



NATURALEZA EN EL CAMPUS: UN ANÁLISIS DEL IMPACTO DE LAS ÁREAS VERDES EN LA SALUD MENTAL ESTUDIANTIL

Silvana C. Holguin Bernardo E. Soria

**KIPUS
CIENTÍFICOS**
Entrelazando Ciencia



Naturaleza en el campus: Un análisis del impacto de las áreas verdes en la salud mental estudiantil

Silvana Camila Holguín Inturias¹

Bernardo Ernesto Soria Gutierrez²

Resumen

El estudio busca conocer cómo las áreas verdes del campus universitario afectan la salud mental de los estudiantes, a través de un enfoque cualitativo que permite, mediante entrevistas semiestructuradas, conocer y profundizar en las diversas opiniones de una muestra poblacional compuesta por seis estudiantes de Psicología de la Universidad Mayor de San Simón. Además, el estudio permite conocer los mapas cognitivos³, explorando los sentidos de apropiación de estos espacios compartidos y cómo estos influyen en sus experiencias y percepciones.

El análisis revela que las áreas verdes son apreciadas por su capacidad de ofrecer un respiro del estrés académico, en contraste con otras áreas de la universidad como la biblioteca y las aulas. Asimismo, estos espacios fomentan la socialización, ya que, al ser un entorno sin restricciones académicas, existe más libertad para expresarse, creando un ambiente propicio para la convivencia y la formación de lazos entre los estudiantes. Esta apropiación del espacio no solo mejora el bienestar emocional, sino que también genera sentimientos

¹ Estudiante de la carrera de Psicología, décimo semestre, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón.
<https://orcid.org/0009-0009-0360-3855>
Correos electrónico: 201900356@est.umss.edu

² Estudiante de la carrera de Psicología, décimo semestre, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Mayor de San Simón.
<https://orcid.org/0009-0009-5459-1209>
Correos electrónico: 202005980@est.umss.edu

³ Mapas cognitivos: Representación mental que los estudiantes crean para organizar y estructurar información sobre el entorno.

de tranquilidad, relajación, revitalización, creatividad y felicidad durante y después de su experiencia en estas áreas. Sin embargo, también se identifican problemas como el mantenimiento deficiente y la accesibilidad limitada.

Palabras clave: áreas verdes, salud mental, bienestar estudiantil

1. Introducción

La relación entre la salud humana y el entorno en el que vivimos es un tema de creciente interés científico, especialmente cuando consideramos cómo ambos se afectan mutuamente. Roth (2000), apoyado por las perspectivas de Kantor (1959) y Ribes y López (1985), subraya que el comportamiento humano y el medio ambiente están intrínsecamente conectados en lo que se denomina Interconducta. Esta noción enfatiza la interdependencia entre el ser humano y su entorno, sugiriendo que nuestras acciones impactan al medio ambiente y, a su vez, éste influye en nuestro bienestar.

Según Soto en su artículo publicado el 2017, el concepto de “Topofilia”, que fue desarrollado por el geógrafo y filósofo Yi-Fu Tuan, se define como el lazo afectivo entre las personas y el lugar o el ambiente circundante. Esto se refiere al vínculo emocional o afectivo que las personas establecen con un lugar o entorno. Este lazo afectivo puede surgir por diversas razones, como experiencias personales, recuerdos significativos, o simplemente por la belleza y el atractivo del lugar. Para explicarlo de manera sencilla: “Topofilia” es el sentimiento de cariño o conexión especial que uno puede tener con un lugar específico, ya sea un parque, una ciudad, una casa, o cualquier entorno que, por alguna razón, se vuelve significativo para la persona. Es la sensación de pertenencia, de estar en casa, o de encontrar consuelo en un lugar determinado.

El impacto de nuestras actividades sobre el medio ambiente es evidente en fenómenos cotidianos, desde la construcción de grandes infraestructuras hasta los problemas de contaminación que enfrentamos diariamente. Sin embargo, la influencia que el entorno tiene sobre nuestra salud a menudo pasa desapercibida. En el ámbito académico, la presión por el rendimiento y la productividad frecuentemente eclipsa la importancia del bienestar de los estudiantes.

En este contexto, es fundamental entender cómo el entorno físico puede actuar como un mediador del bienestar mental.

Por ello, el estudio busca conocer ¿Cómo las áreas verdes de la Facultad de Humanidades de la Universidad Mayor de San Simón afectan a la salud mental de los estudiantes de Psicología?; indagando las percepciones y experiencias de los estudiantes de Psicología sobre el uso de las áreas verdes, así como los sentidos de apropiación en torno a las mismas.

