



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

Relación entre Naturaleza y Salud Mental en Adolescentes

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

Autor:

Paúl Matías Martínez Espejo

Directora:

Mgt. Miriam Eliana Bojorque Pazmiño

Cuenca - Ecuador

2025

Dedicatoria

Este trabajo quiero dedicárselo a todas las personas que nunca dejaron de creer en mí, incluso cuando yo mismo llegué a dudarlo.

En primer lugar, a mi papá, Juan Carlos, quien desde que era muy pequeño me dio todo su cariño, su amor y su apoyo. Cada una de sus enseñanzas ha sido una guía que me ha ayudado a llegar hasta este momento tan importante de mi vida.

A mi hermano Sebastián, el mejor compañero que la vida pudo darme, con quien he compartido risas, aprendizajes y momentos que siempre recordaré.

A mi hermano Martín, que, aunque no tuve la dicha de conocerlo, sé que desde el cielo me acompaña y se siente orgulloso de mí.

A mis abuelos, mis tíos y toda mi familia, por estar siempre presentes, por su cariño y por creer en mí en cada paso del camino.

A mi novia Marcela, por ser una parte fundamental en este proceso, por su amor, su comprensión y por estar a mi lado en los momentos más difíciles.

A mi tutora de prácticas, mi querida profe Alicia Zamora, por su apoyo, su guía y por todo el cariño brindado durante esta etapa.

Y, por último, pero con todo mi corazón, a mi mamá, Priscila, quien ha sido mi mayor ejemplo de amor, fortaleza y dedicación. A ella, que nunca me dejó solo, que me cuidó, me enseñó y me levantó cada vez que lo necesité. Gracias por ser mi mayor inspiración.

Agradecimiento

Quiero agradecer a todas las personas que me ayudaron en este proceso, a mis padres, mi hermano, mis abuelos, mis tíos, mi novia y todos quienes aportaron su granito de arena.

Agradezco a mis amigos René y Jorge Luis por su constante apoyo a lo largo de todo este proceso.

A mis compañeros Natalia, Daniela y Antonio por toda la ayuda que me supieron brindar a lo largo del camino.

Mi más sincera gratitud y agradecimiento a mi tutora de tesis, la Mgt. Eliana Bojorque quien, con su apoyo y dedicación contribuyo a que este trabajo saliera de la mejor manera posible.

Agradezco a mi docente, Mgt. Cindy López por su constante apoyo, por su dedicación y su vocación de docente que ha permitido poder superar distintos obstáculos que se presentaron en el camino.

A todos ustedes muchas gracias desde el fondo de mi corazón.

RESUMEN

La psicología ambiental estudia la relación entre las personas y su entorno, y cómo esta influye en su bienestar y salud mental. En este marco, el presente estudio, desarrollado en colaboración con el proyecto *Vamos de Caminata* de la Universidad del Azuay y la Unidad Educativa La Asunción, tuvo como objetivo analizar los efectos emocionales positivos de las caminatas en la naturaleza en estudiantes de bachillerato, así como en sus padres y docentes. La investigación se realizó bajo un enfoque mixto, con diseño transversal y alcance descriptivo, orientado a comprender la influencia del entorno natural en la salud mental de los adolescentes. Para el análisis cuantitativo se utilizó el instrumento de evaluación PANASN, y para la parte cualitativa se emplearon técnicas la observación participante, los registros discursivo, anecdótico y fotográfico, junto con notas de campo. Los resultados mostraron que no se evidenció una reducción significativa de los niveles de estrés y ansiedad; sin embargo, las experiencias en la naturaleza fueron percibidas como espacios de liberación mental, disfrute y reconexión. En conclusión, el contacto con la naturaleza favorece el equilibrio emocional, fortalece los vínculos sociales y promueve un estilo de vida más saludable. Se recomienda seguir con la línea de investigación y ampliarlo a otros rangos de edad para tener información más relevante.

Palabras clave: salud mental, adolescente, psicología ambiental, ecoterapia, naturaleza

ABSTRACT

Environmental psychology studies the relationship between people and their surroundings, and how this interaction influences well-being and mental health. Within this framework, the present study conducted in collaboration with the *Vamos de Caminata* project from the University of Azuay and the *Unidad Educativa La Asunción* aimed to analyze the positive emotional effects of nature walks on high school students, as well as on their parents and teachers. The research followed a mixed-method approach, with a cross-sectional and descriptive design, focused on understanding the influence of the natural environment on adolescents' mental health. For the quantitative analysis, the PANASN assessment tool was used, while the qualitative component involved participant observation, discursive, anecdotal, and photographic records, along with field notes. The results indicated no significant reduction in stress and anxiety levels; however, experiences in nature were perceived as moments of mental release, enjoyment, and reconnection. In conclusion, contact with nature fosters emotional balance, strengthens social bonds, and promotes a healthier lifestyle. It is recommended to continue this line of research and extend it to other age groups to obtain more relevant information.

Keywords: mental health, adolescents, environmental psychology, ecotherapy, nature

TABLA DE CONTENIDO

Dedicatoria	2
Agradecimiento.....	4
RESUMEN	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 1	12
Psicología Ambiental	12
Salud Mental.....	13
Desarrollo Socioemocional en la Adolescencia	14
Influencia del Contacto con el Medio Ambiente	15
Estudios Realizados Sobre el Impacto del Medio Ambiente en la Salud Mental	16
CAPÍTULO 2	19
METODOLOGÍA.....	19
Tipo de Investigación.....	19
Participantes	19
Técnicas.....	20
Procedimiento.....	23
Análisis de Datos	25
CAPÍTULO 3	26
Resultados	26
Resultados Investigación Cuantitativa Encuesta PANASN.....	26

Resultados de la Investigación Cualitativa.....	30
Discusión.....	40
Conclusión.....	43
Recomendaciones	45
REFERENCIAS	47
Anexos.....	54
Anexo 1: Formato de consentimiento y asentimiento informado.....	54
Anexo 2: Informe final del proyecto “Vamos de Caminata”	55
Anexo 3: Escalas panas de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (panasn)	60

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Percepciones y discursos sobre la relación jóvenes-naturaleza	31
--	----

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 1 - Curiosidad y Aprendizaje.....	26
Figura 2 Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 2 - Estrés y ansiedad desarrollo emocional.....	27
Figura 3 Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 3 - sensibilidad y optimismo	28
Figura 4 Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 10 - autoestima y satisfacción	28
Figura 5 Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 11 - estado de ánimo .	29
Figura 6 La cima de la excursión.....	37
Figura 7 Diversión en la naturaleza	37
Figura 8 Ejercicios con el grupo.....	38
Figura 9 Actividades recreativas	38
Figura 10 Compartir de los estudiantes.....	39
Figura 11 Inicio de la caminata	39

INTRODUCCIÓN

La psicología ambiental es un campo de estudio que busca comprender la relación entre las personas y su entorno natural, analizando cómo los espacios influyen en sus emociones, percepciones y comportamientos. Desde esta perspectiva, se resalta la importancia de fomentar el contacto con la naturaleza y el uso responsable de los recursos ambientales como una vía para promover el bienestar y el desarrollo integral de los individuos (Chávez Bendezú, 2020; Oviedo, 2002).

En este sentido, diversos estudios en psicología ambiental han evidenciado que el contacto con entornos naturales genera múltiples beneficios, ya que contribuye al fortalecimiento de la salud mental, estimula el desarrollo cognitivo y afectivo, y favorece la construcción de relaciones más saludables entre niños, adolescentes y adultos (Torres, 2022). Asimismo, se ha observado que los niños y jóvenes que asisten a instituciones educativas con mayor acceso a espacios verdes muestran mejoras significativas en su rendimiento académico y en sus habilidades sociales, lo que confirma el impacto positivo que la interacción con la naturaleza ejerce sobre el desarrollo humano integral.

Esta investigación se propuso responder a la siguiente pregunta de investigación ¿Qué consecuencias positivas emocionales tienen las caminatas en la naturaleza en la salud mental de los adolescentes? Para ello se establecieron los siguientes objetivos: el objetivo general de esta investigación fue conocer las consecuencias emocionales positivas que las caminatas en la naturaleza generan en la salud mental de los adolescentes. En términos amplios, se busca analizar cómo la exposición y el contacto directo con entornos naturales influyen en el bienestar emocional, la autorregulación afectiva y el equilibrio psicológico de los jóvenes de la unidad educativa. De manera específica, se plantea describir los

beneficios que las caminatas en la naturaleza aportan a la salud mental de los adolescentes, tomando como referencia los aportes teóricos y empíricos de la psicología ambiental. Asimismo, se propone conocer las percepciones, discursos y sentimientos que surgen en la relación entre los jóvenes y la naturaleza, con el fin de comprender de manera integral la experiencia emocional y subjetiva que estos entornos promueven. De este modo, la investigación busca aportar evidencia sobre el papel restaurador y formativo que los espacios naturales tienen en el desarrollo emocional y personal de los adolescentes.

Este documento se organiza en tres capítulos, el primero en donde se presentan conceptos fundamentales como psicología ambiental, salud mental, desarrollo emocional en la adolescencia y la influencia que tienen las personas al estar en contacto con el medio ambiente; en el segundo capítulo se describe la metodología que se empleó para la investigación así como las técnicas e instrumentos que se utilizaron; por último, en el capítulo tres se dieron a conocer los resultados de la investigación, la discusión, las conclusiones y las recomendaciones.

CAPÍTULO 1

Psicología Ambiental

La psicología ambiental se ha conceptualizado como el estudio de las interacciones entre las personas y su entorno, tanto natural como construido (Steg et al., 2018). Desde esta perspectiva, su objetivo principal es comprender cómo los seres humanos influyen en el medio ambiente y, a su vez, cómo éste impacta en su comportamiento, percepciones y bienestar (Jota, 2021).

