes (Grantz et al., 2003, sección de Efectos ecológicos de las partículas). La concentración de estas partículas en la ciudad y la atmósfera, además de potenciar morbilidad y

mortalidad en seres vivos, propicia la aparición de un fenómeno atmosférico conocido como lluvia ácida, la cual perjudica a la vegetación y provoca daños a la estructura de edificaciones.

La atenuación de la contaminación del entorno, así como de los gases de efecto invernadero, se puede obtener mediante la formación de cinturones verdes como alternativa de espacios verdes dentro o en los alrededores de la zona urbana (Khan y Abbasi, 2000, sección de Atenuación de contaminantes gaseosos por cinturones verdes). Los cinturones verdes son espacios urbanos planificados con el objetivo de delimitar el crecimiento de las ciudades, manteniendo a la naturaleza cerca de las áreas urbanas y protegiendo a la vegetación silvestre.

Regulación del clima urbano.

El clima dentro de las zonas urbanas suele ser diferente al de las zonas rurales. De Jesús (2013) menciona que estas alteraciones pueden manifestarse mediante: cambios en la incidencia de la radiación solar, obstrucción en la circulación de aire, aumento de temperatura por fuentes artificiales y la reducción de humedad por escasa vegetación (pp.59-60). Se denota así que edificaciones y artefactos del uso cotidiano tienen un impacto en el entorno: ciertas construcciones obstaculizan la luz solar y las corrientes de viento; el uso de vehículos y electrodomésticos consumen energía y son fuente de calor. Por lo que añadir elementos como vegetación puede beneficiar en la regulación y percepción térmica de sus habitantes.

La mera presencia de árboles, los cuales generan sombra, permite refrescar la atmósfera debajo de su copa e impiden que los rayos solares calienten otras superficies (Toy & Yilmaz, 2010, sección de “Sensación térmica de personas”). De manera que, la presencia de vegetación contribuye a la disipación del calor y además actúan como reguladores térmicos en el calentamiento del aire.

Sobre el viento, se menciona que la presencia de vegetación influye tanto en su velocidad como dirección. Esta función varía dependiendo de las condiciones climáticas, por lo que, ante la presencia de fuertes corrientes de

viento, permite su atenuación y la tolerancia al entorno (Li et al., 2007, sección de “Simulación de los efectos de refugio de los contravientos”).

Biodiversidad urbana.

Por lo general, los espacios urbanos son territorios fuertemente organizados con la finalidad de presentar un límite entre la ciudad y la ruralidad. Esta traza, a veces bien definida, da constancia también de la diversidad ambiental que presenta el entorno. En una sociedad no comprometida con la conciencia ambiental, ciertas zonas donde la vegetación es precaria, indican que no hay cabida para otra especie que no sea la humana.

Se considera que una ciudad con carencia de áreas verdes, presenta condiciones adversas en su atmósfera y un mayor porcentaje de contaminación, los cuales perjudican respecto a la sensación térmica y acústica, generando un ambiente inadecuado para la presencia y hábitat de varias especies (De Jesús, 2013, p.70). No es de extrañar que los espacios ciudadanos donde priman las construcciones se perciba una ausencia de especies, tanto flora y fauna, las cuales se pueden hallar en las afueras, es decir en la ruralidad, o en los alrededores de parques y jardines.

El mismo autor, señala que ha de considerarse la integración de espacios que generen una transición y conexión entre el entorno urbano y lo rural destacando el uso de corredores verdes los cuales permiten una movilidad de las especies dentro de las ciudades (p.71-72). Estos caminos naturales se pueden expresar mediante el uso de vegetación en zonas viales como parterres, ciclovías y rotondas, además de conectar con espacios verdes como parques urbanos.

Atenuación y control de riesgos a desastres naturales.

Los desastres naturales son fenómenos de la naturaleza, impredecibles e incontrolables, que causan estragos en el entorno como propiedades y bienes materiales, así como poner en riesgo a la integridad física y salud de las personas. Ante esto, siempre se ha buscado implementar planes de prevención y acción ante la llegada de condiciones naturales

adversas como medidas para mitigar su impacto, reducir el nivel de daños y costes de reparación al entorno urbano. Algunas de estas pueden ser: terremotos, incendios e inundaciones.

Los terremotos o sismos, entendidos como el movimiento brusco de la superficie del planeta, producto de la energía liberada a partir del desplazamiento de la corteza terrestre, son uno de los desastres naturales más comunes que más daños provocan en la infraestructura urbana. Es también uno de los desastres que más riesgos supone para la vida humana, debido al peligro que supone para la integridad de las personas, la caída o derrumbe de objetos contundentes.

Se considera que los riesgos aumentan cuando los entornos urbanos son aglomerados y prevalecen edificaciones con varios niveles de planta. Dicha aglomeración, es decir, la poca o nula presencia de espacios libres alrededor de las construcciones, durante un sismo no permite que las personas se mantengan fuera de peligro ante una caída, ya sea de los materiales de construcción o edificios.

Soto & Escobar (2020) presentaron un estudio acerca de qué percepción tienen los niños y niñas sobre el espacio público en donde mencionan que “los niños participantes tienen una actitud positiva hacia las plazas en caso de sismo en gran parte por representar un espacio abierto”. (p.125) Por tanto, la percepción de seguridad, junto con la necesidad de contar con espacio al aire libre, como una plaza, da constancia de la importancia de preservar y acrecentar estas áreas públicas, junto con otras como parques y jardines.

Los incendios en las ciudades, sobre todo aquellos que resultan incontrolables, suponen una amenaza no solo para las personas que se encuentran próximas a las llamas sino también para las demás edificaciones, pues este se puede propagar a uno o más inmuebles. De Jesús (2013) menciona que la presencia de espacios de apertura entre edificios, en ellos la incorporación de áreas verdes urbanas, consisten en una ruptura al proceso de propagación de fuego entre los edificios (p.74).

Las inundaciones suelen ser un riesgo natural bastante elevado en la mayoría de ciudades, e incrementa sobre aquellos asentamientos próximos a zonas costeras. Dichas inundaciones pueden ser provocadas por efectos de la marea, lluvias intensas o tsunamis. Ante una inundación, De Frutos & Esteban (2009) indica que:

Al ubicar los parques de la ciudad y los espacios verdes en zonas de inundación de los ríos y arroyos se puede incrementar la superficie permeable disponible para la captación de agua, reducir las tasas de velocidad de las corrientes y eliminar daños a edificios y asentamientos humanos. (p.17)

La adecuación de vegetación en espacios próximos a cuerpos de agua, como los ríos, actúan como un filtro y barrera natural ante el riesgo del aumento del nivel de agua. La captación de agua y la reducción de la velocidad de las corrientes se realiza mediante la presencia de árboles y plantas. López (2013) menciona que las hojas de los árboles amortiguan la caída del agua de lluvia, disminuyendo los efectos en la erosión del suelo (p.6).

Los aludes o deslizamientos de tierra son fenómenos naturales que causan grandes daños, ya sea en infraestructura vial o edificaciones próximas a laderas y montañas, y suponen un riesgo para la vida de las personas que se hallan cerca. Sus causas pueden deberse a un desequilibrio natural, como una lluvia intensa, o desastres naturales, como un sismo; y se considera que la falta de vegetación vuelve más propensas a estas áreas a deslizarse (CDC, 2018).

Alberti et al. (2006) considera que el uso de capas de vegetación en taludes, sea por la siembra de semillas, fragmentos de plantas o la aplicación de tepes de césped, tiene como objetivo disminuir el impacto directo de las gotas de agua de lluvia, evitar el resecamiento superficial del suelo, prevenir el arrastre de material y brindar armonía al entorno (pp.187-188).

Reducción de la contaminación acústica o sonora.

Las ciudades, sobre todo las que están densamente pobladas, producen no solo contaminación al medioambiente, sino que afectan también a la calidad del entorno. Una de estas es la contaminación provocada por

maquinaria, medios de transporte, alarmas y demás fuentes de ruido. Entre los principales factores asociados a este tipo de contaminación, están los vehículos usados para la movilidad urbana, mediante el uso del claxon y motores; las máquinas, destinadas a la industria y medios de construcción; y ciertos artefactos y electrodomésticos como ventiladores o turbinas.

Según la Agencia Europea de Medio Ambiente, la contaminación sonora puede provocar efectos en la salud de las personas como el propiciar estrés y sentimientos de inconformidad hasta aumentar los riesgos de prevalecer enfermedades (EEA, 2010, pp.5-6). La sobrecarga de fuentes de ruido por consiguiente provoca estragos en la salud física y psíquica de las personas.

Es necesario entonces pensar en un espacio libre de aquella contaminación, dentro de las ciudades, que actúe como un lugar que pueda disipar sus efectos, contribuyendo así en una mejoría a la salud de sus habitantes. Se considera que los espacios verdes, pero sobre todo aquellos con un nivel alto de presencia de vegetación tiene la capacidad de actuar como una barrera física a la propagación del sonido, reduciéndolo significativamente (Fan et al., 2010, sección de “La investigación de la atenuación del ruido por las plantas”).

Funciones sociales y efectos en el individuo

Además de las determinadas funciones que presentan los espacios verdes y los beneficios que brindan dentro de las ciudades, estos se mantienen a la posibilidad de que el ser humano realice determinadas funciones dentro de ellos. Por lo que dejan de ser pasajes donde crece la vegetación a ser espacios que otorgan un servicio al individuo y la comunidad. Si un espacio aporta beneficios a la ciudad, por lógica, es porque también aporta beneficios a sus habitantes.

Dado que las áreas verdes urbanas son espacios que permiten realizar distintas actividades como ejercicio físico, recreación, relajación, contemplación y reunión social, son áreas para el uso público y funcional. Entre los beneficios a la salud se encuentran los beneficios físicos, sociales y psicológicos, los cuales se mantienen complementados entre sí.

Actividad física y recreación.

Mantener una práctica constante de actividad física es necesaria para el ser humano, ya que permite desarrollar masa muscular, mantener un adecuado peso corporal, y evita problemas de salud física y mental. Sobre la práctica de actividad física, Edwards & Tsouros (2006) mencionan que ayuda a la reducción de riesgos de enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon y osteoporosis, además de aliviar síntomas de depresión y ansiedad (p.5).

Considerando, por tanto, que las actividades físicas traen beneficios a la salud de las personas, es necesario que se deba disponer, dentro de las ciudades, de instalaciones apropiadas para su realización. De Jesús (2013) menciona que “los espacios verdes constituyen espacios de referencia para la práctica de actividades físicas y de recreación en el medio urbano”. (p.77) Más allá de elaborar un espacio para la ejecución de una determinada actividad, el área verde urbana debe estar abierta a que los individuos determinen su función.

De Frutos & Esteban (2009) indica que las áreas verdes urbanas, como jardines y parques, son sitios para la recreación y el ocio, donde se pueden realizar distintas actividades sean de relajación, deportivas o sociales (p.19). Actividades como relajación, las cuales permiten al sujeto mantenerse en tranquilidad; las actividades deportivas, en las que se fomenta la práctica de ejercicio físico; y las actividades sociales, que permiten al individuo interactuar y relacionarse con los demás.

Interacción e integración social.

El hombre es un ser social por naturaleza. Es quizá una de las frases más célebres del filósofo griego Aristóteles, quien consideraba a la relación con el otro como algo necesario para la vida. Pues si bien es cierto, de la interacción con los demás se consiguen beneficios tanto sociales como para el propio individuo.

La interacción social tiene un efecto positivo en la salud debido a que incitan la práctica de actividades sanas disminuyendo la incidencia en

trastornos psicológicos como la depresión (Fitzpatrick & LaGory, 2002, sección de “Lugares insalubres”). Esta participación se da mediante actividades donde se ven involucradas más personas, como la práctica de deportes, caminata y juegos.

Además de la función de la interacción social, las áreas verdes cumplen con la función de integración social, es decir, de permitir la acogida de personas a la estructura social. La calidad de vida, junto con el sentimiento de pertenencia a una comunidad, se encuentran relacionados con la existencia de una satisfacción alta en cuanto que el lugar de residencia cuente con disponibilidad de áreas verdes (Blancarte, 2016, p.9).

En lo que respecta a parques y plazas, estos pueden ser considerados como uno de los principales espacios, con presencia de vegetación, que son destinados a la interacción social. El beneficio de estos espacios es que brindan la capacidad de ser utilizados para distintas actividades sociales, lúdicas y culturales.

Salud mental.

La existencia de áreas verdes en la ciudad, también trae consigo beneficios psicológicos a sus habitantes. Entre ellos está la restauración de la atención, la reducción del estrés y la generación de sentimientos positivos (Abraham, et al., 2010, sección de “Paisaje y bienestar”). Estos beneficios psicológicos pueden generarse a partir de los efectos ambientales percibidos de la vegetación y las actividades físicas o sociales que brindan los espacios públicos al aire libre.

Además de los beneficios psicológicos obtenidos a partir de la realización de ciertas actividades, tanto individuales como en grupo, los espacios verdes pueden generar conformidad y satisfacción a quienes pasan tiempo en sus inmediaciones. Se destaca la existencia de una relación positiva en cuanto a la permanencia en los espacios verdes, así como la mejora en la autoestima y el estado de ánimo de las personas (Barton & Pretty, 2010, sección de “¿Cuál es la mejor dosis de ejercicio natural y verde para mejorar la salud mental”)?

Martínez et al. (2016) señala que los ambientes naturales evocan sentimientos de tranquilidad y menor fatiga en personas no estresadas, mientras que en personas con estrés propician una reducción del nivel estrés y temor (p.209). De tal manera, encontrarse inmerso en espacios con vegetación favorece a la disminución de sentimientos displacenteros como estrés y ansiedad.

Sobre los jardines terapéuticos, quizás su presencia no sea lo que determine la recuperación de un paciente enfermo, pero, Hernández et al. (2022) refiere que “proporciona alivio y reduce el estrés, ... reduce el dolor, reduce la depresión, genera un cambio de humor, incentiva al movimiento, ayuda al paciente a evocar sus propios recursos de sanación, relajamiento y serenidad”. (pp.521-522) La disposición de vegetación, a modo de un jardín, cuya función radica en la convalecencia de pacientes, radica en el hecho de que, siendo un espacio verde permite la contemplación y distracción del individuo.

Los ambientes más verdes, es decir, aquellos que tienden a un mayor porcentaje de vegetación, están relacionados con menores síntomas de malestar físico y un mejor estado de salud. (Nisbet et al., 2011, sección de “La felicidad está en nuestra naturaleza”). Esta mejoría en el estado de salud da cuenta de que su presencia es positiva ante las personas que se encuentran recuperándose en centros médicos o recibiendo tratamiento.

El estado de ánimo influye en la recuperación física y salud de las personas. Ulrich (1984) menciona que en comparación con un grupo de pacientes dentro de sala que tenían vista desde sus camas hacia una pared, aquellos que tenían podían observar árboles desde la ventana presentaron una estadía hospitalaria más corta y menores complicaciones postquirúrgicas (p.421). Wells y Evans (citado en Corraliza & Collado, 2011) sugieren que la naturaleza cercana a los niños les proporciona apoyo frente a situaciones estresantes frente a aquellos que mantengan un escaso contacto con un entorno natural (p.221).

La presencia de áreas verdes también genera una restauración en cuanto a la atención. La Teoría de Restauración de la Atención de Kaplan

(1995) sostiene que las experiencias dentro de entornos naturales son capaces de reducir la fatiga mental y restaurar la capacidad de atención, al relajar dicha atención percibida y dirigirla a un tipo de atención que requiera menos esfuerzo mental (sección de “Los beneficios restauradores de la naturaleza”).

La propuesta teórica de las Inteligencias Múltiples de Howard Gardner de 1983 determina que la Inteligencia Naturalista consiste en la capacidad de las personas para distinguir y hacer uso de los elementos del medio ambiente como objetos, animales o plantas tanto del ambiente urbano como rural (Ramírez, 2017, p.24).

Es decir que las personas adquieren habilidades que favorecen a su desenvolvimiento dentro de un entorno concreto. Dentro de las aulas, Rodríguez (2018) señala que se el desarrollo de este tipo de inteligencia trata de favorecer actitudes positivas ante la protección y el cuidado del entorno y medioambiente (p.14).

Desempeño académico y educación medioambiental.

La integración y ejecución de actividades en entornos naturales dentro de centros educativos como escuelas y colegios puede resultar en beneficios tanto para la salud física y mental de los estudiantes, así como de su mejora en la parte académica. Además de que una mayor exposición a elementos naturales y vegetación conlleva al fortalecimiento de una conciencia verde.

Según un estudio de Chawla et al. (citado en Zevallos, 2019), actividades como el cultivo de plantas generó en los estudiantes mayores niveles de responsabilidad y confianza en su desempeño, así como el desarrollo de habilidades de autogestión y conciencia en sí mismos (p.3). De acuerdo con Allred (citado en Rodríguez, 2014), el aprendizaje integrado en presencia o cercanía de la naturaleza resulta beneficioso en áreas académicas como las matemáticas, escritura, lectura y ciencias (p.12). Se considera que el contacto con la naturaleza genera beneficios ya se en actividades en donde el individuo se ve involucrado directamente con elementos naturales, así como efectos positivos en distintas actividades dentro del ámbito escolar.

Dentro de instituciones educativas, los niños en contacto con la naturaleza presentan una mayor actividad física, interacciones sociales positivas y una prevalencia por un juego más imaginativo y tranquilo (Nedovic & Morrissey, 2013, p.289-291). Este contacto con la naturaleza se ve reflejado en espacios fuera del aula, como esparcimiento al aire libre ya sea en contacto con otros estudiantes o mediante el juego individual.

El ingeniero ambiental y máster, Galvis, durante una entrevista realizada describió, desde su punto de vista profesional, al área verde como una zona donde existe una gran biodiversidad terrestre y marina. Además, menciona que, desde su experiencia laboral, el contacto de la naturaleza mediante proyectos comunitarios permite tres beneficios a la ciudad y sus habitantes: restauración ecológica, educación ambiental e implicación socioemocional. Entre otros beneficios, destaca que las áreas verdes purifican el aire dentro de la ciudad, favorecen a la biodiversidad de flora y fauna, ofrecen calma y comodidad, transmiten estética y agrado al paisaje urbano, y permiten la ejecución de actividades al aire libre.

Áreas verdes urbanas dentro de la ciudad de Guayaquil

Marco legal

Constitución de la República 2008.

Dentro de la Constitución de la República del Ecuador del 2008 se encuentra normas y delimitaciones referentes a los espacios verdes públicos, y que le confieren al Estado su promoción y cumplimiento. Entre las que respecta a la Carta Magna, se destacan los artículos 375 y 415.

En lo que respecta al artículo 375 de la Constitución:

El Estado, en todos sus niveles de gobierno, garantizará el derecho al hábitat y a la vivienda digna, para lo cual:

4. Mejorará la vivienda precaria, dotará de albergues, espacios públicos y áreas verdes, y promoverá el alquiler en régimen espacial. (Asamblea Constituyente, 2008)

Y el artículo 415 de la Norma Suprema menciona que:

El Estado central y los gobiernos autónomos descentralizados adoptarán políticas integrales y participativas de ordenamiento territorial urbano y de uso de suelo, que permitan regular el crecimiento urbano, el manejo de la fauna urbana e incentiven el establecimiento de zonas verdes. Los gobiernos autónomos descentralizados desarrollan programas de uso racional del agua, y de reducción, reciclaje y tratamiento adecuado de desechos sólidos y líquidos. Se incentivará y facilitará el transporte no motorizado, en esencial mediante el establecimiento de ciclovías. (Asamblea Constituyente, 2008)

Código Orgánico del Ambiente.

Dentro del Código Orgánico del Ambiente, se encuentra la normativa vigente correspondiente al tema ambiental, se aborda temas como el cambio climático y las áreas protegidas, y regula adecuadamente la gestión del medioambiente dentro del territorio ecuatoriano. En las limitaciones referentes a las áreas verdes se enfatizan los artículos 140 y 156.

El artículo 140 del Código Orgánico del Ambiente, menciona que:

De la Fauna Urbana. La fauna urbana está compuesta por los animales domésticos, los animales que tienen como hábitat espacios públicos y áreas verdes, y los animales que constituyen un riesgo por el contagio de enfermedades en el perímetro cantonal. (Asamblea Nacional, 2021)

Y el artículo 156, refiere que:

Del censo del arbolado urbano. Dentro del cálculo y medición del área verde urbana, los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales o Metropolitanos podrán incorporar un registro del número de árboles, tanto por habitante como por unidades territoriales, Para el mismo objetivo, podrán llevar un censo periódico y georreferenciado de la tipología de árboles existentes, de sus características dasométricas, del número de individuos, del número de individuos y de la cantidad de especies nativas e introducidas presentes. (Asamblea Nacional, 2021)

Ordenanzas municipales de la ciudad de Guayaquil.

En el año 2006, el M.I Concejo Cantonal de Guayaquil expide la “declaración que establece las políticas ambientales del Municipio de Guayaquil”, en donde consta el artículo 4, enfatizando en los puntos 4.4 y 4.8. Las normas ambientales mencionadas ut supra del M.I Municipio de Guayaquil son las siguientes:

4.4 Controlar y disminuir la tasa de deforestación de los bosques nativos del cantón y de las áreas naturales y coordinar acciones tendientes a forestar y reforestar las zonas afectadas.

4.8 Desarrollar en el cantón Guayaquil un sistema de parques naturales y áreas verdes capaces de responder a las necesidades de recreación, y mantener los hábitats naturales y la vida silvestre.

La problemática de la ciudad de Guayaquil con sus áreas verdes

Guayaquil es una ciudad que, en la letra de una canción popular, se la conoce como la “tierra de las bellas palmeras”. Una canción que enaltece los valores y pasiones de sus habitantes por una ciudad con un paisaje muy idealizado y la distingue del resto de ciudades del territorio ecuatoriano.

Muy lejos de la realidad, Guayaquil es una ciudad que presenta, en muchos de los distintos sectores que la componen, considerables problemáticas sociales y ambientales que conciernen a los espacios verdes. Una ciudad gris y enrejada, podría ser la descripción más cercana, en donde se considera “parques” a canchas de cemento y lugares de esparcimiento con vegetación a jardineras enrejadas.

Siendo la cabecera cantonal de la provincia del Guayas, es una de las principales ciudades del Ecuador, tanto por su importancia económica, como por su densidad y expansión demográfica. Según el resultado del censo de población y vivienda del año 2010, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, determinó que Guayaquil presentaba una población de 2,350,915 habitantes (INEC, 2010).

Para el año 2017, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos menciona que “Guayaquil tiene 2,644,891 habitantes ... según proyecciones poblacionales” (párrafo 2). Estas proyecciones y datos poblacionales se mantienen hasta la fecha pues no existen datos recientes sobre el último censo realizado.

El Índice Verde Urbano es un cálculo de los metros cuadrados de las áreas verdes por habitantes de las ciudades. A partir de este cálculo, la Organización Mundial de la Salud (OMS) mantiene un parámetro internacional y recomienda un mínimo de 9 m² de espacio verde por habitante y que todos

los residentes o habitantes convivan a 15 minutos de distancia a pie de un área verde (ONU-Habitat III, 2015).