2. Procedimientos metodológicos y marco conceptual:

2.1. Metodología

Se utilizó un enfoque cualitativo, permitiendo obtener información significativa y detallada a través de la recopilación de datos por medio de entrevistas semiestructuradas realizadas el 10 de agosto de 2024. La población de interés se define como todos los estudiantes de la Carrera de Psicología de la Universidad Mayor de San Simón, tomando como muestra poblacional, a partir de un muestreo por conveniencia, a seis estudiantes, tres hombres y tres mujeres, que cumplieron con las siguientes condiciones: haber cursado la materia de psicología ambiental y ser mayores de edad.

2.2. Marco teórico

Concepto de salud

“La salud no solo es un aspecto fundamental en el accionar de una sociedad, también es un objetivo que se busca alcanzar para el beneficio de todos. Involucra tanto la ausencia de enfermedad como la inclusión del pleno bienestar en los aspectos biológicos, psíquicos y sociales” (Moreta, Zambrano, Sánchez y Naranjo, 2021)

En este sentido las áreas verdes pueden ser un recurso clave para contribuir a alcanzar esta salud, ya que no solo beneficia el aspecto psíquico, sino que también tiene incidencia en lo biológico y social.

Salud mental

Según la Organización Mundial de la Salud (2022) la salud mental puede ser entendida por la ausencia de trastornos mentales; un estado de bienestar mental que permite hacer frente a los momentos de estrés, permitiendo que se desarrollen sus habilidades, facilitando el aprendizaje y el trabajo de una manera adecuada.

Salud mental positiva

La salud mental positiva según el artículo publicado de Muñoz, Restrepo y Cardona (2016) es la presencia de múltiples fortalezas humanas, la madurez entendida como la capacidad que va desarrollando el individuo para la aceptación del destino impuesto por el tiempo, el dominio de las emociones, la inteligencia socio-emocional, el bienestar subjetivo y la capacidad de recuperación.

En definitiva, este artículo define la salud mental positiva como un estado integral que se refleja en el bienestar subjetivo y en la capacidad de recuperación ante las adversidades. En el contexto de esta investigación, las áreas verdes se presentan como un entorno propicio para el desarrollo y fortalecimiento de estas capacidades.

Salud mental estudiantil

El artículo de Moreta, Zambrano, Sanchez y Naranjo (2021) destaca la importancia sobre el estudio de la salud mental en los jóvenes debido a que sus alteraciones representan una carga significativa entre las enfermedades que se presentan en este grupo etario y que esta puede incidir en el rendimiento y proliferación de conductas de riesgo que comprometen la vida estudiantil y la productividad. Este artículo resalta la necesidad de abordar y cuidar la salud mental como una prioridad en el desarrollo de los jóvenes, en este caso de aquellos que comúnmente atraviesan exigencias académicas.

Bienestar psicológico

Según el artículo publicado de Rodriguez y Sanchez (2022) el bienestar psicológico es la evaluación que una persona realiza sobre áreas específicas de su vida, esta evaluación dependerá de las emociones involucradas en las experiencias que ha tenido en estas.

De la misma forma Barrantes y Ureña (2015) concuerdan en que el bienestar psicológico trasciende los estados afectivos y las valoraciones a partir de la satisfacción vital y mencionan que el bienestar se encuentra en aspectos que buscan y facilitan la realización de las personas y su desarrollo óptimo.

Es por eso que se plantea la importancia de un bienestar psicológico debido a que, según Delgado, Oyanguren, Reyes, Zegarra y Cueva (2021) en su artículo publicado mencionan que el bienestar psicológico de los estudiantes se ve influenciado por el nivel de estrés académico que poseen.

Por otro lado, Gabriel Moser en su artículo publicado en 1998, “Psicología ambiental” dice:

En ese sentido, nos interesa saber cómo el individuo reacciona a las condiciones restrictivas del entorno, como, por ejemplo, el estrés, ya que para nosotros el estrés es una palabra clave en la relación que el individuo tiene con esa entidad ambiental, la gran ciudad. (Moser, 1998, párr. 6).

Estos estudios sugieren que el bienestar psicológico es un constructo complejo que depende de una interacción dinámica entre el desarrollo personal, las experiencias emocionales, y la influencia del entorno físico y social.

Concepto de áreas verdes

Según Verdesoto, Macías, Cevallos, Morán y Verdezoto (2020) por área verde urbana podemos entender que es una zona con árboles, arbustos y distintos tipos de vegetación. De igual forma Herrera y Romo (2021) mencionan que son áreas abiertas que contienen vegetación y que requieren la intervención humana para su planeación, éxito y conservación.

Efectos de las áreas verdes en la salud mental

Para Nuñez (2021) los efectos incluyen mejoras en la salud de las personas, la recreación y el turismo, la integración social, entre otras además de que los servicios ecosistémicos permiten combatir distintos males urbanos y mejorar la calidad de vida de los habitantes.

