

© The author; licensee Universidad de la Costa - CUC. LA CASA DEL MAESTRO vol. 1 no. 5, pp. 93 -109. Jul. - Dic., 2023

## INFLUENCIA TERAPÉUTICA DE LAS ZONAS VERDES EN LA SALUD EMOCIONAL DE LOS RESIDENTES ISLEÑOS.

THERAPEUTIC INFLUENCE OF GREEN ZONES ON THE EMOTIONAL HEALTH OF ISLAND RESIDENTS.

**Palabras Claves:** emocional, entornos urbanos, medio ambiente, turismo, sostenible, zonas verdes.

**Keywords:** emotional, urban environments, environment, tourism, sustainable, green areas.

*Johemy Stephens  
INFOTEP*

*Marcos David  
INFOTEP*

*Marcial Conde Hernández  
Universidad de la Costa*



---

## Resumen



En la actualidad, es de vital importancia tomar conciencia del impacto que nuestras acciones, tienen en el bienestar del planeta y esforzarnos por establecer una presencia sostenible en los ecosistemas naturales. Los jóvenes en diferentes ciudades, están liderando movimientos hacia entornos más sostenibles, como es el caso de Shiraz, donde se está fomentando activamente la creación de techos y paredes verdes. Jóvenes arquitectos y estudiantes universitarios, desempeñan un papel fundamental al incorporar espacios verdes en sus diseños, lo cual ha sido bien recibido tanto por los desarrolladores como por el público en general. Investigaciones científicas respaldan los beneficios físicos y mentales de las áreas verdes en los entornos urbanos, tales como la reducción del estrés y la mejora del bienestar. La integración de áreas verdes requiere la colaboración individual, gubernamental y comunitaria, esencial para lograr un futuro de salud sostenible, a través de la implementación de políticas y regulaciones y por parte de la comunidad, su participación en la planificación y mantenimiento de estos espacios, que promuevan la creación de estos proyectos sostenibles, garantizando su continuidad y cuidado a largo plazo. La presencia de zonas verdes en las islas, especialmente en San Andrés, puede contribuir a la protección de la biodiversidad y al mantenimiento del equilibrio ecológico, estrategias para impulsar el turismo ecológico, basadas en la valoración y protección de sus ecosistemas naturales, lo que conlleva, a la generación de ingresos económicos para las comunidades locales y, al mismo tiempo, ha preservado la flora y fauna autóctonas.





---

## Abstract



Currently, it is of vital importance to become aware of the impact that our actions have on the well-being of the planet and to strive to establish a sustainable presence in natural ecosystems. Young people in different cities are leading movements towards more sustainable environments, as is the case in Shiraz, where the creation of green roofs and walls is being actively encouraged. Young architects and university students play a fundamental role in incorporating green spaces into their designs, which has been well received by both developers and the general public. Scientific research supports the physical and mental benefits of green areas in urban environments, such as reducing stress and improving well-being. The integration of green areas requires individual, governmental and community collaboration, essential to achieve a future of sustainable health, through the implementation of policies and regulations and by the community, its participation in the planning and maintenance of these spaces, that promote the creation of these sustainable projects, guaranteeing their continuity and long-term care. The presence of green areas on the islands, especially in San Andrés, can contribute to the protection of biodiversity and the maintenance of ecological balance, strategies to promote ecological tourism, based on the valuation and protection of their natural ecosystems, which entails, to the generation of economic income for local communities and, at the same time, has preserved the native flora and fauna.



## Introducción

La influencia terapéutica de las zonas verdes en la salud emocional de los residentes isleños, es un tema de gran relevancia en la actualidad. Diversos estudios han demostrado que el contacto con la naturaleza y la presencia de espacios verdes, pueden tener efectos positivos en el bienestar emocional de las personas (Aguilar-Luzón, Carmona-Moya y Calvo-Salguero, 2020). En este sentido, es interesante explorar las ideas del biólogo y epistemólogo chileno Humberto Maturana para comprender cómo los seres vivos, incluidos los seres humanos, se configuran como sistemas autónomos y cómo esto se relaciona con la importancia de las zonas verdes en la salud emocional (Maturana y Pörksen, 2010; Ortiz Ocaña, 2017).



Según Maturana, los seres vivos se caracterizan por ser sistemas auto-poieticos, es decir, sistemas que se producen y se crean a sí mismos. Esta noción se basa en la idea de que los sistemas vivos, a nivel molecular, se organizan como redes de producción de moléculas que interactúan entre sí, para mantener y perpetuar su propia estructura. En este sentido, los seres vivos son como remolinos de producción de componentes, donde las sustancias del entorno participan transitoriamente en el recambio constante de componentes que define su dinámica vital (Maturana y Pörksen, 2010; Pais, 2019).

Esta perspectiva de autopoiesis, resalta la importancia de la interacción entre los seres vivos y su entorno, incluyendo la naturaleza circundante (Maturana, 2003). En el caso específico de las zonas verdes, se reconoce que el contacto con la naturaleza, puede tener un impacto positivo en la salud emocional de las personas. Estudios han mostrado que la exposición a entornos naturales, como parques, jardines y áreas verdes, puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, promover la relajación y aumentar la sensación de bienestar general.