Según Moreira & Vélez (2023) el Índice Verde Urbano se trata de un indicador que refleja la cantidad de espacios urbanos con vegetación y elementos naturales, gestionados directa como indirectamente por entidades públicas como municipios, gobiernos provinciales o el gobierno central en un determinado territorio (p.12).

Por lo que tal recomendación indica que dentro de la ciudad debe haber determinadas áreas de acceso público, además del arbolado y las plazas, que cuenten con vegetación y permitan ser usadas por el transeúnte o residente. Además, que estas se presenten consecuentemente a ciertas distancias con el propósito de que puedan estar al alcance de todas las personas. Para el cálculo del Índice Verde Urbano (IVU), el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, las áreas verdes urbanas se pueden clasificar en estas categorías:

Tabla 2

Categorías de áreas verdes

Categoría	Descripción
Parques	Un parque se define como un espacio verde bien definido que juega un papel importante en la regulación del equilibrio del entorno urbano, proporcionando un espacio libre para la recreación, la contemplación y la relajación para todos los residentes de la ciudad. Idealmente se organizan capas, creando una red que asegure la cobertura de toda la ciudad para mejorar la condición ambiental de toda el área urbana.
Plaza	Lugar ancho y espacioso, descubierto y rodeado de edificios dentro o inmediato a una población, para su utilidad, adorno y desahogo.
Jardín	Espacio verde dedicado a la ornamentación de un área
Parterre	Término francés reconocido en jardinería, que significa un jardín o una parte de un

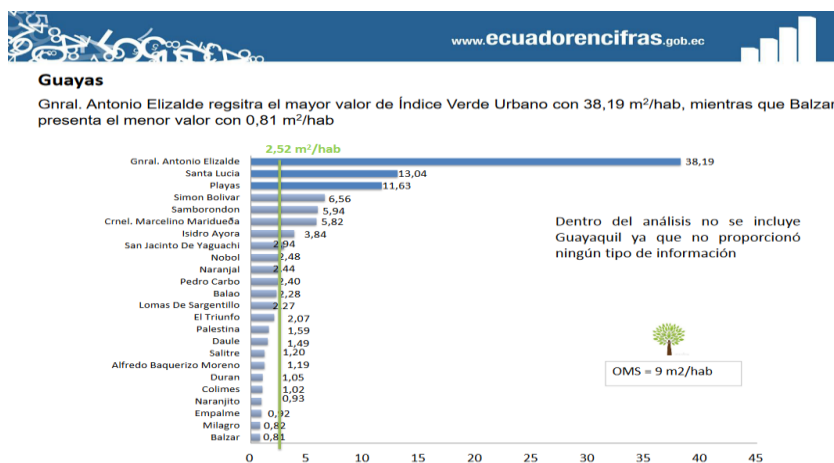
	jardín, tal como se entiende en nuestro contexto, comúnmente utilizada para referirse a los espacios verdes utilizados en las calles y avenidas.
Ribera	Franja estrecha de tierra en contacto directo con el océano, cubre el área entre pleamar y bajamar. Orilla de río o lago.
Canchas deportivas	Espacios específicos para deportes y no están ubicados dentro de un parque.
Estadio	Espacios específicos para deportes y no están ubicados dentro de un parque.
Otras áreas verdes (cementeros, terrenos baldíos, etcétera)	Estructura autónoma con gradas para espectadores deportivos.

Nota: Obtenido del *Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (2012)*.

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, “el Índice Verde Urbano se realizó por primera vez en el año 2010 ... como un módulo ambiental dentro del Censo de Información Ambiental Económica en Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales” (INEC, 2012). De acuerdo a los resultados se destaca que el municipio de Guayaquil no presentó datos referentes a su porcentaje de IVU.

Figura 2

Índice Verde Urbano por provincia



Nota: Obtenido del *Censo de Información Ambiental Económica de los Gobiernos Autónomos Descentralizados Municipales. (2012)*. INEC

Según el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, en el año 2010, la ciudad de Guayaquil presenta un índice verde urbano de 1,12 m² de áreas verdes por habitante (INEC, 2012). Un índice dado de acuerdo al número de habitantes de aquel entonces, y del cual en la actualidad se desconoce con exactitud pese a posteriores informes. Además, señala que los sectores urbanos con una mayor densidad poblacional, presentan menor presencia de áreas verdes.

En 2014, el Cabildo realizó una consultoría donde se concluyó que Guayaquil tenía 3122 áreas verdes, incluyendo áreas protegidas, de las cuales 2772 eran solamente parques (El Telégrafo, 2019). Sin embargo, considerar a las áreas protegidas como parte de las áreas verdes urbanas sesga los datos, pues se supone que estas áreas, destinadas a la conservación, se ubiquen en zonas periféricas, mientras que los parques son ubicados dentro de la ciudad y son espacios para el esparcimiento e interacción social.

Algunos de estos informes afirman que la ciudad no solo cuenta con el parámetro establecido por la Organización Mundial de la Salud, sino que además superan su recomendación del porcentaje de área verde. Según reportes de Ponce (2020), autor de Primicias, “las cifras de la Dirección de Áreas verdes del cabildo, de 2019, ... incluso supera lo estimado por la OMS: 9,5 metros cuadrados por habitante”. (Primicias, 2020)

En otro reporte del mismo periódico digital se menciona que “la abogada Rumbea, de la dirección ambiental del Cabildo, afirma que la ciudad tiene más de 25 m² de áreas verdes por persona, considerando árboles de predios privados, públicos y bosques”. (Primicias, 2023) Por lo que el mapeo y conteo de árboles no incluye solo al de parques y jardines dentro del área urbana sino también a los cerros de Guayaquil.

La falta de datos fiables, informes contradictorios y la opinión ciudadana es lo que reafirma que la ciudad de Guayaquil no cumple con la recomendación de la OMS pues es bastante notoria la carencia de espacios verdes y arbolado en la ciudad, tanto en sectores habitacionales como dentro

de instituciones. Tal escasez de datos oficiales, incentiva a que instituciones realicen estudios, aunque aproximados.

En una investigación de la Escuela Superior Politécnica del Litoral (ESPOL), Añazco y Loaiza (2019) evaluaron el índice de vegetación de diferencia normalizada (NDVI) calculando las hectáreas de vegetación dentro del cantón Guayaquil, la cual cuenta con una extensión de 346 km². Dichos autores determinaron que las áreas verdes en el año 2012 eran de 50 kilómetros cuadrados (figura 3) , entre 2012 y 2019 eran de 123.70 kilómetros cuadrados (figura 4), y en el año 2019 se redujeron a 101 kilómetros cuadrados (figura 5).

El Índice de Vegetación de Diferencia Normalizada (NDVI) es el índice de vegetación más empleado en la teledetección cuya función radica en el comportamiento radiométrico que tienen las aglomeraciones vegetales (Rendón, 2020, p.15). Es decir, que a partir de las imágenes satelitales se analizan los valores de reflectividad provenientes de las hojas de plantas y árboles expresados mediante longitudes de onda. Los valores se presentan mediante dos rangos: -1 y +1. Mientras que los valores positivos corresponden a zonas de vegetación, los valores negativos son generados por una prevalencia en la reflectancia pertenecientes a nubes, nieve, suelo desnudo, cuerpos de agua y rocas (Piscoya, 2019, p.9).

Figura 3

Cálculo de NDVI 2012

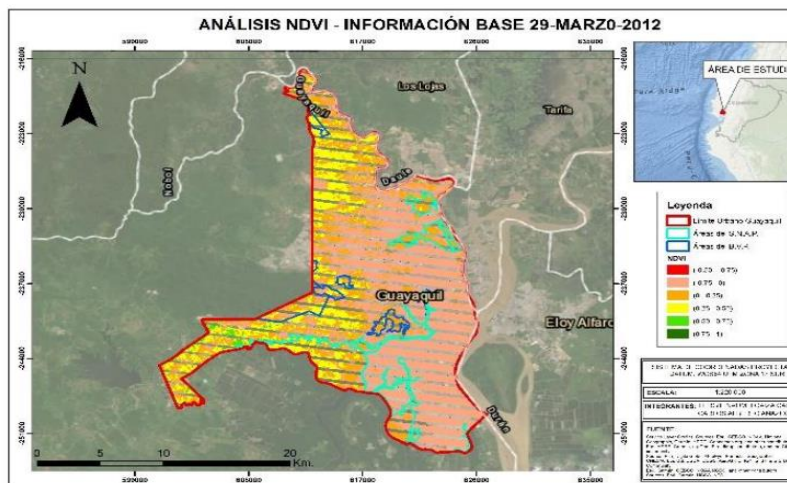


Figura 4

Cálculo de NDVI 2017

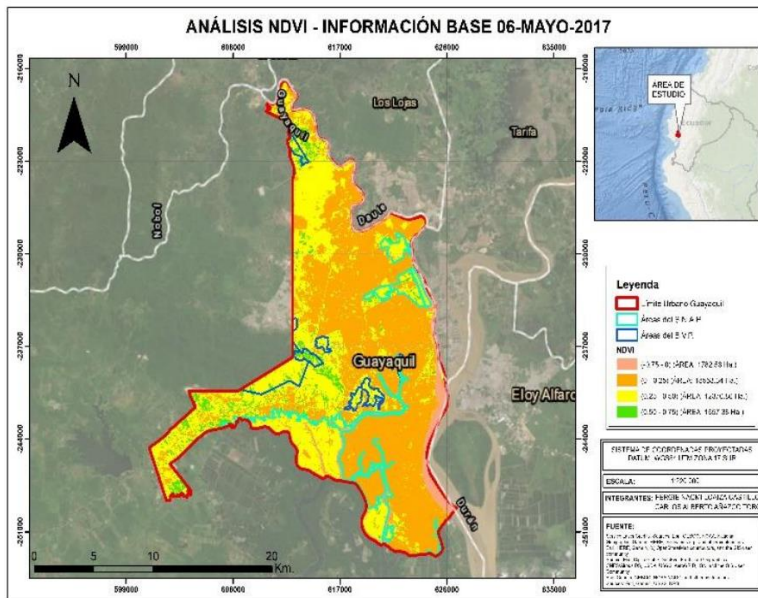
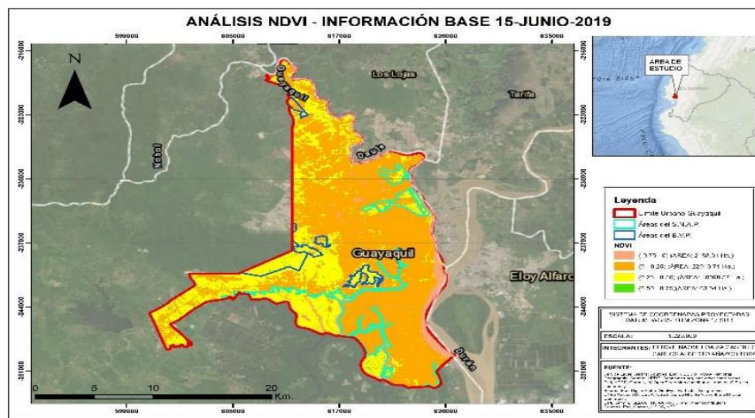


Figura 5

Cálculo de NDVI 2019



Nota: Obtenido de *Índice normalizado de vegetación, (NDVI) aplicado a la demografía del cantón Guayaquil, Sistemas de información Geográfica. (2019)*

Tal como lo señala la tabla 3, referente a los estudios multitemporales Chuvieco (citado en Rendón, 2020) menciona que es una técnica que pretende la detección de cambios con respecto al área estudiada mediante el análisis de color de imágenes tomadas en distintas fechas.

Tabla 3

Interpretación visual de cambios detectados

Color	Interpretación
Rojo	Decrementos de NDVI (pérdida de cobertura vegetal)
Cian	Aumentos de NDVI (ganancias de cobertura vegetal)

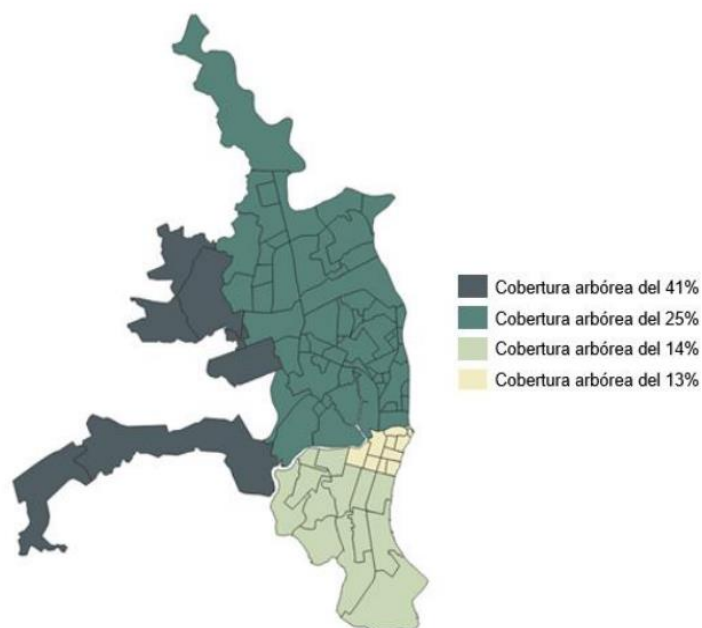
Nota: obtenido de *Detección de cambios en la cobertura vegetal, mediante teledetección en el sitio Ramsar manglares del estuario interior del Golfo de Guayaquil "Don Goyo" (2020)*.

Por lo que, en los estudios multi temporales de NDVI, la interpretación de los resultados radica en verificar si existen decrementos o incrementos en la prevalencia de la cobertura vegetal, la cual puede estar presente en los espacios verdes urbanos. Así, dentro del espectro, los colores más cercanos al rojo representan una pérdida en la cobertura vegetal, mientras que los colores más cercanos al cian representan ganancias de cobertura vegetal.

A su vez otra investigación de la ESPOL, mediante el uso y análisis de datos a partir de imágenes satelitales y una IA (Inteligencia Artificial) se determinó que la presencia y concentración de árboles dentro de la de Guayaquil es escasa, pues de los 323, 49 km² que representan la superficie urbana, tan solo 85, 39 km², es decir, un 26% corresponden a la cobertura arbórea (Jurado, 2021, p.28). Los mismos autores concluyeron que las extensiones más bajas de arbolado conciernen al sur y centro con un 14% y 13% respectivamente; frente al sector norte y oeste de la ciudad que presentan un 25% y 41% respectivamente (figura 6).

Figura 6

Cobertura arbórea de Guayaquil urbano en porcentaje



Nota: Obtenido de *Identificación de la cobertura aérea de Guayaquil urbano usando técnicas de inteligencia artificial*. (2021).

Además de la falta de espacios verdes, la ciudad de Guayaquil presenta la problemática del abandono de parques y áreas protegidas existentes. “Que el parque Samanes, un área protegida ... se haya convertido en el blanco de los ciudadanos que quisieron, de forma irregular, asentarse para levantar sus casas, resulta preocupante”. (Expreso, 2023)

De Guayaquil al campus de la UCSG: el imperativo de lo gris

Se dice que las instituciones son un reflejo de la sociedad en la que uno habita, y que aspectos sociales como valores y principios se pretenden instruir con motivos de preservar una identidad, además de un sistema de creencias, en la población. Por lo que, si la ciudad de Guayaquil presenta carencias de conciencia hacia las áreas verdes para el beneficio de sus habitantes, las instituciones, presentes en ella, le darán igual importancia a la interacción del espacio verde con sus miembros.

La Universidad Católica de Santiago de Guayaquil es una institución de educación superior de categoría privada. Su creación inició en el año 1962 y

desde entonces alberga varios edificios a modo de facultades, donde se imparten las distintas carreras. Además de ellos, la universidad también cuenta con construcciones y espacios dedicados al uso de la comunidad universitaria.

Mediante observaciones realizadas se puede resumir que la distribución de edificaciones y espacios dentro del campus universitario puede concebirse como el de una ciudad. Dentro del campus, los edificios presentes se mantienen seccionados pero conectados por un trazado vial y peatonal. Estos edificios se distribuyen como facultades, restaurantes y cafeterías, centros administrativos, bancos, parqueaderos, capilla, biblioteca y coliseo.

También se conectan a estas calles, espacios al aire libre que son públicos y sirven de tránsito e interacción entre los miembros de la comunidad universitaria. Por lo general estos espacios públicos se hallan dentro de cada facultad, pero se dispone de un espacio común donde se encuentran servicios como restaurante. Entre ellos se hallan quioscos, banquetas, sillas y mesas, zonas techadas, áreas con vegetación y arbolado.

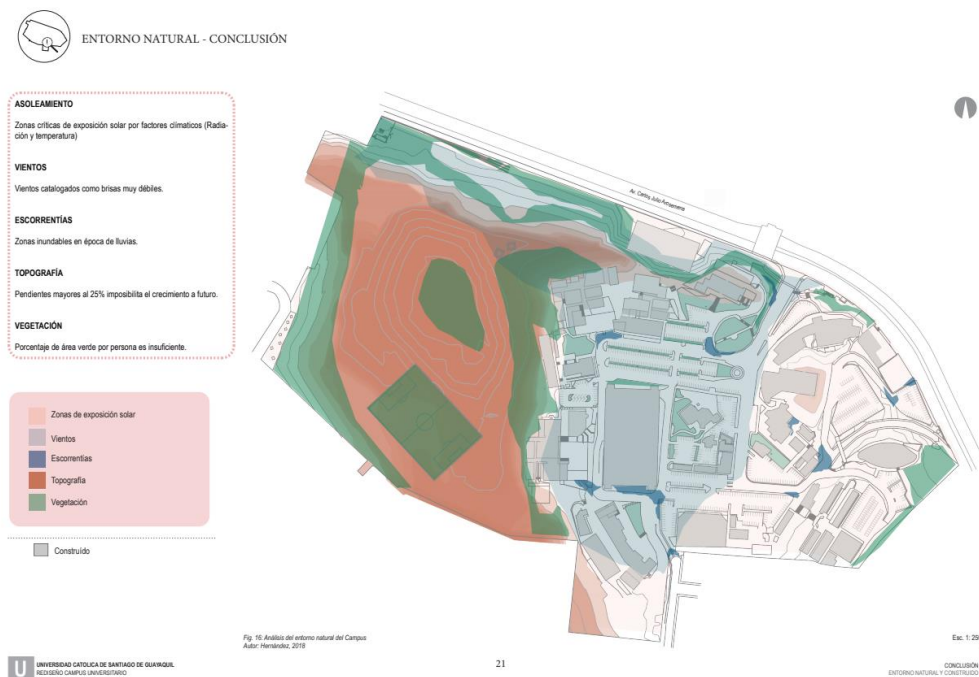
De acuerdo con Aguilar & Vélez (2019) en referente a las áreas verdes, como espacios de vegetación, mencionan:

El Campus cuenta con 12 especies vegetales de tipo ornamental aproximadamente y posee 44,833.42 m² de área verde correspondiente al área no urbanizada, siendo la mayoría vegetación baja con ciertos árboles dispersos y de copa densa. La Organización Mundial de la Salud sugiere 9,00 m² de áreas verdes por habitante; la población de la Universidad es de 15,000 personas, por tanto, para cada persona existe un área verde de 3 m². Es decir que se requiere 135,000 m² de área verde en relación al total de la población existente. (p.21a)

Dentro de los 4,48 km² aproximados que corresponde a la extensión del área verde dentro del campus universitario UCSG, para alcanzar la recomendación dispuesta por la OMS se debe aumentar en 0,13 km². En las inmediaciones del Campus, la mayor extensión de espacios con vegetación se encuentra presentes dentro de las distintas facultades, cada una variando su disposición y tamaño. De acuerdo con Hernández (2018) “el porcentaje de área verde por persona es insuficiente” (p.21).

Figura 7

Análisis del entorno natural del Campus



Nota: Obtenido de *Rediseño del campus universitario UCSG*. (2018).

Entre la vegetación y arborización del Campus se encuentran presentes especies de árboles como: pino, mango, acacia, ficus y samanes; y plantas como palmeras (figura 9 y 10). Aguilar & Velez (2019) menciona que entre las principales especies de vegetación ornamental se encuentran: ixoras rojas, orquídeas, ginger roja, mani forrajero, durante, y palmera abanico (p.21b).

Figura 8

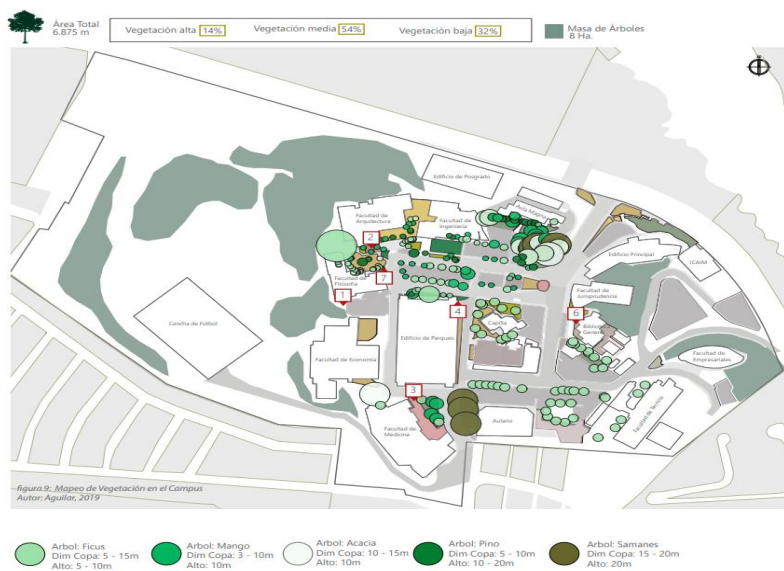
Vegetación del campus



Nota: Obtenido de *Rediseño del campus universitario UCSG*. (2018).

Figura 9

Mapeo de vegetación en el Campus



Nota: Obtenido de *Rediseño del campus universitario UCSG*. (2019).

Silva (2018) menciona que la problemática respecto a las áreas verdes presentes dentro del campus UCSG es que existe una deficiencia de vegetación por habitantes; hay restricciones del uso de áreas verdes al usuario; y la vegetación alta no brinda protección a sus usuarios (p.24). Como lo indica la figura 10, el porcentaje de áreas verdes restringidas representan un 87% mientras que las áreas verdes no restringidas representan un 13%.