Según Martínez, Montero y López (2016) las personas que viven en áreas construidas con acceso a jardines tienen una menor prevalencia de desórdenes mentales en contraste con personas en áreas construidas sin tales accesos.

De igual forma Herrera y Romo (2021) mencionan que las áreas verdes ofrecen múltiples servicios como centros de reunión social y que contribuyen de manera positiva a la salud mental de los visitantes. Mientras que Flores (2020) dice que:

Los espacios verdes se convierten en una necesidad fundamental para la prevención de la depresión, ya que según los estudios revisados se constata que estos espacios verdes reducirían los niveles de ansiedad, fatiga, tensión y sentimientos de tristeza, de esta forma asegurar y proteger la salud mental de las personas. (Alba Flores, 2020, párr.30)

Continuando con la idea, Martínez, Montero y López (2016) mencionan que las áreas verdes o la presencia de naturaleza, pueden repercutir positivamente en el estrés. En un ámbito nacional, Gareca y Villarpando (2017) estudiaron el impacto de las áreas verdes en el proceso de enseñanza-aprendizaje en jóvenes de 12 a 17 años en la ciudad de Sucre, Bolivia. Encontraron que, desde la percepción de los propios estudiantes, existía un aumento en la creatividad, el sentimiento de alegría y la motivación.

Asimismo, los autores Galarza, Saavedra, Espada y otros (2023) en el libro *Corredores Biológicos Urbanos y Servicios Ecosistémicos en el Municipio de Cochabamba, Bolivia* presentan las percepciones de jóvenes y adultos, sobre los servicios ecosistémicos de áreas verdes de la ciudad (plazas, ciclovía) donde se encuentra que un alto porcentaje de personas reconoce la paz y tranquilidad que ofrecen estos espacios, así como su contribución al embellecimiento de la ciudad. También se valoran como lugares para actividades recreativas, como el ejercicio y la relajación, y se perciben como espacios que fomentan la confraternización y la conciencia ambiental. Además, hay un sentido de orgullo por la preservación de estos espacios para las generaciones presentes y futuras, así como un fuerte compromiso con la protección de la Madre Tierra. Tanto los adultos como los jóvenes comparten estas valoraciones positivas.

3. Resultados

3.1. Sobre el uso de áreas verdes

Respecto a la frecuencia de uso se encontró una variedad de respuestas, donde algunos estudiantes, como V, C. menciona “Utilizó las áreas verdes del campus casi todos los días. Me gusta ir allí después de mis clases para relajarme, leer, también me gusta reunirme con amigos para charlar o hacer trabajos en grupo al aire libre” (2024) destacando la importancia de las áreas verdes como un espacio de relajación y escape del estrés académico. Sin embargo, otros estudiantes dicen:

Bueno yo considero que ahora ya no usamos mucho, bueno casi nada, antes sí lo usábamos bastante siempre que salíamos de clase aprovechamos de estar ahí (H, L., 2024). No las utilizo mucho este año por temas de tiempo igual pero dentro de lo que es la Facultad de Humanidades solía frecuentar con regularidad con mis amigos etcétera estas áreas. (Luna, 2024)

Mencionando que solían usar más estos espacios en el pasado, pero han reducido su uso debido a cambios en su rutina o en el campus, como refacciones o falta de tiempo.

Al respecto se puede resaltar que el uso de áreas verdes es una actividad común en todos los estudiantes entrevistados ya sea en mayor o menor medida. Por otro lado, las áreas verdes del campus se utilizan para una amplia gama de actividades, a continuación, se muestra un resumen de las principales actividades que realizan los entrevistados.

Tabla 1

Principales actividades que realizan los estudiantes de psicología de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación en las áreas verdes

MS: Relajarse, estudiar, pasar el tiempo, charlar con compañeros.
FL: Estudiar, charlar, jugar, almorzar con amigos.
VC: Relajarse, leer, charlar, hacer trabajos en grupo.
H: Estudiar, hacer tareas, jugar cartas, jugar voleibol.
JL: Descansar, jugar con amigos, conversar.
MG: Descansar, hacer siestas, charlar, profundizar en conversaciones, formar vínculos.

Nota. Elaboración propia en base a comunicación personal, entrevistas a estudiantes de psicología.

Que incluyen tanto tareas académicas como estudiar, leer, hacer trabajos en grupo, etc. como actividades recreativas, entre ellas: jugar, descansar, charlar. Esta diversidad sugiere que estos espacios son versátiles y adaptables a diferentes necesidades estudiantiles.

