UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLOGICAS

TEMA:

"Bienestar subjetivo y restauración psicológica en personas que visitan las áreas verdes de la ciudad de Quito en el año 2018"

Proyecto de investigación previo a la obtención del Título de Psicólogo General de la Universidad Tecnológica Indoamérica. Modalidad Investigación Fenomenológica Descriptiva

Autor

Paguay Zaruma Steven Andrés

Tutor

Montero Diana

Quito

2019

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo Diana Montero con cédula 175703126-3 en mi calidad de tutora del trabajo de titulación nombrando por el Comité Curricular de la Facultad de Ciencias Humanas y de la Salud – carrera de psicología de la Universidad Tecnológica Indoamérica.

Certifico:

Que el Trabajo de Titulación **"BIENESTAR SUBJETIVO Y RESTAURACIÓN PSICOLÓGICA EN PERSONAS QUE VISITAN LAS ÁREAS VERDES DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018"**, desarrollado por Steven Andres Paguay Zaruma, estudiante de la Carrera de Psicología para optar por el Título de Licenciado en Psicología General ha sido revisado en todas sus partes y considero que dicho informe investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentos, para ser sometido a sustentación publica y evaluación por parte del tribunal Examinador.

Quito, 25 de febrero del 2019

_____

M.Sc. Diana Montero

175703126-3

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El abajo firmante, en calidad de estudiante de la Carrera de Psicología General, declara que los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de su persona como autor de este Trabajo de Titulación.

Quito, 25 de febrero de 2019

_____

Steven Andres Paguay Zaruma

1723928717

AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.

Yo Steven Andres Paguay Zaruma, declaro ser el autor del proyecto de tesis, titulado "Restauración psicológica y bienestar subjetivo a partir del contacto con áreas verdes urbanas de la ciudad de Quito en los años 2017 - 2018" Como requisito para optar al grado de "Psicólogo General". Autorizo al sistema de biblioteca de la Universidad Tecnológica Indoamericana, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del repositorio digital institucional (RDI-UTI).

Los usuarios de RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenio. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo acepto que los derechos de autor, morales y patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitare la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerda de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 25 días del mes de Febrero del 2019, firmo conforme:

Autor: Steven Andres Paguay Zaruma

Firma

Número de Cédula: 1723928717

Dirección: Urbanización "El Condado"

Correo electrónico: stevan-andres@hotmail.com

Teléfono: 098734618

APROBACIÓN TRIBUNAL

El trabajo de Investigación, ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el tema: "BIENESTAR SUBJETIVO Y RESTAURACIÓN PSICOLÓGICA EN PERSONAS QUE VISITAN LAS ÁREAS VERDES DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018.", previo a la obtención del título de licenciado en Psicología General, reúne los méritos suficientes para ser sometido a disertación pública.

Para constancia firman:

……..

……..

……..

DEDICATORIA

Dedicado de manera especial a mis padres Olga y Aníbal quienes han sido pilar fundamental en mi vida, brindándome su apoyo, esfuerzo, dedicación, y sobre todo amor para superar los obstáculos y seguir adelante con mis sueños. Son un gran ejemplo por todo el trabajo y sacrificio que han realizado durante su vida enseñándome a ser una persona de bien, y por ello muchas cosas más los admiro infinitamente.

A mis hermanos Jonathan y Jefferson por su compañía y confianza, son mi inspiración y me llenan de felicidad y fortaleza, a mi hermana Jesica y su esposo Jorge, quienes con su incondicional apoyo lograron la formación de un profesional más para el país por lo cual estoy y esteré eternamente agradecido.

Andres

AGRADECIMIENTO

Gracias mamá por esos momentos en los que tu compañía, consejos y ayuda me permitieron salir delante de las situaciones difíciles. Papá gracias por todo su trabajo y sacrificio teniendo que incluso estar lejos de la familia para que no nos hiciera falta nada. Ustedes son maravillosos y admirables y un gran ejemplo a seguir, les amo demasiado, A mis hermanos por ser quienes llenan de felicidad y me acompañan día con día, los amo mucho.

A mi tutora M. Sc. Diana Montero gracias por su asesoría, colaboración y paciencia que ha sido fundamental para el desarrollo de esta investigación. A mis maestros por sus valiosas enseñanzas y orientación en esta profesión que me apasiona

Andres

ÍNDICE DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN ii
DECLARACIÓN DE AUTORÍA iii
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA, REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN. iv
APROBACIÓN TRIBUNAL v
ÍNDICE DE CONTENIDOS viii
ÍNDICE DE TABLAS x
ÍNDICE DE GRÁFICOS xi
CAPITULO I 1
INTRODUCCIÓN 1
EL PROBLEMA 3
Planteamiento del problema 3
Macro: 4
Meso: 5
Micro: 6
Antecedentes 6
Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica: 12
CAPITULO II 14
MARCO TEÓRICO 14
Restauración Psicológica. 14
Bienestar Psicológico 19
Fundamentación Epistemológica 23
Fundamentación Psicológica 23
JUSTIFICACIÓN 25
OBJETIVOS 26
Objetivo General 26
Objetivos Específicos 26
CAPITULO III 27
METODOLOGÍA 27
Diseño del trabajo 27
Área de estudio 27

Enfoque 27
Población y muestra 27
Instrumentos 33
Escala de restauración percibida 33
Test de bienestar psicológico de Ryff 34
Procedimiento para obtención y análisis de datos 36
CAPITULO IV 37
ANALISIS DE RESULTADOS 37
Correlaciones 37
Estadísticos 38
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS 45
CAPITULO V 46
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES 46
Conclusiones 46
Recomendaciones 47
Discusión 48
CAPITULO VI 51
PROPUESTA DE INTERVENCION 51
TEMA DE LA PROPUESTA 51
JUSTIFICACIÓN 51
Objetivos 52
General 52
Especificos 52
ESTRUCTURA TECNICA DE LA PROPUESTA 52
ARGUMENTACION TEORICA 53
TABLA TECNICA DE TALLERES: “MAS BIENESTAR MAS SALUD” 55
ETAPAS 57
BIBLIOGRAFIA 73

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Frecuencia de género 28
Tabla 2 Frecuencia de Sector de Residencia 29
Tabla 3 Frecuencia de nivel de educación 30
Tabla 4 Frecuencia de Restauración Psicológica 31
Tabla 5 Frecuencia de Bienestar Psicológico 32
Tabla 6 Formato de escala de restauración percibida 33
Tabla 7 Baremo de calificación, escala de restauración psicológica 34
Tabla 8 Formato de test de bienestar psicológico de Ryff 35
Tabla 9 Baremo de calificación, escala de bienestar psicológico de Ryff 36
Tabla 10 Correlación Rho de Spearman entre variables 37
Tabla 11 Medidas de tendencia central. 38

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Frecuencia de Género 28
Gráfico 2 Frecuencia de Sector de Residencia 29
Gráfico 3 Frecuencia de nivel de educación 30
Gráfico 4 Frecuencia de Restauración Psicológica 31
Gráfico 5 Frecuencia de Bienestar Psicológico 32
Gráfico 6 Diagrama de cajas de Restauración y Género 39
Gráfico 7 Diagrama de cajas de Bienestar y Género 40
Gráfico 8 Diagrama de cajas de Restauración y Nivel de educación. 41
Gráfico 9 Diagrama de cajas de Bienestar y Nivel de educación. 42
Gráfico 10 Diagrama de cajas de Restauración y Sector 43
Gráfico 11 Diagrama de cajas de Bienestar y Sector 44

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: "BIENESTAR SUBJETIVO Y RESTAURACIÓN PSICOLÓGICA EN PERSONAS QUE VISITAN LAS ÁREAS VERDES DE LA CIUDAD DE QUITO EN EL AÑO 2018"

AUTOR: Steven Andres Paguay Zaruma

TUTORA: M.Sc. Diana Montero

RESUMEN:

La presente investigación tiene como objetivo estudiar los niveles de restauración y bienestar psicológico en las personas que visitan áreas verdes urbanas de la ciudad de Quito, para ello se aplicó dos instrumentos de investigación en una población de 350 personas, a quienes se les aplicó la escala de bienestar de Ryff, con la intención de evaluar los niveles de bienestar psicológico alto, medio y bajo, cuyos resultados indicados deducen que la media se encuentra en un nivel bajo de bienestar. De la misma manera de hizo uso de la escala de restauración percibida, para evaluar los niveles de restauración psicológica, obteniendo como resultado que la mayor parte de la población se encuentra un nivel alto de bienestar psicológico. A través de la correlación y análisis estadístico Rho de Spearman se demuestra que la correlación entre las variables es muy significativa a nivel 0,01 aceptando la hipótesis de investigador H1, misma que estima que el contacto con áreas verdes urbanas influyen de forma directa en la restauración y en el bienestar psicológico. Finalmente, con base a esta investigación se ha enfatizado en desarrollar una propuesta de talleres denominada "más bienestar, más salud" permitiendo desarrollar los componentes del bienestar psicológico (autodeterminación, propósito de vida, crecimiento personal, auto aceptación, relaciones positivas, dominio del entorno) en las personas que visitan el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.

Palabras Clave: Áreas verdes, bienestar psicológico, restauración psicológica.

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA SALUD

CARRERA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS

TOPIC: "SUBJECTIVE WELFARE AND PSYCHOLOGICAL OVERCOMING IN PEOPLE WHO VISIT THE GREEN AREAS OF THE CITY OF QUITO IN THE YEAR 2018"

AUTHOR: Steven Andres Paguay Zaruma

TUTOR: MBA. Diana Montero

ABSTRACT:

The objective of this research is to study the levels of overcoming and psychological well-being in people visiting urban green areas of the city of Quito, for which two research instruments were applied in a population of 350 people, to whom the scale was applied. Of well-being of Ryff, with the intention of evaluating the levels of psychological high, médium and low well-being, which results make us deduce that the average is in a low level of well-being. In the same way, it was used of the scale of perceived overcoming, to evaluate the levels of psychological overcoming, obtaining as a result that most of the population finds a high level of psychological well-being. Through the correlation and statistical analysis Rho Spearman shows that the correlation between the variables is very significant at level 0.01 accepting the hypothesis of researcher H1, which estimates that contact with urban green areas directly influence the overcomig and psychological well-being. Finally, based on this research, emphasis has been placed on developing a workshop proposal called "more wellbeing, more health" allowing the development of the components of psychological well-being (self-determination, life purpose, personal growth, self-acceptance, positive relationships, control of the environment) in the people who visit the local park of "Prados del Condado" in the city of Quito.

Key words: Psychological well-being, psychological restoration, green area

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Las problemáticas sociales y los estresores generados por el ambiente irrumpen con mayor frecuencia en los ambientes totalmente urbanizados, La salud mental es un concepto que conlleva muchos aspectos a tomar en cuenta como lo son: el equilibrio emocional y mental, el bienestar subjetivo, la percepción de la propia eficacia o funcionamiento, la capacidad de encarar adecuadamente el estrés, la autonomía, la autorrealización de las capacidades intelectuales y la capacidad de convivir armoniosamente con los semejantes.

La fundamentación de la salud mental se empareja con el desarrollo del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por dichos trastornos. Estos puntos suelen en tener una inclinación hacia los comportamientos de del autocuidado de la salud personal.

La salud mental y su política pública señalan el rol de la acción de correlación entre algunos aspectos biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que señalan que un individuo goce de un estado de salud psíquica o que sea afligido por trastornos mentales y del comportamiento.

Aunque estas políticas publicas dan un manifiesto claro de mecanismos biológicos, psicológicos y sociales a trabajar para promover y desarrollar la salud metal, poco se ha documentado sobre la relación con los factores del ambiente físico y como pueden repercutir positivamente o negativamente en la salud mental.

Desde este punto de vista existen varias directrices emergentes de investigación que, desde la psicología y otras disciplinas afines, pueden aportar representativamente a la definición conceptual y operativa de las características físicas de los espacios verdes urbanos que son importantes para promover y desarrollar la salud mental.

El presente proyecto de grado se compone de seis capítulos, que se detallan a continuación:

CAPITULO I, en este capítulo encontraremos el desarrollo del problema, planteamiento y contextualización del problema, contribución, teórica, económica, social y/o tecnológica.

CAPITULO II, incluye el desarrollo del marco teórico, donde se puede encontrar la descripción de las variables de la presente investigación, además de la justificación y objetivos.

CAPITULO III, comprende la metodología, aquí se describe el diseño, el nivel de la investigación, población, técnicas e instrumentos, procedimiento para la obtención y análisis de datos, actividades, fiabilidad.

CAPITULO IV, contiene el análisis e interpretación de los resultados encontrados en la presente investigación.

CAPITULO V, comprende las conclusiones y recomendaciones, además de la discusión de la investigación.

CAPITULO VI, engloba la propuesta de intervención donde se plantea una solución ante la problemática encontrada.

EL PROBLEMA

Planteamiento del problema

Generalmente los problemas sociales y estresores ambientales acontecen con mayor frecuencia en los grandes núcleos urbanos. Dichas problemáticas suelen relacionarse con una mayor recurrencia con desordenes psiquiátricos (Peen, Schoevers, Beekman & Dekker, 2010).

Hoy en día, estrés y las enfermedades mentales se están convirtiendo en algo más común y los costos asociados con la salud pública con estas condiciones van en aumento. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2001) estima que la depresión y las enfermedades relacionadas con la depresión podrían llegar a ser una de las mayores fuentes de salud enfermedad en el año 2020.

Estimándose que para dicho año los desórdenes en la salud mental podrán ascender al 15 % de la carga global de enfermedades, y la depresión por sí misma podrá constituir uno de los problemas de salud más amplios a nivel mundial (Murray & López, 1996). Así mismo se reconoce que las condiciones neuropsiquiátricas contribuyen fuertemente a la carga global de enfermedades incluso más que las problemas cardiovasculares o cáncer (Peen, 2010).

Los jardines, los parques, las zonas verdes o el arbolado son elementos clave para mantener una buena calidad de vida en las ciudades y favorecer el bienestar de las personas. El contacto con los enclaves naturales en la ciudad nos permite reflexionar, sentirnos libres, relajarnos o reducir el estrés. Por eso, la Organización Mundial de la Salud considera que los espacios verdes urbanos son imprescindibles por los beneficios que aportan en el bienestar físico y emocional. (Cerrillo, 2011).

Los espacios verdes regulan la temperatura y la humedad. Producen oxígeno y filtran la radiación: además, absorben los contaminantes y amortiguan los ruidos. También son el lugar de paseo, el relax o el ocio. Pero más allá de su valor intrínseco (su buena organización, su calidad o el grado de protección), muchas veces es su dimensión simbólica la que los convierte en lugares apreciados. (Pol, 2012).

Contextualización

Macro:

Según un estudio publicado en la revista Psychological Science, los parques, jardines y espacios verdes en zonas urbanas ayudan a mejorar el bienestar y la calidad de vida de las personas. La investigación fue realizada por científicos de Inglaterra, quienes revisaron los datos de 5.000 familias durante 18 años. El resultado: mientras más zonas verdes haya en su ciudad, mejor.

Para llegar a esta conclusión, el doctor Matthew White, 2000 y su equipo de la Universidad de Exeter pidieron a los participantes que informaran sobre su salud psicológica durante el tiempo de estudio. Esto sirvió para estimar el "efecto de espacio verde". Los expertos descubrieron que los individuos declararon haber sentido menos angustia mental y mayor satisfacción de vida cuando estaban viviendo en áreas más verdes.

Esta sensación se mantuvo, incluso después de que los investigadores tomaron en cuenta otros factores como empleo, salario, estatus marital, salud física y tipo de inmueble. White comparó la escala de los efectos de vivir cerca de un parque con "grandes eventos" en la vida, como por ejemplo el matrimonio. (White, 2000)

White, (2000) dice: "Por ejemplo, contraer matrimonio disminuye la depresión y aumenta la satisfacción de vida. Conseguir un trabajo cuando estas desempleado disminuye el estrés", explicó White, quien es psicólogo medioambiental.

White, (2000) dice: "Descubrimos que vivir en una urbe con niveles relativamente altos de espacios verdes pueden tener un impacto significativamente positivo en el bienestar; alrededor de un tercio del que produce estar casado".

El experto agregó que su estudio puede ser útil en la elaboración o revisión de legislaciones urbanísticas, como en decisiones sobre qué hacer con un parque, un jardín o un solar. Si bien el efecto para un individuo puede ser pequeño, (White, 2000) aclaró que el potencial efecto positivo de espacios verdes para una sociedad puede ser considerable.

BBC, (2013) dice: "Este estudio puede ser importante para psicólogos, autoridades de salud pública y urbanistas que están interesados en saber sobre los efectos de la planificación de zonas urbanas en la salud y bienestar de la población".

Por su parte, Beth Murphy, de la fundación de salud mental Mind, dijo que para las personas que viven en áreas densamente pobladas, "poder estar al aire libre y tener acceso a espacios verdes es una excelente manera de escapar del estrés del día a día". (BBC, 2013)

Meso:

La falta de áreas verdes en la ciudad preocupa a los ambientalistas, quienes consideran que extensas zonas de la urbe se han quedado sin estos espacios debido al crecimiento desordenado de la ciudad. (Universo, 2011)

Hay ciertas áreas que sí tienen espacios verdes, sea parques o manchas de vegetación natural, pero hay muchas más que tienen poco o nada, señaló Eric Horstman, presidente de la Fundación Pro-Bosque, 2014, quien agregó que “es preocupante en las zonas populares, donde no hubo la debida planificación desde el inicio, de identificar y proteger las áreas verdes. Ahora es difícil por la expansión urbana que ha tenido Guayaquil en los últimos años”.