En este marco, la disciplina no solo analiza los efectos del entorno sobre las personas, sino también el impacto de las acciones humanas en la naturaleza ya sea positivo o negativo. Por ello, desempeña un papel fundamental en la promoción de prácticas sostenibles y en el uso responsable de los recursos ambientales (Jota, 2021). Asimismo, ha realizado aportes significativos para la comprensión de las relaciones físicas, cognitivas y emocionales entre los individuos y su entorno natural (Pasca & Aragonés, 2021).

Desde la psicología ambiental se distinguen dos enfoques principales para comprender la relación entre el ser humano y su entorno: el primero enfatiza la influencia del ambiente en el comportamiento, mientras que el segundo aborda el impacto de las acciones humanas en el entorno natural y construido (Zamudio, 2019).

De igual manera, esta disciplina estudia cómo diferentes características de los entornos, tanto naturales como construidos como la iluminación, los colores, el diseño arquitectónico o la ergonomía influyen en el bienestar de las personas (Pietro, 2024). Su propósito es analizar, desde perspectivas teóricas y empíricas, las múltiples relaciones entre el comportamiento humano y su entorno físico, natural, construido o social, así como

aprovechar los hallazgos derivados de estos estudios para generar conocimiento y propuestas aplicables (Chávez Bendezú, 2020).

Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas afrontar las diversas situaciones de estrés a lo largo de la vida, potenciar sus habilidades, aprender, trabajar de manera productiva y contribuir positivamente en la comunidad. En esta línea, la salud mental constituye un componente esencial no solo para el desarrollo personal, sino también para el bienestar socioeconómico y comunitario. Su importancia radica en que depende tanto de capacidades individuales como colectivas, las cuales permiten tomar decisiones, establecer vínculos y moldear adecuadamente el entorno en el que vivimos (Muñoz, 2022; Viera et al., 2024).

No obstante, la salud mental no se limita a la ausencia de trastornos, sino que constituye un proceso vívido de manera singular por cada persona, influido por distintos niveles de dificultad, angustia y factores sociales (García et al., 2020). Sus afecciones abarcan trastornos mentales, discapacidades psicosociales y estados caracterizados por elevados niveles de discapacidad funcional, angustia, soledad, conductas autolesivas y pérdida de control ante situaciones de incertidumbre (OMS, 2018; Cantor-Cruz et al., 2021).

Más allá de estas definiciones clínicas y sociales, la salud mental también puede entenderse desde una dimensión subjetiva y simbólica. Las personas buscamos constantemente otorgar sentido a nuestra realidad mediante la reflexión sobre nuestras sensaciones y experiencias. En contextos naturales, por ejemplo, podemos “observar” símbolos o metáforas cargados de significado personal, los cuales se relacionan con nuestra

historia de vida, la situación actual o los conflictos que enfrentamos en un momento determinado (Iglesias, 2021).

Desarrollo Socioemocional en la Adolescencia

El desarrollo socioemocional en la adolescencia constituye un aspecto esencial en la construcción de la persona, ya que las relaciones interpersonales desempeñan un papel central en la adquisición de competencias emocionales vinculadas al aprendizaje, la resolución de conflictos y la toma de decisiones (Castillo Ledo et al., 2019).

Durante mucho tiempo, las emociones fueron consideradas como un obstáculo para la racionalidad; sin embargo, en la actualidad se reconoce su papel imprescindible en el desarrollo humano. En interacción con las habilidades sociales, las emociones permiten fortalecer capacidades y conocimientos fundamentales que contribuyen tanto al bienestar propio como al de los demás (Sánchez et al., 2019).

Las habilidades socioemocionales comprenden un conjunto de competencias esenciales para fomentar relaciones saludables y constructivas (Ramírez et al., 2021). Entre ellas, la empatía y la escucha activa favorecen conductas prosociales, contrarias a actitudes discriminatorias como el machismo, la xenofobia o el racismo, que generan múltiples problemáticas sociales y emocionales. Asimismo, su desarrollo contribuye a un clima social positivo, fortalece el trabajo en equipo y promueve dinámicas grupales más armoniosas y productivas (World Health Organization & UNICEF, 2020).

En esta etapa del desarrollo, resulta fundamental trabajar en la construcción de la identidad, el fortalecimiento de la autonomía y el desarrollo de competencias socioemocionales (Gaete, 2015). Alcanzar un progreso adecuado en estas áreas es crucial, ya que su ausencia puede generar dificultades en la vida adulta. Por ello, se hace

imprescindible ofrecer a los estudiantes las condiciones y el acompañamiento necesarios para que estos procesos se desarrolle de manera positiva y efectiva (Malti & Noam, 2016).

Influencia del Contacto con el Medio Ambiente

El contacto con el medio ambiente ha demostrado aportar múltiples beneficios restauradores a nivel emocional, cognitivo y social (Micheli & Hernández, 2023). Sin embargo, el incremento de trastornos como la ansiedad, el TDAH y la depresión, en el contexto de una sociedad cada vez más urbanizada y dependiente de la tecnología, plantea la necesidad urgente de comprender cómo la mente interactúa con la naturaleza (Martínez-Soto et al., 2016; Torres, 2022).

En este sentido, la literatura científica ha abordado ampliamente la interacción entre el ser humano, la actividad física (AF) y la naturaleza, evidenciando sus efectos positivos en múltiples dimensiones del bienestar (Ballester-Martínez et al., 2022). Este interés ha dado lugar al concepto de ejercicio verde o *green exercise*, que se refiere a la práctica de actividad física en entornos naturales. Ya en la década de 1980, en Japón se introdujo el término *shinrin-yoku* o “baño de bosque”, para describir la experiencia de sumergirse en la atmósfera del bosque con el propósito de renovar cuerpo y mente (Haluza, 2020).

Entre los beneficios más destacados del contacto con la naturaleza se encuentran el alivio de las preocupaciones diarias, la mejora del estado de ánimo, la reducción de la fatiga mental y de los niveles de agresividad, así como el fortalecimiento de la capacidad de concentración (Ballester-Martínez et al., 2022).

Por otro lado, la literatura reciente también ha señalado los efectos negativos del cambio climático sobre la salud mental, especialmente en los jóvenes. Se ha demostrado que este fenómeno puede generar angustia con implicaciones en las dimensiones

cognitivas, afectivas y conductuales (Hickman et al., 2021). En el caso de la población juvenil, la exposición a estos impactos suele detonar ansiedad y miedo ante la incertidumbre del futuro, limitando sus recursos para afrontarlo y afectando tanto sus proyectos a largo plazo como su salud mental (Sandoval-Díaz et al., 2024).

Estudios Realizados Sobre el Impacto del Medio Ambiente en la Salud Mental

Un estudio realizado en España tuvo como objetivo determinar si la exposición con el medio ambiente tiene relación con niveles más altos de bienestar, para ello se realizaron dos estudios. El primero de ellos fue con dos muestras distintas: adolescentes (n: 283) y adultos (n: 447), estos contestaron un cuestionario que permitió analizar la conectividad de la naturaleza y el bienestar. Con los resultados y una prueba t de Student se pudo denotar porcentajes elevados de conectividad con el medio ambiente y bienestar en personas con una exposición más constante con la naturaleza, esto en ambas muestras. En cuanto al segundo estudio (n:63), se analizó la misma relación en personas que realizaron un recorrido por un ecosistema natural artificial. Los resultados obtenidos muestran que, las personas que realizaron el recorrido presentaron niveles más elevados de conectividad y afecto positivo, en relación a la muestra base, que fueron los que no experimentaron dicho recorrido (Pasca & Aragonés, 2021).

En México, se realizó un estudio sobre el impacto de las imágenes ambientales en los aspectos emocionales, su propósito fue identificar qué tipos de emociones son desencadenadas por imágenes del medio ambiente y de la ciudad de una manera automática. Los métodos que se utilizaron para el estudio fue la facilitación afectiva a la vez que su objetivo consistió en concluir si mediante una modalidad cruzada se obtienen resultados semejantes a otras investigaciones. Se concluye que mediante este método se

puede identificar distintos tipos de valencias emocionales hacia imágenes del medio ambiente (Sánchez & De la Garza, 2015).

Otro estudio realizado en Colombia en donde su objetivo fue evaluar el estado de ánimo tras el contacto con la naturaleza (Vitamina N) mediante una caminata guiada de terapia de bosque ANFT Vitamina N con estudiantes de una institución pública y un colegio privado. Los participantes de este estudio fueron 40 estudiantes de educación pública y 18 de un colegio privado. La intervención consistió en una única visita de todos los participantes hasta que se complete o se supere el número calculado para esta investigación en un lapso de 8 meses. Los instrumentos que se utilizaron fueron: la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), la misma que se respondió al inicio y al final y el cuestionario adicional sobre percepción y significado de la naturaleza. Los participantes fueron inmersos en una experiencia la cual se llamaba Caminata Guiada de Terapia de Bosque ANFT con una duración de dos horas en grupos de 20 personas. Los resultados de este estudio indican que el contacto de los preadolescentes y adolescentes con la naturaleza brinda oportunidades para la recuperación, mejora su sensación de bienestar y fomenta una relación más empática con el ambiente natural (Santacruz et al., 2024).

Un estudio realizado en España en la provincia de Pontevedra tuvo como objetivo analizar la influencia que existe en cuanto a actividades de ocio vividas en espacios naturales y su conexión emocional con el medio ambiente en un grupo de estudiantes de educación secundaria. De la misma forma se estudió el rol que desempeñan otro tipo de variables como el género y la residencia. Se aplicó un cuestionario diseñado ad hoc con 683 casos aceptados. Los resultados dieron que los jóvenes que presentan más vivencias de ocio en entornos medioambientales muestran un más alto nivel de conectividad; estudiantes del

ámbito rural muestran porcentajes más altos; por otra parte, son las mujeres las que presentan una más elevada conectividad (Martínez et al., 2020).

