



Facultad de Psicología

Carrera de Psicología Clínica

**Beneficios del contacto con la naturaleza en el bienestar psicológico de
los jóvenes bachilleres desde la ecoterapia y psicología ambiental**

Trabajo de graduación previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología Clínica

Autora

Adriana Jeaneth Campoverde Merchán

Directora

Mgtr. Miriam Eliana Bojorque Pazmiño

Cuenca - Ecuador

2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a Dios y mis padres por apoyarme en cada momento y por enseñarme que con esfuerzo y perseverancia todo es posible.

Agradecimiento

A mi profesora y tutora, por su guía constante, su dedicación y el valioso conocimiento compartido a lo largo de este proceso; de igual forma a Edison por estar presente en este momento tan importante.

Y a la Universidad del Azuay, por ofrecer un entorno académico y humano que impulsó mi crecimiento profesional y personal, haciendo posible la culminación de este trabajo.

Contenido

| | |
|--|------|
| Dedicatoria | II |
| Agradecimiento | III |
| Resumen | VIII |
| Abstract | IX |
| Introducción | 1 |
| Capítulo 1 | 4 |
| La Psicología Ambiental | 4 |
| Antecedentes y Conceptos de Psicología Ambiental | 6 |
| Teorías de la Psicología Ambiental | 7 |
| Salud Integral de los Jóvenes | 10 |
| Concepto y Elementos de Salud Integral..... | 10 |
| Componente Subjetivo Bienestar..... | 11 |
| Componente Objetivo, Capacidad de Función..... | 11 |
| Componente Ecológico Adaptación al Entorno..... | 11 |
| Concepto de Bienestar Social | 12 |
| Importancia del Bienestar Social en la Adolescencia..... | 12 |
| El bienestar juvenil puede analizarse en cuatro componentes..... | 12 |
| Bienestar Psicológico | 13 |
| Beneficios de la relación entre naturaleza y el bienestar en jóvenes..... | 16 |
| Beneficios cognitivos en los jóvenes en el contacto con la naturaleza..... | 19 |
| Ecoterapia | 20 |

| | |
|--|-----------|
| Concepto y evolución de ecoterapia..... | 20 |
| Tipos de Ecoterapia..... | 21 |
| Programas y Estudios sobre los Beneficios del Contacto con la Naturaleza..... | 23 |
| Capítulo 2..... | 26 |
| Metodología..... | 26 |
| Preguntas De Investigación O Hipótesis..... | 26 |
| Objetivo General..... | 26 |
| Objetivos Específicos..... | 26 |
| Tipo de Estudio..... | 26 |
| Criterios de Inclusión..... | 27 |
| Criterios de Exclusión..... | 28 |
| Estrategia De Búsqueda..... | 28 |
| Filtrado y Organización De Estudios..... | 28 |
| Análisis De Hallazgos..... | 29 |
| Capítulo 3 | 30 |
| Resultados..... | 30 |
| Resultados de la Revisión Sistemática de la Literatura..... | 31 |
| Caracterización General de la Evidencia..... | 39 |
| Discusión..... | 57 |
| Conclusiones..... | 63 |
| Limitaciones..... | 64 |
| Recomendaciones..... | 65 |
| Referencias..... | 67 |

Anexos

Guía de Ecoterapia para la Promoción del Bienestar Psicológico en Adolescentes..... 76

Índice de Tablas

| | |
|---|----|
| Tabla 1. Cadena de búsqueda empleada en cada base de datos..... | 28 |
| Tabla 2. Artículos recolectados mediante el cribado de la información..... | 32 |
| Tabla 3. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 45 |
| Tabla 4. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 46 |
| Tabla 5. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 48 |
| Tabla 6. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 49 |
| Tabla 7. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 50 |
| Tabla 8. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 51 |
| Tabla 9. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 52 |
| Tabla 10. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 53 |
| Tabla 11. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 54 |
| Tabla 12. Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación..... | 55 |

Índice de Figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1. Flujo de la revisión sistemática con las directrices PRISMA..... | 30 |
| Figura 2. Distribución de Estudios por País..... | 39 |
| Figura 3. Distribución de diseños metodológicos..... | 39 |
| Figura 4. Distribución de tipos de intervenciones terapéuticas basadas en la naturaleza..... | 40 |
| Figura 5. Tipos de beneficios asociados al contacto con la naturaleza..... | 40 |
| Figura A1. Resumen de la guía de ecoterapia para la promoción del bienestar psicológico en adolescentes..... | 85 |

Resumen

La salud mental en adolescentes constituye una preocupación creciente a nivel mundial, debido a la alta prevalencia de trastornos emocionales en esta etapa. El presente estudio analiza los beneficios del contacto con la naturaleza en el bienestar psicológico y emocional de jóvenes bachilleres, desde los enfoques de la psicología ambiental y la ecoterapia. Se realizó una revisión sistemática de la literatura, considerando artículos científicos publicados entre 2020 y 2025 en bases de datos académicas como Scopus, Dialnet y Scielo, aplicando los criterios de PRISMA para la selección de la evidencia.

Los resultados evidencian que la interacción con entornos naturales reduce el estrés, la ansiedad y los síntomas depresivos, además de fortalecer el autoestima, la regulación emocional y procesos cognitivos como la atención. Además, la ecoterapia se presenta como una estrategia efectiva para promover el bienestar integral.

Se concluye que el contacto con la naturaleza actúa como un factor protector en la salud mental de los adolescentes, recomendando su incorporación en contextos educativos.

Palabras clave: ecoterapia, bienestar psicológico, adolescentes, naturaleza, psicología ambiental.

Abstract

Adolescent mental health is a growing concern worldwide due to the high prevalence of emotional disorders during this stage of life. This study analyzes the benefits of contact with nature on the psychological and emotional well-being of high school students, from the perspectives of environmental psychology and ecotherapy. A systematic literature review was conducted, considering scientific articles published between 2020 and 2025 in academic databases such as Scopus, Dialnet, and SCIELO, applying the PRISMA criteria for evidence selection.

The results show that interaction with natural environments reduces stress, anxiety and depressive symptoms, in addition to strengthening self-esteem, emotional regulation and cognitive processes such as attention. Furthermore, ecotherapy is presented as an effective strategy to promote comprehensive well-being. It is concluded that contact with nature acts as a protective factor in the mental health of adolescents, recommending its incorporation into educational contexts.

Keywords: ecotherapy, psychological well-being, adolescents, nature, environmental psychology.

Introducción

La salud mental en adolescentes es un tema de gran relevancia debido a su impacto clínico, social y educativo. Se estima que cerca de la mitad de los trastornos mentales se inician antes de los 18 años y aproximadamente el 14% de los jóvenes entre 15 y 19 años manifiestan alguna alteración psicológica. Asimismo, el contexto social y digital influyen significativamente en el bienestar adolescente, ya que la exposición constante a la retroalimentación social puede intensificar la vulnerabilidad emocional. En este escenario, resulta necesario explorar factores protectores que contribuyan a la regulación emocional y al bienestar psicológico (Spotlight On Adolescent Mental Health, 2026).

El entorno físico cobra especial importancia, en particular, el contacto con la naturaleza, abordado desde la psicología ambiental, Gifford (2013), lo plantea como una alternativa que puede favorecer la recuperación mental y emocional en los adolescentes, dado que la evidencia sugiere que la naturaleza mejora el funcionamiento cognitivo, el estado de ánimo y la productividad, al mismo tiempo que reduce el estrés y la ira. Estos beneficios pueden presentarse tanto mediante la interacción directa con entornos naturales, como a través de estímulos indirectos, evidenciando su papel en el bienestar integral.

Desde una perspectiva teórica, la psicología ambiental, destaca que la calidad del entorno influye directamente en el bienestar psicológico. Por lo que los espacios naturales resultan beneficiosos, ayudan a reducir la fatiga mental y favorecen la recuperación de la concentración, promoviendo así un mayor equilibrio y bienestar (Kaplan y Kaplan, 1989). En esta misma línea, la ecoterapia se define como un enfoque terapéutico que promueve el bienestar psicológico a través de la interacción intencionada con el entorno natural, incorporando actividades experienciales y una visión integral de la persona. La evidencia

científica respalda su efectividad, evidenciando su contribución en la reducción de síntomas de ansiedad y depresión, el fortalecimiento del bienestar emocional, así como en el desarrollo de una mayor conexión con el entorno (Jordan y Hinds, 2016).

Este contacto con la naturaleza no solo favorece equilibrio emocional, sino también puede potenciar procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje, como la atención y la memoria. La integración de los aportes de la psicología ambiental y la ecoterapia permite reconocer la importancia del entorno como un factor protector del bienestar psicológico.

A partir de esta problemática, se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿cuáles son los beneficios del contacto con la naturaleza en jóvenes bachilleres desde la perspectiva de la ecoterapia y la psicología ambiental?. El objetivo general es analizar el impacto del entorno natural en el bienestar emocional, así como identificar los aportes de estos enfoques en la promoción de la salud mental en contextos educativos.

La presente tesis se estructura de manera que ofrece un análisis integral del tema. En primer lugar, se desarrolla un marco teórico que aborda los conceptos fundamentales relacionados con la psicología ambiental, la ecoterapia y el bienestar psicológico, así como los principales antecedentes investigativos en este campo. Posteriormente, se presenta un análisis del contexto actual en relación con el bienestar de los jóvenes y su interacción con el entorno natural. A continuación, se describe la metodología empleada, incluyendo el enfoque de investigación cualitativa, los criterios de selección de la información y los procedimientos de análisis con la revisión sistemática Prisma.

En la sección siguiente se exponen los resultados obtenidos, los cuales son analizados en función de la literatura científica existente. Finalmente, se presentan las conclusiones del estudio, junto con sus limitaciones y recomendaciones para futuras investigaciones y para la implementación de estrategias de psicología ambiental con una guía especializada que

promuevan el contacto con la naturaleza como un recurso para el bienestar psicológico en jóvenes bachilleres.

Capítulo 1

La Psicología Ambiental

De acuerdo con Escudero y Quijada (2022) indican que, a partir de los años sesenta, surgió dentro de la psicología un movimiento científico y profesional que dio origen a la psicología ambiental, el cual se centra en la conducta humana y su vínculo con distintos problemas y fenómenos del entorno. Asimismo, analiza variables como problemas psicológicos, actitudes, habilidades, motivaciones, conocimientos y creencias ambientales, así como la forma en que estos elementos influyen y son influenciados por la relación entre la persona y su entorno Escudero y Quijada, (2022).

Además, el ser humano constituye el principal agente causal de los desequilibrios ambientales. Por ello, para comprender qué factores influyen en su comportamiento, ya sea protector o destructivo, resulta fundamental para el abordaje de los problemas ambientales recurrir a las ciencias sociales y del comportamiento, los problemas del medio no solo tienen que ver con la falta de habilidades de las personas para proteger el entorno, también están involucradas las actitudes y creencias de muchos individuos que consideran que los riesgos ambientales son exageraciones de los ecologistas (Rodríguez y Quintanilla, 2019).

Por otro lado, la psicología ambiental no solo estudia los comportamientos de protección del medio, sino también, muchas formas de comportamiento humano que tienen relación con diversos aspectos del ambiente, en el cual analiza cómo este comportamiento se manifiesta en el contacto con la naturaleza, por eso es importante abarcar el concepto de naturaleza. (Rodríguez y Quintanilla, 2019).

En este sentido, el concepto de naturaleza se comprende como el entramado vivo del cual el ser humano forma parte y con el que mantiene una relación constante de interacción, adaptación y construcción de sentido. Desde esta perspectiva, no se limita únicamente a los

elementos físicos como árboles, agua o fauna, sino que representa un sistema complejo en el que el ser humano, gracias a su inteligencia y voluntad, transforma y recrea el entorno para satisfacer sus necesidades, desarrollar su cultura y construir paisajes que influyen en su bienestar subjetivo. Esta relación evidencia que la naturaleza no es un ente externo, sino un espacio compartido donde se articulan la existencia humana y las dinámicas ecosistémicas de manera inseparable (Rodríguez y Quintanilla, 2019).

Bajo este marco, la naturaleza se concibe como una totalidad integrada en la que lo humano y lo no humano coexisten dentro de un mismo sistema vital, caracterizado por redes de interdependencia que posibilitan la vida. En este sentido, se reconoce que el ser humano necesita comprender y respetar estos vínculos para garantizar su propia supervivencia, ya que el uso excesivo y la explotación desmedida generan desequilibrios que afectan tanto al entorno como a la especie humana. Por ello, la naturaleza se entiende como hábitat, fuente de vida y espacio de relación simbólica, cultural y ecológica que exige una postura consciente y responsable frente a su cuidado y conservación (Rodríguez y Quintanilla, 2019).

La naturaleza no es solo el conjunto de árboles, ríos, animales y paisajes, sino que también es una idea construida por el ser humano a lo largo de la historia. La naturaleza no debe verse como algo separado de las personas, sino como la base donde se desarrolla la vida humana y sus actividades. Además, se señala que su significado cambia según la época y la cultura, por lo que no es un hecho fijo, sino un concepto que refleja valores, formas de pensar y maneras de relacionarse con el entorno (Escudero Y Quijada, 2022).

Algo muy importante que se destaca es que la intervención del ser humano ha modificado profundamente la naturaleza. La urbanización, la explotación de recursos y el cambio climático han provocado transformaciones que incluso se consideran irreversibles. Por esta razón, afirman que vivimos en el Antropoceno, una etapa en la que la influencia humana es tan fuerte que ya no se puede separar claramente la naturaleza de la acción

humana, lo que nos invita a reflexionar sobre la responsabilidad que tenemos en su cuidado y conservación (Chirvasa, 2024).

Antecedentes y Conceptos de Psicología Ambiental

La Psicología Ambiental es una disciplina que se ocupa de estudiar las interacciones entre el ser humano y su entorno físico, ya sea natural o construido, y cómo dichas interacciones influyen en la conducta, la cognición, las emociones y el bienestar psicológico. Aunque como campo formal se consolidó en la segunda mitad del siglo XX, sus raíces intelectuales, filosóficas y científicas se remontan a siglos anteriores (Gifford, 2014).

El desarrollo de la psicología ambiental puede organizarse en diversas etapas relevantes. En sus inicios, a comienzos del siglo XX, surgieron conceptos como la psicología ambiental y geopsique, orientados a explicar la influencia del clima y la geografía en la vida humana. Posteriormente, desde la década de 1980, se empezó a conceptualizar la relación dinámica entre el individuo y su entorno, incorporando procesos psicológicos como la cognición, la personalidad y las emociones. Desde los años noventa, surge el Nuevo Paradigma Ecológico (NEP), un enfoque para medir el comportamiento proambiental, evaluando las creencias sobre el equilibrio de la naturaleza y el papel humano. (Escobar Y Ortiz, 2025).

Posteriormente, la disciplina ha evolucionado desde un enfoque en los espacios construidos hacia una comprensión más amplia de las interacciones persona-ambiente, incluyendo aspectos bióticos y ecológicos, los cuales forman parte de los ejes problemáticos de la educación ambiental (Escobar Y Ortiz, 2025).

Teorías de la Psicología Ambiental

La psicología ambiental es una rama de la psicología que se centra en la relación entre los seres humanos y el mundo que les rodea, específicamente en la influencia del entorno en cómo las personas, sienten y se comportan (Pagoudis, 2022).