Amplios sectores como Bastión Popular, Guasmo, isla Trinitaria, suburbio de Guayaquil y cooperativas del noroeste cuentan con pequeñas áreas verdes que en su mayoría son parques descuidados por el Cabildo. En estas zonas existen algunos terrenos vacíos que podrían ser utilizados para crear espacios verdes. (Universo, 2011)

Esta situación contrasta con ciudadelas como La Ferroviaria, Kennedy, La Alborada, Sauces, entre otras, donde la presencia de parques lineales o áreas verdes es más notoria que en el sur de la ciudad, donde se observa un panorama de asfalto y cemento. (Universo, 2011)

Habitantes de los sectores que no tienen suficientes espacios verdes consideran que colocar árboles en un parterre no satisface las necesidades ambientales de un barrio, porque “aunque esas plantas mejoran la imagen de la vía, a quienes transitamos por aquí no nos proporciona sombra para protegernos del sol”, manifestó Diego Haro, quien vive en la avenida Portete. (Universo, 2011)

Mientras que el Ministerio del Ambiente busca aliviar el déficit de áreas verdes en el norte con la creación del parque ecológico Samanes, que tendrá 379,79 hectáreas y se lo entregará en el 2013, con lo que se incrementarían tres metros al promedio por cada habitante, para llegar al parámetro mínimo de la OMS. (Universo, 2011)

Micro:

En Quito hay veintiún metros cuadrados de espacio verde por cada habitante, según el índice verde urbano por provincias del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos INEC de 2012. Aunque supera los nueve metros sugeridos como el límite aceptable por la Organización Mundial de la Salud, está detrás de Nueva York y Londres con más de veinticinco cada una, a pesar de que ambas superan por millones el número de habitantes de nuestra capital. (Baquero, 2014)

El Índice Urbano Verde (IUV) capitalino es de 21,6 metros cuadrados (m²) por cada morador. Cifra significativa si se toma en cuenta que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un IVU de 9 m². El Gobierno local atribuye el sostenimiento del indicador en acciones como las emprendidas en el tema de reforestación (Egas, 2018).

Según estadísticas oficiales, la siembra de árboles en el Distrito se duplicó de 2015 a 2017, al pasar de 7.000 especímenes en el primer año a más de 13.000 unidades en el siguiente y más de 15 mil árboles y arbustos sembrados los pasados 12 meses. Esperanza Hurtado trota regularmente (tres veces por semana) en el parque La Carolina, ubicado en el centro norte de Quito. (Baquero, 2014).

La mujer coincide en que el número de zonas de esparcimiento es bueno. “Hasta hace cuatro años vivía en el sur de la ciudad y allí usaba las instalaciones del parque La Raya. Mientras que una hermana, quien vive en el norte, acude al parque Inglés”. La administradora de empresas cree, sin embargo, que algunos de estos espacios públicos necesitan recibir atención más continuamente. El Municipio es el responsable del mantenimiento de 1.631 áreas verdes, lo equivale a más de 2.800 hectáreas. (Egas, 2018).

Antecedentes

En la génesis de la especie humana el objetivo principal siempre ha sido el luchar por sobrevivir, el ser humano se fue imponiendo sobre las demás especies vivientes en el mundo dando como resultado un distanciamiento psicológico frente al medio ambiente pasando a ser considerado como fuente inagotable de recursos (Milbrath, 1986). White (1967), menciona que el ser humano en relación con el medio ambiente empieza a establecer determinadas creencias sobre su naturaleza, medio ambiente y el mundo físico, dando como resultado su propio destino.

De esta forma, se sometió al medio ambiente a la voluntad humana, cambiando el contexto de lo que significa salvaje transformándolo en un contexto doméstico (Tuan,

1974). Moncrief (1974) aclara que los factores explicativos de la actual crisis medioambiental son tanto de tipo histórico, cultural y psicológico.

En cuanto al factor psicológico se encarga directamente la Psicología Ambiental, ya que se la define como una disciplina que estudia las relaciones recíprocas entre la conducta de los individuos y el ambiente natural (Aragonés y Amérigo, 1998, p. 24), cuyo objetivo es estudiar el comportamiento humano en el marco de problemas o temáticas ambientales delimitadas (Corral, 2001). Corraliza (2001), explica que el medio ambiente constituye un motivo de preocupación social, por tal razón la psicología ambiental se encargaría de estudiar las conductas causantes de su deterioro o conservación.

Hernández (1997), a su vez explica que dentro del objetivo más general de comprensión de la función del comportamiento en la psicología ambiental de las relaciones del ser humano y el medio ambiente, estas serían responsable de todos los cambios.

Desde un principio se intentó elaborar en la psicología ambiental una teoría general donde este expresado toda la incertidumbre que se tiene por el medio ambiente, ya sea por medio de la medición de las actitudes hacia temas específicos del medio ambiente. Es ahí cuando la psicología ambiental trabaja en conjunto con modelos de la Psicología Social, con la Teoría de Activación de Normas Altruistas (Schwartz, 1977), según Schwartz, dice que las conductas altruistas, se da como consecuencia de la activación de la norma personal debido a la conciencia de un problema con consecuencias negativas para otros individuos y la eficacia de resultado.

Estas acciones se vinculan a la activación de la norma manifestando tres factores, el primer factor son los valores personales; segundo factor es la creencia relativa sobre valores que estén bajo amenaza; tercer factor es la creencia de que nuestras acciones pueden aliviar esa amenaza (Schwartz, 1977); la Teoría de la Acción Razonada en los autores Ajzen y Fishbein (1980), la misma que asume que la mayoría de los comportamientos sociales relevantes están bajo el control volitivo del sujeto y que siendo el ser humano un ser racional que procesa la información y dispone en forma sistemática, utiliza dicha información estructurada para formar la intención de realizar o no realizar una conducta delimitada.

La intención se refiere a la decisión de ejecutar o no una acción particular, dado que es el determinante más inmediato de cualquier comportamiento humano, es considerada la pieza de información más importante para la predicción de una determinada conducta (Ajzen y Fishbein, 1980); y la Teoría de la Difusión de las Innovaciones elaborada por Darley y Beniger (1981), consideran la incompatibilidad de la innovación con el estilo de vida acostumbrada con el potencial como una de las importantes causas de resistencia y rechazo a los cambios (Darley y Beniger, 1981).

Winter (2000), postula la existencia de cuatro acercamientos psicológicos para el estudio y modificación de la conducta ecológica, el primer acercamiento es el neo analítico, definiéndose como la solución de los problemas ecológicos pasaría por experimentar o sentir nuestra original e íntima unión con el ambiente natural para de esta forma despertar el yo ecológico reprimido, en segundo lugar se encuentra el acercamiento conductual la misma que defiende el análisis de los antecedentes y consecuentes del consumo y la contaminación, además de los incentivos y contingencias que motivan a los legisladores y gestores que deciden las normas y procedimientos de las corporaciones, en tercer lugar está el acercamiento cognitivo como la solución a los problemas del medio ambiente se basaría en la forma de plantear y comunicar a los seres humanos la información medioambiental relevante desarrollando un adecuado sistema de protección medioambiental donde los cambios en las percepciones y pensamientos llevarían a cambios en las conductas ecológicas relevantes y por último en cuarto lugar se menciona al acercamiento psicosocial que plantea que las actitudes y opiniones medioambientales están relacionadas con las creencias sobre lo apropiado de la organización social, sobre la relación del ser humano con la naturaleza y con el carácter moral de las distintas acciones hacia el entorno (Winter, 2000).

La investigación realizada por Hines et al. (1987) sobre la conducta ambiental tuvo como objetivo perfilar un posible modelo explicativo de los motivos humanos para llevar a cabo acciones ecológicas responsables, dicha investigación dio como resultado que el compromiso o intención de conducta, se modificaría en el pensamiento del individuo el conocimiento de temas ambientales, conocimiento de estrategias de acción, habilidades para la acción y factores personales como las actitudes, el locus de control y la responsabilidad hacia el medio ambiente. Grob (1995), aporta evidencia a favor de una respuesta escalonada entre el valor, la actitud y la conducta y que la conciencia ecológica

para acciones protectoras del medio ambiente depende del surgimiento de un nuevo modo de pensar (Grob, 1995).

En otras palabras, se enfatiza lo simbólico y afectivo en cuanto a los significados psicológicos, sociales y culturales y se promueve la conciencia, la participación y la cohesión de los seres humanos que ocupan los espacios. La perspectiva espiritual se basa en inquietudes éticas arraigadas en los valores humanos y espirituales, que promueven disposiciones guiadas tanto por consideraciones de bienestar psicológico y emocionales como por procesos de participación y cooperación respetuosos con las necesidades e identidades locales que, llevan a la armonía y estabilidad global (Stokols, 1990).

Por tal motivo es importante citar estudios con fundamentos de mayor interés en psicología ambiental como es la investigación elaborada por Verdugo y Domínguez en el año del 2015 titulada "El rol de los eventos antecedentes y consecuentes en la conducta sustentable", la misma que se centra en preceder antecedentes con sus dos variables que son disposiciones históricas y situacionales, promoviendo la conducta sustentable. Esta conducta precisa como un grupo de operaciones dirigidas a la conservación de los recursos naturales y socio-culturales del planeta, las que permiten el bienestar psicológico de las presentes y futuras generaciones.

A pesar de que algunas bases teóricas en psicología especialmente en la corriente conductista afirma la importancia de las variables, el presente estudio tuvo como objetivo el discutir de qué manera las repercusiones positivas pueden promover el desarrollo de estilos de vida sustentable y cómo podrían conectarse los eventos antecedentes con los consecuentes, de manera que la probabilidad de generar comportamientos pro-ambientales y pro-sociales sea mayor en los ciudadanos, también una posible alternativa para conectar la conducta pro ambiental individual con la práctica cultural de acciones sustentables (Verdugo y Domínguez, 2015).

La investigación realizada por Martín, Corraliza y Berenguer, en el año de 2001 con el título de "Estilo de vida, hábito y medio ambiente", se basa en la explicación de la conducta en relación al medio ambiente, y a los recursos naturales, como uno de los principales puntos de atención hacia el que se dirige la investigación en Psicología Ambiental. En los últimos años el concepto de hábito está siendo integrado dentro de los modelos psicosociales contemporáneos que intentan explicar la conducta humana. Stern (2000) lo considera un factor independiente en la explicación de la conducta ecológica.

Se analiza la capacidad predictiva que tienen seis factores de estilo de vida sobre diez conductas ambientales residenciales de hábito en una muestra española de 420 sujetos. Los resultados revelan que los estilos de vida funcionan como variables predictoras de la conducta ecológica de hábito y que, la variabilidad de tales relaciones, permite definir los estilos de vida según su grado de proambientalidad (Martín, Corraliza y Berenguer, 2001).

García, Corral, y Benavides en el año 2015, mencionan en su estudio titulado "Preferencia hacia el árbol, optimismo y bienestar físico, psicológico y social en estudiantes", sobre la influencia del favoritismo hacia el árbol brindando consecuencias positivas en el bienestar físico, psicológico y social, aplicado a una muestra de 323 alumnos de bachillerato de la escuela secundaria en el área metropolitana de la ciudad de Monterrey en México. Tomando en cuenta la definición de cada bienestar que fue estudiado, el bienestar físico se refiere directamente con sentirse bien en términos de la propia salud biológica; bienestar psicológico engloba las áreas de satisfacción con la vida; y bienestar social describe con el sentirse bien en términos de satisfacer las expectativas de los demás en diferentes contextos de la vida. Los cuales obtuvieron como resultado que, a mayor preferencia hacia el árbol, mayor era el optimismo y éste a su vez influía en el bienestar físico, psicológico y social. Esta información podría ser utilizada en el inicio de una educación ambiental en las zonas ecológicamente deprimidas o a su vez un cambio político en los proyectos que se realice en la sociedad (García, Corral, y Benavides, 2015).

Es importante mencionar que la información sobre el efecto de los árboles conjunto al bienestar psicológico y restauración psicológica y la salud ha estado disponible durante mucho tiempo en diferentes fuentes teóricas, pero los mismo no han ido más allá de sus estudios bases, por tal razón son escasos y no se han investigado la relación entre la exposición a los árboles o la preferencia por ellos, y una serie de disposiciones psicológicas positivas tales como optimismo o esperanza, que son esenciales para la psicología positiva (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000). La preferencia por los árboles se define como una afinidad, interés o gusto para estos elementos del entorno natural, que pueden manifestarse a través de actos que implican el cuidado de los árboles, sentimientos de amor por ellos y en el informe sobre el bienestar del contacto con componentes arbóreos.

En términos de preferencia por plantaciones en las calles, Todorova, Asakawa y Aikoh (2004) encontraron que los japoneses preferían las flores a comparación de los

árboles en las calles, al realizar 59 simulaciones de fotomontaje más un cuestionario sobre sus actitudes hacia la calle con flores, y plantaciones en general, revela que las flores son el factor con mayor preferencia de influencia en la población y más aún si esta clase de flores pertenece a una variedad de flores con colores brillantes. Un análisis factorial de las variables relacionadas con las actitudes hacia la calle, revelaron que las flores producen en las personas cinco factores que van a beneficiar en su vida diaria, empezamos con el beneficio en la influencia positiva en el bienestar psicológico, beneficio natural y ambiental, beneficio en la liberación de preocupaciones, beneficio para mantener la parte artística o decorativa, y por ultimo beneficio en su parte estética. Los ítems mejor valorados fueron todos relacionados con la estética y el beneficio en su parte psicológica (Todorova, Asakawa, y Aikoh, 2004).

La Comisión Forestal de Inglaterra, realizó una investigación en Escocia y Gales, guiada por los profesionales O'Brien, Williams, y Stewart, basándose en el significado del árbol para las personas que visitaron un parque natural encontrando que representaban la longevidad, la regeneración de la vida a lo largo de las estaciones, libertad, grandeza y seguridad, basados todos los datos en una revisión de la literatura explorando temas de salud urbana y salud en desigualdades, identificando los vínculos entre árboles, bosques y naturaleza en general, conjuntamente la salud en poblaciones urbanas, la mismas que proporcionaría como resultado bienestar en zonas urbanas. (O'Brien, Williams, y Stewart, 2010; O'Brien, Morris, y Stewart, 2012).

En el área educativa es de vital importancia el acercamiento al medio ambiente como lo menciona Carrus, Passiatore, Pirchio y Scopelliti en el año del 2015, en su extraordinaria investigación titulada "El contacto con la naturaleza en los contextos educativos podría mejorar el funcionamiento cognitivo y fomentar el comportamiento social positivo", la siguiente investigación tiene como fundamento los efectos positivos del contacto con la naturaleza en contextos educativos con niños en edad preescolar. Con una muestra de 39 niños de cuatro diferentes centros preescolares del área metropolitana de Roma. Manifestado que la relación con el medio ambiente en general favorece de múltiples maneras y todas se enfocan en los resultados positivos.

Como otro dato importante el rendimiento de los niños en actividades estructuradas y su comportamiento en juegos libres mediante la observación sistemática, tras pasar un periodo de tiempo en un espacio verde exterior y en un espacio interior, respectivamente. Los resultados confirmaron que el contacto con espacios verdes

exteriores influye positivamente en el rendimiento cognitivo infantil y en el estado afectivo y el comportamiento social de los niños (Carrus, Passiatore, Pirchio y Scopelliti, 2015).

Corroborando con la anterior investigación, se alude al estudio realizado en Italia, menciona que la exposición a la naturaleza en contextos educativos fomenta la restauración psicológica, refuerza los recursos cognitivos y afectivos en los niños y aumenta la calidad de la interacción social infantil (Vera y Morán, 2016).

En Brasil en el año de 2016 los investigadores Albuquerque, Silva y Kuhnen, realizan una importante indagación denominada "Preferencias ambientales y posibilidad de restauración psicológica en Campus Universitarios", la investigación obtuvo como muestra 50 estudiantes universitarios, mediante la realización de entrevistas con el uso de la técnica de ambiente fotografiado, la misma que les permitió realizar el análisis de las características en cada espacio. La investigación desea tratar el tema en el cual los estudiantes se sienten perseverantemente agotados por tanta demanda en el área académica, fundamentando en estudios en el área de la psicología ambiental, encontrando beneficios en poco tiempo principalmente para la salud de los estudiantes al contacto con espacios verdes, en este estudio todos los estudiantes eligieron los lugares para descansar en sus campus respectivamente, dando como resultado mayor elección los entornos urbano, la vegetación y áreas con calidad ambiental, a su vez relacionando con momentos de interacción entre las personas y el ambiente, más la relación persona-ambiente, la sutileza que subyacen a las diferentes realidades sociales.

Estos elementos naturales, puede promover la reducción del estrés y los niveles de fatiga mental. Al realizar el análisis de los discursos de todos los estudiantes dieron como consecuencia la restauración psicológica en el ámbito universitario (Albuquerque, Silva y Kuhnen, 2016).

Contribución teórica, económica, social y/o tecnológica:

El presente proyecto de grado tendrá una contribución teórica con la finalidad de que sea fuente de investigación para otros proyectos relacionados con ambas o cualquiera de las variables que se presentan en esta investigación.

Tendrá una contribución social, con el propósito de que exista una mayor relevancia en el área social y los espacios verdes como fuente de salud mental en la

ciudad, principalmente en el aspecto de bienestar y restructuración psicología en la población de la ciudad de quito.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

Restauración Psicológica.

Martínez-Soto J, Montero LLM. Escala de restauración ambiental percibida-EPRA: diferencias por edad y sexo en muestras de adolescentes y adultos mexicanos. En: Rodríguez B, Chapin M (eds). Linking differences/defining actions. Oklahoma: EDRA; 2008.

Van den Berg, Hartig y Staats (2007), define a la restauración psicológica como un proceso que se vincula con algunos déficits de condiciones antecedentes, por ejemplo el conocido estrés ambiental, donde las personas indagan la recuperación de sus recursos cognitivos y su capacidad de contestación psicofisiológica. El contexto donde sucede esta recuperación se la denomina ambiente restaurador (Kaplan y Talbot, 1983).