3.2. Impacto de las áreas verdes en la salud mental

La mayoría de los estudiantes reconocen que pasar tiempo en las áreas verdes tiene un impacto positivo en su bienestar emocional. Todos los estudiantes mencionan una sensación de tranquilidad y relajación después de pasar tiempo en las áreas verdes:

Obviamente siempre estar en un lugar más tranquilo, más relajado, más abierto es mucho mejor ¿no? siento que te da más acceso a pensar, a estar fuera de un ambiente académico (Loza, 2024). El ambiente es diferente, estar al aire libre se siente de una manera distinta, te sientes menos encerrado y puedes hablar más tranquilo, reírse y jugar, porque no estás en un ambiente académico del todo (López, 2024).

Esto indica que estos espacios ofrecen un respiro del estrés y las presiones del entorno académico, como mencionan:

Las áreas verdes me ofrecen un escape, un lugar donde puedo desconectar y recuperar el equilibrio. En términos de salud mental diría que las áreas verdes me proporcionan un respiro esencial que no encuentro en otros espacios de la universidad (Calatayud, 2024). Permite no esta Liberación el pensamiento creativo el espacio de recreación de socialización (Gamboa, 2024).

Este tipo de desconexión es crucial para mantener un equilibrio emocional, permitiendo a los estudiantes recargar energías y regresar a sus tareas con una mente más clara y centrada proporcionando un ambiente que favorece la calma y el bienestar.

Algunos estudiantes, como Calatayud y Gamboa (2024), destacan que pasar tiempo en la naturaleza no solo les calma, sino que también les revitaliza y les ayuda a recargar energías. Además, Gamboa (2024) menciona un aumento en la creatividad, lo que sugiere que el entorno natural puede estimular procesos mentales positivos.

3.3. Comparación de las Áreas Verdes con otras Áreas de la Universidad

Las respuestas proporcionadas por los estudiantes revelan una clara preferencia por las áreas verdes en el campus cuando se trata de su impacto en la salud mental, en comparación con otros espacios como las bibliotecas y aulas.

Las áreas verdes son vistas como espacios que se sienten menos restrictivos y más abiertos, lo que permite a los estudiantes hablar, reír y jugar sin la presión de estar en un entorno estrictamente académico. La libertad que ofrecen las áreas verdes contrasta con la atmósfera estructurada de las aulas y bibliotecas, lo que sugiere que estos espacios naturales proporcionan un alivio del entorno académico, algo que no es posible en la biblioteca o las aulas como mencionan Loza, Calatayud y Luna (2024).

Además, otro estudiante reconoce que tanto las bibliotecas como las aulas tienen un impacto en su salud mental, pero de formas diferentes. Mientras que la biblioteca facilita la concentración y la productividad, también puede volverse estresante debido a su ambiente de estudio intenso:

Comparando las áreas verdes con otros espacios como la biblioteca o las aulas, diría que cada uno tiene su propio impacto en mi salud mental. La biblioteca es un lugar donde puedo concentrarme y trabajar...en cambio, las áreas verdes me ofrecen un escape (Calatayud, 2024).

Por otro lado, el estudiante Gamboa (2024) aporta una perspectiva comparativa al mencionar su experiencia en otra universidad, donde las áreas verdes están mejor aprovechadas con instalaciones como hamacas y gimnasios al aire libre. Señala que estos espacios permiten una mayor libertad de pensamiento y recreación, en contraste con la concentración y el estudio en la biblioteca:

Te puedo aportar desde otra perspectiva porque estuve en la UPB y en la UPB también hay bastantes áreas verdes, pero estas áreas verdes, son más, mejor utilizadas... ahí hay hamacas, hay como un gimnasio al aire libre, hay salas de descanso.

Se puede concluir que, aunque las bibliotecas y aulas son necesarias para la productividad académica, estos espacios están asociados con el estrés y la presión. La concentración y el enfoque que requieren pueden ser agotadores para los estudiantes, lo que resalta la importancia de tener un lugar donde puedan descansar y recargar energías, es entonces que las áreas verdes ofrecen un contraste necesario con los espacios académicos, proporcionando un ambiente donde los estudiantes pueden relajarse, socializar y disfrutar de la naturaleza. Este cambio de ambiente es esencial para la salud mental, ya que permite a los estudiantes equilibrar las demandas académicas con la necesidad de descanso y recreación.

3.4. Interacción social en áreas verdes

Las áreas verdes son percibidas como espacios que permiten una mayor libertad de expresión y una socialización menos estructurada, lo que contrasta con la rigidez de los espacios académicos. Esta libertad contribuye a un ambiente donde los estudiantes pueden explorar temas más personales y profundos, como señala Gamboa (2024) “los espacios verdes te pueden permitir conocer a personas en profundidad, hablar incluso hablar de problemas reales y serios”.

Además, este aspecto social es clave para el bienestar emocional, Salcedo, López y Loza (2024) mencionan un aumento en la felicidad y la alegría después de estar en las áreas verdes, especialmente cuando comparten el tiempo con amigos.