Cuando los residentes isleños tienen acceso a zonas verdes en su entorno, se les brinda la oportunidad de conectar con la naturaleza y experimentar sus beneficios terapéuticos. Estos espacios ofrecen un escape del ritmo acelerado de la vida moderna, proporcionando un ambiente tranquilo y sereno, que favorece la calma y la paz interior. La contemplación de la belleza natural, el contacto con la vegetación y la exposición a la luz solar, tienen un impacto positivo en el es-



tado de ánimo, ayudando a aliviar la ansiedad y el estrés emocional en el ser humano.

Además, el hecho de que los seres vivos, incluidos los seres humanos, sean sistemas determinados estructuralmente, implica que su comportamiento y su bienestar emocional no están determinados únicamente por el entorno externo. Maturana sostiene, que las transformaciones configuracionales en los seres vivos ocurren en coherencia lógica con las transformaciones configuracionales del entorno, pero no son determinadas por este último. Esto significa que las personas tienen la capacidad de influir en su propia salud emocional a través de su dinámica interna y de cómo se configuran y relacionan con su entorno (Maturana, 2003; Pais, 2019).

En este sentido, las zonas verdes pueden proporcionar un entorno propicio para que los residentes isleños, puedan desarrollar una relación armoniosa con la naturaleza y cultivar su bienestar emocional. La conexión con la naturaleza puede fomentar sentimientos de conexión, pertenencia y armonía con el entorno, lo cual es esencial para el equilibrio emocional y la salud mental (Castell, 2020; Pico, 2022).

La influencia terapéutica de las zonas verdes en la salud emocional de los residentes isleños, se basa en la idea de que los seres vivos, incluidos los seres humanos, son sistemas autónomos que se configuran y se producen a sí mismos. El contacto con la naturaleza y la presencia de espacios verdes pueden brindar beneficios emocionales significativos, al promover la relajación, reducir el estrés y fomentar una conexión armoniosa

con el entorno. Las zonas verdes ofrecen un entorno propicio para que los residentes isleños puedan cultivar su bienestar emocional y fortalecer su salud mental. En un mundo cada vez más urbanizado, es fundamental reconocer la importancia de preservar y crear espacios verdes para el beneficio de la salud emocional de las personas (Martínez-Soto, Montero y López-Lena y de la Roca Chiapas, 2016).



## Introducción

En el siglo XXI, reconocer nuestro impacto en la salud del planeta y trabajar hacia una presencia sostenible en los sistemas naturales es un desafío crucial. Aunque los humanos compartimos el planeta con otras formas de vida, nuestro impacto descomunal ha llevado a problemas como la contaminación del aire, el deterioro ambiental y la falta de espacios verdes en las zonas urbanas. Sin embargo, los jóvenes de diversas ciudades están mostrando un creciente interés en la naturaleza urbana y adoptando iniciativas para crear entornos más sostenibles (Martínez García, Caballo Villar y Varela Crespo, 2020).

Un ejemplo destacado es la ciudad de Shiraz, implementando un programa de incentivos para la creación de techos y paredes verdes. Más de 200 proyectos se han iniciado hasta ahora, y se espera que esta cifra aumente en los próximos años. Esta iniciativa busca aumentar la importancia de la infraestructura verde, especialmente en áreas densamente pobladas. Históricamente, se ha considerado necesario mantener entre un 15% y un 20% de espacio verde alrededor de los edificios, para preservar la calidad de vida urbana. Sin embargo, la nueva tecnología ha permitido utilizar los techos y las paredes como espacios verdes adicionales, compensando así la falta de áreas verdes en el suelo. Estos cambios en el paisaje urbano de Irán están revitalizando espacios que antes estaban desaprovechados (Skewes Vodanovic, Trujillo Bilbao y Guerra Maldonado, 2017; López-González et al., 2020).

Los jóvenes arquitectos y estudiantes universitarios desempeñan un



papel crucial en este movimiento, hacia una mayor presencia de áreas verdes en los proyectos arquitectónicos. Cada vez más, incluyen espacios verdes en sus diseños, y esta integración es aceptada tanto por los desarrolladores como por el público en general. Este enfoque demuestra una actitud positiva hacia la naturaleza urbana y la comprensión de los beneficios físicos y mentales, que las áreas verdes pueden proporcionar a jóvenes universitarios (Martínez García et al., 2020).

La importancia de las áreas verdes en las zonas urbanas va más allá de su función estética. Estudios científicos han demostrado que la presencia de espacios verdes tiene efectos positivos en la salud física y mental de las personas. Por ejemplo, la exposición a entornos naturales puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo, promo-

ver la actividad física y fortalecer el sistema inmunológico (Luarte Rocha et al. 2016). Además, las áreas verdes también desempeñan un papel crucial en la mitigación del impacto negativo de la contaminación del aire, al actuar como filtros naturales y mejorar la calidad del aire (Moyano Estrada y González de Canales, 2009; Röbbel, 2023).

La creación de espacios verdes urbanos sostenibles requiere una combinación de esfuerzos individuales, gubernamentales y comunitarios. Es fundamental que las políticas gubernamentales promuevan la integración de áreas verdes en los proyectos urbanos y fomenten la educación ambiental en las escuelas (Piña Retamoza, 2019). Los jóvenes desempeñan un papel importante como agentes de cambio, ya que muestran un creciente interés en la naturaleza urbana y adoptan iniciativas para crear entornos más sostenibles (UNESCO, 2023).