En el proceso de restauración psicológica se maneja en conjunto con la restauración de la naturaleza urbana, la misma que cita seis variables, en primer lugar aludimos a la visibilidad de contenido vegetal apreciable a través de las ventanas (Raanaas, Evensen, Rich, Sjostrom, y Patil, 2011), ya sea desde edificios, casas, vehículos, en segundo lugar referimos a los jardines y macetas con plantas (Bringslimark, Hartig y Patil ,2009), que con facilidad las podemos encontrar en sectores sin mucha saturación de contaminación, en tercer lugar se encuentran las imágenes de naturaleza en general, por ejemplo árboles, cualquier clase de plantas, paisajes, entre otros (Parsons et al., 1998).

La cuarta variable es la proximidad de áreas verdes exteriores (Ryan et al., 2010) , en quinto lugar encontramos la variable de la percepción de restauración ambiental y para finalizar la sexta variable son cualquier tipo de actividades donde esté vinculada la naturaleza (Cimprich, 1993), en conjunto, todas estas variables son consideradas indicadores fisiológicos (Hartig et al., 2003), emocionales (Kweon, Ulrich, Walker, y Tassinary , 2008), y atencionales (Velarde, Fry y Tveit, 2007).

Hartig (2004), explica que este ambiente restaurador es la percepción de aquellos escenarios que contribuyen al bienestar físico y mental de individuos que se desprende del estudio de los ambientes restauradores y de la restauración psicológica.

Anteriormente mencionamos a la percepción y las cualidades del medio ambiente como auxiliares en la promoción de los procesos de restauración psicológica que se la denomina percepción de restauración ambiental (Kaplan y Talbot, 1983; Hartig, Lindblom, y Ovefelt, 1998; Evans y McCoy 1998). De acuerdo con la teoría de la restauración de la atención (Kaplan, 1989), en la misma que describe a cuatro cualidades del entorno con el objetivo de dar cuenta de su valor restaurador, la primera cualidad es el estar alejado lo mantiene un vínculo a un cambio de escenario y experiencia de la vida cotidiana, la segunda cualidad se refiere a la extensión, ya sea a las propiedades de conexión y alcance en los entornos, la tercera cualidad es la fascinación de la capacidad de los ambientes para sostener involuntariamente la atención, sin demandar esfuerzo alguno y como cuarta cualidad es la compatibilidad, la misma que implica el grado de ajuste entre las características de los escenarios y los propósitos e inclinaciones de las personas.

Además de su teoría Kaplan realizó estudios sobre los beneficios psicosociales sobre la vivienda que puedan enriquecerse mediante el estudio de la restauración psicológica y ambientes restaurativos (Kaplan, 1989), sobre todo al considerar a la vivienda como un lugar donde se busca satisfacer la necesidad de restauración que las personas experimentan ante las demandas y fuentes de estrés psicológico presentes en los escenarios urbanos (Hartig, Johansson, y Kylin, 2003).

Igualmente a la teoría de la restauración de la atención (Kaplan, 1989), existe como trabajo en conjunto la teoría de la recuperación del estrés (Ulrich, 1984), con igual nivel de interés, la cual se centra en la reacción emocional inmediata a los estímulos del entorno, en esta explica como la restauración psicológica debería ocurrir mediante la visualización de escenas medioambientales, fomentando sentimientos de interés leve o moderado, amabilidad y calma, reduciendo por tanto el nivel de alerta y la estimulación del sistema nervioso parasimpático. Según esta teoría, contemplar un paisaje natural facilita la recuperación rápida de un acontecimiento estresante, permitiendo que el individuo sustituya las emociones negativas por otras positivas (Ulrich, 1984).

Existen otras investigaciones que señalan que la preferencia por los ambientes naturales o el medio ambiente en los cuales se realiza algún tipo de construcciones, puede estar vinculados por una evaluación implícita del potencial de los ambientes para promover la restauración psicológica (Appleton, 1975; Ulrich, 1984). A pesar de que este estudio no se encuentra en su totalidad de aprobación empíricamente, existen evidencias que dan cuenta de esta posible explicación, entre ellas los hallazgos sobre la relación entre el tipo de ambiente, la preferencia ambiental y la percepción de sus cualidades restauradoras (Van den Berg et al., 2007). Los ambientes restauradores son catalizadores de la preferencia ambiental (Appleton, 1975; Purcell et al., 2001).

La restauración psicológica, está presente en todos los ámbitos de la vida del ser humano por tan razón es importante mencionar que está presente desde nuestros primeros años de vida, como es el caso en los entornos educativos donde los niños suelen estar expuestos a múltiples factores de estrés tales como el ruido o las multitudes (Shield y Dockrell, 2003). Existiendo posibles dificultades en anticipar y afrontar dichos factores (Evans, Kielwer, y Martin, 1991). De tal manera estos a su vez, podrían influir directamente en las habilidades cognitivas de los niños (Evans y Hygge, 2005; Matsui et al., 2004; Shaw y Emery, 1988), así como en su comportamiento emocional y en las relaciones entre ellos (Abbas y Othman, 2010; Carrus et al. 2013 ; Klatte, Hellbrück, Seidel, y Leistner, 2010; Maxwell, 1996; Moore, 1986). Como bien sabemos en los centros educativos todos los niños necesitan la atención directa para afrontar importantes exigencias cognitivas y relacionales. Los menores deberían tener la posibilidad de reducir su estrés cotidiano y de recuperar su atención directa, lo que resultaría en un clima social más positivo en el aula o en cualquier otro contexto educativo. Un clima social positivo debería fomentar comportamientos menos agresivos y una mayor autonomía infantil, como prueba el clásico experimento realizado por Kurt Lewin et al. (Lewin, et al., 1939).

La psicología ambiental y la restauración psicológica sugieren mayor contacto con la naturaleza, ya que esta tiene resultados psicológicos positivos tales como un mayor bienestar individual, reducción del estrés y un rendimiento cognitivo mejorado. Si bien la restauración psicológica en la naturaleza se ha estudiado con mayor frecuencia en términos de la recuperación del funcionamiento cognitivo y la reducción del estrés, se ha prestado menor atención a los efectos del contacto con entornos restauradores en términos de interacción social. Esta idea es compatible con las teorías de auto-regulación en psicología social, que consideran que el agotamiento de los recursos psicológicos

personales, necesarios para las tareas de auto-regulación en la vida diaria, resulta en una reducción del control volitivo necesario para la interacción social positiva (Baumeister, Bratslavsky, Muraven, y Tice, 1998).

La psicología social cognitiva y los estudios sobre la restauración psicológica en psicología ambiental rara vez se han combinado para investigar los mecanismos comunes a ambas. En general, la idea puede estar basada en las teorías de restauración de la atención en la naturaleza. El trabajo de Kaplan y Berman (2008) sugiere, que la atención dirigida puede ser una técnica psicológica común para el funcionamiento ejecutivo y la auto-regulación y propone también que las intervenciones basadas en la naturaleza pueden tener resultados positivos tanto para las funciones ejecutivas como para la auto-regulación.

De esta manera los efectos de la naturaleza en el bienestar en general del ser humano desde sus contextos educativos fomentan la restauración psicológica y mejora la calidad de las interacciones sociales desde niños. Es decir, la naturaleza se lo puede considerar como una herramienta para prevenir la enfermedad o recuperarse con mayor rapidez del estrés, sin olvidar el fomento en las interacciones sociales positivas, tales como las experiencias educativas positivas (Carrus et al., 2012).

Es importante resaltar las investigaciones de los autores Martínez y Montero, los mismos que se enfocan en sus estudios en la naturaleza urbana o áreas verdes urbanas y la restauración psicológica, denominado de esta manera por su amplio estudio en la literatura enfocándose en beneficios psicológicos de la naturaleza (Kaplan y Kaplan, 1989, Martínez, 2010). Los investigadores Martínez y Montero en el año 2008 en su publicación titulada como "Diferencias por edad y sexo en muestras de adolescentes y adultos mexicanos" y su nueva investigación en el año 2010 titulada "Restauración psicológica de la naturaleza urbana: una aportación para la promoción del desarrollo sustentable", explican su valiosa contribución, la misma que vincula con cinco variables empezando por la accesibilidad cuyo definición es aquel vínculo que se construye entre los sujetos y los servicios en este ámbito se enfocaría al medio ambiente. (Stolkiner y et al., 2000).

Como lo cita Stolkiner:

"Condiciones y discursos de los servicios ambientales y las condiciones y representaciones de los sujetos y se manifiesta en la modalidad particular que adquiere la utilización de los servicios ambientales" (Stolkiner et al., 2000).

Asimismo se incluye el hecho de que son los individuos los que construyen su accesibilidad o no a los servicios en cualquier tipo de área verde de fácil accesibilidad, el mismo brinde la opción de uso en múltiples situaciones (Comes, et al., 2007).

En segundo lugar encontramos a la variable evasión, en la cual es importante mencionar como la anulación del compartir o realizar actividades al aire libre, como lo menciona Hartig, Johansson y Kylin (2003), la carencia de naturaleza urbana o áreas verdes urbanas es un indicador de deterioro, ya sea como barrera u obstáculo para asegurar el objetivo ambiental, invalidando los beneficios ambientales, económicos, sociales, en la salud, sobre todo a la restauración psicológica (Hartig, Catalano y Ong, 2007).

En tercer lugar se describe a la fascinación por áreas verdes desde pequeños parques hasta amplios bosques urbanos y periurbanos y todas las actividades que se pueda realizar en las mismas, como por ejemplo actividades físicas, o actividades de disfrute social, considerado a este comportamiento como proambiental (Ballester & Morata, 2001), a su vez la fascinación se relacionarse con motivos, preferencias, actitudes, emociones, cogniciones y otros procesos psicológicos de transacción con el medio ambiente que incidan en las acciones individuales o colectivas a favor de la conservación de las áreas verdes, poniendo en acción las cualidades restauradoras (Hartig, Kaiser & Bowler, 2001).

Extensión es la cuarta variable, esta se enfoca en la participación de actividades de interés, interviniendo múltiples niveles de análisis en el individuo y los escenarios donde se desarrollan (Bronfrenbrenner, 1979). Y como ultima variable en la restauración psicológica se encuentra la compatibilidad, se presenta con un carácter contextual para la explicación de las interrelaciones entre las personas, su ambiente y la capacidad de dicho escenario para promover el bienestar (Moos, 1976).

Bienestar Psicológico

La exposición a elementos naturales es considerado como aquel contacto con la naturaleza que conlleva a un estado de bienestar, equilibrado con los beneficios sobre la salud física y el bienestar subjetivo de las personas (Lafortezza, Carrus, Sanesi, y Davies, 2009). Por ejemplo al hablar específicamente del árbol se lo considera como un componente valioso de nuestro entorno biológico, esto es posiblemente porque la presencia de árboles y los componentes naturales estimulan el ejercicio físico, a su vez nos permite plasmar una posible solución hacia la problemática de la contaminación mundial (De Vries, Verheij, Groenewegen, y Spreeuwenberg, 2003). Sin embargo, estos componentes también incitan al bienestar psicológica (Hartig, Kaiser, y Strumse, 2007).

Como bien lo menciona la Organización Mundial de la Salud en el año de 1948, definiendo a la salud de los individuos como:

"Un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de enfermedad o minusvalía" (OMS, 1948).

La Organización Mundial de la Salud (1965), define con respecto al bienestar en la persona, es de vital importancia tomar en cuenta la conceptualización tridimensional, empezando por el bienestar físico, bienestar psicológico y bienestar social. Los investigadores García, Díaz, Téllez, y Sánchez, 2014, mencionan que podría ser más útil hablar de una eficacia interconductual en lugar de salud o bienestar, ya que la persona en su mayoría refiere a sentirse saludable o estable físicamente, psicológicamente y socialmente, en términos de interacción, con su propio cuerpo, o el ámbito psicológico personal y social (García, Corral, y Benavides, 2015).

Sin lugar a duda el concepto de bienestar psicológico surge del interés por comprender el tipo o clase de satisfacción con la vida y a su vez con el desarrollo del potencial humano, el mismo llevaría a la persona a un correcto funcionamiento psicológico (Deci y Ryan, 2008).

Al hablar de bienestar físico es necesario mencionar a la Psicología Positiva. Como apunta el investigador Carpenter, Bennett y Peterson (2006), la psicología positiva tiene una larga historia, ya que el interés por conocer más sobre el bienestar y la vida satisfactoria inicia aproximadamente desde la época de la Grecia clásica. Diferentes filósofos célebres, como Spinoza, describe en algunos de sus escritos diferentes actitudes o posturas en los humanos y su relación con el bienestar (Fierro, 2009).

Al continuar creciendo el campo de la Psicología Positiva, se afilia la corriente Psicológica Humanista, en la cual encontramos autores como Abraham Maslow (1991) y Carl Rogers (1993), los mismo que rescataron la visión positiva del ser humano frente a las visiones pesimistas. Es importante aclarar que la psicología positiva no se restringe al estudio de lo positivo porque, no tiene nada que ver con el extendido movimiento de pensamiento positivo, ni tampoco implica que asuntos que no estén incluidas en la psicológica positiva sea parte de la psicología negativa (Torres, 2009).

En cuanto algunas aportaciones investigativas en psicología positiva se encuentran los autores Robert Sternberg, Albert Bandura, Howard Gardner y Carol Ryff, todos ellos estudiaron y dedicaron una larga parte de su trayectoria en su vida académica a analizar aspectos positivos del ser humano en un contexto de desinterés, e incluso, de prejuicio negativo (Torres, 2009).

Según los autores Seligman y Csikszentmihalyi, (2000), como principales temas de estudio que se debería abarcar serían las emociones positivas, los rasgos positivos y las organizaciones positivas. Peterson en el año del 2006, añade a la anterior teoría que a su vez debería ser importante el estudio de las relaciones positivas, que estén incluido temas como la resiliencia, que conllevan experiencias de intenso sufrimiento y brindar una introducción sobre las fortalezas humanas o cualidades positivas, como la valentía, la sabiduría o el altruismo (Peterson, 2006).

Al hablar de bienestar psicológico, es fundamental citar a la psicóloga Carol Ryff (1989), la misma que mediante sus estudio descubrió seis dimensiones para evaluar el denominado positivo-negativo del bienestar psicológico, seguidamente del bienestar hedónico y bienestar eudamónico, el cual conocemos como aquel balance entre las emociones positivas y negativas. O como lo divide Keyes, Shmotkin y Ryff (2002), en bienestar subjetivo y bienestar psicológico; en el primer subgrupo interviene los aspectos afectivos y los aspectos emocionales, en los cuales explica Ryff (1989) como afecto positivo y afecto negativo; y los aspectos cognitivos que significaría la evaluación de la satisfacción en la persona, en cuanto al bienestar psicológico está enfocado en el funcionamiento positivo (Keyes, Shmotkin y Ryff, 2002). Es decir, una persona podría sentirse conforme en cuanto a su bienestar psicológico y experimentar frecuentes emociones negativas y pocas emociones positivas debido a las circunstancias, como por ejemplo en el ambiente laboral al demostrar un nivel de trabajo bajo presión que conllevan al cumplimiento de grandes retos o dificultades.

Ryff en su teoría explica seis importante dimensiones, que incorpora los desafíos que enfrentan los individuos en sus intentos por funcionar plenamente y realizar sus potencialidades, la primera dimensión es la auto aceptación determinada por la evaluación positiva de uno mismo y de la propia vida pasada, el individuo acepta el pasado como un hecho y se traslade al presente o también denominado el aquí y el ahora, es esencial que el individuo acepte las emociones y sensaciones, en esta dimensión intervienen las esfera emocional, la esfera cognitiva y la esfera física del momento presente, como parte de las experiencias. Se maneja el objetivo de abandonar la pelea constante por pensar y sentir o buscar mejores oportunidades y comenzar a vivir mejor con lo que se piensa y se siente en la actualidad (Ryff y Keyes, 1995).

En segundo lugar se encuentra la autodeterminación personal o autonomía, esta dimensión brinda la habilidad de resistir a las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma, como guía, o ya sea la evaluación de comportamientos basados en estándares internalizados y valores. El individuo debería establecer su autonomía y no basarse en la de los demás, de esta manera existirían cambios en su comportamiento y a mejorar la autodeterminación e independencia. Dando como resultado el control absoluto de sus decisiones que toma y evaluar en qué áreas puede tomar el control y en cuáles no (Ryff y Keyes, 1995).

El crecimiento personal o también denominado crecimiento continuo se encuentra en tercer lugar de las dimensiones en el bienestar psicológico, siendo la guía para la búsqueda continua de todas las capacidades, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial de la mejor manera. Los resultados en esta dimensión es el funcionamiento positivo que necesita la persona para continuar superándose y logre al máximo sus capacidades. La orientación de esta dimensión es buscar el mejoramiento y crecimiento continuo, visualizarse como una persona que evoluciona, donde intervenga la flexibilidad y que el individuo esté preparado para nuevas experiencias (Ryff y Keyes, 1995).

En cuarto lugar está el propósito de vida, aquella creencia de que la vida de cada persona tiene su propósito y un significado de su vida o razón de su existencia , por tal razón es importante de que el individuo tenga firmes expectativas personales, metas, propósitos y sentido de dirección. Se presenta un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio (Ryff y Keyes, 1995). Esta dimensión significaría tener sentido de la vida, con propósito y luchar por alcanzarlo, empezando por organizar metas a corto

plazo y otras a largo plazo lo cual es considerado como un variable de salud mental (Viera, López, y Barrenechea, 2006)

Las relaciones positivas es la quinta dimensión, para esta dimensión es importante definir lo que son las emociones positivas como menciona Haidt (2000), sitúa a las emociones positivas en el extremo opuesto a la emoción de asco; su investigación reciente ha mostrado que evocar dicha emoción aumenta la motivación a la iniciación y al comportamiento prosocial (Haidt, 2000). Es importante destacar que las emociones positivas son etiquetadas como positivas porque generan una sensación placentera frente a las negativas que generan malestar, mejorando la capacidad para resolver problemas, aumentando la creatividad, mejora la capacidad para resistir el dolor y aumenta el altruismo (Avia y Vázquez, 1998).

