



**Facultad de Psicología**

**Carrera de Psicología Educativa**

**Beneficios de los entornos ambientales y la psicología ambiental en el bienestar de los estudiantes universitarios**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciado en Psicología Educativa

Autor:

**José Francisco Clavijo Calderón**

Directora:

**Miriam Eliana Bojorque Pazmiño**

**Cuenca - Ecuador**

**2024**

### **Dedicatoria**

El hombre no tejió el tejido de la vida; él es simplemente uno de sus hilos. Todo lo que hiciera al tejido, se lo hará a sí mismo (Carta del Gran Jefe Seattle, de la tribu de los Swamish , a Franklin Pierce Presidente de los Estados Unidos de América). El presente trabajo está dedicado, con amor y gratitud, a mi madre, Fanny Eufemia Calderón Barzallo, quién ha sido mi constante apoyo y fuente de inspiración. Su amor incondicional y sus enseñanzas sobre el respeto y el amor hacia la naturaleza y todos los seres vivos han dejado una huella imborrable en mi vida.

También quiero dedicar este logro a mis queridos compañeros de vida y fieles mascotas, Milo, Kiara, Pocho, cuyas presencias cálidas y leales me han acompañado a lo largo de mi vida universitaria y durante innumerables noches de trabajo de tesis.

**Agradecimiento**

A mis hermanos Daniel, Carolina y Mateo, quienes son una fuente constante de motivación en mi vida. Gracias a su presencia, encuentro la motivación para esforzarme, alcanzar mis metas y compartir con ellos cada logro obtenido.

Mi más sincera gratitud a mi directora de tesis, la Mgst. Eliana Bojorque. Su dedicación y vocación docente me han permitido superar los retos que surgieron a lo largo de este proceso.

Agradezco su constante apoyo y su compromiso para mejorar y enriquecer este trabajo.

A mi compañeras y amigas Camila, Alejandra, Nani y Anita cuyas compañías han sido fundamentales para hacer mi experiencia universitaria más gratificante y llevadera.

## Resumen

La psicología ambiental estudia la relación entre el entorno y su impacto en los individuos, explorando cómo estos factores influyen en el bienestar humano. Esta investigación, tuvo como objetivo analizar los beneficios de los entornos ambientales y la psicología ambiental en el bienestar de los estudiantes universitarios, utilizando un enfoque cualitativo descriptivo. Los instrumentos aplicados incluyeron una revisión bibliográfica, cuestionario para 50 estudiantes de la Universidad, observación no participante con 24 fichas y entrevista semiestructurada a docentes expertos. Los resultados de la revisión bibliográfica destacaron mejoras en concentración, relajación y bienestar general asociados al contacto con la naturaleza. En el cuestionario, los estudiantes reportaron menos estrés y mayor bienestar al interactuar con áreas verdes del campus; las observaciones mostraron que los estudiantes en espacios con vegetación e iluminación natural tendían a socializar y a concentrarse en sus tareas académicas. Las entrevistas a docentes respaldaron la inclusión de áreas verdes y un diseño ergonómico en el campus para favorecer el bienestar estudiantil. Se concluye que los entornos naturales del campus, caracterizados por vegetación, luz natural y mobiliario cómodo, tienen un impacto positivo en el bienestar estudiantil. Se recomienda continuar investigando sobre la conexión entre la naturaleza y el bienestar, dada la urgencia de la actual crisis ambiental y la necesidad de proteger y restaurar nuestros ecosistemas.

**Palabras clave:** psicología ambiental, bienestar estudiantil, estudiantes universitarios, conducta ambiental, áreas verdes, naturaleza y bienestar mental.

### **Abstract**

Environmental psychology studies the relationship between the environment and its impact on individuals, exploring how these factors influence human well-being. This research aimed to analyze the benefits of environmental settings and environmental psychology on the well-being of university students, using a qualitative, descriptive approach. The instruments applied included a literature review, a questionnaire for 50 university students, non-participant observation with 24 observation sheets, and semi-structured interviews with expert faculty. The literature review results highlighted improvements in concentration, relaxation, and general well-being associated with contact with nature. In the questionnaire, students reported less stress and greater well-being when interacting with green areas on campus; observations showed that students in spaces with vegetation and natural lighting tended to socialize and remain focused on their academic tasks. The interviews with faculty supported the inclusion of green spaces and ergonomic design on campus to promote student well-being. It is concluded that the campus's natural environments, characterized by vegetation, natural light, and comfortable furniture, have a positive impact on student well-being. Further research is recommended on the connection between nature and well-being, given the urgency of the current environmental crisis and the need to protect and restore our ecosystems.

**Keywords:** environmental psychology, student well-being, university students, environmental behavior, green spaces, nature and mental well-being

## Índice de contenido

Resumen .....	IV
Abstract .....	V
Índice de figuras.....	VIII
Introducción.....	1
Capítulo 1 .....	3
Marco teórico.....	3
Conducta ambiental y crisis ambiental.....	4
Salud y bienestar emocional .....	6
Teorías relacionadas .....	7
Factores ambientales que influyen en el bienestar .....	8
Estudios realizados sobre los efectos del contacto con la naturaleza en el bienestar emocional y mental.....	9
Capítulo 2 .....	12
Tipo de investigación.....	12
Participantes .....	12
Instrumentos.....	12
Entrevista semiestructurada.....	13
Observación no participante .....	13
Cuestionario.....	13
Herramientas para levantar información .....	13
Procedimiento .....	14

Capítulo 3 .....	17
Resultados.....	17
Informe fichas de observación .....	25
Informe de entrevistas.....	27
Discusión .....	30
Conclusión.....	33
Recomendaciones .....	34
Referencias .....	36
Anexos.....	41
Anexo 1: Formato de consentimiento informado para entrevistas.....	41
Anexo 2: Matriz de categorías e indicadores .....	42
Anexo 3: Cuestionario de Google Forms para estudiantes.....	46
Anexo 4: Formato de ficha de observación no participante .....	46
Anexo 5: Transcripción textual de entrevista a docente de arquitectura de la Universidad .....	47
Anexo 7: Consentimiento informado firmado por docente de la Universidad .....	53
Anexo 8: Consentimiento informado firmado por estudiante de la Universidad.....	54

**Índice de figuras**

Figura 1.....	17
Figura 2.....	17
Figura 3.....	18
Figura 4.....	18
Figura 5.....	19
Figura 6.....	19
Figura 7.....	20
Figura 8.....	20
Figura 9.....	21
Figura 10.....	21
Figura 11.....	22
Figura 12.....	22
Figura 13.....	23
Figura 14.....	23
Figura 15.....	24
Figura 16.....	24

## Introducción

La psicología ambiental es la disciplina que estudia el interjuego entre los individuos y su escenario natural y construido (Martinez, 2014). Desde esta perspectiva, se genera la articulación científica con uno de los principales problemas que hoy enfrenta la humanidad, el planeta Tierra y sus ecosistemas: el cambio climático (Valdéz, 2018).

Los estilos de vida contemporáneos están impactando nuestra capacidad de concentración y procesamiento de información, lo que resulta en una disminución de nuestra aptitud mental. Este fenómeno se manifiesta en fatiga mental, falta de atención, irritabilidad e impulsividad (Sullivang y Chang, 2011). En este sentido, la desconexión entre las personas y la naturaleza no solo afecta al bienestar individual, sino que también tiene implicaciones en la salud ambiental, al dificultar el desarrollo de una relación equilibrada con los espacios naturales. Esta desconexión, según Capaldi et al. (2015), refuerza un ciclo negativo que perjudica tanto al individuo como a los ecosistemas que dependen de una interacción consciente y respetuosa.

El capítulo 1 aborda los conceptos fundamentales de la psicología ambiental, explorando sus orígenes, áreas de estudio y su importancia en el bienestar y la salud mental de las personas. Además, se analiza su papel en las crisis ambientales y se presentan estudios relevantes que profundizan en su valor en el bienestar humano.

En el Capítulo 2, se plantea la pregunta central de investigación, sus objetivos y el enfoque metodológico, que en este caso es cualitativo descriptivo. De igual manera se describen las técnicas de investigación aplicadas, como la observación no participante y la entrevista semiestructurada, además de presentar las características de los participantes del estudio.

El Capítulo 3 presenta los resultados obtenidos a través de la metodología y las técnicas de investigación seleccionadas. Adicionalmente, se lleva a cabo una discusión de estos hallazgos, analizando sus implicaciones y formulando las conclusiones correspondientes.

El objetivo general de esta investigación es identificar los beneficios y elementos clave de la psicología ambiental en los entornos de aprendizaje del contexto universitario. En particular, se busca analizar los beneficios y características de estos entornos desde las perspectivas de los profesionales y los estudiantes, con el propósito de comprender cómo la vegetación, la iluminación natural y el diseño ergonómico influyen en la experiencia educativa y en el bienestar estudiantil.

Los hallazgos de esta de investigación revelan que ciertas características ambientales del entorno universitario, como la vegetación, fuentes de agua, áreas verdes, iluminación natural y mobiliario cómodo resultan relevantes para el bienestar estudiantil. Las áreas del campus que integran estos elementos fueron las más preferidas tanto para actividades académicas como para el ocio y la relajación, destacando su importancia en la reducción del estrés, la mejora de la concentración y la promoción de un entorno propicio para el aprendizaje y el bienestar integral.

## Capítulo 1

### Marco teórico

#### Psicología ambiental

La psicología ambiental se dedica al estudio de las interacciones entre los actores sociales y su entorno natural, investigando cómo estos espacios influyen en las emociones, percepciones y conductas de las personas. Además, promueve el uso de recursos que favorezcan un desarrollo humano integral (Chavez Bendezú, 2020; Oviedo, 2002).

En sus inicios, la psicología ambiental se planteó dos objetivos: lograr el bienestar humano y mejorar la calidad ambiental (Corral, 2015). A medida que ha evolucionado, la atención de esta disciplina se ha dirigido hacia el ámbito de la psicología arquitectónica, que se centra en explorar y diseñar espacios que contribuyan al bienestar físico y emocional de las personas. Esta disciplina explora las condiciones de los espacios construidos y naturales, como la luz, el color, el diseño, la ergonomía y su influencia en el bienestar de las personas (Pietro, 2024).

Paralelamente, los psicólogos conservacionistas han enfocado sus estudios en los comportamientos humanos que garantizan la preservación adecuada de los estándares ecológicos. Estos profesionales investigan y promueven prácticas sostenibles que ayuden a proteger el medio ambiente y asegurar su integridad para las generaciones futuras (Corral, 2015).

Según Moser (2003) la psicología ambiental se interesa tanto por los impactos que las condiciones del entorno tienen en los comportamientos y conductas humanas, así como de la manera en que los individuos perciben e interactúan con su entorno. Esta disciplina explora tanto la influencia que el entorno ejerce sobre los individuos como la forma en que las conductas humanas afectan a los espacios, ya sean creados por el ser humano o naturales.

En este sentido, es fundamental examinar la influencia del entorno en la salud mental, poniendo especial énfasis en cómo el diseño de espacios que mantienen una conexión con la naturaleza puede tener un impacto significativo en la psicología tanto a nivel individual como colectivo. Este enfoque se vuelve aún más importante al considerar la crisis ambiental actual y su impacto en la salud mental (Becerra, 2023). Las acciones humanas, como la urbanización creciente y la conservación de entornos naturales, juegan un papel crucial en la determinación de la salud mental y el bienestar de las personas.

La psicología ambiental tiene sus raíces en el estudio de la relación entre los estímulos físicos y la percepción. Además, la escuela de la Gestalt con su paradigma global para analizar la conducta humana, conforman uno de los pilares más relevantes de la Psicología ambiental (Aragón y Amerigo, 2010). Esta rama de la psicología, se centra en el análisis de las variables psicológicas como actitudes, creencias, competencias, motivaciones, saberes y supuestos ambientales, así como la manera en que estos factores afectan y son afectados en la interacción del individuo con el medio ambiente (López, 2006). La psicología ambiental es una rama de la psicología orientada tanto al desarrollo teórico como a la solución de problemas. Se posiciona como una disciplina que no solo se dedica a la construcción de aproximaciones teóricas, sino que también busca integrar de manera estrecha la investigación con la práctica (Monser, 2003).

### **Conducta ambiental y crisis ambiental**

La pérdida de la biodiversidad y el cambio climático son consecuencias directas del comportamiento humano, solo a través de cambios significativos en dichas conductas se podrán reducir y eventualmente detener estas graves crisis ambientales (Fernández y López 2017). Tomando en cuenta estos antecedentes, y considerando que la psicología se dedica principalmente al estudio de la conducta humana, esta disciplina puede contribuir de manera significativa a mitigar dichos problemas.

Según Corraliza y Aragónes (2002), la crisis ambiental que enfrentamos en la actualidad está estrechamente vinculada a las “conductas mal adaptadas” de los seres humanos, como los estilos de vida, formas de consumo y organización social, en lugar de ser causada por factores independientes de la naturaleza. Entonces, se podría definir a la conducta ambiental como el conjunto de sentimientos, actitudes e ideas favorables o desfavorables que un individuo tiene hacia alguna característica de su entorno o problema relacionado con él (Holahan, 1991).

López (2006) indica en su investigación que la percepción del entorno ejerce una influencia sumamente significativa en las actitudes y la conducta ambiental de las personas, lo cual se revela como un elemento fundamental para abordar los desafíos que se presentan en la vida cotidiana. Este proceso, mayormente inconsciente, configura las actitudes hacia el entorno, influyendo en las preferencias de residencia y la satisfacción con el entorno circundante. Estas actitudes no solo afectan las opiniones sobre la protección del medio ambiente y la conservación de recursos, sino también influyen en muchas decisiones diarias, lo que hace que el área ambiental sea un tema de interés relevante.