Las problemáticas ambientales constituyen una de las mayores amenazas para la continuidad de la vida humana y de numerosas especies. Entre ellas se incluyen la contaminación por sustancias tóxicas, el cambio climático, la deforestación, la pérdida de biodiversidad y la disminución de los recursos naturales. En la base de estos problemas es posible identificar determinantes psicológicos que explican, parcialmente, los cambios negativos que experimenta la biosfera terrestre dado que, en última instancia, las inclinaciones, decisiones y conductas humanas que llevan a la degradación ecológica, por eso es importante desarrollar teorías psicológicas que expliquen por qué cuándo y cómo los seres humanos actúan destruyendo o cuidando el planeta. (Corral et al., 2019).

Entre ellas tenemos la teoría del comportamiento pro-ambiental. Dentro de la psicología existe una línea de estudio conocida como psicología de la conservación ambiental o psicología de la sostenibilidad. La cual se enfoca en comprender las conductas orientadas al cuidado del entorno. Por tanto, para ser sostenible, una persona debe cuidar no sólo los recursos naturales y la biosfera, sino también a otras personas y el entramado socio-cultural de la civilización humana. (Corral et al., 2019).

La conducta sostenible incluye comportamientos pro-ecológicos, acciones encaminadas a preservar los recursos naturales; conductas frugales, actos que evitan el consumismo y el desperdicio de recursos; comportamientos de cuidado de otros sin esperar nada a cambio; y comportamientos equitativos: conductas que garantizan una distribución de recursos y un trato justo hacia los demás. (Corral et al., 2019).

Por otra parte, el modelo de activación de normas morales analiza la manera en que las personas interpretan situaciones que implican decisiones éticas, particularmente aquellas relacionadas con el comportamiento hacia el medio ambiente. La activación de la norma moral depende de dos procesos cognitivos: primero, que la persona reconozca que sus acciones pueden afectar el bienestar de otras personas; y segundo, que asuma cierto nivel de responsabilidad por las consecuencias derivadas de su conducta. Estos elementos favorecen la aparición de conductas altruistas y permiten comprender el interés de las personas por las repercusiones ambientales sobre otros individuos significativos en sus vidas. Desde la adopción de este modelo, se explica la conducta ambiental a partir del interés que muestran las personas sobre cómo la degradación del medio ambiente puede afectar a otras personas importantes en sus vidas (Corral et al., 2019).

La psicología ambiental también se enfoca en analizar cómo las personas perciben su entorno. Las investigaciones de esta corriente exploran la relación entre las respuestas individuales y el ambiente mediante estímulos sensoriales. En este contexto surge el concepto de *environmental cognition*, relacionado con el conocimiento y las respuestas conductuales que el ser humano desarrolla frente al ambiente, las cuales son construidas y transmitidas sociales. Según Moreno (2008) sostiene que elementos como los colores, sonidos, texturas, olores y sabores constituyen la base primaria de la experiencia humana, mientras que la percepción corresponde a la elaboración e interpretación de dichos estímulos sensoriales. La teoría de la percepción de Gibson depende de la interacción del organismo con el ambiente y casi siempre surge a partir del sistema visual donde el proceso perceptivo resulta de una actividad organizadora que, por medio de la atención, selecciona los datos sensoriales para constituir el contenido o precepto en donde el acto de percibir es inmediato y privado (Moreno, 2008).

Además, para Biassoni (2023) indica que la teoría de la Reducción del Estrés de Ulrich es la principal motivación para que los individuos busquen entornos naturales. Según esta teoría, cuando las personas se exponen a entornos naturales, experimentan una respuesta emocional positiva y una reducción del estrés, lo que conduce a resultados reparadores. La exposición a estímulos naturales tiene un impacto inmediato en nuestras emociones, desencadenando una respuesta en el sistema nervioso parasimpático. La observación de entornos naturales reduce la presión arterial y la frecuencia cardíaca y disminuye la transpiración y la tensión muscular. (Biassoni et al., 2023)

Por otro lado, la teoría de la restauración de la atención de Kaplan se centra en la fatiga mental y utiliza un enfoque de procesamiento de la información. Esta teoría postula que los entornos naturales se caracterizan por rasgos como la fascinación, la amplitud y la coherencia, que captan nuestra atención sin requerir un esfuerzo consciente, permitiendo así experiencias reparadoras. (Biassoni et al., 2023)

Según Biassoni (2023) existen dos tipos de atención que las personas utilizan en la vida cotidiana: la atención dirigida, empleada en muchas tareas como conducir, trabajar y buscar las llaves; y la atención sin esfuerzo, también conocida como fascinación suave, un tipo de atención menos dirigida en la que nuestra mente es libre de descansar y divagar libremente. La capacidad de atención dirigida es limitada, requiere un gran esfuerzo y se agota rápidamente y se produce una fatiga mental. Este estado de fatiga mental aumenta la probabilidad de que una persona experimente estrés debido a la sobrecarga cognitiva y la consiguiente reducción de los recursos cognitivos necesarios para afrontar las tareas diarias.

La fatiga mental se manifiesta en emociones negativas, irritabilidad, impulsividad, impaciencia, menor tolerancia a la frustración, insensibilidad a las señales interpersonales, disminución de las conductas altruistas, menor rendimiento. En la práctica, la incapacidad para renovar la capacidad de atención agrava la fatiga mental y puede afectar negativamente

al estado de ánimo, el rendimiento laboral y las relaciones interpersonales. Cuando experimentan fatiga mental, las personas tienden a mostrar una mayor inclinación y preferencia por los entornos naturales en comparación con los urbanos. Estos elementos mejoran la concentración, el rendimiento académico, la memoria de trabajo y el bienestar psicológico general (Berman et al., 2008). Esto se debe a que los entornos naturales son particularmente adecuados para captar nuestra atención involuntaria, mientras que los entornos contruidos pueden captar la atención de manera muy intensa (Biassoni et al., 2023).

Salud Integral de los Jóvenes

Concepto y elementos de salud integral

La salud integral se relaciona con la definición propuesta por la Organización Mundial de la Salud, la cual la entiende como un estado de bienestar físico, mental y social. Esta visión adopta un enfoque holístico que supera la idea de considerar la salud únicamente como ausencia de enfermedad. Posteriormente, el concepto incorporó dimensiones físicas, psicológicas y sociales, además de aspectos ambientales vinculados al hábitat y al entorno ecológico de la persona. Desde esta perspectiva, la salud se concibe como un equilibrio armónico de las funciones biológicas y de la interacción constante entre el individuo y el medio en el que vive. Esta idea genera necesariamente una integración entre ambos, como un compromiso de toda la sociedad (Hoyo et al., 2021).

Para Marcel (2016) en su artículo la salud desde una perspectiva integral manifiesta que la salud no debe comprenderse únicamente como la inexistencia de enfermedades, sino como un estado que integra el bienestar físico, mental y social de las personas, considerando también su funcionalidad y capacidad de adaptación al entorno. Este concepto reconoce que la salud está influida por factores biológicos, sociales, culturales, históricos y ecológicos, y que varía según las condiciones de vida, el contexto y el momento histórico en el que se

desarrolla la persona, integrando todas las dimensiones humanas de manera interdependiente. (Marcel, 2016).

Según el artículo mencionado anteriormente, la salud integral se compone de tres componentes fundamentales, a los que se articulan dimensiones complementarias:

Componente subjetivo bienestar

Este componente hace referencia a cómo la persona se siente consigo misma y con su vida. Incluye la percepción de bienestar, la afectividad y las emociones, las cuales influyen directamente en el equilibrio psicológico y en la vivencia personal de la salud. La salud, en este sentido, no puede entenderse sin considerar la experiencia emocional del individuo. (Marcel, 2016).

Componente objetivo, capacidad de función

Se relaciona con la capacidad del individuo para realizar adecuadamente sus funciones físicas, mentales y sociales. Este componente considera el funcionamiento del cuerpo y la mente, así como la posibilidad de desenvolverse activamente en la vida cotidiana, reconociendo que existen distintos niveles de salud y enfermedad, y no estados absolutos. (Marcel, 2016).

Componente ecológico adaptación al entorno

Este componente se refiere a la capacidad del ser humano para adaptarse biológica, mental y socialmente al entorno en el que vive. Incluye la interacción con el contexto ambiental, sociocultural y económico, entendiendo que la salud es inseparable del ambiente y de las condiciones de vida que rodean a la persona (Marcel, 2016).

Concepto de Bienestar Social

El bienestar social se entiende como la condición que permite a las personas vivir e interactuar dentro de la sociedad de manera digna, equitativa y participativa, garantizando el acceso a derechos, oportunidades y relaciones sociales satisfactorias. No depende solo del individuo, sino del entorno social, económico, político y cultural en el que se desarrolla la persona. Está compuesto por varios factores estructurales y relacionales, entre los que se destacan: acceso a derechos sociales; el bienestar social implica el acceso efectivo a derechos fundamentales como: educación, salud, vivienda, trabajo digno, seguridad social; la carencia de estos derechos genera desigualdad y afecta directamente la calidad de vida de las personas (Alfaro et al., 2015).

Importancia del bienestar social en la adolescencia

La adolescencia es una etapa caracterizada por cambios físicos, psicológicos y sociales, en la cual el entorno social tiene una influencia decisiva. Un adecuado bienestar social favorece la construcción de la identidad personal y social, contribuye a la autoestima y sentido de pertenencia, reduce conductas de riesgo, promueve el desarrollo de habilidades sociales, fortalece la salud mental y emocional (Orcasita y Uribe, 2010). En jóvenes de 15 a 18 años, esta etapa resulta decisiva para la construcción de identidad, autonomía y toma de decisiones (Steinberg, 2014).

El bienestar juvenil puede analizarse en cuatro componentes

Dentro de los componentes del bienestar está la equidad e inclusión social, este aspecto señala que el bienestar está estrechamente ligado a la reducción de desigualdades sociales, promoviendo la inclusión de grupos históricamente vulnerados, como: personas en situación de pobreza, niños, niñas y adolescentes. La equidad es clave para el desarrollo

social sostenible. Otro componente de gran importancia señala que el entorno educativo es un espacio clave de socialización. Un clima escolar positivo, caracterizado por relaciones respetuosas entre estudiantes y docentes, normas claras, prevención del acoso escolar contribuye al desarrollo integral del adolescente (Alfaro et al., 2015).

De igual manera, otro componente sería el proceso de participación juvenil, en el cual los adolescentes participan activamente en actividades comunitarias, espacios culturales, deportivos o recreativos. Esto favorece el sentido de pertenencia, la responsabilidad social y la ciudadanía activa. Otro componente es el contar con una red de apoyo tanto formal como informal es muy importante ya que brindan acompañamiento emocional, orientación, contención ante situaciones de riesgo; el apoyo social actúa como un factor protector frente a problemáticas psicosociales (Orcasita y Uribe, 2010).

Bienestar Psicológico

Se entiende como el sentir positivo y el pensar constructivo que una persona tiene sobre sí misma y sobre su vida, el cual se expresa en su manera de afrontar las situaciones, relacionarse con los demás y proyectarse hacia el futuro. No se limita únicamente a emociones momentáneas de alegría o tristeza, sino que integra aspectos más profundos y estables, como la autovaloración, la satisfacción con la vida y la percepción de coherencia entre las metas que la persona se propone y los logros que alcanza. Además, se relaciona estrechamente con el funcionamiento físico, psíquico y social, ya que cuando una persona experimenta bienestar psicológico tiende a ser más productiva, creativa y sociable (Ross et al., 2000).

Algo importante de resaltar del bienestar psicológico es que no depende solo de las condiciones materiales, sino también de la forma en que el individuo interpreta y valora su realidad. Este surge del equilibrio entre las expectativas personales y los logros obtenidos, lo que se conoce como satisfacción con la vida. Además, el bienestar psicológico combina

elementos emocionales transitorios y componentes cognitivos más estables, los cuales están fuertemente influidos por la personalidad y el contexto social. Por ello, se considera un aspecto esencial de la salud, ya que influye directamente en la capacidad de la persona para adaptarse, enfrentar el estrés y mantener relaciones saludables (Ross et al., 2000).

Para comprender mejor su significado el bienestar psicológico se entiende desde dos enfoques principales: el enfoque hedónico, entiende el bienestar psicológico como la predominancia de emociones positivas y la reducción de emociones negativas, mientras que la perspectiva eudaimónica lo relaciona con el desarrollo pleno de las capacidades humanas y el funcionamiento psicológico óptimo. Este bienestar no solo impacta la salud mental, sino que también contribuye a la prevención y recuperación de enfermedades físicas, incrementando la calidad y esperanza de vida (Ruiz, 2023).

La perspectiva eudaimónica tiene sus orígenes en la Grecia clásica, donde pensadores como Aristóteles asociaban el bienestar emocional con una vida virtuosa y plena. En la actualidad, uno de los modelos más representativos es el de Carol Ryff, quien plantea que el bienestar psicológico refleja un funcionamiento óptimo del individuo y puede mantenerse incluso en presencia de emociones negativas derivadas de situaciones desafiantes. Esto significa que en momentos de grandes retos pueden predominar las emociones desagradables sin que esto llegue a afectar al bienestar emocional (Ruiz, 2023).

El bienestar psicológico comprende seis dimensiones esenciales: la autonomía, entendida como la capacidad de actuar con independencia frente a presiones externas; la autoaceptación, relacionada con reconocer tanto fortalezas como debilidades personales; el dominio del entorno, que implica sentir control sobre las circunstancias de vida; las relaciones positivas que es la presencia de las relaciones interpersonales íntimas, calidad con los demás, el propósito de vida, asociado a la sensación de dirección y significado existencial (Rodríguez, 2014).

Para Villalba (2022), el bienestar está determinado por prácticas saludables, capacidades como la resiliencia, la creatividad y el afrontamiento eficaz de problemas, lo que favorece un mejor ajuste personal y social (Villalba, 2022).

Para Pasca y Aragonés (2021), el bienestar implica desarrollo personal, crecimiento y funcionamiento positivo, convirtiéndose en la base de la Psicología Positiva. Además, se subraya que fortalecer el bienestar es una tarea continua, ya que influye directamente en la calidad de vida y en la salud mental de la comunidad, siendo también un objetivo central de las intervenciones psicológicas, médicas y sociales. (Pasca y Aragonés, 2021).

Por otro lado, dicho autor menciona que es importante crear estrategias para fomentar el contacto con la naturaleza en los jóvenes bachilleres debido a que este contacto se relaciona directamente con el aumento del bienestar psicológico y actúa como un factor que puede ayudarles a manejar los intensos cambios y desafíos de la adolescencia. Para los jóvenes bachilleres que atraviesan cambios intensos (estrés académico, desarrollo de identidad), crear estrategias de contacto con la naturaleza es esencial porque regulan el afecto y les proporciona una vía para incrementar el afecto positivo y el entusiasmo, lo cual es crucial en un período de alta presión. (Pasca y Aragonés, 2021).

Las estrategias son importantes para revertir la desconexión y aprovechar el efecto inherente y científicamente comprobado de la naturaleza como un potente impulsor del bienestar psicológico en una etapa de alta demanda emocional. No se trata solo de esperar que los jóvenes salgan al aire libre, sino de estructurar actividades que garanticen el contacto y maximicen sus efectos. Por ejemplo, en lugar de una clase tradicional, una estrategia sería implementar la práctica de Mindfulness basado en la naturaleza o clases al aire libre para restaurar la atención y reducir el estrés (Pasca y Aragonés, 2021).