Cabe destacar que la integración de áreas verdes en las zonas urbanas, es esencial para lograr una salud sostenible. Los jóvenes están liderando el camino al mostrar un creciente interés en la naturaleza urbana, al adoptar iniciativas para crear entornos más sostenibles. La integración de espacios verdes en proyectos arquitectónicos, respaldada por políticas gubernamentales y educación ambiental, puede contribuir significativamente a mejorar la calidad de vida de las personas y mitigar los impactos negativos en la salud y el medio ambiente (Martínez García et al., 2020; Skewes Vodanovic et al., 2017). Es crucial reconocer nuestro impacto en el planeta y trabajar juntos hacia una presencia sostenible en los sistemas naturales

para garantizar un futuro saludable para todos (Moyano Estrada y González de Canales, 2009).

La salud emocional, es un aspecto fundamental en la vida de las personas, ya que influye en su bienestar general y calidad de vida. En este sentido, el disfrute de las zonas verdes ha demostrado ser un factor determinante, para promover y mantener un adecuado estado emocional (Bravo-Sanzana, Salvo y Mieres-Chacaltana, 2015). En el presente artículo, se explora la relación entre el acceso a áreas verdes y la salud emocional de los habitantes de las islas, basándonos en diversos estudios científicos.

La influencia terapéutica de las zonas verdes en la salud emocional de los residentes isleños, es un tema de gran relevancia en el ámbito de la pedagogía y la investigación. Numerosos estudios han demostrado que la conexión con







la naturaleza y la presencia de espacios verdes tienen efectos positivos en el bienestar emocional de las personas. En este artículo de revisión, se explorarán diversas investigaciones que abordan esta temática y se analizarán sus hallazgos y conclusiones.

Uno de los primeros estudios relevantes es el realizado por López (2008), quien investigó la integración de las habilidades sociales en la escuela, como estrategia para promover la salud emocional. En su trabajo, destacó la importancia de incluir actividades al aire libre y en contacto con la naturaleza, como excursiones y proyectos de jardinería, para fomentar el desarrollo emocional de los estudiantes. Estas actividades proporcionan un entorno propicio para el aprendizaje socioemocional y promueven la relajación y la conexión con el entorno natural.

Por su parte, Ortega Navas (2010) analizó la educación emocional y su influencia en la salud. Su investigación reveló que la educación emocional, cuando se complementa con experiencias en la naturaleza, puede mejorar significativamente la salud emocional de las personas. La interacción con las zonas verdes, brinda oportunidades para la autorreflexión, la relajación y el

contacto con elementos naturales que promueven el equilibrio emocional.

En el contexto específico de los residentes isleños, Aguilar-Luzón, Carmona-Moya y Calvo-Salguero (2020) llevaron a cabo un estudio sobre los efectos positivos de los espacios verdes en casa durante el confinamiento por COVID-19. Descubrieron que tener acceso a zonas verdes en el entorno residencial, contribuyó a la mejora de la salud mental de los individuos, reduciendo el estrés y la ansiedad asociados al aislamiento. Estos resultados respaldan la importancia de contar con áreas verdes accesibles y disponibles para la población isleña, como parte de su entorno cotidiano.

El bienestar emocional de los residentes isleños también puede verse afectado por la privación de acceso a servicios ecosistémicos de árboles y zonas verdes, como lo señalaron Méndez Arroyo y Silva Pinto (2022) en su investigación centrada en el campus universitario Meléndez de la Universidad del Valle. Los resultados revelaron que la falta de contacto con la naturaleza en entornos urbanos puede generar disminución

humano. Esto destaca la necesidad de entornos urbanos, que prioricen la presencia de zonas verdes y promuevan la salud emocional de los residentes isleños.

De acuerdo con estas investigaciones, Guarín et al. (2022) destacaron los beneficios de los espacios verdes y la actividad física en el bienestar y la salud de las personas. Su estudio destacó la importancia de la interacción con la naturaleza y la realización de actividades al aire libre, como caminar y realizar ejercicios, para mejorar la salud emocional y reducir el riesgo de trastornos mentales. Estos hallazgos respaldan la relevancia de fomentar la presencia de zonas verdes y promover la actividad física en las islas como parte de un enfoque integral para el cuidado de la salud emocional de sus residentes.

Además de los estudios mencionados, el trabajo de Mosquera Orjuela (2021) destaca la importancia de establecer centros de bienestar emocional en las islas. Estos centros brindarán un ambiente propicio para el autocuidado emocional, donde se combinan diferentes terapias con la presencia de zonas verdes. La conexión con la naturaleza, a través de jardines terapéuticos y espacios al aire libre, potencia los efectos positivos de las terapias y contribuye a la mejora de la salud emocional de los residentes isleños.

En línea con estas investigaciones, Pulido Pinzón (2022) aborda el concepto de arquitectura terapéutica en el espacio y el ambiente. Este enfoque propone diseñar entornos que promuevan la salud emocional y el bienestar, a través de la inclusión de elementos naturales, como jardines, áreas verdes y espacios de relajación. La arquitectura terapéutica en este estudio, busca crear entornos que generen emociones positivas, estimulen los sentidos y fomenten la conexión con la naturaleza, todo ello con el objetivo de mejorar la salud emocional de los residentes isleños.