Un estudio, realizado en Inglaterra con una muestra representativa de 19,806 adultos, examinó la relación entre el tiempo semanal dedicado a actividades recreativas en entornos naturales y los niveles de salud y bienestar subjetivo. A través de un análisis multivariado, se encontró que quienes pasaban al menos 120 minutos por semana en contacto con la naturaleza tenían significativamente mayores probabilidades de reportar buena salud y alto bienestar, en comparación con aquellos que no tuvieron contacto alguno. Esta asociación se mantuvo estable en diversos grupos demográficos (edad, género, nivel socioeconómico, salud física, entre otros), y no varió en función de si el tiempo en la naturaleza se distribuía en una o varias visitas. Los resultados fueron que pasar al menos 120 minutos en ambientes naturales mejora la salud y el bienestar emocional (White et al., 2019).

Este estudio exploratorio en Brasil realizado en áreas metropolitanas, analiza la relación entre el contacto con la naturaleza y el bienestar mental desde una perspectiva multidimensional. A través de una encuesta aplicada a 2136 personas, se evaluaron variables como la frecuencia, duración, intensidad y naturalidad del entorno en las experiencias de contacto con la naturaleza, junto con indicadores de salud mental (depresión, ansiedad y estrés) mediante la escala DASS-21. El estudio subraya la necesidad de políticas urbanas inclusivas que fomenten el acceso equitativo a espacios verdes, especialmente en contextos de desigualdad social. Además, plantea la importancia de considerar las particularidades socioeconómicas y demográficas al diseñar intervenciones basadas en la naturaleza para promover la salud mental (Bressane et al., 2024).

CAPÍTULO 2

METODOLOGÍA

Tipo de Investigación

La presente investigación se fundamenta en un enfoque de investigación mixta, con diseño transversal y un alcance de tipo descriptivo para abordar el tema de la influencia del medio ambiente en la salud mental de adolescentes.

El enfoque cuantitativo se centra en la recolección y análisis de datos numéricos para describir, interpretar y predecir fenómenos, mientras que el cualitativo busca comprender experiencias humanas, aspectos culturales y relaciones entre variables (Hernández et al., 2014).

Participantes

Los participantes de la investigación fueron 60 estudiantes de primero y segundo de bachillerato de la Unidad Educativa La Asunción (UEA) con un promedio de edad de 15.55 años y una desviación estándar de 0.50 años inscritos en el programa de participación estudiantil y que voluntariamente formaron parte de la brigada de no sedentarismo. Además, participaron 10 docentes vinculados al programa, autoridades institucionales, el médico y el jefe de seguridad, así como aproximadamente 50 padres de familia por salida, quienes variaron en cada jornada.

Criterios de inclusión

- Participantes del proyecto que hayan realizado todas las caminatas
- Estudiantes entre 15 y 16 años de edad que pertenezcan a la unidad educativa

- Que hayan firmado voluntariamente los consentimientos y asentimientos informados

Técnicas

Revisión Bibliográfica de la Literatura

La revisión bibliográfica es un proceso clave en la investigación, pues permite contextualizar el problema, sustentar teóricamente el estudio, identificar vacíos de conocimiento, comparar enfoques y construir un marco conceptual sólido (Coral, 2016; Gómez-Luna et al., 2014).

Para la realización de la misma se utilizó buscadores como: Google Académico; Science Direct; Dialnet; Scielo; ResearchGate.

Observación Participante

La observación participante, de acuerdo con Hernández (2020), constituye una técnica cualitativa mediante la cual el investigador se integra activamente en el grupo o entorno de estudio, con el propósito de observar de manera directa y contextualizada las prácticas, comportamientos y relaciones sociales. En el presente trabajo se aplicó esta técnica en diferentes cerros del cantón Cuenca, a través de recorridos con una duración aproximada de tres a cinco horas. La recolección de información se efectuó a partir de discursos de padres, estudiantes y docentes, complementados con registros anecdóticos y gráficos. El investigador llevó a cabo tres caminatas y, adicionalmente, estudiantes de la Facultad de Psicología, en el marco de la asignatura de investigación cualitativa, realizaron dos salidas más, generándose en total quince informes que constituyen el insumo principal del trabajo de campo.

Registro fotográfico

Según Hernández (2014), en la investigación cualitativa se utilizan diversas técnicas de registro para recopilar y sistematizar información desde diferentes perspectivas.

El registro fotográfico es una herramienta que documenta de forma visual contextos, actores y dinámicas sociales mediante diferentes representaciones gráficas, enriqueciendo el análisis de los fenómenos estudiados. Durante las caminatas realizadas se capturaron diversas imágenes de forma espontánea según se avanzaba en el trayecto y, adicionalmente, se cuenta con un banco fotográfico que respalda el proceso investigativo.

Registro Discursivo

Por su parte, el registro discursivo, entendido como la anotación sistemática de las expresiones verbales o escritas emitidas por los participantes en el contexto del estudio, permite rescatar de manera rigurosa los aportes discursivos relevantes para el análisis cualitativo (Hernández et al., 2014).

En el presente trabajo, este procedimiento se llevó a cabo mediante la toma de notas detalladas a lo largo de las caminatas, en las que se consignaron comentarios, reflexiones y relatos espontáneos de padres, estudiantes y docentes. Dichas anotaciones se realizaron en tiempo real y fueron complementadas posteriormente con la organización y sistematización de la información, garantizando así la fidelidad y pertinencia de los discursos recopilados para el análisis.

Registro Anecdótico

El registro anecdótico es la narración breve de eventos significativos o únicos que, al capturar situaciones ejemplares, enriquecen la comprensión del contexto investigado (Hernández et al., 2014).

En esta investigación, el registro anecdótico se realizó posterior a las caminatas y conversaciones con estudiantes, docentes y padres de familia, consignando en notas de campo aquellas experiencias que, por su carácter singular, aportaban información relevante para el análisis. Dichos registros fueron elaborados inmediatamente después de cada jornada, con el fin de preservar la frescura y precisión de los detalles observados, y posteriormente se organizaron para su integración en los informes etnográficos de trabajo de campo.

Escala Panas de Afecto Positivo y Negativo para Niños y Adolescentes (PANASN)

La Escala PANASN, desarrollada por Sandín, se compone de 20 ítems distribuidos en dos dimensiones: afecto positivo (AP) y afecto negativo (AN), con diez ítems para cada una. Para el presente estudio se seleccionaron cinco de los veinte ítems, considerando aquellos de mayor pertinencia para los objetivos planteados. El instrumento está diseñado para su aplicación autoadministrada en niños y adolescentes, quienes responden en función de su experiencia habitual respecto a sentimientos y comportamientos. Las respuestas se registran en una escala de tres puntos: «Nunca» (1), «A veces» (2) y «Muchas veces» (3) (Padros-Blázquez et al., 2023). De estos seleccionaron cinco ítems del test PANASN por su relación directa con las variables del estudio: 1) Me intereso por la gente o las cosas; 2) Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés; 3) Soy una persona animada, suelo emocionarme; 4) Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a; y 5) Tengo mal humor (me altero o irrito) Esta herramienta ha sido validada en diversas investigaciones, evidenciando una adecuada consistencia interna y estabilidad temporal. Aunque los coeficientes alfa de Cronbach reportados no alcanzan el valor óptimo de 0,80, se sitúan consistentemente por

encima de 0,70, lo cual se considera aceptable dentro de los estudios psicométricos (Sandín, 2003).

Procedimiento

Etapa 1: Firma de Consentimiento y Asentimiento Informado de Estudiantes

Antes de iniciar el trabajo de campo, se gestionó la firma de los consentimientos informados por parte de madres, padres o representantes legales, junto con el asentimiento de los estudiantes participantes. Este procedimiento garantizó el cumplimiento de los principios éticos fundamentales de voluntariedad, confidencialidad y respeto a la autonomía de los sujetos involucrados.

Etapa 2: Aplicación del Pre-Test y Post-Test PANASN

El cuestionario PANASN, compuesto por veinte ítems, se aplicó en formato digital mediante Google Forms, con el fin de facilitar su uso por los estudiantes y obtener resultados estadísticos de manera ágil, asegurando la custodia de los datos según los protocolos institucionales. La aplicación se realizó a todos los estudiantes del programa de participación estudiantil cuyos padres habían firmado el consentimiento informado; los estudiantes, previamente instruidos sobre los objetivos del proyecto y el procedimiento del pre-test y post-test, firmaron su asentimiento y completaron el cuestionario en los laboratorios de la institución, bajo la supervisión de los docentes. El pre-test se administró un día antes de la primera caminata y el post-test, una semana después de la última, con una duración aproximada de quince a veinte minutos por estudiante.

Etapa 3: Levantamiento de la Información de Campo

Durante la fase de trabajo de campo se recolectaron datos mediante observación directa en seis caminatas realizadas durante seis meses en distintos cerros alrededor de la ciudad, con niveles de dificultad progresivos. La participación de los jóvenes varió por motivos logísticos, aunque todos los sábados se realizaron actividades complementarias relacionadas con el cuidado de la naturaleza. Se emplearon técnicas cualitativas, incluyendo registros fotográficos, anotaciones anecdóticas, descripciones de actividades y registros de conversaciones, con el fin de documentar la experiencia desde perspectivas ecológica y emocional. El proceso contó con la colaboración de estudiantes de sexto ciclo de Psicología, quienes aplicaron las técnicas de recolección de datos y elaboraron informes, y del investigador principal, quien registró fotografías, discursos, emociones y experiencias individuales y grupales. Todos los registros se obtuvieron con el consentimiento informado de los participantes.

Etapa 4: Elaboración del Informe de Resultados

Finalmente, los hallazgos fueron sistematizados en un informe de investigación que incluyó el análisis e interpretación de los datos, así como la discusión teórica en relación con la literatura revisada y las conclusiones orientadas a dar respuesta a los objetivos planteados. Este documento constituyó la base para la divulgación de los resultados y su posterior aplicación en contextos educativos y comunitarios.

Etapa 5: Devolución y Socialización Resultados

Una vez finalizada la investigación, se propone realizar la difusión del proyecto y de los resultados obtenidos mediante distintas estrategias: una presentación dirigida a los estudiantes que participaron en la investigación; una exposición más reducida para padres

de familia, utilizando una presentación en PowerPoint durante la reunión de representantes del nivel; y, finalmente, una muestra fotográfica acompañada de un póster científico en el área de ingreso público de la institución.