Beneficios de la Relación entre Naturaleza y el Bienestar en Jóvenes

Louv (2005) concuerda que la relación entre la naturaleza y el bienestar juvenil ha cobrado gran relevancia en los últimos años debido a que diversos estudios han evidenciado que la infancia y la juventud se vinculan cada vez menos con los espacios al aire libre. Esta desconexión ha generado preocupación, ya que el contacto con entornos naturales se reconoce como una fuente importante de bienestar humano y un espacio privilegiado para el desarrollo de experiencias educativas y recreativas significativas. (Louv, 2005)

Para Martínez y Valenzuela (2018) los motivos específicos por los que se considera que es relevante que los jóvenes en situación de dificultad social practiquen experiencias de ocio en espacios naturales son los siguientes: en lo que respecta al ámbito personal muchos jóvenes, especialmente aquellos en situación de dificultad social, atraviesan una transición acelerada hacia la adultez, marcada por experiencias de inestabilidad social, afectiva y emocional. Esta realidad genera tensión, estrés, inseguridad y un impacto negativo en su desarrollo integral. En este contexto, las experiencias de ocio en la naturaleza contribuyen a amortiguar estos estados emocionales adversos, ya que favorecen la restauración psicológica, reducen la fatiga mental y el estrés, y proporcionan sensaciones de tranquilidad, satisfacción y bienestar. Además, estas vivencias fortalecen la resiliencia, la autoestima y la percepción positiva de sí mismos. (Martínez y de Valenzuela , 2018).

A nivel social el artículo señala que la red de relaciones sociales de estos jóvenes suele ser limitada o deteriorada, lo que restringe sus oportunidades de interacción y socialización. La realización de actividades de ocio compartidas en entornos naturales favorece la mejora de las relaciones sociales, ya que promueve la cohesión grupal, el disfrute compartido y el sentimiento de pertenencia. Asimismo, estas experiencias potencian valores como la solidaridad, la cooperación y la interacción más cercana entre las personas,

contribuyendo a fortalecer los vínculos sociales y comunitarios. (Martínez y de Valenzuela , 2018).

En el ámbito formativo, muchos jóvenes en dificultad social presentan trayectorias educativas inestables, abandono escolar y dificultades para acceder al mercado laboral, lo que afecta negativamente a su autoestima y motivación. El ocio en la naturaleza favorece el desarrollo de recursos importantes para el aprendizaje, como la capacidad de atención, la concentración y el rendimiento cognitivo. Estos beneficios contribuyen al éxito académico, reducen el fracaso escolar y mejoran la motivación, la confianza en sí mismos y la resolución de conflictos, impactando positivamente en su proceso educativo. (Martínez y de Valenzuela , 2018).

Por otra parte, se logró ver que los centros educativos con espacios verdes favorecen mejores resultados académicos en los estudiantes. Además, American Institutes for Research, 2005 efectuó un programa de educación al aire libre dirigidos a jóvenes en riesgo social han demostrado mejorar su autoestima, confianza, motivación, resolución de conflictos y rendimiento escolar. Las actividades de ocio en la naturaleza también brindan experiencias gratificantes que ayudan a reducir tensiones, generar bienestar, satisfacción personal y fortalecer valores sociales, por lo que su práctica resulta importante para promover el desarrollo integral de los jóvenes (Martínez y de Valenzuela , 2018).

La literatura científica contemporánea evidencia de manera consistente que el contacto con la naturaleza genera beneficios físicos, psicológicos, cognitivos y sociales, convirtiéndose en un factor protector del bienestar integral. Los beneficios pueden clasificarse en cuatro dimensiones: dimensión física, el contacto con la naturaleza promueve la actividad física, estilos de vida saludables y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.

Actividades como caminatas, juegos al aire libre y deportes fortalecen el sistema inmune y mejoran la salud cardiovascular (Pretty et al., 2007).

Dimensión psicológica: la exposición a entornos naturales contribuye a la reducción de síntomas de ansiedad, depresión y estrés, a la vez que incrementa la autoestima, la resiliencia y el equilibrio emocional (Ulrich y Beng, 1984). Estos beneficios se explican a través de la biofilia y las teorías de restauración.

Dimensión cognitiva: la interacción con espacios verdes está vinculada a mejoras en concentración, memoria de trabajo y creatividad. Los entornos naturales ayudan a restaurar la atención agotada en contextos urbanos. En adolescentes, esta restauración se traduce en un mejor rendimiento académico (Berto, 2005).

Los espacios verdes como elementos fundamentales para el bienestar emocional y la salud integral de las personas. Se destaca que el contacto frecuente con la naturaleza favorece la reducción del estrés, la ansiedad y la tensión emocional, generando sensaciones de calma, tranquilidad y equilibrio psicológico. Asimismo, los entornos naturales contribuyen a la mejora del estado de ánimo y al fortalecimiento de emociones positivas, lo que impacta directamente en la salud mental. (Guarda et al., 2022).

Para Guarda (2022) y otros autores, los beneficios de los espacios verdes y la actividad física en el bienestar de las personas, coinciden en que los espacios verdes funcionan como un factor protector frente a problemáticas emocionales, al promover la regulación emocional, la introspección y la resiliencia. Además, se reconoce que la interacción con la naturaleza fortalece la autoestima y la percepción positiva de uno mismo, favoreciendo una mejor calidad de vida.

Por otro lado, se indica que la falta de acceso a espacios verdes puede incrementar la vulnerabilidad emocional, especialmente en contextos urbanos donde predominan el ruido, la contaminación y el hacinamiento. Esta carencia limita las oportunidades de recreación,

descanso mental y contacto con entornos naturales, afectando negativamente el bienestar emocional de las personas. (Guarda et al., 2022).

Se destaca que el contacto con la naturaleza favorece procesos de atención, concentración y descanso psicológico, lo que contribuye a una mejor autorregulación emocional y a la disminución de la fatiga mental. Estos beneficios resultan especialmente relevantes en adolescentes, ya que apoyan su desarrollo emocional y social (Guarda et al., 2022).

Actividades como plantar semillas, cuidar animales o explorar bosques ayudan a los adolescentes a sentirse capaces y responsables, reforzando su confianza y autoestima. Observar el crecimiento de algo que han cuidado genera una sensación de logro y satisfacción personal. La desconexión con la naturaleza puede causar ansiedad, depresión e irritabilidad. En cambio, el contacto regular actúa como calmante natural y fomenta emociones positivas como alegría, asombro y gratitud. El contacto con la naturaleza mejora la resiliencia, ayudando a los adolescentes a ser más equilibrados y resistentes. Asimismo, ayuda a desarrollar una comprensión profunda de los sistemas ecológicos, promoviendo cuidado, respeto por el medio ambiente y una actitud responsable (Castell, 2020). Favorece el trabajo en equipo y la interacción social en entornos no estructurados, lo que fortalece la cohesión grupal y el equilibrio emocional (Ginberg et al., 2020).

Beneficios Cognitivos en los Jóvenes en el Contacto con la Naturaleza

Los beneficios cognitivos de las actividades físicas en el medio natural (AFMN) se centran en mejoras en el procesamiento cerebral y la regulación emocional. Los entornos rurales activan áreas neuroanatómicas relacionadas con emociones positivas, por ejemplo, el globus pallidus, mientras que las vistas urbanas se asocian con emociones negativas y memoria amígdala, hipocampo y giro parahipocampal. Ciertas investigaciones con

resonancia magnética funcional indican una mayor activación de la corteza occipital media y un clúster que incluye el área motora suplementaria, corteza premotora lo que favorece la planificación motora, la regulación de emociones y la respuesta emocional. Además, programas de aventura al aire libre e inmersiones en bosques proporcionan beneficios a corto y largo plazo, como la mejora en la atención sostenida y la estabilización de la actividad cerebral prefrontal. (Baena y Gonzales, 2024).

Sumado a ello, los trabajos de campo con inmersiones en entornos forestales cuantifican índices fisiológicos, como la actividad cerebral en el área prefrontal, apoyando la hipótesis de que el contacto con bosques mejora la salud cognitiva al reducir la fatiga mental y potenciar la atención sostenida. Dentro del ámbito educativo se menciona que programas escolares de aventura al aire libre generan beneficios cognitivos a corto y largo plazo, como mejoras en la memoria, atención, velocidad de procesamiento y funciones ejecutivas. Esto se relaciona con un mejor aprendizaje y logro académico, ya que las actividades físicas en el medio natural en la infancia fomentan habilidades cognitivas esenciales para el desarrollo (Baena y Gonzales, 2024).

Ecoterapia

Concepto y evolución de ecoterapia.

Según Gómez (2021), manifiesta que la ecoterapia es un término que engloba un conjunto de técnicas y prácticas que conducen a círculos de curación mutua entre la mente humana y el mundo natural del que ha evolucionado. De igual manera se da el significado de ecoterapia como un proceso de sanación y desarrollo personal promovido mediante una relación saludable con la naturaleza. Asimismo, también es conocida como la terapia verde o terapia centrada en la tierra. La Ecopsicología proporciona una sólida base teórica, cultural y

crítica para la práctica del ecoterapeuta. Por esta razón, *se* considera ecoterapia como la eco psicología aplicada (Gómez, 2020).

La ecoterapia reúne diversas prácticas orientadas a fortalecer la conexión recíproca entre las personas y el entorno natural, buscando beneficios tanto para el ser humano como para la naturaleza. Estas actividades pueden realizarse en espacios rurales o urbanos, incluyendo parque, jardines, granjas y bosques. Implica diferentes cantidades de actividad física, según el tipo de programa, se describen muchos tipos de ecoterapia: la terapia hortícola, el ejercicio verde, la terapia asistida por animales, la terapia en la naturaleza, la terapia de estilo de vida natural, el trabajo con sueños ecológicos, la ecoterapia comunitaria, el tratamiento de la ansiedad ecológica y el dolor ecológico, entre otros (Gómez, 2020).

Tipos de Ecoterapia

Según Herrera (2017) en su artículo salud plena e integral, describe varios tipos de ecoterapia, como: ejercicio verde, terapia animal asistida, terapia en el desierto, terapia de la vida, ecoterapia en comunidad, entre otras. La horticultura terapéutica puede entenderse como la práctica y el conocimiento relacionados con el cultivo de frutas, vegetales, flores y plantas ornamentales. Etimológicamente, el término proviene de las palabras Hortus huerto o jardín y Cultura cultivo. Más allá de la producción, el concepto abarca todos los procedimientos necesarios para que las plantas fructifiquen, el trabajo de jardinería, la realización de huertas no profesionales, cualquier actividad que involucre contacto directo con la naturaleza. (Herrera, 2017).

Dentro de la terapia del sentido de control y autoeficacia se relaciona que, al cuidar una planta, el usuario percibe que sus esfuerzos logran un fin deseado, generando sentimientos de responsabilidad y éxito. El intercambio de roles permite que una persona en situación de enfermedad o discapacidad pase de un estado pasivo de receptor de cuidados a

un rol activo de cuidador y protector de otro ser vivo. Estimulación Sensorial que abarca como el entorno natural ofrece diversos estímulos como texturas, colores, olores, sonidos y sabores (Herrera, 2017).

El ejercicio ecológico es cualquier actividad física o entrenamiento que se realiza al aire libre. Puede ser en un parque local, la playa, en el bosque o incluso en el patio, siempre que sea al aire libre y en un entorno natural. Ejemplos comunes de ejercicio ecológico incluyen: correr, ciclismo, jardinería, caminar (a paso rápido o tranquilo, yoga, deportes como el béisbol, el fútbol americano, el baloncesto (Cohen, 2024).

Además, según López (2016), existe otra terapia muy significativa llamada terapia asistida con animales se define como un acercamiento terapéutico que utiliza animales en programas diseñados para mejorar la salud física, mental y la calidad de vida de las personas. Se propone ir más allá de la terapia asistida convencional hacia una eco terapia facilitada con animales, la cual busca reconectar al ser humano con su propia animalidad y con la naturaleza. Promueve una terapéutica del cuidado, donde se retribuye al animal el apoyo brindado mediante cuidados recíprocos como cepillado y paseos. Entiende que el ser humano y el animal forman parte de un sistema interconectado con igualdad de derechos para vivir y florecer. (López, 2016)

Dentro de los beneficios es importante mencionar una mejora de la salud mental, se utiliza para elevar la calidad de vida y mejorar el bienestar psicológico. Las investigaciones demuestran que ayuda a disminuir la presión arterial y aumenta la supervivencia en personas que han sufrido ataques al miocardio. Se considera que trabajar con animales puede ser más relajante que algunos tratamientos médicos tradicionales. (López, 2016)

De igual manera los baños de bosque (*Shinrin-yoku*) originaria de Japón, consiste en caminar por un bosque de manera pausada, utilizando todos los sentidos para conectar con el entorno. No es senderismo; es una práctica de presencia plena (*mindfulness*) en la naturaleza.

Reduce el cortisol (hormona del estrés) y fortalece el sistema inmunológico a través de los fitoncidas aceites esenciales de los árboles (López, 2016)

En el contexto juvenil, una guía de ecoterapia permite sistematizar actividades que favorecen la regulación emocional, fortalecen la autoestima, y desarrollan hábitos saludables vinculados al entorno natural. La guía de ecoterapia constituye un recurso metodológico diseñado para orientar la planificación, ejecución y evaluación de actividades terapéuticas que se desarrollan en contacto con la naturaleza. Su propósito es facilitar experiencias que promuevan el bienestar emocional, cognitivo y social a través de la integración activa del entorno natural (Cardona Zuluaga Y Franco Cuartas, 2014).

Programas y Estudios sobre los Beneficios del Contacto con la Naturaleza.

Diversos programas e investigaciones sobre los beneficios del contacto con la naturaleza han demostrado que la interacción con áreas verdes contribuye positivamente a la salud mental. Los entornos naturales permiten a las personas alejarse de los estímulos y presiones de la vida diaria, generando sensaciones de descanso y favoreciendo la recuperación de la fatiga cognitiva causada por situaciones que producen estrés, ansiedad y depresión. Asimismo, se ha identificado una relación entre el contacto con la naturaleza y la estimulación de funciones asociadas al hemisferio derecho del cerebro. Por otra parte, la falta de contacto con entornos naturales puede desarrollar en los individuos Trastorno por Déficit de Naturaleza, siendo esto que produce la falta de contacto con áreas verdes, mayor estrés psicológico, menor desarrollo de movimiento y menos capacidad de atención (López et al., 2025).

En otro estudio que se realizó en el 2020 sobre la relación entre el contacto con la naturaleza y la salud mental señaló que la exposición directa a entornos naturales puede favorecer la mejora de los patrones de sueño, disminuir el estrés y fortalecer tanto el estado

de ánimo como la autoestima. Además, los espacios naturales brindan oportunidades para fomentar vínculos entre distintas generaciones, reducir el aislamiento social y promover comunidades más inclusivas, unidas y orientadas hacia hábitos saludables sostenibles en el tiempo. En el caso de jóvenes se ha demostrado que los espacios verdes favorecen habilidades motoras cognitivas en las primeras etapas se reducen los síntomas por trastorno déficit de atención con hiperactividad y aumenta la probabilidad de que los jóvenes sean más físicamente activos en la adultez (Castel, 2020).

En otra línea, según Hidalgo (2021), los beneficios psicológicos de la relación con las personas, se observa una tendencia a otorgar un valor instrumental a la naturaleza y la biodiversidad como un medio para conseguir beneficios. Aunque estos beneficios no han sido documentados de forma sistemática, se relaciona con dimensiones fisiológicas, tangibles, espirituales, sociales, psicológicas y cognitivas. En particular, los beneficios fisiológicos están vinculados al bienestar físico de las personas y a la función protectora que la naturaleza puede ejercer frente a determinadas enfermedades. Los beneficios fisiológicos, se asocian a la salud de las personas y al rol protector de la naturaleza frente a ciertas enfermedades. Mientras que los tangibles, se enfocan principalmente en la obtención de un bien material para el beneficio de las personas, a diferencia de los beneficios espirituales, que consideran a la naturaleza como una fuente de inspiración y trascendencia. (Hidalgo et al., 2011).