El estudio de López (2006) subraya cómo la percepción que tenemos de nuestro entorno influye directamente en nuestras acciones relacionadas con el medio ambiente. Por ejemplo, aquellas personas que valoran y disfrutan del contacto con la naturaleza es más probable que apoyen iniciativas de conservación y tengan conductas amigables con el medio ambiente.

Incrementar la cantidad y la calidad de los espacios verdes no solo puede mejorar la estética y percepción de un entorno, sino que también tiene beneficios tangibles para la salud pública. Según datos de la Naciones Unidas (s.f), aumentar los espacios verdes puede reducir los contaminantes climáticos y prevenir más de siete millones de muertes prematuras relacionadas con la contaminación atmosférica cada año.

## Salud y bienestar emocional

Según Castell (2020), el aumento acelerado de la población urbana, que actualmente representa el 50 % y se proyecta alcanzar el 70 % para 2030, conlleva vivir en ambientes artificializados, este fenómeno está asociado a conductas poco saludables como sedentarismo, mala alimentación y altos niveles de estrés. Podemos definir a la salud como un estado de bienestar integral físico, mental y social, y no únicamente la ausencia de afecciones o enfermedades (OMS, s.f.).

En términos simples, el bienestar es el estado que se alcanza cuando un individuo se siente bien y se desenvuelve adecuadamente en la vida (Balica, 2021). Uno de los modelos más reconocidos para evaluar el nivel de bienestar y satisfacción con la vida de un individuo es el modelo PERMA, presentado por Martin Seligman (2011), pionero de la psicología positiva. Este método se basa en cinco componentes esenciales: Emociones Positivas (P, por “positive emotions”), Compromiso (E, por “engagement”), Relaciones Positivas (R, por “relationships”), Significado (M, por “meaning”) y Logro (A, por “accomplishment”). El modelo PERMA se enmarca dentro de un enfoque psicológico que se centra en el crecimiento y mejoramiento personal (Pastrana y Salazar, 2016).

Específicamente en el contexto educativo, el bienestar del estudiante, se refiere a un estado psicológico que describe las emociones experimentadas por los estudiantes dentro de su entorno educativo (Cambridge University Press & Assessment, 2021). Como destaca Flores (2019), estudiar en áreas verdes o simplemente estar cerca de la naturaleza aumenta la concentración y la disposición para el estudio, reduciendo el estrés y fomentando un entorno propicio para las tareas académicas, nos sentimos más relajados y menos estresados, lo que incide positivamente en nuestra capacidad para enfocarnos en nuestras tareas académicas. Además, el contacto con la naturaleza promueve el florecimiento, es decir, un mayor bienestar hedónico, eudaimónico y una salud mental positiva (Capaldi et al., 2015).

## Teorías relacionadas

Los beneficios del contacto con la naturaleza pueden explicarse a través de tres paradigmas teóricos clave: la teoría de la biofilia (Wilson, 1986) , que propone una conexión innata de los seres humanos con la naturaleza; la teoría de la restauración de la atención, que destaca el papel de los espacios naturales en la concentración y reducción de la fatiga mental (Kaplan, 1989); y la teoría de la reducción del estrés, que plantea la exposición a la naturaleza como una actividad para disminuir de manera significativa el estrés y estimular la relajación emocional (Ulrich, 2023).

La teoría de la biofilia, desarrollada por Edward Osborne Wilson (1986), propone que el ser humano tiene un impulso y una necesidad innata de conectarse con la naturaleza, buscando entornos que ofrezcan seguridad y comodidad. Esta teoría se fundamenta en el hecho de que, durante millones de años de evolución, Homo Sapiens ha estado estrechamente relacionado con su entorno natural, satisfaciendo necesidades básicas como vivienda, alimentación y medicinas derivadas de las plantas. Wilson sugiere que esta conexión evolutiva con la naturaleza ha dejado una huella psicológica en el ser humano, lo que implica una preferencia por espacios abiertos, luminosos y bien ventilados, en contraposición a aquellos que son cerrados, oscuros y mal ventilados, y que carecen de interacción con elementos naturales (Gareca, 2022).

La teoría de la restauración de la atención investiga cómo los entornos naturales facilitan la recuperación de la capacidad de atención, la cual puede debilitarse durante diversas actividades diarias (Kaplan y Kaplan, 1989; Kaplan, 1995), estos efectos son una respuesta de los recursos cognitivos y de la capacidad de repuesta psicofisiológica que experimentan los individuos ante la exposición a ambientes con cualidades restauradoras (Van Den Berg et al., 2007). Los espacios donde se da esta recuperación se los denomina ambientes restauradores, mientras que las dimensiones físicas y psicológicas que contribuyen a que un

ambiente sea percibido como restaurador se les llaman cualidades restauradoras (Kaplan y Talbot, 1983). Las personas suelen atribuir mayor cantidad de cualidades restauradoras a los ambientes naturales que a los ambientes urbanos sin naturaleza (Martínez et al., 2014).

Joseph Ulrich erudito en arquitectura y autor de la teoría de la restauración del estrés, presenta una explicación que proporciona información sobre cómo el contacto con la naturaleza reduce el estrés psicológico, fisiológico, mejora el funcionamiento cognitivo y aporta al bienestar integral de las personas. Uno de los principales hallazgos empíricos realizados por Ulrich resalta que las personas expuestas a observar entornos naturales experimentaron un aumento significativo en el afecto positivo, así como una reducción importante en las emociones negativas, como el miedo y la ira, en comparación con aquellos que observaban escenas urbanas (Ulrich, 2023).

Investigaciones provenientes de naciones escandinavas también evidencian que la interacción con ambientes naturales tiene la capacidad de mitigar diversos trastornos y afecciones mentales como la depresión y la ansiedad (Louv, 2005). De igual manera, facilita la superación de traumas, reduce los niveles de irritabilidad y estrés, favorece la relajación, amplía la perspectiva y fomenta la experimentación de una soledad constructiva (Louv, 2005).

Además, el concepto de “floreCIMIENTO humano de Boltvinik (2005) se relaciona con la capacidad de los individuos para desarrollarse plenamente en entornos que les proporcionen recursos para aprender, explorar y alcanzar la felicidad. Este enfoque complementa las teorías mencionadas al destacar la importancia de entornos enriquecidos para el bienestar integral.

### **Factores ambientales que influyen en el bienestar**

A lo largo de la historia, el ser humano ha buscado constantemente espacios que le proporcionen seguridad y bienestar para establecerse. (Orellana et al., 2017) destaca que, impulsado por un instinto de preservación, el ser humano tiende a preferir entornos que promuevan su conexión con el medio ambiente. Por ello, existe una inclinación por habitar

espacios abiertos, bien iluminados y ventilados, en lugar de espacios cerrados, oscuros, poco ventilados y de escasa naturaleza.

En este sentido, Nasser (2015) en su estudio Edificios inteligentes: Arquitectos que utilizan la neurociencia como guía de diseño, subraya la importancia de la iluminación, tanto natural como artificial, en el estado de ánimo en las personas que interactúan en estos entornos. Paiva (2016) refuerza esta idea al señalar que los centros educativos con abundante luz natural y adecuada iluminación mejoran significativamente la creatividad y las capacidades cognitivas de los estudiantes. Además, el uso de colores claros en los interiores de los espacios arquitectónicos genera emociones positivas como la tranquilidad y la paz, lo que contribuye a un estado de ánimo positivo y convierte estos lugares en zonas de recuperación frente a la fatiga mental y física provocada por las actividades académicas (Coletti y Lescano 2020).

Asimismo, la incorporación de áreas verdes y elementos propios de la psicología ambiental en los espacios cotidianos no solo fomenta prácticas sostenibles y ecológicas, sino que también promueve el bienestar físico y mental de sus usuarios. Como señalan Harting et al. (2014) en una publicación de la ONU, la presencia de áreas verdes en los entornos fomenta la realización de actividades físicas, promueve la interacción social y contribuye a la reducción del estrés.

### **Estudios realizados sobre los efectos del contacto con la naturaleza en el bienestar emocional y mental**

Un estudio publicado en la revista Nature, realizado por White et al. (2019), cuyo objetivo fue analizar la relación entre el contacto recreativo con la naturaleza y la salud y bienestar, este reveló que pasar al menos 120 minutos semanales en contacto con la naturaleza está vinculado a una mejor salud y bienestar emocional. Esta conclusión se obtuvo a partir de una muestra representativa de adultos en Inglaterra y fue corroborada utilizando técnicas de

estadística, que demostraron una asociación significativa entre el tiempo en la naturaleza, la reducción del estrés y las mejoras en la salud física y el bienestar emocional.

El estudio de Pirchio et al. (2021) donde se analizaron los efectos del contacto con la naturaleza en el bienestar psicofísico de estudiantes de primaria y secundaria, mediante un programa de educación ambiental al aire libre. Los estudiantes participantes fueron comparados con un grupo de control que no asistió al programa. Las actividades, realizadas en áreas verdes y guiadas por expertos, incluían experiencias sensoriales como colores, olores y texturas. Ambos grupos completaron cuestionarios antes y después del programa, evaluando conductas proambientales, conexión con la naturaleza, bienestar, empatía y satisfacción vital. Los resultados mostraron efectos positivos significativos del contacto con la naturaleza.

En Brasil, Bressane et al. (2024) realizaron un estudio centrado en investigar los patrones de contacto con la naturaleza y su relación con el bienestar mental, utilizó un análisis de conglomerados en áreas metropolitanas del país. Los resultados indicaron que una mayor frecuencia de interacción con espacios naturales se asocia con niveles más bajos de depresión, ansiedad y estrés. Los resultados mencionados se obtuvieron a través de una encuesta en línea, aplicada a una muestra de 2,136 participantes, en la que se evaluaron sus hábitos de interacción con la naturaleza y su salud mental. Para medir estos elementos, se emplearon las escalas de depresión, ansiedad y estrés (DASS-21).

Richarson et al. (2021) llevaron a cabo un estudio enfocado en conocer cómo distintos elementos relacionados con la naturaleza, considerados de manera sincrónica, influyen en el bienestar mental y físico. El objetivo era predecir cuáles de los aspectos influyen en el bienestar eudaimónico (vida con propósito), el bienestar hedónico (felicidad) y la pesadumbre (depresión y ansiedad). Los elementos evaluados incluyeron la conexión con la naturaleza (la emoción de sentirse vinculado a la naturaleza), el tiempo en la naturaleza (cantidad de tiempo en entornos naturales), la participación en actividades simples en la naturaleza (tocar plantas,

oler flores), la relación indirecta con la naturaleza (observar paisajes naturales a través de ventanas).

La muestra de este estudio incluyó a 2,096 adultos de Reino Unido, quienes fueron evaluados a través de un cuestionario que medía su bienestar eudaimónico, bienestar hedónico, malestar y salud física. Los resultados indicaron que las actividades simples, como oler flores o tocar plantas, fueron los factores que más contribuyeron positivamente al bienestar de las personas. En diferencia, el tiempo en espacios verdes no fue un predictor tan significativo para el bienestar como se esperaba.

Otro estudio, realizado por White et al. (2021) con una muestra de 16,307 participantes de 18 países, se enfocó en la relación entre el bienestar positivo, angustia mental, el uso de medicamentos, depresión y ansiedad y la exposición a espacios verdes o azules (zonas costeras) ya sea visitas, vivir o realizar actividades recreativas donde mediante una encuesta, se descubrió que aquellas personas que vivían en espacios verdes como montañas o azules como zonas costeras presentaron un mayor bienestar general positivo. También, las personas que no necesariamente vivían en estas zonas, pero si las frecuentaban, manifestaron sentirse mejor y presentar una menor angustia mental que aquellos que no suelen tener contacto con estas áreas.

Finalmente, un estudio adicional, llevado a cabo por Turunen et al. (2023) publicado en la revista científica *Occupational & Environmental Medicine*, con una población de 7,321 participantes reveló que la frecuencia con la que las personas interactúan con espacios verdes está estrechamente relacionada con una disminución significativa en la probabilidad de requerir el uso de medicamentos psicotrópicos, como ansiolíticos, hipnóticos y antidepresivos.

## Capítulo 2

### Metodología

#### Tipo de investigación

Este proyecto de investigación se fundamenta en un enfoque cualitativo descriptivo. La investigación cualitativa se distingue por su enfoque en los fenómenos dentro de sus contextos naturales, donde las experiencias de los participantes se seleccionan directamente en sus espacios cotidianos (Fernández, 2016). Este método facilita la comprensión de las experiencias y puntos de vista de los participantes desde una perspectiva integral y contextualizada (Hernández, 2016).

#### Participantes

Se seleccionaron de manera aleatoria 50 estudiantes de diversas facultades, quienes frecuentaban espacios naturales dentro del campus universitario. A estos estudiantes se les solicitó completar un cuestionario en línea sobre sus percepciones y bienestar en dichos entornos.

Además, se requirió la participación de tres docentes universitarios, expertos en psicología, arquitectura y antropología, quienes contribuyeron a profundizar en las prácticas de estudio, percepciones, emociones y conductas asociados a estos lugares de encuentro.

A través de entrevistas semiestructuradas, cuyas preguntas se diseñaron con base en las tendencias observadas en el cuestionario de percepciones y en la matriz de categorías e indicadores derivada del estudio bibliográfico, se examinaron los criterios paisajísticos y el uso de entornos naturales en la universidad.