Análisis de Datos

Los datos cualitativos fueron procesados mediante análisis de contenido temático, empleando un cuadro de categorías e indicadores que permitió identificar patrones, categorías emergentes y significados relevantes de los indicadores. En cuanto al análisis cuantitativo se consideró la frecuencia en el número de participantes que cambiaron de percepciones y emociones con relación al contacto con la naturaleza entre el pre y post-test. Estos datos fueron sistematizados y analizados estadísticamente con el propósito de enriquecer la comprensión de los resultados y complementar la interpretación de la información cualitativa.

CAPÍTULO 3

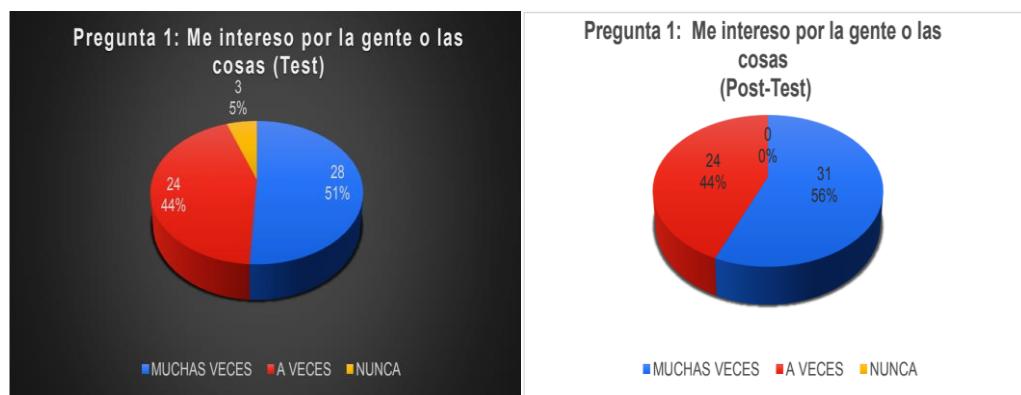
Resultados

Este capítulo presenta los resultados cuantitativos y cualitativos obtenidos sobre los efectos de las caminatas en la naturaleza en la salud mental de los adolescentes, desde la perspectiva de la psicología ambiental. En primer lugar, se exponen los resultados cuantitativos, cuyo objetivo es describir los beneficios que las caminatas en entornos naturales generan en la salud mental de los adolescentes, de acuerdo con los fundamentos teóricos de la psicología ambiental. Para ello, se aplicaron instrumentos de evaluación en formato de pre-test y post-test, con el propósito de evidenciar cómo la interacción sistemática con espacios naturales favorece el bienestar emocional y contribuye al fortalecimiento de la salud mental de los participantes.

Resultados Investigación Cuantitativa Encuesta PANASN

Figura 1

Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 1 - Curiosidad y Aprendizaje



Como se puede observar en el pre-test previo a las salidas colectivas a la naturaleza planificadas, el 51% de los jóvenes mostraban mucho interés por lo que pasa en su alrededor (por las cosas), el 44% de ellos mostraba poco interés y el 5% no mostraron

interés; luego de 5 meses y 5 salidas a las montañas y de las actividades realizadas, vemos que el grupo de jóvenes con más interés por lo que les rodea subió un 5%, el grupo de poco interés se mantuvo y ya no hay jóvenes a los que no les interesaba nada. Como podemos ver el acercamiento a la naturaleza a través de las caminatas con los jóvenes bachilleres mejoró en su apertura a otras personas, al mundo natural y a otras cosas; esto puede mejorar su capacidad de aprendizaje y su empatía.

Figura 2

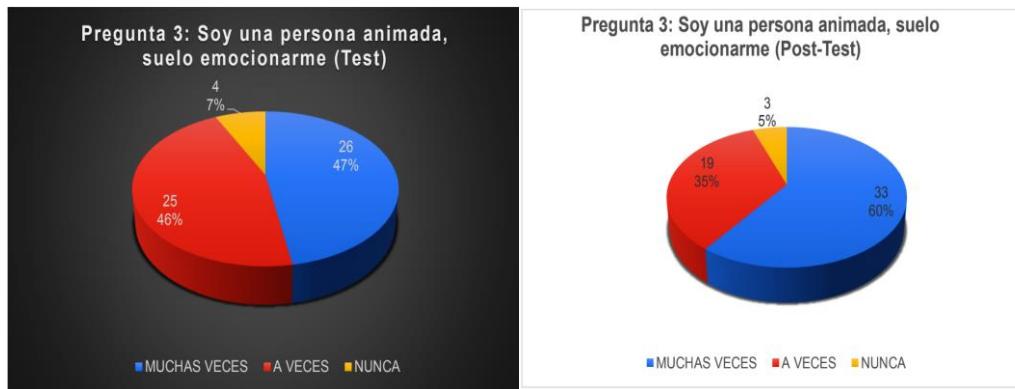
Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 2 - Estrés y ansiedad desarrollo emocional



En la comparación de resultados se evidencia que, en el test inicial, el 55 % de los participantes manifestó sentirse tensos “a veces”, un 29 % “muchas veces” y un 16 % “nunca”. En el post-test, se observa un aumento en la categoría “a veces” (65 %) y una disminución en “nunca” (6 %), manteniéndose estable la opción “muchas veces” (29 %). Estos resultados indican que los niveles de estrés y ansiedad no disminuyeron tras las salidas, sino que, por el contrario, se mantuvieron o incluso aumentaron levemente. Este comportamiento sugiere que la experiencia no logró generar un impacto positivo en la reducción de la tensión emocional, evidenciando la necesidad de profundizar en las estrategias de acompañamiento y mediación emocional durante las actividades en entornos naturales.

Figura 3

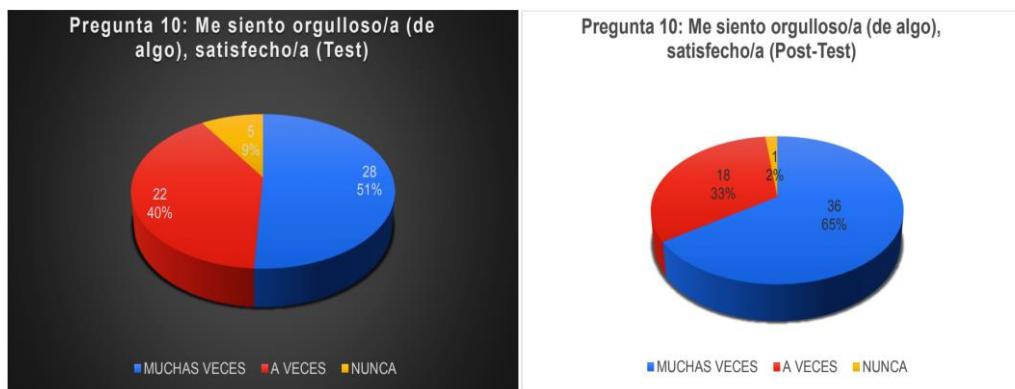
Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 3 - sensibilidad y optimismo



En el test inicial, los resultados muestran que el 47 % de los participantes manifestó emocionarse “muchas veces”, el 46 % “a veces” y un 7 % “nunca”. Posteriormente, en el post-test se observa un incremento en la categoría “muchas veces” (60 %), mientras que disminuyen tanto las respuestas de “a veces” (35 %) como de “nunca” (5 %). Estos cambios sugieren una mayor disposición hacia emociones positivas y expresividad anímica tras la intervención, lo cual refleja un avance en la construcción de bienestar subjetivo y en la capacidad de experimentar estados emocionales agradables. Este incremento en la percepción de ser una persona animada puede asociarse con un fortalecimiento de recursos emocionales, lo que favorece la resiliencia y el afrontamiento adaptativo.

Figura 4

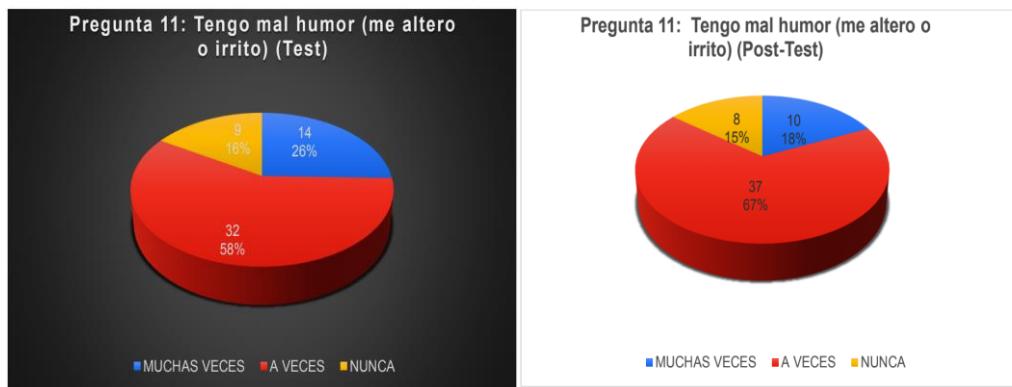
Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 10 - autoestima y satisfacción



En la Pregunta 10: “Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a”, los resultados evidencian una mejora entre el Test y el Post-Test. Inicialmente, el 51% de los participantes indicó sentirse orgulloso o satisfecho “muchas veces”, el 40% “a veces” y el 9% “nunca”. En el Post-Test, la categoría “muchas veces” se incrementó al 65%, mientras que “a veces” disminuyó al 33% y “nunca” se redujo al 2%. Estos hallazgos muestran un desplazamiento hacia percepciones más frecuentes de orgullo y satisfacción personal, lo cual sugiere un impacto positivo de la intervención en dimensiones vinculadas con la autoestima y el bienestar subjetivo.