Mediante la anterior explicación entendemos a las relaciones positivas de calidad y de confianza como la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas, relaciones sociales estables y sanas con otras personas, poseer una red de amigos de confianza, favoreciendo a la aceptación social y el compromiso (Oramas Viera et al., 2006). Por tanto, la capacidad de relacionarse con otros es un componente clave del bienestar. La orientación a esta dimensión es promover relaciones saludables, satisfactorias y de confianza con los demás; estar atento a las necesidades del otro y desarrollar la capacidad de empatía, afecto e intimidad.

La última dimensión es el dominio del entorno, detallando como la habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, rodeándose de la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona. Según revela Hernández (2005) un elemento del bienestar psicológico es el optimismo. Es importante promover en el individuo aprender a maximizar las oportunidades que enfrenta y a crear contextos apropiados que satisfagan sus necesidades y valores. La capacidad de dirigir efectivamente la propia vida y el ambiente para satisfacer necesidades y deseos la cual se lo denomina dominio ambiental.

Cada una de estas dimensiones indica los desafíos que enfrentan los individuos en sus intentos por funcionar plenamente y desarrollar sus potencialidades (Keyes, 2006).

Keyes y Lopez mencionan un modelo de dimensiones del bienestar que incluye como principal novedad lo que denomina “bienestar social” (Keyes y Lopez, 2002). En su modelo distingue tres diferentes ámbitos para manejar la salud mental positiva,

empezando por el bienestar subjetivo, que significa un alto afecto positivo y bajo afecto negativo, así como una elevada satisfacción vital, el segundo ámbito es el bienestar psicológico el mismo que incorpora las seis dimensiones propuestas en el modelo de Carol Ryff (1989), como ultima dimensión esta el bienestar social según Keyes (2002), lo define como la satisfacción del individuo con su entorno cultural y social.

Fundamentación Epistemológica

Estudios epidemiológicos, diseños experimentales y de encuesta destacan que la necesidad de las personas de contar con escenarios naturales próximos a ellos, llegando a concluir que la necesidad de contacto con la naturaleza no es sólo una amenidad, sino un antídoto para el desgaste de las energías físicas y mentales consumidas diariamente en el perturbador ambiente de los grandes asentamientos urbanos (Larusso, 1993). La naturaleza puede ayudar a las personas a proporcionar mejores respuestas ante el estrés cotidiano y tener un mejor funcionamiento cognitivo y emocional (Van den Berg, Hartig & Staats, 2007). Estos efectos denominados restauradores constituyen uno de los beneficios psicológicos de mayor importancia, sobre todo para los habitantes urbanos. (Kaplan, 1995).

Fundamentación Psicológica

En la actualidad uno de los principales problemas surgen de la parte ambiental (Kaminoff, Proshansky, 1982), los mismos que en parte pueden acercarnos a los trastornos psiquiátricos como por ejemplo la esquizofrenia y la depresión (Krabbedan, 2005). La Organización Panamericana de la Salud revela los datos nos muestran que una de cada cuatro personas padecieron un trastorno mental o neurológico en algún instante de su vida y unos 450 millones de individuos están pasando por algún trastorno en este momento (OPS, 2012).

Como por ejemplo, una encuesta realizada en México por el grupo Nacional de Epidemiología Psiquiátrica (Medina, 2003), explica en sus resultados que el 9.2% de la población mexicana ha tenido un trastorno depresivo a lo largo de su vida, también estados emocionales negativos propios del estrés como es la ansiedad y la hostilidad (Friedman, 1987); en el área de la salud múltiples enfermedades crónicas como el cáncer, aumento con la presión sanguínea y diabetes tipo II (Watson y Pennebaker, 1989).

En efecto existen abundantes investigaciones científicas que corroboran la importancia que tiene la relación entre la psicología en general y todos los beneficios que

podemos obtener del medio ambiente, definida como restauración ambiental (Kaplan y Talbot, 1983 ; Payne, 2008), ya sea como catalizadores en procesos psicológicos, la reducir del estrés, estados del humor positivos, mejoramiento en el funcionamiento cognitivo sobre todo en la atención.(Park et al., 2011 ; Ryan et al., 2010; Herzog, Strevey, 2008 ; Kaplan, 2001), todos estos procesos vinculados directamente con la salud mental de la persona.

La Restauración Psicológica indudablemente esta vinculada con la recuperación de los recursos cognitivos y de la capacidad de respuesta psicofisiológica en ambientes restauradoras. (Van den Berg, Hartig, Staats, 2007). por lo tanto las personas prefieren elegir ambientes restauradoras o ambientes naturales que a los ambientes urbanos donde no existe naturaleza, sin embargo aquellos espacios urbanos, donde existe la presencia de naturaleza urbana tal como áreas verdes, jardines, parques, ventanas con vistas de contenidos vegetales, arboles, flores, vista de bosques lejanos, entre otros, promueven un mayor potencial restaurador al relacionarse con aquellos espacios que no lo tienen (Hernández y Hidalgo, 2005).

El ser humano trabaja con tres dimensiones en cuanto a su restauración psicológica, en primer lugar se encuentra la dimensión fisiológica la misma que explica que la exposición con la naturaleza tiene un impacto favorable ya sea a nivel muscular, benéficos en la piel y presión sanguínea (Kashner, Rush y Altshuler, 1999), como segunda dimensión poseemos el área emotiva donde la naturaleza tiene un impacto en cuanto a la reducción de ansiedad y de la agresividad y mayor énfasis en aspectos positivos como la euforia y el estado de felicidad y de relajación (Harting, Book, Garvill y Olsson, 1996; Martínez y Montero, 2010), como ultima dimensión es el aspecto cognitivo el individuo experimenta una mejora notable en su funcionamiento cognitivo (atención selectiva y sostenida), por ejemplo el realizar actividades de jardinería fomenta la parte de la concentración (Launman et al., 2003).

JUSTIFICACIÓN

La restauración psicológica es un concepto relacionado al contacto con ambientes naturales y con el modo en que la actividad atencional puede ser restablecida. Ésta nos permite percatarnos del mundo que nos rodea al encontrarnos en estado de vigilia, así como adaptarnos y responder de manera adecuada ante los estímulos del ambiente; no obstante, al ser forzada, puede generar estados de agotamiento y estrés. Los individuos podemos forzar nuestra atención ante situaciones que requieren de un sostenimiento de la misma durante un largo período de tiempo o de un elevado esfuerzo mental (Kaplan, 1989).

Autores como Kaplan (1995) han tomado como referencia a James (1923), quien contrastó procesos de atención voluntaria e involuntaria, última que sería una forma de atención que no requiere esfuerzo, razón por la cual constituye un descanso para la atención dirigida. Acorde con los señalamientos de Kaplan y Kaplan (1989), la percepción de restauración psicológica se refiere a que un lugar natural es capaz de renovar los recursos atencionales individuales debido a que cuenta con características ambientales no dañinas y como beneficio adicional puede fomentar la reflexión.

Por tanto, se puede decir que la restauración psicológica es la renovación de los recursos físicos, psicológicos y sociales ante las demandas adaptativas que provienen de los escenarios socio físicos (Caporal y Flores, 2015). "La psicología ambiental ha documentado que pacientes psiquiátricos muestran mejoría en sus patrones de comportamiento si son expuestos a áreas soleadas con elementos de vegetación" (Li, 2010).

A partir de la conceptualización de Kaplan (1995) quien expone que el individuo está expuesto a estresores propios de la rutina, que generan entre otras cosas, fatiga atencional y cansancio emocional, se han estudiado las experiencias relacionadas al medio natural con una perspectiva psicofísica, tomando en consideración sus efectos positivos en la

reducción del estrés y de la fatiga propia del contexto atencional, tal como lo hace, de otro modo, el sueño.

Uno de los elementos propios de la restauración psicológica es la fascinación, asociada a esta atención involuntaria, no forzada, y que se genera a partir de experiencias o entornos restauradores. El escape o evasión de los estresores cotidianos constituye un indicador de que el ambiente brinda la experiencia de restauración, de ahí que los individuos suelan asociar la "salida" a ambientes naturales con el escape de lo cotidiano. No obstante, Kaplan (1995) explica que la fascinación y la evasión no son indicadores suficientes de restauración psicológica, sino que todo esto ocurra en un ambiente que brinde extensión, es decir que sea lo suficientemente rico como para desear volver o extender la experiencia, y a su vez que sea compatible con los propósitos personales y que pueda facilitar su cumplimiento.

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la relación entre la restauración psicológica y bienestar subjetivo en las personas a partir del contacto con áreas verdes urbanas de la ciudad de Quito en los años 2017 2018.

Objetivos Específicos

- Identificar cuáles son los niveles de restauración psicológica en las personas de Quito en los años 2017 – 2018
- Identificar cuáles son los niveles de bienestar psicológico en las personas de Quito en los años 2017 – 2018
- Generar una propuesta de intervención que permita aumentar los niveles de restauración y bienestar psicológico en las personas de Quito.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

Diseño del trabajo

El diseño del presente proyecto es de tipo cuantitativo de alcance correlacionar de corte transversal.

Área de estudio

La presente investigación fue estructurada en base al campo de la Psicología Social

Enfoque

El enfoque de la presente investigación es de tipo cuantitativo por los análisis estadísticos obtenidos mediante el estudio de la información obtenida

Población y muestra

El reactivo fue aplicado a 350 personas mayores de edad que visitan áreas verdes urbanas de la ciudad de Quito, con 150 personas del sexo femenino y 200 del sexo masculino, tenemos 208 personas del sector norte, 4 personas del sector centro, 135 del sector sur y 3 del sector de los valles. Se utilizó la distribución zonal de áreas verdes de la alcaldía del Distrito Metropolitano de Quito.

Género

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Femenino	150	42,9	42,9	42,9
	Masculino	200	57,1	57,1	100,0
	Total	350	100,0	100,0	

Tabla Nº 1: Frecuencia de género

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

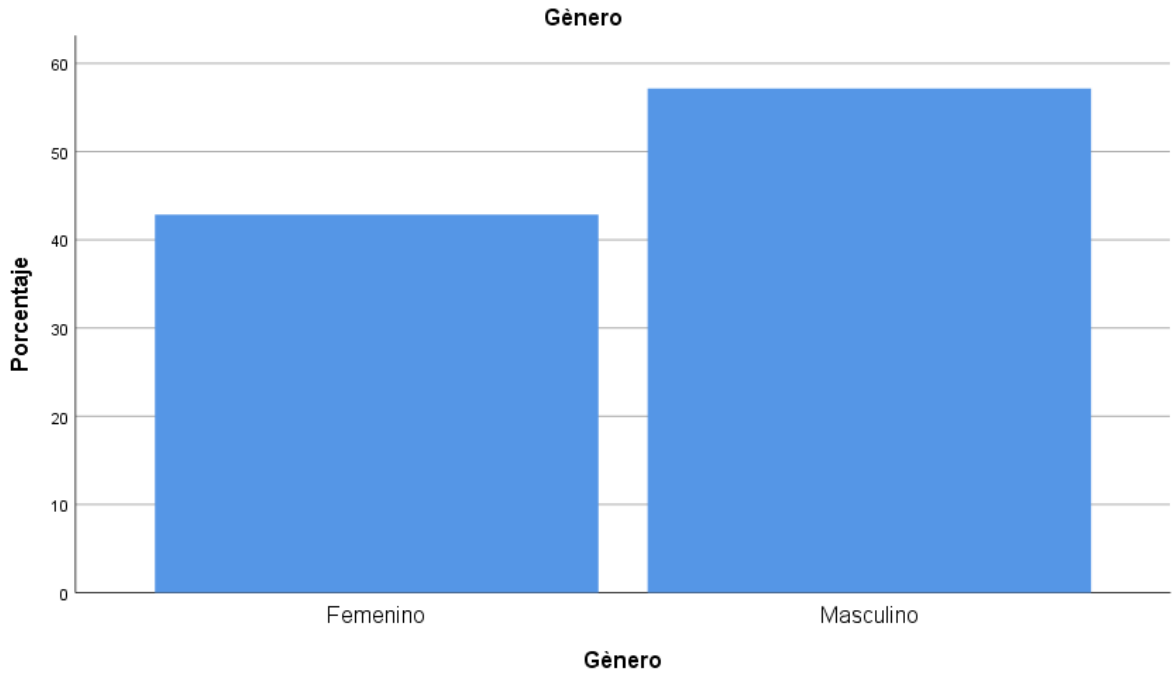

Gráfico Nº1: Frecuencia de Género

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

La muestra total consta de 350 personas de las cuales 200 son de sexo masculino (57,1%) y 150 de sexo femenino (42,9%).

Sector					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Centro	4	1,1	1,1	1,1
	Norte	208	59,4	59,4	60,6
	Sur	135	38,6	38,6	99,1
	Valle	3	,9	,9	100,0
	Total	350	100,0	100,0	

Tabla Nº 2: Frecuencia de Sector de Residencia

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

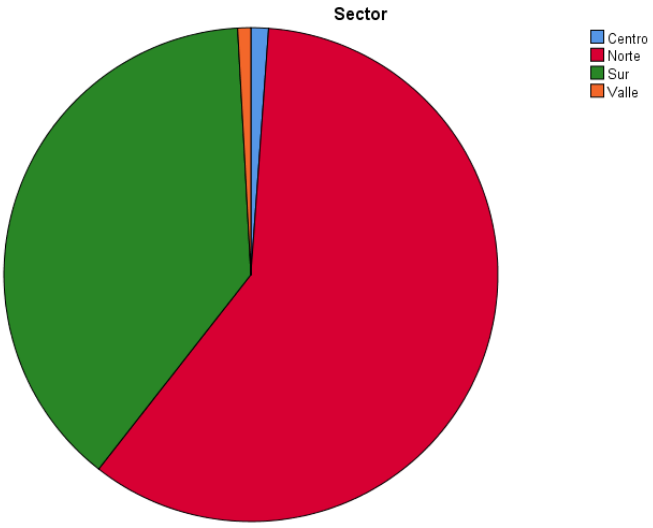

Gráfico Nº2: Frecuencia de Sector de residencia

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En el gráfico Nº2 se muestra los 4 sectores que estuvieron involucradas en la toma del test de bienestar subjetivo y restructuración psicológica al contacto con áreas verdes. Más de la mitad de la población señaló ser del sector norte lo cual representa un 59,4% de la población total, la segunda área de la población señaló pertenecer al sector sur que representa un 38,6%, en pequeño porcentaje se encuentra el sector del centro con un 1,1% y el sector del valle con un 0,9%.

Nivel De Educación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Primaria	36	10,3	10,3	10,3
	Secundaria	161	46,0	46,0	56,3
	Superior	153	43,7	43,7	100,0
	Total	350	100,0	100,0	

Tabla Nº 3: Frecuencia de nivel de educación

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

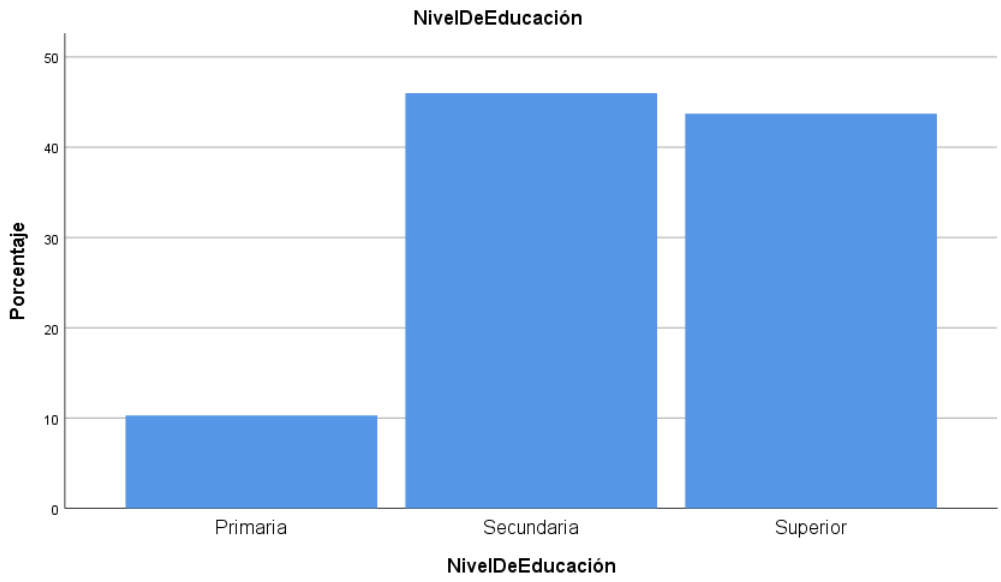

Gráfico Nº3: Frecuencia de nivel de educación

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En el gráfico Nº3 se muestra los niveles de educación que tienen la población que colaboró para realizar la toma del test. Se observa que el 46% de personas se encuentran en nivel de secundaria en educación, le sigue un 43,7% que pertenece a nivel de educación superior, y un 10,3% de nivel de educación primaria.