Yo sí pienso que facilita bastante la interacción y obviamente favorece a la salud mental, igual, porque de alguna forma ayuda lo que es las relaciones sociales, como también a sentirte bien, o sea, yo pienso que esas cosas siempre te sacan un poco de tu zona de confort y eso está súper bien (Loza, 2024).

Esto sugiere que el entorno natural no solo impacta el bienestar emocional individual, sino que también mejora la calidad de las interacciones sociales. Este tipo de socialización mejora la experiencia universitaria en general e incluso fomenta un sentido de comunidad entre los estudiantes.

El análisis revela una interesante dicotomía entre los espacios académicos estructurados y las áreas verdes más informales en el entorno universitario. Las aulas, con su organización rígida y disciplinaria, reflejan un sistema de biopoder que busca disciplinar y regular a los estudiantes como cuerpos productivos. Este tipo de entorno está diseñado para mantener un orden lineal y estructurado, que se alinea con los horarios y el currículo académico, limitando la flexibilidad y la libertad personal.

En contraste, las áreas verdes representan un espacio de ruptura con esta estructura disciplinaria. En estos ambientes naturales, la rigidez de la disciplina y la planificación se disuelven, permitiendo una mayor libertad de expresión y una socialización menos restringida. Los estudiantes encuentran en estos espacios una oportunidad para explorar temas más personales y profundos, alejándose del control sistemático impuesto por los espacios académicos.

3.5. Mejoras y mantenimiento de las áreas verdes

Los estudiantes entrevistados también dieron a conocer sus puntos de vista sobre el cuidado y accesibilidad a estas áreas. Algunos estudiantes, como Loza y Luna (2024), sugieren que la accesibilidad a las áreas verdes

ha disminuido debido a restricciones impuestas por la universidad, posiblemente para proteger el pasto o evitar que se deteriore:

La verdad lo único que cambiaría sería la accesibilidad y el cuidado porque uno accesibilidad porque siento que este año han negado el paso lo que son los jardineros de la universidad y o sea es algo comprensible qué es el cuidado del este porque las personas que están dentro de lo que son las áreas verdes no saben cuidarlo (Luna, 2024).

Por otro lado, Calatayud y Gamboa (2024) sugieren que las áreas verdes podrían aprovecharse mejor si se organizan más actividades en ellas, lo que no solo aumentaría su uso, sino también su mantenimiento.

Al respecto se puede concluir que los estudiantes valoran las áreas verdes como espacios esenciales para su bienestar y socialización, pero también reconocen que hay lugar para mejoras significativas. Las principales preocupaciones incluyen el mantenimiento general (problema de la basura), la accesibilidad limitada, y la necesidad de un uso más cómodo y continuo. Las propuestas van desde soluciones primarias como más basureros y mejor mantenimiento, hasta ideas más innovadoras como una fusión entre áreas verdes y la instalación de pasto sintético o el montaje de hamacas.

El análisis revela una interesante dinámica sobre la percepción y el manejo de las áreas verdes en el campus universitario. Los estudiantes entrevistados ofrecen perspectivas que reflejan una separación entre el uso de estos espacios y el cuidado activo que se requiere para su mantenimiento.

Por un lado, las preocupaciones expresadas por los estudiantes, como Loza y Luna (2024), destacan que la accesibilidad a las áreas verdes ha disminuido debido a las restricciones impuestas por la universidad, lo que se atribuye a la protección del pasto y la prevención de su deterioro. Esta opinión sugiere que, para muchos estudiantes, la responsabilidad del cuidado de estas áreas recae exclusivamente en la administración universitaria y los jardineros, en lugar de ser una tarea compartida entre los usuarios y los gestores del espacio. La percepción de que la administración debe encargarse de todo el mantenimiento

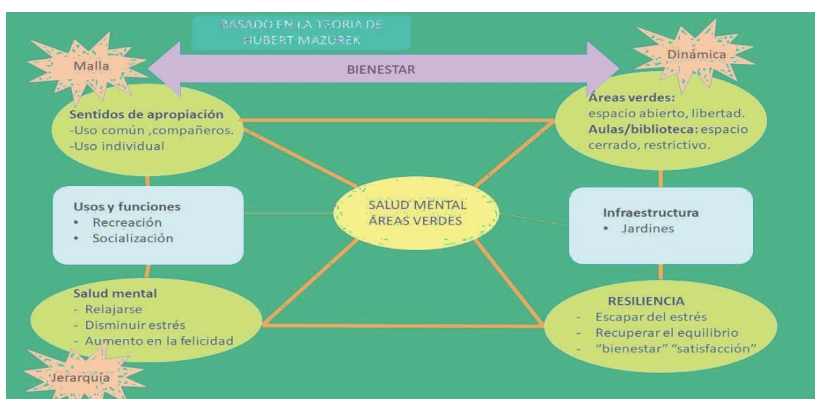
y la accesibilidad refleja una falta de implicación o de reconocimiento de los estudiantes como actores activos en la preservación y cuidado de estos espacios.