La influencia terapéutica de las zonas verdes en la salud emocional de los residentes isleños, es un tema relevante y actual en la pedagogía y la investigación. Los estudios revisados proporcionan evidencia sólida de los efectos positivos que tienen los espacios verdes en el bienestar emocional de las personas. La conexión con la naturaleza ya sea a través de actividades al aire libre, la presencia de zonas verdes en entornos residenciales o la creación de centros de bienestar emocional, desempeña un papel fundamental en la promoción de la salud emocional de los residentes

isleños. Estos hallazgos respaldan la importancia de incluir la naturaleza como un recurso terapéutico en la planificación y diseño de entornos urbanos y educativos en las islas. Las zonas verdes, como parques,



### **Importancia de las Zonas Verdes para la Salud Emocional**

jardines y espacios naturales, brindan un entorno en el que las personas pueden conectarse con la naturaleza, escapar del estrés cotidiano y encontrar tranquilidad. Según Reyes-Rincón et al. (2021), existe un vínculo entre el paisaje natural y la salud emocional, donde la presencia de entornos verdes se asocia con una mayor satisfacción vital y bienestar psicológico. El estudio de Juliao Vargas, Sánchez Roa y Reina Monrroy (2023) resalta el uso de los parques como indicadores de salud y calidad de vida. Estos espacios no solo fomentan la actividad física, sino que también, proporcionan oportunidades para el encuentro social, el disfrute de actividades recreativas y el contacto con la naturaleza, aspectos que influyen positivamente en la salud emocional de los isleños.



## **Conexión Emocional con la Naturaleza**

El ocio en el medio natural desempeña un papel relevante en la promoción de la conexión emocional con la naturaleza. Martínez García, Caballo Villar y Varela Crespo (2020) investigaron el impacto del ocio en el medio natural en adolescentes, y encontraron que dichas actividades promovían una mayor conexión emocional con la naturaleza, lo cual se relacionaba con un mejor bienestar emocional y una mayor preocupación por el medio ambiente. Asimismo Grajales Galindez y Peñaloza Gámez (2019) destacan los aspectos de la salud mental involucrados en la construcción, donde el diseño de espacios verdes adecuados puede influir en el estado emocional de las personas. La arquitectura y planificación urbana que integran zonas verdes accesibles y atractivas, contribuyen a crear entornos saludables que favorecen el bienestar psicológico de los isleños.

## **Intervenciones en Zonas Verdes abandonadas**

Es importante mencionar las intervenciones realizadas en zonas verdes abandonadas para promover la salud emocional de los habitantes. Benavides Quenan y Coral Paredes (2013) proponen un sistema de relajación para las zonas verdes en abandono dentro de la ciudad de Pasto.

Estas iniciativas de recuperación y adecuación de espacios degradados permiten transformarlos en entornos agradables, propicios para el descanso, la recreación y la mejora de la salud emocional de los isleños. El disfrute de las zonas verdes se presenta como un factor determinante en la promoción de la salud emocional de los isleños. Los estudios científicos mencionados respaldan la importancia de acceder y disfrutar de espacios naturales para mejorar el bienestar psicológico (De Felipe, 2018).

En la sociedad actual, la salud emocional ha adquirido una importancia cada vez mayor, ya que se reconoce su influencia en el bienestar general de las personas. En este contexto, el disfrute de las zonas verdes se ha destacado como un factor determinante para promover y mantener una buena salud emocional. El presente artículo se enfoca en analizar la relación entre el disfrute de las zonas verdes y la salud emocional, basándose en investigaciones y estudios relevantes en el campo de la psicología y la salud. A través de un enfoque riguroso, se examinarán los aspectos clave de las investigaciones de (Benavides Quenan y Coral

Paredes, 2013; Grajales Galindez y Peñaloza Gámez, 2019; Alba Flores y Ticona Choque, 2020; Méndez Arroyo y Silva Pinto, 2022).



## **El papel de las Zonas Verdes en la Salud Emocional**

Las zonas verdes, como parques, jardines y espacios naturales, desempeñan un papel fundamental en la promoción de la salud emocional de las personas. La conexión con la naturaleza y el entorno verde ha demostrado tener efectos positivos en el estado de ánimo, reduciendo el estrés, la ansiedad y la depresión. Por su parte Martínez-Soto et al. (2016) señalan en su estudio sobre los aspectos de la salud mental involucrados en la construcción, que el contacto con la naturaleza, en especial con las zonas verdes, puede generar emociones positivas y mejorar la calidad de vida de las personas.



El disfrute de las zonas verdes proporciona un ambiente propicio para la relajación y la desconexión del ritmo acelerado de la vida urbana. Benavides Quenan y Coral Paredes (2013) describen en su investigación sobre un sistema de relajación para las zonas verdes en abandono en la ciudad de Pasto, que el entorno natural facilita la reducción de la tensión y la estimulación de emociones placenteras. Además, la interacción con la naturaleza estimula los sentidos y promueve la atención plena, lo que contribuye a mejorar la concentración y la capacidad de manejar el estrés.

La privación de acceso a los espacios verdes también puede tener efectos negativos en la salud emocional. En ese sentido, Méndez Arroyo y Silva Pinto (2022) investigaron los efectos en el bienestar humano debido a la privación de acceso a los servicios ecosistémicos de árboles y zonas verdes del campus universitario Meléndez de la Universidad del Valle. Los resultados revelaron que la falta de acceso a espacios verdes puede tener un impacto negativo en la salud emocional de las personas. La privación de contacto con la naturaleza se asoció con mayores niveles de estrés, ansiedad y fatiga mental. Estos hallazgos resaltan la importancia de garantizar el acceso equitativo a las zonas verdes como una medida para preservar y promover la salud emocional.