#### Instrumentos

##### *Revisión bibliográfica de la literatura especializada*

Según Coral (2016), consiste en realizar un análisis de documentos acerca de un tema

que se está indagando. La revisión bibliográfica es una técnica esencial para identificar tendencias y áreas emergentes de investigación, así como para sintetizar y consolidar los fundamentos teóricos que sustentan una disciplina (Tramullas, 2020). Esta técnica también busca eliminar el sesgo del investigador, asegurando la coherencia y objetividad del estudio (Xu y Kang, 2015).

Para ejecutar la revisión bibliográfica se utilizaron los siguientes buscadores: Google Académico, Dialnet, Science Direct, Scielo.

### ***Entrevista semiestructurada***

Esta técnica implica obtener datos a través de un conjunto de preguntas abiertas dirigidas a los entrevistados (Tejero, 2021). En la entrevista semiestructurada, se determina con anterioridad la información necesaria y, con base en ello, se elaboró un guion de preguntas. Estas preguntas se diseñan de forma abierta, lo que permite obtener información más rica y matizada en comparación con la entrevista estructurada (Folgueiras, 2016).

### ***Observación no participante***

La observación no participante, técnica descrita por Díaz (2011), implica la obtención de información desde una perspectiva externa, sin participar o influir en el grupo social, evento o fenómeno investigado.

### ***Cuestionario***

El cuestionario, desarrollado mediante Google Forms, es parte del estudio que tiene como objetivo investigar cómo los entornos ambientales influyen en el bienestar de los estudiantes universitarios para comprender mejor estos efectos y mejorar los espacios de aprendizaje. El cuestionario aborda las tendencias de percepciones y discursos sobre el entorno de la comunidad universitaria.

### ***Herramientas para levantar información***

Matriz de preguntas guía de entrevistas semi estructuradas a docentes universitarios.

Cuestionarios de Google Forms sobre bienestar para estudiantes

Fichas de observación de uso y conductas en espacios naturales y puntos de encuentro en el campus universitario.

### **Procedimiento**

#### Etapa 1: Búsqueda y selección de la literatura

Se realizó una revisión exhaustiva de la bibliografía sobre la influencia de la psicología ambiental y su impacto en el bienestar, utilizando bases de datos científicas. Los estudios seleccionados, con una antigüedad de entre uno y cinco años, provienen de América Latina y Europa, incluyendo el Reino Unido.

#### Etapa 2: Elaboración de la matriz.

Se elaboró una matriz de categorías e indicadores basada en los objetivos de investigación y la literatura revisada. Esta matriz incluye las siguientes categorías: entorno natural y bienestar estudiantil, factores ambientales que influyen en el bienestar, conductas proambientales, conexión entre estudiantes y la naturaleza, y salud mental y emocional (ver Anexo 2).

#### Etapa 3: Elaboración de instrumentos de acuerdo a la matriz de categorías.

Se realizó un cuestionario dirigido a estudiantes enfocado en explorar la interacción entre el contacto con las áreas verdes del campus universitario y el bienestar estudiantil. Este cuestionario se fundamentó en referentes del marco teórico como el modelo PERMA, así como en la metodología de diferentes estudios revisados en el estado del arte (ver Anexo 3). Además, se elaboró una ficha de observación no participante destinada a estudiar el fenómeno de investigación en un contexto natural (ver Anexo 4).

#### Etapa 4: Pilotaje de instrumentos de recolección de datos.

El pilotaje del cuestionario se llevó a cabo con estudiantes del séptimo ciclo de la carrera de Psicología Educativa. En esta etapa, se les solicitó completar el cuestionario y proporcionar sus comentarios sobre la formulación de las preguntas, los formatos de respuesta y otros

aspectos relevantes. Este proceso resultó útil para identificar áreas de mejora, como la eliminación de preguntas redundantes, la modificación de ciertos formatos de respuesta y la inclusión de nuevos apartados sugeridos por los estudiantes, como la calidad del aire, el aumento de energía y una mejor concentración.

Etapa 5: Levantamiento de información por medio de la aplicación.

de cuestionario y el llenado de fichas de observación no participante.

Durante un período de cinco días hábiles, se invitó a estudiantes de diferentes carreras y ciclos universitarios a completar un cuestionario en Google Forms mientras se encontraban en distintos espacios de la universidad, ya sea estudiando, realizando tareas académicas o participando en actividades recreativas. El cuestionario, compuesto por 15 preguntas de opción múltiple y una abierta, se distribuyó diariamente en diferentes horarios mediante un código QR. Este enfoque permitió recopilar datos sobre las tendencias de uso de los espacios naturales dentro del campus universitario.

Etapa 6: Análisis de respuestas del cuestionario aplicado de acuerdo a la matriz de categorías e indicadores.

El análisis de las respuestas del cuestionario se realizó organizando los datos según la matriz de categorías e indicadores, lo que permitió clasificar la información en tres ejes principales: entorno natural y bienestar estudiantil, factores ambientales que influyen en el bienestar y conductas proambientales. Se relacionaron las respuestas cuantitativas, con indicadores como satisfacción con los espacios verdes, iluminación natural y conductas de conservación, representadas con gráficos descriptivos para identificar tendencias. Las respuestas abiertas fueron analizadas temáticamente, categorizando las narrativas en función de los indicadores de la matriz. Por otra parte, los resultados se contrastaron con la literatura revisada para validar su coherencia teórica y se triangularon los hallazgos de las entrevistas y observaciones, con la finalidad de asegurar una interpretación

fundamentada en datos.

Etapa 7: Aplicación de entrevistas a maestros universitarios.

En la planificación inicial, se contemplaba entrevistar a tres docentes o expertos. Sin embargo, debido a limitaciones de tiempo, se redujo a una docente de arquitectura de la Universidad y un estudiante. Las entrevistas, de carácter semiestructurado, se llevaron a cabo utilizando las preguntas elaboradas en la matriz de categorías e indicadores. Ambos participantes contribuyeron con valiosa información acerca de sus perspectivas sobre los diferentes espacios del campus y su relación con el bienestar estudiantil.

Etapa 8: Análisis de las entrevistas y otros resultados.

Por medio de la transcripción textual de las entrevistas grabadas a la docente y estudiante, se procedió a analizar la información y rescatar las ideas más destacables dentro de la investigación y su objetivo.

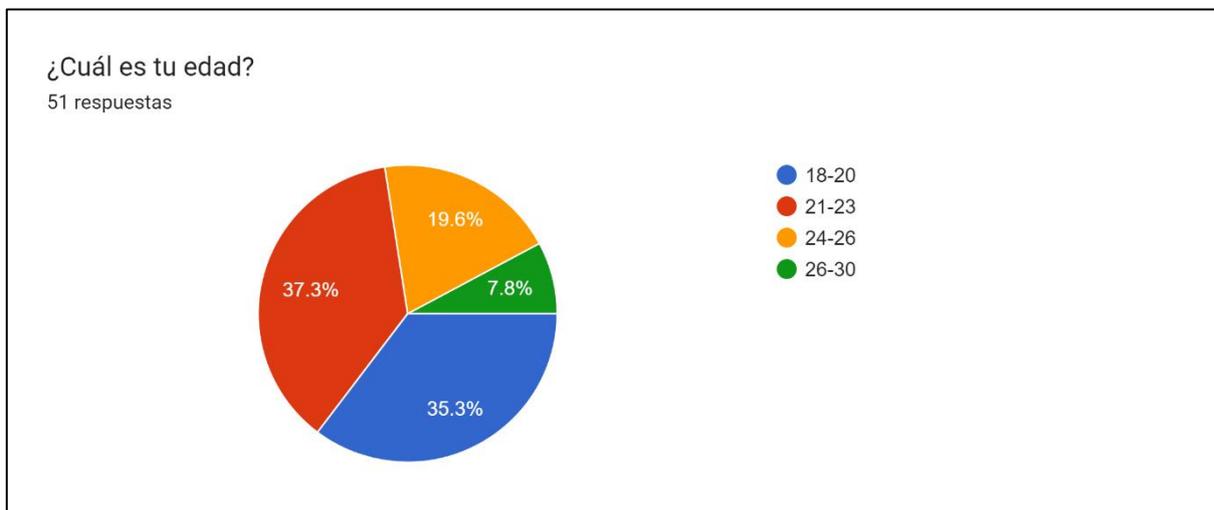
## Capítulo 3

### Resultados

#### Resultados del cuestionario sobre la influencia de los entornos naturales en el bienestar estudiantil

**Figura 1**

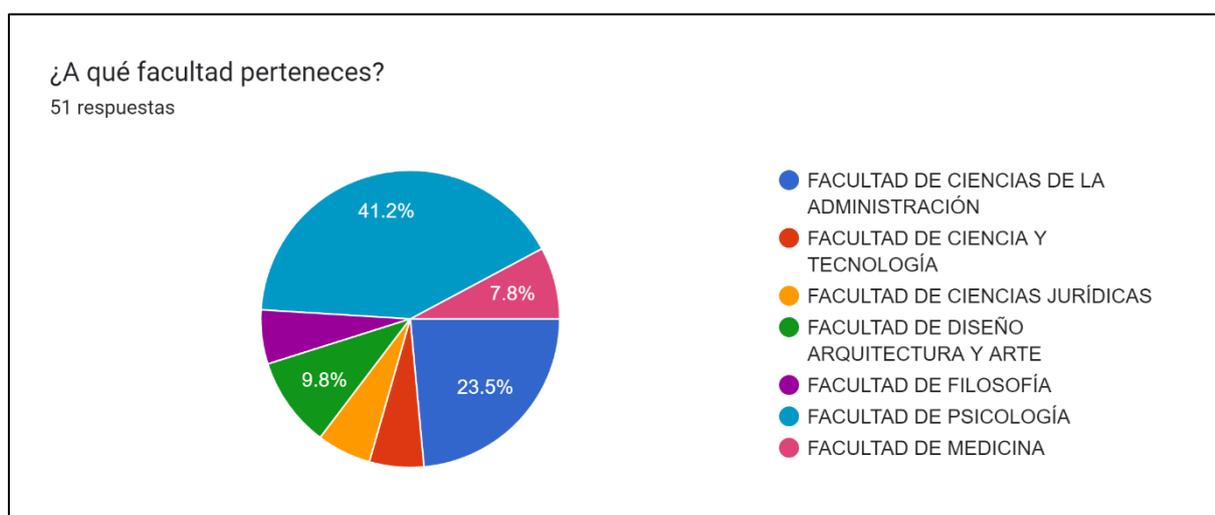
*Edad*



Las edades comprendidas de los participantes se concentraron mayormente entre los 21 a 23 años, seguidas por estudiantes de 18 a 20.

**Figura 2**

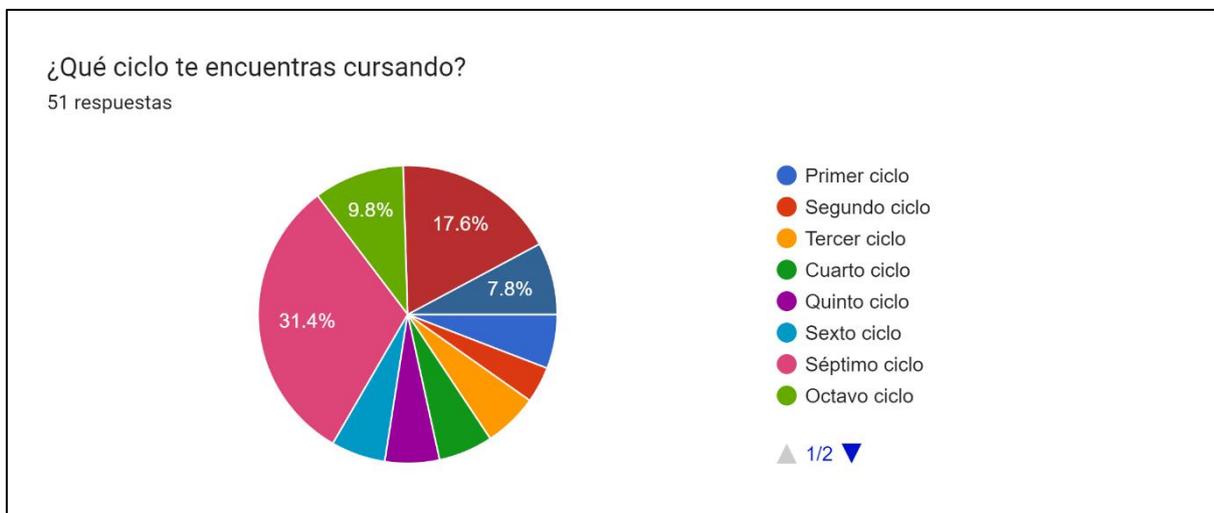
*Facultad*



Los participantes pertenecen a diversas facultades, destacando una mayoría de la Facultad de Psicología, seguida por estudiantes de las facultades la Administración, Diseño Arquitectura y Arte, y Medicina.