A modo de ilustrar todo lo anterior, se presenta un esquema basado en la teoría de Hubert Mazurek, donde se exploran las múltiples dimensiones que intervienen en la apropiación, el uso y la función de estos espacios. Por un lado, se consideran los sentidos de apropiación de las áreas verdes, tanto de manera colectiva como individual, lo que facilita la recreación y la socialización. Estas actividades no solo promueven un uso positivo del espacio, sino que también están directamente vinculadas a la mejora del bienestar psicológico, contribuyendo a la reducción del estrés y al aumento de la felicidad.

En paralelo, se aborda la dinámica entre los espacios abiertos y los más cerrados, destacando cómo las áreas verdes ofrecen una sensación de libertad que favorece el desarrollo de la resiliencia, al permitir a los individuos escapar del estrés.

Figura 1

Dimensiones que intervienen en la apropiación, el uso y la función de las áreas verdes para los estudiantes de psicología



Nota. Elaboración propia con base a la teoría de Hubert Mazurek.

4. Discusión

Los hallazgos de este estudio refuerzan la importancia de las áreas verdes en la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Simón, como un recurso esencial para la salud mental de los estudiantes. Los resultados muestran que estas áreas no solo sirven como espacios de relajación y recreación, sino que también ofrecen un respiro valioso del estrés académico. Este hallazgo coincide con la literatura existente que sugiere que los espacios verdes tienen un impacto positivo en la salud mental, al proporcionar tranquilidad y oportunidades para la socialización (Martínez, Montero y López, 2016; Alba Flores, 2020).

Asimismo, el artículo establece que la salud mental debe entenderse como un estado de bienestar integral que no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino también a la capacidad de los individuos para manejar el estrés, desarrollarse personal y profesionalmente, y contribuir a la comunidad. Esta concepción amplia de la salud mental es esencial para contextualizar los resultados de la investigación, que se enfocan en el bienestar psicológico de los estudiantes en relación con su entorno físico.

La investigación revela que los estudiantes que tienen acceso regular a áreas verdes reportan niveles más altos de bienestar psicológico. Este hallazgo se alinea con la teoría de la salud mental positiva, que destaca la importancia de factores como la resiliencia, el sentido de propósito y la satisfacción con la vida, todos los cuales se ven favorecidos por la interacción con la naturaleza.

Por otro lado, en el contexto específico de la salud mental estudiantil, los resultados de la investigación son particularmente relevantes. El estudio realizado por Moreta, Zambrano, Sánchez y Naranjo (2021) indica que los estudiantes universitarios enfrentan una serie de desafíos que afectan su bienestar mental, como el estrés académico, la presión por el rendimiento y el aislamiento social. Sin embargo, aquellos estudiantes que frecuentan áreas verdes dentro o cerca de sus campus reportan una reducción significativa en los niveles de estrés y una mejora en su bienestar general. Los resultados de la investigación subrayan la importancia de las áreas verdes como un recurso clave para la mitigación de factores de estrés en los estudiantes. Estos espacios

no solo ofrecen un entorno para la relajación y el escape del entorno académico exigente, sino que también proporcionan un lugar para la reflexión y el desarrollo personal.

En consecuencia, el uso frecuente de las áreas verdes por parte de algunos estudiantes y la preferencia expresada por otros estudiantes por estos espacios sobre los ambientes académicos más estructurados, subraya su papel como un escape necesario del estrés académico. Los beneficios observados, como la sensación de relajación y el alivio del estrés, son consistentes con la literatura que indica que los espacios verdes pueden reducir la ansiedad, la fatiga, esto está en línea con la investigación de Rodríguez y Sánchez (2022) y Barrantes y Ureña (2015), que destacan que el bienestar psicológico se ve beneficiado por espacios que permiten una mayor libertad de expresión y relajación. Los estudiantes en el estudio también informaron que las áreas verdes les permiten una mayor libertad para socializar y participar en actividades recreativas sin las presiones de los entornos académicos, lo cual se alinea con las conclusiones de Gareca y Villarpando (2017) sobre el impacto positivo de los espacios verdes en la creatividad y la motivación. Es así que las instituciones educativas deberían considerar la integración y el mantenimiento de áreas verdes como parte de su estrategia para apoyar la salud mental de sus estudiantes.