## **Beneficios específicos para la Salud Emocional**

El disfrute de las zonas verdes ofrece una serie de beneficios específicos para la salud emocional de las personas. En primer lugar, la naturaleza proporciona un entorno tranquilizador que favorece la relajación y la calma interior. La exposición a espacios verdes, puede disminuir los niveles de cortisol, una hormona relacionada con el estrés, y aumentar la producción de endorfinas, neurotransmisores asociados al bienestar y la felicidad. Además, las zonas verdes ofrecen oportunidades para el ejercicio físico al aire libre, lo cual está relacionado con la liberación de endorfinas y la mejora del estado de ánimo. El ejercicio en entornos naturales, como caminar o correr en un parque, ha demostrado ser especialmente beneficioso para reducir los síntomas de depresión y ansiedad (Martínez-Soto et al., 2016; Aguilar-Luzón et al., 2021; Guarda-Saavedra et al., 2022).

La conexión con la naturaleza también puede promover sentimientos de conexión social y comunitaria. Las zonas verdes, son lugares de encuentro donde las personas pueden interactuar y establecer relaciones sociales positivas. Estos vínculos sociales, son importantes para el apoyo emocional y el sentido de



---

pertenencia, factores clave en la salud emocional. Es de vital importancia como la salud emocional se ve beneficiada por el disfrute de las zonas verdes. La conexión con la naturaleza y el entorno verde, proporciona un refugio para la relajación y la desconexión del estrés urbano, promoviendo emociones positivas y mejorando la calidad de vida. Sin embargo, la privación de acceso a espacios verdes, puede tener efectos negativos en la salud emocional, aumentando los niveles de estrés y ansiedad (Alba Flores y Ticona Choque, 2020). Es fundamental promover la creación y preservación de zonas verdes en entornos urbanos, así como fomentar el acceso equitativo a estos espacios. La planificación urbana, debe tener en cuenta los beneficios para la salud emocional al diseñar parques y áreas naturales accesibles para la comunidad (Lew, 2012). Además, es necesario generar conciencia sobre la importancia de la conexión con la naturaleza y el disfrute de las zonas verdes en el ámbito educativo y en la sociedad en general (Calaza, 2022).

En la sociedad actual, según estudios de la Organización Panamericana de la Salud conjuntamente con la Organización Mundial de la Salud, resaltan que el cuidado de la salud emocional se ha convertido en una prioridad para muchas personas. Se reconoce que aspectos como el estrés, la ansiedad y la depresión pueden afectar negativamente el bienestar general (OPS/OMS, 2020). En este contexto, el disfrute de las zonas verdes ha surgido como una estrategia efectiva para promover la salud emocional. Se puede observar la relación entre el disfrute de las zonas verdes y la salud emocional, respaldándose en investigaciones y estudios relevantes en el campo de la psicología y la educación (Acosta, 2014; Martínez-Soto et al., 2016; Siles Maydana, 2021; Méndez Arroyo y Silva Pinto, 2022; Rodríguez Pupo, 2022).

### ***La inequidad en el acceso a Zonas Verdes y su impacto en la Salud Emocional***

El documento de trabajo de Acosta (2014) abordó la inequidad en el acceso a servicios de salud en las regiones colombianas. Si bien no se centró específicamente en las zonas verdes, el estudio destacó la correlación entre las condiciones de salud desfavorables y la falta de acceso a servicios y recursos relacionados con el bienestar. Aunque no se analizó directamente la salud emocional, se puede inferir que la falta de acceso a zonas verdes, como parte de los recursos para el bienestar general, puede contribuir a la inequidad en la salud emocional de las personas.





### ***El papel de la Biodiversidad y la Educación Ambiental en la Salud Emocional***

El estudio realizado por Rodríguez Pupo (2022) exploró la importancia de la biodiversidad de la Sabana de San Andrés para la educación ambiental de los estudiantes de secundaria básica. Si bien el enfoque principal no se centró en la salud emocional, se identificó que la conexión con la naturaleza y la comprensión de la biodiversidad pueden generar un impacto positivo en la salud emocional de los estudiantes. La interacción con entornos naturales y la conciencia sobre la importancia de la conservación pueden fomentar una mayor conexión emocional con la naturaleza y promover un sentido de bienestar.

### ***El rol de la terapia para tratar el estrés en relación con las zonas verdes***

Siles Maydana (2021) investigó en su tesis doctoral sobre un centro de terapia para tratar el estrés. Aunque no se enfocó directamente en los efectos de las zonas verdes en la salud emocional, es relevante destacar que la terapia basada en la naturaleza y la exposición a entornos verdes, se ha utilizado con éxito para reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

La integración de las zonas verdes en enfoques terapéuticos puede proporcionar un entorno propicio para la relajación y el restablecimiento emocional.

La investigación en el campo de la pedagogía y la salud ha demostrado de manera consistente que el disfrute de zonas verdes tiene un impacto positivo en la salud emocional y la calidad de vida de las personas. El estudio realizado por Moyano Estrada y Priego González (2009) proporciona un marco teórico para analizar las relaciones entre el paisaje natural, la salud y la calidad de vida. Según su investigación, la exposición a entornos naturales, como las zonas verdes, tiene efectos beneficiosos en el bienestar emocional y contribuye a la mejora de la calidad de vida de las personas.