Figura 5

Resultados pre-test y post-test PANASN (año): pregunta 11 - estado de ánimo



En la Pregunta 11, los resultados reflejan una tendencia al aumento en la irritabilidad o mal humor entre el Test y el Post-Test. En la medición inicial, el 26% de los participantes reportó experimentar mal humor “muchas veces”, el 58% “a veces” y el 16% “nunca”. Posteriormente, en el Post-Test, la categoría “muchas veces” disminuyó ligeramente al 18%, mientras que “a veces” aumentó al 67% y “nunca” se redujo al 15%. Estos datos sugieren que, tras la intervención, aunque disminuyó el porcentaje de quienes experimentaban mal humor con alta frecuencia, se incrementó la proporción de quienes lo perciben de manera ocasional. En este sentido, puede interpretarse que la intervención no

eliminó la presencia de irritabilidad, pero favoreció una disminución de su intensidad, trasladando la experiencia de un nivel alto de frecuencia hacia un nivel moderado.

Resultados de la Investigación Cualitativa

A continuación, se presentan los resultados cualitativos derivados de la observación participante (Registro Discursivo, Registro Anecdótico y Registro fotográfico), con el objetivo de conocer las percepciones, discursos y sentimientos de los jóvenes en su relación con la naturaleza. Los datos se organizaron en un cuadro de categorías e indicadores, permitiendo identificar patrones y experiencias significativas que reflejan la interacción de los participantes con los entornos naturales y su influencia en emociones, actitudes y vivencias personales.

Tabla 1 Percepciones y discursos sobre la relación jóvenes-naturaleza

Registro	Jóvenes	Padres	Maestros
Registro	“Me siento feliz porque puedo pasar más tiempo con mis amigos”	“Dejaría cualquier cosa por compartir estos momentos con mi hija”	“Conectar con la tierra ayuda a nuestro sistema nervioso porque somos uno con la naturaleza”
	“No sé lo que nos espera... Nunca pensé que podría llegar tan lejos”	“Me gusta ver a los chicos sin celular, en la escuela ni se hablan”	“Es lindo ver a los jóvenes sin el teléfono”
	“El cuerpo se cansa, pero la mente se libera”	“Volvimos más cerca, más conectados, hacía falta algo así”	“Este tipo de caminatas es más valioso cuando logramos conectar con el aquí y el ahora”

	<p>“Fue raro, pero bonito, ver a mis padres relajados y hablando con mis profes y amigos”</p>	<p>“Llegar a la cima me trae recuerdos de mi infancia”</p>	<p>“Este tipo de caminatas es más valioso cuando logramos conectar con el aquí y el ahora”</p>
	<p>“Esto me hizo salir de mi zona de confort... Mira qué raro que se ve de tan cerca, nunca lo había notado”</p>	<p>“A veces yo me resbalaba y mi hija me ayudaba, y otras veces era al revés”</p>	<p>“Me da muchísimo gusto ver a los chicos así, en la escuela ni se hablan, y aquí sí”</p>
Registro	“Ir a las caminatas en compañía de todos fue me hizo recordar a esos momentos en los que pasaba con mi familia hace mucho tiempo,	“Fue una experiencia muy bonita ver a mi hijo compartir con sus compañeros y profes porque en la casa no habla con nadie”	“Esa sensación de ver a los chicos hablar, reírse, jugar, es una sensación que me hace recordar cuando era niño”
Anecdótico			

compartimos
momentos únicos”

“No tenía ganas de venir, porque me parecía algo aburrido, pero al final me gusto porque presentó un desafío muy grande y me hizo sentir muy feliz”

“Es la primera vez en mucho tiempo que caminamos juntas sin que ella esté en TikTok. Solo por eso ya valió la pena”

“Creo que fue una experiencia muy chévere porque casi no tenemos momentos así con mis papas, en la casa solo vemos televisión, pero esto fue diferente”

“Ver a mi hijo tan contento, el poder compartir con él, conversar me hizo sentir realizado, como cuando salimos de excursión cuando él era más pequeño”

“Me gustó mucho el paseo, ahora hablan más entre ellos, no están en el teléfono”

“En el colegio solo vemos a los alumnos con los celulares y no solo en el recreo, sino también en clase, ahora aquí es un espacio donde ellos pueden entablar relaciones con

padres, con profes y
hasta con otros
estudiantes, es muy
gratificante”

“Al principio fue
aburrido, pero
cuando llegamos a
la cima fue una
sensación muy
reconfortante”

“Antes en casa solo
pasan en el
teléfono, los juegos
y esas cosas, aquí
pueden compartir,
hablar y eso me
gusta mucho”

“Al inicio vi a los
chicos poco
emocionados,
tensos, pero al
finalizar noté que
fue algo único que
los ayudó a
liberarse, a sentirse
bien, emocionados,
felices”

“Estar con mi
mama aquí y que
ella hiciera todo
este camino
conmigo me
recordó cuando con
ella y mis papas

“Me encanto esto,
porque por lo
general mi hijo y yo
no hablamos en la
casa, pero aquí
pude conversar con
él, saber mucho

“Ir a las caminatas
de todos me hizo
recordar a esos
momentos en los
que pasaba con mi
familia hace mucho
tiempo,

salimos al parque a	mas de él y eso me	compartimos
jugar"	hace sentir muy	momentos únicos"
	realizada"	

Registro Discursivo

Los discursos recopilados durante las salidas a la naturaleza evidencian que los jóvenes experimentaron estas actividades como un espacio de liberación mental, disfrute y reconexión tanto con su interior como con el entorno natural. En sus testimonios, describieron sensaciones de tranquilidad, calma y renovación emocional derivadas del contacto directo con los elementos del ambiente. Asimismo, manifestaron emociones de alegría, curiosidad y asombro frente a los paisajes, junto con gratitud por la oportunidad de compartir momentos significativos fuera de la rutina cotidiana. Varios participantes señalaron que caminar al aire libre contribuyó a reducir el estrés, la ansiedad y el agotamiento mental, generando una sensación general de bienestar y equilibrio.

Desde una perspectiva afectiva, la interacción con la naturaleza favoreció la expresión emocional y la autorregulación de los estados internos, lo que permitió disminuir las tensiones y aumentar las emociones positivas. Los jóvenes también destacaron una sensación de libertad y espontaneidad que contrasta con el ambiente estructurado de la vida escolar y digital. En el ámbito social, los relatos reflejan un fortalecimiento de la cohesión grupal y de la empatía, evidenciando un incremento del sentido de pertenencia y del apoyo emocional entre pares. En conjunto, los resultados cualitativos confirmaron que la experiencia de caminar en entornos naturales no solo potencia el bienestar psicológico individual, sino que también promueve la socialización positiva y el desarrollo

socioemocional, reafirmando el valor terapéutico y formativo del contacto sistemático con la naturaleza.

Registro Anecdótico

Los relatos de las vivencias confirman que la experiencia resultó profundamente transformadora. En un inicio, varios participantes manifestaron cierta apatía, incomodidad o tensión ante la idea de alejarse de su entorno habitual y de la tecnología; sin embargo, a medida que avanzaban las caminatas, estas emociones dieron paso a la sorpresa, la satisfacción y el disfrute genuino. La desconexión digital propició un ambiente de interacción más auténtico, en el que surgieron conversaciones significativas, risas espontáneas y actitudes de cooperación. Este contexto permitió a los jóvenes redescubrir aspectos valiosos de sus relaciones familiares, amistosas y escolares.

Las anécdotas recopiladas reflejan con claridad este proceso de cambio. Algunos expresaron con entusiasmo haber redescubierto la personalidad de sus padres, afirmando que “mis papás han sido interesantes y divertidos”, mientras que otros destacaron el placer de desconectarse de la tecnología: “me gustó estar sin el teléfono”. También se evidenció una nueva apreciación por el entorno natural y por su relación con el aprendizaje: “por primera vez veo los fósiles, las flores y los animales tan de cerca”, comentó uno de los estudiantes, mostrando un vínculo renovado entre la experiencia directa en la naturaleza y los conocimientos de las ciencias naturales. Además, varios participantes mencionaron haber aprendido a valorar los recursos del entorno, reconociendo la importancia de cuidar la biodiversidad y comprender qué elementos naturales pueden ser utilizados de manera responsable.

En conjunto, los registros anecdóticos muestran que las caminatas no solo generaron bienestar emocional y cohesión grupal, sino que también despertaron en los jóvenes una conciencia ambiental más reflexiva y una comprensión más cercana de su relación con la naturaleza, reafirmando el carácter educativo y formativo de estas experiencias.

Registro Fotográfico

Figura 6 *La cima de la excursión*



Figura 7 *Diversión en la naturaleza*



“Llegar a la cima me trae recuerdos de mi infancia” (Padres de familia)

“Mira qué raro que se ve de tan cerca, nunca lo había notado” (Alumnos de bachillerato)

Figura 8 Ejercicios con el grupo



“El cuerpo se cansa, pero la mente se libera... Esto me hizo salir de mi zona de confort...” (Alumnos de bachillerato, Padres de familia)

Figura 9 Actividades recreativas



“Me siento feliz porque puedo pasar más tiempo con mis amigos...” (Alumnos de bachillerato)

Figura 10 Compartir de los estudiantes



“Me siento feliz porque puedo pasar más tiempo con mis amigos...” (Alumnos de bachillerato)

Figura 11 Inicio de la caminata



“No sé lo que nos espera... Nunca pensé que podría llegar tan lejos...” (Alumnos de bachillerato)

Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo principal conocer las consecuencias emocionales positivas en la salud mental de los adolescentes gracias a las caminatas en la naturaleza realizadas en distintos cerros alrededor de la ciudad de Cuenca. Este análisis de resultados obtenidos permitió observar cómo la participación en caminatas en entornos naturales impacta de manera positiva en el bienestar psicológico y emocional de los adolescentes. Los hallazgos no evidencian una reducción significativa en los niveles de ansiedad, estrés y fatiga mental según los resultados del PANASN. Sin embargo, se observó un incremento en emociones positivas como la tranquilidad, la alegría y la gratitud. Este contraste sugiere que, aunque las experiencias en la naturaleza no lograron disminuir los estados emocionales negativos, sí favorecieron la aparición de sensaciones más placenteras y equilibradas. Dichos resultados guardan relación con los principios de la psicología ambiental, especialmente con la Teoría de la Restauración de la Atención (Kaplan y Kaplan, 1989) y la Hipótesis de la Biofilia (Wilson, 2017), que explican cómo la exposición a entornos naturales puede generar bienestar psicológico y favorecer la recuperación emocional, incluso sin una disminución inmediata del estrés. De igual forma, los datos corroboran la idea de que la interacción frecuente con la naturaleza no únicamente mejora la salud mental de los jóvenes, sino que también brinda beneficios sociales, promoviendo el bienestar colectivo y la cohesión grupal.