Figura 10

Áreas verdes

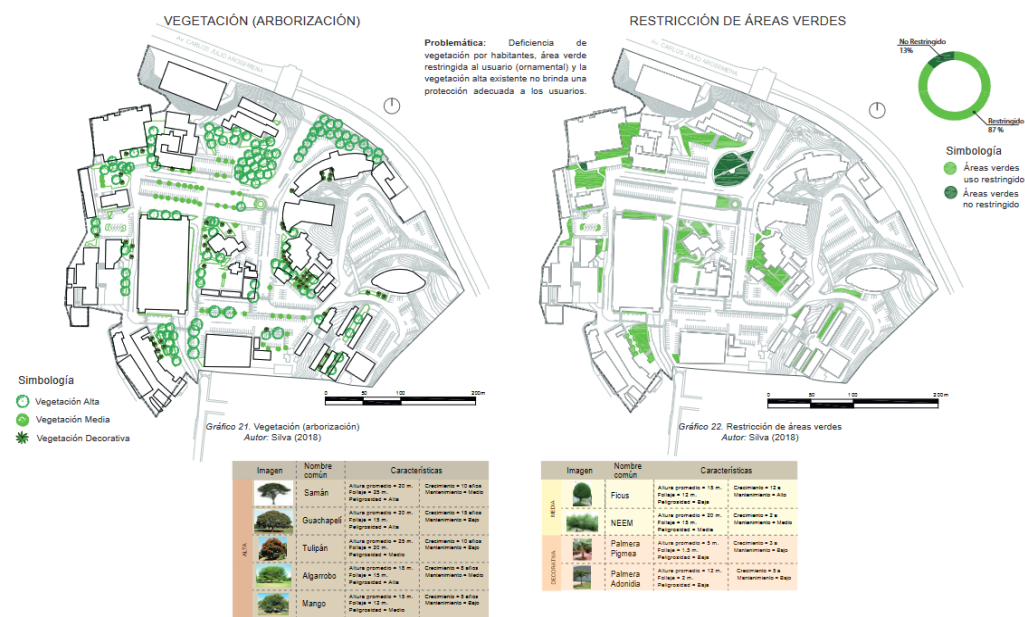


Tabla 1. Ficha técnica de vegetación
Autor: Silva (2018)

Nota: Obtenido de *Rediseño urbano del campus de la UCSG*. (2018).

Esta deficiencia de vegetación por habitantes puede manifestarse mediante la carencia o ausencia de áreas verdes y arbolado en ciertas facultades y espacios dentro del Campus. García & Solórzano (2017) consideran que la UCSG cuenta con una gran cantidad de espacios sociales, pero señalan que mediante entrevistas con estudiantes existe cierto grado de inconformidad con respecto al mantenimiento de las áreas verdes (p.34).

Michele (2020) destaca que dentro de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación una de las problemáticas concernientes a las áreas verdes es que la vegetación exterior presenta cierto deterioro debido al poco mantenimiento de la jardinería (p.5).

CAPÍTULO 2

El bienestar psicológico como parte de la salud integral y las nociones sobre el malestar en el individuo

Las fuerzas naturales que se encuentran dentro de nosotros son las que verdaderamente curan las enfermedades
- Hipócrates

Sobre el bienestar

La Organización Mundial de la Salud define a la salud como un estado completo de bienestar físico, mental y social de los individuos, y que no solo corresponde a la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, 2019). Por lo que, cuando se habla de salud se habla de bienestar, el cual podría coincidir con estar física y mentalmente sano o sentirse bien consigo mismo. ¿Pero cómo se sabe si uno está mentalmente sano?

La Organización Mundial de la Salud define a la salud mental como “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la sociedad” (OMS, 2022).

Encontrarse bien de salud mental es necesario para el ser humano ya que le permite desenvolverse adecuadamente en diferentes actividades de la vida, desde acciones que impliquen la satisfacción de sus necesidades y su cuidado personal, hasta realizar actividades complejas como el trabajo y las relaciones interpersonales.

Según la Real Academia Española (2014) el bienestar es “un estado de la persona en el que se le hace sensible el buen funcionamiento de su actividad somática y psíquica”. (definición 3) Es por tal, que el estado de bienestar implica el mantener un buen funcionamiento tanto de la actividad física como mental, algo que puede ser aludido como el concepto de salud y al de salud mental respectivamente.

A su vez, se menciona que la salud mental es más que encontrarse ausente de algún trastorno mental, pues la salud mental de las personas se encuentra atravesada por distintos factores o predisposiciones, tanto

biológicos como psicológicos, y las afectaciones en la salud mental pueden presentarse de manera particular en cada individuo.

La Organización Panamericana de Salud advierte que existen determinantes ambientales que afectan a la salud de las personas y que un medioambiente saludable es necesario para garantizar y promover el bienestar de la población general (OPS, 2023). Entre los principales factores, se hallan los relacionados al clima porque perturba el bienestar y afecta a la salud tanto física como mental.

Entre el bienestar objetivo y el bienestar subjetivo

Se podría distinguir al bienestar humano como algo complicado en lo que respecta a su determinación. ¿Qué hace que alguien se sienta bien consigo mismo? ¿Es algo que depende de factores externos o internos? Dicha problemática, abordada por ciertos autores, ha determinado que el sentido de bienestar se categorice de dos formas: bienestar objetivo y bienestar subjetivo.

Del bienestar objetivo se hace alusión a que lo que determina que tan buena es la vida de una persona depende de los factores externos y materialidades. De acuerdo con Gómez et al. (2007) “las personas deben poseer determinados bienes y servicios para experimentar bienestar” (p.313). Desde esta perspectiva, el poseer se posiciona por encima del ser, por lo que la felicidad dependerá de cuanto uno tenga.

Por otra parte, se encuentra el bienestar subjetivo como aquella consideración y sentimiento personal que el individuo considera sobre su propia existencia. Según Diener (1994) considera que el bienestar subjetivo incluye determinantes como el juicio personal (sección de El bienestar subjetivo). Tal consideración implica que el bienestar se encuentra determinado por el sujeto, mas no por el acceso de recursos.

Sobre el malestar

La Organización Panamericana de Salud menciona que “los trastornos de salud mental aumentan el riesgo de otras enfermedades y contribuyen a

lesiones no intencionales e intencionales” (OPS, 2023). Si bien los trastornos de salud mental aumentan un riesgo en la salud física de las personas, es importante reconocer que las afectaciones de salud mental no solo incluyen la presencia de un trastorno psicológico, sino también la presencia de malestar en el individuo.

La Real Academia Española (2014) define al malestar como “desazón, incomodidad indefinible” (definición 1). Se considera así, que cuando una persona presenta malestar se encuentra en un estado de inquietud e incomodidad, y es probable que presente reacciones psíquicas ante ésta.

Para Espíndola et al. (2006) el malestar psicológico constituye una serie de manifestaciones clínicas no patológicas, las cuales pueden ser reacciones emocionales o conductuales que se encuentran arraigadas al carácter de cada persona (p.114) Estas reacciones son provocadas a partir de percepciones que varían dependiendo de la psique de cada individuo.

Por tanto, no es lo mismo el malestar psicológico que el trastorno psicológico. Se entiende al malestar psicológico como el nivel de estrés y discomfort percibido, y que, dependiendo del nivel y constancia del malestar psicológico, este puede llegar a convertirse en un problema de salud mental (Cornejo et al., 2014, p.16). Así, el malestar psicológico es entendido como un problema de salud mental y que afecta al bienestar del sujeto, pero presentar malestar no significa encontrarse con alguna patología mental.

Sobre el estrés y la ansiedad como problemas de salud mental no patológicos.

Cualquier ausencia de bienestar psicológico, es decir, del estado en el que una persona se siente bien o se encuentra sana mentalmente, constituye un problema de salud mental. Los problemas de salud mental pueden presentarse mediante trastornos psicológicos y malestar psicológico. El malestar psicológico no debe tratarse como un problema irrelevante o menor en comparación a un trastorno ya que afecta al bienestar del individuo y aumenta el riesgo a que se pueda desarrollar un trastorno mental.

Dentro del malestar psicológico, se puede relacionar al malestar con sentirse mal, por ende, es la presencia de un sentimiento o emoción displacentera para la persona. Dentro de la descripción de sensaciones displacenteras se encuentra el estrés y la ansiedad, los cuales coloquialmente son usados como términos similares por el individuo para mencionar que presenta malestar.

La tristeza es una emoción, necesaria en el ser humano al igual que otras, pero a menudo se la suele relacionar con encontrarse deprimido. La negativización de la tristeza provoca que sea algo que no debe permitirse en una persona sana y puede llegar a ser asociada con el término “depresión”. Pero la tristeza no es lo mismo que la depresión, por lo tanto, la tristeza si puede ser percibida como malestar por la persona, pero la depresión no es incluida como un malestar sino como un trastorno, debido a que este es el sentimiento de tristeza prolongada y patológica que genera incapacidad en el individuo.

Sobre el estrés: una breve revisión teórica

El estrés: una emoción, una sensación, un estado, un sentimiento. Es sin duda, algo arraigado al diario vivir del ser humano. Tan presente que pasa desapercibido para algunos cuando lo experimentan, y tan conocido, pero al mismo tiempo desconocido pues resulta ser un término difícil de explicar y de comprender. A menudo, está asociado con cualquier experiencia negativa, pero para ciertos teóricos, es solo una parte de lo que popularmente se cree.

Caracterizar al estrés resulta complicado pues distintos autores consideran ciertos aspectos a tomar como parte del estudio, dejando a un lado otros factores que pueden asociarse. Diversas perspectivas teóricas y académicas han intentado definir al estrés: médico, fisiológico, psicológico, cognitivo, social, entre otras.

Distintas situaciones o estímulos pueden provocar estrés en las personas. Molina, T. et al. (2008) menciona que “un estresor es una situación que perturba la homeostasis, lo que puede ser percibido como un peligro real o aparente”. (p.354) Por lo que esta perturbación en el equilibrio del organismo

provoca una respuesta en el individuo, principalmente en el sistema nervioso y cardiovascular.

Arellano, N. (citado en Pereira, 2009) indica que el estrés se caracteriza por ser una respuesta subjetiva hacia un hecho que esté ocurriendo (p.172). Esto implica que cada sujeto obtenga cierto pensamiento acerca de una situación, maneje un tipo de reacción concreta y ejecute una respuesta. Por lo que al estrés se lo puede considerar un proceso al que las personas se enfrentan muy a menudo en la vida diaria.

La repercusión del estrés en la vida de las personas puede ser comprendida como una respuesta fisiológica y psicológica cuando es sometido el organismo a ciertas demandas. Así, el estrés es la respuesta, tanto física como mental, ante las exigencias que se presentan en diferentes ámbitos ya sea familiar, laboral o escolar (Melgosa, 1995, sección "Sin estrés").

Para Bensabat (1984), el estrés es una respuesta no específica, por lo que esta puede provenir de cualquier demanda sea física, emocional o psicológica; y puede resultar como algo positivo o negativo para la persona. De tal modo es posible considerar la existencia de un estrés positivo, aquel que produce una respuesta placentera, y un estrés negativo como aquel que causa disgusto (sección de "Stress. Grandes especialistas responden").

Estrés: definición y categorización médica

El estrés no debe ser considerado como algo negativo, pues permite al individuo encontrarse alerta y ayuda a actuar de manera efectiva ante ciertos escenarios de la vida. La Asociación Americana de Psicología menciona que existen tres tipos de estrés: el estrés agudo, el estrés agudo episódico y el estrés crónico; y que cada uno puede presentarse con características y síntomas propios (APA, 2010). Sobre el estrés agudo menciona que:

Es la forma de estrés más común. Surge de las experiencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano ... Exagerar con el estrés a corto plazo puede derivar en agonía psicológica, dolores de cabeza tensionales, malestar estomacal y otros síntomas. (APA, 2010)

Lo que sí es negativo del estrés es que se prolongue por mucho tiempo, incluso que aparezca cuando no se necesite. La presencia prolongada o innecesaria del estrés puede derivar en la aparición de otras manifestaciones clínicas. Según la Asociación Americana de Psicología:

Están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que ... asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre las manos y no pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención ... Los síntomas del estrés agudo episódico son síntomas de una sobre agitación prolongada: dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca. (APA, 2010)

Este tipo de estrés suele ser aquel que persiste con el tiempo y se repite constantemente, ya sea porque el individuo se autoexige o se le imponen demasiadas demandas en la vida diaria. Incluso puede presentarse cuando no es necesario, esto quiere decir, que no se están presentando demandas o situaciones amenazantes pero que pueden ser interpretadas por el individuo como factores estresores. Sobre el estrés crónico, la Asociación Americana de Psicología menciona:

El estrés crónico surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante pérdidas aparentemente interminables ... Algunos tipos de estrés crónico provienen de experiencias traumáticas de la niñez que se interiorizaron y se mantienen dolorosas y presentes constantemente ... El estrés crónico mata a través del suicidio, la violencia, el ataque al corazón, la apoplejía e incluso el cáncer. Las personas se desgastan hasta llegar a una crisis nerviosa final y fatal. (APA, 2010)

Sobre la ansiedad: una breve revisión teórica

La ansiedad, que proviene del latín *anxietas*, cuyo significado es un estado de inquietud o agitación, fue transcrito al alemán en 1894 por Freud como *angst*, y posteriormente llegó a ser traducido al francés y español resultando como: ansiedad y angustia (Martínez, 1993, p.11). De estos dos términos, hoy en día se los emplea como emociones o sentimientos displacenteros similares.

López Ibor (1969) realiza una distinción entre la ansiedad y la angustia, mencionando que en "la angustia es más profunda, más visceral, más física y

más constructiva. La ansiedad es más elevada, más noética, más libre” (p.68). Así da a entender que en la angustia prevalecen los síntomas físicos como paralización y sobrecogimiento en el organismo, mientras que en la ansiedad predominan los síntomas psíquicos como percepción de peligro.

De acuerdo a la teoría cognitiva, la ansiedad es una respuesta emocional de la condición humana que permite al sujeto analizar información sobre una situación para actuar estratégicamente en consecuencia (Clark & Beck, 2012, sección de Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad). La ansiedad como respuesta fisiológica, cognitiva y conductual, ha de ser considerada como algo normal, mientras ésta sirva y permita lidiar al individuo ante una determinada situación adversa.

La ansiedad, además de ser una reacción emocional, se la puede considerar también un rasgo de la personalidad. Spielberger, en el año 1972, propuso la teoría de ansiedad estado-rasgo, en la que la consideraba a la ansiedad-rasgo como la tendencia de permanecer en un estado de ansiedad relativamente estable, y que no se manifiesta con respuestas fisiológicas o conductuales (Jiménez, M. et al., 2022, sección de “Ansiedad ¿Un rasgo de personalidad?”).

La ansiedad como rasgo, diferenciándose de la ansiedad como estado, se refiere a que la persona tiende a reaccionar de manera ansiosa, con un alto nivel de intensidad, ante ciertas situaciones o estímulos. Las personas con rasgos de personalidad ansiosa, pueden llegar a considerar a la mayoría de situaciones como peligrosas o que supongan una amenaza (Vindel, 2011, sección de SEAS).

Ansiedad: definición y categorización médica

Se describe a la ansiedad como una sensación bastante común en la vida del ser humano. Se la podría sintetizar a un estado en el cual la persona se mantiene alerta ante la presencia o creencia de una posible amenaza. Fernandez et al. (2012) menciona que la ansiedad es un sentimiento displacentero y es acompañada por respuestas conductuales similares a los

que son provocados por miedo (pp.467-468) De la ansiedad, el autor considera que debe diferenciarse:

- Miedo: una respuesta emocional, fisiológica y conductual ante un peligro provocado por un objeto o una situación específica.
- Ansiedad normal: una respuesta ante una posible amenaza o peligro.
- Ansiedad patológica: una respuesta expresada como temor difuso ante un suceso futuro, sea real o no, que genera un malestar en el individuo.
- Fobia: una respuesta, similar al miedo, pero de manera exagerada e irracional ante un objeto o una situación específica que provoca malestar y persiste en el tiempo.
- Crisis de pánico o angustia: una aparición repentina de un nivel elevado de ansiedad, que se manifiesta mediante síntomas físicos o corporales.

Sobre los trastornos psicológicos

La Organización Mundial de la Salud menciona que los trastornos psicológicos o mentales se caracterizan por ser “una alteración clínicamente significativa de la cognición, la regulación de las emociones o el comportamiento del individuo”. (OMS, 2022) Al referirse que es una alteración significativa, es lo que diferencia al malestar del trastorno, por ser este un agravamiento en la condición de salud del individuo por lo que su abordaje requiere de atención profesional.

Sobre la depresión: una breve revisión teórica

Sentirse o estar triste corresponde a una de las emociones más comunes de los seres humanos. Al igual que el resto de emociones, es necesaria, pues permite expresar pena, dolor o aflicción, la cual puede ir acompañada de llanto o queja. Esta emoción, que en un principio es considerada una respuesta normal, presenta dos problemas: puede llegar a ser negativizada y patologizada por la cultura.

Persisten preceptos sociales que consideran que la tristeza o llorar, es algo negativo y que no debe expresarse en las personas. Minimizar e invalidar estos sentimientos provocan que la personas no desarrollen una manera

correcta de expresar y tramitar sus emociones. La patologización de este sentimiento repercute en que se llame banalmente por “depresión” a cualquier manifestación de tristeza, perjudicando a las personas con un diagnóstico médico de depresión.

La depresión, término derivado del latín *de* y *premiere* cuyo significado radica en apretar u oprimir, es un padecimiento presente en el ser humano cuya concepción data desde la antigüedad. Hipócrates concibe dentro de su teoría de los humores, que los desequilibrios orgánicos son la fuente de las patologías, y esta es denominada este estado de tristeza como melancolía (Korman & Sarudiansky, 2011, p.120).

Durante la modernidad, la melancolía se caracterizaba por signos como tristeza y miedo. A partir del siglo XX, Kraepelin relaciona los conceptos de la manía y la melancolía en un estado denominado locura maniaco-depresiva. De esto modo, la tradición teórica de Kraepelin propuso ciertos síntomas tanto para la manía como la melancolía. A la manía la caracterizó mediante la exaltación, fuga de ideas e hiperactividad; mientras que a la melancolía mediante la inhibición de pensamiento, depresión e inhibición psicomotriz (Gómez, 2005, sección de “El concepto de depresión”).

Vázquez et al. (2000) menciona que, desde el modelo conductual, la depresión es un fenómeno aprendido que se relaciona con las interacciones negativas entre las personas y su entorno, las cuales pueden influenciar las cogniciones, conductas y emociones de las personas (p.423).

Desde el modelo cognitivo, Beck et al. (2010) propone que la depresión puede atribuirse al resultado de una interpretación errónea sobre los acontecimientos afrontados por el individuo, ya sea que este atribuya las experiencias negativas en base a un defecto propio, las interprete negativamente y considere como negativos a los eventos advenideros (p.19-20).

Los trastornos por estrés, de ansiedad y depresivos: definición y clasificación médica

Trastornos por estrés.

Los trastornos por estrés son considerados como desórdenes psicológicos provocados a partir de la exposición a un trauma. Según Gálvez (2005) en “el DSM-IV se incluyó una nueva categoría diagnóstica, el trastorno por estrés agudo, que ocurre entre las primeras 48 horas y cuatro semanas de exposición al trauma ... y se distribuyen en cuatro grupos”. (p.82) El autor menciona que estos grupos se presentan en:

- I) Trastornos por estrés agudo
- II) Trastornos por estrés postraumático agudo
- III) Trastorno por estrés postraumático crónico
- IV) Trastorno por estrés postraumático de inicio tardío

En cuanto a la clasificación del DSM-V (2013), los trastornos por estrés se categorizan en:

- Trastorno de estrés agudo: se caracteriza por desarrollarse ante la experiencia directa de un evento traumático. Entre los síntomas se encuentran: recuerdos del suceso traumático, incapacidad de tener emociones positivas, alteración del sentido de la realidad, alteración del sueño, irritabilidad y problemas de concentración, entre otros.
- Trastorno de estrés postraumático: se caracteriza por desarrollarse ante la experiencia directa a un evento traumático. Entre los síntomas se encuentran: recuerdos angustiosos, sueños angustiosos, reacción retrospectiva, malestar psicológico intenso y prolongado, alteraciones del sueño, incapacidad de tener emociones positivas, entre otros.
- Trastorno de adaptación: se caracteriza por el desarrollo de síntomas emocionales y conductuales en respuesta a factores de estrés. Entre los síntomas se encuentran: malestar intenso desproporcionado, deterioro significativo del ámbito social.

Trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por “un miedo y una preocupación excesivos y ... los síntomas son lo suficientemente graves como para provocar una angustia o una discapacidad funcional importante”. (OMS, 2022) Por lo que la ansiedad, un sentimiento bastante común en las personas, puede manifestarse de distintos modos como un serio problema de salud mental. La Asociación Americana de Psicología (2017) describe los principales tipos del trastorno de ansiedad:

- Trastorno de ansiedad generalizada: se caracteriza por persistencia de ansiedad o preocupación. Entre sus principales síntomas están: irritabilidad, inquietud, tensión física, problemas de concentración, alteración del sueño y nerviosismo.
- Trastorno de pánico: se caracteriza por la recurrencia de ataques de pánico, los cuales ocurren de imprevisto. Entre sus principales síntomas están: sudoración, temblores, sensación de ahogo, palpitaciones y pavor.
- Fobias: se caracterizan por ser temores intensos e irracionales a determinados objetos o escenarios.
- Trastorno de ansiedad social: se caracteriza por sentimientos de temor y nerviosismo al encontrarse en entornos o situaciones sociales. Entre sus principales síntomas están: dificultad para socializar, evasión a contactos sociales, preocupación, sudoración, temblores y náuseas ante un ambiente social.
- Trastorno obsesivo-compulsivo: se caracteriza por sentimientos y pensamientos (obsesiones) y actos ritualizados (compulsiones) que persisten y son incontrolables por la persona que los padece. Entre los principales síntomas están: pensamientos intrusivos, repetición de acciones, desesperación al salir de la rutina.
- Trastorno de estrés postraumático: se caracteriza por producirse a partir de un trauma físico o emocional grave. Entre los síntomas están: recuerdos espontáneos del suceso, temores y pesadillas.

Trastornos depresivos.

Según la Organización Panamericana de la Salud, la depresión es “una enfermedad común pero grave ... causada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales, y psicológicos”. (OPS, 2023) Siendo un trastorno psicológico grave, este mismo provoca en la persona una dificultad o incapacidad para realizar actividades de su vida diaria, afectando su salud física y social.

La depresión se presenta mediante episodios, los cuales se manifiestan clínicamente con diversas tipologías y síntomas. Entre los principales síntomas se encuentran: tristeza prolongada, sentimientos de culpa, enojo, fatiga, alteraciones en el sueño, cambios de apetito, dolores físicos crónicos, pérdida del interés, distanciamiento y aislamiento, y pensamientos suicidas o en la muerte (APA, 2017).

La Organización Mundial de la Salud (2023) clasifica al episodio depresivo y al trastorno depresivo recurrente. La diferencia entre estos dos radica en que el episodio depresivo puede ocurrir una sola vez, mientras que el trastorno depresivo recurrente indica que son episodios depresivos repetitivos. Sobre el episodio depresivo lo clasifica como:

Tabla 4

Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 del episodio depresivo.