Restauración					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	12	3,4	3,4	3,4
	Medio	82	23,4	23,4	26,9
	Alto	256	73,1	73,1	100,0
	Total	350	100,0	100,0	

Tabla Nº 4: Frecuencia de Restauración psicológica

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

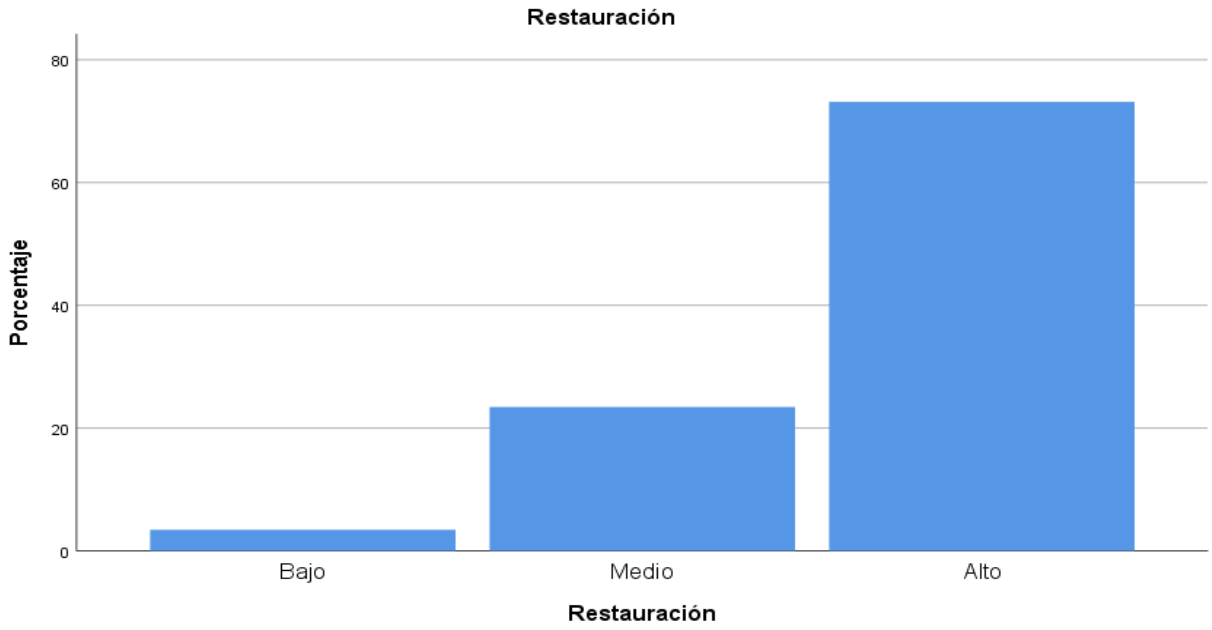

Gráfico Nº4: Frecuencia de Restauración psicológica

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En el gráfico Nº4 se muestra la frecuencia de restauración psicológica obtenida de la población indicando que el 73,1%se encuentra en nivel alto, el 23,4% tiene un nivel medio y por último el nivel bajo con un 3,4%.

Bienestar					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Bajo	154	44,0	44,0	44,0
	Medio	172	49,1	49,1	93,1
	Alto	24	6,9	6,9	100,0
	Total	350	100,0	100,0	

Tabla Nº 5: Frecuencia de Bienestar Psicológico

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

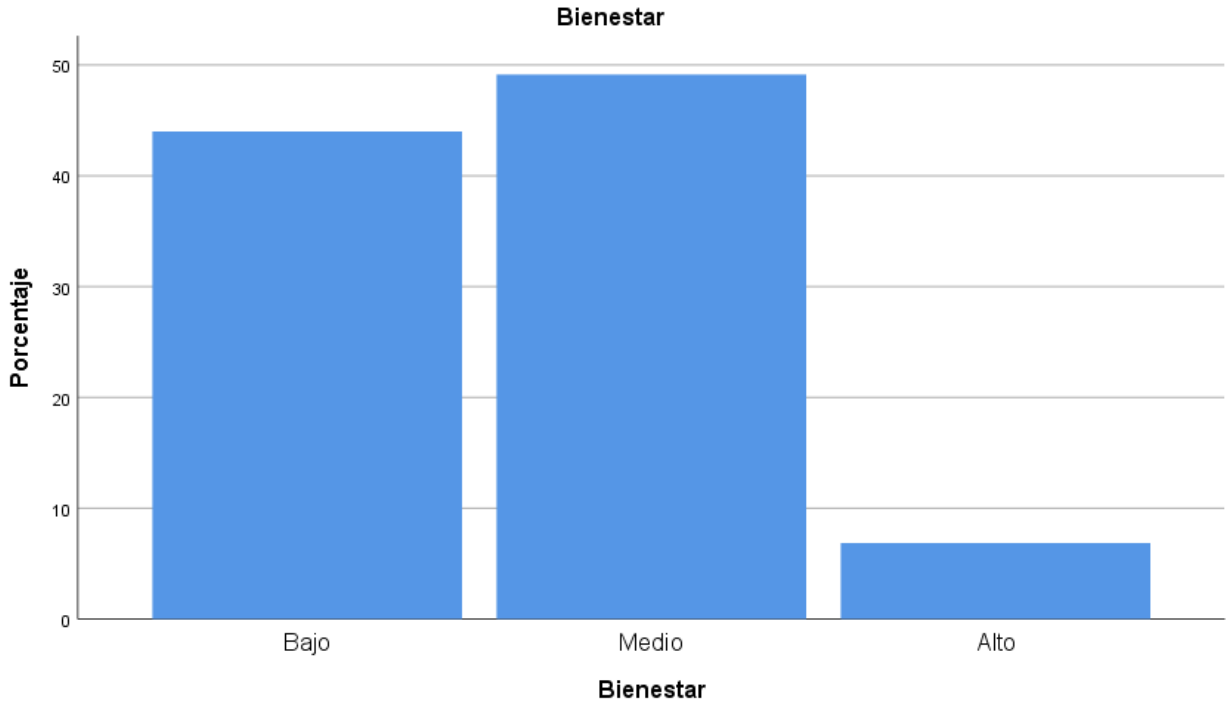

Gráfico Nº5: Frecuencia de Bienestar Psicológico

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En el gráfico Nº5 se observa las frecuencias en cuanto a los resultados obtenidos en bienestar psicológico de la población indicando que el 6,9% se encuentra en nivel alto, el 49,1 tiene un nivel medio y por último el 44% con se encuentra en un nivel bajo.

INSTRUMENTOS

Escala de restauración percibida

Esta escala fue creada por Joel Martínez Soto, este contiene 15 ítems, los cuales miden los siguientes aspectos: Accesibilidad, evasión, fascinación, extensión, compatibilidad.

Accesibilidad	1	2	3	4	5
1. Tengo acceso a espacios verdes	-				
2. Realizo actividades recreativas en espacios verdes			-		
3. Asisto a espacios verdes para realizar ejercicio físico	-				
Evasión	1	2	3	4	5
1. Participar en actividades de contacto con la naturaleza me ayuda a escapar de mis situaciones problemáticas	-				
2. Cuando tengo contacto con áreas verdes siento que me alejo de todo				-	
3. El contacto con la naturaleza me libera de situaciones indeseables que requieren mi atención			-		
Fascinación	1	2	3	4	5
1. Asistir a espacios verdes tiene cualidades fascinantes para mi				-	
2. Cuando estoy en espacios verdes mi atención se dirige hacia muchas cosas interesantes				-	
3. Participar en actividades naturales es una experiencia cautivadora					-
Extensión	1	2	3	4	5
1. Las actividades de contacto con la naturaleza tienen cualidades que me impulsan a seguir adelante		-			
2. Mientras más participo en actividades naturales, más deseo seguir haciéndolo			-		
3. La participación en actividades de contacto con la naturaleza seguirá siendo uno de mis intereses				-	
Compatibilidad	1	2	3	4	5
1. Entrar en contacto con la naturaleza me ayuda a centrarme en alcanzar mis metas	-				
¤ Las actividades que realizo en la naturaleza me ayudan a definir mis objetivos de vida		-			
2. Asisto a espacios naturales porque espero sentirme mejor al hacerlo		-			

Tabla Nº 6: Formato de escala de restauración percibida

Fuente: Validación de una escala para medir restauración psicológica asociada a comportamientos sustentables, Corral Verdugo

Elaborado por: Investigador

Puntuación	Nivel de Restauración
15 -35	Bajo
36-55	Medio
56-75	Alto

Tabla Nº 7: Baremo de calificación, escala de restauración psicológica

Fuente: Validación de una escala para medir restauración psicológica asociada a comportamientos sustentables, Corral Verdugo

Elaborado por: Investigador

Test de bienestar psicológico de Ryff

Esta escala fue creada por Carol Ryff, este contiene 37 ítems, los cuales miden los siguientes aspectos: Auto aceptación, relaciones positivas, autonomía, dominio del entorno, crecimiento personal, propósito de vida.

1. Estoy contento con cómo han resultado las cosas en mi vida	
2. A menudo me siento solo porque tengo pocos amigos íntimos	
3. Expreso mis opiniones, aunque sean opuestas a la mayoría	
4. Me preocupa cómo se evalúan las elecciones que he hecho	
5. Es difícil dirigir mi vida hacia un camino que me satisfaga	
6. Disfruto haciendo planes y trabajar para hacerlos realidad	
7. En general, me siento seguro conmigo mismo	
8. No tengo muchas personas que quieran escucharme	
9. Tiendo a preocuparme sobre lo que otra gente piensa de mí	
10. He sido capaz de construir un hogar y un modo de vida a mi gusto	
11. Soy una persona activa al realizar los proyectos que me propongo	

12. Si pudiera, hay muchas cosas de mí mismo que cambiaría	
13. Siento que mis amistades me aportan muchas cosas	
14. Tiendo a estar influenciado por la gente con fuertes convicciones	
15. Siento que soy responsable de la situación en la que vivo	
16. Me siento bien con lo que he hecho en el pasado y lo que espero hacer en el futuro	
17. Mis objetivos en la vida han sido más satisfactorios que frustrantes	
18. Me gusta la mayor parte de los aspectos de mi personalidad	
19. La mayor parte de las personas tienen más amigos que yo	
20. Tengo confianza en mis opiniones incluso si son contrarias al consenso general	
21. Las demandas de la vida diaria a menudo me deprimen	
22.Tengo clara la dirección y el objetivo de mi vida	
23. En general, siento que sigo aprendiendo más sobre mí mismo	
24. Me siento decepcionado de mis logros en la vida	
25. No he experimentado muchas relaciones cercanas y de confianza	
26. Me es difícil para mí expresar mis opiniones en asuntos polémicos	
27. Soy bueno manejando mis responsabilidades	
28. No tengo claro qué es lo que intento conseguir en la vida	
29. Hace tiempo que dejé de intentar hacer grandes mejoras en mi vida	
30. Me siento orgulloso de quien soy y la vida que llevo	
31. Puedo confiar en mis amigos, y ellos en mi	
32. Cambio mis decisiones si mis amigos o mi familia están en desacuerdo	
33. Pienso que es importante tener nuevas experiencias	
34. Realmente con los años no he mejorado mucho como persona	
35. Con el tiempo me he desarrollado mucho como persona	
36. La vida ha sido un proceso continuo de estudio, cambio y crecimiento	
37. Si me sintiera infeliz con mi vida daría trataría de cambiarla	

Tabla Nº 8: Formato de test de bienestar psicológico de Ryff

Fuente: Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff

Elaborado por: Investigador

Puntuación	Nivel de Bienestar
>152	Alto
138-151	Medio
<137	Bajo

Tabla Nº 9: Baremo de calificación, escala de bienestar psicológico de Ryff

Fuente: Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff

Elaborado por: Investigador

Procedimiento para obtención y análisis de datos

Según el mapa de zonas verdes del Distrito Metropolitano de Quito se eligió dos parques de la ciudad de la ciudad ubicados en la zona centro norte y norte, se procedió a aplicar las escalas de restauración y bienestar psicológico a las personas que se encontraban en dicho lugar, las mismas que debían ser mayores de edad y contar con el tiempo suficiente para poder responder la escala de manera real y obtener datos veraces.

Una vez aplicadas las escalas se las califico de forma manual, esto debido a que la escala de bienestar tiene preguntas de doble negación, posteriormente se crea una data en el programa SPSS para el manejo estadístico conjuntamente con la generación de tablas y gráficos.

CAPITULO IV

ANALISIS DE RESULTADOS

Se presenta los resultados e información obtenida mediante el análisis estadístico de los datos en el programa IBM SPSS. A continuación se detallan las tablas y gráficos con la respectiva interpretación.

Correlaciones

			Restauración	Bienestar
Rho de Spearman	Restauración	Coeficiente de correlación	1,000	,167**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	350	350
	Bienestar	Coeficiente de correlación	,167**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	350	350

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Tabla Nº 10: Correlación Rho de Spearman entre variables

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En la tabla Nº10 se observa los resultados obtenidos mediante el análisis de correlación Rho de Spearman de las variables, donde indica que la restauración psicológica y el bienestar psicológico presentan una correlación muy significativo a nivel 0,01.

Estadísticos

		Edad	Restauración	Bienestar
N	Válido	350	350	350
	Perdidos	0	0	0
Media		34,81	59,90	125,53
Mediana		32,00	62,00	123,00
Moda		20[a]	75	122

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Tabla Nº 11: Medidas de tendencia central.

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

En la tabla Nº11 se observa los valores o medidas de tendencia central de los datos obtenidos por medio de los test para medir la restauración psicológica y el bienestar relacionado al contacto con áreas verdes urbanas. Mediante esta información se puede percibir de una manera general la dispersión de los resultados con respecto a la media.

Además en relación a los niveles de restauración que se obtiene del test aplicado se puede observar que con respecto a la media, la mayoría de la población se encuentra en un nivel alto de restauración.

En cuanto al bienestar psicológico detalla una media total del 125,53 lo que indica que por lo general la mayor parte de la población presenta un bienestar psicológico bajo según el baremo de calificación.

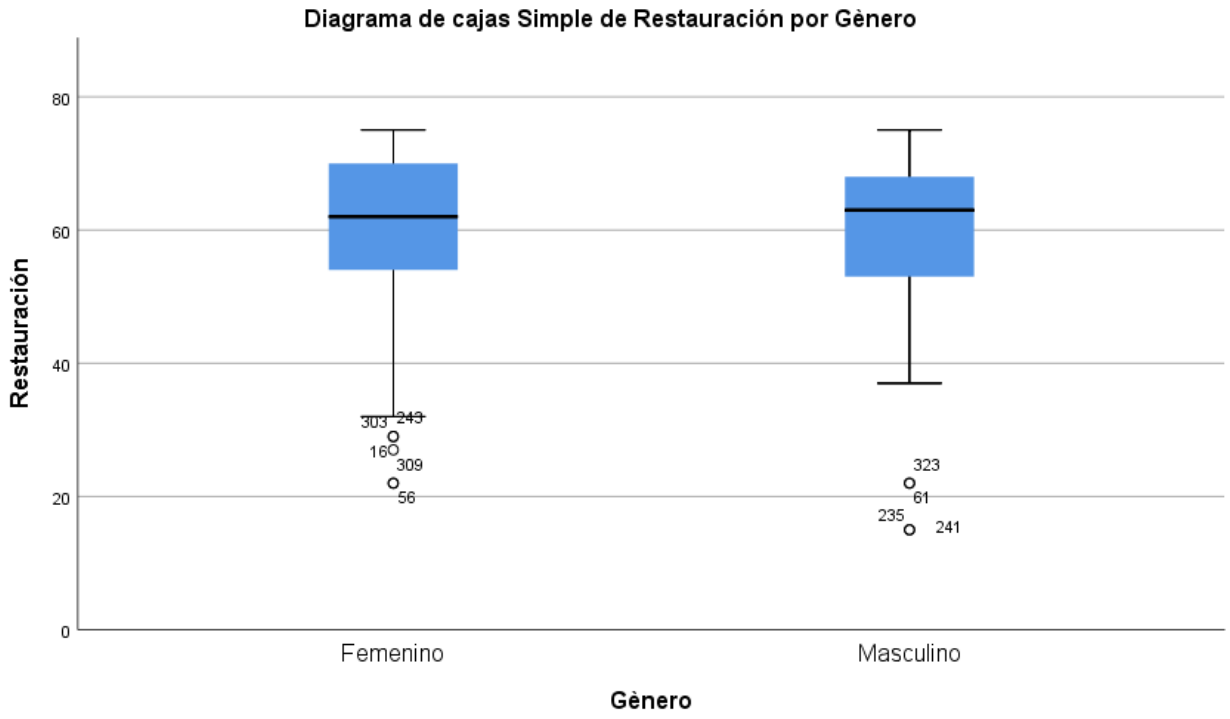

Gráfico Nº6: Diagrama de cajas de Restauración y Género

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº 6 muestra un diagrama de cajas entre los resultados de restauración psicológica y el género de la población, se observa que la población presenta niveles de restauración muy similares independientemente del género, ya que ambas se encuentran en niveles altos de restauración según el baremo de calificación, existen ciertas puntuaciones minúsculas fuera de la media que no son significativas.