**Figura 3**

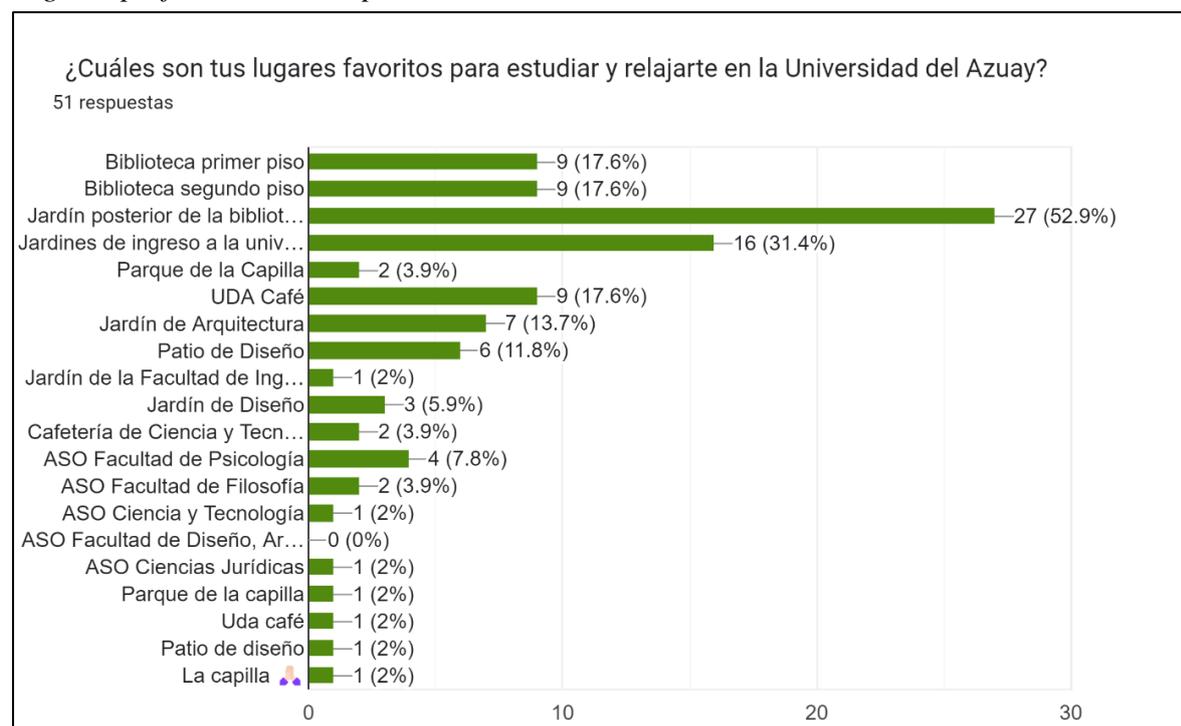
*Ciclo*



En cuanto al nivel académico, la mayoría de los estudiantes se encontraban en séptimo ciclo, seguidos aquellos de segundo y primer ciclo.

**Figura 4**

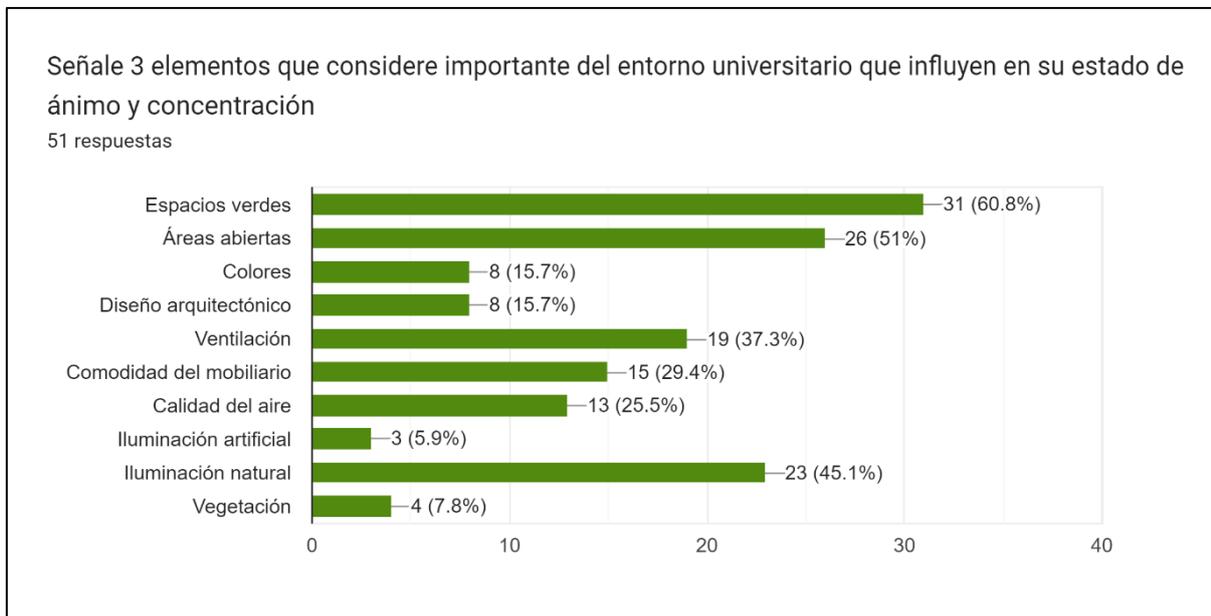
*Lugares preferidos del campus universitario*



La preferencia de los estudiantes se inclinó al jardín posterior de la biblioteca con un 52.9 %, seguido por los jardines de ingreso a la universidad con un 31.4 %.

### Figura 5

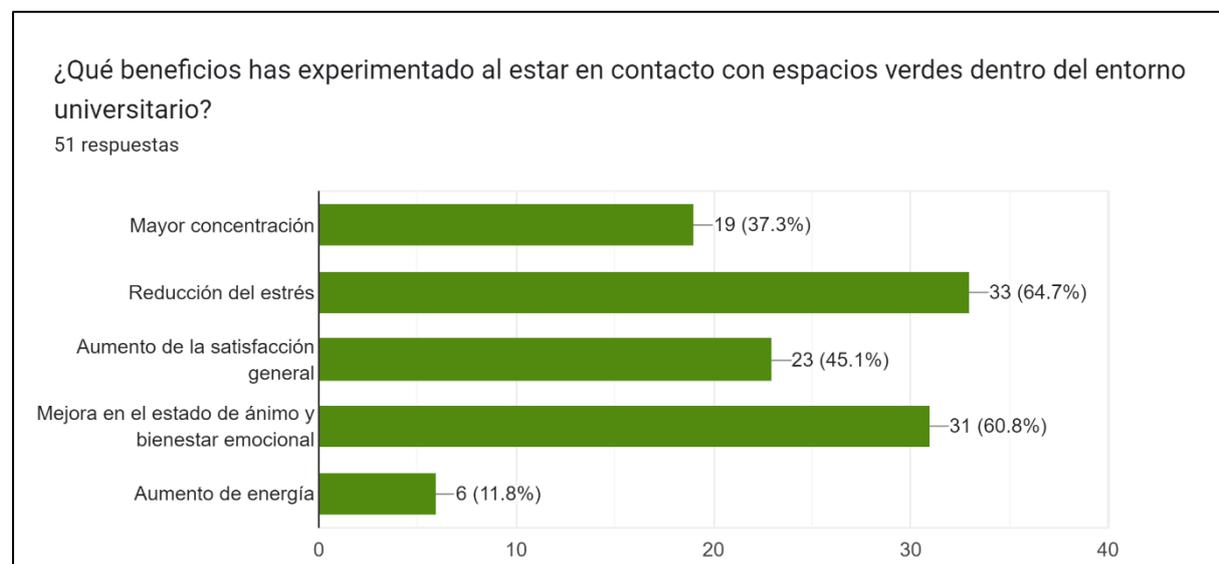
*Factores relevantes en el estado de ánimo y concentración*



Los factores más influyentes en el estado de ánimo y la concentración de los estudiantes incluyen los espacios verdes 60.8 %, áreas abiertas 51 %, iluminación natural 45.1 %, ventilación 37.3 %, comodidad del mobiliario 29.4 % y la calidad del aire 25.5 %.

### Figura 6

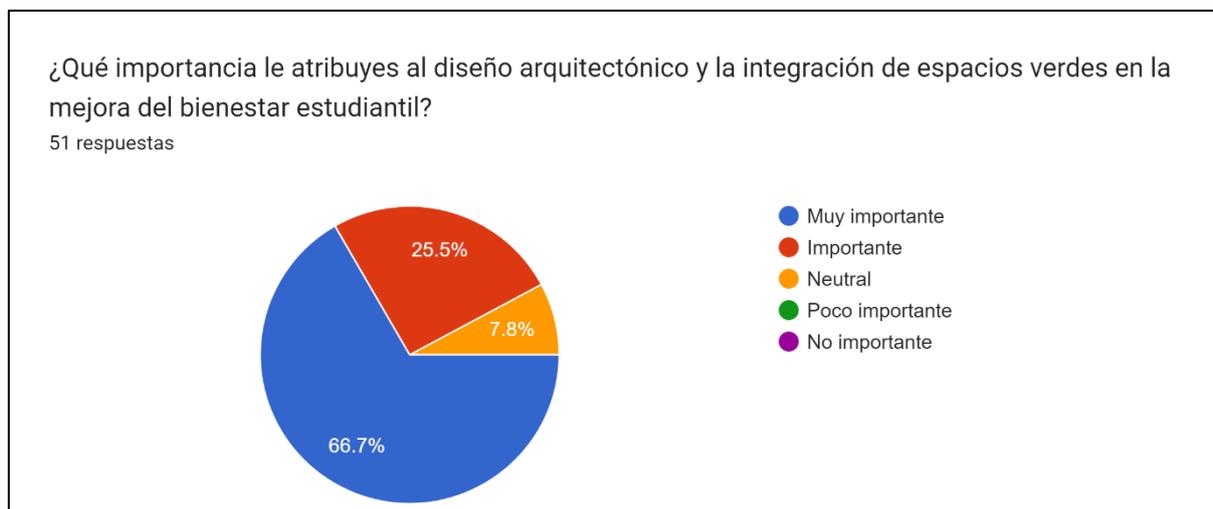
*Beneficios experimentados durante el contacto con espacios verdes del entorno universitario*



Los principales beneficios reportados por los estudiantes tras interactuar con los espacios verdes del campus incluyen una reducción del estrés 64.7 %, mejora del estado de ánimo y bienestar emocional 60.8 %, aumento de la satisfacción general 45.1 % y mayor concentración 37.3 %.

### Figura 7

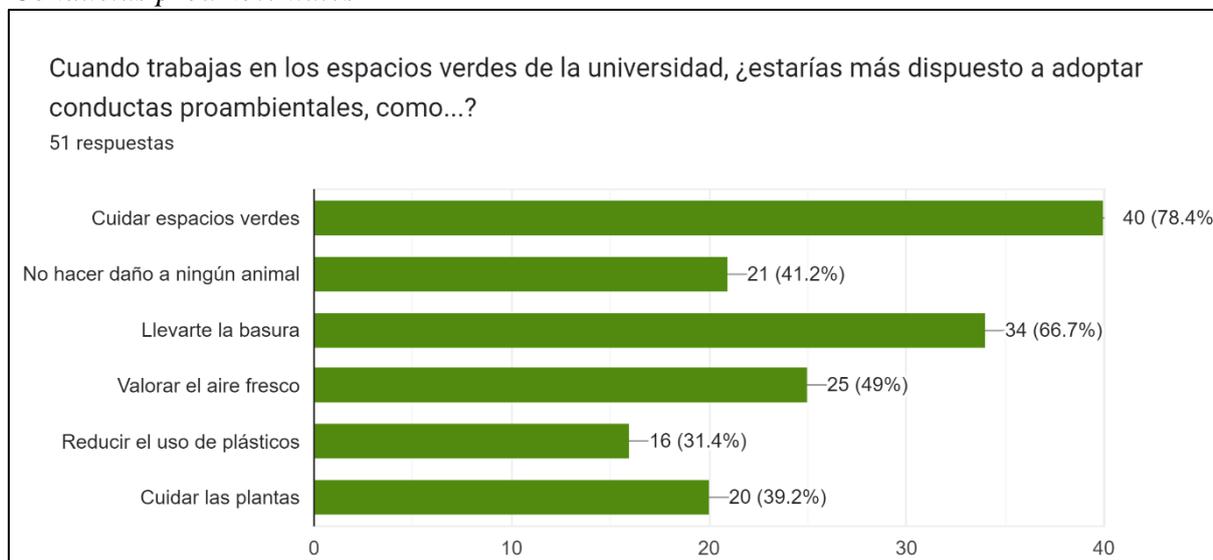
#### Calificación a la importancia del diseño arquitectónico



El 66.7 % de los participantes consideró muy importante la inclusión de espacios verdes en el diseño arquitectónico del campus, mientras que el 25.5 % lo calificó como algo importante y el 7.8 % se mostró neutral.

### Figura 8

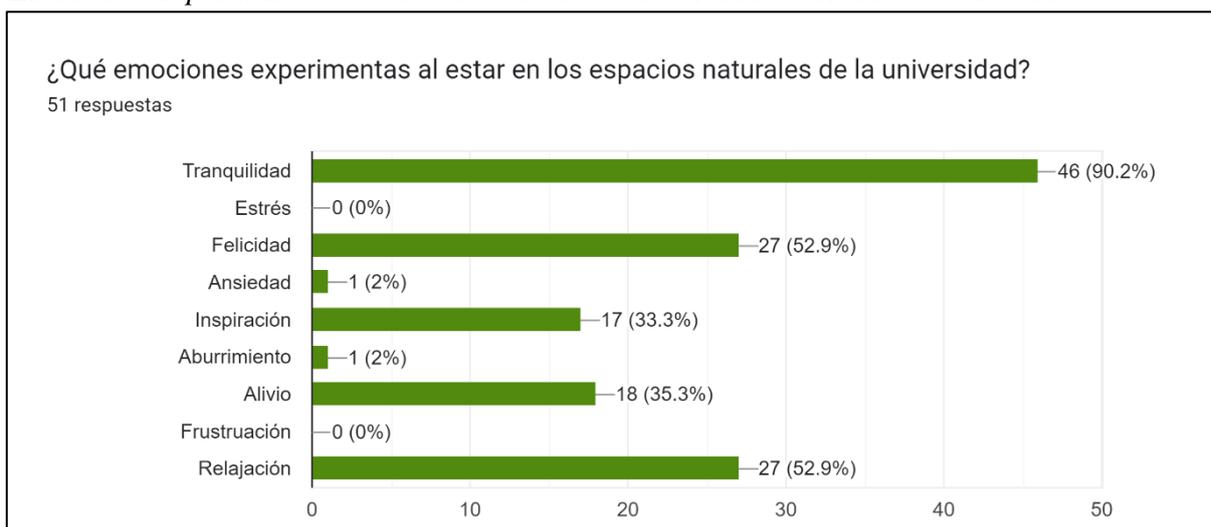
#### Conductas proambientales



El 78.4 % de los estudiantes expresaron una mayor predisposición a cuidar los espacios verdes, seguido por el 66.7 %, quienes señalaron su compromiso con llevarse su basura. El 49 % valoró la importancia del aire fresco, mientras que un 41.2 % manifestó preocupación por evitar causar daño a los animales. Por otro lado, el 39.2 % indicó su interés en cuidar las plantas, y un 31.4 % expresó su disposición a reducir el uso de plásticos.