Por otro lado, Vasquez Gallardo (2020) realizó un estudio sobre la aplicación de los jardines terapéuticos en el diseño de un Centro de Salud, destacando los beneficios terapéuticos que ofrecen estos espacios naturales en términos de salud emocional. La investigación muestra que los jardines terapéuticos promueven la relajación, la reducción del estrés y la estimulación cognitiva, lo que contribuye a la mejora del bienestar emocional de los pacientes.



---

Además, Puican Arévalo (2020) exploró la influencia emocional de la neurociencia aplicada a la arquitectura de espacios humanizados en centros de rehabilitación para personas con adicciones. El estudio destaca, cómo la presencia de zonas verdes en estos centros puede generar un entorno favorable para la recuperación emocional y el bienestar de los pacientes.

Otro aspecto importante por considerar, es la importancia de las áreas verdes en los hospitales, como señala Benavidez (2018) en su investigación, destacando que la presencia de zonas verdes en entornos hospitalarios, tiene un impacto positivo en la salud emocional de los pacientes, promoviendo la recuperación más rápida y mejorando su bienestar general.

En el ámbito del urbanismo y la planificación urbana, de Gregorio de Andrade (2012) resalta la relevancia de las áreas verdes urbanas. Estas áreas no solo contribuyen a mejorar la estética de las ciudades, sino que también, desempeñan un papel fundamental en la salud emocional de los residentes, proporcionando espacios de recreación, conexión con la naturaleza y alivio del estrés.

## **Recomendaciones**

A continuación se presentan algunas recomendaciones para garantizar y promover activamente, la actividad terapéutica de las zonas verdes en la salud emocional de los residentes de San Andrés Isla:

- Promover la creación y mantenimiento de parques y jardines públicos en la isla, ya que se ha demostrado que tener acceso a la naturaleza tiene un efecto positivo en la salud emocional de las personas.
- Diseñar y planificar las áreas verdes, de tal manera que sean accesibles y seguras para todos los residentes de la isla, independientemente de su edad, género o nivel socioeconómico.
- Fomentar el uso activo de las zonas verdes, como caminar, hacer ejercicio, practicar deportes al aire libre, etc., esto no solo mejora la salud física, sino que también puede tener un efecto positivo en la salud mental.
- Crear programas educativos y actividades para los residentes de la isla, que promuevan la conexión con la naturaleza, como talleres de jardinería, excursiones al campo o actividades de conservación ambiental.
- Asegurarse de que las zonas verdes se mantengan limpias y libres de contaminación, para evitar que se conviertan en fuentes de enfermedades o molestias para los residentes de la isla.



---

## Conclusiones

Se puede evidenciar claramente que el disfrute de las zonas verdes tiene un impacto significativo en la salud emocional de las personas. La privación de acceso a estos espacios naturales, puede generar estrés, ansiedad y una disminución general del bienestar, afectando negativamente la calidad de vida. Además, la inequidad en el acceso a las zonas verdes contribuye a la desigualdad en la salud emocional, creando disparidades entre diferentes comunidades.

Sin embargo, existe una sólida evidencia que respalda la implementación de estrategias efectivas para promover la salud emocional a través de la conexión con la naturaleza. La investigación demostró que la exposición a entornos naturales y el disfrute de las zonas verdes tienen efectos positivos en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y la promoción del bienestar emocional. Además, se observó que el contacto con la naturaleza estimula la relajación, la atención plena y la recuperación de la fatiga mental, lo que conduce a una mejor salud mental en general.

La educación ambiental, desempeña un papel clave en la promoción de la salud emocional a través de la conexión con la naturaleza. Al fomentar desde temprana edad una conexión positiva con el entorno natural, se promueven actitudes de respeto y cuidado hacia el medio ambiente. La educación ambiental no solo proporciona conocimientos sobre los beneficios de las zonas verdes, sino que también, promueve prácticas sostenibles y responsables que contribuyen a la preservación de estos espacios.

Además, la integración de las zonas verdes en enfoques terapéuticos, demuestra ser una estrategia efectiva para promover la salud emocional. La naturaleza ofrece un entorno estimulante y relajante que puede ser aprovechado en terapias basadas en la naturaleza. Actividades como la jardinería terapéutica, las caminatas por la naturaleza y el contacto con animales y plantas, pueden mejorar el bienestar emocional, aliviar el estrés y promover la autorreflexión y la autorregulación emocional.

Es fundamental difundir esta información y promover la creación y preservación de zonas verdes en los entornos urbanos. La presencia de áreas verdes en las ciudades no solo contribuye a la salud emocional de los residentes, sino que también mejora la calidad



de vida en general al proporcionar espacios para la recreación, el ejercicio físico y el encuentro social. Además, la creación de parques y espacios verdes en comunidades desfavorecidas, puede desempeñar un papel importante en la reducción de las disparidades en la salud emocional y la promoción de la equidad.

Es necesario que las políticas urbanas y los planes de desarrollo consideren la importancia de las zonas verdes y establezcan medidas para garantizar un acceso equitativo a estos espacios. Esto implica la planificación de parques y áreas naturales en todas las áreas urbanas, independientemente de su nivel socioeconómico. Además, se deben implementar estrategias de participación comunitaria para involucrar a los residentes en la creación y el cuidado de las zonas verdes, fomentando un sentido de pertenencia y conexión con el entorno.