A su vez, considerando al biopoder como las estrategias y mecanismos que regulan y controlan las vidas humanas en términos de salud, comportamiento y producción social, se puede decir que, en el contexto universitario, los espacios académicos estructurados reflejan este control disciplinario, donde los cuerpos y mentes de los estudiantes son moldeados para cumplir con las expectativas institucionales. En contraste, las áreas verdes actúan como espacios de resistencia a este biopoder, ofreciendo un ambiente donde los estudiantes pueden liberarse temporalmente de estas presiones y explorar su identidad personal y social de manera más libre.

Desde el enfoque de la Psicología Ambiental siguiendo a Gabriel Moser (1998), es fundamental analizar cómo los estudiantes perciben y son influenciados por su entorno. Las áreas verdes, al proveer un escape del estrés académico, juegan un papel crucial en la modulación del bienestar emocional. Estos espacios no solo son valorados por

su función estética, sino que también son percibidos como refugios naturales que facilitan la relajación, la creatividad y la socialización; también coincidiendo con el autor Yi-fu Tuan (2017) quien describe el vínculo emocional que las personas desarrollan con ciertos lugares, particularmente aquellos que les proporcionan confort y tranquilidad (Topofilia), donde las áreas verdes en el campus son ejemplo de este fenómeno, pues la conexión emocional con estos espacios refuerza el bienestar psicológico y la cohesión social entre los estudiantes.

Por último, el análisis de los servicios ecosistémicos en contextos urbanos, como el trabajo de Galarza, Saavedra y Espada (2023) sobre las áreas verdes en Cochabamba, subraya la importancia de estos espacios en la promoción de la paz, la tranquilidad y la confraternización. Los estudiantes universitarios, al igual que los ciudadanos de Cochabamba, valoran estos espacios no solo como lugares para la recreación y el ejercicio, sino también como entornos que fomentan la conciencia ambiental y el orgullo comunitario. Este sentido de responsabilidad compartida por la preservación de las áreas verdes, aunque se perciba como una actitud pasiva de parte de los estudiantes, sugiere un potencial para que los estudiantes se involucren más activamente en el cuidado y la protección de estos espacios, promoviendo una gestión más sostenible y participativa.

5. Conclusiones

En conclusión, este estudio confirma que las áreas verdes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación de la Universidad Mayor de San Simón son percibidas por los estudiantes como mucho más que simples espacios estéticos o de recreación, estos entornos naturales se convierten en refugios vitales que ofrecen un escape necesario de las demandas estresantes del entorno académico. Los estudiantes no solo buscan estos espacios por su belleza o tranquilidad, sino que los asocian con una fuente de renovación emocional y psicológica. La conexión emocional que desarrollan con estos entornos se manifiesta en una experiencia subjetiva de bienestar que va más allá de la simple relajación; incluye una profunda sensación de paz interior, revitalización mental y un aumento en la capacidad creativa.

Por otro lado, las áreas verdes dentro del entorno universitario emergen como espacios cruciales que contrastan significativamente con la rigidez y estructura de los espacios académicos tradicionales. Mientras que las aulas están diseñadas para mantener un orden disciplinario que regula y controla el comportamiento estudiantil, limitando así la libertad personal y la flexibilidad, las áreas verdes ofrecen un refugio de libertad y autenticidad. Estos entornos naturales permiten una socialización más espontánea y menos estructurada, donde los estudiantes pueden explorar temas personales y profundos, facilitando interacciones sociales más significativas y auténticas.

Además, esta interacción con la naturaleza fomenta un sentido de pertenencia y comunidad entre los estudiantes, reforzando los lazos sociales y promoviendo un ambiente de cohesión en el campus. En este sentido, las áreas verdes actúan como catalizadores de procesos psicológicos positivos, que no solo mejoran la salud mental individual al reducir el estrés, sino que también fortalecen el tejido social al generar espacios donde los estudiantes pueden conectarse entre sí de manera significativa. Por lo tanto, estos espacios naturales no solo son vitales para el bienestar individual, sino que también contribuyen al desarrollo de una comunidad universitaria más unida. En cuanto al mantenimiento y accesibilidad los estudiantes expresan su inquietud, aunque valoran profundamente las áreas verdes del campus por su impacto positivo en el bienestar y la socialización, existe una desconexión entre el uso de estos espacios y la responsabilidad compartida en su mantenimiento. Estas áreas podrían beneficiarse de mejoras en su cuidado y de una mayor integración de actividades que fomenten su uso continuo. Implementar sugerencias para optimizar estos espacios no solo podría aumentar su frecuencia de uso, sino también maximizar sus beneficios para la salud mental y el bienestar estudiantil.