En relación con el objetivo específico, orientado a describir los beneficios que las caminatas en la naturaleza generan en la salud mental de los adolescentes desde la perspectiva de la psicología ambiental, los resultados obtenidos coinciden con los hallazgos de Santacruz et al. (2024). Estos autores identificaron una mejoría significativa en el estado

de ánimo y en la empatía ambiental de los jóvenes formaron parte de programas de caminatas guiadas de terapia de bosque en Colombia. De igual forma, el presente estudio evidencia que la inmersión en entornos naturales contribuye de manera positiva al bienestar emocional y al fortalecimiento del vínculo afectivo con el entorno. En ambos casos, se destaca que el contacto directo con la naturaleza promueve un mejor proceso de autorregulación emocional, automotivación, mejora la autoimagen y aumenta el conocimiento y la ecofilia o biofilia, lo cual refuerza la importancia de los espacios naturales como ambientes favorecedores de la salud mental adolescente.

Asimismo, los resultados concuerdan con lo expresado por Pasca y Aragonés (2021), quienes identificaron una relación positiva entre la exposición al medio ambiente y niveles elevados de bienestar tanto en adolescentes como en adultos. La mejora observada en el presente estudio puede interpretarse como una manifestación de dicha conectividad con la naturaleza (registros discursivos), lo cual sugiere una mayor disposición afectiva y cognitiva al interactuar en espacios naturales. En ambos casos, la exposición constante con entornos naturales se relaciona con un aumento del afecto positivo y una percepción general de mayor equilibrio emocional (PANASN resultados).

De la misma manera los resultados hallados en cuanto a indicadores de estrés y ansiedad guardan relación con lo expresado por Bressane et al. (2024) en su investigación en Brasil, donde se destacó que la exposición a la naturaleza actúa como un moderador del estrés, reduciendo su intensidad más que suprimiéndolo. Asimismo, dichos autores resaltan la relevancia de la frecuencia y continuidad de las experiencias en entornos naturales, aspecto que también se refleja en el presente estudio, a través de la realización de cinco

caminatas distribuidas a lo largo de cinco meses lo que consolida la idea de que una exposición prolongada genera mayores beneficios emocionales.

En relación con el segundo objetivo específico el cual fue conocer las percepciones, discursos y sentimientos vinculados a la relación jóvenes-naturaleza, los resultados evidencian un aumento en la satisfacción personal, autoestima, deseo de interés por aprender sobre los seres y las cosas (PANASN resultados) y el bienestar emocional tras las caminatas siguiendo la línea de White et al. (2019), quienes demostraron que destinar 120 minutos semanales a acciones en ambientes naturales favorece la salud y el bienestar de las personas. En este estudio, las caminatas se emplearon en espacios de recreación e introspección, donde los jóvenes manifestaron sentirse más felices, relajados y conectados con su entorno (registros discursivos). Estas percepciones reflejan los efectos restaurativos descritos en la literatura, evidenciando beneficios a nivel individual, social y familiar, ya que contribuyen al fortalecimiento de la comunicación, la empatía y el sentido de pertenencia. De la misma forma, los resultados concuerdan con lo manifestado por Martínez et al. (2020), quienes demuestran que las experiencias de ocio en entornos naturales favorecen la conexión emocional y el vínculo afectivo con el medio ambiente.

Conclusión

En función de los objetivos planteados al inicio de esta investigación, se puede afirmar que estos fueron cumplidos satisfactoriamente. Los resultados obtenidos, contrastados con la discusión teórica, evidencian cómo el contacto con la naturaleza genera diversos beneficios en los jóvenes, integrando aspectos emocionales, cognitivos y sociales que contribuyen a su bienestar general.

La metodología empleada, basada en el trabajo de campo, permitió recopilar información significativa a través de la observación participante y los distintos instrumentos aplicados. Esto posibilitó registrar con precisión los discursos, percepciones y emociones manifestadas por los jóvenes durante las salidas a entornos naturales. Además, la aplicación del test PANASN evidenció una clara diferencia en las emociones antes y después de las caminatas, reflejando un incremento en los afectos positivos y una disminución de los negativos, lo que confirma el impacto favorable de estas experiencias. Un punto importante a considerar es el tiempo transcurrido entre la aplicación del pre-test y el post-test. El amplio margen de espera pudo haber influido en la pérdida de información o en la disminución de la precisión en las respuestas.

Asimismo, la revisión bibliográfica demostró la pertinencia y disponibilidad de estudios previos relacionados con la psicología ambiental y los beneficios del contacto con la naturaleza, lo que permitió sustentar teóricamente los hallazgos obtenidos. (descripción de las técnicas cualitativas)

Finalmente, esta investigación resalta la relevancia de promover estudios de este tipo frente a los desafíos contemporáneos que enfrentan los jóvenes, especialmente el uso

excesivo de la tecnología y la desconexión con el entorno natural. Fomentar espacios de encuentro con la naturaleza se presenta, por tanto, como una alternativa efectiva para equilibrar las emociones, fortalecer las relaciones sociales y promover un estilo de vida más saludable y consciente.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos y de la experiencia desarrollada durante el proceso investigativo, se considera pertinente proponer una serie de recomendaciones que contribuyan a fortalecer futuras investigaciones y prácticas relacionadas con el contacto con la naturaleza en jóvenes. En primer lugar, se sugiere que la aplicación del pre-test y post-test se realice antes de la primera salida y después de la última, de modo que los resultados reflejen con mayor claridad los cambios emocionales y actitudinales derivados de la experiencia. Asimismo, se recomienda dar continuidad a esta línea de investigación ampliando el rango de edades de los participantes, con el propósito de analizar cómo el acercamiento a la naturaleza influye en distintas etapas del desarrollo y en diferentes contextos educativos.

Del mismo modo, se plantea fomentar la educación ambiental como un espacio que trascienda el aprendizaje académico, integrando dimensiones de crecimiento personal, espiritual y de autoconocimiento que fortalezcan el vínculo entre los jóvenes y su entorno natural. En cuanto a los instrumentos de evaluación, se aconseja adaptar el test utilizado, reduciendo su extensión y mejorando la redacción de las preguntas para facilitar su comprensión y obtener respuestas más precisas y significativas.

Por otra parte, se destaca la importancia de incluir de manera activa la participación de padres y docentes en las salidas o actividades al aire libre, ya que su implicación favorece la generación de experiencias compartidas y el descubrimiento de aspectos

positivos tanto en los jóvenes como en el entorno familiar y escolar. Es fundamental que estas actividades cuenten siempre con una mediación educativa que oriente la reflexión y el aprendizaje, asegurando que la experiencia tenga un sentido formativo integral. Finalmente, se recomienda realizar las salidas en espacios naturales amplios, auténticos y con cierto grado de exigencia física o simbólica, que transmitan un sentido de sacralidad y conexión profunda con la naturaleza, siempre bajo la guía de profesionales o expertos que acompañen y enriquezcan el proceso.

REFERENCIAS

Ballester-Martínez, O., Baños, R., & Navarro-Mateu, F. (2022). Actividad física, naturaleza y bienestar mental: una revisión sistemática. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 62-84.

<https://doi.org/10.6018/cpd.465781>

Bressane, A., Pinto, J., & Medeiros, L. (2024). Recognizing patterns of nature contact associated with well-being: An exploratory cluster analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(6), 706.

<https://doi.org/10.3390/ijerph21060706>

Cantor, F., McDouall, J., Parra, A., Martin, L., Paternina, N., González, C., Cárdenas, M., Castillo, A., Garzón, M., Ronderos, C., García, B., Acevedo, J., Gómez, O., & Yomayusa, N. (2021). Mental health care of health workers during covid-19: Recommendations based on evidence and expert consensus. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 50(3), 225–231.

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.02.007>

Castillo, I. Lugo, Torres, D., Rojas, I., & Águila, N., (2019). El desarrollo socioemocional del adolescente ante los retos y desafíos de la informatización de la sociedad. *Norte de Salud Mental*, 16(61), 35-45.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7103213>

Chaustre, D., (2021). Psicología ambiental: un breve recorrido por la disciplina. *Persona*, 2(24), 73-88.

[https://doi.org/10.26439/persona2021.n024\(2\).5212](https://doi.org/10.26439/persona2021.n024(2).5212)

Chávez, M. (2020). Psicología ambiental.

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8633/Psicologia_ChavezBendezu_Maria.pdf?sequence=1

Coral, D. (2016). *HACER UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA*.

<https://lpl.unbosque.edu.co/wp-content/uploads/09-Guia-Revisio%CC%81n-bibliografica.pdf>

Gaete, V. (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente. *Revista chilena de pediatría*, 86(6), 436-443.

<https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/3268>

García Álvarez, D., Hernández-Lalinde, J., Espinosa-Castro, J., & Soler, M. (2020). Salud mental en la adolescencia montevideana: una mirada desde el bienestar psicológico.

<https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no6/3.pdf>

Gómez-Luna, E., Fernando-Navas, D., Aponte-Mayor, G., & Betancourt-Buitrago, L. (2014). Metodología para la revisión bibliográfica y la gestión de información de temas científicos, a través de su estructuración y sistematización. *Dyna*, 81(184), 158-163.

<https://doi.org/10.15446/dyna.v81n184.37066>

Haluza, D. (2020). La fuerza curativa de la naturaleza. Inmersión saludable en el bosque. *Mente & Cerebro*, 100, 36-43.