En última instancia, el disfrute de las zonas verdes no solo contribuye al bienestar físico, sino también desempeña un papel crucial en la promoción de la salud emocional. Al reconocer esta relación y actuar en consecuencia, podemos trabajar hacia la creación de entornos más saludables y equilibrados, donde todas las personas tengan acceso equitativo a los beneficios terapéuticos que la naturaleza proporciona. La colaboración entre autoridades, educadores, profesionales de la salud y la comunidad en general es clave para lograr este objetivo y asegurar que las zonas verdes sean un recurso accesible y beneficioso para el bienestar emocional de todos.



# REFERENCIAS

- Acosta, K. (2014). La salud en las regiones colombianas: inequidad y morbilidad. Documentos de trabajo sobre Economía Regional y Urbana, (213). [https://www.banrep.gov.co/sites/default/files/publicaciones/archivos/dt-ser\\_213.pdf](https://www.banrep.gov.co/sites/default/files/publicaciones/archivos/dt-ser_213.pdf)
- Aguilar-León, M., Carmona-Moya, B., y Calvo-Salguero, A. (2020). Espacios verdes en casa: efectos positivos para la salud mental durante el confinamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-10 <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.evce>
- Alba Flores, D., y Ticona Choque, S. (2020). Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena. *Revista de Investigación Psicológica*, (esp.). [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-30322020000300013](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-30322020000300013)
- Benavidez, W. (2018). Importancia de las áreas verdes para la salud en los hospitales. *Revista Arquitectura+*, 3(6), 3-20. <https://doi.org/10.5377/arquitectura.v3i6.9214>
- Benavides Quenan, J. y Coral Paredes, J. (2013). Sistema de relajación para las zonas verdes en abandono dentro de la ciudad de Pasto. [Tesis de Pregrado, Universidad de Nariño]. <https://sired.udenar.edu.co/2446/1/89468.pdf>
- Bravo-Sanzana, M., Salvo, S., y Mieres-Chacaltana, M. (2015). La importancia de la salud emocional en la escuela, un factor a considerar para la mejora de la salud mental y los logros en el aprendizaje. *Salud Publica de México*, 57(2), 111-112. <https://www.scielo.org.mx/pdf/spm/v57n2/v57n2a1.pdf>
- Calaza, P. (18 de agosto de 2022). La importancia de los espacios verdes en la mejora de la salud mental. URBA-SER. Recuperado de <https://www.urbaser.com/no-waste-to-lose/espacios-verdes-salud-mental/>
- Castell, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 194-196. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>
- De Felipe, I. (28 de agosto de 2018). Las zonas verdes tienen efectos positivos en la salud física y mental. *El País*. Recuperado de [https://elpais.com/elpais/2018/06/27/seres\\_urbanos/1530114865\\_507149.html](https://elpais.com/elpais/2018/06/27/seres_urbanos/1530114865_507149.html)
- Grajales Galindez, A. y Peñaloza Gámez, Y. (2019). Aspectos de la salud mental involucrados en la construcción de huertas. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <http://hdl.handle.net/20.500.12494/13421>
- Gregorio de Andrade, R. de C. (2012). Urbanismo y planificación: Áreas Verdes Urbanas. *Summa Humanitatis*, 6(1). [https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa\\_humanitatis/article/view/3729](https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/summa_humanitatis/article/view/3729)
- Guarda-Saavedra, P., Muñoz-Quezada, M. T., Cortinez-O'ryan, A., Aguilar-Farías, N., y Vargas-Gaete, R. (2022). Beneficios de los espacios verdes y actividad física en el bienestar y salud de las personas. *Revista Médica de Chile*, 150(8), 1095-1107. <http://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000801095>
- Juliao Vargas, C., Sánchez Roa, I., y Reina Monrroy, J. (2023). Los Parques: su uso como indicador de salud y calidad de vida. *Retos*, 48, 24-33. <https://doi.org/10.47197/retos.v48.96136>
- Lew, S. (12 de julio de 2012). ¿Los espacios verdes mejoran la salud? BID. Recuperado de <https://blogs.iadb.org/>

# REFERENCIAS

ciudades-sostenibles/es/los-espacios-verdes-mejoran-la-salud/

López, M. (2008). La integración de las habilidades sociales en la escuela como estrategia para la salud emocional. *Psicología sin fronteras: Revista electrónica de Intervención Psicosocial y Psicología Comunitaria*, 3(1), 16-19. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2547022>

López-González, B., Camacho, A., Martínez-Rodríguez, M., y Marcelino-Aranda, M. (2020). Techos verdes: una estrategia sustentable. *Tecnología en Marcha*, 33(3), 68-79. <https://doi.org/10.18845/tm.v33i3.4389>

Luarde Rocha, C., Garrido Méndez, A., Pacheco Carillo, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes Históricos de la Actividad Física para la Salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76. <https://www.redalyc.org/journal/5256/525664802007/html/>

Martínez García, R., Caballo Villar, M., y Varela Crespo, L. (2020). El ocio en el medio natural como promotor de la conexión emocional con la naturaleza. Un estudio en clave ambiental con adolescentes pontevedreses (Galicia-España). *Pensamiento Educativo*, 57(2), 1-16. <https://doi.org/10.7764/PEL.57.2.2020.6>

Martínez-Soto, J., Montero y López-Lena, M., y de la Roca Chiapas, J. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 204-2014. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28447010004.pdf>

Maturana, H., y Pörksen, B. (2010). *Del ser al hacer: Los orígenes de la biología del conocer*. Editorial Universitaria.