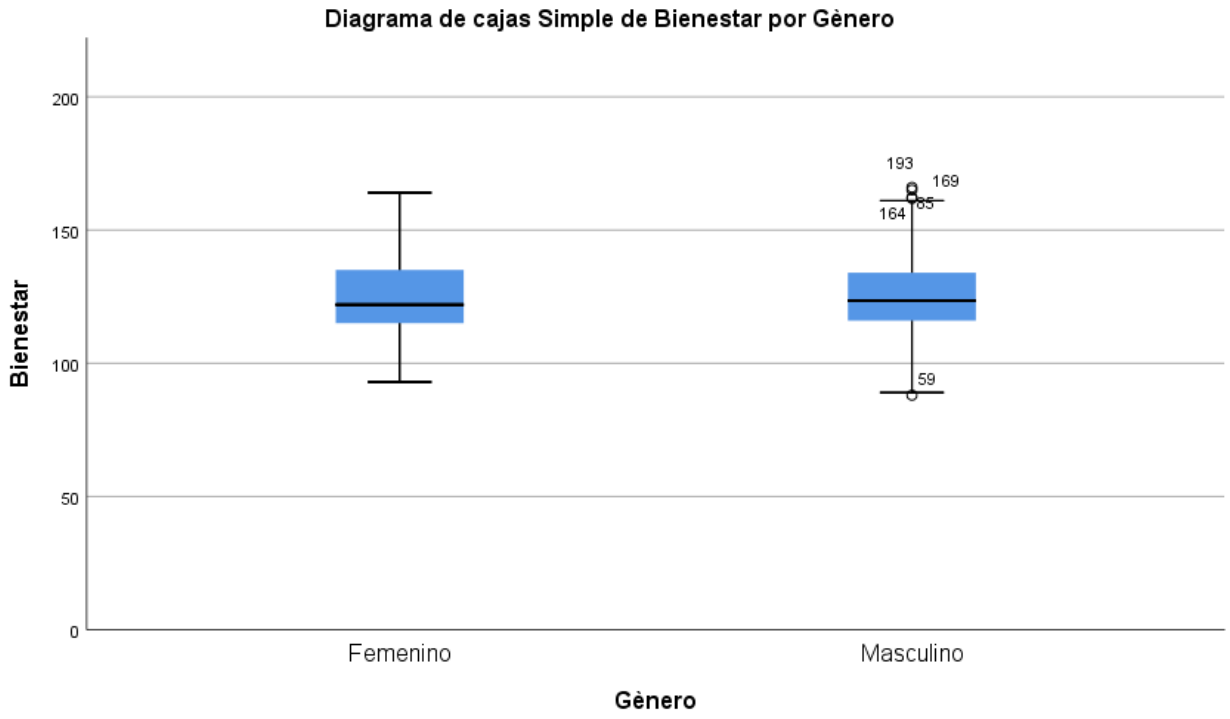

Gráfico Nº7: Diagrama de cajas de Bienestar y Género

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº 7 muestra un diagrama de cajas entre los resultados de bienestar psicológico y el género de la población, se observa que la población presenta niveles de restauración muy similares independientemente del género, ya que ambas se encuentran en niveles bajos de bienestar según el baremo de calificación, existen ciertas puntuaciones minúsculas fuera de la media que no son significativas.

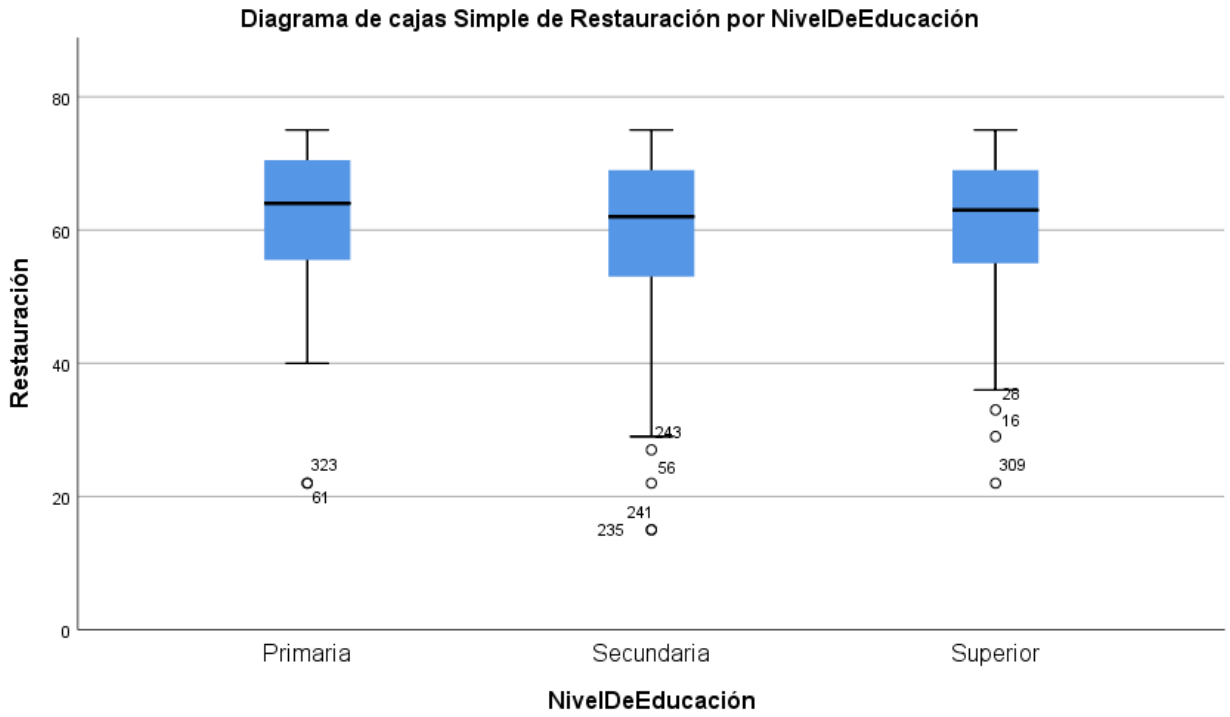

Gráfico Nº8: Diagrama de cajas de Restauración y Nivel de educación.

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº8 nos muestra los resultados de restauración psicológica según los niveles de educación de la población, esta es primaria, secundaria y superior los mismos que nos indican que no existen diferencias significativas en los resultados, todos los niveles de educación tienen alta restauración psicológica.

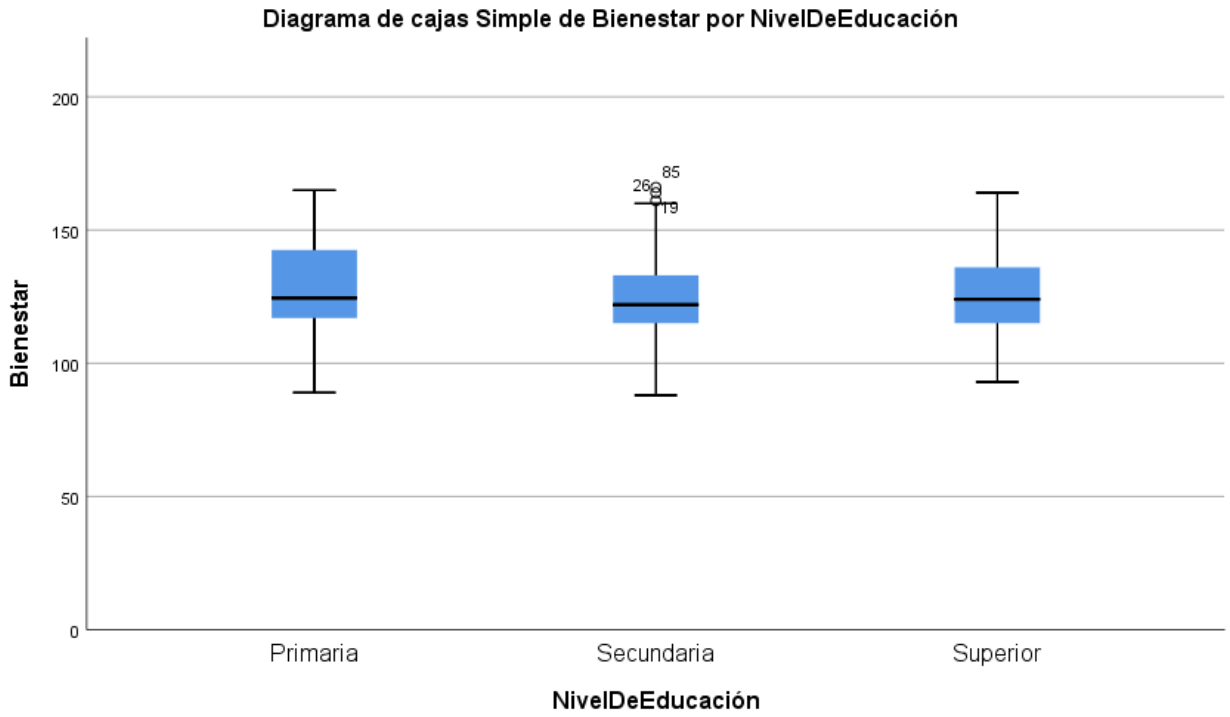

Gráfico Nº9: Diagrama de cajas de Bienestar y Nivel de educación.

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº9 nos muestra los resultados de bienestar psicológico según los niveles de educación de la población, esta es primaria, secundaria y superior los mismos que nos indican que no existen diferencias significativas en los resultados, todos los niveles de educación tienen bajo bienestar psicológico.

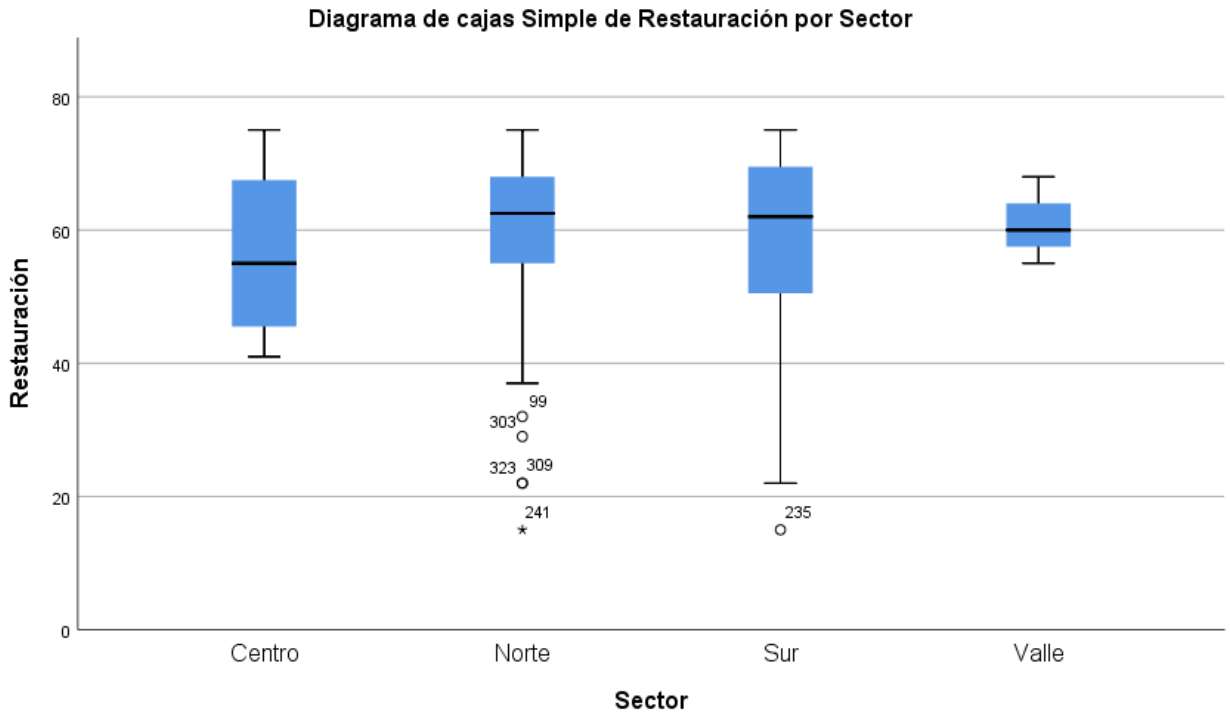

Gráfico Nº10: Diagrama de cajas de Restauración y Sector

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº10 nos muestra un diagrama de cajas entre la restauración psicológica y el sector de la población, estos son norte, centro, sur y valle, los resultados obtenidos nos indican que existe mayor restauración psicológica en el sector centro de la ciudad donde se encuentran la mayor cantidad de parques urbanos del Distrito Metropolitano de Quito.

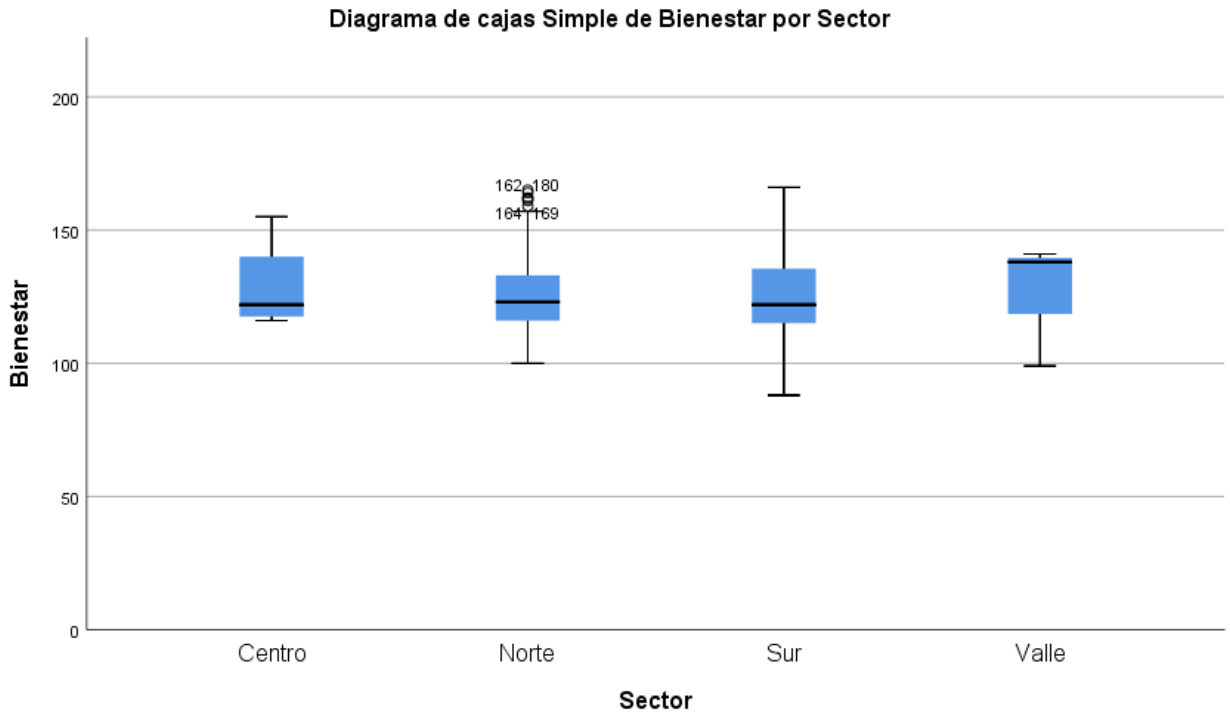

Gráfico Nº11: Diagrama de cajas de Bienestar y Sector

Fuente: Análisis estadístico descriptivo SPSS

Elaborado por: Investigador

El gráfico Nº10 nos muestra un diagrama de cajas entre el bienestar psicológico y el sector de la población, estos son norte, centro, sur y valle, los resultados obtenidos nos indican que no existe diferencias significativas entre los sectores de la población ya que todos se encuentran en niveles bajos de restauración según el baremo de calificación como indica la media.

Comprobación de hipótesis

HO= el contacto con áreas verdes urbanas no influyen de forma directa en la restauración o bienestar psicológico de la población de la ciudad de Quito.

H1= el contacto con áreas verdes urbanas influyen de forma directa en la restauración o bienestar psicológico de la población de la ciudad de Quito.

Los resultados obtenidos en la investigación evidencian que se cumple con la hipótesis del investigador H1 y se rechaza la hipótesis nula H0, mediante la correlación y análisis estadístico Rho de Spearman se demuestra que la restauración psicológica y el bienestar subjetivo tiene una correlación bilateral muy significativa a nivel 0,01.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Con respecto a los resultados presentados se puede concluir que:
- El contacto con las áreas verdes urbanas influye en la restauración psicológica y en el bienestar subjetivo, con lo que a partir de dicho contacto la persona puede tener mayor o menor restauración y bienestar psicológico.

En concreto la restauración psicológica es aquella que se relaciona directamente con el recuperar de ciertos procesos cognitivos y del nivel de respuesta psicofisiológica que experimentan las personas con el contacto de lugares, espacios, sitios, etc. Con caracterices restauradoras, cabe recalcar que los lugares restauradores no solamente son espacios que necesariamente tengan contacto con la naturaleza de cualquier tipo, si no, que los ambientes restauradores pueden variar dependiendo de cada persona ya que varía el nivel de significancia dependiendo de la persona.

Por otro lado el bienestar subjetivo engloba múltiples aspectos como lo son el aspecto social, familiar, fisiológico, laboral, etc. Al ser este subjetivo el proceso estadístico del mismo tiene aspectos importantes que se deben tener muy en cuenta para poder obtener unos resultados sin sesgos, el nivel de bienestar que genere un espacio es de igual manera independiente de cada sujeto ya que este nivel varía entre persona, ya que es imposible que cierto lugar genere el mismo nivel de bienestar en dos personas.

La instrucción que tienen los participantes parece no influir de manera significativa en los niveles de bienestar o restauración psicológica que se genere cuando tienen contacto con áreas urbanas, ya que los resultados nos muestran una media similar entre los tres niveles de educación (primaria, secundaria, superior). Por eso concluimos que los niveles de educación no influyen en el aumento o disminución de restauración y bienestar psicológico.

Los sectores donde vive la población nos da una interesante resultado ya que las personas que más restauración y bienestar psicológico a partir del contacto con áreas verdes urbanas son la población del sur y centro de la ciudad donde se encuentran los parques y sitios verdes urbanos del Distrito Metropolitano de Quito, es por eso que concluimos que el sector de residencia si determina la mayor o menor restauración y bienestar psicológico.

A nivel de género podemos concluir que no tiene ninguna relevancia el hecho que la persona sea masculina o femenina ya que los niveles de bienestar o restauración psicológica son similares, los niveles dependen del acercamiento a las áreas verdes independientemente de cual sea el género.

Recomendaciones

En cuanto a este apartado se va a proceder a indicar ciertas recomendaciones que permitan profundizar en la temática planteada en la investigación, además de que aporten más información a la teoría científica.