Por otra parte, los beneficios sociales están relacionados con el impacto favorable que tiene la naturaleza en las habilidades interpersonales y en la capacidad de las personas para construir relaciones sociales satisfactorias. Asimismo, los beneficios psicológicos derivados del contacto con la naturaleza se vinculan con el bienestar emocional, el aumento de los niveles de felicidad, la mejora del estado de ánimo, la reducción de la depresión y los efectos positivos sobre la salud mental. Además, se destacan beneficios en la restauración de la

atención, la disminución de la sintomatología del trastorno por déficit de atención, mejoras en el funcionamiento cognitivo y la reducción del estrés; mediante diferentes formas de contacto con la naturaleza, ya sea, a través de la interacción con esta, su presencia al interior de la urbe o alrededor del hogar (Hidalgo et al., 2011).

Capítulo 2

Metodología

Preguntas de Investigación o Hipótesis

¿Cuáles son los beneficios emocionales y psicológicos que ofrece la conexión con la naturaleza a los jóvenes de bachillerato, considerando la perspectiva de la ecoterapia y la psicología ambiental?

Objetivos

Objetivo General

Describir los datos reportados en la literatura sobre los beneficios psicológicos y emocionales que la conexión con el entorno natural ofrece a los jóvenes bachilleres a través del enfoque de la Ecoterapia y la Psicología Ambiental.

Objetivos Específicos

Identificar las principales investigaciones científicas que conecten la relación con el entorno natural y la salud mental de los jóvenes bachilleres.

Recopilar las metodologías empleadas en estudios relacionados con la conexión existente entre naturaleza y bienestar emocional en jóvenes bachilleres.

Proponer una guía de actividades dirigidas a bachilleres para propiciar la conexión entre la naturaleza y el bienestar juvenil dirigido a bachilleres.

Tipo de Estudio

La presente investigación adopta un enfoque cualitativo mediante una revisión sistemática de tipo transversal, ya que analiza información publicada en un periodo determinado (2020 - 2025). Para los dos primeros objetivos se realiza una búsqueda

sistemática en bases de datos académicas de alta relevancia como EBSCOHost, Scielo, Dialnet, Scopus y PubMed. Se aplican filtros específicos: idioma (español e inglés), periodo de publicación (2020-2025). Se emplearon palabras clave como: ecoterapia, psicología ambiental, bienestar, naturaleza. Finalmente, se analizan los datos de manera cualitativa a través de un análisis sistemático utilizando el método de revisión PRISMA 2020.

Según Page et al. (2021) este procedimiento incluye una nueva guía de presentación de las publicaciones que refleja los avances en los métodos para identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar estudios. El proceso incluye las fases de identificación, cribado de duplicados, revisión de títulos y resúmenes, y posterior lectura completa de los artículos seleccionados.

Para el segundo objetivo se recopilaron los artículos seleccionados con las características metodológicas: tipo de investigación cualitativa, estrategias y técnicas de recolección de datos, resultados de estudios o programas.

El análisis se realiza a través de la técnica de análisis de contenido, identificando patrones comunes, similitudes y diferencias metodológicas entre los estudios revisados.

La propuesta de la guía, como tercer objetivo se construye a partir de la síntesis de los resultados obtenidos en los dos objetivos anteriores. Se identifican las categorías centrales relacionadas con los beneficios del contacto con la naturaleza y se seleccionan estrategias y actividades prácticas descritas en la literatura revisada. Estas se adaptan al contexto de jóvenes bachilleres, teniendo en cuenta recursos, tiempos y objetivos pedagógicos. La guía se presenta como un documento estructurado que contendrá objetivos, actividades sugeridas, recursos necesarios, tiempos estimados y resultados esperados.

Criterios de Inclusión

Artículos en idiomas español e inglés.

Programas, propuestas y experiencias de psicología ambiental para jóvenes de 15 y 18 años.

Artículos con acceso gratuito.

Artículos publicados entre 2020-2025.

Criterios de Exclusión

Programas de psicología ambiental para niños y adultos.

Artículos con acceso pagados y artículos de más de 6 años.

Estrategia de Búsqueda

La estrategia de búsqueda se diseñó mediante el uso de palabras clave en inglés y español, y operadores booleanos (AND, OR) adaptados a las particularidades de cada base de datos en la sección de búsqueda avanzada. Los términos empleados se exponen en la siguiente tabla

Tabla 1

Cadena de búsqueda empleada en cada base de datos

| Base de Datos | Cadena de Búsqueda Avanzada | Filtros Aplicados |
|----------------------|--|---|
| Pubmed | ("Nature-Based Interventions" OR (Forest Therapy) AND (adolescents)) | 5 años de antigüedad Texto completo gratis |
| Dialnet | ("Contac with nature or green spaces") | Artículos de revista |
| Google académico | Eco terapia, Adolescentes, Psicología ambiental. | Artículos de revista |

Filtrado y Organización de Estudios

Identificar los estudios que cumplan con los criterios previamente definidos, clasificando la información mediante cuadros y matrices organizativas que faciliten su análisis.

Análisis de Hallazgos

Examinar los resultados obtenidos en relación con los objetivos de investigación, destacando coincidencias, divergencias y aportes significativos.

Presentación de resultados

Exponer los hallazgos finales siguiendo los lineamientos metodológicos establecidos en la declaración PRISMA 2020, garantizando transparencia y replicabilidad.

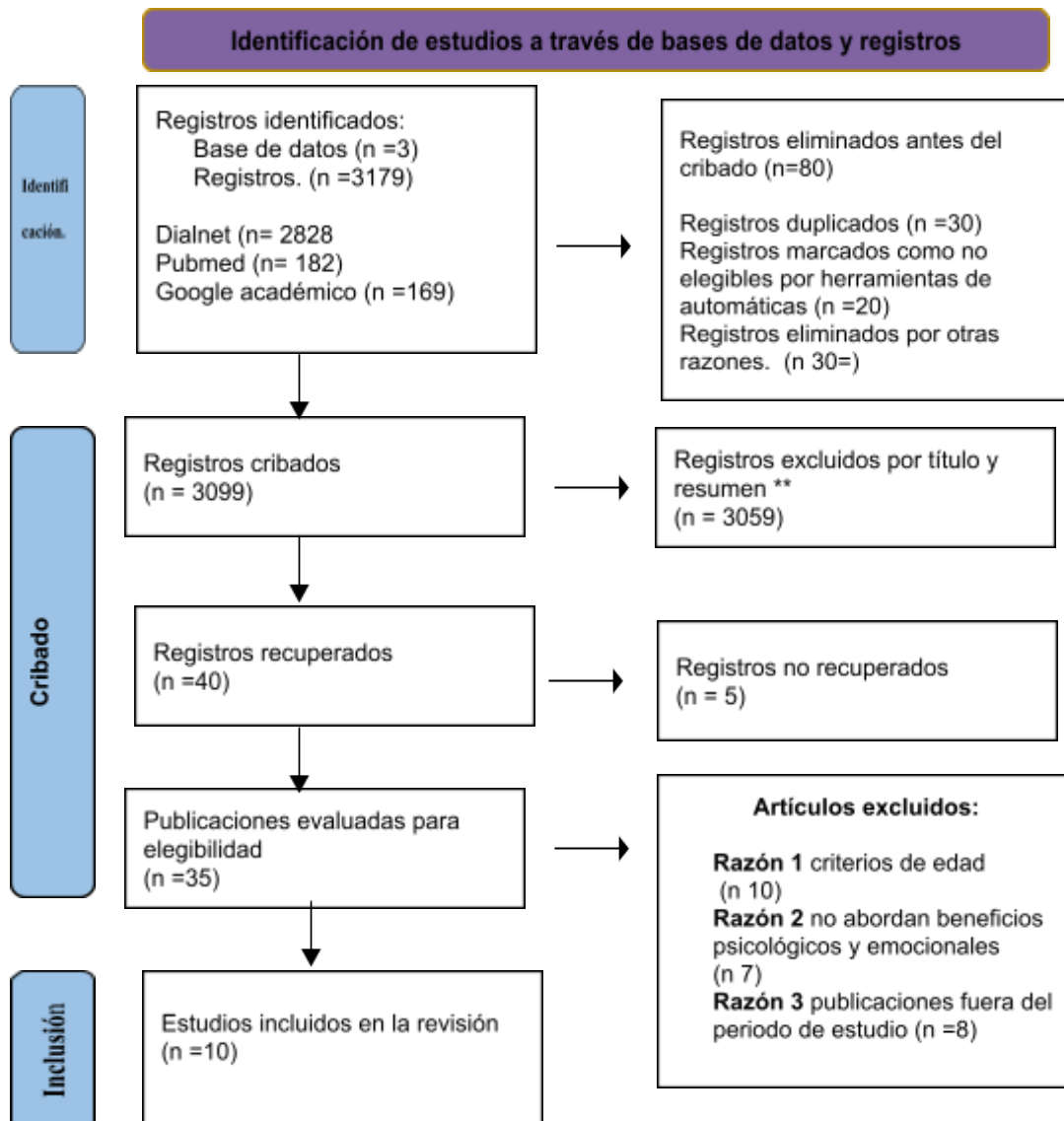
Capítulo 3

Resultados

El presente capítulo muestra los hallazgos relevantes obtenidos tras la revisión de alcance sobre los beneficios del contacto con la naturaleza. Se trabajó con un total de 10 artículos científicos, correspondientes a los últimos cinco años y seleccionados tras el proceso de filtrado según el flujo PRISMA-ScR (Figura 1).

Figura 1

Flujo de la revisión sistemática con las directrices PRISMA



Fuente (Page et al.,2021)

La búsqueda sistemática arrojó un total de 3.179 artículos los cuales corresponden a las bases de datos de Google Académico (n=169), Dialnet (n =2828) y Pubmed (n=182) por otro lado con base a los criterios de inclusión y el método de depuración fijado, se eliminaron 80 registros antes del cribado. Al momento de la revisión de título y resumen, se excluyeron 3050 artículos que no tenían relación con el tema de investigación, quedando 40 registros para recuperar.

De ellos no fue posible recuperar 5 publicaciones, por lo que se determinaron un total de 35 artículos en texto completo para determinar su elegibilidad. En esta etapa se negaron 25 estudios debido a que no cumplían criterios de edad (n=10), no tenían relación con los beneficios psicológicos y emocionales que requerían para el estudio (n=7) o estaban fuera del periodo de estudio (n=8). Como resultado final quedaron 10 estudios que efectuaban todos los criterios de inclusión y fueron elegidos para la revisión sistemática

Resultados de la Revisión Sistemática de la Literatura

Se observó que 9 de los 10 estudios analizados reportan mejoras en el bienestar general, así como una reducción significativa del estrés, un aumento de afecto positivo y una reducción de afecto negativo, de igual manera las intervenciones basadas en la naturaleza (NBI) disminuyen el estrés psicológico y fisiológico (ej. cortisol).

A continuación, se muestran las tablas de evaluación del riesgo de sesgo de los estudios incluidos en la revisión.

Tabla 2

Artículos recolectados mediante el cribado de la información.

| Autor | Tipo de estudio | País | Objeto de estudio | Hallazgos | Intervenciones -tiempo | Metodologías empleadas | Población |
|-------------------------|-------------------------------------|---|---|---|---|---|----------------------------|
| Coventry et al., (2021) | Revisión sistemática y metaanálisis | Europa, Asia, Norteamérica y Australia | Determinar la eficacia de las intervenciones basadas en la naturaleza, realizadas al aire libre para el bienestar físico y mental de adultos en contextos comunitarios. | Estado de ánimo depresivo, disminución de la ansiedad, insomnio y menor aislamiento. | 8 a 12 semanas, con una dosis ideal de 20 a 90 minutos por sesión. la jardinería, el ejercicio en la naturaleza y baños de bosque | Escalas validadas PHQ-9 (depresión), GAD-7 (ansiedad), PANAS (afecto positivo y negativo), POMS (estado de ánimo) WEMWBS (bienestar). Escala de soledad de (Jonj Gierveld) | Adultos (≥ 18 años) |
| Nugraha, et al., (2024) | Revisión sistemática. | EE. UU, Canadá España, Japón, Países Bajos, | Analizar los estudios acerca de cómo las actividades al aire libre y los espacios exteriores influyen en la salud mental y el estado físico | Se relaciona la actividad física al aire libre con una disminución de los niveles de ansiedad y depresión, así como el aumento de la autoconfianza, las emociones positivas y el estado de ánimo. También se incrementan la atención e interacciones sociales. Adaptación a estresores Covid-19 | El "baño de bosque" (Shinrin-yoku) demostró tener un impacto positivo en la salud mental, especialmente en individuos propensos a la depresión. | Cuestionarios, escala de Satisfacción con la Vida SWLS). Escalas de Afecto Positivo y Negativo (PANAS - Positive and Negative Affect Schedule. Cortisol salival: Se tomaron muestras de saliva para medir los niveles de esta hormona del estrés. El Cuestionario Profile of Mood States evalúa estados de ánimo. | Adolescentes y Estudiantes |

| | | | | | | | |
|-----------------------|------------------------------------|---------|--|--|--|---|---------------|
| Kaleta et al., (2025) | Revisión sistemática de revisiones | Irlanda | Clasificación y categorización de las intervenciones basadas en la naturaleza. | Disminución de los síntomas de ansiedad y depresión. Mejora en la atención y el funcionamiento cognitivo, la autoconfianza, y la resiliencia. Disminución de la soledad e incremento del bienestar social. | <p>Terapia Hortícola: 5 semanas.</p> <p>Visualización de la Naturaleza de 10 a 45 mn..</p> <p>Ejercicio Verde: 5 mn a 1 hora.</p> <p>Terapia de Naturaleza Salvaje: de 2 semanas a 3 meses.</p> <p>Intervenciones en Espacios Azules: 30 mn.</p> <p>Baños de Bosque, 2 a 4 horas. Granjas Terapéuticas: 1 a 2 veces por semana por 12 semanas.</p> <p>Educación Basada en la Naturaleza: 1 a 2 hrs</p> <p>Experiencias Inmersivas en la Naturaleza: 3 a 4 hrs varios días.</p> | <p>CES-D síntomas depresivos.</p> <p>Beck Depression Inventory) medir gravedad</p> <p>WHO-5 bienestar subjetivo</p> <p>NR-6, CNS conexión naturaleza</p> <p>RRS, rumiación. Más atención plena.</p> <p>PSS estrés</p> | Adolescentes. |
|-----------------------|------------------------------------|---------|--|--|--|---|---------------|

| | | | | | | | |
|---------------------|--|---------------|---|--|---|---|--|
| Park et al., (2022) | Revisión sistemática de ensayos controlados aleatorios (RCTs) y estudios cruzados aleatorios | Corea del Sur | Para distinguir las variaciones en los efectos según la actividad, es importante entender las clases de actividades que se llevan a cabo durante las intervenciones basadas en bosques. | Se relaciono caminar con el estado de ánimo, una disminución de la ansiedad y depresión. Disminución del estrés. Atención y memoria. | Caminata de 15 a 20 minutos. Paseos conscientes por 7 días. (Mindful walking 20 minutos. Senderismo de montaña: 3 horas de caminata intensa. | Estado de ánimo: (POMS). Afecto: Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). Ansiedad: Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Depresión: Beck Depression Inventory (BDI), Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS). Estrés: Perceived Stress Scale (PSS-10), Distress. Función cognitiva: Digit Span Backwards (DSB), Montreal Cognitive Assessment (MoCA), Perceived Restorativeness Scale (PRS). Bienestar: WHO-5, SF-12, SF-8. | Un total de 6264 participantes con edades comprendidas entre los 6 y los 98 años. La muestra incluyó niños, adultos jóvenes (universitarios). Las poblaciones eran tanto sanas como clínicas (pacientes con enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular crónico, EPOC, insuficiencia cardíaca, hipertensión. |
|---------------------|--|---------------|---|--|---|---|--|