Por último, para avanzar en la comprensión de cómo las áreas verdes afectan la salud mental estudiantil, se recomienda realizar investigaciones que utilicen métodos cuantitativos para medir el impacto de estas áreas en el bienestar psicológico. Así como velar por iniciativas que promuevan la salud mental y los espacios verdes, como podría ser la implementación de hoteles de insectos (ver anexos 3), una iniciativa de la Facultad de Arquitectura y Ciencias del Hábitat, donde los refugios ecológicos no solo proporcionan un hábitat seguro para polinizadores

y otros insectos beneficiosos, contribuyendo a la preservación de los ecosistemas, sino que también fomentan la sensibilización ambiental entre los jóvenes. Así este tipo de intervención también refuerza la conexión emocional con la naturaleza, potenciando tanto el bienestar personal como colectivo, al tiempo que genera espacios de interacción y reflexión en torno a los servicios ecosistémicos y la salud integral del entorno universitario.

Referencias bibliográficas

- Alba Flores, D. S., & Ticona Choque, S. (2020). Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena. *Revista de Investigación Psicológica, (ESPECIAL)*, 92-99. http://scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s2223-30322020000300013
- Barrantes-Brais, K., & Ureña-Bonilla, P. (2015). Bienestar psicológico y bienestar subjetivo en estudiantes universitarios costarricenses. *Revista intercontinental de psicología y educación*, 17(1), 101-123. <https://www.redalyc.org/pdf/802/80242935006.pdf>
- Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A., Zegarra, Á. C., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y representaciones*, 9(3). http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992021000300005
- Galarza, M., Saavedra, L., Espada, A., Grageda D., Jimenez, A., Arnez, T., Galvez, V.,
- Peredo, K., Jaita, B., Moya, M., Crespo, E., Arteaga, G. y Aguirre, L. (2023). Percepciones sociales sobre servicios ecosistémicos de espacios verdes urbanos de Cochabamba. Pp: 125-129 En: *Corredores Biológicos Urbanos y servicios ecosistémicos en el municipio de Cochabamba, Bolivia* (L. F. Aguirre, Delgado Burgoa, R. R. & A. Loza, eds). P-CBUsRedBIORNMA- CBG/FCYT-UMSS.
- Gareca, M., y Villarpando, H. (2017). Impacto de las áreas verdes en el proceso de enseñanza-aprendizaje. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 14(15), 877-892. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcti/v14n15/v14n15_a06.pdf

- Herrera Correa, V. M., & Romo Aguilar, M. D. L. (2021). La distribución de las áreas verdes públicas en relación con las características socioeconómicas de la población en Ciudad Juárez, México. *Acta universitaria*, 31. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0188-62662021000100119&script=sci_arttext
- Martínez-Soto, J., Montero, M., López-Lena, M., & de la Roca Chiapas, J. M. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican journal of psychology*, 50(2), 204-2014. <https://www.redalyc.org/journal/284/28447010004/>
- Mazurek, Hubert. (2006). *Espacio y territorio. Instrumentos metodológicos de investigación social*. La Paz: IRD; Fundación PIEB.
- Moreta-Herrera, R., Zambrano-Estrella, J., Sánchez-Vélez, H., & Naranjo-Vaca, S. (2021). Salud mental en universitarios del Ecuador: síntomas relevantes, diferencias por género y prevalencia de casos. *Pensamiento psicológico*, 19(1). <https://www.redalyc.org/journal/801/80165629004/80165629004.pdf>
- Moser, G. (1998). *Psicología ambiental. Estudios de psicología (Natal)*, 3, 121-130. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/JJ6HsWrYfmYZy9XxZxtYVFr/>
- Muñoz, C. O., Restrepo, D., & Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 39, 166-173. <https://www.scielosp.org/article/rpsp/2016.v39n3/166-173/es/>
- Núñez, J. M. (2021). Análisis espacial de las áreas verdes urbanas de la Ciudad de México. *Economía, sociedad y territorio*, 21(67), https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-84212021000300803&script=sci_arttext
- Organización Mundial de la Salud (junio de 2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta 2022*. Recuperado el 25 de julio de 2024, de <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Rodríguez Flores, E. A., & Sánchez Trujillo, M. D. L. Á. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos y Representaciones*, 10(3). <http://>

www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2307-79992022000300003&script=sci_abstract&tlng=en

Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 63-78. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-33232000000200007

Soto Caro, T. (2017). Topofilia: razones del retorno de mujeres y familias campesinas. *El ágora usb*, 17(1), 145-156.n http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-80312017000100008#:~:text=Para%20esto%20se%20retoma%20el,13).

Verdesoto, C. A. C., Macías, C. J. P., Cevallos, C. G. C., Morán, J. J. M., & Verdezoto, R. P. C. (2020). Áreas verdes y arbolado en la zona urbana del cantón Jipijapa. *Revista Ciencia y Tecnología*, 13(2), 47-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=789514>