Hickman, C., Marks, E., Pihkala, P., Clayton, S., Lewandowski, R., Mayall, E., Wray, B., Mellor, C., & van Susteren, L. (2021). Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses to climate change: A global survey.

The Lancet Planetary Health, 5(12), 863-873.

<https://doi.org/gn9582>

Iglesias, G. (2021). Beneficios de la Terapia de Bosque. Sanar en la naturaleza. *Cuadernos médico sociales*, 61(2), 105-108.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9510072>

Joiner, T., Catanzaro, S., Laurant, J., Sandín, B., y Blalock, J. (1996a). Modelo tri- partito sobre el afecto positivo y negativo, la depresión y la ansiedad: Evidencia basada en la estructura de los síntomas y en diferencias sexuales. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 1, 27-34.

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169-182.

Malti, T., & Noam, G. (2016). Social-emotional development: From theory to practice. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(6), 652-665.

<https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1196178>

Martínez, R., Caballo, M., & Varela, L. (2020). El ocio en el medio natural como promotor de la conexión emocional con la naturaleza. Un estudio en clave ambiental con adolescentes pontevedreses (Galicia-España). *Pensamiento Educativo*, 57(2), 1-16.

<https://doi.org/10.7764/PEL.57.2.2020.6>

Martínez-Soto, J., Montero, M., López-Lena, M., & de la Roca Chiapas, J. (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/html/>

Micheli, J., & Hernández, M. (2023). Influencia Terapéutica De Las Zonas Verdes En La Salud Emocional De Los Residentes Isleños. *La Casa del Maestro*, 1(5), 93-107.

<https://revistascientificas.cuc.edu.co/RVCDM/article/view/5515>

Muñoz, C., Cardona, D., Restrepo-Ochoa, D., & Calvo, A. (2022). *Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades*. *CES Psicología*, 15 (2), 151–168.

<https://doi.org/10.21615/cesp.5275>

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2018). Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta [Organización Mundial de la Salud - OMS. Nota descriptiva].

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Pasca, L., & Aragonés, J. (2021). Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar. *CES Psicología*, 14(1), 100-111.

<https://doi.org/10.21615/cesp.14.1.8>

Padros-Blazquez, F., Reynoso González, O., & Martínez-Medina, M. (2023). Estudio psicométrico de la escala de Afecto Positivo y Negativo para niños y adolescentes (PANASN) en población mexicana. *CES Psicología*, 16(3), 82-94.

<https://dx.doi.org/10.21615/cesp.6974>

Ramírez, V., Acuña, K., & Engler, I. (2021). Habilidades socioemocionales en adolescentes mexicanos. *Revista estudios psicológicos*, 1(3), 56-84.

<https://doi.org/10.35622/j.rep.2021.03.003>

Sánchez, P., & De la Garza, A. (2015). Estudio del impacto de imágenes ambientales en los aspectos emocionales. *Revista de Psicología (PUCP)*, 33(2), 387-410.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S025492472015000200006&script=sci_arttext&tlang=en

Sánchez, C., Daura, F., & Laudadío, J. (2019). La comunidad escolar como medio para el desarrollo socio emocional de los alumnos. Un estudio de caso en la República Argentina. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 45(3), 31-49.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052019000300031>

Sandín, B. (2003). Escalas PANAS de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (PANASN). *Revista de psicopatología y psicología clínica*, 8(2), 173-182.

<https://www.aepcp.net/wp-content/uploads/2020/05/06.20032.Sandin.pdf>

Sandoval, J., Díaz, N., Flores, D., López, C., & Bravo, C. (2024). Cambio climático y olas de calor sobre el bienestar subjetivo en jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 22(1), 393-422.

<https://doi.org/10.11600/rclcsnj.22.1.5926>

Santacruz, J., Laverde, N., González, C., & Blandón, L. (2024). Efecto de la Inmersión Consciente en la Naturaleza (Vitamina N) sobre el Bienestar Percibido por

Preadolescentes y Adolescentes. *Estudios y Perspectivas Revista Científica y Académica*, 4(3), 467-486.

<https://doi.org/10.61384/r.c.a..v4i3.412>

Steg, L., Van den Berg, A., & De Groot, J. (2018). Environmental psychology: History, scope, and methods. *Environmental psychology: An introduction*, 1-11.

<https://doi.org/10.1002/9781119241072.ch1>

Tejero González, J. (2021). *Técnicas de investigación cualitativa en los ámbitos sanitario y sociosanitario*.

<https://ruidera.uclm.es/server/api/core/bitstreams/fdf77886-6075-453a-b7cc-731232b56e77/content#:~:text=La%20entrevista%20semi%20Destructurada%20recolecta,muestra%20relativamente%20grande%20de%20participantes.>

Torres, V. (2022). Efectos del contacto con la naturaleza sobre el bienestar psicológico.

Causas evolutivas y culturales.

<http://hdl.handle.net/11531/61229>

UNICEF. (2020). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes.

<https://www.unicef.org/lac/el-impacto-del-covid-19-en-la-salud-mental-de-adolescentes-y-j%C3%83venes>

Viera, A., López, S., & Barrenechea, A. (2024). El bienestar psicológico, un indicador positivo de la salud mental. *Revista cubana de salud y trabajo*, 7(1/2), 34-39.

<https://revsaludtrabajo.sld.cu/index.php/revsyt/article/view/794>

Wilson, E. (2017). Biophilia and the conservation ethic. In *Evolutionary perspectives on environmental problems* (pp. 250-258). Routledge.

<https://doi.org/10.4324/9780203792650>

White, M., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B., Hartig, T., Warber, S., ... & Fleming, L. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific reports*, 9(1), 7730.

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

World Health Organization & UNICEF. (2021). Helping adolescents thrive toolkit. Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviors.

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/341344>

Zamudio Flores, D. (2019). Transcendence of environmental psychology in the individual and collective mental health.

<http://dx.doi.org/10.18259/acs.2019001>

Anexos

Anexo 1: Formato de consentimiento y asentimiento informado.

CONSENTIMIENTO Y ASENTIMIENTO INFORMADO PARA ALUMNOS DE 12-18 AÑOS

Fuente: Ministerio de Educación de Ecuador 2025

PROYECTO DE VINCULACIÓN-INVESTIGACIÓN UDA-UEA

“Vamos de caminata a nuestros cerros y montañas”

OBJETIVO: Promover el bienestar, la salud física y mental de bachilleres y estudiantes universitarios, a partir de la experiencia de ascensiones y el contacto directo con la Naturaleza. En el marco de la Psicología ambiental.

Por favor, lee este documento con tu(s) parente(s) o tutor(es) antes de decidirte a participar en el estudio. Tu representante también será informado del desarrollo de esta investigación y permitirá tu participación a través del acuerdo de consentimiento informado. Sin embargo, es importante tener claro tu participación voluntaria en el estudio.

Este estudio ayudará a aprender más acerca de los beneficios del contacto directo con la Naturaleza para el bienestar estudiantil, la salud física y mental de los jóvenes. Es importante contar con tus percepciones y conocimientos sobre el tema antes y después de vivir la experiencia de ascender a nuestras montañas, compartir con tus compañeros y sentir la Naturaleza que nos rodea.

Este estudio es parte del trabajo final de la carrera de Psicología Educativa, en la línea de investigación de Psicología ambiental de: **Paúl Matías Martínez Espejo**
con el tema: **Relación entre naturaleza y salud mental en adolescentes.**

Si aceptas participar en el estudio, te pedimos contestar los cuestionarios en el aula virtual, la modalidad es de opción múltiple, elige una sola respuesta. Pre test y pos test. Tu participación en el estudio es completamente voluntaria y puedes retirarte en cualquier momento si esa es tu voluntad, ya sea en la aplicación de cualquiera de las técnicas de investigación propuestas: cuestionario, entrevista o grupo focal.

En caso de tener alguna duda al respecto, notificarla directamente al tutor o al investigador principal del estudio (Mgt. Eliana Bojorque P.) y/o a la autoridad de tu Institución Educativa.

Universidad del Azuay, Facultad de Psicología:

Cuenca, 29 de enero 2025

Nombre y firma del representante del estudiante:

Nivel:

Nombre y firma del estudiante:

Anexo 2: Informe final del proyecto “Vamos de Caminata”

Proyecto “Vamos de Caminata” – Facultad de Psicología, Universidad del Azuay

Psicología Educativa - Investigación Cualitativa - 2025

I. Introducción

El presente informe recoge, desde una metodología cualitativa basada en la observación participante, los registros de estudiantes universitarios y secundarios, padres de familia y docentes que fueron parte del proyecto interinstitucional “Vamos de Caminata”. Esta experiencia se realizó en distintos cerros de la provincia del Azuay: El Plateado, Guaguazhumi y Tahual. El objetivo central fue generar espacios significativos para el fortalecimiento del bienestar socioemocional, la conexión con la naturaleza y el desarrollo de habilidades personales y comunitarias en adolescentes y sus familias.

II. Registro Anecdótico: Caminatas, Encuentros y Aprendizajes

1. La caminata como ritual de conexión y descubrimiento

Las caminatas iniciaron desde temprano en la mañana. En todos los casos, los estudiantes narran el trayecto como una travesía que va desde el agotamiento físico hasta el encuentro con la serenidad interior. Cerros como El Plateado ofrecieron a las participantes no solo vistas espectaculares, sino también un contacto directo con el patrimonio cultural y natural a través del descubrimiento de fósiles, vegetación nativa y apachitas construidas simbólicamente.

En Guaguazhumi, la exigencia física del camino provocó un esfuerzo colectivo. Allí se destacó la ayuda entre pares y entre generaciones. La subida fue vivida como un reto, pero también como un puente hacia la autorreflexión, con momentos de silencio profundo y contemplación.

2. Momentos clave

- **La subida:** desafío físico y emocional, autorregulación, silencios introspectivos, cooperación espontánea.
- **La cima:** ejercicios de respiración, dinámicas grupales, vistas panorámicas, sensación de logro y plenitud.
- **El compartir:** comida comunitaria, conversaciones con desconocidos, derrumbe de barreras sociales.
- **La bajada:** ligereza emocional, integración, alegría, consolidación del grupo.