Clasificación	Descripción	Incluye
F32.0 Episodio depresivo leve	Por lo común, están presentes dos o tres de los síntomas antes descritos. El paciente generalmente está tenso, pero probablemente estará apto para continuar con la mayoría de sus actividades.	
F32.1 Episodio	Por lo común, están	

depresivo moderado	presentes cuatro o más de los síntomas antes descritos y el paciente probablemente tenga grandes dificultades para continuar realizando sus actividades ordinarias.	
F32.2 Episodio depresivo grave sin síntomas psicóticos	Episodio de depresión en el que varios de los síntomas característicos son marcados y angustiantes, especialmente la pérdida de la autoestima y las ideas de inutilidad y de culpa. Son frecuentes las ideas y las acciones suicidas, y usualmente se presenta una cantidad de síntomas “somáticos”.	Episodio único sin síntomas psicóticos de depresión: agitada, profunda, vital
F32.3 Episodio depresivo grave con síntomas psicóticos	Episodio de depresión similar al descrito en F32.2, pero con la aparición de alucinaciones, delirios, retraso psicomotor, o de un estupor tan grave que imposibilita las actividades sociales corrientes; puede generar riesgos para la vida del paciente, por suicidio o por efecto de la deshidratación o de la inanición. Las alucinaciones y los delirios pueden o no ser congruentes con el ánimo.	

Nota: Obtenido de *Diagnóstico y tratamiento del episodio depresivo y del trastorno depresivo recurrente en adultos. Guía de Práctica Clínica* (2017).

Tabla 5

**Clasificación Internacional de Enfermedades CIE-10 del trastorno
depresivo recurrente**

Clasificación	Descripción	Incluye
F33.0: Trastorno depresivo recurrente, episodio leve presente	Trastorno caracterizado por episodios repetidos de depresión, episodio actual leve, como el descrito en F32.0, y sin antecedentes de manía.	
F33.1: Trastorno depresivo recurrente, episodio moderado presente	Trastorno caracterizado por episodios repetidos de depresión, episodio actual de gravedad, moderada, como el descrito en F32.1, y sin antecedentes manía.	
F33.2: Trastorno depresivo recurrente, episodio depresivo grave presente sin síntomas psicóticos	Trastorno caracterizado por episodios repetidos de depresión, episodio actual grave y sin síntomas psicóticos, como el descrito en F32.2, y sin antecedentes de manía.	Depresión endógena sin síntomas psicóticos. Depresión profunda recurrente sin síntomas psicóticos Depresión vital recurrente sin síntomas psicóticos Psicosis maníaco-depresiva de tipo depresivo sin síntomas psicóticos
F33.3: Trastorno depresivo recurrente, episodio depresivo grave presente, con síntomas psicóticos	Trastorno caracterizado por episodios repetidos de depresión, episodio actual grave y con síntomas psicóticos, como el descrito en F32.3, y sin antecedentes de manía.	Depresión endógena con síntomas psicóticos Episodios recurrentes graves de: depresión profunda con síntomas psicóticos depresión psicótica psicosis depresiva psicógena psicosis depresiva reactiva psicosis maníaco-depresiva de tipo depresivo con síntomas psicóticos

F33.4: Trastorno depresivo recurrente actualmente en remisión	El paciente ha sufrido dos o más episodios de depresión como los clasificados en F33.0-F33.3, pero no tiene síntomas depresivos desde hace varios meses	
---	---	--

Nota: Obtenido de *Diagnóstico y tratamiento del episodio depresivo y del trastorno depresivo recurrente en adultos. Guía de Práctica Clínica (2017)*.

Concepciones históricas sobre el bienestar y malestar

Sobre el bienestar y malestar se ha discutido mucho, incluso desde antes del empleo y definición de los términos. Por un lado, la concepción de la salud y enfermedad, era algo presente en las culturas antiguas y principalmente estaban asociadas a la intervención divina. En civilizaciones como Grecia y Egipto se empezaron a desarrollar nociones sobre principios médicos como la preparación de brebajes y ungüentos para curar enfermedades; saberes de la estructura y localización anatómica; y el rechazo de la etiología de distintos síntomas como maldición de algún dios.

Por otra parte, culturas y religiones concibieron al bienestar desde distintas formulaciones como tal es el caso de la filosofía, que, a través de la introspección y reflexión, disponían posturas de hacer frente a los fenómenos que se presentaban en la vida; religiones como el budismo que pretendían alcanzar la iluminación a través de la meditación; y civilizaciones dentro del territorio sudamericano que pretendían buscar la armonía del ser con la naturaleza.

Según Vergara (2007), formulaciones del médico griego, Galeno, que rechazaban las concepciones mágicas y divinas establecidas por la sociedad, permitieron que se desarrolle el racionalismo y naturalismo hipocrático, el cual expresaba que toda enfermedad que presentase el sujeto tenía como principio un desequilibrio orgánico (p.44).

Llegada la Edad Media, la doctrina religiosa imperó y todo lo que se considerara impuro, como lo era la enfermedad, era atribuido a un castigo

divino o asociado al acto de la brujería. La presencia de la enfermedad mental se redujo a la locura, y fue explicada por la religión como una posesión demoníaca.

Así, la enfermedad mental fue tratada hasta principios de la modernidad. La noción de la locura se traspasó de lo esotérico a lo médico, y al ser considerada como algo incurable, el destino de los alineados era el encierro o el exilio. Y aun cuando la psiquiatría del siglo XX estuvo en su apogeo, el paciente era tratado muchas veces en contra su voluntad, era violentado y privado de sus derechos civiles y su posición de ser humano era reducida al discurso y ejercicio médico.

En lo que respecta al campo de las psicologías, distintas corrientes se han desarrollado con el propósito de entender y brindar apoyo a la psique humana. Desde sus criterios funcionales, cada rama tiene una lógica y comprende de una forma distinta a qué hacer frente del paciente. Y es que una corriente psicológica, no es absoluta; por lo que no es de esperar que sea como una llave maestra: que encaje y abra cualquier puerta.

Influencias teóricas sobre bienestar psicológico

El desarrollo de las distintas disciplinas psicológicas surgió posterior a la existencia de la primera disciplina psicológica: la psicología experimental de 1879. Dicha corriente proponía el estudio del comportamiento del individuo mediante la experimentación, pero resultaba reduccionista al considerar que únicamente ciertos aspectos eran medibles y, por tanto, formaban parte de la conducta humana.

Distintas escuelas y corrientes psicológicas se enfocaron hacia un único objeto de estudio: el individuo. Sin embargo, cada una consideró el desarrollo de teorías y modelos sobre temas específicos, ampliando las posibilidades de abordar y entender aquello que se encuentra relacionado con la mente de las personas. Entre ellas, distintas ramas de psicología contribuyeron en la evolución y conceptualización sobre el bienestar psicológico.

De términos tan ambiguos conceptualmente como bienestar y malestar suelen los distintos modelos teóricos formular determinadas definiciones, cada una con criterios y representaciones particulares. Por tanto, cuatro grandes epistemologías se disponen a explicar sobre el bienestar psicológico: el psicoanálisis freudiano, la psicología positiva y la psicología ambiental.

La teoría psicoanalítica

Se podría considerar que desde el psicoanálisis se plantea la existencia de una imposibilidad de alcanzar un bienestar absoluto, o al menos una inevitabilidad de percibir cierto malestar en la vida. Previo a la teoría freudiana, se concibe al bienestar desde la disciplina médica como un equilibrio, una homeostasis, enteramente arraigada a lo orgánico. Así la presencia de patologías, incluidas las psíquicas, eran explicadas como el resultado de alteraciones anatómicas, fisiológicas o químicas. Estas alteraciones y patologías debían tratarse con la finalidad de erradicar la enfermedad, el malestar o los síntomas del paciente.

Frente a esto, Freud (1890) en su texto *Tratamiento psíquico, tratamiento del alma*, menciona que ciertos enfermos, refiriéndose a los neuróticos y nerviosos, manifestaban signos patológicos sin presentar fallas orgánicas por lo que se creía que su fuente era enteramente desde la vida anímica del sujeto (p.119). A partir de la mirada médica, el síntoma era algo que debía ser curado, y por tanto suprimido, pues indicaba la presencia de una patología.

Cadena (2012) menciona que el sujeto da cuenta de su propio bienestar y malestar, que este es provocado por aspectos de la vida cotidiana y que es un estado no definitivo (p.93). A diferencia de lo establecido por la medicina, el psicoanálisis no trata al síntoma para erradicarlo, al contrario, trabaja con este mismo pues a través de éste se puede llegar a la causa de sufrimiento del paciente. Además, a diferencia de la medicina, el psicoanálisis da protagonismo al decir del paciente, siendo quien trae consigo aquello que le aqueja.

Hablar desde el psicoanálisis freudiano de bienestar no es referirse solamente a la ausencia de angustia y síntomas, sino concebirlo como un estado transitorio pues el sujeto se mantiene en constante conflicto, tanto interno como externo (Töpf, 1995, pp.37-38). Dicho conflicto puede ser explicado mediante las instancias psíquicas que posee cada sujeto: el yo, ello y superyó, las cuales se mantienen conflictuando entre sí: el contenido pulsional, la mediación de las demandas y el deseo, y el acato de las normas y códigos morales una vez es atravesado el Complejo de Edipo.

El bienestar imposible.

Borda (2015), citando a Freud, menciona que la fuente del malestar en el sujeto deviene de la imposibilidad de satisfacer sus deseos pulsionales, esto provocado por la cultura y por la limitación existente entre el principio del placer y principio de realidad (p.125). Por lo que cuando alguien desea alcanzar la gratificación mediante la ejecución de aquello que desea se ve restringido en parte por lo que demanda la cultura sobre sí. También está el hecho de la imposibilidad de obtener plenitud en cuanto a la satisfacción de un deseo, pues apenas este es satisfecho surge una falta.

Todo en cuanto implique un estado absoluto de satisfacción es imposible desde la perspectiva psicoanalítica. Ya lo señalaba Freud (1930) quien menciona que “lo que ... se llama “felicidad” corresponde a la satisfacción más bien repentina de las necesidades retenidas, con alto de grado de estasis, y por su propia naturaleza sólo es posible como un fenómeno episódico” (p.76). Freud determina que tres fuentes son las causantes de la insatisfacción de los deseos del sujeto, y por tanto provoca su sufrimiento:

Desde el cuerpo propio, que destinado a la rutina y la disolución, no puede prescindir del dolor y la angustia como señales de alarma; desde el mundo exterior, que puede abatir sus furias sobre nosotros con fuerzas hiperpotentes, despiadadas, destructoras; por fin, desde los vínculos con otros seres humanos. Al padecer que viene de esta última fuente lo sentimos tal vez más doloroso que a cualquier otro. (p.76-77)

El cuerpo, cuya inserción en el lenguaje y la cultura, genera que éste se vea sometido a una demanda constante y repetitiva, es el precio que se

paga por pertenecer y mantener un vínculo con el otro. La naturaleza, en la que uno se mantiene inmerso y a merced, es capaz de generar condiciones en las que el ser humano perciba de su adversidad una amenaza hacia su integridad. Y el vínculo con los demás, proceso adaptativo y violento, a menudo renunciar a su criterio de identidad propia y ver del otro en uno mismo.

La psicología positiva

La psicología positiva surge a partir del pensamiento de que las ciencias psicológicas desarrolladas durante el siglo XX se enfocaron principalmente en el estudio, clasificación y tratamiento de las patologías mentales, dejando a un lado en realizar aportaciones acerca del bienestar, las emociones positivas y el funcionamiento óptimo de la psique humana.

García (2014) distingue los constructos del bienestar psicológico y bienestar subjetivo, diferenciando al bienestar psicológico desde la perspectiva eudaimónica y al bienestar subjetivo desde una perspectiva hedonista (p.17). De esta distinción “se remarca que la eudaimónica se entiende como una felicidad basada en la floración del hombre y no en el hedonismo que está basado en placeres del hombre” (Pérez, 2017, p.13). Por tanto, el bienestar subjetivo corresponde la obtención de placer, mientras que el bienestar psicológico involucra el aspecto de crecimiento o desarrollo personal.

Carol Ryff, en el año 1989 planteó al bienestar psicológico como el desarrollo de las capacidades y el crecimiento del sujeto determinando seis subdimensiones que analizan el aspecto positivo y negativo del bienestar psicológico (Pérez, 2017, p.17). Mayordomo (2016) agrega a la definición, citando a Ryff, que el bienestar psicológico es el esfuerzo realizado por el ser humano para alcanzar su potencial y encuentre un propósito en su vida (p.103).

Estas seis dimensiones son: la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Solano (2009, p.47) menciona sobre estas dimensiones:

1. La autoaceptación se refiere en cuanto a las autoevaluaciones positivas sobre sí mismo.
2. Las relaciones positivas a mantener relaciones interpersonales de calidad.
3. La autonomía se refiere sobre el sentimiento de autodeterminación.
4. El dominio del entorno como la capacidad de gestionar situaciones de la vida propia y el ambiente.
5. El propósito en la vida como la creencia de un sentido y utilidad de la vida personal
6. El crecimiento personal como el sentimiento de crecimiento y desarrollo como individuo

La psicología ambiental

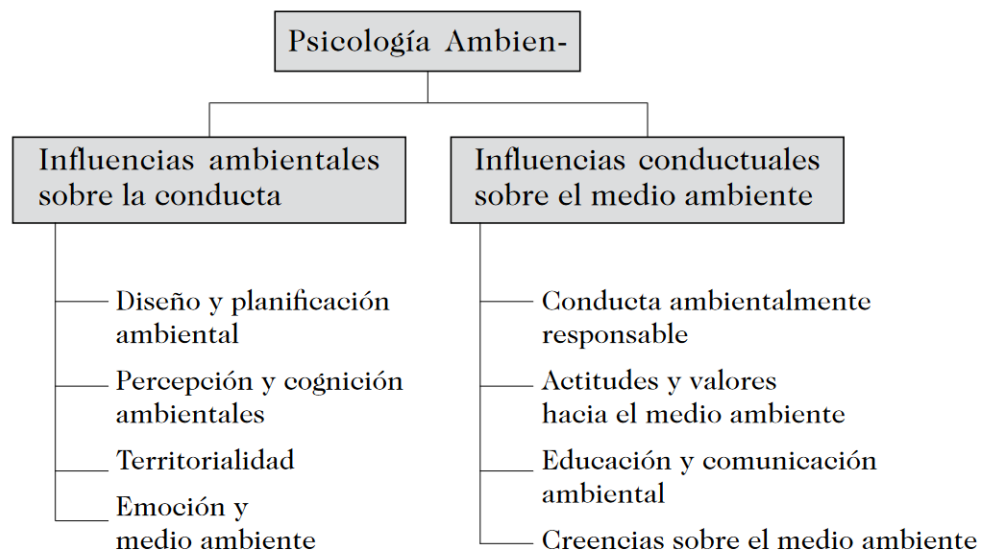
Los inicios de la psicología ambiental pueden remontarse a las primeras décadas del siglo XX debido al interés científico por los efectos del ambiente en el comportamiento humano. A partir de 1960, debido a predicciones y estudios sobre inminentes problemas a la salud y vida humana a causa del deterioro medioambiental, fueron motivo para que el interés científico se enfoque sobre el impacto ambiental en la conducta de los individuos.

La psicología ambiental se dispone al estudio del ser humano y su relación con el entorno ambiental, sea este natural o construido. Se considera una psicología del espacio en medida que analiza las percepciones, actitudes y comportamientos del individuo en relación con el contexto físico y social en el que se desenvuelve (Zimmermann, 2010, p.2).

En cuanto a sus enfoques, la psicología ambiental determina que el ambiente tiene influencia en la conducta y que la conducta humana influye sobre el medioambiente (figura 11). Considerando a la psicología ambiental como una interdisciplina, Roth (2000) determina que se incorporen aportaciones provenientes de otras disciplinas como ecología, arquitectura, urbanismo, sociología, diseño y geografía (p.64).

Figura 11

Enfoques de la psicología ambiental



Nota: Obtenido de *Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza* (2000).

Estos entornos ambientales pueden constituir entornos no urbanizados, los naturales, y los entornos urbanizados. Zamudio (2019) menciona que los espacios naturales y el contacto con la naturaleza tiene un efecto positivo y contribuye al bienestar emocional por sobre los entornos urbanizados los cuales suelen ser espacios que pueden propiciar estrés ambiental, producto de la contaminación (p.11). Dicha contaminación no se refiere a la ambiental, sino a la acústica, visual y espacial.

Desde la perspectiva de la psicología ambiental, López & Quiroga (2005) mencionan que el ambiente ejerce una influencia sobre el rendimiento humano, actividades físicas, operaciones mentales e interacciones sociales. A su vez, constatan que los principales moderadores de la conducta humana son el clima, los espacios, la decoración, el color e iluminación, el ruido, la contaminación y las situaciones sociales (p.14).

Amenaza al bienestar: Trastorno por Déficit de Naturaleza.

Richard Louv, establece en el año 2008 el término “Trastorno por Déficit de Naturaleza” para referirse a las afecciones que puede llegar a padecer el comportamiento humano consecuentes de la falta de contacto con el medio ambiente (Zevallos, 2019, p.4). Por tanto, la falta de interacción con los espacios naturales tiene consecuencias tanto en la conducta como en la manera de interacción social del ser humano.

La disminución de interacción con espacios naturales puede ser provocada por la reducción o falta de áreas verdes dentro del entorno; el interés de los niños por recrearse en los interiores; y la restricción de permitir el juego al aire libre por parte de los padres (Balserviciene et al., 2014, p. 6759). Por lo que dicha interacción sería suplida por actividades dentro de construcciones o espacios urbanizados, y en ciertos casos se imposibilite al punto de no realizarse.

De las repercusiones del Trastorno por Déficit de Naturaleza, Collado & Corraliza (2014) lo asocian con “la aparición de desórdenes de atención y las dificultades en la capacidad para establecer hábitos saludables ... la disminución de la capacidad creativa, la curiosidad y la falta de implicación en las relaciones sociales” (p.4).

CAPÍTULO 3

Las áreas verdes urbanas y su vínculo con el bienestar de la población universitaria. Referentes por revisión bibliográfica

En cuanto a las áreas verde urbanas, como aquellos espacios con vegetación dentro de la ciudad, son considerados como espacios multifuncionales pues brindan al ciudadano la posibilidad de realizar actividades y mantenerse en contacto con la naturaleza.

Siendo importante el contacto con espacios naturales para los ciudadanos, es importante también la presencia e interacción de los estudiantes con los espacios verdes. A continuación, se pretende hacer referencia a ciertas investigaciones que se han relacionado en cuanto a la influencia de las áreas verdes con el bienestar psicológico de las personas y la población estudiantil.

Hedblom et al. (2019) en su investigación titulada *Reducción del estrés fisiológico por espacios por espacios verdes urbanos por un experimento virtual multisensorial* cuyo objetivo era la comparación de los efectos de los estímulos visuales (fotos virtuales de 360 grados de un entorno urbano, bosque y parque) con los efectos de estímulos olfativos congruentes (olores de naturaleza y ciudad) y los estímulos aditivos (cantos y ruido de pájaros) en la recuperación del estrés fisiológico. Los participantes (N=154) fueron pseudoaleatorios para participar en uno de los tres entornos y posteriormente expuestos al estrés. En los resultados, el parque y el bosque, pero no el área urbana, proporcionaron una reducción significativa del estrés.

Yañez et al. (2023) en su investigación titulada *Una intervención de espacios verdes urbanos con beneficios para la salud mental: una evaluación del impacto en la salud del Plan “Eixos Verds” de Barcelona* cuyo objetivo era estimar el impacto del Plan Eixos Verds de Barcelona y evaluar los impactos del aumento de espacios verdes en referente a cuatro problemas de salud mental: 1) mala salud mental auto percibida, 2) tranquilizante/sedante, 3) uso de antidepresivos, 4) visitas a especialistas en salud mental (psicólogo y/o psiquiatra) para adultos residentes en Barcelona. Frente a los resultados, se

estimó que la implementación del Plan Eixos Verds proporcionará una reducción considerable en la carga de salud mental anual para los residentes adultos de Barcelona. La mala salud mental auto percibida, el consumo de antidepresivos y las visitas a especialistas en salud mental disminuye en alrededor del 14% y el uso de tranquilizantes/sedantes disminuye en un 8%.

Samus et al. (2022) en su investigación titulada *¿Cómo aumentan el bienestar los espacios verdes urbanos? El papel de la percepción de lo salvaje y la conexión con la naturaleza* cuyo objetivo era el estudio de los efectos de caminar en dos entornos naturales diferentes sobre la conexión y el bienestar de la naturaleza de las personas. Dentro de la muestra, ochenta y cuatro participantes fueron asignados aleatoriamente a una caminata en un bosque urbano o parque paisajístico. Entre los resultados, ambos entornos aumentaron el afecto positivo, disminuyeron el afecto negativo y restauraron la capacidad de atención. Se concluyó que las percepciones individuales de la naturaleza pueden influir en el grado en que se obtienen beneficios de bienestar en los espacios verdes urbanos.

Huaroto De la Cruz (2021) en su trabajo de investigación titulado *Relación del bienestar emocional y la disposición espacial de una institución educativa* cuyo objetivo fue descubrir la disposición de las condiciones espaciales de un ambiente de aprendizaje y su relación con el bienestar emocional de los adolescentes mediante un estudio documental de diferentes fuentes bibliográficas. Entre los resultados se encuentra que es importante considerar la intervención con las áreas verdes, ya sea dentro del centro educativo o en sus alrededores. Según distintos estudios de especialistas, está comprobado que el entorno afecta directamente en el bienestar emocional y desarrollo de la persona que lo habita.

Méndez & Silva (2022) en su trabajo de titulación denominado *Efectos en el bienestar humano debido a la privación de acceso a los servicios ecosistémicos de arboles y zonas verdes del campus universitario Meléndez de la Universidad del Valle* cuyo objetivo fue analizar los efectos que tuvo sobre el bienestar humano la falta de acceso por la pandemia del COVID-19 a los SE derivados de zonas verdes y arboles del campus universitario

Meléndez de la Universidad del Valle, en Cali, Colombia. Se realizó una encuesta a 192 personas de la comunidad universitaria entre estudiantes, profesores y funcionarios. Entre los resultados se concluye que la falta de acceso durante la pandemia COVID-19 repercutió directamente en sus estilos de vida, desencadenando efectos negativos en la comunidad universitaria, entre estos algunos relacionados con las zonas verdes y árboles y otros que no, sin embargo, todos influyeron de manera negativa en las dimensiones del bienestar humano y la calidad de vida de las personas. Frente a la oferta de SE del campus Meléndez de la Universidad del Valle, se puede concluir que benefician a toda la comunidad universitaria.

Lara (2020) en su trabajo de titulación denominado *Percepciones sobre los espacios verdes y el ruido en la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, construidas por estudiantes de Administración en Salud con Énfasis Sanitario y Ambiental, 2020* cuyo objetivo fue describir las percepciones de calidad ambiental, específicamente sobre los espacios verdes y el ruido, en la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia. Se concluyó que los espacios verdes son vistos como favorecedores de bienestar, en la medida en que fortalecen experiencias positivas de los participantes en los entornos universitarios.