### Figura 9

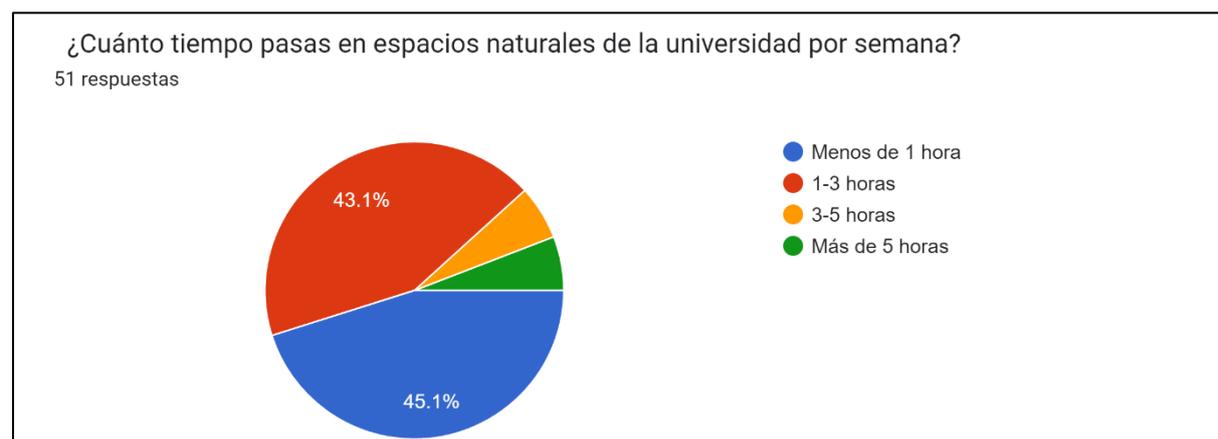
#### *Emociones experimentadas durante la interacción con áreas verdes de la universidad*



Las emociones más reportadas por los estudiantes al estar en contacto con los entornos naturales de la universidad incluyen tranquilidad 90.2 %, felicidad 52.9 %, relajación 52.9 %, alivio 35.3 % e inspiración con un 33.3 %.

### Figura 10

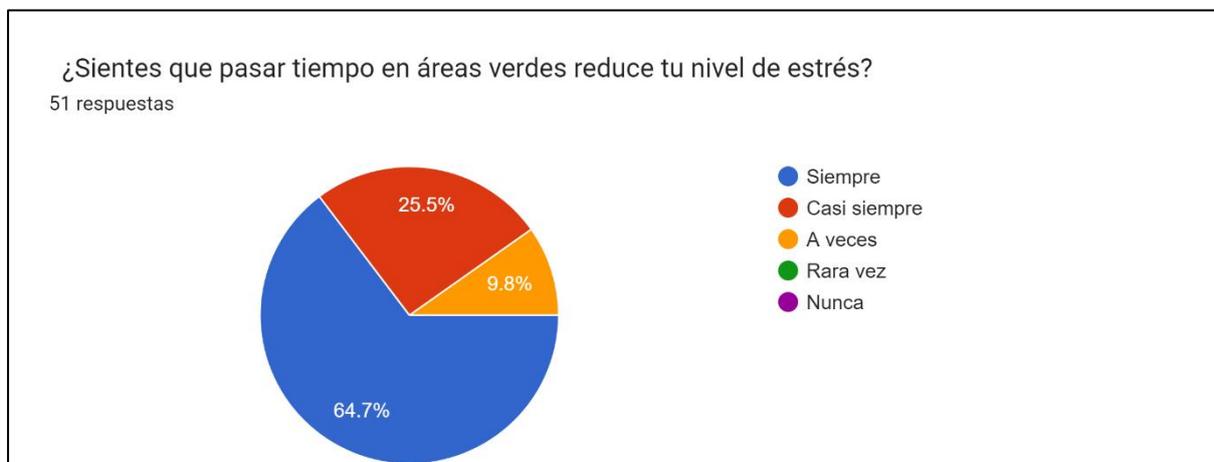
#### *Tiempo mantenido en espacios naturales de la universidad*



El 45.1 % de participantes pasan menos de una hora a la semana en los espacios naturales del campus, mientras que el 43.1 % pasa de una a tres horas semanales.

### Figura 11

*Contacto con áreas verdes y niveles de estrés*



El 64.7 % indicó que estar en espacios verdes reduce su nivel de estrés, mientras que el 25.5 % mencionó que esta interacción reduce el estrés casi siempre, y el 9.8 % dijo que lo hace a solo a veces.

### Figura 12

*Contacto con áreas verdes de la universidad y bienestar emocional*



En cuanto al impacto de los espacios verdes en el bienestar emocional, el 49 % lo evaluó como muy positivo y el 47.1 % como positivo.

### Figura 13

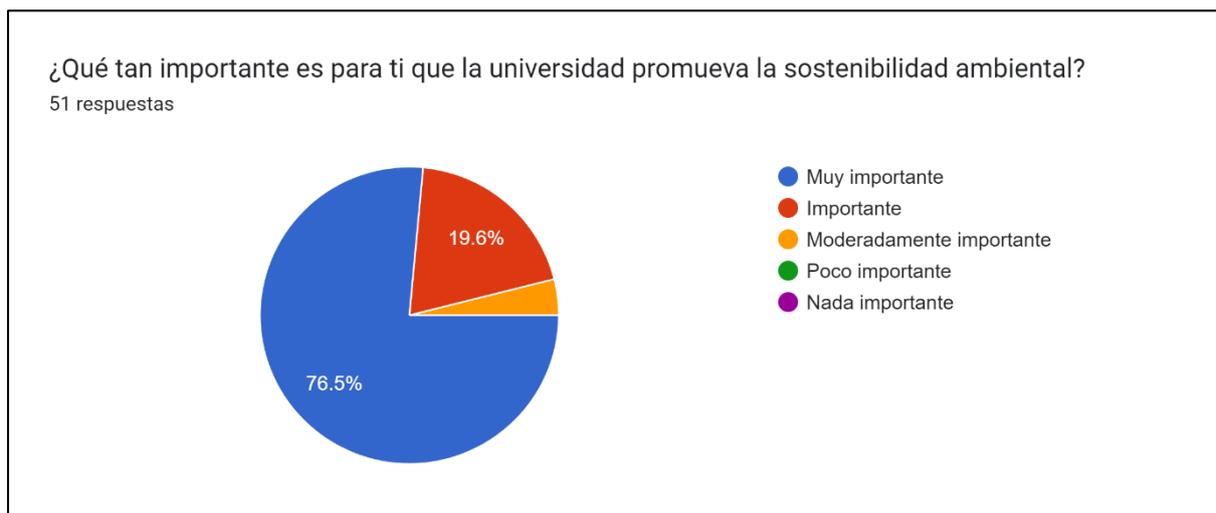
#### *Naturaleza y concentración*



El 60.8 % de los participantes afirmó que estudiar en áreas verdes mejora su concentración, y el 37.3 % confirmó sentir este beneficio a veces.

### Figura 14

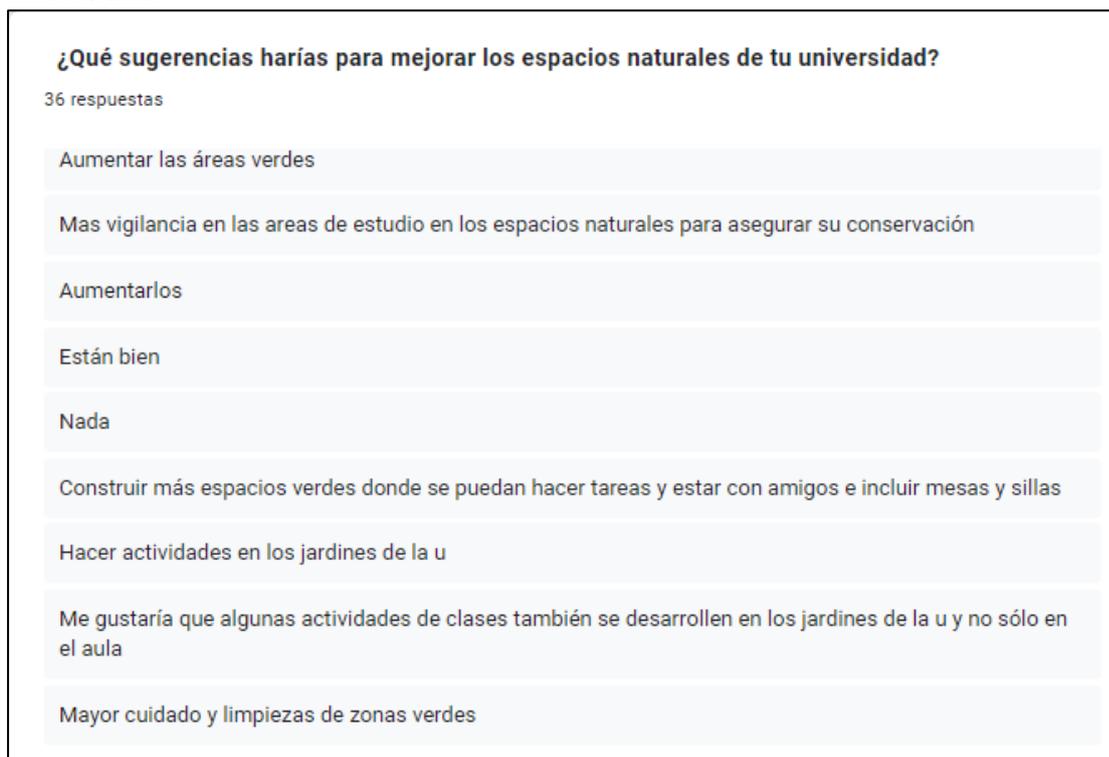
#### *Evaluación sobre la importancia de la sostenibilidad ambiental por parte de la universidad*



El 76.5 % consideró muy importante que la universidad promueva la sostenibilidad ambiental, mientras que el 19.6 % lo evaluó como importante.

### Figura 15

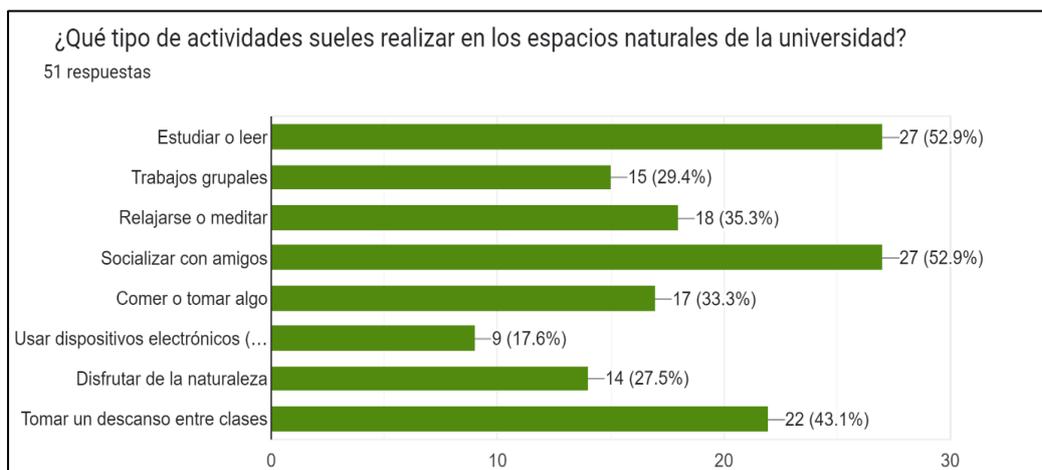
*Sugerencias por parte de los estudiantes para mejorar los entornos naturales de la universidad*



Las sugerencias para mejorar los espacios verdes del campus universitario, incluyeron su expansión, mayor vigilancia para su conservación, instalación de mobiliario para estudiar y socializar, y el uso de los jardines como espacios de aprendizaje.

### Figura 16

*Actividades más comunes realizadas en los espacios verdes en la universidad*



Las actividades más comunes realizadas en estos espacios incluyen estudiar o leer 52.9 % y socializar 52.9 %, seguidas de descansar entre clases 43.1 %.

### **Informe fichas de observación**

Tras la aplicación de 25 fichas de observación no participante aplicadas en distintos horarios y espacios de la universidad. Con el apoyo de un equipo de investigación conformado por estudiantes de séptimo ciclo de la carrera de Psicología Educativa, se estudiaron áreas como el jardín de la biblioteca, el patio de Diseño, la cafetería de Ciencia y Tecnología, los dos pisos de la biblioteca, el Campus Tech y Uda Café. Estas observaciones permitieron identificar varios patrones comunes de los estudiantes en estos entornos.