| | | | | | | | |
|------------------------|---|--|--|--|---|--|---|
| Britton et al., (2020) | Revisión sistemática. | Irlanda, EE.UU., Canadá, Europa, Nueva Zelanda, Israel | Se enfrenta la falta de información acerca de los efectos que tienen las intervenciones terapéuticas en los espacios azules sobre salud y bienestar. | Autoeficacia y autoestima. Confianza y relaciones sociales. El estado de ánimo mejoró y disminuyó el estrés. | Surf Therapy de 1 a 6 meses. Vela terapéutica 10 días. Kayak varias semanas. Pesca con mosca solo días. Buceo y Canoa días hasta semanas. Surf y actividades en la naturaleza varias semanas. | Self-Description Questionnaire (SDQ III) para autoestima, Strength and Difficulties Questionnaire (SDQ) para bienestar psicosocial, Brockport Physical Fitness Test para salud física. | Principalment e adultos (18 estudios) y jóvenes (youths, <18 años) (12 estudios). Un estudio incluyó "adultos jóvenes" (14-21 años). Muy pocos incluyeron mayores de 65 años. |
| Zunilda et al., (2025) | Estudio cuantitativo, no experimental, transversal y descriptivo. | Chile | Examinar las inclinaciones de los alumnos en Chile, región de Los lagos, hacia actividades físicas al aire libre, teniendo en cuenta | Actitud general positiva: Los estudiantes mostraron una actitud favorable hacia realizar actividades físicas en la naturaleza. | Trekking (69.1% de alta disposición). Kayak (73.4%) Rafting (62.5%). Las actividades acuáticas y de senderismo fueron las más atractivas. | Cuestionario ad hoc, Valoración de AF en Naturaleza. Preferencias por talleres 6 talleres: escalada, rapel, trekking, rafting, kayak, mountain bike, Escala de 5 niveles (1 = Muy poco interés a 5 = Mucho interés) Interés en 6 talleres: escalada, rapel, trekking, rafting, kayak, mountain bike Escala de 5 niveles (1 = Muy poco interés a 5 = Mucho interés) | 120 personas (12 a 18 años) |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| Gulbe et al., (2025) | Revisión sistemática | (EE. UU., Reino Unido, Israel, Corea del Sur, Canadá, Rusia | Mapear el panorama de la investigación y el alcance temático de la terapia artística basada en la naturaleza (Nature-Based Art Therapy - NBAT). Busca proporcionar una visión general completa de este campo emergente. | Salud mental y bienestar, Regulación emocional y manejo del estrés, Desarrollo cognitivo, Vínculo social y apoyo, Autodescubrimiento y crecimiento personal, Manejo del trauma y el duelo, Autoexpresión creativa, Sostenibilidad ambiental. | Terapia en Entornos Forestales, Terapia en Espacios Abiertos, Programas de Arteterapia con Terrarios Expresivos | Escala psicológica como la Satisfaction with Life Scale (SWLS) Positive and Negative Affect. Schedule (PANAS bienestar emocional.), electroencefalogramas (EEG) para medir los cambios en la actividad cerebral relacionados con el estrés y la relajación. | Incluye niños (desde los 3 años), adolescentes, adultos y adultos hasta los 65 años. |
| Menhas et al., 2024 | Revisión sistemática y metaanálisis. | China, Pakistán, Irán, EE. UU., Italia, Reino Unido, Suecia, Corea del Sur, Canadá. | Analizar los estudios existentes y realizar un metaanálisis para determinar el tamaño del efecto general de las prescripciones sociales basadas en la naturaleza sobre los resultados de salud mental. | Ansiedad y depresión, estrés y agotamiento burnout Bienestar mental | Nature-based education, Yoga and meditation Storytelling | STAI (State-Trait Anxiety Inventory), GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7), PHQ-9 (Patient Health Questionnaire-9), WHO-5 Well-Being Index, MBI (Maslach Burnout Inventory), (Insomnia Severity Index) | La muestra combinada de los 28 estudios incluyó una amplia gama de grupos de edad, desde niños (9 años) hasta adultos mayores |

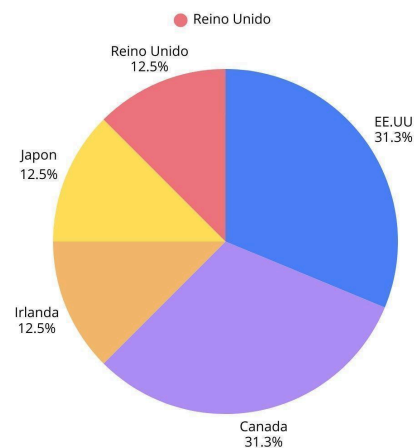
| | | | | | | | |
|-----------------------|--|--------------------|--|---|--|---|--|
| Harper et al., (2021) | Revisión de revisiones sistemáticas y metaanálisis | (Canadá; Noruega). | Reportar sobre el papel de la naturaleza en las terapias al aire libre mediante una revisión y resumen de las revisiones sistemáticas y metaanalíticas existentes, con el objetivo de articular un marco teórico para la práctica. | bienestar psicosocial. Disminución de la depresión, la ansiedad y el estrés, mejora en estados psicológicos relacionados con las emociones. Aumento de la autoestima, el locus de control interno, la eficacia personal y las habilidades interpersonales | Terapia Forestal Terapia Hortícola Terapia de Naturaleza Salvaje Terapia de Aventura. | Y-OQ (Youth Outcome Questionnaire) Y-OQ-SR (Youth Outcome Questionnaire-Self Report) Autoestima (ej. Escala de Rosenberg) | jóvenes (10 estudios) en busca de bienestar. |
|-----------------------|--|--------------------|--|---|--|---|--|

| | | | | | | | |
|---------------------|-----------------------|---|--|---|---|---|------------------------|
| Baker et al.,(2024) | Revisión sistemática. | Reino Unido, Australia, EE. UU., Suecia, Francia, Italia, Japón, Taiwán, Noruega, Finlandia, Ghana, Hong Kong | Explorar el estado de la evidencia sobre las intervenciones comunitarias grupales pro-ecológicas (actividades que benefician al medio ambiente) y su influencia en el bienestar. | Bienestar mental, el estado de ánimo o la reducción de la angustia de los participantes. interacción social, construcción de redes sociales, inclusión social, trabajo en equipo, sentido de pertenencia y cohesión comunitaria | Plantación de vegetación Creación, mantenimiento o restauración de hábitats. Green Care Campaña "30 Days Wild Programa "Play & Grow Jardinería comunitaria Voluntariado de conservación ambiental | WEMWBS (Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scales) bienestar mental. SF-36 (Short Form Health Survey) - función mental. Escalas de Estrés (ej. Stress and Crisis Inventory). Escalas de Conexión con la Naturaleza (ej. Connectedness to Nature). Escalas de Soledad (ej. UCLA Loneliness Scale) Escalas de Cohesión Social (ej. Neighborhood Cohesion Scale) Escalas de Autocompasión (Self-Compassion Scale) Escalas de Felicidad (ej. Chinese Happiness Inventory) Escalas de Regulación Emocional (Difficulties in Emotion Regulation Scale) | Adolescentes y adultos |
|---------------------|-----------------------|---|--|---|---|---|------------------------|

Caracterización General de la Evidencia

Figura 2

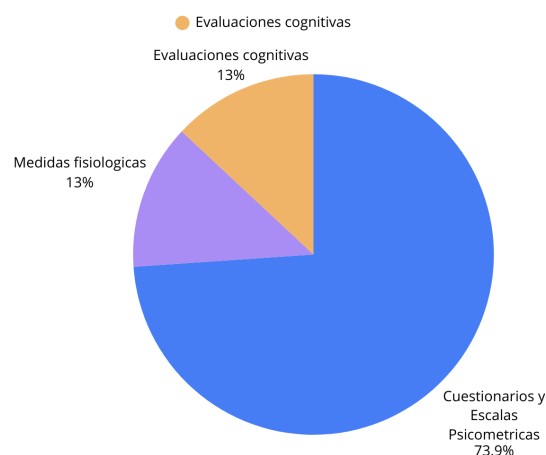
Distribución de Estudios por País



Dentro de los 10 artículos seleccionados, se observa que las investigaciones fueron realizadas en 20 países. Estados Unidos destaca con un total de 5 estudios, que representa un 31.0%, al igual que Canadá, mientras que Reino Unido, Japón e Irlanda el 12,5% proviene de otros contextos incluyendo cuatro continentes: América, Europa, Asia y Oceanía, por ende, en diversos contextos lingüísticos y culturales. Siendo EE. UU. y Canadá los países en los que se realizaron más estudios.

Figura 3

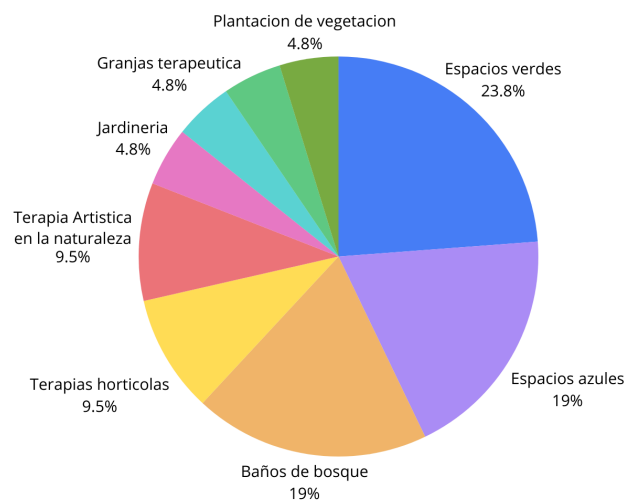
Distribución de diseños metodológicos



En el gráfico se puede apreciar que la mayor parte de los instrumentos para la metodología de las revisiones sistemáticas con un 73,9% son los cuestionarios y escalas psicométricas los de mayor predominio seguido de las evaluaciones cognitivas con un 13% al igual que medidas fisiológicas 13%.

Figura 4

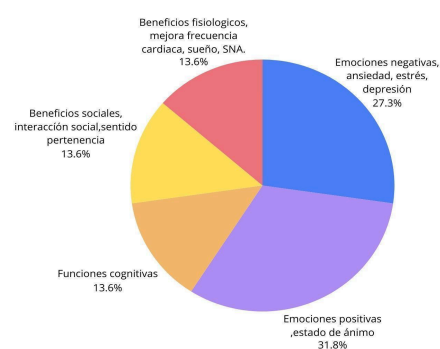
Distribución de tipos de intervenciones terapéuticas basadas en la naturaleza.



La figura 3, indica las intervenciones terapéuticas basadas en la naturaleza utilizadas en los 10 estudios de la revisión sistemática. Siendo Espacios verdes con un 23,08% como la intervención más utilizada seguido de los espacios azules 19% y baños de bosque 19%.

Figura 5

Tipos de beneficios asociados al contacto con la naturaleza



En relación con la distribución de estudios por país, se presentan los resultados de los 10 artículos seleccionados, originarios de diferentes países como Europa, Asia, América del Norte, América del Sur, Oceanía y fueron publicados entre el año 2020 y 2025 (figura 1). La mayor parte de investigaciones son revisiones sistemáticas y metaanálisis. EE. UU. y Canadá con un 31% que equivale al número de estudios. Por otro lado, el artículo de Britton et al., (2020) indica que se presenta una crisis mundial en la que hay sistemas de salud saturados, lo cual impacta en naciones desarrolladas como Estados Unidos y Canadá.

Además, Sujin et al., (2022) manifiesta que Canadá y Estados Unidos son países que han puesto en marcha programas de salud fundamentados en la naturaleza, como Healthy Parks Healthy People; este tipo de intervención se basa en establecer una conexión con la naturaleza para obtener beneficios psicológicos. Este programa es de aplicación directa para estos países, los cuales continúan invirtiendo en este tipo de programas hasta el día de hoy.

La mayor parte de los estudios, de un total de 6 de 10 artículos, se llevaron a cabo en Estados Unidos y Canadá, lo que indica que, al ser países desarrollados, disponen de recursos y programas para la investigación. Esto supone una contribución significativa para futuras investigaciones. Además, Sujin et al., (2022) indica que Estados Unidos es uno de los países que ha puesto en marcha programas de salud junto a Canadá.

La metodología de los respectivos estudios examinados para la investigación se relaciona con escalas validadas (figura 2) se pudo observar que en la revisión sistemática de programas en espacios azules (Britton et al., 2020) solamente el 42% de los 33 estudios utilizaron las escalas para medir resultados de salud y bienestar y que 19 investigaciones no indicaron el empleo de herramientas validadas. No reportan los valores de alfa de Cronbach correspondientes a las muestras de estudios revisados, aunque otros estudios (Coventry et

al.,2021) y (Gulbe et al., 2025) si incluyo investigaciones que usaron escalas validadas como Phq-9, Gad-7, Panas, Swls y Wemwbs.

El estudio Ma et al., (2025) indica que el ensayo controlado aleatorio es el método estadístico más confiable para las escalas empleadas. En este estudio, realizado sobre una muestra de 236 estudiantes universitarios, se calcularon los coeficientes de alfa de Cronbach para cada instrumento, obteniéndose los siguientes niveles de consistencia interna: Beck Anxiety inventory (0,87) Generalized anxiety disorder (0.87) State-traid anxiety inventory (0.88)positive and negative affect schedule, subescala positiva (0.93) subescala negativa (0.83) Mindful attention awareness scale (0.83).

Posteriormente en el artículo de (Hernández Rosas et al.,2025) elaboraron un cuestionario ad hoc sobre las preferencias en actividades físicas al aire libre. Se empleó el alfa de Cronbach para calcular la fiabilidad (consistencia interna) con datos de una muestra de 120 alumnos; los resultados fueron los siguientes: cuestionario total (0.951)se considera de calidad excelente. La dimensión disposición tiene un (0.815) que representa buena consistencia, dimensión beneficios psicológicos (0,908) muy buena, dimensión de expectativas y percepción (0.838) buena.

Los artículos de Nugraha et al., (2024), Park et al.,2022 y Menhas et al., (2024) son estudios que citan escalas validadas en las investigaciones, pero no informan los estadísticos de validación como el alfa de Cronbach. El objetivo es sintetizar los resultados, no volver a examinar la confiabilidad de las mediciones.

De la misma forma en las diversas intervenciones basadas en la naturaleza, según se muestra en la figura 3 los espacios verdes representan el 23,08% lo que indica que este programa terapéutico es el más común en 5 de los 10 artículos revisando el cual la función de este programa es fomentar el bienestar mental. Mientras que los espacios azules y los baños

de bosque, ambos con un 19%. Por otro lado, las terapias hortícolas y artísticas en la naturaleza constituyen el 9,5% empleadas con menor frecuencia. Finalmente, jardinería, granjas terapéuticas y plantación de vegetación con un 4,8%.

Al mismo tiempo, la terapia hortícola demuestra que este tratamiento tiene un efecto positivo sobre la función cognitiva, la emoción positiva y la depresión. Por su parte, la terapia de naturaleza salvaje tiene un impacto positivo en la autoestima (Harper et al., 2021).