Como recomendación inicial sería el poder investigar las mismas variables en distintos tipos de áreas verdes con la finalidad de replicar el estudio y conocer si existen diferencias o no dependiendo de las características de las áreas verdes donde se aplique dicha investigación.

Los resultados de la investigación nos demuestras que si existe influencia en la restauración y bienestar psicológico en las personas que visitan áreas verdes urbanas es por eso y tomando en cuenta la vida contemporánea de una persona que vive en la capital de un país, se recomienda realizar acercamientos a las áreas verdes con el objetivo de mejorar la salud mentad de la población.

Investigar que otros beneficio en Salud Mental nos ofrecen las áreas verdes urbanas, ya que esto servirá como impulso para que la población sea más activa dentro de estos lugares verdes.

Realizar una investigación la cual consista en diferenciar las características restaurados de los parques de la ciudad con las áreas verdes naturales de las mismas, realizar una comparación e identificar cual ambiente es más restaurador.

Discusión

En los resultados obtenidos por García, Corral, y Benavides en año del 2015, mencionan en su estudio titulado "Preferencia hacia el árbol, optimismo y bienestar físico, psicológico y social en estudiantes", sobre la influencia del favoritismo hacia el árbol brindando consecuencias positivas en el bienestar físico, psicológico y social, aplicado a una muestra de 323 alumnos de bachillerato de la escuela secundaria en el área metropolitana de la ciudad de Monterrey en México. Tomando en cuenta la definición de cada bienestar que fue estudiado, el bienestar físico se refiere directamente con sentirse bien en términos de la propia salud biológica; bienestar psicológico engloba las áreas de satisfacción con la vida; y bienestar social describe con el sentirse bien en términos de satisfacer las expectativas de los demás en diferentes contextos de la vida. Los cuales obtuvieron como resultado que, a mayor preferencia hacia el árbol, mayor era el optimismo y éste a su vez influía en el bienestar físico, psicológico y social. Esta información podría ser utilizada en el inicio de una educación ambiental en las zonas ecológicamente deprimidas o a su vez un cambio político en los proyectos que se realice en la sociedad (García, Corral, y Benavides, 2015).

En contraste con la presente investigación estos resultados coinciden en cuanto a la relación encontrada entre el bienestar que genera el acercamiento a las áreas verdes urbanas y el bienestar esto genera, tomando en cuenta el sector de residencia de las personas ya que como muestra la investigación las personas que bien en el centro norte tienen mayor bienestar debido al acceso a espacios verdes.

La investigación realizada por Martín, Corraliza y Berenguer, en el año de 2001 con el título de "Estilo de vida, hábito y medio ambiente", se basa en la explicación de la conducta en relación al medio ambiente, y a los recursos naturales, como uno de los principales puntos de atención hacia el que se dirige la investigación en Psicología Ambiental.

Se analiza la capacidad predictiva que tienen seis factores de estilo de vida sobre diez conductas ambientales residenciales de hábito en una muestra española de 420 sujetos. Los resultados revelan que los estilos de vida funcionan como variables predictoras de la conducta ecológica de hábito y que, la variabilidad de tales relaciones, permite definir los estilos de vida según su grado de proambientalidad (Martín, Corraliza y Berenguer, 2001).

Estos resultados son similares a los encontrados en la presente investigación ya que las personas que el porcentaje de restauración alta es de 73,1% es decir que casi las tres cuartas partes de personas que visitan áreas verdes generan un nivel alto de restauración psicológica.

En el área educativa es de vital importancia el acercamiento al medio ambiente como lo menciona Carrus, Passiatore, Pirchio y Scopelliti en el año del 2015, en su extraordinaria investigación titulada "El contacto con la naturaleza en los contextos educativos podría mejorar el funcionamiento cognitivo y fomentar el comportamiento social positivo", la siguiente investigación tiene como fundamento los efectos positivos del contacto con la naturaleza en contextos educativos con niños en edad preescolar. Con una muestra de 39 niños de cuatro diferentes centros preescolares del área metropolitana de Roma. Manifestado que la relación con el medio ambiente en general favorece de múltiples maneras y todas se enfocan en los resultados positivos.

Los resultados confirmaron que el contacto con espacios verdes exteriores influye positivamente en el rendimiento cognitivo infantil y en el estado afectivo y el comportamiento social de los niños (Carrus, Passiatore, Pirchio y Scopelliti, 2015).

Estos resultados nos permiten analizar los resultados obtenidos en la presente investigación ya que no se encontró diferencia significativa en bienestar o restauración psicológica en los niveles de educación de la población, es decir que los niveles de bienestar o restauración psicológica generados no dependerán del nivel de educación de la persona, esto a nivel educativo puede ser proyectado como una manera de generar restauración psicológica ya que esto significa aumento en el proceso cognitivo de los estudiantes, así como un nuevo método de pedagogía.

En Brasil en el año de 2016 los investigadores Albuquerque, Silva y Kuhnen, realizan una importante indagación denominada "Preferencias ambientales y posibilidad de restauración psicológica en Campus Universitarios", la investigación obtuvo como muestra 50 estudiantes universitarios, mediante la realización de entrevistas con el uso de la técnica de ambiente fotografiado, la misma que les permitió realizar el análisis de las características en cada espacio. Dando como resultado mayor elección los entornos urbanos, la vegetación y áreas con calidad ambiental, a su vez relacionando con momentos de interacción entre las personas y el ambiente, más la relación persona-ambiente, la sutileza que subyace a las diferentes realidades sociales.

Las áreas verdes son innegablemente un espacio generador de bienestar y restauración psicológica, en esta investigación se muestra dichos niveles como lo son la frecuencias de bienestar psicológico que nos muestran una predominancia en los niveles medio y alto con una 49,1% y 44% respectivamente, por otro lado en la restauración psicológica existe una clara predominancia en el nivel alto con un 73,1%.

..

CAPITULO VI

PROPUESTA DE INTERVENCION

TEMA DE LA PROPUESTA

"Talleres enfocados en el desarrollo de bienestar psicológico, dirigidos a la población del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito" Mas Bienestar más Salud

JUSTIFICACIÓN

Los resultados obtenidos en esta investigación, nos muestran que el sector de la población con más bajos niveles de bienestar psicológico son los del sector norte de la capital, es por eso que nuestros talleres de bienestar psicológicos serán realizados en esta zona.

Sin lugar a duda el concepto de bienestar psicológico surge del interés por comprender el tipo o clase de satisfacción con la vida y a su vez con el desarrollo del potencial humano, el mismo llevaría a la persona a un correcto funcionamiento psicológico (Deci y Ryan, 2008).

La felicidad depende de las dimensiones frecuencia e intensidad. Las personas que experimentan más felicidad no son aquellas que lo hacen de manera intensa sino aquellas que experimentan emociones positivas más frecuentemente a pesar de ser de manera menos intensa (Pico, 2007).

Las personas tenemos la capacidad de poder adaptarnos al entorno y a los camios que este tenga, ya sean positivos o negativos, pero siempre el ser humano regresa a su estado de base de bienestar psicológico. (Pico, 2007).

Si trabajamos con nuestras emociones y estado anímico podemos conseguir que esa línea base de felicidad se incremente paulatinamente, sobre todo en aquellos casos en los que no se percibe bienestar como tal o existe alguna carencia. (Pico, 2007).

OBJETIVOS

GENERAL

- Contribuir al desarrollo del Bienestar Psicológico, para mejorar la salud mental de las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.

ESPECIFICOS

- Realizar talleres grupales enfocados en desarrollar temas específicos del bienestar psicológico.
- Incrementar la percepción de bienestar psicológico y de la salud mental de la población seleccionada.
- Generar reflexión sobre las problemáticas que conlleva la vida contemporánea

ESTRUCTURA TECNICA DE LA PROPUESTA

La propuesta consiste en que los participantes obtengan un conocimiento claro de las consecuencias en la salud física y mental que genera en bajo bienestar psicológico y sean partícipes de talleres que trataran de mitigar este problema, la aplicación del mismo tendrá un enfoque basado en la teoría y la práctica.

Los talleres serán realizados en el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito y será destinado a cualquier persona que asista a esta área verde y desee conocer más del problema a tratar, las actividades serán realizadas de manera grupal no de manera individual debido a que se desconoce el número de participantes y no es una intervención psicológica.

Se han planificados tres talleres uno por semana los cuales están repartidos en niños, jóvenes, adultos y adultos mayores. Previo a los talleres se realizara una convocatoria en el barrio ya que todos los días miércoles existe una reunión de junta directiva del barrio y se decidirá el día y la hora del taller.

ARGUMENTACION TEORICA

La psicología cuenta con diversas herramientas para contribuir con la buena salud metal de los seres humanos. Una de ellas es la llamada terapia Gestalt, que se trata de un modelo de psicoterapia basado en las experiencias de cada persona al relacionarse con su entorno. Según esta metodología, los problemas que pueda experimentar una persona en un momento dado se derivan como consecuencia del campo que se crea en el proceso de interacción del individuo y el entorno (Reyes, 2018).

Un aspecto a destacar de esta terapia, que comparte con las técnicas humanistas, es que no está centrada en la enfermedad, sino que busca generar salud a partir de todas las potencialidades de la persona. Los conceptos básicos del "aquí y ahora" son originarios de la filosofía oriental, que para la Gestalt se traduce en maduración y crecimiento, en un intento para que el individuo tome las riendas de sí mismo a través del auto apoyo. (Reyes, 2018).

La aplicación de esta terapia también acarrea responsabilidades básicas, pues se busca que la persona, que se encuentra en un proceso de desarrollo personal, se responsabilice por lo que hace y siente. Cuando piensas que alguien “tiene salud” o “está bien de salud” es posible que te venga a la cabeza que se encuentra bien físicamente. Pero, el concepto de salud engloba: la salud física, pero también a la salud mental y emocional. (Reyes, 2018).

Así, el bienestar psicológico engloba a un conjunto de sensaciones que hacen referencia a cómo juzgamos nuestra vida a nivel global. Además no está necesariamente relacionado con experimentar situaciones placenteras o con satisfacer nuestros deseos personales, porque esto sería algo pasajero, sino con un conjunto de dimensiones más amplias. (Reyes, 2018).

La psicóloga Carol Ryff se ha dedicado a estudiar qué factores o dimensiones tienen una contribución significativa en nuestra calidad de vida. La investigadora ha desarrollado un cuestionario para medir el bienestar psicológico de las personas, y ha extraído seis criterios que son esenciales para alcanzar la auto-realización y el potencial propio de las personas. Los estudios que realizó esta psicóloga, usando el cuestionario de bienestar emocional, muestran que el bienestar psicológico está relacionado con la edad, sexo, estatus socio-económico y etnia (Ryff y Singer 2008).

La auto aceptación determinada por la evaluación positiva de uno mismo y de la propia vida pasada, el individuo acepta el pasado como un hecho y se traslade al presente o también denominado el aquí y el ahora, es esencial que el individuo acepte las emociones y sensaciones, en esta dimensión intervienen las esfera emocional, la esfera cognitiva y la esfera física del momento presente, como parte de las experiencias. (Ryff y Keyes, 1995).

En segundo lugar se encuentra la autodeterminación personal o autonomía, esta dimensión brinda la habilidad de resistir a las presiones sociales, de pensar o actuar de cierta forma, como guía, o ya sea la evaluación de comportamientos basados en estándares internalizados y valores. (Ryff y Keyes, 1995).

El crecimiento personal o también denominado crecimiento continuo se encuentra en tercer lugar de las dimensiones en el bienestar psicológico, siendo la guía para la búsqueda continua de todas las capacidades, talentos y oportunidades para el desarrollo personal y para realizar su potencial de la mejor manera. (Ryff y Keyes, 1995).

En cuarto lugar está el propósito de vida, aquella creencia de que la vida de cada persona tiene su propósito y un significado de su vida o razón de su existencia , por tal razón es importante de que el individuo tenga firmes expectativas personales, metas, propósitos y sentido de dirección. Se presenta un proceso de desarrollo, maduración y adaptación al cambio (Ryff y Keyes, 1995).

Las relaciones positivas es la quinta dimensión, la habilidad para cultivar y mantener relaciones íntimas, relaciones sociales estables y sanas con otras personas, poseer una red de amigos de confianza, favoreciendo a la aceptación social y el compromiso (Oramas Viera et al., 2006).

La última dimensión es el dominio del entorno, detallando como la habilidad para elegir o crear ambientes favorables para satisfacer los deseos y necesidades propias, rodeándose de la sensación de control sobre el mundo y sentirse capaz de influir el contexto que rodea a la persona (Ryff y Keyes, 1995).

TABLA TECNICA DE TALLERES: “MAS BIENESTAR MAS SALUD”				
Nº	Objetivo	Población	Tiempo	Responsable
Taller Nº1	Desarrollar mediante talleres la autonomía en las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay
Taller Nº2	Incrementar mediante talleres la percepción de propósito de vida en las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay
Taller Nº3	Desarrollar mediante talleres el crecimiento personal en las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay
Taller Nº4	Desarrollar mediante talleres la auto aceptación en los adultos mayores que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay

Taller Nº 5	Desarrollar mediante talleres las relaciones positivas en las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay
Taller Nº 6	Desarrollar mediante talleres el dominio del entorno en las personas que visiten el parque zonal del barrio Prados del Condado de la ciudad de Quito.	Mayores de edad	1hr	Andres Paguay

TALLER 1: “DECIDIR ESTÁ EN TI”					
Etapas	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a las personas participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “mis cosas favoritas”, la cual consiste en que el participante escriba en un papel su nombre y las cosas que más le gusta hacer (deportes, programas de televisión, etc…) y el resto de participantes adivinen que es lo que le gusta hacer a él.	20mn	Papel Lápices	Andres Paguay
Desarrollo	Estimular el desarrollo de la auto determinación mediante la toma de decisiones	Se dividen grupos de trabajo de mínimo 3 y máximo 5 participantes de edad diferente, a los cuales se les plantea una problemática como: la contaminación, la salud, problemas familiares, etc... Posteriormente se les pide que el grupo	25mn	Paleógrafo Marcadores	Andres Paguay

		que proponga posibles soluciones a estos problemas y los expongan frente a los otros grupos, esto fomentara en los participantes la capacidad de tomar unas decisiones. Es importante darles el tiempo suficiente para que el grupo de participantes se organice y sepan entre ellos plantear ideas y escoger las mejores para exponerlas.			
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Con todas soluciones planteadas por los niños el responsable realizara una canción la cual será cantada por todos los participantes, como segundo punto se entregara una pulsera la cual llevara la frase “decidir esta en ti”.	15mn	Guitarra Pulseras	Andres Paguay

TALLER 2: “MI PROPOSITO EN LA VIDA”					
Etapa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a los participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “cruzar el camino”, esta dinámica consiste en que los participantes deben trasladarse individualmente desde el punto A al punto B pero cada uno de una manera distinta por ejemplo: (saltando, como rana, como cangrejo, etc…), se coloca un cono al inicio y el final del camino con una separación de alrededor de 4 metros el cual será el camino por el que los participantes deben recorrer.	20mn	Conos	Andres Paguay

Desarrollo	Estimular la percepción de la auto denominación mediante el uso del DAFO	De pide a los participantes que cada uno de ellos en una hoja en blanco realice su DAFO, el cual consiste en realizar una introspección y anotar como primer punto las debilidades que tenemos, segundo las amenazas, tercero las fortalezas y por ultimo las oportunidades.	15mn	Hojas Lápiz	Andres Paguay
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Se pide a los participantes que realicen el dibujo de un árbol que tenga raíz, tronco, ramas, hojas y frutos, posteriormente se le pide dar nombre se personas o acontecimientos a cada una de estas partes, las raíces corresponden a al apoyo a l que nos permite permanecer de pie, el tronco es las habilidades o conocimientos que tiene, las ramas hace referencia a los sueños, esperanzas y objetivos, las hojas son personas significativas, el fruto es lo que espero obtener con el tiempo. Se le pide al participante que analice individualmente su árbol de vida y se le pide que lo coloque en su casa en un lugar	25mn	Hojas Lápiz	Andres Paguay

		donde todos lo pueda ver cuando él lo desee, y que la actividad la realice después de un año para ver cuáles son las diferencias que tiene, centrándose en los objetivos cumplidos y los nuevos objetivos.			