Caisatoa & Salazar (2023) en su trabajo de titulación denominado *Estudio comparativo de de la relación del verde urbano con la salud mental percibida de la población de 2 parques del sur y norte de Quito* cuyo objetivo era comprender la problemática en la relación de la calidad de verde urbano con la salud mental percibida de los pobladores del sur y norte de Quito. Dentro de la muestra, se realizaron encuestas a 200 personas, distribuidas entre el Parque la Juventud Norte de Quito y el Parque las Cuadras en el Sur de Quito. Entre los resultados se pudo determinar que existe una correlación directa entre la calidad del verde urbano y la salud mental auto percibida debido al contacto con la naturaleza.

Cerna (2021) en su proyecto de investigación titulado *Gestión de diseño de espacios verdes en instituciones educativas fiscales nivel primario en Guayaquil caso de estudio Colegio Réplica Aguirre Abad* cuyo objetivo fue

realizar un análisis a la problemática respecto al bajo interés que se le da a las áreas verdes de la institución educativa y esto como repercute en las actividades de los niños y niñas. Mediante el proceso de observación se pudo constatar la falta de cuidado de las áreas verdes en el a su vez que los estudiantes no tienen ningún interés por el cuidado de la vegetación existente en la institución educativa. Se entrevistaron a niños y profesores vía telefónica. Como resultados un 48,4% de los estudiantes de nivel básico conocen o tienen un indicio sobre lo que es un área verde. Un 90,3% de los estudiantes considera que las áreas verdes dentro de la institución no están bien cuidadas. Un 87,1% de los alumnos indicaron que les gustaría que las áreas verdes de la institución sean arregladas. Un 71% no saben nada sobre el cuidado de plantas. Un 87% menciona que sería bueno colocar plantas en los patios de su escuela. De los diez docentes entrevistados un 100% manifestó que es importante tener áreas verdes. Un 85,7% consideró que la implementación de plantas mejoraría el rendimiento académico de los estudiantes. Se concluye que las áreas verdes dentro de la institución no se encuentran en una adecuada situación y que deberían rescatarse estos espacios para que aporten al desenvolvimiento académico.

Revelo (2023) en su trabajo de titulación denominado *Las huellas de las áreas verdes en la salud mental de la población de Quito en el contexto de la COVID-19* cuyo objetivo fue analizar la influencia que pueden tener las áreas verdes en la salud mental de la población de Quito, en el contexto de la pandemia por COVID-19. Entre los resultados el estudio determinó que los residentes urbanos al mantener contacto con las áreas verdes, tanto en días normales como en situaciones extremas como la pandemia de COVID-19, pueden tener menos vulnerabilidad en relación con su salud mental.

Pilozo (2018) en su trabajo de titulación denominada *Espacios Verdes en la Universidad "Eloy Alfaro" de Manabí, Importancia Ambiental e influencia en el Bienestar de las personas* cuyo objetivo fue evaluar la influencia que tienen los espacios verdes en la calidad de vida de las personas en la universidad. Para determinar los efectos de los espacios verdes sobre la salud mental y física se empleó encuestas de percepción sobre una muestra de la

población. Se encuestaron a 235 personas de la ULEAM. Las encuestas de percepción realizadas a las personas determinaron que todos en la comunidad universitaria consideran importante las características del área verde que va a aprovechar. Respecto a los efectos positivos sobre la salud física, la percepción de las personas que utilizan los espacios verdes considera en su mayor proporción, respectivamente, que perciben una mejor salud general, se relajan más rápido, hay poco ruido en estos espacios y no perciben radiación solar. Sobre la promoción de efectos de los espacios verdes sobre la salud mental los encuestados, en su mayoría, indicaron que los espacios verdes reducen la fatiga mental, recupera del estrés y ocasionan cambios positivos en los estados emocionales.

En las investigaciones planteadas se puede evidenciar que la presencia de áreas verdes, ya sea dentro de la zona urbano o en las instalaciones de centros educativos como escuelas y universidades, brindan beneficios a la población de la cual es parte. En cuanto a los residentes, se logra una menor prevalencia en estrés y ansiedad. Y en estudiantes una recuperación de la fatiga mental y mayor concentración, lo que promueve su desempeño al momento del estudio.

CAPÍTULO 4

Metodología

Enfoque

El presente trabajo, debido al área de investigación que corresponde, se aborda con un enfoque de tipo mixto, en donde se “logran obtener una mayor variedad de perspectivas del problema: frecuencia, amplitud y magnitud (cuantitativa) y comprensión (cualitativa)” (Hernández et al., 2010, p.550).

Paradigma

Se aplica el paradigma interpretativo, en el cual, según el autor Pérez Serrano (1994) “intenta comprender la realidad, considera que el conocimiento no es neutral. Es relativo a los significados de los sujetos en interacción mutua y tiene pleno sentido en la cultura y en las peculiaridades de la cotidianidad del fenómeno educativo” (Lorenzo, 2006, p.17); y por lo tanto se enfoca en cómo los miembros de la comunidad universitaria de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la UCSG perciben el bienestar desde sus propias realidades, y cómo influye la presencia de las áreas verdes en ellos.

Método

El método empleado es el descriptivo, por el que “se busca especificar propiedades, las características y los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier fenómeno que se someta al análisis” (Hernández et al., 2014, p.92); en el presente caso, se busca obtener una descripción de las áreas verdes urbanas frente al bienestar psicológico de los miembros de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la UCSG.

Técnicas de recolección de información

Las técnicas empleadas en la investigación son la revisión bibliográfica, la entrevista semiestructurada y la encuesta o cuestionario de respuesta

cerrada. Dichas técnicas van dirigidas a profesionales de diversas áreas académicas como arquitectura, ingeniería ambiental y psicología clínica, cuya área de trabajo o formación se encuentre relacionada con las áreas verdes y el bienestar psicológico; y a los estudiantes universitarios de las diferentes carreras de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la UCSG.

Investigación bibliográfica

Se hace uso de la revisión bibliográfica como parte de la investigación cuyo fin es “conocer los antecedentes de un ambiente, así como las vivencias o situaciones que se producen en él” (Hernández et al., 2014, p.415) En esta investigación se realizó una recolección de diversas fuentes (libros, trabajos académicos y artículos científicos) para conocer qué es lo que mencionan distintos autores en relación al tema.

Entrevistas

Se ha propuesto el uso de la entrevista, la cual es definida como “la conversación mantenida entre investigador/investigados para comprender, a través de las propias palabras de los sujetos entrevistados, las perspectivas, situaciones, problemas, soluciones, experiencias que ellos tienen respecto a sus vidas”. (Manuarriz, 1992, p.112) Específicamente se plantea hacer uso de la entrevista semiestructurada para complementar el desarrollo de las variables. Estas entrevistas fueron realizadas a profesionales del área académica de arquitectura, ingeniería ambiental y psicología clínica.

Encuestas

Se puede definir a la técnica de la encuesta como aquella que “utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra [...] del que se pretende explorar, descubrir, predecir y/o explicar una serie de características”. (Ferrando et al., 1996, p.147) Las encuestas están dirigidas a los estudiantes universitarios de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la UCSG. Las preguntas de la encuesta son las siguientes:

1. ¿Qué considera usted por área verde urbana?
2. ¿Considera que el campus universitario UCSG dispone de áreas verdes y arbolado?
3. Considera que el nivel de vegetación dentro de su facultad se encuentra:
4. ¿Mantiene contacto con áreas verdes dentro de su facultad o del campus universitario?
5. A modo general ¿Qué uso hace de las áreas verdes en su tiempo libre?
6. ¿Qué considera por bienestar?
7. ¿Qué significa para usted la ausencia de bienestar?
8. ¿Qué factores considera afectan a su bienestar dentro de la universidad?
9. ¿Qué motiva sensaciones de bienestar en usted dentro de facultad?
10. ¿Qué sensaciones le producen los espacios al aire libre de su facultad?
11. Para usted, un área verde dentro de facultad le resulta algo:
12. ¿Considera que la presencia de áreas públicas con vegetación tiene beneficios?
13. De la presencia de áreas verdes, ¿Cuál de los siguientes beneficios ambientales ha podido percibir?
14. De la presencia de áreas verdes, ¿Cuáles de los siguientes beneficios psicológicos ha podido percibir?
15. ¿Considera que estos beneficios están presentes dentro de su facultad?

Instrumentos

Se denomina instrumentos a todos aquellos que puedan servir para medir las variables, recopilar información con respecto a ellas o simplemente observar su comportamiento (Mejía, 2005, p.19). El instrumento usado en la presente investigación es el cuestionario.

Sobre el cuestionario Hernández et al. (2014) menciona que “consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir”. (p.217) Dentro del cuestionario se considera el uso del cuestionario de preguntas cerradas.

Técnica de procesamiento y análisis de datos

Para el procesamiento de datos se procedió al registro y reflexión teórica de la información en dos capítulos, en donde se explicó y caracterizó acerca de las áreas verdes urbanas y el bienestar psicológico, adjunto de la percepción de distintas especialidades académicas, tanto de la parte arquitectónica como psicológica. De las áreas verdes urbanas se involucró la parte paisajista, urbanista, histórica y ambiental. Del bienestar se consideró la problematización desde distintas ramas y teorías psicológicas.

Se aplicó una encuesta construida en la plataforma digital *Google Forms* y se la distribuyó mediante un enlace y código QR a estudiantes mediante: redes sociales como WhatsApp y Gmail, encuestar presencialmente en los alrededores de la facultad y dentro de las aulas. La encuesta fue realizada entre el 14 y el 23 de agosto de 2023. La encuesta fue contestada por 153 estudiantes de las distintas carreras de la Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

Rigor ético

Las consideraciones éticas utilizadas en la presente investigación fueron el consentimiento informado, cuya finalidad era dar a conocer a los participantes los propósitos de la investigación, mencionando los derechos y garantizando la confidencialidad del participante. Se aseguró que la investigación no se realizaba con fines perjudiciales, más al contrario, se fundamenta en que sea la base para el desarrollo de proyectos sociales para la comunidad.

Población

En cuanto a la población, acorde a lo definido por Hernández et al. (2014) como aquella “sobre la cual se pretende generalizar los resultados” (p. 174), comprende a los miembros de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación de la UCSG, indistintamente de la carrera y el semestre que los estudiantes se encuentren cursando.

El número total de estudiantes universitarios inscritos dentro de las distintas carreras presentes en la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de

la Educación, son de 729 estudiantes. Se pretende como muestra realizar una encuesta a 150 estudiantes de las distintas carreras de la facultad. Estas carreras son: Educación, Psicología Organizacional, Psicología Clínica, Comunicación Social y Literatura.

Variables y su operacionalización

Para lograr una operacionalización de las variables es necesario realizar una exposición a la estructuración y sistematización de las mismas:

Tabla 6

Cuadro de operacionalización de las variables

Variables	Definición conceptual	Indicadores	Instrumentos
Dependiente: bienestar psicológico	Construcción conceptual acerca de presentar sentimientos positivos	Bienestar, salud mental, ausencia de malestar, satisfacción, comodidad	Revisión bibliográfica, reflexión teórica, entrevistas a profesionales relacionados al tema
Independiente: áreas verdes urbanas	Espacios públicos dentro de las ciudades que presentan vegetación	Área verde urbana, espacio verde, vegetación, parque, jardín	Revisión bibliográfica, reflexión teórica, entrevistas a profesionales relacionados al tema

CAPÍTULO 5

Presentación y análisis de datos

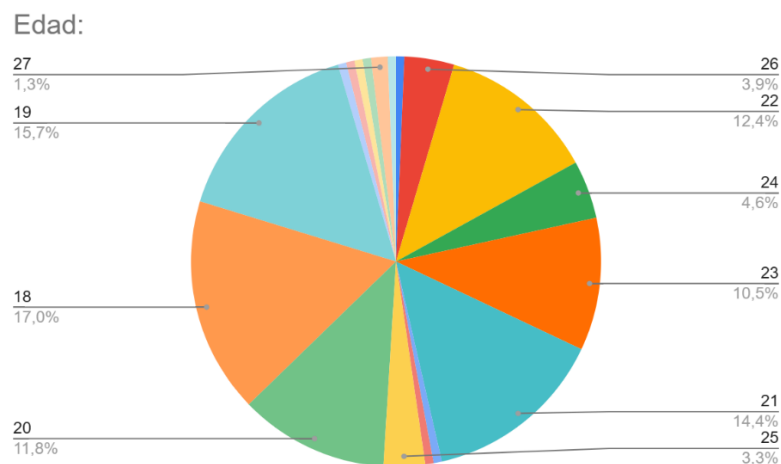
Se pretendió tomar una encuesta a los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG, enfocándose en la población estudiantil de las distintas carreras de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Este enfoque se encuentra justificado en que es una de las facultades que cuenta con presencia de áreas verdes en sus instalaciones. La toma de encuesta fue realizada en las inmediaciones de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación y mediante la difusión de un enlace o código QR para acceder a las preguntas en la plataforma digital de *Google Forms*.

Análisis de resultados

Los resultados obtenidos en la encuesta son los siguientes

Figura 12

Edad



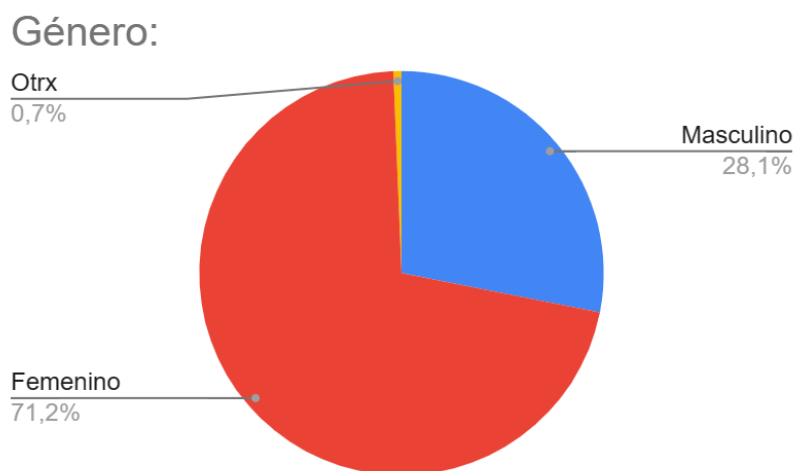
Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados las edades encuestadas

La mayoría de la población estudiantil encuestada se ubica entre 18 y 19 años, representando un 17,0% y 15,7% respectivamente. Un 14,4% representaron estudiantes de 21 años. Un 12,4% son estudiantes de 22 años.

Un 11,8% pertenece a estudiantes de 20 años. Un 10,5% eran estudiantes de 23 años. Un 4,6% corresponde a estudiantes de 24 años. Un 3,9 representa a estudiantes de 26. Un 3,3% corresponde a estudiantes de 25 años. Un 1,3% representan estudiantes de 27 años.

Figura 13

Género

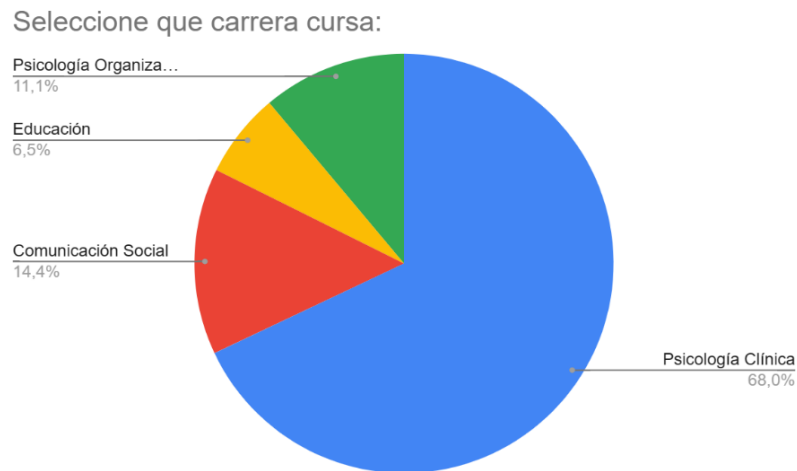


Nota: Elaboración propia. Se muestran resultados de los géneros encuestados.

Un 71, 2% de la muestra se identificó con el género femenino. El 28,1% de los estudiantes se identificaron con el género masculino. Mientras que un 0,7% de la población se identificó con otro género.

Figura 14

Carrera

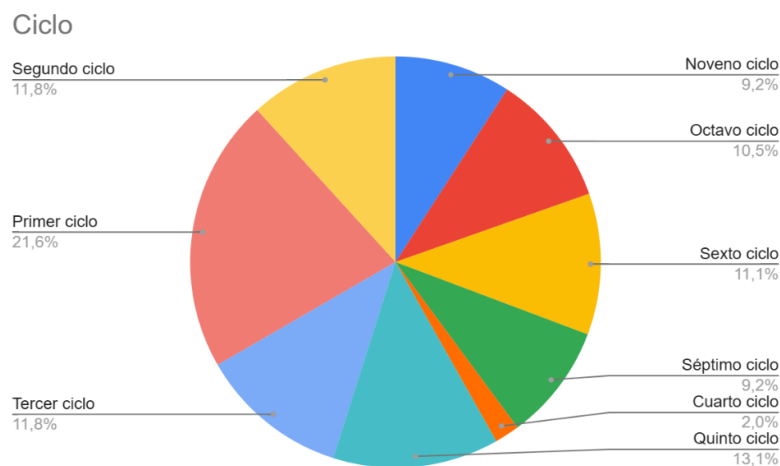


Nota: Elaboración propia. Se muestran resultados de las carreras encuestadas.

Un 68% de los encuestados mostraron que cursan la carrera de Psicología Clínica. Un 14% de los encuestados corresponde a la carrera de Comunicación Social. Un 11,1% corresponde a la carrera de Psicología Organizacional. Y un 6,5% de los encuestados representa la carrera de Educación. No se registraron porcentajes de encuestados pertenecientes a la carrera de Literatura.

Figura 15

Ciclo

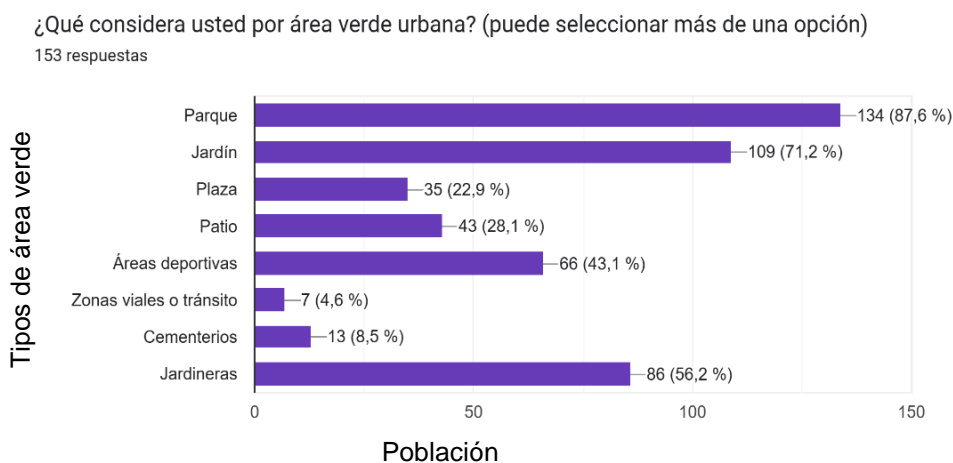


Nota: Elaboración propia. Se muestran resultados de los ciclos encuestados.

Un 21,6% de los encuestados pertenecen a primer ciclo. Un 13,1% de los estudiantes encuestados pertenecen al quinto ciclo. Un 11,8% corresponde a estudiantes pertenecientes a segundo y tercer ciclo. Un 11,1% corresponde a estudiantes que se encuentran en sexto ciclo. Un 10,5% corresponde a estudiantes que se encuentran estudiando en octavo ciclo. Un 9,2% corresponde a estudiantes que se encuentran en séptimo ciclo. Y un 2,0% corresponde a estudiantes que se encuentran en cuarto ciclo.

Figura 16.

Resultados de la pregunta 1



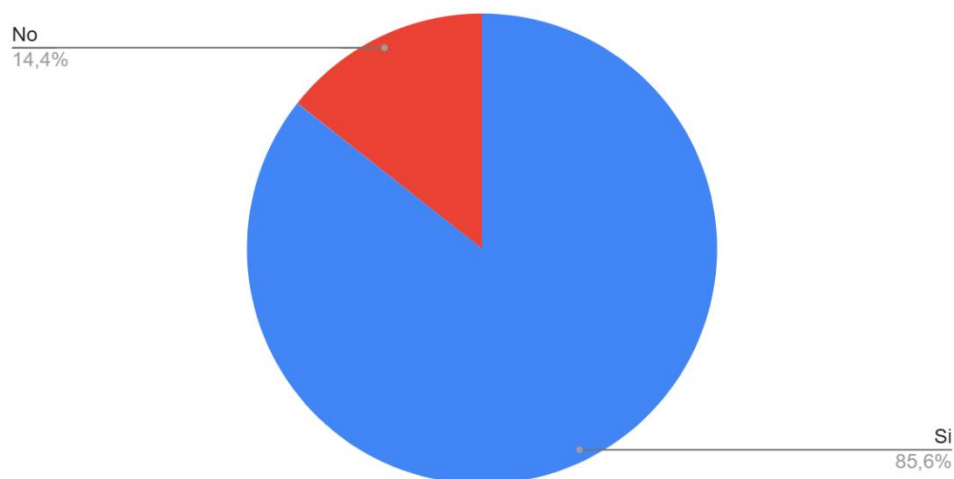
Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que relacionan los estudiantes por área verde.

De los 153 estudiantes encuestados: el 87,6% considera por área verde a un parque. Un 71,2% considera por área verde a un jardín. Un 22,9% considera por área verde a una plaza. Un 28,1% considera por área verde a un patio. Un 43,1% considera por área verde a áreas deportivas. Un 4,6% considera por área verde a las zonas viales o tránsito. Un 8,5% considera por área verde a los cementerios. Y un 56,2% considera por área verde a jardineras.

Figura 17

Resultados de la pregunta 2

¿Considera que el campus universitario UCSG dispone de áreas verdes y arbolado?



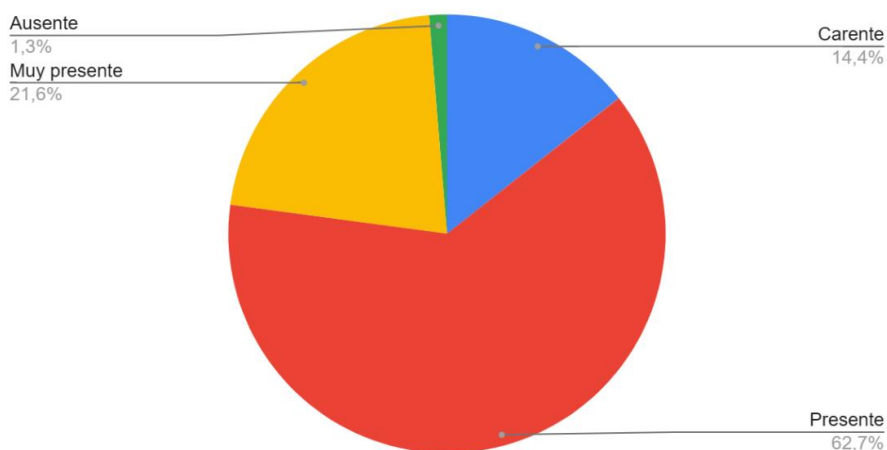
Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados de la consideración de los estudiantes sobre la disposición de áreas verdes y arbolado.