También los programas de bosque y las caminatas en ambiente naturales (Park et al., 2022) reducen la fatiga mental, a la vez que incrementan la confianza en uno mismo, lo que genera emociones positivas y la satisfacción con la vida. En igual forma las caminatas en la naturaleza (Park et al., 2022) y el baño de bosque (Shinrin-yoku) se relacionan con una disminución del cortisol y un mejoramiento del estado de ánimo.

Además, Según Coventry et al., (2021) y Menhas et al., (2024) exponen que las intervenciones basadas en la naturaleza reducen la depresión, la ansiedad con un valor estadístico significativo (0.015) agotamiento (0.017); insomnio (0.24); tienen impactos significativos.

Al mismo tiempo la Figura 4 nos indica los diferentes beneficios psicológicos, emocionales, sociales, fisiológicos y funciones cognitivas. De acuerdo con los resultados encontrados en 6 de los 10 artículos indican que los programas basados en la naturaleza disminuyen la ansiedad, depresión con un 27,30% (Coventry et al., 2021), de la misma forma una disminución de la depresión, ansiedad, agotamiento e insomnio (Menhas et al., 2024); además de, emociones positivas con un 31,80% coinciden en 7 de los 10 artículos y un aumento de afecto positivo, satisfacción vital (Park et al., 2022).

De la misma manera Harper et al., (2021) menciona que los programas en la naturaleza elevan la autoestima y el fortalecimiento de locus de control más amplio, de la

misma manera promueven el desarrollo de la resiliencia, mejora el estado de ánimo (Britton et al., 2020) y el desarrollo de la autoconfianza (Park et al., 2022).

Por otra parte, Nugraha et al., (2024) señala que la salud mental, la capacidad física, la resiliencia y la ansiedad presentan una correlación notable. Los ambientes al aire libre, que incluyen las zonas verdes y azules, tienen impactos salutogénicos capaces de optimizar el bienestar psicológico de los seres humanos. De igual manera se destacan el papel crítico que juegan el tiempo al aire libre y el tiempo en la naturaleza para aumentar la resiliencia de los adolescentes a factores estresantes como la pandemia de COVID-19 (Nugraha et al., 2024).

Ahora bien, en el área cognitiva Park et al., (2022) sostiene que la conexión con la naturaleza mejora el rendimiento cognitivo, existe una mejor atención y un buen funcionamiento de la memoria de trabajo. Gulbe et al., (2025) por su parte indica el progreso cognitivo como un aspecto de impacto en las terapias artísticas que se vinculan a la naturaleza. Por otro lado, Britton et., al (2020) resalta otras áreas como apoyo y vínculo social, autodescubrimiento y desarrollo personal, autoestima y eficacia, resiliencia y disminución de estrés. Según Baker et al., (2024) y Kaleta et al., (2025), estos programas naturales como terapia hortícola, ejercicio verde, intervenciones en espacios azules, granjas terapéuticas y baños de bosque, disminuyen la soledad y existe un incremento en el bienestar social.

Coventry et al., (2021) sugiere que la duración de las actividades en jardines y baños de bosque, así como ejercicios en ambientes naturales, es de 8 y 12 semanas en sesiones de 20 a 90 minutos. De la misma forma Zunilda et al., (2025) muestra que los intereses de los jóvenes se basan en actividades recreativas y desafiantes, como el kayak con un 73%, el rafting con un 62% seguido del trekking con un 69%.

Finalmente, Según Coventry et al., (2021) aquellas personas que participan en actividades al aire libre en promedio sienten menos ansiedad, depresión, y estrés. Presentan más emociones positivas que las personas que no participan. Las actividades al aire libre en áreas verdes, como jardinería, ejercicios al aire libre y las terapias de inmersión en la naturaleza como baños de bosque, sobre todo las intervenciones que se emplean pueden variar considerablemente; que van desde caminatas de 5 minutos hasta sesiones de baño de bosque que tienen una duración de 2 y 4 horas.

Por último las intervenciones al aire libre que son significativas para el bienestar del individuo comprenden: terapia de aventura, terapia hortícola, mindfulness basado en la naturaleza, terapia de naturaleza salvaje y finalmente terapia basada en la naturaleza.

A continuación, se muestran las tablas de evaluación del riesgo de sesgo de los estudios incluidos en la revisión.

Tabla 3

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|-----------|-----------|-----------------|------------------|
| 1.¿La pregunta de la revisión está claramente y explícitamente formulada | ✓ | | | |
| 2.¿Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3.¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4.¿Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 5. ¿Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 6. ¿La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | ✓ | | | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | ✓ | |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado al artículo de Coventry et al. (2021). Registro: CRD42020163103

Tabla 4

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Si | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está claramente y explícitamente formulada | | ✓ | | |

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 2. Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | | | ✓ | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | | ✓ | | |
| 4. Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | | ✓ | | |
| 5. Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | | ✓ | | |
| 6. La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | | ✓ | | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | | | ✓ | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | | | | ✓ |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | ✓ | | |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | | ✓ | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Nugraha et al. (2024).

Tabla 5

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada | ✓ | | | |
| 2. Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 6. La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | | | ✓ | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | | | ✓ | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | | ✓ |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Kaleta et al. (2025). Registro: CRD42023491598

Tabla 6

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiado | ✓ | | | |
| 6. La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | ✓ | | | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | | | | ✓ |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | ✓ | |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |

| | Si | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Park et al. (2022).

Tabla 7

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | | | ✓ | |
| 4. Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | | ✓ | | |
| 6. La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | | | | ✓ |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | ✓ | |

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo Britton et al. (2020).

Tabla 8

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Si | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿Se definieron claramente los criterios de inclusión de la muestra? | ✓ | | | |
| 2. ¿Se utilizaron criterios objetivos y estándar para la medición de la condición? | | | | ✓ |
| 3. ¿Se midió la exposición de manera válida y confiable? | ✓ | | | |
| 4. ¿Se midieron los resultados de manera válida y confiable? | ✓ | | | |
| 5. ¿Se identificaron los factores de confusión? | | ✓ | | |
| 6. ¿Se declararon las estrategias para manejar los factores de confusión? | | ✓ | | |
| 7. ¿Se utilizó un análisis estadístico apropiado? | ✓ | | | |
| 8. ¿Se describieron en detalle los sujetos del estudio y el entorno? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Zunilda et al. (2025).

Tabla 9

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. ¿Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. ¿Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | | | ✓ | |
| 6. ¿La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | | | | ✓ |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | • | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | ✓ | | | |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | • | | | |

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | • | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Gulbe et al. (2025).

Tabla 10

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. ¿Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. ¿Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | | | ✓ | |
| 6. ¿La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | | | ✓ | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Menhas et al. (2025).

Tabla 11

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. ¿Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. ¿Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. ¿Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 6. ¿La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | ✓ | | | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| | ✓ | | | |

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|----|----|----------|-----------|
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | | ✓ |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Baker et al. (2025).

Tabla 12

Lista de verificación de evaluación crítica JBI para revisiones sistemáticas y síntesis de investigación.

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|---|----|----|----------|-----------|
| 1. ¿La pregunta de la revisión está clara y explícitamente formulada? | ✓ | | | |
| 2. ¿Los criterios de inclusión fueron apropiados para la pregunta de la revisión? | ✓ | | | |
| 3. ¿La estrategia de búsqueda fue adecuada? | ✓ | | | |
| 4. ¿Las fuentes y recursos utilizados para buscar los estudios fueron adecuados? | ✓ | | | |
| 5. ¿Los criterios para evaluar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |

| | Sí | No | No claro | No aplica |
|--|-----------|-----------|-----------------|------------------|
| 6. La evaluación crítica fue realizada por dos o más revisores de forma independiente? | ✓ | | | |
| 7. ¿Se utilizaron métodos para minimizar errores en la extracción de datos? | ✓ | | | |
| 8. ¿Los métodos utilizados para combinar los estudios fueron apropiados? | ✓ | | | |
| 9. ¿Se evaluó la probabilidad de sesgo de publicación? | | | | ✓ |
| 10. ¿Las recomendaciones para políticas y/o práctica están respaldadas por los datos reportados? | ✓ | | | |
| 11. ¿Las directrices específicas para nuevas investigaciones fueron apropiadas? | ✓ | | | |

Nota. Adaptado del artículo de Harper et al. (2021).

(Aromataris et al., 2015)

Discusión

En relación al marco teórico de esta investigación, se evidencia que la psicología ambiental explica la interacción bidireccional entre el individuo y el entorno, esta interacción nos permite señalar que los factores ambientales influyen en el comportamiento del individuo, y de la misma manera el individuo también modifica el ambiente en el que permanece.

La psicología ambiental analiza diversos factores como: las creencias, los conocimientos, las actitudes y todo comportamiento respecto de la interacción con el medio ambiente, que influyen de forma directa en la relación entre el individuo y su entorno (Escudero y Clemente, 2022).

Así también se puede observar que no debe entenderse el concepto de la naturaleza como un conjunto restrictivamente de aspectos físicos, sino como un sistema multifactorial de características complejas y únicas en las que el humano interactúa de forma continua con su medio y, producto de ello, genera significados culturales, emocionales y sociales (Rodríguez y Quintanilla, 2019).

Múltiples estudios aportan evidencia a favor de los efectos positivos que el contacto con la naturaleza produce en la salud mental y el bienestar. Sin objetar estos beneficios en otros segmentos etarios, se desprende de estos estudios un resultado beneficioso principalmente en jóvenes. En este orden de ideas se halló que cuando una persona se expone a entornos naturales, obtiene mejoras en el estado de ánimo general, autoestima, disminución del estrés, la ansiedad y la depresión (Coventry et al., 2021 y Menhas et al., 2024). Dichos hallazgos son concordantes con lo observado en el presente estudio, así como con las

observaciones y planteamientos de la psicología ambiental sobre la relevancia del entorno natural, su incidencia en la regulación emocional y bienestar psicológico (Gifford, 2014).

Los resultados revisados confirman lo expuesto por la Teoría de la Restauración de la Atención; la interacción con el ambiente natural permite al individuo restaurarse de las consecuencias de fatiga mental originadas a causa de las exigentes características de la forma de vida de los tiempos actuales. Según Kaplan y Kaplan (1989), los espacios naturales albergan atributos que coadyuvan a la restauración cognitiva a través de la fascinación suave y de la sensación de escape psicológico. Con referencia a estas perspectivas, el estudio presente concuerda en lo referido por Kaleta et al., (2025) y Park et al., (2022) que los jóvenes mejoran su concentración, su memoria operativa y su rendimiento cognitivo como consecuencia del contacto con los espacios naturales. Esto señala que los aspectos beneficiosos que la interacción con la naturaleza brinda a los jóvenes son diversos como la mejora de los individuos en su área emocional y en los procesos cognitivos referidos al aprendizaje.

Se observa en los resultados que los jóvenes, al realizar actividades en entornos naturales, favorecen el desarrollo de habilidades y también fortalecen el sentido de pertenencia en la comunidad. Esta participación de los jóvenes en actividades grupales al aire libre promueve aspectos comunitarios como son la cohesión social, la cooperación y el comportamiento prosocial entre los participantes (Baker et al., 2024). Los hallazgos de la presente investigación y su marco teórico aportan resultados en coherencia con lo anterior expuesto, así como también respecto de los adolescentes y el bienestar social; dado que la estructura social en la que participa y las redes de apoyo que emanan de esta, influyen en la formación de identidad, su autoestima y su salud mental (Orcasita y Uribe, 2010).

Respecto a los resultados obtenidos por Coventry et al., (2021), se compararon dos grupos de participantes: el primer grupo estuvo conformado por aquellos que realizaron actividades de esparcimiento en entornos naturales, en cambio el segundo grupo por personas que no participan en actividades de ese tipo o que, de realizarlas, las desarrollaron en ambientes urbanos o interiores. Los hallazgos encontrados siguen la línea de las formulaciones históricas referidas a la influencia en el bienestar del individuo a causa del entorno natural.

Se observa a la vez concordancia con los resultados obtenidos por Park et al., (2022); donde menciona que las intervenciones que se basan en espacios naturales como la terapia hortícola, la visualización de la naturaleza y el ejercicio verde, mejoran la atención y el funcionamiento cognitivo. Esto demuestra que los espacios verdes no solo cumplen una función de entretenimiento o el sano esparcimiento, sino que tienen incidencia beneficiosa en el bienestar psicológico, en el funcionamiento cognitivo (la atención), el rendimiento cognitivo y la memoria de trabajo.

El análisis de la evidencia empírica actual da fundamentos a estos conceptos al considerar que los espacios naturales no otorgan únicamente un beneficio de entretenimiento y recreativo, sino que la relevancia yace en la incidencia directa en la salud mental de quienes interactúan con dichos entornos. Los higienistas en ese sentido ya habían reconocido la repercusión del medio ambiente en la salud y bienestar de las personas. Estas consideraciones sentaron las bases para la formación de los conceptos de la Psicología Ambiental moderna (Gifford, 2014).

Los hallazgos coinciden, en lo que respecta al bienestar psicológico, con los planteamientos de aquellos investigadores que manifiestan en los resultados que guardan relación con el ambiente y sus consecuencias beneficiosas en el funcionamiento positivo del

individuo, sus capacidades de afrontamiento ante circunstancias difíciles, así como de su desarrollo personal (Ruiz, 2023 y Ross et al., 2000). Las investigaciones observadas muestran que las intervenciones basadas en la naturaleza como: caminatas, ejercicios y diversas actividades en el ambiente natural o los programas de ecoterapia, mejoran el afecto positivo, la autoconfianza, la satisfacción con la vida, reduciendo a la vez la fatiga mental y los aspectos emocionales negativos (Harper et al., 2021 y Park et al., 2022). Lo expuesto por estos autores concuerda con el concepto de que la conexión con la naturaleza es un recurso de ayuda para la salud mental.

Otro resultado identificado a considerar es la resiliencia y el desarrollo de este por los jóvenes que son parte de actividades en entornos naturales. De las investigaciones revisadas se observa que las experiencias relacionadas con el ambiente natural permiten fortalecer la autoeficacia, la resiliencia y las habilidades interpersonales (Britton et al., 2020 y Harper et al., 2021). Esto coincide con lo expuesto en el marco teórico en el cual se ha señalado que la naturaleza influye en el bienestar psicológico y este bienestar está asociado al desarrollo de habilidades de resiliencia, creatividad y afrontamiento de problemas (Villalba, 2021).

La mayor cantidad de las investigaciones revisadas relacionadas con intervenciones en la naturaleza tienen su origen en Canadá y en los Estados Unidos. Estos países tienen políticas sociales de sano esparcimiento conocidos como “*Healthy parks, healthy people*” (Sujin et al., 2022). Esta situación evidencia que no todos los países donde se han realizado estos estudios cuentan con programas que tengan el mismo nivel de relevancia en la investigación ni en políticas sociales que promuevan el contacto con la naturaleza como herramienta para la salud mental. Es así como, este resultado sugiere una diferencia conceptual en la importancia dada en algunas sociedades, y en las oportunidades en la implementación de políticas públicas en los países en los que actualmente no se le da tal importancia.

Los medios naturales, según Berman et al., (2008) mejoran la concentración, el rendimiento académico, la memoria de trabajo, la regulación emocional, y el bienestar psicológico general. Los hallazgos de Kaleta et al., (2025) siguen la misma línea al considerar que las intervenciones basadas en la naturaleza ayudan al bienestar general y mejorar el funcionamiento cognitivo y la atención. Dichos análisis son congruentes con lo expresado en esta investigación.