En el jardín de la biblioteca, uno de los hallazgos más destacados fue el uso reducido del celular. Los estudiantes mostraron una mayor tendencia a socializar e interactuar entre ellos, en lugar de enfocarse en sus dispositivos móviles. En su mayoría, los estudiantes se agruparon en parejas o grupos pequeños, y se observaron comportamientos proambientales, como el hábito de recoger su basura y depositarla en los basureros cercanos. En los casos donde no había basureros disponibles, muchos optaron por guardar sus desechos en sus mochilas o bolsillos, evitando dejar residuos en este espacio.

El uso del mobiliario en esta área fue notable. Las bancas de madera situadas en las áreas de césped fueron las más populares, utilizadas tanto para socializar como para realizar tareas académicas. En particular, las mesas grandes rodeadas de bancas de madera del jardín posterior de la biblioteca que facilitan el trabajo en grupo y se observó que en esta zona se lograban “altos niveles de concentración en comparación con otros espacios”. En términos de bienestar, los estudiantes observados demostraron emociones como felicidad, relajación y disfrute. Reían, sonreían, hablan en voz alta y mantenían

interacciones amenas y respetuosas. Aquellos que realizaban actividades académicas en los espacios verdes mostraban un alto grado de concentración, similar a quienes utilizaban la biblioteca.

En la Biblioteca, se observaron diferentes comportamientos de los estudiantes según el uso del espacio. “Algunos estudiantes observados se encontraban haciendo uso del mobiliario del interior para realizar actividades de ocio como descansar, dormir o estar en el celular”, lo cual se puede interpretar como un signo de relajación. Curiosamente, muchos estudiantes asistían a la biblioteca, aunque no tuvieran clases puesto que les agradaba “la comodidad, el silencio y el ambiente favorecedor para la concentración”; sin embargo, era poco común verlos utilizar libros.

En la segunda planta de la biblioteca, los estudiantes preferían trabajar de manera individual, mientras que en los pisos superiores (tercera y cuarta planta) se observaban grandes grupos de trabajo, en parte debido al tamaño del mobiliario disponible. Algunos estudiantes mencionan que “prefieren el jardín posterior de la biblioteca por el sonido del agua, la abundante vegetación, el aire” aunque es un espacio que puede ser difícil usar porque “siempre está ocupado”.

En el Campus Tech, las mesas de ping pong fueron muy utilizadas por los estudiantes después de clases, ya sea para relajarse o socializar. Otros preferían usar este espacio para estudiar, y se observaron comportamientos proambientales como el cuidado de las plantas y el dejar los espacios limpios después de usarlos. Según las observaciones, “este lugar no solo ofrece un respiro del ambiente académico, sino que también promueve la interacción social y la actividad física”.

El patio de Diseño fue frecuentado por estudiantes que buscaban este espacio para leer, descansar y compartir con amigos. “Los estudiantes buscan sentarse en los graderíos o en los espacios donde existen bancas en el césped”. Un comportamiento notable fue que

algunos estudiantes vertían el agua sobrante de sus botellas sobre las plantas en lugar de desperdiciarla, lo que se considera un comportamiento proambiental. Sin embargo, en este espacio se identificó un factor distractor: el ruido generado por los vehículos.

En los jardines de ingreso al campus, los estudiantes utilizaban los espacios para descansar, relajarse, muchos de ellos acostados o sentados en el césped tomando el sol.

En la zona del bar de la Facultad de Filosofía y Psicología, el mobiliario de madera servía como punto de encuentro para estudiantes de diversas carreras que se reunían para socializar y consumir su refrigerio.

En UDA Café, el ambiente se caracteriza por la presencia de plantas decorativas en las mesas, los colores claros y una buena ventilación, lo que creaba un ambiente armonioso que favorecía la interacción social, como la realización de tareas académicas. Algunos asistentes de investigación mencionaron que “en UDA Café si hay concentración para hacer tareas o conversar con amigos ya que, es un espacio tranquilo, relajante pero la música es un poco alta”, lo que en ocasiones dificultaba la concentración.

### **Informe de entrevistas**

El miércoles 2 de octubre a las 17:00 horas se realizó una entrevista a una docente de la Facultad de Arquitectura, Diseño y Arte, basada en las preguntas elaboradas a partir de la matriz de indicadores y categorías. Previo a la entrevista, se aplicó un consentimiento informado para garantizar la privacidad y asegurarle que la información obtenida será utilizada exclusivamente con fines académicos.

Durante la entrevista, la docente PhD en Arquitectura y Estudios Urbanos, informó durante la entrevista aspectos relevantes respaldados por la literatura. Mencionó la relación entre la calidad del entorno natural, el rendimiento académico y las interacciones sociales, afirmando que “la mayor parte de estudios demuestran que mientras mayor vegetación, mientras mejores condiciones de paisaje hay, hay una mejor calidad ambiental

y, por ende, los jóvenes se sienten mucho mejor, establecen más interacciones entre ellos, etc. Menos situaciones de estrés, eso ya está demostrado con la literatura”.

Por otro lado, resaltó la importancia del diseño arquitectónico y su relación con el mobiliario, señalando que estos elementos tienen el potencial de mejorar significativamente la calidad de los espacios. En sus palabras: " Si los estudiantes tienen lugares donde pueden ellos sentarse, donde pueden conversar, también lugares donde pueden a ratos inclusive acostarse, a tomar el sol, o lugares donde pueden sentarse a comer su refrigerio, evidentemente mejora su situación”.

Otro aspecto relevante fue la mención de las modificaciones del campus Universitario. Anteriormente, el espacio contaba con numerosos parqueaderos que han sido reemplazados por bancas, sillas y diferentes tipos de mobiliario, priorizando la interacción de los estudiantes y su bienestar. La docente comentó: “Todas las estrategias han sido tomadas en función de priorizar al ser humano, darle buenos espacios, con buenos diseños, amplios, con pasos peatonales bien pintados, grandes, para que el estudiante o el profesor, es decir, cualquier ser humano que esté dentro del campus, se sienta priorizado”.

El 4 de octubre a las 17:00 horas, se realizó una entrevista a un estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad. Durante esta entrevista, se destacaron puntos importantes sobre la conexión con los espacios verdes del campus y las conductas proambientales. El estudiante afirmó: “El hecho de tener un ambiente verde en la universidad me da bastante buena energía al momento de estudiar o de simplemente sentarme a descansar. Entonces a su vez fomenta en mí el hecho de querer conservar estos espacios tal y como están, bien cuidados, porque eso me ayuda a mí y también ayuda a las demás personas que están ahí”.

Otro aspecto interesante, relacionado con los resultados del cuestionario aplicado,

fue la preferencia del estudiante por el jardín posterior de la biblioteca. Destacó las características de abundante vegetación, agua y comodidad del lugar: “Atrás de la biblioteca donde hay esa pileta de agua y los árboles porque ahí también es un entorno muy tranquilo, no llega mucha bulla y es apropiado, digamos por el sonido del agua, por los árboles que hay ahí y las sillas que hay como sentarse. Entonces ahí también he tenido buenos resultados al estudiar ahí porque he podido enfocarme más en lo que estoy leyendo y estudiando”.

Finalmente, el estudiante calificó el diseño de este espacio como algo bien logrado, resaltando la armonía de los colores y la distribución de los elementos “Me gusta bastante el diseño, como que no me roba mucho la atención”.

## Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación indican una relación entre el bienestar estudiantil y el contacto con las áreas verdes del campus universitario. El espacio preferido por los estudiantes fue el jardín posterior de la biblioteca, con un 52.9 % de preferencia. Esto concuerda con la teoría de la restauración de la atención de Kaplan (1995), puesto que un 68 % de los participantes confirmó que estudiar en áreas verdes mejora su concentración.

Un 37.7 % adicional mencionó que, aunque no lo perciben siempre, sí experimentan este beneficio en ciertas ocasiones. Según Kaplan (1995), la exposición a estos espacios reduce la fatiga mental, lo que resulta en mejoras cognitivas como la atención y la concentración.

Además de este jardín, los jardines de ingreso a la universidad fueron también identificados como áreas para estudiar, relajarse y realizar actividades de ocio. Esta preferencia respalda la teoría de la biofilia de Wilson (1986), que propone que los seres humanos tienen una conexión innata con la naturaleza, y que esta interacción promueve su bienestar físico, mental, y social. Estos datos sugieren que los estudiantes prefieren ambientes con abundante vegetación, luz natural y espacios abiertos, lo que refuerza la relevancia de estas características en el diseño de los entornos universitarios.

El 64.7 % de la muestra, reportó que pasar tiempo en estos espacios les ayudó a reducir sus niveles de estrés, lo que coincide con la teoría de la reducción del estrés de Ulrich (1983), esta postula que la naturaleza facilita la relajación y reduce cargas emocionales negativas.

En términos de bienestar emocional, los resultados fueron igualmente significativos. El 90.2 % de los estudiantes afirmó haber experimentado emociones positivas como tranquilidad mientras estaban en contacto con los espacios verdes, y un 52.9 % indicó que estos entornos les generaban felicidad. Esto sugiere que la interacción con la naturaleza tiene

un efecto positivo en la salud mental y emocional de los estudiantes, alineándose con estudios previos que vinculan el contacto con áreas verdes con una mejora del estado de ánimo como menciona (Marselle et al., 2013).

Las observaciones no participantes revelaron que áreas como las canchas de ping pong, los jardines de ingreso y el patio de Diseño son frecuentemente utilizadas por los estudiantes como zonas de descanso y socialización. Esto consolida los datos obtenidos de la entrevista con la docente de Arquitectura de la Universidad, donde se mencionó que los espacios con mobiliario adecuado y vegetación promueven la interacción social y proporcionan un espacio para liberar el estrés.

Finalmente, los factores más influyentes en el estado de ánimo y la concentración de los estudiantes fueron los espacios verdes 60.8 %, áreas abiertas 51 %, iluminación natural 45 %, ventilación 37.3 %, comodidad del mobiliario 24.9 % y la calidad del aire 25.5 %.

Orellana et al. (2017) señalan que la correcta disposición de la luz natural y una adecuada ventilación mejoran la concentración y el estado de ánimo.

Asimismo, la investigación de Paiva (2016) reafirma que la iluminación natural en entornos de aprendizaje favorece capacidades cognitivas como la creatividad. La preferencia por áreas abiertas y espacios verdes también se alinea con los principios de la teoría de la biofilia de Wilson (1986), sugiriendo que estas características promueven una conexión innata con la naturaleza, lo que reduce el estrés y genera un ambiente propicio para el aprendizaje.

Además, aunque factores como la calidad del aire y la comodidad del mobiliario no fueron los más destacados, su relevancia no debe ser subestimada. Estudios como los de Richardson et al. (2021) han presentado que estos aspectos son relevantes para garantizar que los entornos sean restauradores y que los estudiantes puedan aprovechar los beneficios de las áreas naturales.

Los resultados de esta investigación sobre los factores ambientales que más influyen

en el estado de ánimo de estudiantes universitarios, fueron concomitantes con los hallados en la literatura mencionada en el estado del arte y marco teórico, lo cual afianza los criterios de bienestar emocional ligados a la vida universitaria y la psicología ambiental.

## Conclusión

Con base a los objetivos planteados, se identificó una relación significativa entre las respuestas obtenidas de los cuestionarios, las observaciones realizadas a través de las fichas de observación no participante y la revisión bibliográfica en psicología ambiental. Esto permite concluir que los espacios de la universidad, caracterizados por su abundante vegetación, iluminación natural y mobiliario cómodo ejercen una influencia positiva en el bienestar estudiantil. Estos entornos no solo reducen el estrés y facilitan la concentración, sino que también fomentan la interacción social y mejoran la satisfacción general y el estado de ánimo. Además, dichos espacios actúan como catalizadores del bienestar emocional, generando experiencias positivas que los participantes asociaron con sensaciones de tranquilidad, felicidad, relajación e inspiración.

La relación entre los espacios verdes del campus universitario y el bienestar estudiantil, refuerza la importancia de una perspectiva holística en el diseño de entornos universitarios y espacios de aprendizaje, incluyendo elementos naturales y arquitectónicos para maximizar su impacto positivo. Esta investigación, por lo tanto, contribuye a una mayor comprensión de cómo los entornos universitarios diseñados en base a criterios de la psicología ambiental favorecen el bienestar estudiantil.

Finalmente, el tema de investigación resultó atractivo e interesante para los participantes, quienes colaboraron con entusiasmo en el llenado de los cuestionarios, sin mostrar resistencia ni rechazo.

## Recomendaciones

Se sugiere enfatizar en el cuidado de las áreas verdes del campus, implementando señalización que fomente su conservación. Además, estos espacios deben diseñarse para ser multifuncionales y adaptarse tanto a actividades académicas como recreativas. También se sugiere incluir mobiliario ergonómico que permita el trabajo individual y grupal.

Se recomienda que para futuras adecuaciones en los espacios de la universidad se incluyan características naturales como vegetación e iluminación natural, pues como se evidenció en los resultados estos aspectos influyen en la reducción del estrés y en una mejor concentración.

Considerando la creciente crisis climática y los informes de la OMS, se recomienda aumentar las áreas verdes del campus universitario. Estas áreas, además de mejorar la calidad del aire, mejoran el bienestar de los jóvenes universitarios. Asimismo, se sugiere implementar actividades proambientales como plantar un árbol al graduarse o realizar campañas de limpieza de espacios verdes dentro y fuera de la universidad. Estas iniciativas no solo fortalecen la conexión de los estudiantes con la naturaleza, sino que también promueven su compromiso y disposición a cuidar los recursos naturales.