Entre los encuestados, un 85,6% respondió que, si considera que el campus universitario de la UCSG dispone de áreas verdes y arbolado, frente a un 14,4% que respondió que no considera que el campus universitario de la UCSG dispone de áreas verdes y arbolado.

Figura 18

Resultados de la pregunta 3

Considera que el nivel de vegetación dentro de su facultad se encuentra:



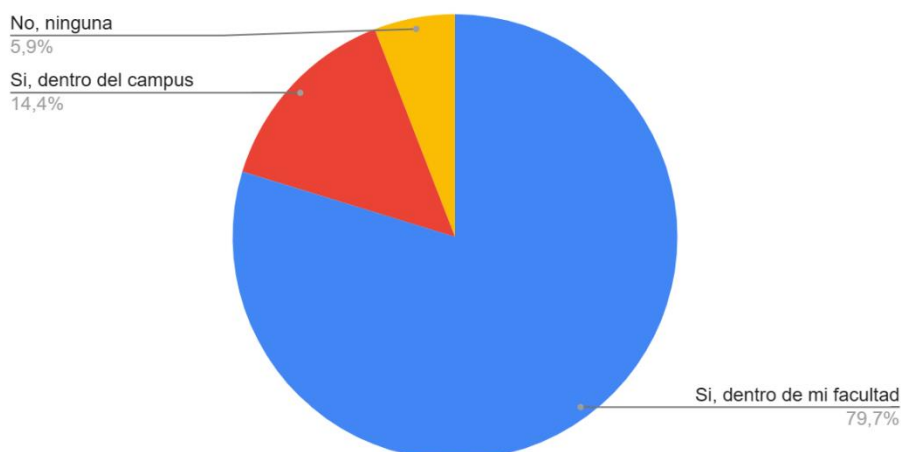
Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados de la consideración de los estudiantes sobre el nivel de vegetación dentro de la facultad.

Entre los encuestados, un 21,6% consideró que el nivel de vegetación dentro de su facultad es muy presente. Un 62,7% consideró que el nivel de vegetación se encuentra presente. Un 14,4% de los encuestados considera que el nivel de vegetación se encuentra carente. Y un 1,3% considera el nivel de vegetación dentro de su facultad se encuentra ausente.

Figura 19

Resultados de la pregunta 4

¿Mantiene contacto con áreas verdes dentro de su facultad o del campus universitario?

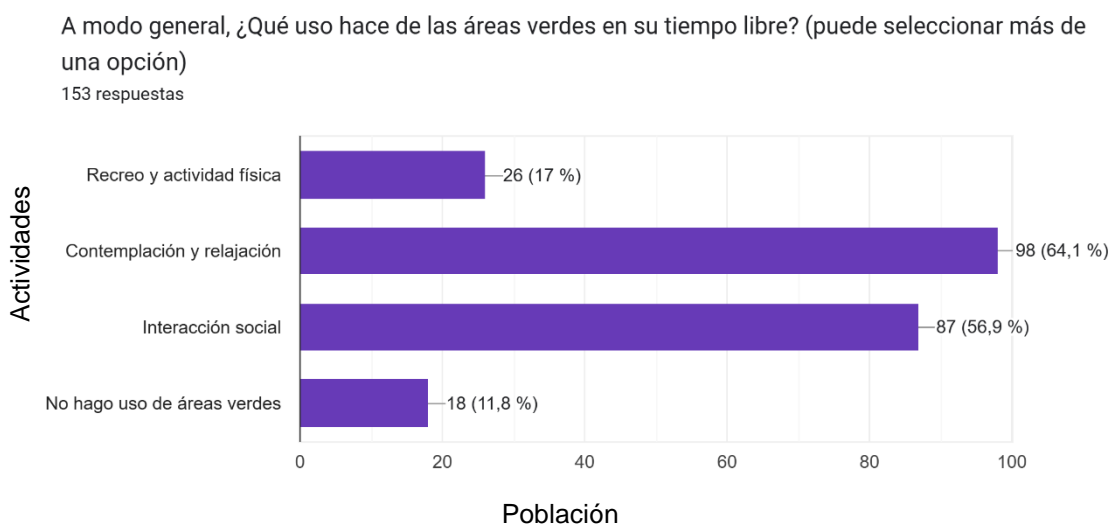


Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados de la disposición de los estudiantes por el contacto con las áreas verdes.

Un 79,7% de los encuestados respondió que si mantienen contacto con áreas verdes dentro de su facultad. Un 14,4% respondió que si mantiene contacto con áreas verdes dentro del campus. Y un 5,9% contestó que no mantiene contacto con áreas verdes, tanto de su facultad como del campus.

Figura 20

Resultados de la pregunta 5

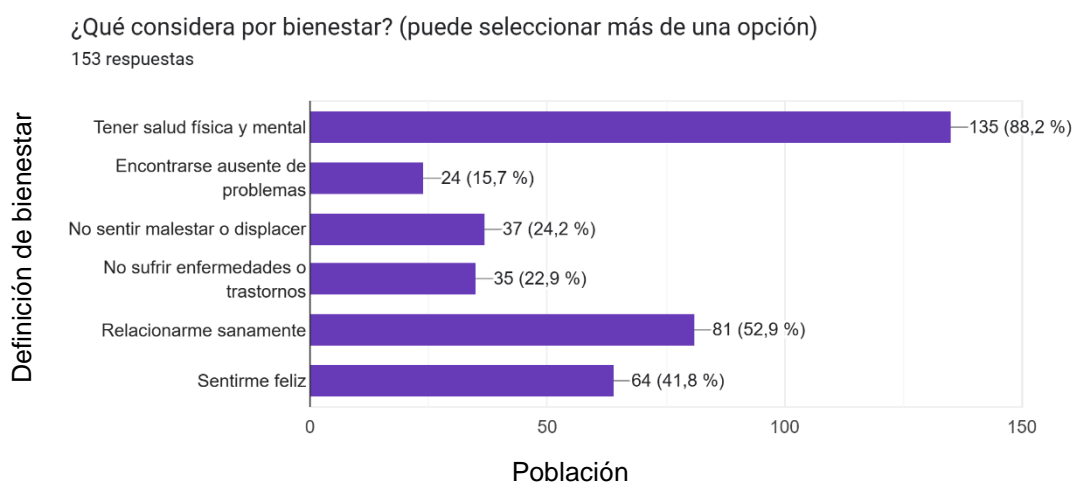


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula lo que realizan los estudiantes durante su tiempo libre en áreas verdes.

Un 17% hace uso de las áreas verdes para el recreo y la actividad física. Un 64,1% hace uso de las áreas verdes para la contemplación y relajación. Un 56,9% hace uso de las áreas verdes para la interacción social. Y un 11,8% mencionó que no hace uso de las áreas verdes.

Figura 21

Resultados de la pregunta 6

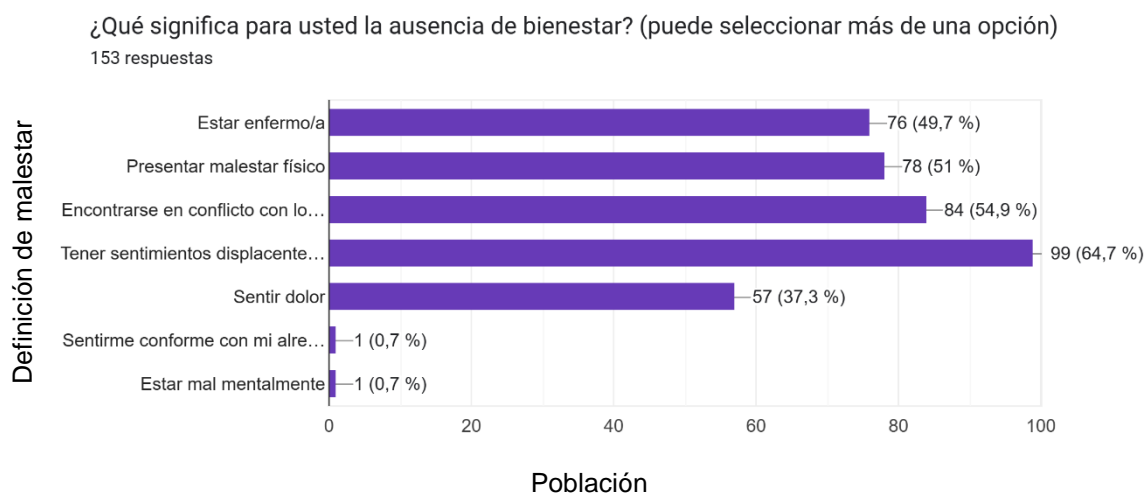


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que consideran los estudiantes por bienestar.

Un 88,2% consideró por bienestar a tener salud física y mental. Un 15,7% consideró que es encontrarse ausente de problemas. Un 24,2% consideró es no sentir malestar o displacer. Un 22,9% consideró es no sufrir enfermedades o trastornos. Un 52,9% consideró es relacionarse sanamente. Y un 41,8% considera es sentirse feliz.

Figura 22

Resultados de la pregunta 7

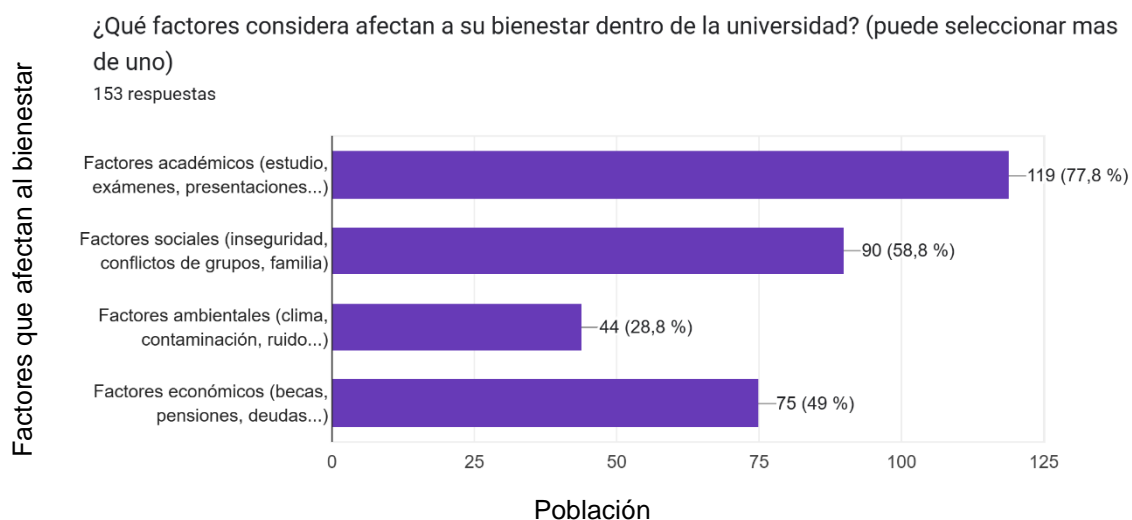


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que consideran los estudiantes por ausencia de bienestar.

Un 49,7% considera por ausencia de bienestar a estar enfermo/a. Un 51% considera por ausencia de bienestar a presentar malestar físico. Un 54,9% considera por ausencia de bienestar a encontrarse en conflicto con los demás. Un 64,7% considera por ausencia de bienestar a tener sentimientos displacenteros. Y un 0,7% considera por ausencia de bienestar a encontrarse mal mentalmente.

Figura 23

Resultados de la pregunta 8

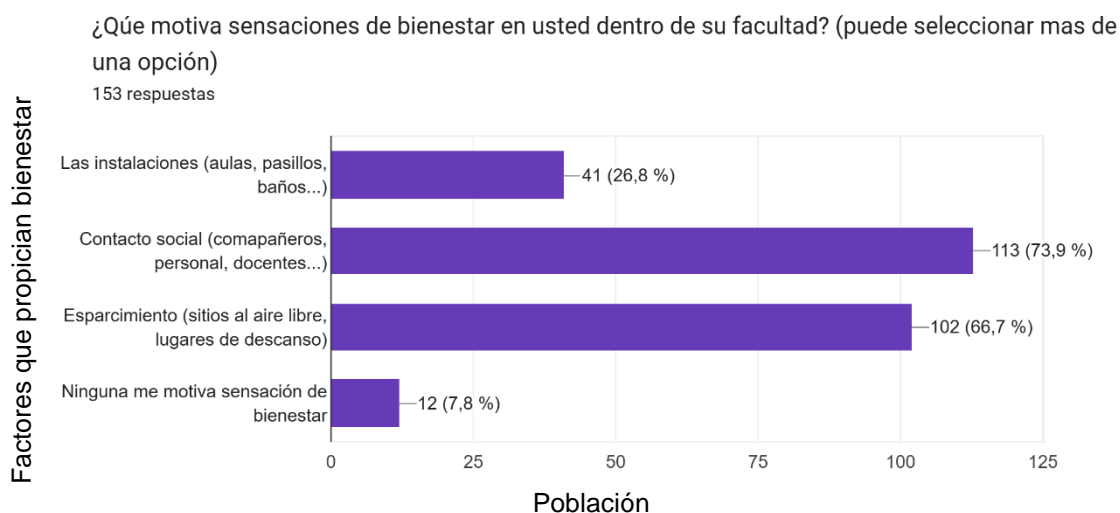


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que factores consideran los estudiantes que afectan su bienestar.

Un 77,8% considera que los factores académicos afectan su bienestar dentro de la universidad. Un 58,8% considera que los factores sociales son los que afectan su bienestar dentro de la universidad. Un 28,8% considera que los factores ambientales afectan a su bienestar dentro de la universidad. Y un 49% considera que los factores económicos afectan su bienestar dentro de la universidad.

Figura 24

Resultados de la pregunta 9

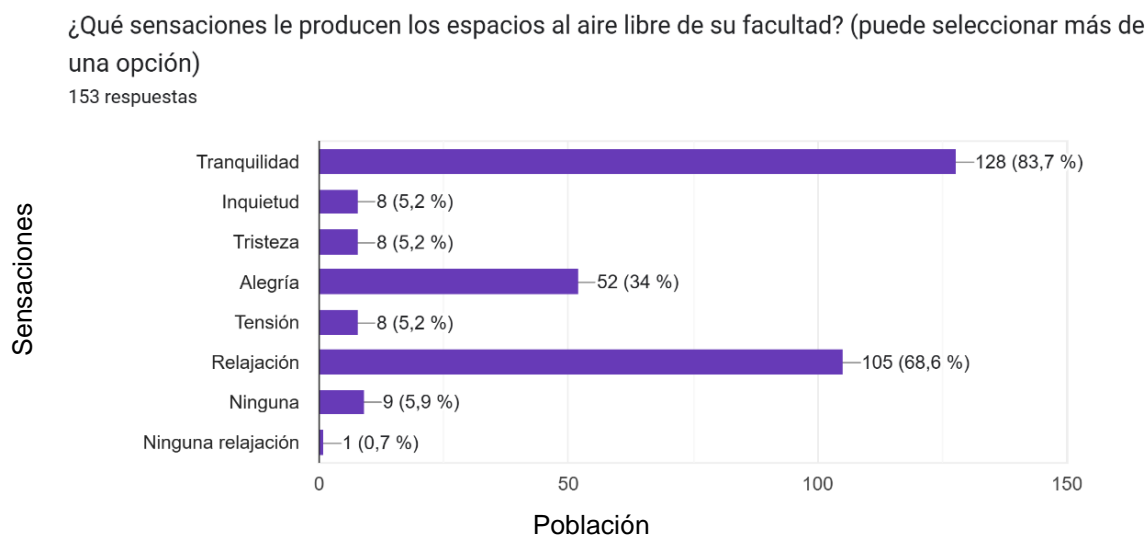


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que factores propician sensaciones de bienestar en los estudiantes.

Un 26,8% considera que las instalaciones dentro de la facultad motivan sensaciones de bienestar. Un 73,9% considera que el contacto social motiva sensaciones de bienestar. Un 66,7% considera que sitios de esparcimiento motivan sensaciones de bienestar. Y un 7,8% considera que ninguna le motiva sensación de bienestar.

Figura 25

Resultados de la pregunta 10



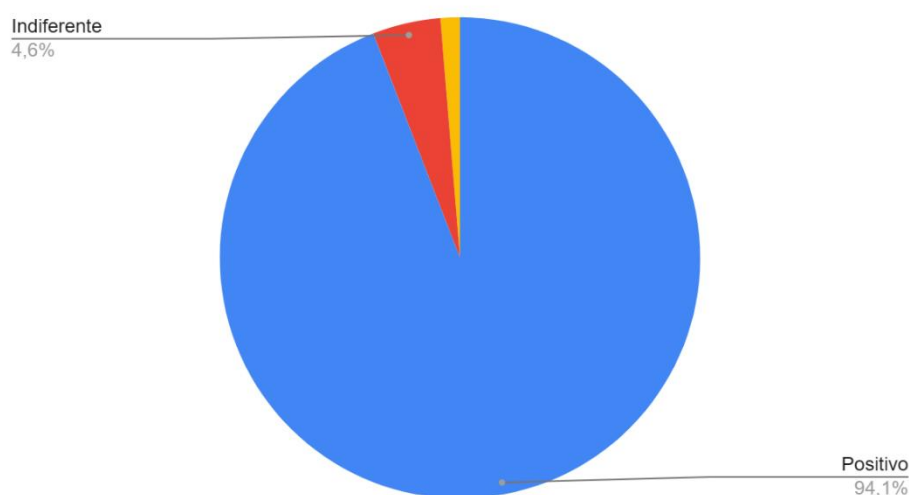
Nota: Elaboración propia. Se muestra cuadro de puntuaciones el cual calcula que sensaciones producen los espacios al aire libre de la facultad a estudiantes.

Un 83,7% considera que las sensaciones que le producen los espacios al aire libre de su facultad es tranquilidad. Un 5,2% considera que los espacios al aire libre de su facultad le persisten sentimientos de inquietud, sentimientos de tristeza y tensión. Un 34% considera que los espacios al aire libre de su facultad le producen sentimientos de alegría. Un 68,6% considera que la sensación que le produce los espacios al aire libre de su facultad son la relajación. Y un 5,9% considera que no le produce ninguna sensación los espacios al aire libre de su facultad.

Figura 26

Resultados de la pregunta 11

Para usted, un área verde dentro de su facultad le resulta algo:



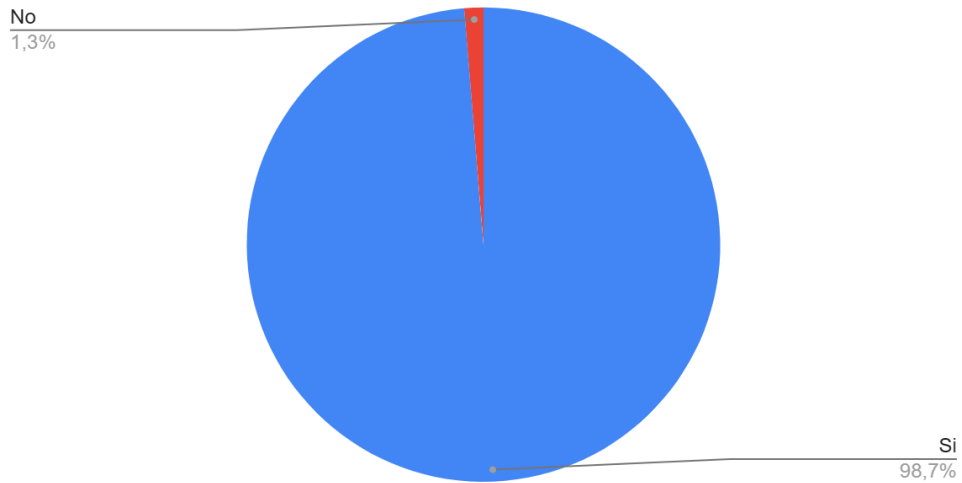
Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados de si los estudiantes consideran a las áreas verdes dentro de la facultad como algo positivo o negativo.

Un 94,1% considera que las áreas verdes dentro de la facultad resultan en algo positivo. Un 4,6% considera que las áreas verdes dentro de la facultad son algo indiferente. Un 1,3% considera que las áreas verdes dentro de la facultad son algo negativo.

Figura 27

Resultados de la pregunta 12

¿Considera que la presencia de áreas públicas con vegetación tiene beneficios?



Nota: Elaboración propia. Se muestran resultados sobre si los estudiantes consideran que las áreas públicas con vegetación tienen beneficios.

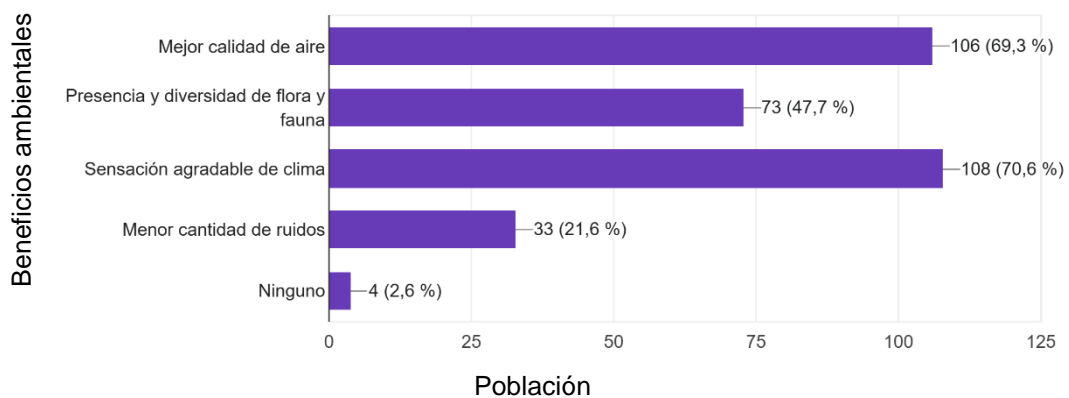
Un 98,7% de los encuestados considera que la presencia de áreas públicas con vegetación tiene beneficios. Y un 1,3% considera que la presencia de áreas públicas con vegetación no tiene beneficios.