Martínez García y De Valenzuela (2018), abordan la relevancia del problema social en la juventud y los cambios que aportan las experiencias de entretenimiento en entornos naturales son especialmente importantes porque en su contexto social con carencias y dificultades atraviesan una transición acelerada hacia la adultez de forma disfuncional, es decir con marcada experiencia de inestabilidad social afectiva y emocional, lo cual genera en este grupo humano situaciones de estrés e inseguridad que repercuten en su desarrollo integral. Por otro lado, el impacto del ocio en ambiente natural reduce las consecuencias de estas situaciones adversas, ya que favorecen la restauración psicológica, reduciendo la fatiga mental, el estrés, fortaleciendo la autoestima y emociones positivas. Esto también es concordante con los estudios de Kaleta et al., (2025) y Harper et al., (2021) en la cual las intervenciones basadas en la naturaleza (NBI) ayudan a los adolescentes al desarrollo de la autoconfianza, su autoestima y su resiliencia frente a situaciones de alto estrés como las que se presentaron en la pandemia del Covid-19.

Según Castel (2020), en su estudio que evaluó la relación entre el contexto con el medio natural y la salud mental halló que la exposición a la naturaleza de forma directa evidencia mejoras en la reducción del estrés, la calidad del sueño, el estado del ánimo, así como la autoestima. Así también esta interacción con el entorno natural se ve asociado al desarrollo de conexiones intergeneracionales, prevenir el aislamiento social y generar factores comunitarios inclusivos, cohesionados y de apoyo, así como conductas saludables sostenidas.

De acuerdo con Olafsdottir et al. (2020), se evidenció una correlación positiva entre la exposición a entornos naturales y la mejora de la calidad del sueño. También se observó que las caminatas en la naturaleza mejoraron los índices nocturnos de funcionamiento del sistema nervioso autónomo, con la consecuencia de mejorar la conciliación del sueño. Estos aspectos denotan una relación entre el acceso y uso de un ambiente natural y sus repercusiones en la salud tanto física como mental, así también como en la necesidad de promoción de estos hábitos y el mejoramiento del acceso a ellos a través de políticas públicas de acceso que acorten brechas de oportunidades como herramienta de prevención y mejoramiento en salud.

Conclusiones

El presente estudio permitió identificar que la conexión con la naturaleza es un factor importante para el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes de bachillerato. Asimismo, la revisión de la literatura mostró efectos positivos consistentes, como la reducción del estrés, la ansiedad y la depresión, así como el aumento de la autoestima y el afecto positivo.

Se concluye que existe una base científica sólida que respalda la relación entre naturaleza y salud mental, destacando que intervenciones como actividades al aire libre, terapia hortícola y baños de bosque favorecen la regulación emocional, la atención y la resiliencia.

Asimismo, la diversidad metodológica de los estudios revisados refuerza la validez de los hallazgos. Resulta viable proponer una guía de actividades basada en la ecoterapia y la psicología ambiental, orientada a fomentar el bienestar integral en los jóvenes.

La naturaleza actúa como entorno restaurador que contribuye al bienestar mental, lo cual adquiere especial relevancia en contextos actuales caracterizados por elevados niveles de exigencia académica, uso excesivo de dispositivos tecnológicos y creciente desconexión con el entorno natural, por lo que integrar este tipo de estrategias en el ámbito educativo se considera una medida necesaria para mejorar la calidad de la vida estudiantil. Finalmente, se destaca la importancia de continuar investigando e implementando estas intervenciones desde un enfoque tanto preventivo como terapéutico.

Limitaciones

El presente trabajo de investigación presenta diversas limitaciones. En primer lugar, el tiempo para una investigación a profundidad fue reducido, debido a la realización simultánea de otras actividades académicas, lo cual limitó la profundidad en la búsqueda, selección y análisis de la información.

Asimismo, se evidenció una limitada disponibilidad de literatura científica en español que aborde de manera específica la temática en población adolescente, particularmente en el rango de edad de 15 a 18 años. Esta situación dificultó el sustento teórico y la posibilidad de realizar comparaciones más repisas con el grupo etario seleccionado.

Otra limitación importante se relaciona con los instrumentos utilizados en los estudios revisados. Se identificó que varios de ellos empleaban escalas de evaluación no adaptadas para la población adolescente, sino diseñadas para una población general. Este aspecto podría influir en la precisión de las mediciones y, por ende, en la validez de los resultados presentados.

Adicionalmente, la mayoría de los estudios relevantes se encontró en idioma inglés, lo que implicó un mayor esfuerzo en su revisión, análisis e interpretación, lo cual se presentó como una barrera en el acceso a información más amplia y detallada.

Finalmente, si bien una gran parte de los estudios relevantes se encontraban en idioma inglés, se identificó que varios de ellos no eran de acceso abierto, requiriendo suscripción o pago para su consulta. Esta situación limitó el acceso a información potencialmente valiosa, lo que pudo restringir la amplitud del análisis teórico y la inclusión de evidencia científica más diversa.

Recomendaciones

Los estudios analizados corresponden principalmente a diseños transversales o revisiones sistemáticas, lo cual limita la posibilidad de un análisis profundo de los efectos a largo plazo de los beneficios observados. En este sentido, se recomienda llevar a cabo investigaciones longitudinales que permitan examinar de manera más precisa los beneficios del contacto con la naturaleza en el tiempo.

Por otro lado, en la presente investigación se cumplieron los objetivos planteados, evidenciando los beneficios del contacto con la naturaleza en el bienestar psicológico y emocional de los jóvenes bachilleres. Es por ello, que se recomienda a las instituciones educativas incorporar estrategias basadas en la ecoterapia y la psicología ambiental dentro de sus planes curriculares o actividades extracurriculares. Estas pueden incluir actividades al aire libre como caminatas, uso de espacios verdes y ejercicios de mindfulness en la naturaleza, con el fin de favorecer el bienestar emocional de los estudiantes.

Asimismo, se sugiere promover prácticas como la jardinería, el contacto con animales, los paseos regulares en entornos naturales, ya que estas estrategias, basadas en la eco terapia, contribuyen a la regulación emocional y el fortalecimiento de habilidades sociales.

Se sugiere incorporar programas educativos en la interacción con la naturaleza durante el desarrollo de las clases, con el objetivo de promover la concentración, el bienestar psicológico y emocional de los estudiantes.

Se recomienda ampliar las investigaciones sobre beneficios del contacto con la naturaleza en jóvenes bachilleres, así como identificar y aplicar buenas prácticas que fomenten una relación positiva con el entorno natural.

Se propone fomentar la creación de espacios verdes urbanos, el fortalecimiento de parques, jardines comunitarios y corredores naturales dentro la planificación urbana, con la finalidad de facilitar el acceso de los jóvenes a entornos naturales. Finalmente, se sugiere implementar estrategias que incentiven la participación activa de los estudiantes en actividades vinculadas con la naturaleza.

Referencias

- Alfaro, J., Ferran Casas, López, V. (2015). *Bienestar en la infancia y adolescencia*. Scielo, 14(1). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-69242015000100001&script=sci_arttext&tlng=pt
- Aromatariz E, F. R. (2015). Resumen de revisiones sistemáticas: desarrollo metodológico, realización e informe de un enfoque de revisión paraguas. *Int J Evid Based Healthc.*, 13(3), 132-40. Obtenido de <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
- Baena, A., & Gonzales, E. (2024). *Beneficios psicológicos, cognitivos, fisiológicos y académicos que aportan las actividades físicas en el medio natural*. Revista digital de educación física, 86. Obtenido de https://emasf.webcindario.com/Beneficios_academicos_y_para_la_salud_del_ejercicio_fisico_en_la_naturaleza.pdf
- Baldi López, G., & García Quiroga, E. (2006). *Una aproximación a la psicología ambiental*. Redalyc, VII(13-14). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/184/18400708.pdf>
- Barker, T., Hasanoff, S., Aromatari, E., Stone, J., & Seats, K. (2026). The revised JBI critical appraisal tool for the assessment of risk of bias for analytical cross-sectional studies. *JBI Evid Synth.* 3(24), 8-25. Obtenido de <https://jbi.global/critical-appraisal-tools>
- Baker, K., Chioran, B., & Marks, E. (2024). "Eco-cuidar juntos" intervenciones comunitarias basadas en grupos y bienestar mental pro-ecológicos: una revisión sistemática de alcance. *Frontiers in Psychology*, 15, 20-26. doi:org/10.3389/fpsyg.2024.1288791

- Britton , E., Kindermann, G., Domegan, C., & Cairtriona, C. (2018). Blue Care: una revisión sistemática de intervenciones en el espacio azul para la salud y el bienestar. *Health Promotion International*, 35(1), 50-69. doi:doi.org/10.1093/heapro/day103
- Becerra-Ramírez, J. J. (2024). Más allá de los espacios físicos: La Psicología Ambiental como forjadora del bienestar social. *Revista Digital Internacional De Psicología y Ciencia Social*. <https://doi.org/10.22402/J.RDIPYCS.UNAM.E.9.2.2023.570>
- Berto, R. (2005). *Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity*. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249–259. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2005.07.001>
- Berman, M., Jonides , J., & Kaplan, S. (2008). Los beneficios cognitivos de interactuar con la naturaleza. *Psychological Science*, 19(12), 34-38. Obtenido de doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.0222
- Biassoni , F., Gandola, M., y Gnerre, M. (2023). Fundamentando el efecto restaurador del medio ambiente en cualidades terciarias: una integración de perspectivas corporizadas y fenomenológicas. *PubMed Central*, .11(11). doi: <https://doi.org/10.3390/jintelligence11110208>
- Cardona Zuluaga, M. L., Y Franco Cuartas, S. S. (2014). *Incidencia de la ecoterapia en los estilos de afrontamiento*. Institución Universitaria de Envigado. <https://bibliotecadigital.iue.edu.co/server/api/core/bitstreams/01c83877-bc86-4b15-83b7-6779284d1800/content>
- Castel, C. (2020). *Naturaleza y salud: una alianza necesaria*. Dialnet, 34(2). Obtenido de <https://www.gacetasanitaria.org/es-pdf-S0213911119301633>

- Chawla, L. (2015). *Benefits of nature contact for children*. Journal of Planning Literature, 30(4), 433–452. <https://doi.org/10.1177/0885412215595441>
- Chirvasa, V.-A. (2024). *Un Análisis multidimensional del cambio climático*. Departamento de análisis económico aplicado. <http://hdl.handle.net/10045/144879>
- Cohen, O. y. (2024). Orthopedic group. *Que es el ejercicio ecológico*. Obtenido de: <https://www.orlincohen.com/news/what-is-green-exercise-the-benefits-of-outdoor-exercise/>
- Corral Verdugo, V., Aguilar, M. d., y Hernández, B. (2019). Bases teóricas que guían la psicología de la conservación ambiental. *Consejo General de Colegios oficiales de Psicólogos.Redalyc.org*, .40(.3), 174-181. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/778/77864998003/html/>
- Coventry, P., Brown, J., Pervin, J., Brabyn, S., & Pateman, R. (2021). Actividades al aire libre basadas en la naturaleza para la salud mental y física: revisión sistemática y metaanálisis. *SSM - Salud de la Población*, 16. Obtenido de doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934
- Escobar Sandoval, M., y Ortiz Ramírez, J. S. (2025). Educación Ambiental: aportes de la psicología ambiental para el diseño de intervenciones efectivas. *Revista logos Ciencia y Tecnología Scielo*, .17(.1). doi:<https://doi.org/10.22335/rlct.v17i1.2021>
- Escudero, M. J., y Clemente Quijada, L. V. (diciembre de 2022). *Sobre el contexto de la naturaleza y su estudio a partir de fuentes medievales. Una introducción*. Scielo, 37(2). Obtenido de https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-23762022000200349

- Freire Rodriguez, C. (2014). El bienestar psicológico en los estudiantes universitarios: operativización del constructo y análisis de su relación con las estrategias de afrontamiento. *Repositorio de la Universidad da Coruña*, 7.
<http://hdl.handle.net/2183/13815>
- Gifford, R. (2013). *Environmental psychology matters*. Annual Review Of Psychology, 65(1), 541-579. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115048>
- Guarda Saavedra, P., Muñoz Quezada, M., Y Farias, N. (2022). *Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas*. Scielo, 150(8).
Obtenido de
https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872022000801095&script=sci_arttext
- Gulbe, E., Ozola, A., Vitola, B., & Akmane, E. (2025). Explorando la arteterapia basada en la naturaleza: una revisión de alcance. *Fronteras en la psicología*, 16.
[doi:/doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522629](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1522629)
- Gutiérrez, I. C. (2025). *Clínica Pérez- Espinoza, Salud Mental*. Obtenido de Secuelas psicológicas por Covid-2019:
<https://clinicaperezespinoza.com/blog/secuelas-psicologicas-pandemia-por-covid-19/>
- Harper, N., Fernee, C., & Gabrielsen, L. (2021). El papel de la naturaleza en las terapias al aire libre: una reseña general. *National library of medicine*, 18, 20-27.
[doi:10.3390/ijerph18105117](https://doi.org/10.3390/ijerph18105117)
- Hernández, Z., Alarcón, N., Ávila, C., & Iñigo, S. (2025). Más allá del gimnasio: preferencias de los estudiantes por actividades físicas. 73, 688-701.
doi.org/10.47197/retos.v73.117314

- Herrera, C. (2017). *Horticultura como medio de intervención, una mirada ecológica desde la terapia ocupacional*. Revista Chilena de terapia ocupacional, 12(2). Obtenido de <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/48143/50767>
- Hidalgo-Villavicencio, N. P., Lucas-Castro, A. J., & Castro-Jalca, J. (2024). Estado emocional y psicológico post covid -19 en niños y adolescentes. *MQRInvestigar*, 8(1), 4544–4559. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.2024.4544-4559>
- Hurtado Hoyo, E., Lozardo, R. J., Y Bianchi, R. I. (2021). *Salud plena integral: un concepto más amplio de salud*. Revista de la asociación médica de la Argentina, 134(1). Obtenido de <https://eliashurtadohoyo.org/wp-content/uploads/2021/04/Salud-plena-e-integral.pdf>
- Kaleta, B., Campbell, S., Keeffe, J., & Burke, J. (2025). Intervenciones basadas en la naturaleza: una revisión sistemática de revisiones. *16*, 29-31. Obtenido de doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1625294
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *La experiencia de la naturaleza: una perspectiva psicológica* (Apa psycInfo ed.). <https://psycnet.apa.org/record/1989-98477-000>
- Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. Journal of Environmental Psychology, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Lopez et al., F. K. (2025). *La Naturaleza Como Recurso para el Bienestar y el Aprendizaje*. Dialnet, 1. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10360268>
- López, A. (2016). *Ecoterapia facilitada con animales*. Centro de Ecoalfabetización. Obtenido de <https://www.uv.mx/mets/files/2022/12/Angie-Berenice-Lopez-Fuentes.p>