Realizar evaluaciones periódicas mediante encuestas, observaciones y otros métodos de investigación, con el fin de comprender las percepciones de los usuarios sobre los espacios verdes del campus y evaluar los impactos de las modificaciones realizadas. Esto permitirá identificar áreas de mejora y asegurar que las modificaciones implementadas realmente estén satisfaciendo las necesidades de sus usuarios y promoviendo el bienestar estudiantil.

Adicionalmente, se recomienda proponer una cátedra en psicología ambiental o la organización de eventos académicos donde se difundan investigaciones y estudios relacionados con este campo en nuestra región.

En un contexto global marcado por el deterioro ambiental y sus consecuencias

imprevisibles, resulta crucial restaurar nuestra relación con la naturaleza en todas sus dimensiones. Desde el ámbito académico, es fundamental erradicar la creencia errónea de que somos seres separados de la naturaleza. En realidad, nuestra relación con ella es como la de un bebé en el vientre de su madre: aunque no lo note, ella sostiene su vida. La comunidad académica debe liderar este esfuerzo, generando nuevos conocimientos, estrategias creativas e interdisciplinarias desde la ciencia, las humanidades y el arte para enfrentar la grave crisis ambiental que vivimos. Estas iniciativas no solo ofrecen esperanza, sino que también contribuyen a proteger el bienestar de todas las especies que habitan el planeta. Por ello, es imperativo continuar investigando sobre la relación vital entre el ser humano y la naturaleza.

## Referencias

- Aragonés Tapia, J. I., y Américo Cuervo Arango, M. (2000). *Psicología ambiental: aspectos conceptuales y metodológicos*. 9(5),102-112.
- Becerra-Ramírez, J. Jesús. (2023). Más allá de los espacios físicos: La Psicología Ambiental como forjadora del bienestar social. *Revista Digital Internacional de Psicología y Ciencia Social*, 9(2), 108-112
- Boltvinik, J. (2005). Ampliar la mirada: Un nuevo enfoque de la pobreza y el florecimiento humano. *Papeles de población*, 11(44), 9–42.
- Bresane, A., Alcock, I., White, M.P., Pahl, S y Garrett, J.K. (2021). Reconocimiento de patrones de contacto con la naturaleza asociados al bienestar: un análisis exploratorio de grupos. *Revista internacional de investigación medioambiental y salud pública*, 21 (6), 706. <https://doi.org/10.3390/ijerph21060706>
- Cambridge Internacional. (2021). *Bienestar del estudiante: Una guía breve para educadores* . <https://www.cambridgeinternational.org/Images/616916-ed>
- Capaldi, C. A., Passmore, H. A., Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Dopko, R. L. (2015). Flourishing in nature: A review of the benefits of connecting with nature and its application as a wellbeing intervention. *International Journal of Wellbeing*, 5(4).
- Castell, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria.
- Coletti Mireles, M. F., y Lescano Gómez, C. F. D. M. (2020). Interiorismo y Bienestar emocional.
- Coral, D. (2016). Hacer Una Revisión Bibliográfica. Universidad del Bosque.
- Corral-Verdugo, V. (2015). Introduction to the special issue on Positive and Environmental Psychology/Introducción al número especial Psicología Ambiental y Positiva. *Psychology*, 6(2), 139-145. <https://doi.org/10.1080/21711976.2015.1026081>
- Corral- Verdugo, V., Frías, M., y García, C. (2010). *Introducción a las dimensiones*

- psicológicas de la sostenibilidad*. Nova Science Publishers.
- CORRALIZA, J. A., y ARAGONÉS, J. I. (2002). Psicología ambiental e intervención psicosocial. *Psychosocial Intervention*, 11(3), 271-275.
- Díaz, L. (2011). La Observación. *FACULTAD DE PSICOLOGÍA, UNAM*.
- Fernández, y López. (s.f.). Un fondo: Ecología y psicología. Reflexiones. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid.
- Fernández, A. C. (2016). El sentido de la investigación cualitativa. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, (19), 33-48.
- Flores, D. Z. (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva. *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, 9(1), 9-14.
- Folgueiras Bertomeu, P. (2016). La entrevista.
- Gareca Apaza, M. L. (2022). Biofilia: la naturaleza como factor de tendencia en el diseño de una vivienda. *Revista Ciencia, Tecnología e Innovación*, 20(26), 137-160.
- Gipuzkoa. (sf). ¿Qué significa conectarse con la naturaleza?
- Hartig, T., Mitchell, R., De Vries, S., y Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual review of public health*, 35(1), 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Holahan, C. J. (1991). *Psicología ambiental*. EDITS.
- Horn, J. L., y McArdle, J. J. (2019). Una guía práctica y teórica sobre la invariancia de la medición en la investigación sobre el envejecimiento. *Scientific Reports*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collao, C., & Baptista Lucio, M. D. (2016). *Libro Metodología de la investigación SAMPIERI. Libro Metodología de la investigación* McGraw Hill education.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework.

*Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.

Kaplan, S., Y Talbot, J. (1983). Psychological Benefits of a Wilderness Experience.

López, G. B. (2006). Una aproximación a la psicología ambiental. *Fundamentos en Humanidades*, (13), 157-168.

Louv, R. (2020). *Last Child in the Woods*. Capitán Swing libros.

Marselle, MR, Irvine, KN y Warber, SL (2013). Caminar para el bienestar: ¿son las caminatas grupales en ciertos tipos de entornos naturales mejores para el bienestar que las caminatas grupales en entornos urbanos? *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública* , 10 (11), 5603–5628.

<https://doi.org/10.3390/ijerph10115603>

Martínez-Soto, J., Lena, M. M. L., y Córdova, A. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud Mental*, 37(3), 217-224.

Moser, G. (2003). La psicología ambiental en el siglo 21: el desafío del desarrollo sustentable.

El Nasser, H. (2015). Smart buildings: Architects using brain science for design guidance. *Aljazeera America*, 26.

Organización Mundial de la Salud. (s.f.). Constitución de la Organización Mundial de la Salud.

Organización Mundial de la Salud. (2022). Salud mental: Fortaleciendo nuestra respuesta.

Orellana, B., López-Hidalgo, A., Maldonado, J., y Vanegas, V. (2017). Fundamentos de la biofilia y neuroarquitectura aplicada a la concepción de la iluminación en espacios físicos. *Maskana*, 8, 111-120.

Pastrana, M. P., y Salazar-Piñeros, F. (2016). Perfil PERMA en una muestra de jóvenes voluntarios colombianos. *Katharsis*, (22), 13-34.

- Pirchio, S., Passiatore, Y., Panno, A., Cipparone, M. y Carrus, G. (2021). Los efectos del contacto con la naturaleza durante la educación ambiental al aire libre en el bienestar de los estudiantes, la conexión con la naturaleza y la prosocialidad. *Fronteires in psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.648458>
- Paiva, A. (2016). Neuroarquitectura y diseño del espacio de trabajo: cómo el espacio puede afectar el rendimiento y el bienestar.
- Richardson, M., Passmore, H. A., Lumber, R., Thomas, R., y Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing, 11*(1).<https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
- Seligman, M. (2018). *Bienestar: La revolución de la psicología positiva*.
- Tejero González, J. M. (2021). Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario.
- Tramullas, J. (2020). Temas y métodos de investigación en Ciencia de la Información, 2000-2019. Revisión bibliográfica. *Profesional de la información, 29*(4).
- Turunen, A. W., Halonen, J., Korpela, K., Ojala, A., Pasanen, T., Siponen, T., Tiittanen, P., Tyrväinen, L., Yli-Tuomi, T., & Lanki, T. (2023). Cross-sectional associations of different types of nature exposure with psychotropic, antihypertensive and asthma medication. *Occupational and Environmental Medicine, 80*(2), 111–118. <https://doi.org/10.1136/oemed-2022-108491>
- Ulrich, R. S. (2023). Teoría de la reducción del estrés. D. Marchand, *E. Pol, 8*,(2)143-146.
- United Nations. (s.f.). Los espacios verdes: un recurso indispensable para lograr una salud sostenible en las zonas urbanas. Naciones Unidas.
- Van den Berg, A. E., Hartig, T., y Staats, H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. *Journal of social issues, 63*(1), 79-96. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2007.00497.x>

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. *et al.* Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Sci Rep* 9, 7730 (2019).

<https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

White, M. P., Elliott, L. R., Grellier, J., Economou, T., Bell, S., Bratman, G. N., Cirach, M., Gascon, M., Lima, M. L., Löhmus, M., Nieuwenhuijsen, M., Ojala, A., Roiko, A., Schultz, P. W., van den Bosch, M., & Fleming, L. E. (2021). Associations between green/blue spaces and mental health across 18 countries. *Scientific Reports*, 11(1), 1–

12. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-87675-0>

Wilson, E. O. (1986). *Biophilia*. Harvard University Press.

Xu, J., y Kang, Q. (2015). El estado actual de las revisiones sistemáticas en los estudios bibliotecarios y de información. *Journal of Manufacturing Systems*, 37, 175-179.

<https://doi.org/10.1016/j.jmsy.2015.06.007>

## Anexos

### **Anexo 1:** Formato de consentimiento informado para entrevistas

Yo XXXX, con cédula de identidad XXXX declaró que se me ha explicado que mi participación en el estudio sobre **“Beneficios de los entornos ambientales y la psicología ambiental en el bienestar de los estudiantes universitarios”**, consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución. Acepto la solicitud de que la entrevista sea grabada en formato de audio para su posterior transcripción y análisis, a los cuales podrá tener acceso parte del investigador de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad del Azuay.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles beneficios, riesgos y molestias derivados de mi participación en el estudio, y que se me ha asegurado que la información que entregue estará protegida por el anonimato y la confidencialidad. El investigador responsable del estudio, José Francisco Clavijo Calderón se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. Asimismo, el entrevistador me ha dado seguridad de que no se me identificará en ninguna oportunidad en el estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial. En caso de que el producto de este trabajo se requiera mostrar al público externo (publicaciones y otras presentaciones), se solicitará previamente mi autorización. Por lo tanto, como participante, aceptó la invitación en forma libre y voluntaria, y declaro estar informado de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, para ser presentado Aprobado Consejo de Facultad 30 de marzo de 2023 como parte del proyecto final para la graduación del investigador. He leído esta hoja de consentimiento y acepto participar en

este estudio según las condiciones establecidas.

**Fecha:**

---

**Firma participante**

---

**Firma Investigador**

**Anexo 2:** Matriz de categorías e indicadores

<b>Categoría</b>	<b>Subcategoría</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Preguntas entrevistas</b>
<b>Entorno natural y bienestar estudiantil.</b>	El entorno natural abarca aspectos físicos y biológicos del entorno, como el aire, la temperatura, los suelos, los cuerpos de agua, la flora, la fauna y los microorganismos (EIRD, s.f.).	Intermitencia del uso de espacios verdes. Satisfacción con los ambientes naturales del campus.	¿Cómo describiría los entornos naturales universitarios que benefician la salud mental y el rendimiento académico de los estudiantes?  ¿Qué beneficios

---

			emocionales, sociales y académicos procuran los entornos ambientales naturales a los estudiantes?
<b>Factores ambientales que influyen en el bienestar</b>	Calidad de la luz natural, artificial y la ventilación en los espacios universitarios y su influencia en la concentración, el estado de ánimo y la salud mental de los estudiantes (Orellana et al., 2017).	Adecuación de la iluminación natural en los entornos de estudio. Juicio sobre el diseño y la ergonomía de los espacios.	¿Qué relación cree que existe entre el diseño de entornos universitarios y el bienestar estudiantil? ¿Considera que los entornos universitarios actuales están diseñados teniendo en cuenta los principios de

---

---

la psicología  
 ambiental?  
 ¿Por qué?  
 ¿Qué  
 modificaciones  
 o mejoras  
 recomendaría  
 en el diseño de  
 los espacios de  
 aprendizaje,  
 considerando  
 los elementos  
 de la  
 psicología  
 ambiental,  
 para favorecer  
 el bienestar  
 estudiantil?

---

<b>Conductas proambientales</b>	Conjunto de acciones enfocadas en la conservación de la integridad de los recursos naturales y sociales	Conductas proambientales observadas en los estudiantes. Participación en actividades	¿Dentro de tu experiencia interactuando con las áreas verdes del campus
-------------------------------------	--	---	--

---

de la Tierra (Corral  
et al., 2010).

proambientales

universitario,  
consideras que  
al pasar tiempo  
en estos  
espacios y de  
cierta forma  
conectar con  
ellos, te  
predispone a  
adoptar  
conductas  
proambientales  
como llevarte  
tu basura, no  
pisar las  
plantas o tal  
vez a  
participar en  
actividades  
proambientales  
como limpieza  
de estos  
espacios?

### Anexo 3: Cuestionario de Google Forms para estudiantes



### Anexo 4: Formato de ficha de observación no participante

Ficha de Observación no participante		
<b>Nombre del observador:</b>	<b>Fecha:</b>	<b>Hora de inicio: Hora de finalización:</b>
<b>Lugar de observación:</b>	<b>Número de estudiantes observados:</b>	
Categoría	Aspectos a observar	Observaciones
<b>1. Interacciones con el entorno natural</b>	Uso de espacios verdes (estudio, relajación, socialización)  Interacción con elementos del entorno (plantas, áreas de descanso, etc.)  Duración estimada de permanencia	
<b>2. Conducta ambiental</b>	Acciones proambientales (reciclaje, cuidado de plantas, etc.)	