Figura 28

Resultados de la pregunta 13

De la presencia de áreas verdes ¿Cuál de los siguientes beneficios ambientales ha podido percibir?
(puede seleccionar más de una opción)

153 respuestas

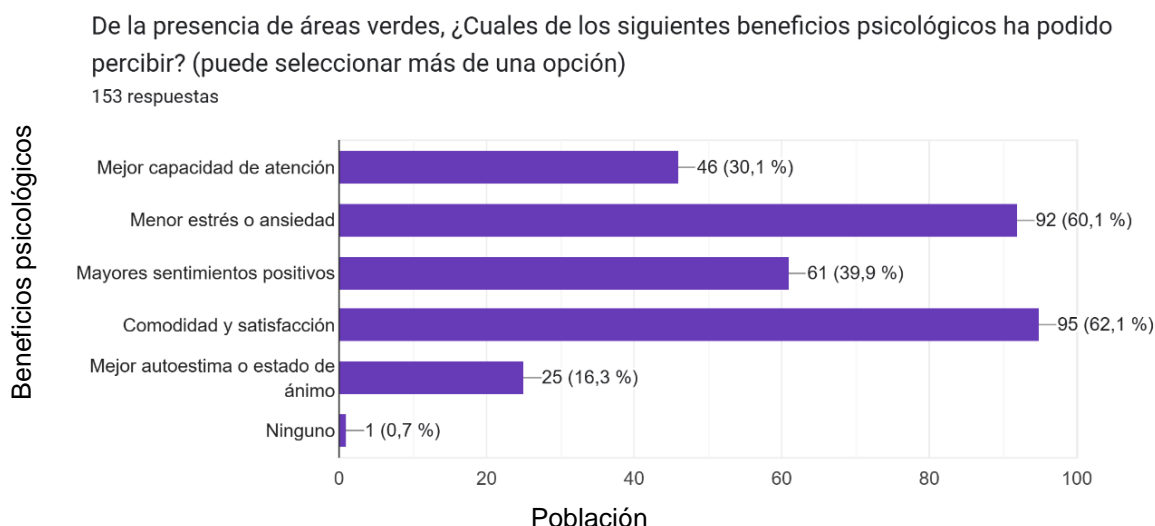


Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que beneficios ambientales han podido percibir los estudiantes respecto a la presencia de áreas verdes

Un 69,3% considera ha podido percibir una mejor calidad de aire a partir de la presencia de áreas verdes. Un 47,7% considera ha podido percibir una presencia y diversidad de flora y fauna a partir de la presencia de áreas verdes. Un 70,6% considera ha podido percibir una sensación agradable del clima a partir de la presencia de áreas verdes. Un 21,6% considera que ha podido percibir una menor cantidad de ruidos a partir de la presencia de áreas verdes. Y un 2,6% menciona que no ha podido percibir ningún beneficio a partir de la presencia de áreas verdes.

Figura 29

Resultados de la pregunta 14



Nota: Elaboración propia. Se muestra el cuadro de puntuaciones el cual calcula que beneficios psicológicos han podido percibir los estudiantes respecto a la presencia de áreas verdes.

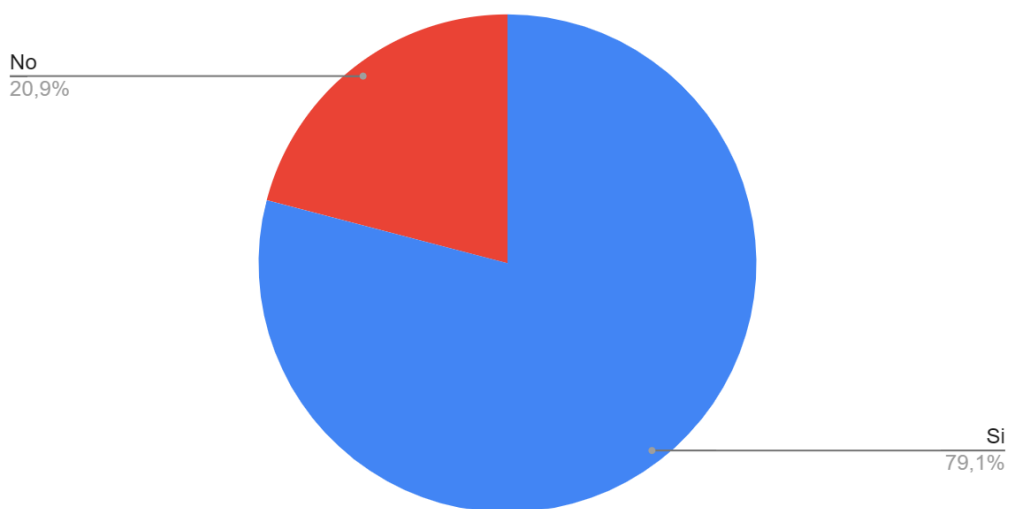
Un 30,1% de los entrevistados considera que ha podido percibir una mejor capacidad de atención a partir de la presencia de áreas verdes. Un 60,1% considera que ha podido percibir una menor cantidad de estrés o ansiedad a partir de la presencia de áreas verdes. Un 39,9% considera que ha podido percibir mayores sentimientos positivos a partir de la presencia de áreas verdes. Un 62,1% considera que ha podido percibir comodidad y satisfacción a partir de la presencia de áreas verdes. Un 16,3% considera que

ha podido percibir una mejor autoestima o estado de ánimo a partir de la presencia de áreas verdes. Y un 0,7% considera no ha podido percibir ningún beneficio a partir de la presencia de áreas verdes.

Figura 30

Resultados de la pregunta 15

¿Considera que estos beneficios están presentes dentro de su facultad?



Nota: Elaboración propia. Se muestran los resultados sobre la consideración de los estudiantes por la presencia de los beneficios ambientales y psicológicos dentro de la facultad.

Un 79,1% consideró que los beneficios ambientales y psicológicos están presentes dentro de su facultad. Un 20,9% consideró que los beneficios ambientales y psicológicos no están presentes dentro de su facultad.

CONCLUSIONES

En esta tesis se analizó la influencia de las áreas verdes en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG, usando distintos métodos de recolección de información como la revisión de literatura, entrevistas y encuestas.

Se definió a las áreas verdes urbanas por medio de la revisión de literatura en textos y libros trabajos académicos, además de la información recolectada en entrevistas con distintos profesionales como ingeniero ambiental y arquitecto. Entre los principales hallazgos está la consideración de estos espacios como funcionales, es decir donde se puedan realizar actividades humanas, destacando los parques, plazas y jardines. Además de que estos espacios brindan beneficios ambientales, sociales y a la salud. A su vez, que la integración de estos espacios también puede remitirse y aportar dentro de instituciones como centros hospitalarios y educativos.

Se caracterizó al bienestar psicológico por medio de la revisión de literatura en textos y trabajos académicos, además de la información recolectada de la entrevista realizada a un psicólogo clínico. Entre los principales hallazgos está la consideración de la relación entre bienestar y salud y que ésta abarca los aspectos físicos, mentales y sociales. Las aportaciones encontradas sobre el bienestar desde distintos paradigmas que rodean a la psicología como la teoría del psicoanálisis, la psicología positiva y psicología ambiental. Cada corriente, sin embargo, concibe de distinto modo al bienestar psicológico.

Se determinó la influencia de las áreas verdes en el bienestar psicológico de los miembros mediante una revisión bibliográfica de investigaciones referentes y una encuesta elaborada a partir de la información recolectada en los primeros dos capítulos. Entre los hallazgos de la revisión bibliográfica, destacan los resultados de distintos trabajos e investigaciones que mencionan una relación directa entre la interacción de áreas verdes con el bienestar psicológico en las personas y aporta significativamente al desenvolvimiento en el área académica. Entre los resultados relacionados con la encuesta se puede determinar sobre los estudiantes dentro de la facultad

de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación: existe una prevalencia en la sensación de bienestar relacionado con la interacción social y el esparcimiento; la mayoría de estudiantes percibe con tranquilidad y relajación al espacio al aire libre de su facultad, la cual cuenta con cierta presencia de áreas verdes; entre los beneficios ambientales percibidos de manera general se destacan una mejor calidad de aire y sensación agradable sobre el clima; y entre los beneficios psicológicos percibidos se encuentran una menor sensación de estrés y ansiedad, y la sensación de comodidad y satisfacción.

Frente a los resultados encontrados, se puede mencionar que se encuentran respaldados por la revisión de literatura. Entre ellos se pueden encontrar una mayor preferencia por estos espacios como sitios de encuentro social y esparcimiento por los estudiantes. A su vez, son espacios que brindan beneficios al medioambiente, el cual puede prevenir afecciones en la salud de las personas. Además de los beneficios ambientales, se encuentran los beneficios psicológicos como menores sensaciones de estrés y ansiedad; mayor capacidad de atención; mayores sentimientos positivos, comodidad y satisfacción. Dichos beneficios son percibidos en mayoría por los estudiantes presentes en la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación.

RECOMENDACIONES

Pese a ser un estudio con ciertas limitaciones como el alcance de la encuesta realizada, que determinen las manifestaciones del bienestar psicológico en la población universitaria total de la facultad o el campus de la UCSG, entre los resultados conseguidos se considera que guardan relación con las investigaciones halladas. En base al estudio se recomienda que la presencia y adecuación de las áreas verdes presentes en la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación se mantenga y acreciente pues dichos espacios que son usados por la población estudiantil de las distintas carreras, para distintas actividades, y además conlleva beneficios a su salud física y mental.

Se sugiere que en futuros estudios o trabajos de investigación se considere a una mayor cantidad de personas dentro de la población, y en lo posible se evalúe la disposición de áreas verdes en otras facultades; se empleen distintos métodos de recolección de información; se busquen nuevos objetivos que aporten o complementen al trabajo de investigación; sea abordado desde una corriente de psicología, que sean considerados por otras áreas de estudio; y además que se genere una concienciación sobre los espacios verdes presentes dentro del campus universitario y la ciudad de Guayaquil.

REFERENCIAS

- Abraham, A., Sommerhalder, K. y Abel, T. (2010). Paisaje y bienestar: un estudio exploratorio sobre el impacto promotor de la salud de los entornos al aire libre. *Revista internacional de salud pública*, 55, 59-69.
- Aguilar, M. de L. Á., y Velez, M. R. (2019). *Rediseño del campus universitario UCSG*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Aguirre, P. (2022). Recuperación de imagen urbana del parque lineal Puertas del Sol mediante la implementación de espacios y jardines de tipología terapéutica calle Los Cedros y M. Galarza, Cuenca Ecuador.
- Alberti, J. (2006). *Técnicas de mitigación para el control de deslizamientos en taludes y su aplicación a un caso específico*. Universidad del Salvador.
- American Psychological Association. (2010). *Los distintos tipos de estrés*. <https://www.apa.org/topics/stress/tipos>
- American Psychological Association. (2017a). *Más allá de la preocupación*. <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>
- American Psychological Association. (2017b). *Superando la depresión: como los psicólogos ayudan con los trastornos depresivos*. <https://www.apa.org/topics/depression/trastornos-depresivos>
- Álvarez, T. M. (2015). Ebenezer Howard y la ciudad jardín. *ArtyHum, Revista digital de Artes y Humanidades.*, 9, 118-123.
- Añazco y Loaiza. (2019). Índice normalizado de vegetación, (NDVI) aplicado a la demografía del cantón Guayaquil.
- Asamblea Constituyente del Ecuador. (2008). Constitución de la República del Ecuador, CRE. Quito, Registro Oficial 449 de 20-oct.-2008: Última modificación: 25-ene.-2021.
- Asamblea Nacional del Ecuador (2017) Código Orgánico del Ambiente, COA. Quito, Registro Oficial Suplemento 983 de 12-abr.-2017: Última modificación: 21-dic.-2021.
- Asociación Americana de Psiquiatría. (2013). *Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-V*. American Psychiatric Publishing.
- Balseviciene, B., Sinkariova, L., Grazuleviciene, R., Andrusaityte, S., Uzdaviciute, I., Dedele, A., & Nieuwenhuijsen, M. J. (2014). Impact of residential greenness on preschool children's emotional and

- behavioral problems. *International journal of environmental research and public health*, 11(7), 6757-6770.
- Barton, J., y Pretty, J. (2010). ¿Cuál es la mejor dosis de ejercicio natural y verde para mejorar la salud mental? Un análisis de múltiples estudios. *Ciencia y tecnología ambiental*, 44(10), 3947-3955.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (2010). *Terapia cognitiva de la depresión* (19th ed.). Deacleé De Brouwer. Biblioteca de Psicología.
- Beruete, S. (2016). Jardinosofía: una historia filosófica de los jardines. Turner.
- Birkenhead Park (2021, octubre 8). A brief history of Birkenhead Park. <https://birkenhead-park.org.uk/explore/timeline-birkenhead-park/>
- Blancarte, R. (2016). La relación entre las áreas verdes y la calidad de vida en ambientes urbanos. Victoria de Durango: Trabajo de titulación del Instituto Politécnico Nacional para obtener el grado de Magíster en Ciencias en Gestión de Áreas Verdes.
- Bonells, J. E., & de Sevilla, A. (2001). Paisaje, instalaciones hoteleras, turismo y medio ambiente. In II Congreso Iberoamericano de Parques y Jardines Públicos. PARJAP-CUBA, La Habana.
- Borda, P. (2015). El cuidado de sí y la búsqueda de bienestar en la diversificación psicoterapéutica contemporánea. *Argumentos. Revista de crítica social*, (17).
- Cadena, I. (2012). *Psicoanálisis: de la lógica del bienestar a la lógica del malestar en Freud (una aproximación epistemológica)* (Bachelor's thesis, Pontificia Universidad Católica del Ecuador).
- Caisatoa, A. T., & Salazar Sarasti, E. A. (2023). *Estudio comparativo de la relación del verde urbano con la salud mental percibida de la población de 2 parques del sur y norte de Quito, 2022* (Bachelor's thesis).
- Cano (2011). Ansiedad, estado rasgo. Agosto 6, 2023, de SEAS Sitio web: <http://www.ansiedadyestres.org/>
- Castillo, P. S. A. (2023, mayo). *El declive del parque Samanes, una puerta a la irregularidad*. Expreso. <https://www.expreso.ec/guayaquil/parque-vulnerado-declive-abandono-samanes-asentamientos-159831.html>
- CDC. (2018). Deslizamiento de tierra y aludes de barro. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades.

<https://www.cdc.gov/es/disasters/landslides.html#:~:text=Corrientes%20r%C3%A1pidas%20de%20agua%20o,pueden%20causar%20lesiones%20o%20enfermedades.>

- Cerna, A. D. (2021). Gestión de diseño de espacios verdes en instituciones educativas fiscales nivel primario en Guayaquil caso de estudio Colegio Replica Aguirre Abad.
- Clark, D.A., & Beck, A.T. (2012). Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: Ciencia y práctica. Desclee de Brower.
- Coello, A. E., & Elizabeth, H. R. K. (2018). *Rediseño del campus universitario UCSG*. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
- Company, D. (2011). Apuntes sobre los orígenes de nuestra civilización. Universidad Permanente de la Universidad de Alicante.
- Cornejo, C., Cortez, C., Espinoza, N., Herrera, N., Muñoz, J., & Piwonka, D. (2014). Malestar psicológico autopercebido según algunas características personales y familiares en adolescentes de colegios municipalizados.
- Corraliza, J. A., & Collado, S. (2011). La naturaleza cercana como moderadora del estrés infantil. *Psicothema*, 23(2), 221-226.
- Corraliza, J. A., & Collado, S. (2014). Ambiente e infancia.
- Cusme Sacón, M. D., & Farfán Valdéz, E. V. (2022). *Evaluación del índice verde urbano de la parroquia Calceta para la elaboración de un plan de manejo de áreas verdes* (Bachelor's thesis, Calceta: ESPAM MFL).
- De Frutos, P., & Esteban, S. (2009). Estimación de los beneficios generados por los parques y jardines urbanos a través del método de valoración contingente. *Urban Public Economics Review*, (10), 13-51.
- De Mata, C. M. D. (2016). Los jardines de la Roma clásica: imagen de poder y mecenazgo. Cuadernos de Arqueología de la Universidad de Navarra, 24, 1-20.
- De Sicilia, D. (2001). Biblioteca Histórica, I-III.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención psicosocial*, 3(8), 67.
- Echeverría, C. C. (2018). El acceso a espacios verdes en escuelas públicas y privadas en Curridabat, Costa Rica. *Letras Verdes, Revista Latinoamericana de Estudios Socioambientales*, (23), 157-177.

- Edwards, P., & Tsouros, A. D. (2006). Promover la actividad física y la vida activa en entornos urbanos: el papel de los gobiernos locales. Oficina Regional de la OMS para Europa.
- El Telégrafo. (2019). *Guayaquil, con espacios verdes mal distribuidos*. El Telégrafo.
<https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/guayaquil/1/guayaquil-espaciosverdes-municipiodeguayaquil>
- Espriella, R. D. L., & Restrepo, C. G. (2020). Teoría fundamentada. *Revista colombiana de psiquiatría*, 49(2), 127-133.
- European Environment Agency. (2010). Good practice guide on noise exposure and potential health effects. *EEA Technical Report*, 11, 1-36.
- Fan, Y., Zhiyi, B., Zhujun, Z. y Jiani, L. (2010). La investigación de la atenuación del ruido por las plantas y el espectro de reducción de ruido correspondiente. *Revista de salud ambiental*, 72(8), 8-15.
- Ferrando, M. G., Ibáñez, J., & Alvira, F. (1996) El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación.
- Fitzpatrick, K. y LaGory, M. (2002). Lugares insalubres: La ecología del riesgo en el paisaje urbano. Routledge.
- Flores, D. Z. (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 9(1), 9-14.
- Freud, S. (1929). El malestar en la cultura, Tomo XXI. Amorrortu Editores.
- Freud, S. (1890). Tratamiento psíquico: Tratamiento del alma, Tomo I. Amorrortu Editores.
- García-Alandete, J. (2014). Psicología positiva, bienestar y calidad de vida. *En-claves del Pensamiento*, 8(16), 13-29.
- García, B. G., & Solórzano Zambrano, C. D. (2017). Análisis de las áreas destinadas a espacios verdes y recreacionales de la universidad san Gregorio de Portoviejo cantón Portoviejo–provincia de Manabí.
- Gómez, J. C. (2005). El concepto de depresión: Historia, definición, nosología, Clasificación. *Centro de estudios de las ciencias, Universidad Autónoma de Barcelona*, 9(4).
- Gonçalves, A. J. D. J. (2013). El valor funcional de la estructura verde urbana: Aportación desde el estudio de los espacios verdes de la ciudad de

- Bragança (Portugal) (Doctoral dissertation, Instituto Politecnico de Braganca (Portugal))
- González, A., García-Viniegras, C., & Ruiz, A. (2014). Consideraciones acerca del bienestar psicológico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17(3), 1108-1140.
- Grantz, D. A., Garner, J. H. B. y Johnson, D. W. (2003). Efectos ecológicos de las partículas. *Medio ambiente internacional*, 29(2-3), 213-239.
- Gutiérrez, M. (2021). Los espacios verdes como determinantes de la salud en la población del Corredor Biológico Interurbano María Aguilar, Gran Área Metropolitana de Costa Rica.
- Hábitat, O. N. U. (2015). Temas hábitat III, Espacio público.
- Haq, S. M. A. (2015). Urban green spaces and an integrative approach to sustainable environment. *Urban Ecology: Strategies for Green Infrastructure and Land Use*, 147.
- Hedblom, M., Gunnarsson, B., Iravani, B., Knez, I., Schaefer, M., Thorsson, P. y Lundström, J. N. (2019). Reducción del estrés fisiológico por espacio verde urbano en un experimento virtual multisensorial. *Informes científicos*, 9(1), 10113
- Hernández-Rodríguez, O. A., Hernández-Huerta, J., & Ojeda-Barrios, D. L. (2022). Áreas verdes residenciales, sus beneficios y alcances.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 11-1.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). *Metodología de la Investigación*. Quinta Edición. Mcgrawhill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. Sexta Edición. Editorial McGraw-Hill. México. Recuperado de: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigación-sexta-edicion.compressed.pdf>.
- Huaroto De La Cruz, E. A. (2021). Relación del bienestar emocional y la disposición espacial en una institución educativa.
- Ingelmo, M. (2016). Descripción de Grecia. Libros III-IV. RBA Libros.

- Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2010). *Presentación del Índice verde urbano 2010*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/indice-verde-urbano-2010/>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). *Resultados del Censo 2010 de población y vivienda en el Ecuador*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manualateral/Resultados-provinciales/guayas.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2012). *Índice Verde Urbano 2012*. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Encuestas_Ambientales/Verde_Urbano/Presentacion_Indice%20Verde%20Urbano%20-%202012.pdf
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2017). *Guayaquil en cifras*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/guayaquil-en-cifras/>
- Jiménez, M. (2022, 23 de mayo-3 de junio). *Ansiedad ¿Un rasgo de personalidad?* Interpsiquis 2022 XVIII Congreso Virtual Internacional de Psiquiatría, Psicología y Salud Mental <https://psiquiatria.com/congresos/pdf/1-10-2022-1-pon82.pdf>
- Jufresa, M. (1991). *Epicuro. Obras*.
- Jurado, M. F., & Bauz, S. (2021). *Identificación de la cobertura arbórea de Guayaquil urbano usando técnicas de inteligencia artificial (Doctoral dissertation, ESPOL. FCNM)*.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.
- Khan, F.I., & Abbasi, S.A. (2000). Atenuación de contaminantes gaseosos por cinturones verdes. *Monitoreo y evaluación ambiental*, 64, 457-475.
- Korman, G. P., & Sarudiansky, M. (2011). Modelos teóricos y clínicos para la conceptualización y tratamiento de la depresión. *Subjetividad y procesos cognitivos*, 15(1), 119-145.
- Lara, A. C. (2020). *Percepciones sobre los espacios verdes y el ruido en la Facultad Nacional de Salud Pública de la Universidad de Antioquia, construidas por estudiantes de Administración en Salud con Énfasis Sanitario y Ambiental, 2020*.

- Li, W., Wang, F. y Bell, S. (2007). Simulación de los efectos de protección de los cortavientos en espacios abiertos urbanos al aire libre. *Revista de ingeniería eólica y aerodinámica industrial*, 95(7), 533-549.
- Lewicz-Więcław, M. (2021). La idea de ciudad-jardín de Ebenezer Howard y su contexto histórico-cultural en Europa y América Latina. *Sztuka Ameryki Łacińskiej*, (11), 109-136.
- López, E. (2013). Beneficios en la implementación de áreas verdes urbanas para el desarrollo de ciudades turísticas. *Revista de arquitectura, urbanismo y ciencias sociales*, 4(1), 1-16.
- López, G. B., & Quiroga, E. G. (2005). Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental. *Universidades*, (30), 9-16.
- López-Ibor, J. J. (1969). *La angustia vital*. Paz Montalvo.
- Lorenzo, C. R. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Educação*, 31(1), 11-22
- Maldonado, Gálvez, J. y Andrade, M. . (2019). Impacto en la sociedad a través de la recuperación de las áreas verdes. *UNESUM-Ciencias: Revista Científica Multidisciplinaria*, 3, 9–16.
- Marcus, C. C. (2007). Healing gardens in hospitals. *Interdisciplinary design and research e-Journal*, 1(1), 1-27.
- Martínez, M. T. G. (1993). Aproximación al concepto de ansiedad en psicología: su carácter complejo y multidimensional. *Aula: Revista de Pedagogía de la Universidad de Salamanca*, (5), 9-22.
- Martínez-Soto, J., Montero y López-Lena, M., & De la Roca, J. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Revista interamericana de psicología*, 50(2), 204–214.
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. C. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento psicológico*, 14(2), 101-112.
- Mejía, E. M. (2005). Técnicas e instrumentos de investigación. Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Melgosa, J. (1995). Nuevo estilo de vida. ¡Sin estrés!
- Méndez, B. A. y Silva, K. J. (2022). Efectos en el bienestar humano debido a la privación de acceso a los servicios ecosistémicos de árboles y zonas verdes del campus universitario Meléndez de la Universidad del Valle.