Maturana, H. (2003). *Transformación en la convivencia*. JC Saez Editor.

Méndez Arroyo, B. y Silva Pinto, K. (2022). Efectos en el bienestar humano debido a la privación de acceso a los servicios ecosistémicos de árboles y zonas verdes del campus universitario Meléndez de la Universidad del Valle. [Tesis de Pregrado, Universidad del Valle]. <http://hdl.handle.net/10893/23840>

Mosquera Orjuela, A. S. (2021). *Centro de bienestar emocional*. [Tesis de Pregrado, Universidad de los Andes Colombia]. <http://hdl.handle.net/1992/54622>

Moyano Estrada, E. y González de Canales, C. (2009). Marco teórico para analizar las relaciones entre paisaje natural, salud y calidad de vida. *Sociedad Hoy*, (16), 31-44. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=90217096003>

Ortega Navas, M. (2010). La educación emocional y sus implicaciones en la salud. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 21(2), 462-470. <https://www.redalyc.org/pdf/3382/338230785025.pdf>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (8 de diciembre de 2020). Conozca a tres jóvenes agentes del cambio climático ejemplares en el ámbito de la Educación para el Desarrollo Sostenible. Recuperado de <https://www.unesco.org/es/articles/conozca-tres-jovenes-agentes-del-cambio-climatico-ejemplares-en-el-ambito-de-la-educacion-para-el>



# REFERENCIAS

Organización Panamericana de la Salud / Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS). (8 de octubre de 2020). No hay salud sin salud mental. Recuperado de <https://www.paho.org/es/noticias/8-10-2020-no-hay-salud-sin-salud-mental>

Ortiz Ocaña, A. (2017). El pensamiento filosófico de Humberto Maturana: La autopoiesis como fundamento de la ciencia. *Revista Espacios*, 38(46), 31. <https://www.revistaespacios.com/a17v38n46/a17v38n46p31.pdf>

Pais, A. (23 de enero de 2019). La autopoiesis de Humberto Maturana, la definición de vida del biólogo chileno que hizo reflexionar hasta al dalái lama. *BBC News Mundo*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46959865>

Pico, R. (29 de julio de 2022). Por qué los espacios verdes contribuyen a mejorar la salud mental. *ETHIC*. Recuperado de <https://ethic.es/2022/07/por-que-los-espacios-verdes-contribuyen-a-mejorar-la-salud-mental/>

Piña-Retamoza, L. (2019). Estrategias Ambientales para la Mejora de las Áreas Verdes en Ciudad Tavacare, Estado Barinas. *Revista Scientific*, 4(11), 121-137. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0003-0683-405X>

Puican Arévalo, L. C. (2020). Influencia emocional de la neurociencia aplicada a la arquitectura de espacios humanizados en centros de rehabilitación para personas con adicciones-Castilla, 2020. [Tesis de Pregrado, Universidad César Vallejo]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/67050>

Pulido Pinzón, N. (2022). Arquitectura Terapéutica en el Espacio y Ambiente. [Tesis de Pregrado, Universidad Piloto de Colombia]. <http://repository.unipiloto.edu.co/handle/20.500.12277/11827>

Reyes-Rincón, H., Gilbert-Isern, S., Ramírez-Colina, S., Pineda-Arredondo, E., Arguelles –Nava, V., y Campos-Uscanga, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y el Ejercicio Físico*, 6(2), e15. <https://doi.org/10.5093/rpade2021a17>

Röbbel, N. (2023). Los espacios verdes: un recurso indispensable para lograr una salud sostenible en las zonas urbanas. *Crónicas ONU*. Recuperado de <https://www.un.org/es/chronicle/article/los-espacios-verdes-un-recurso-indispensable-para-lograr-una-salud-sostenible-en-las-zonas-urbanas>

Rodríguez Pupo, Y. R. (2022). La Sabana de San Andrés: fuente de biodiversidad para la educación ambiental de los estudiantes de la secundaria básica Vladimir Ilich Lenin desde los contenidos de la Biología II. [Tesis de Maestría, Universidad de Holguín]. <http://repositorio.uho.edu.cu/xmlui/handle/uho/9276>

Siles Maydana, K. (2021). Centro de terapia para tratar el estrés. [Tesis de Pregrado, Universidad Mayor de San Andrés]. <http://repositorio.umsa.bo/xmlui/handle/123456789/32209>

Skewes Vodanovic, J. C., Trujillo Bilbao, F., y Guerra Maldonado, D. (2017). Traer el bosque a sus domicilios. *Transformaciones de los modos de significar el espacio habitado*. *Revista Invi*, 32(91), 23-64. <https://www.scielo.cl/pdf/invi/v32n91/0718-8358-invi-32-91-00023.pdf>

Vasquez Gallardo, M. J. (2020). La aplicación de los jardines terapéuticos en el diseño de un Centro de Salud I-4 en el CP San Jacinto-2018. [Tesis de Pregrado, Universidad San Pedro]. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/handle/USANPEDRO/15288>