- Louv, R. (2005). *El último niño en el bosque: Cómo salvar a nuestros hijos del trastorno por déficit de naturaleza*. (Vol. 8). Chapel Hill Algonquin Press.
<https://www.environmentandsociety.org/mml/last-child-woods-saving-our-children-nature-deficit-disorder>
- Marcel, V. C. (2016). *La salud desde una perspectiva integral*. Dialnet, 9. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6070681>
- Menhas, R., Yang, L., Ahmed, Z., Younas, M., & Muddasar, M. (2024). ¿Mejora la prescripción social basada en la naturaleza los resultados en salud mental? Una revisión sistemática y metaanálisis. *12*, 20-26. Obtenido de doi.org/10.3389/fpubh.2024.1228271
- Moreno, Y. F. (2008). ¿Por qué estudiar las percepciones ambientales? Una revisión de la literatura mexicana con énfasis en Áreas Naturales Protegidas. *Espiral Guadalajara Scielo*, .15(.43). Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-05652008000100006
- McCarthy, C. (2019). *Academia Estadounidense de Pediatría*.
<https://www.healthychildren.org/Spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/Paginas/Anxiety-Disorders.aspx>
- Nugraha, H., Ali, M., Ayi, R., Septianto, I., & Suryadi, D. (2024). Outdoor activities and outdoor environments for fitness and mental health: asystematic review Actividades al aire libre y entornos al aire libre para la forma física y la salud mental: una revisión sistemática. *Retos y nuevas tendencias en educación*, *59*, 642-648.
[doi:doi.org/10.47197/retos.v59.108730](https://doi.org/10.47197/retos.v59.108730)

- Orcasita, L., y Uribe, A. (2010). *La importancia del apoyo social en el bienestar de los adolescentes*. Scielo, 4(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1900-23862010000200007&script=sci_artt_ext
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pagoudis, S. (2022). *Cómo la psicología ambiental puede ayudar a construir un futuro sostenible*. Obtenido de James Cook University Australia: <https://online.jcu.edu.au/blog/environmental-psychology-building-sustainable-future>
- Page, M. J. (2021). *Declaración PRISMA 2020: una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas*. *Revista Española de cardiología*, 9(74). Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0300893221002748>
- Park, Y., & Seo, E. (2022). ¿Tiene la terapia forestal beneficios fisio-psicológicos? Una revisión sistemática y metaanálisis de ensayos controlados aleatorizados. *National library of medicine*, 19(17). doi: 10.3390/ijerph191710512
- Pasca, L., y Aragonés, J. I. (2021). *Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar*. Scielo Revista CES Psicología, 14(1), 100-111. Obtenido de

http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2011-30802021000100100

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., Y Griffin, M. (2007). *The mental and physical health outcomes of green exercise*. International Journal of Environmental Health Research, 15(5), 319–337. <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>

R, C., García Viniegras, V., Y Gonzales Benitez, I. (2000). *La categoría bienestar psicológico, su relación con otras categorías sociales*. Scielo, 16(6). Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/mgi/v16n6/mgi10600.pdf>

Rodríguez, E., Y Quintanilla, A. L. (2019). *Relación del ser humano con la naturaleza: desarrollo adaptabilidad y posicionamiento hacia la búsqueda del bienestar*. Avances de investigación agropecuaria, Universidad de Colima, 23(3). Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/837/83762317002/html/>

Ruiz, A. (2023). *Bienestar psicológico, que es y cómo conseguirlo*. Obtenido de Instituto Europeo de psicología positiva: <https://www.iepp.es/bienestar-psicologico/>

Spotlight on adolescent mental health. (2026). *Nature Reviews Psychology*, 5(3), 153. <https://doi.org/10.1038/s44159-026-00547-0>

Tillmann, S., Tobin, D., Avison, W., Y Gilliland, J. (2018). *Mental health benefits of interactions with nature in children and teenagers: A systematic review*. Journal of Epidemiology & Community Health, 72(10), 958–966. <https://doi.org/10.1136/jech-2018-210436>

Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). *The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes*. Environmental Research, 166, 628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>

Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Zambrano Villalba, C. (2023). Adolescencia: perspectiva desde las publicaciones en la revista psicológica Unemi. *Revista Psicológica Unemi*, 7(12), 7-8.

<https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol7iss12.2023pp10-22p>

World Health Organization. (2014). *Salud para los adolescentes del mundo: una segunda oportunidad en la segunda década: resumen*. Retrieved 2014, from

<https://www.who.int/publications/i/item/WHO-FWC-MCA-14.05>

Wylie, H. (2019). *El aumento de trastornos mentales en niños y adolescentes*. Obtenido de Unicef:

<https://www.unicef.org/press-releases/increase-child-and-adolescent-mental-disorders-spurs-new-push-action-unicef-and-who>

Anexos

Guía de Ecoterapia para la Promoción del Bienestar Psicológico en Adolescentes

Introducción:

La presente guía terapéutica se sustenta en el enfoque de las intervenciones basadas en la naturaleza, las cuales han demostrado eficacia en la reducción de la ansiedad, el estrés y los síntomas depresivos, así como en la mejora del bienestar emocional, la atención y la resiliencia en jóvenes.

Desde un enfoque cognitivo conductual, la interacción con entornos naturales favorece procesos como la regulación emocional, la activación conductual, la atención plena y la restauración cognitiva.

Esta guía está dirigida a adolescentes y tiene como propósito promover el bienestar psicológico mediante experiencias terapéuticas en contacto con la naturaleza.

La presente guía de ecoterapia se justifica ante la creciente problemática de afectaciones en la salud mental de los adolescentes, como el estrés, la ansiedad y el aislamiento social. En este contexto, el contacto con la naturaleza se presenta como una estrategia terapéutica efectiva, accesible, que favorece el bienestar emocional y social.

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico en adolescentes mediante un programa de ecoterapia basado en el enfoque cognitivo-conductual.

Objetivos específicos

1. Disminuir los niveles de ansiedad, estrés y malestar emocional.
2. Fortalecer la autoestima, la resiliencia y la autoconfianza.

3. Mejorar la atención, concentración y regulación de pensamientos disfuncionales.
4. Incrementar conductas adaptativas mediante activación conductual.
5. Favorecer la interacción social y la cohesión grupal.

Metodología general

- **Enfoque:** Cognitivo Conductual
- **Modalidad:** Grupal pequeños grupos de hasta 5 personas, un adulto terapeuta
- **Contexto:** Espacios naturales y acuáticos.
- **Técnicas:** Mindfulness, regulación emocional, activación conductual, psicoeducación.

En función de lo expuesto, la presente guía se organiza en 6 programas terapéuticos que combinan técnicas cognitivo-conductual con actividades en la naturaleza. Cada uno de estos programas ha sido diseñado con objetivos específicos, técnicas basadas en evidencia científica, actividades experienciales, así como criterios de seguridad y evaluación, con el fin de promover cambios cognitivos, emocionales y conductuales en adolescentes con ansiedad académica.

Programa 1: Baños de Bosque

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Bosques, parques o reservas naturales cercanas a Cuenca.

Temporalidad:

- **Duración:** 3 meses / 1 sesión cada 2 semanas
- **Total:** 5 sesiones / 5 horas

- **Horario:** de 08:00 a 9:00

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico mediante la inmersión en entornos naturales.

Objetivos específicos:

- Reducir el estrés.
- Favorecer la calma emocional.
- Mejorar la atención plena.

Estrategia metodológica: Caminatas exposición a la naturaleza

Actividades clave: Caminatas conscientes, ejercicios de respiración, exploración sensorial.

Técnicas: Mindfulness, atención plena, respiración diafragmática, observación consciente.

Logística y seguridad

- Transporte institucional (ida y retorno).
- Lista de asistencia antes y después del traslado.
- Consentimiento informado de padres.
- Ficha médica básica.
- Refrigerio e hidratación: agua y comida saludable obligatorio.
- Supervisión (1 adulto por cada 8 - 10 adolescentes).
- Evaluación previa del clima y rutas seguras.

Seguimiento y evaluación: registro subjetivo de bienestar y observación del estado emocional de los jóvenes.

Programa 2: Terapia Hortícola

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Huertos escolares o jardines comunitarios cercanos a la institución

Temporalidad: 3 meses / 2 veces por semana

- **Total:** 6 sesiones
- **Horario:** 07:30 a :09h30

Objetivo general: Promover el bienestar social psicológico mediante la inmersión en entornos naturales.

Objetivos específicos:

- Fomentar regulación emocional a partir de conocimiento y cuidado de las plantas
- Fortalecer el autocuidado.
- Mejorar atención.

Estrategia metodológica: Siembra, cuidado y conocimiento de plantas.

Actividades clave: Sembrar, aporcar, desherbar, regar y cosechar, investigar y conocer cualidades y beneficios de plantas.

Técnicas: Aprendizaje experiencial, Metáfora terapéutica, Mindfulness, Observación consciente.

Logística y seguridad

- Preparación del terreno espacio cercano (sin transporte requerido).
- Supervisión directa.

- Uso de guantes y protección solar.
- Hidratación.

Seguimiento y evaluación: registro de asistencia, autoevaluación emocional y observación conductual del uso de las plantas.

Programa 3: Arte en la Naturaleza

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Espacios abiertos naturales cercanos a Cuenca.

Temporalidad: 2 meses / 1 vez por semana

- **Total:** 8 sesiones
- **Horario:** de 08:00 a 09:30

Objetivo general: Favorecer el bienestar psicológico mediante la expresión creativa.

Objetivos específicos:

- Facilitar la expresión emocional.
- Estimular la creatividad.
- Reducir la tensión emocional.

Estrategia metodológica: expresión plástica, creación artística

Actividades clave: dibujo y pintura con motivo de naturaleza, mandalas con elementos del entorno y escritura creativa y reflexiva.

Técnicas: Expresión emocional, atención plena.

Logística y seguridad

- Materiales no tóxicos.
- Espacios abiertos seguros.
- Supervisión continua.

Seguimiento y evaluación: Análisis de producciones y registro emocional.

Programa 4: Ejercicio en Naturaleza (Senderismo Terapéutico)

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Rutas naturales seguras cercanas a Cuenca.

Temporalidad: 2 meses / 1 sesión semanal.

- **Total:** 8 sesiones / 4 horas por sesión.
- **Horario:** de 07:00 a 11:00

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico mediante actividad física en la naturaleza.

Objetivos específicos:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Reducir estrés.
- Disminuir ansiedad
- Reducir los niveles de aislamiento social.

Estrategia metodológica: Activación conductual y regulación emocional.

Actividades clave: Caminatas y reflexión grupal.

Técnicas: Activación conductual y respiración, dinámica de cohesión grupal

Logística y seguridad

- Transporte ida / vuelta.
- Hidratación / Snack obligatorio.
- Lista de asistencia antes y después del traslado.
- Consentimiento informado de padres.
- Evaluación física previa.
- Botiquín de emergencia.
- Supervisión (1 adulto por cada 8 - 10 adolescentes).
- Evaluación previa del clima y rutas seguras.

Seguimiento y evaluación: Registro de bienestar emocional.

Programa 5: Ejercicio Verde (Ciclismo Trekking)

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Ciclovías y rutas naturales cercanas a Cuenca.

Temporalidad: 3 meses / 1 sesión cada 2 semanas

- **Total:** 6 sesiones
- **Horario:** sábados de 08:00 a 10:00

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico mediante actividad física en entornos naturales, persistencia, control, responsabilidad

Objetivos específicos:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Reducir estrés.

Estrategia metodológica: Recorrido en bicicletas en vías rurales.

Actividades clave: Activación conductual, regulación emocional y trabajo grupal desde TCC.

Recorridos en bicicleta, ejercicios de respiración post-actividad, reflexión guiada.
Contemplación de paisajes

Técnicas: Reestructuración cognitiva, técnica de autoevaluación emocional, respiración diafragmática y refuerzo positivo.

Logística y seguridad

- Transporte ida / vuelta.
- Revisión de bicicletas.
- Uso obligatorio de casco y protección.
- Hidratación- agua / comida saludable obligatorio.
- Lista de asistencia antes y después del traslado.
- Consentimiento informado de padres.
- Evaluación física previa.
- Botiquín de emergencia.
- Supervisión (1 adulto por cada 8 - 10 adolescentes).
- Evaluación previa del clima y rutas seguras.

Seguimiento y evaluación: Autoevaluación de estado de ánimo y observación del nivel de participación.

Programa 6: Intervención en Espacios Azules

Población: Adolescentes de 15 a 18 años.

Lugar: Ríos, lagunas o cuerpos de agua cercanos a Cuenca.

Temporalidad: 3 meses / 2 vez por semana

- **Total:** 6 sesiones / 2 horas
- **Horario:** de 09:00 a 13:00.

Objetivo general: Promover el bienestar psicológico mediante actividad física en entornos acuáticos naturales.

Objetivos específicos:

- Reducir el estrés y la sobrecarga emocional.
- Favorecer la regulación emocional.
- Incrementar la sensación de calma y bienestar.

Estrategia metodológica: Regulación emocional, atención plena y exposición a estímulos naturales.

Actividades clave: Observación consciente del agua (río, lago, etc), ejercicios de respiración junto al agua, caminatas cercanas al entorno acuático y reflexión guiada.

Técnicas: Mindfulness, respiración diafragmática, regulación emocional, exposición sensorial y yoga.

Logística y seguridad

- Transporte ida / vuelta.
- Hidratación- agua y alimentación ligera obligatoria
- Lista de asistencia antes y después del traslado.

- Consentimiento informado de padres.
- Uso de zonas seguras (sin riesgo de corrientes fuertes o deslizamiento).
- Uso obligatorio de implementos de seguridad.
- Protocolo de actuación ante emergencias.
- Botiquín de emergencia.
- Supervisión (1 adulto por cada 8 - 10 adolescentes).
- Evaluación previa del entorno acuático.

Seguimiento y evaluación: Registro del estado emocional antes y después, autoevaluación del bienestar y observación conductual.

Figura A1

Resumen de la guía de ecoterapia para la promoción del bienestar psicológico en adolescentes.

GUÍA DE ECOTERAPIA PARA LA PROMOCIÓN DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES

METODOLOGÍA GENERAL

Enfoque: Cognitivo Conductual.

Modalidad: Grupal (hasta 5 pers., 1 terapeuta).

Contexto: Espacios Naturales y Acuáticos.

Técnicas: Mindfulness, Regulación Emocional. (Abridged from test 18-19)

**PROGRAMA 1:
BAÑOS DE BOSQUE**

(ext 23-36)

Caminatas Conscientes, Exploración Sensorial, Técnicas: Mindfulness, Respiración, Observación.

**PROGRAMA 2:
TERAPIA HORTÍCOLA**

(ext 46-59)

Cuidado de Plantas, Autocuidada. Técnicas: Aprendizaje Experiencial, Metáfora, Observación Consciente.

**PROGRAMA 3:
ARTE EN LA NATURALEZA**

(66-66-79)

Expresión Plástica, Mandales, Escritura Creativa. Técnicas: Expresión Emocional, Atención Plena.

**PROGRAMA 4:
SENDERISMO TERAPÉUTICO**

(85 55-99)

Caminatas Grupos, Reflexión. Técnicas: Activación Conductual, Cohesión Grupal, Respiración.

**PROGRAMA 5:
EJERCICIO VERDE (CICLISMO TREKKING)**

(110-110-123)

Reconidos en Bicicleta, Contemplación. Técnicas: Restrucción Cognitiva, Autoevaluación, Refuerce Positivo.

**PROGRAMA 6:
INTERVENCIÓN EN ESPACIOS AZULES**

(136-136-146)

Observación de Agua, Caminatas Cercanas. Técnicas: Mindfulness, Regulación Emocional, Eoga.

LOGÍSTICA Y SEGURIDAD

Transporte (ida/retorno), Hidratación/Snacks Obligatorios, Consentimiento, Supervisión Adulta (1-8-10), Botiquín.

SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN

Registro de Bienestar Emocional, Autoevaluación de Estado de Animo, Observación de Participación.

NotebookLM
<https://notebookLM.mn/mfographics.s>

“En todo paseo con la naturaleza uno recibe mucho más de lo que busca.” (John Muir)

Nota. Elaboración propia