- Molina-Jiménez, T., Gutiérrez-García, A. G., Hernández-Domínguez, L., & Contreras, C. M. (2008). Estrés psicosocial: Algunos aspectos clínicos y experimentales. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(2), 353-360.
- Moore, R. C. (1997). *La necesidad de la naturaleza: un derecho de la infancia. Justicia Social*, 24(3 (69), 203-220.
- Morris, A. E. J. (1984). Historia de la forma urbana: desde sus orígenes hasta la revolución industrial. Gustavo Gili.
- MSP, M. D. (2017). Diagnóstico y tratamiento del episodio depresivo y del trastorno depresivo recurrente en adultos. Guía de Práctica Clínica.
- Mumford, L. (1961). La ciudad en la historia: sus orígenes, transformaciones y perspectivas
- Munarriz, B. (1992). Técnicas y métodos en investigación cualitativa.
- Naciones Unidas. (2022). Los Objetivos de Desarrollo Sostenible en Ecuador. Obtenido de [ecuador.un.org](https://ecuador.un.org/es/sdgs): <https://ecuador.un.org/es/sdgs>
- Nedovic, S., & Morrissey, A. M. (2013). Calm active and focused: Children's responses to an organic outdoor learning environment. *Learning environments research*, 16, 281-295.
- Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019). Constitución de la OMS: principios. Acerca de la OMS. Recuperado el 10 de julio de 2023 de Preguntas más frecuentes ([who.int](https://www.who.int))
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Trastornos mentales*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023a). Depresión. <https://www.paho.org/es/temas/depresion>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023b). Determinantes Ambientales de Salud. <https://www.paho.org/es/temas/determinantes-ambientales-salud>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023c). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Paguay, S. A. (2019). *Bienestar subjetivo y restauración psicológica en personas que visitan las áreas verdes de la ciudad de Quito en el año 2018*. Universidad Tecnológica Indoamericana.

- Perdomo, M. D. R. A. (2010). " Espesuras y teximientos de jazmines": los jardines en los libros de caballerías españoles, entre lo medieval y lo renacentista. *eHumanista: Journal of Iberian Studies*, (16), 195-220.
- Pereira, M. L. N. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista educación*, 171-190.
- Pérez , M. A. (2017). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en trabajadores de empresas industriales del Distrito de Los Olivos.
- Pérez, S. (1994). *Investigación cualitativa: retos e interrogantes*. La Muralla.
- Pesantes, K. (2023, mayo). *Árboles en Guayaquil: cuántos hay realmente y dónde están*. Primicias. <https://www.primicias.ec/noticias/tecnologia/arboles-guayaquil-especies-reforestacion/>
- Pilozo, M. F. (2018). *Espacios verdes en la universidad laica " Eloy Alfaro" de Manabí, importancia ambiental e influencia en el bienestar de las personas* (Doctoral dissertation).
- Pirenne, H., & Calvo, F. (1972). *Las ciudades de la Edad Media* (pp. 21-21). Alianza.
- Piscoya, L. R. (2019). Índice de vegetación de diferencia normalizada (Ndvi) en el distrito de Puquina, Moquegua.
- Ponce, T. (2020, diciembre). *Guayaquil aún lucha por aumentar sus espacios verdes*. Primicias. <https://www.primicias.ec/noticias/sociedad/guayaquil-aumentar-espacios-verdes/>
- Pujol, L. P. (Ed.). (2020). *Paradeisos, horti: los jardines de la antigüedad*. Universitat de Barcelona Edicions.
- Ramírez, H. S. (2017). El desarrollo de la inteligencia naturalista como una estrategia pedagógica para fortalecer los lazos con el embalse del muña en niños y niñas de quinto grado del colegio Departamental San Benito de Sibaté.
- Ranz Romanillos, A. (1821). *Vidas paralelas de Plutarco*.
- Real Academia Española. (2014). Bienestar. En *Diccionario de la lengua española*. Recuperado el 9 de de julio, 2023, de <https://dle.rae.es/bienestar>

- Real Academia Española. (2014). Malestar. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 19 de de julio, 2023, de <https://dle.rae.es/malestar>
- Real Academia Española. (2014). Zona. En Diccionario de la lengua española. Recuperado el 6 de julio, 2023, de <https://dle.rae.es/zona>
- Rendón, M. G. (2020). Detección de cambios en la cobertura vegetal, mediante teledetección en el sitio Ramsar manglares del estuario interior del golfo de Guayaquil “Don Goyo”.
- Reyes-Rincón, H., Gibert-Isern, S., Ramírez-Colina, S., Pineda-Arredondo, E., Argüelles-Nava, V. G., & Campos-Uscanga, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), 1-10.
- Ríos, R. (2012). *Espacios abiertos informales. Factores condicionales de usos y cualidades ambientales informales, estrategias de reutilización y criterios de diseño sustentable para la intervención en espacios abiertos informales*. Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Rodríguez, M. D. L. M. (2018). El desarrollo de la inteligencia naturalista a través de la lengua inglesa en Educación Infantil.
- Rodríguez, J. M., Fuentes, N. S., & Sánchez, P. M. (2016). Influencia de los espacios verdes en la salud mental. *Metas Enferm*, 19, 20–26.
- Rodríguez-Piña, I. (2014). *Causas y consecuencias del síndrome de déficit de naturaleza (Nature deficit disorder) y su aplicación al aula* (Bachelor's thesis).
- Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 63-78.
- Roy, S., Byrne, J. y Pickering, C. (2012). Una revisión cuantitativa sistemática de los beneficios, costos y métodos de evaluación de los árboles urbanos en ciudades en diferentes zonas climáticas. *Silvicultura urbana y ecologización urbana*, 11(4), 351-363.
- Samus, A., Freeman, C., Van Heezik, Y., Krumme, K. y Dickinson, K. J. (2022). ¿Cómo aumentan el bienestar los espacios verdes urbanos? El papel de la percepción salvaje y la conexión con la naturaleza. *Revista de Psicología Ambiental*, 82, 101850.

- Secretaría Nacional de Planificación. (2021). Plan de Creación de Oportunidades 2021-2025. Obtenido de cepal.org: https://observatorioplanificacion.cepal.org/sites/default/files/plan/files/Plan-de-Creaci%C3%B3n-de-Oportunidades-2021-2025-Aprobado_compressed.pdf
- Solano, A. C. (2009). El bienestar psicológico: cuatro décadas de progreso. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 23(3), 43-72.
- Soto, M., & Escobar, A. (2020). El rol del espacio público en el desarrollo urbano resiliente desde una perspectiva de la niñez: el caso de los cerros de Valparaíso, Chile. *Revista de urbanismo*, (43), 116-130.
- Tolón, N. B., Vidal, R. P., & Escolano, C. L. (2022). Valoración de la proximidad a las Zonas Verdes Urbanas de la ciudad de Zaragoza como estrategia de adaptación a situaciones pandémicas. *Ciudades*, (25), 79-106.
- Töpf, J. (1995). El bienestar desde la perspectiva psicoanalítica. *Enfoques: revista de la Universidad Adventista del Plata*, 7(2), 35-41.
- Toy, S. y Yilmaz, S. (2010). Sensación térmica de personas que realizan actividades recreativas en un entorno sombrío: un estudio de caso de Turquía. *Climatología teórica y aplicada*, 101, 329-343.
- Turner, T. (2005). *Historia del jardín: filosofía y diseño 2000 a.C.-2000 d.C.* Routledge.
- Turner, T. (2008). 24 estilos históricos de diseño de jardines. *Visita al garden.com*.
- Ulrich, R. S. (1984). Ver a través de una ventana puede influir en la recuperación de la cirugía. *Ciencia*, 224(4647), 420-421.
- Universidad Católica Santiago de Guayaquil. (2020). Dominios Institucionales. Obtenido de [ucsg.edu.ec](https://www.ucsg.edu.ec/institutos/dominios-institucionales/): <https://www.ucsg.edu.ec/institutos/dominios-institucionales/>
- Vargas, L. F. (2019). *Influencia de las áreas verdes en el bienestar de los ciudadanos en Bogotá, Colombia* (Doctoral dissertation, Universidad del Rosario).
- Vázquez, F., Muñoz, R., & Becoña, E. (2000). Depresión: diagnóstico, modelos teóricos y tratamiento a finales del siglo XX. *Psicología conductual*, 8(3), 417-449.

- Vergara, M. C. (2007). Tres concepciones históricas del proceso salud-enfermedad. *Rev Hacia la Promoción de la Salud*, 12, 41-50.
- Yañez, D. V., Barboza, E. P., Cirach, M., Daher, C., Nieuwenhuijsen, M. y Mueller, N. (2023). Una intervención de espacios verdes urbanos con beneficios para la salud mental: una evaluación del impacto en la salud del Plan "Eixos Verds" de Barcelona. *Environment International*, 174, 107880.
- Zamudio, D. A. (2019). Transcendence of environmental psychology in the individual and collective mental health.
- Zevallos, M. I. (2019). Medición de la eficacia del programa Tierra de Niños, Niñas y Jóvenes en el desarrollo de la conciencia ambiental.
- Zimmermann, M. (2010). *Psicología ambiental: calidad de vida y desarrollo sostenible*

ANEXOS

Transcripción de entrevistas a profesionales

P1. F - Ingeniero ambiental

1. ¿Qué es un área verde urbana desde la ingeniería ambiental?

Tanto lo que tiene que ver con la restauración ecológica y lo emocional. Estas dos aristas son las que yo manejo dentro de mi emprendimiento y mis eco productos y servicios van con esa marca que están dentro de la eco tienda. Siguiendo con la pregunta te decía que un área urbana verde para mí tiene dos aristas desde mi emprendimiento, el tema de restauración ecológica y la parte humana, cómo influyen esas áreas verdes en lo psicológico de las personas, y lo he podido yo vivir y te puedo dar ejemplos como la restauración ecológica de las diferentes zonas de las cuatro provincias que te acabo de mencionar: Guayas, Los Ríos, El Oro y Sucumbíos. Por otro lado, pudimos notar ese compromiso por parte de la comunidad del Club Nacional de cuidarlos, de protegerlos y de tener ese contacto con la naturaleza; y durante esta primera siembra pudimos ver que nos acompañaron muchas familias y niños jóvenes y adultos que se conectaron con la naturaleza y pasar un momento súper agradable y podemos notar en su parte emocional a que se llevaron un momento muy enriquecedor no solamente en lo emocional sino que también que aprendieron con nuestra siembra de árboles ya que nosotros tenemos un programa en donde se brinda una charla sobre los árboles que se están donando y sembrando. Es un vínculo entre la parte ecológica, la emocional y la educativa. La definición de un área urbana verde se la podría definir como una zona donde existe una gran biodiversidad terrestre o marina. Existen ciudades que son costeras, que están cerca de la playa como Manta, donde existe una gran biodiversidad de aves.

2. ¿Cuáles son los beneficios ambientales de que una ciudad cuente con áreas verdes?

Bueno existen muchos beneficios ambientales dentro de una ciudad que tenga áreas verdes. El primero es la purificación del aire dentro de la ciudad; el segundo es una gran biodiversidad de flora y fauna; y el tercero que

te podría decir es que un área verde urbana te puede transmitir mucha paz y armonía en lo emocional, y si estamos hablando de lo estético, un área verde urbana pues ayuda a que una zona y una ciudad se vea bien.

3. ¿Cómo afecta al entorno urbano la carencia de áreas verdes y arbolado?

Es algo que vivimos actualmente respecto al cambio climático, de que nuestro clima está un poco loco, esto de las lluvias, las sequías, las inundaciones. Y es una de las problemáticas más graves que tenemos actualmente por la falta de arbolado urbano y de áreas verdes tenemos esta problemática con el clima. Y otro problema que tenemos por la falta de áreas verdes dentro de las ciudades es que también tenemos problemas con la extinción, o las posibles extinciones, de fauna urbana que se ven afectadas o desplazadas. La tala de manglares en el área marino y costera sirve de barrera para prevenir inundaciones.

4. ¿Qué labor realiza la ingeniería ambiental para el cuidado de los espacios verdes dentro de la ciudad?

Bueno la ingeniería ambiental está realmente enfocada a solucionar los diferentes tipos de problemas que se desarrollan o suceden en un ambiente en particular. Pero enfocado específicamente en las áreas verdes, muchas organizaciones están enfocadas. Nosotros no solo vamos a sembrar por sembrar, como que agarras una plantita y la siembras, nosotros tenemos todo un protocolo enfocado en la ingeniería ambiental y la investigación científica.

5. ¿Cuáles serían los principales problemas ambientales de la ciudad de Guayaquil?

Falta de áreas verdes. Específicamente aquí en Guayaquil, hemos visto que hay una carencia de áreas verdes en la ciudad. El desplazamiento de especies urbanas, y para la prevención del cambio climático aquí en Guayaquil.

P2. D. Psicóloga clínica

1. ¿Qué es el bienestar desde la psicología? ¿Está relacionado con la salud mental?

Como su palabra lo indica es enfocarse y cuidar, estar bien la parte mental, emocional y psíquica.

2. Se habla de salud integral como bienestar físico, psíquico y social, ¿a qué nos referimos con bienestar social?

Es el bien de la comunidad, de la sociedad. Tomar lo que la sociedad necesite, responder a la necesidad de la sociedad como vínculos y cualquier otra situación que la sociedad o comunidad necesite. Toda lo que la sociedad necesite, no solamente los vínculos.

3. Desde su experiencia, ¿considera que el ambiente influye en la salud psíquica del individuo?

Por supuesto, claro que sí. El ambiente es aquello que rodea a una persona; los tipos de vínculos que rodean el contexto social, familiar, político, universitario. Todos los tipos de vínculos que puede tener una persona en cualquier ámbito.

4. ¿Qué factores influyen negativamente? ¿Qué factores influyen positivamente?

Si hay un ambiente propicio para el aprendizaje y para los estudios, además del deseo de la persona por aprender. Y si no hay un ambiente acorde para que pueda ocurrir el saber, el alumno no va a poder hacerlo. Refiriéndose al vínculo entre ellos.

5. Como psicólogo/a, ¿conoce o ha evidenciado la existencia de beneficios psicológicos relacionados por la influencia del entorno?

Si, lo que hablaba sobre la comodidad. Solamente ir a un lugar estéticamente bonito hace que la gente se siente acogida.

6. ¿Conoce o ha evidenciado la influencia de las áreas verdes en el individuo?

Puedo acotar que el espacio de abordaje en pacientes de un hospital, el cual era una banca, y se fijaba la mirada de los pacientes hacia la naturaleza. Estaban enfocadas en desahogarse y había un poco más de disposición

7. ¿Conoce si la carencia o la falta de áreas verdes en una ciudad provoca problemas de salud psíquica en el individuo?

Imagino que sí, empezando por la sombra, no hay viento, el calor de Guayaquil se siente más fuerte y seco. Respecto a la ciudad, Guayaquil no está bien pensada a nivel de arquitectura y el diseño de las calles. A lo mejor si se hubiese construido de otra manera donde se hubiera permitido dejar las áreas verdes sería una ciudad más cómoda.

P3. G. Arquitecta

1. ¿Cómo definiría a las áreas verdes urbanas desde su profesión?

El área verde es el área donde te permite un tipo de actividad dentro de ella, permitirte el uso. Este tipo de actividad puede ser incluso el de estancia, relajación.

2. ¿Qué determina a un espacio como área verde?

Tiene que presentar algún tipo de vegetación. No solamente césped, es preferible algún tipo de vegetación como árboles, plantas silvestres u ornamentales; y tener una función.

3. ¿Qué tipos de área verde existen? ¿Por qué existen muchas categorías?

Dentro de las categorías se encuentran: los parques, cualquiera que sea tu tamaño; a las plazas, como un área combinada, es decir con el área verde con el suelo común que permite realizar cualquier tipo de actividad. Y los jardines teniendo en cuenta como los grandes terrenos con diseños. Al jardín se lo considera como un sitio de contemplación. En cambio, un parque, también hay vegetación, pero permite la actividad.

4. ¿Qué beneficios considera aporta un área verde dentro de la ciudad?

Una de las funciones que tienen las áreas verdes va enfocada con el tema de la vegetación ya que esta tiene funciones biológicas. Proporcionar cierto oxígeno o también la vegetación ayuda a capturar ciertos contaminantes que se encuentran en el aire. Ayudan a controlar la temperatura y permiten que el espacio se vuelva a agradable para estar. Amortiguar el ruido de ciertas zonas. El área verde mientras mejor calidad tiene, debe abarcar estos componentes.

5. Desde su experiencia profesional, ¿Considera que un área verde influye en la percepción de un espacio dentro de la ciudad?

Aporta dentro de la ciudad al sentimiento de seguridad. Normalmente cuando uno habla de seguridad dentro de una ciudad se traduce al número de policías vigilando. Pero lo que realmente da ese sentimiento de seguridad es ver a más gente haciendo alguna actividad. Y yo considero que las áreas verdes tienen el potencial de invitar a las personas a visitarlas, a recorrer y caminar.

6. ¿Considera que las áreas verdes influyen en beneficios a la salud de las personas?

Si, el tema del estrés, de ansiedad, de los trastornos de déficit de atención, trastorno de Asperger. Es bastante usado en áreas de la medicina y las terapias.

7. ¿Considera que las personas presentan mejoras en su salud psíquica a partir de la interacción con espacios verdes?

Yo considero que tener un área verde, no solo dentro de una institución, sino dentro de cualquier lugar donde estas realizando una actividad ayuda de cierta manera a generar un equilibrio. Por eso es que muchas veces la a las personas se les dice que vaya al campo, donde no haya bulla. Por eso si vivimos en una ciudad donde todo es todo es construcción y no hay ningún área verde, la ciudad en si tienden a declinarse. Por eso en una ciudad, donde existen ambas cosas, y combinadas, no necesitamos ir al campo para ver lo verde porque tenemos un lugar dentro de la ciudad, y lo podemos incluso realizar nuestras actividades diarias de una mejor manera.

8. ¿Considera que la ciudad de Guayaquil presenta problemas con respecto a su número de espacios verdes?

Si, por un lado, por no estar con el número de áreas verdes, no está presente el rango mínimo necesario, y por el otro que las áreas verdes están olvidadas, donde no hay iluminación o mobiliaria urbana, y eso incita a otro tipo de actividades.

9. ¿Considera que hay beneficios en el rendimiento académico por la influencia de áreas verdes?

Se ha comprobado que el tener un área verde cerca del aula, o permeablemente visible reduce el estrés e incrementa la creatividad.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Entrevista semiestructurada a profesionales

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de esta, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es dirigida por Sebastian Andrés Delgado Robles de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG por medio del método descriptivo para generar una reflexión académica sobre la problemática.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá la participación en una entrevista semiestructurada. Esto tomará aproximadamente entre 15 y 30 minutos de su tiempo. Lo que se converse o discuta durante esta sesión se grabará, de modo que el investigador pueda transcribir después las ideas que usted haya expresado y se tomará una foto para evidencia.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus intervenciones serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas. Una vez transcritas las intervenciones, las grabaciones serán borradas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la entrevista semiestructurada le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

Consentimiento Informado para participantes de la Investigación

Yo _____ con C.I# _____ acepto participar voluntariamente en esta investigación: Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG.

He sido informado de que el objetivo general de la investigación es analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG por medio del método descriptivo para generar una reflexión académica sobre la problemática.

Me han indicado también que tendré que responder preguntas en una entrevista semidirigida la cual tomará aproximadamente entre 15 y 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre la investigación en cualquier

momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido.

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha: x de x del 2023

**Consentimiento Informado para participantes de la
Investigación
Encuestas a estudiantes**

La presente investigación es dirigida por Sebastián Andrés Delgado Robles de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. El objetivo general de la investigación es analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros que conforman la comunidad universitaria de la UCSG por medio del método descriptivo para generar una reflexión académica sobre la problemática.

Si usted accede a participar en esta investigación, se le pedirá la participación en una encuesta. Esto tomará aproximadamente entre 5 a 10 minutos de su tiempo. La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán codificadas usando un número de identificación y, por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación. Si alguna de las preguntas de la encuesta le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador de no responderla.



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Delgado Robles, Sebastián Andrés**, con C.C: # **0951934124**, autor del trabajo de titulación: **Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG**, previo a la obtención del título de **Licenciado en Psicología Clínica** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **07 de septiembre de 2023**

f. _____
Delgado Robles, Sebastián Andrés

C.C: **0951934124**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA			
FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN			
TEMA Y SUBTEMA:	Áreas verdes urbanas y su influencia en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG		
AUTOR	Delgado Robles Sebastián Andrés		
TUTOR	Psic. Cl. Martínez Zea Francisco Xavier, Mgs.		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación		
CARRERA:	Psicología Clínica		
TÍTULO OBTENIDO:	Licenciado en Psicología Clínica		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	DE 07 de septiembre de 2023	No. PÁGINAS:	DE 136
ÁREAS TEMÁTICAS:	Psicología clínica; psicología ambiental; psicología de la salud		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Bienestar psicológico; bienestar subjetivo; malestar; area verde urbana; espacio verde; vegetación		
RESUMEN/ABSTRACT: Las áreas verdes urbanas brindan múltiples beneficios a su entorno y permiten realizar actividades a sus habitantes. Por ellos es importante que se considere necesarios a estos espacios y así se tenga una mejor consideración ambiental sobre ellos. El presente proyecto tuvo como objetivo analizar la influencia de las áreas verdes urbanas en el bienestar psicológico de los miembros de la comunidad universitaria de la UCSG mediante la aplicación de una encuesta. Se uso una muestra de 153 estudiantes de distintas carreras dentro de la facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. A partir de la investigación se obtienen como resultados que los participantes percibieron que las áreas verdes dentro de su facultad mantienen beneficios sociales, psicológicos y ambientales, además de que les genera sensaciones de tranquilidad y relajación. Se concluye así que las áreas verdes son espacios de interacción en la facultad y que contribuyen al bienestar de los estudiantes.			
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI		<input type="checkbox"/> NO
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-4-42462625	E-mail: seb2001.sadr@gmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE):	Nombre: Torres Gallardo, Tatiana Arcely, Mrt.		
	Teléfono: +593-4-2209210 Ext. 1413 - 1419		
	E-mail: tatiana.torres@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			