III. Registro Discursivo

1. Padres de familia:

- “Dejaría cualquier cosa por compartir estos momentos con mi hija”

- “Esta salida fue una oportunidad valiosa para compartir con mi hijo”
- “Me gusta mucho tener este tipo de actividades con mi hija, pero a veces estamos demasiado ocupados por el trabajo”
- “Me gusta ver a los chicos sin celular, en la escuela ni se hablan”
- “Es la primera vez en mucho tiempo que caminamos juntas sin que ella esté en TikTok. Solo por eso ya valió la pena.”
- “Me sorprende verla tan tranquila, normalmente se irrita rápido si no hay señal o internet”
- “Volvimos más cerca, más conectados... hacia falta algo así”
- “Es increíble que para obtener un cuarzo pasen miles de millones de años”
- “Me da gusto escuchar a mi hija reír con sus compañeros”
- “Llegar a la cima me trae recuerdos de mi infancia, cuando vivía en el campo”
- “Es la cuarta vez que vengo, y cada vez me siento en armonía con la naturaleza. Siento paz, el cuerpo liviano, y una conexión especial con mi hija”
- “A veces yo me resbalaba y mi hija me ayudaba, y otras veces era al revés. Fue muy lindo”
- “Chicas, si pueden, ayúdense entre ustedes”
- “Este tipo de actividades han hecho que comparta más cosas con mi hija”
- “Fue una experiencia muy linda.”
- “Me encantó poder compartir con mi hijo algo así.”
- “Estas actividades ayudan a crear un vínculo más cercano con ellos.”
- “¿Cómo habrá sido todo esto antes?”
- “Esta experiencia para mí fue muy bonita, a veces como padres no tenemos el tiempo necesario o lo utilizamos para otras cosas diferentes a compartir con nuestros hijos”

Estas voces muestran cómo estas experiencias generan una reflexión profunda sobre el tiempo compartido, el vínculo afectivo y la necesidad de reencontrarse fuera del estrés cotidiano.

2. Estudiantes:

- “Me siento feliz porque puedo pasar más tiempo con mis amigos”
- “Si no, en mi casa, ¿qué hago?”
- “Nunca pensé que podría llegar tan lejos”
- “He ido a todas las caminatas, siento que es mi terapia”
- “El cuerpo se cansa, pero la mente se libera”
- “Al principio me dolían los pies, pero después me sentí libre”
- “Esto me hizo salir de mi zona de confort”
- “Al principio pensé que iba a estar aburrido... pero está entretenido, se siente como que te despejas”
- “Es raro que mi papá esté tan callado, creo que hasta él se está relajando”
- “Fue raro, pero bonito, ver a mis padres relajados y hablando con mis profes y amigos”
- “Esta subida parece no acabarse, ya estoy cansado”
- “Estas actividades son divertidas porque son con amigos y compañeros”

- “Al principio fue difícil y resbaloso, pero me encantó porque conecté con la naturaleza, pasé tiempo con mis amigas y mi familia”
- “Ya no avanza, esto no es una caminata, es un castigo”
- “Es algo nuevo, no lo hacemos siempre”
- “Me gustó mucho compartir con mis papás y mis amigos”
- “Me siento contento y feliz porque puedo pasar más tiempo con mis amigos, puedo disfrutar de la vista y además esta no es mi primera caminata ya que fui a las dos anteriores caminatas que hubo”

Se observa una constante entre los adolescentes: necesidad de contacto real, sensación de logro, ruptura de la rutina tecnológica, y disfrute del “aquí y ahora”.

3. Docentes y organizadores:

- “Conectar con la tierra ayuda a nuestro sistema nervioso porque somos uno con la naturaleza”
- “Este tipo de caminatas es más valioso cuando logramos conectar con el aquí y el ahora”
- “Es lindo ver a los jóvenes sin el teléfono, porque ahora en recreo ni se hablan entre ellos”
- “Me gustó mucho el paseo... ahora hablan más entre ellos, no están en el teléfono”
- “Siento felicidad, es como una terapia para mí”
- “La ciudad es una selva de cemento; conectar con la tierra ayuda a nuestro sistema nervioso porque somos uno con la naturaleza”
- “Nos permite tranquilizarnos y calmarnos.”
- “Me gustó que nadie estuviera en el celular, porque en las primeras caminatas esto era diferente: todos tenían sus dispositivos, unos tomando fotos, otros respondiendo mensajes o escuchando música”
- “Me da muchísimo gusto ver a los chicos por lo menos que hablen, en la escuela, hay hora libre, tenemos recreo y todos lo único que hacen es meterse en su celular u no hablan ni entre ellos”

Los docentes perciben con claridad el efecto de estas experiencias en la salud emocional, el sentido de comunidad y la humanización del aprendizaje.

Síntesis

Las caminatas en ambientes naturales sirvieron como dispositivos emocionales, educativos y afectivos, facilitando:

- La reconexión entre padres e hijos, desde la experiencia compartida.
- El desarrollo de habilidades socioemocionales: paciencia, cooperación, resiliencia.
- El placer por la naturaleza como vía de salud mental.

Este registro, construido desde la observación participante y el diálogo, muestra cómo una actividad simple como caminar en la montaña puede transformarse en una experiencia educativa y terapéutica intergeneracional.

IV. Emociones y Percepciones Personales

Muchos participantes describieron una transformación emocional durante el recorrido:

- Inicialmente: ansiedad, incertidumbre, miedo al cansancio.
- Durante el trayecto: concentración, introspección, lucha con los límites físicos.
- En la cima: alegría, paz, sorpresa ante la belleza del entorno, gratitud.
- Al finalizar: satisfacción, conexión, deseo de repetir la experiencia.
 - “Fue recompensante lograr algo que al inicio me parecía imposible”
 - “Mirar desde lo alto, sentir el viento en el rostro, me invadió una paz difícil de describir”
 - “Fue más que una salida, fue un encuentro con la naturaleza, con los demás y conmigo misma.”

V. Reflexión desde la Psicología Educativa

1. Aprendizaje significativo

Estas experiencias permiten a los estudiantes construir conocimiento desde la vivencia directa. Comprenden el valor de la naturaleza, la historia local y las dinámicas familiares no desde un texto, sino desde la práctica.

2. Desarrollo socioemocional

Las caminatas activaron componentes clave:

- Empatía: ayuda mutua en tramos difíciles, acompañamiento emocional.
- Resiliencia: superación del cansancio, autorregulación frente al esfuerzo.
- Apego seguro: fortalecimiento del lazo familiar en contextos afectivos.
- Mindfulness: respiración consciente, presencia plena, contacto sensorial.

3. Comunidad y pertenencia

La experiencia promovió el sentimiento de identidad compartida, reconocimiento de los otros y derribo de barreras sociales, generacionales y académicas.

- “El trabajo en equipo, la empatía y el sentido de pertenencia no se enseñaron con palabras, se vivieron”

VI. Conclusión

El proyecto “Vamos de Caminata” ha mostrado ser una estrategia educativa, emocional y comunitaria de alto impacto. Las caminatas no solo son una actividad física;

son una metáfora viviente de los procesos de aprendizaje, de maduración emocional y de conexión profunda con el entorno.

En una época de aislamiento digital y estrés urbano, este tipo de experiencias nos devuelven a lo esencial: la mirada del otro, el valor del silencio, la respiración consciente y el simple pero poderoso acto de caminar juntos.

Todos los participantes cuyas voces y experiencias fueron recogidas han autorizado expresamente el uso de la información para fines académicos e investigativos, en el marco del convenio entre la Facultad de Psicología de la Universidad del Azuay y la Unidad Educativa Particular La Asunción.

Anexo 3: Escalas panas de afecto positivo y negativo para niños y adolescentes (panasn)

ANEXO I. CUESTIONARIO PANASN

Cuestionario PANAS para niños y adolescentes (PANASN)
B. Sandín, 1997

NOMBREEDAD SEXO: Chico Chica

Instrucciones: A continuación se indican algunas frases que los chicos y chicas utilizan para describirse a sí mismos. Lee detenidamente cada frase y marca cada una de ellas con una «X» en el espacio correspondiente a una de las tres alternativas (Nunca, A veces o Muchas veces). No existen contestaciones buenas ni malas. Recuerda que tienes que señalar la alternativa que mejor se ajuste a tu forma de ser.

NUNCA: si nunca o casi nunca sientes o te comportas de la manera que dice la frase

A VECES: si en algunas ocasiones sientes o te comportas como indica la frase

MUCHAS VECES: si la mayor parte del tiempo sientes o te comportas como dice la frase

1. Me intereso por la gente o las cosas	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
2. Me siento tenso/a, agobiado/a, con sensación de estrés	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
3. Soy una persona animada, suelo emocionarme	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
4. Me siento disgustado/a o molesto/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
5. Siento que tengo vitalidad o energía	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
6. Me siento culpable	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
7. Soy un/a chico/a asustadizo/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
8. Estoy enfadado/a o furioso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
9. Me entusiasmo (por cosas, personas, etc.)	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
10. Me siento orgulloso/a (de algo), satisfecho/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
11. Tengo mal humor (me altero o irrito)	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
12. Soy un/a chico/a despierto/a, «despabilado/a»	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
13. Soy vergonzoso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
14. Me siento inspirado/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
15. Me siento nervioso/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
16. Soy un/a chico/a decidido/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
17. Soy una persona atenta, esmerada	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
18. Siento sensaciones corporales de estar intranquilo/a o preocupado/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
19. Soy un/a chico/a activo/a	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES
20. Siento miedo	<input type="checkbox"/> NUNCA	<input type="checkbox"/> A VECES	<input type="checkbox"/> MUCHAS VECES

Subescalas: Afecto positivo (AP, ítems 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19); Afecto negativo (AN, ítems 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20). Tomado de Sandín (1997, p. 19) (reproducido con permiso).