	Conducta relacionada con la sostenibilidad
<b>3. Estado emocional observado</b>	Emociones predominantes (relajación, estrés, concentración, etc.)
	Signos de bienestar o malestar
<b>4. Actividades relacionadas con el bienestar</b>	Actividades de relajación o reducción de estrés
<b>5. Distribución y uso del espacio</b>	Áreas más frecuentadas
	Distribución de estudiantes (grupos, individual)
<b>6. Impacto en la concentración</b>	Niveles de concentración en comparación con otros espacios
	Comportamientos de distracción

---

**Anexo 5:** Transcripción textual de entrevista a docente de arquitectura de la Universidad

**Investigador:** La primera pregunta es, ¿cómo describiría usted los entornos naturales universitarios que benefician la salud mental y también el rendimiento académico de los estudiantes?

**Docente:** Bueno mira, existen ya muchos estudios que demuestran una relación entre la calidad del entorno natural y el rendimiento y la calidad y las interacciones entre los alumnos. Obviamente la mayor parte de los estudios demuestran que mientras mayor vegetación, mientras mejores condiciones de paisaje hay, hay una mejor calidad ambiental y por ende los jóvenes se sienten mucho mejor, establecen más interacciones entre ellos, etc. Menos situaciones de estrés, eso ya está demostrado con la literatura.

Más bien lo que hay que precautelar es el tipo de vegetación, por ejemplo, en un

estudio que nosotros hicimos en parques, se evidenció que por ejemplo las zonas muy arbustivas, con muchos arbustos, podrían generar en cambio un poquito de sensación de inseguridad. Entonces hay que precautelar mucho el tipo de vegetación, dónde la colocas, que no quite iluminación, entre otras cosas.

**Investigador:** Bueno, desde su experiencia, ¿qué beneficios emocionales? Bueno, aquí también están sociales, pero creo que ya los acaba de mencionar usted al decir que interactúan más entre ellos los estudiantes cuando hay más vegetación. Bueno, beneficios emocionales y académicos, procuran tener estos entornos en los estudiantes.

**Docente:** Bueno, creo que ya me adelanté, te contesté en la primera pregunta.

Es decir, más que por mi experiencia, te hablo de lo que dicen los artículos científicos, que sí que demuestran que hay un mejor a los niveles de estrés, que mejor el rendimiento, que mejora las interacciones sociales, una serie de cosas. Entonces eso más que mi experiencia personal es que ya está descrito en la literatura estas ventajas de estos espacios.

**Investigador:** ¿Qué relación existe entre el diseño arquitectónico de estos entornos universitarios y el bienestar estudiantil?

**Docente:** Bueno, sin duda el diseño arquitectónico, el diseño urbano, el diseño de mobiliario, ayuda a mejorar la calidad de los espacios y cómo los estudiantes lo usan. Bueno, me voy a limitar a estudiantes porque me estás preguntando el campus, pero esto se aplica para el resto de la ciudad también. Es decir, si los estudiantes tienen lugares donde pueden ellos sentarse, donde pueden conversar, también lugares donde pueden a ratos inclusive acostarse, a tomar el sol, o lugares donde pueden sentarse a comer su refrigerio, evidentemente mejora su situación.

No tenemos un estudio particular, ahora tú nos vas a ayudar con tu estudio, no tenemos un

estudio particular hecho en la Universidad, pero inevitablemente se nota que anteriormente había demasiados parqueaderos, donde los estudiantes no podían estar porque estaban los carros. En cambio, ahora tenemos sillas, ahora tenemos bancas, tenemos además diferentes tipos de mobiliario, algunos para sentarse en L, otros para sentarse solos, y entonces eso favorece muchísimo lógicamente el bienestar.

**Investigador:** Qué interesante, no sabía que era por eso todo lo que habían hecho. ¿Consideraría usted que los entornos universitarios actuales están diseñados tomando en cuenta ciertos principios o características de la psicología ambiental?

**Docente:** Bueno, tú me hablas de los espacios universitarios, pero yo asumo que te refieres a la universidad, porque como me dices, espacios universitarios, pero de la Universidad. A ver, yo no soy experta en la psicología ambiental, así que yo no te puedo hablar desde esa línea, eso tal vez te pueda ayudar alguien experto en la psicología ambiental, pero lo que yo sí te puedo decir es que los espacios sí han sido diseñados en función del ser humano, eso sí te puedo garantizar. Tal como ya te contesté en la pregunta anterior, cuando empezó toda la renovación del campus, fue darle una prioridad al ser humano por sobre el auto, entonces por eso, tú tal vez ya no te acuerdes, porque no debes haber estado aquí todavía, pero por ejemplo, la puerta peatonal para que entren las personas era una puerta chiquitita, de un metro, y la puerta de los autos era una gigantesca, entonces se cambió ahora y todo este ingreso peatonal muy grande, con un muy buen diseño, muy buena calidad ambiental, etc., que lógicamente, no sé desde el punto de vista de la psicología ambiental, no soy psicóloga, pero sí te puedo decir que desde el punto de vista de la arquitectura y del diseño urbano, se priorizó al ser humano por sobre el vehículo.

Entonces, todas las estrategias tomadas han sido en función de priorizar al ser humano, darle buenos espacios, con buenos diseños, con espacios amplios, con pasos peatonales

bien pintados, grandes, para que el estudiante o el profesor, es decir, cualquier ser humano que esté dentro del campus, se sienta priorizado.

**Investigador:** Ya, muy bien. Supongamos que la universidad quiere hacer una, tal vez, una renovación de ciertos espacios, y digamos que usted estaría a cargo, ¿qué recomendaciones, en cuanto a modificaciones o mejoras, usted aplicaría para cultivar, digamos, este bienestar estudiantil del cual hemos estado hablando?

**Docente:** Bueno, yo creo que daría continuidad a muchas de las estrategias que ya se han planteado.

Como te decía, primero, priorizar al ser humano, incluir vegetación, porque sabemos que el tema de la vegetación disminuye el tema de las temperaturas muy altas, genera biodiversidad de flora y de fauna, mejora el tema de las emisiones de, digamos, el tema de la contaminación. Sabemos todas las ventajas de la vegetación. Entonces, sí, generar la mayor cantidad de zonas verdes posible, pero precautelando lo que te decía, que las especies vegetales no generen espacios inseguros o espacios demasiado oscuros.

Eso hay que precautelar. Aquí, por suerte, eso no ha sucedido, pero hay parques en los que sí ha sucedido eso, en zonas de la ciudad. Y, por supuesto, generar espacios bien conectados, que no haya espacios a los cuales tú no puedas llegar de manera fácil o que no puedas salir de manera fácil.

Entonces, espacios bien conectados. Yo creo que seguiría la misma línea de lo que se está proponiendo o lo que se ha estado haciendo a lo largo de estos años.

**Investigador:** Bueno, eso sería todo.

**Docente:** Muchísima suerte.

**Investigador:** Le agradezco mucho por haberse tomado el tiempo de responder mis preguntas.

**Docente:** No, encantadísima.

**Anexo 6:** Transcripción textual de entrevista a estudiante de psicología clínica de la Universidad.

**Investigador:** □ Hola Andrés, ¿cómo estás?

**Estudiante:** Hola, muy bien.

**Investigador:** Bueno, ya hace un momento ya te expliqué un poco de qué va mi tema de tesis y bueno, ahora te quería hacer unas preguntas para conocer tu perspectiva.

**Estudiante:** Ya, está bien.

**Investigador:** Por ejemplo, dentro de tu experiencia interactuando con las áreas verdes de la U, ¿consideras que el pasar tiempo en estos espacios y de cierta forma sentirte conectado con ellos te predispone a ti adoptar conductas proambientales como llevarte tu basura, tener cuidado de no pisar las plantas o tal vez participar en actividades proambientales?

**Estudiante:** Sí, porque el hecho de tener un ambiente verde en la universidad me da bastante buena energía al momento de estudiar o de simplemente sentarme a descansar. Entonces eso a su vez fomenta en mí el hecho de querer conservar estos espacios tal y como están, bien cuidados, porque eso me ayuda a mí y también ayuda a las demás personas que están ahí porque veo que se usan bastante y son bastantes cómodas, al menos al momento de sentarse a estudiar antes de una prueba o salir a relajarse. Se siente muy bien tener todas esas áreas verdes limpias, sin ninguna basura y que siempre estén bien cuidados.

**Investigador:** Ya. Ahora, cuando tú utilizas estas zonas, ¿por qué prefieres realizar actividades en estos espacios de la universidad en lugar de elegir las aulas, la cafetería o tal vez las ASO?

**Estudiante:** O sea, en realidad varío mucho en a dónde voy. A veces lo hago en las aulas antes de las pruebas o me gusta estar ahí sentado porque hay más silencio.

Pero también me gusta variar e ir a las zonas verdes, como por ejemplo atrás de la biblioteca donde hay esa pileta de agua y los árboles porque ahí también es un entorno muy tranquilo, no llega mucha bulla y es apropiado, digamos, por el sonido del agua, por los árboles que hay ahí y las sillas que hay como para sentarse. Entonces, ahí también he tenido buenos resultados al estudiar ahí porque he podido enfocarme más en lo que estoy leyendo y estudiando para tener mejores resultados después en mis evaluaciones y ese tipo de cosas.

**Investigador:** Muy bien, qué interesante porque en la encuesta de, en el cuestionario, perdón, de Google justamente el lugar, digamos, con mayor tendencia por parte de los estudiantes es el que tú acabas de mencionar, el jardín posterior de la biblioteca. Ahora, en cuanto a estos aspectos que tú mencionas, como por ejemplo el sonido del agua, digamos, ¿qué elementos del diseño de estos espacios verdes te hacen sentir tal vez más motivado para pasar tu tiempo ahí en comparación con otros espacios del campus?

**Estudiante:** Me gusta bastante el diseño, como que tiene detalles, pero a la vez no son muy, como que muy invasivos los detalles que tiene ahí el área, como que no me roba mucho la atención. Están en el fondo, hacen un buen contraste con todo lo que hay y como que se relaciona bien con el espacio que hay, pero llegan a un punto en el que no son muy, no roban mi foco de atención, es como que haya algo, algún color muy vibrante o alguna cosa que me distraiga cuando estoy intentando estudiar, como que todo está perfectamente acoplado para yo poder concentrarme en lo que tengo que hacer.

**Investigador:** Listo Andrés, te agradezco mucho.

**Anexo 7: Consentimiento informado firmado por docente de la Universidad**

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo *Carla Hernández* con cédula de identidad *1705211683* declaro

que se me ha explicado que mi participación en el estudio sobre "Beneficios de los entornos ambientales y la psicología ambiental en el bienestar de los estudiantes universitarios", consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución. Acepto la solicitud de que la entrevista sea grabada en formato de audio para su posterior transcripción y análisis, a los cuales podrá tener acceso parte del investigador de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad del Azuay.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles beneficios, riesgos y molestias derivados de mi participación en el estudio, y que se me ha asegurado que la información que entregue estará protegida por el anonimato y la confidencialidad. El investigador responsable del estudio, José Francisco Clavijo Calderón se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. Asimismo, el entrevistador me ha dado seguridad de que no se me identificará en ninguna oportunidad en el estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial. En caso de que el producto de este trabajo se requiera mostrar al público externo (publicaciones y otras presentaciones), se solicitará previamente mi autorización. Por lo tanto, como participante, acepto la invitación en forma libre y voluntaria, y declaro estar informado de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, para ser presentado Aprobado Consejo de Facultad 30 de marzo de 2023 como parte del

proyecto final para la graduación del investigador. He leído esta hoja de consentimiento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

Fecha: Cuenca, 2 de noviembre del 2024

  
Firma participante

  
Firma Investigador

B

## Anexo 8: Consentimiento informado firmado por estudiante de la Universidad

**CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo Andrés Ramírez con cédula de identidad 014589097 declaro que se me ha explicado que mi participación en el estudio sobre "**Beneficios de los entornos ambientales y la psicología ambiental en el bienestar de los estudiantes universitarios**", consistirá en responder una entrevista que pretende aportar al conocimiento, comprendiendo que mi participación es una valiosa contribución. Acepto la solicitud de que la entrevista sea grabada en formato de audio para su posterior transcripción y análisis, a los cuales podrá tener acceso parte del investigador de la carrera de Psicología Educativa de la Universidad del Arroyo.

Declaro que se me ha informado ampliamente sobre los posibles beneficios, riesgos y molestias derivados de mi participación en el estudio, y que se me ha asegurado que la información que entregue estará protegida por el anonimato y la confidencialidad. El investigador responsable del estudio, José Francisco Clavijo Calderón se ha comprometido a responder cualquier pregunta y aclarar cualquier duda que le plantee acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, riesgos, beneficios o cualquier otro asunto relacionado con la investigación. Asimismo, el entrevistador me ha dado seguridad de que no se me identificará en ninguna oportunidad en el estudio y que los datos relacionados con mi privacidad serán manejados en forma confidencial. En caso de que el producto de este trabajo se requiera mostrar al público externo (publicaciones y otras presentaciones), se solicitará previamente mi autorización. Por lo tanto, como participante, acepto la invitación en forma libre y voluntaria, y declaro estar informado de que los resultados de esta investigación tendrán como producto un informe, para ser presentado Aprobado Consejo de Facultad 30 de marzo de 2023 como parte del

proyecto final para la graduación del investigador. He leído esta hoja de consentimiento y acepto participar en este estudio según las condiciones establecidas.

Fecha: Cuenca, 7 de noviembre del 2024

  
Firma participante

  
Firma Investigador