TALLER 3: “CRECIMIENTO CONTINUO”					
Etapa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a los participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “continuar la historia”, todos los participantes deben realizar un circulo, posteriormente se dará inicio a una historia, cada participante debe decir lo que todos los anteriores participantes dijeron, más una palabra más (había, había una, había una vez) así hasta que todos los participantes intervengan y se llegue al fin de la historia.	20mn	Espacio abierto	Andres Paguay

Desarrollo	Estimular el desarrollo de crecimiento personal mediante el cumplimiento de objetivos.	se pide al grupo de que cierre los ojos y no los abra hasta que le indique, realiza como primer punto una técnica de relajación, posteriormente se pide a los participantes que se imaginen lo que el instructor les va narrando, “estas al pie de un gran cerro, el día esta soleado y tú debes subir todo el cerro hasta llegar a un gran árbol con grandes frutos que está en la cima del mismo, tienes una mochila en la cual solo puedes llevar tres cosas, empezamos la subida, en medio del cerro te sientes muy cansado y debes dejar un elemento de tu mochila, poco tiempo después te sientes nuevamente cansado entonces debes dejar otro elemento de tu mochila, al fin llegas y puedes descansar a la sombra que te brinda el gran árbol con grandes frutos”. Posteriormente el instructor ayuda a interpretar que es cada elemento del	30mn	Área adecuada Música relajante	Andres Paguay

		cuento, el cerro es el camino de la vida, la mochila son las responsabilidades que tiene la persona de las cuales algunas son innecesarias y nos impiden alcanzar metas, el árbol es el objetivo que cada persona tiene.			
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Cada participante debe escribir una frase que sea positiva para él, que le dé un estimo para poder alcanzar sus objetivos y eliminar problemas que obstaculicen el cumplimiento de metas.	10mn	Papel Lápiz	Andres Paguay

TALLER 4: “MIS CUALIDADES”					
Etapa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a los participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “pasa la pelota” cada participante mientras tiene la pelota en sus manos debe decir su nombre, edad, donde vive y aficiones, posteriormente deberá pasar la pelota al participante que se encuentra junto a él o ella, así hasta que todos participen.	20mn	Pelota pequeña	Andres Paguay
Desarrollo	Estimular el desarrollo del auto aceptación mediante el afloramiento de cualidades.	Se divide en dos grupos de números iguales y se les pide que en un papel escriban una cualidad, habilidad o un evento positivo de ellos que nadie sepa (cantar, fui deportista, etc...)	25mn	Papel Lápiz	Andres Paguay

		Posteriormente se le pide al otro grupo que intente adivinar a que persona pertenece esa cualidad, esto permite a los participantes conocerse a ellos mismos aún más, ya que revela sus habilidades especiales sus talentos.			
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Para este cierre se requiere la habilidades del instructor, ya que el mediante una canción debe enfatizar las cualidades de cada uno de los adultos mayores y cantarla, con la finalidad de dar realce a la actividad que ellos realizaron y a las cualidades de cada uno de ellos. También se entregara unas pulseras que llevaran la frase “te mereces tu propio amor y afecto”	15mn	Guitarra Pulseras	Andres Paguay

TALLER 5: “RELACIONES HUMANAS”					
Etapa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a los adultos participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “sin soltarse” se pide a los participantes que realicen un circulo entre todos tomados de las manos, posteriormente y sin soltarse deben pasar un ula ula entre el cuerpo de cada uno de ellos con el fin de que llegue al final del círculo.	10mn	Ula ula	Andres Paguay
Desarrollo	Estimular el desarrollo de las relaciones positivas mediante el análisis de problemas.	Se pide a los participantes que formen grupos de 4 personas, a cada grupo se les entrega un la cuadrado de papel aluminio arrugado, posteriormente se pide a los	30mn	Papel aluminio	Andres Paguay

		participantes que intenten con sus manos o con cualquier otro objeto dejar el papel aluminio lo más liso posible. Al finalizar la el ejercicio se debe realizarla reflexión la cual es que las relaciones humanas son las arugas del papel y necesitamos la misma paciencia y la misma calma que hemos tenido para alisar los papeles. Generalmente cuando se nos arruga una relación perdemos la paciencia y la calma necesaria para ir desarrugando todo eso que el tiempo, los conflictos cotidianos o falta de comunicación no ha ido arrugando			
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Los equipos deben realizar un listado de 10 maneras de como desarrugar una relación humana arrugada para posteriormente exponerlo a los demás participantes, cada uno de los participantes deberá tener un listado propio que surgirá de las exposiciones de	20mn	Papel Lápiz	Andres Paguay

		todos los grupos, estas ideas se las debe llevar el participante para darlas uso cuando tenga problemas con sus relaciones humanas.			

TALLER 6: “¿CÓMO LO HACEMOS?”					
Etapa	Objetivo	Actividad	Tiempo	Recursos	Responsable
Inicio	Crear un ambiente placentero entre los participantes mediante dinámicas grupales	Se da la bienvenida a los participantes y se inicia con una dinámica rompe hielo “sonidos de animales”, se realiza un sorteo de papeles entre los participantes, los papeles tienen el nombre de un animal cuando todos tengan sus papeles deberán hacer el sonido del animal que tienen y agruparse entre los participantes que tengan el mismo animal.	15mn	Papel Lápiz	Andres Paguay
Desarrollo	Estimular el desarrollo del domino del entorno mediante el logro de metas.	Con la dinámica rompe hielo se formaron grupos de trabajo los mismo que deberán trazar una línea con cualquier objeto que se encuentre en el lugar por ejemplo:	30mn	Área abierta	Andres Paguay

		bolsos, cuadernos, abrigos, etc…, el objetivo es que se utilice lo que nos proporciona nuestro entorno para lograrlo, al finalizar hay que realizar una reflexión comparando el ejercicio con la vida cotidiana, como nosotros dominamos el entorno a nuestro favor que estamos haciendo bien y que estamos haciendo mal. Podemos citar el ejemplo de las personas que se dedican a la crianza de cerdos, ellos utilizan los desperdicios de lugares de comida para alimentar a sus animales, así ellos ven las oportunidades donde alguien mira basura.			
Cierre	Realizar una actividad que nos permita culminar el taller de manera positiva	Los participantes deben cerrar los ojos e imaginar lo que el instructor vaya narrando, “quiero que recuerden el momento más emotivo de sus vidas, deben recordar todo con detalle” dar el tiempo suficiente para que los participantes	15mn	Música relajante	Andres Paguay

		tengan muy clara la imagen, “quiero que piensen cual es el sentimiento que genera este momento y le vamos a tomar una fotografía imaginaria a esta imagen y este sentimiento que nos ha generado, cuando tengamos problemas o estemos tristes siempre vamos a recordar esta fotografía imaginaria, cuando estén listos pueden abrir sus ojos”, al finalizar todos deben decir únicamente el sentimiento que imaginaron y cerraremos los talleres con un gran aplauso y un abrazo grupal de despedida.			

BIBLIOGRAFIA

1. Abbas, M. Y., y Othman, M. (2010). Social behavior of preschool children in relation to physical spatial definition. Procedia Social and Behavioral Sciences, 5, 935–941.
2. Ajzen, I.y Fishbein, M. (1980). Understanding attitudes and predicting social behavior. New Jersey, EE.UU.: Englewood Cliffs, Prentice-Hall.
3. Albuquerque, D. D. S., Silva, D. S., y Kuhnen, A. (2016). Environmental Preferences and Psychological Restoration possibilities in Universities Campuses. Psicologia: Ciência e Profissão, 36, 893-906.
4. Appleton, J. (1975). The experience of landscape. New York, NY: John Wiley
5. Aragonés, J. I. y Amérigo, M. (1998). Psicología Ambiental. Aspectos conceptuales y metodológicos. En J. I. Aragonés & M. Amérigo (Eds.), Psicología Ambiental (pp. 22-41).
6. Avia, M. D. y Vázquez, C. (1998). Optimismo inteligente. Psicología de las emociones positivas. Madrid: Ed. Alianza
7. Ballester, O. J., y Morata, C. A. (2001). Normas para la clasificación de los espacios verdes. Valencia, España: Universidad Politécnica de Valencia.
8. Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., y Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? Journal of Personality and Social Psychology, 74, 1252–1265
9. Berman, M. G., Jonides, J., y Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. Psychological Science, 19, 1207–1212
10. Booth-Kewley S, Friedman H.(1987). Psychological predictors of heart disease: A quantitative review. Psychol Bull 1987;101:343-362
11. Bringslimark T, Hartig T, Patil G. (2009). The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. J Environmental Psychology 2009;29:422-433.
12. Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of Human Development. Cambridge: Harvard University Press.
13. Carpenter, S. R., Bennett, E. M., y Peterson, G. D. (2006). Special feature on scenarios for ecosystem services. Ecology and Society.
14. Carrus, G., Lafortezza, R., Colangelo, G., Dentamaro, I., Scopelliti, M., y Sanesi, G. (2013). Relations between naturalness and perceived restorativeness of different urban green spaces. Psyecology, 4, 227–244.

15. Carrus, G., Passiatore, Y., Pirchio, S., y Scopelliti, M. (2015). El contacto con la naturaleza en los contextos educativos podría mejorar el funcionamiento cognitivo y fomentar el comportamiento social positivo. Psyecology, 6, 191-212.
16. Carrus, G., Pirchio, S., Passiatore, Y., Mastandrea, S., Scopelliti, M., y Bartoli, G. (2012). Contact with nature and children's wellbeing in educational settings. Journal of Social Sciences, 8, 304–309
17. Cimprich B. (1993). Development of an intervention to restore attention in cancer patients. Cancer Nurs 1993;16:83-92
18. Comes, Y., Solitario, R., Garbus, P., Mauro, M., Czerniecki, S., Vázquez, A., y Stolkiner, A. (2007). El concepto de accesibilidad: la perspectiva relacional entre población y servicios. Anuario de investigaciones, 14, 00-00.
19. Corraliza, J. A. (2001). El comportamiento humano y los problemas ambientales. Estudios de Psicología, 22, 3-9.
20. Corral-Verdugo, V. (2001). Comportamiento proambiental. Una introducción al estudio de las conductas protectoras del medio ambiente. Santa Cruz de Tenerife, España.: Resma.
21. Darley, J. M. y Beniger, J. R. (1981). Diffusion of energy conserving innovations. Journal of Social Issues, 37, 150-171.
22. De Vries, S., Verheij, R. A., Groenewegen, P. P., y Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. Environment and planning A, 35, 1717-1731.
23. De Vries, S., Verheij, R., Groenewegen, P., y Spreeuwenberg, P. (2003). Natural environments - healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health.
24. Deci, E. L., y Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian psychology/ Psychologie canadienne, 49, 182.
25. Deci, E. y Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, *9*, 1-11.
26. Evans, G. W., Kielwer, W., y Martin, J. (1991). The role of the physical environment in the health and well-being of children. In H. E. Schroeder (Ed.), New directions in health psychology assessment. Series in applied psychology: Social issues and questions (pp. 127–157).

27. Evans, G. W., y Hygge, S. (2005). Noise and performance in children and adults. In L. Luxon y D. Prasher (Eds.), Noise and its effects (pp. 549–566).
28. Evans, Gary y McCoy, Janetta (1998). When buildings don't work: the role of architecture in human health. Journal of Environmental Psychology, 18, 85–94
29. Fierro, A. (2009). "La filosofía del buen vivir". En C. Vázquez y G. Hervás (Eds.), La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva. Madrid: Ed. Alianza.
30. Galarza Vera, D. P., y Morán Goya, C. P. (2016). Influencia de los hogares disfuncionales en la calidad de las relaciones interpersonales en niños de 5 a 6 años de la Escuela de Educación Básica Fiscal Nº 28" Sociedad Italiana Garibaldi" Zona 8, Distrito 6, Parroquia Tárqui, Cantón Guayaquil, Provincia del Guayas, Año Lectivo 2015-2016.
31. García, C. H., Corral-Verdugo, V., y Benavides, G. (2015). Preference for trees, optimism and physical, psychological and social wellbeing among high school students/Preferencia hacia el árbol, optimismo y bienestar físico, psicológico y social en estudiantes. Psyecology, 6, 213-228.
32. García, C. H., Díaz, H. L., Téllez, A., y Sánchez, L. (2014). Field theory and the psychological concepts of health and illness. International Journal of Psychology Research, 9, 105–112
33. García, F. E., Wlodarczyk, A., Reyes Reyes, A., San Cristóbal Morales, C., y Solar Osadey, C. (2014). Violencia en la pareja, apoyo social y bienestar psicológico en adultos jóvenes. Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP, 12(2), 246-265.
34. Giménez Hernández, M. (2005). Optimismo y pesimismo: variables asociadas en el contexto escolar.
35. Grob, A. (1995). A structural model of environmental attitudes and behaviour. Journal of Environmental Psychology, 15, 209-220.
36. Haidt, J. (2000). The positive emotion of elevation. Prevention and Treatment, 3.
37. Hartig T, Evans GW, Jamner LD, Davis D et al. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. J Environmental Psychology 2003;23:109-123.
38. Hartig, T. (2004). Restorative environments. In C. Spielberger (Ed.), Encyclopedia of applied psychology (pp. 273–279). New York, NY: Academic Press/Elsevier.
39. Hartig, T., Catalano y Ong, M. (2007). Cold summer weather, constrained restoration, and the use of antidepressants in Sweden.

40. Hartig, T., Johansson, G. y Kylin, C. (2003). Residence in the social ecology of stress and restoration. Journal of Social Issues, 59, 611- 636.
41. Hartig, T., Kaiser, F. G. & Strumse, E. (2007). Psychological restoration in nature as a source of motivation for ecological behaviour. Environmental conservation, 34, 291-299.
42. Hartig, T., Kaiser, F. y Bowler, P. (2001) Psychological restoration in nature as a positive motivation for ecological behavior. Environment & Behavior, 33, 590-607.
43. Hartig, T., Kaiser, F., y Strumse, E. (2007). Psychological restoration in nature as a source of motivation for ecological behaviour. Environmental Conservation, 34, 291–299.
44. Hartig, Terry; Johanson, Gunn y Kylin, Camila (2003). Residence in the social ecology of stress and restoration. Journal of Social Issues, 59, 611-636
45. Hartig, Terry; Lindblom, Karin y Ovefelt, Karin (1998). The Home and Near-Home Area Offer Restoration Opportunities Differentiated by Gender. Scandinavian Housing & Planning Research, 15, 283-296.
46. Harting, T., Book, A., Garvill, J., Olsson, T., y Garling, T. (1996). Environmental influences on psychological restoration. Scandinavian Journal of psychology, 37, 378-393.
47. Hernández B, Hidalgo C. (2005). Effect of urban vegetation on psychological restorativeness. Psychol Rep 2005;96:1025-1028.
48. Hernández, B. (1997). Psicología Ambiental: la relación persona-medio ambiente. Revista de Psicología Social Aplicada, 5-13.
49. Herzog TR, Strevey SJ. (2008). Contact with nature, sense of humor, and psychological well-being. Environment Behavior, 747-776.
50. Hines, J. M., Hungerford, H. R. y Tomera, A. N. (1987). Analysis and Synthesis of Research on Responsible Environmental Behavior: A Metaanalysis. Journal of Environmental Education, 1-8.
51. Kaminoff R, Proshansky H. (1982). Stress as a consequence of the urban physical environment. En: Goldenber L, Breznitz S (eds). Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects. New York: MacMillan Publishing.
52. Kantor, J. R. (1959). Interbehavioral psychology: A sample of scientific science construction. Bloomington, IN: Principia Press.
53. Kaplan R. (2001). The nature of the view from home: Psychological benefits. Environment Behavior 2001;33:507-542.

54. Kaplan S, Talbot J. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. En: Altman I, Wohlwill JF (eds). Behavior and the natural environment. New York: Plenum.
55. Kaplan, Rachel y Kaplan, Stephen (1989). The experience of nature: A psychological perspective. New York: Cambridge University Press.
56. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. Journal of environmental psychology, 169-182.
57. Kaplan, Stephen y Talbot, Janet (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. En Irwin Altman y Joachim F. Wohlwill (Eds.), Behavior and the natural environment (pp. 163-203). New York: Plenum.
58. Kashner, T. M., Rush, A. J., y Altshuler, K. Z. (1999). Measuring costs of guideline-driven mental health care: the Texas Medication Algorithm Project. The journal of mental health policy and economics, 111-121.
59. Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. Social Indicators Research, 77, 1-10.
60. Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. Social Indicators Research, 77, 1-10.
61. Keyes, C. L. (2006). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing?. American journal of orthopsychiatry, 395-402.
62. Keyes, C. L., Lopez, S. J., y Snyder, C. R. (2002). Handbook of positive psychology.
63. Keyes, C. L., Shmotkin, D., y Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology, 82(6), 1007.
64. Klatte, M., Hellbrück, J., Seidel, J., y Leistner, P. (2010). Effects of classroom acoustics on performance and well-being in elementary school children: A field study. Environment and Behavior, 42, 659–692.
65. Krabbedan L, van Os J. (2005). Schizophrenia and urbanicity: a major environmental influence-conditional on genetic risk. Schizophr Bull 2005;31:795-799.
66. Kweon B, Ulrich R, Walker V, Tassinary L. (2008). Anger and stress. The role of landscape posters in office settings. Environment Behavior 2008;40:355-381.
67. Lafortezza, R., Carrus, G., Sanesi, G., & Davies, C. (2009). Benefits and well-being perceived by people visiting green spaces in periods of heat stress. Urban Forestry & Urban Greening, 8(2), 97-108.

68. Lafortezza, R., Carrus, G., Sanesi, G., y Davies, C. (2009). Benefits and well-being perceived by people visiting green spaces in periods of heat stress. Urban Forestry & Urban Greening, 8, 97–108.
69. Laumann, K., Gärling, T., y Stormark, K. M. (2003). Selective attention and heart rate responses to natural and urban environments. Journal of environmental psychology, 23(2), 125-134.
70. Lewin, K., Lippitt, R., y White, R. K. (1939). Patterns of aggressive behavior in experimentally created social climates. The Journal of Social Psychology, 10, 269–299.
71. López, A. G., y Cuervo-Arango, M. A. (2002). La preocupación por la calidad del medio ambiente: un m odelo cognitivo sobre la conducta ecológica. Universidad complutense de Madrid.
72. Martín, R., Corraliza, J. A., y Berenguer, J. (2001). Estilo de vida, hábito y medio ambiente. Estudios de Psicología, 22(1), 97-109.
73. Martínez-Soto, J., y Montero, L. L. M. (2008). Escala de restauración ambiental percibida-EPRA: diferencias por edad y sexo en muestras de adolescentes y adultos mexicanos. Linking differences/defining actions. Oklahoma: EDRA.
74. Martinez-Soto, J., y Montero, M. (2010). Percepción de cualidades restauradoras y preferencia ambiental. Revista Mexicana de Psicología, 27(2), 183-190.
75. Maslow, A. H. (1991). Motivación y personalidad. Ediciones Díaz de Santos.
76. Matsui, T., Stansfeld, S. A., Haines, M. M., y Head, J. (2004). Children's cognition and aircraft noise exposure at home—The West London schools study. Noise Health, 7, 49–58.
77. Maxwell, L. E. (1996). Multiple effects of home and day care crowding. Environment and Behavior, 28, 494–511.
78. Medina-Mora ME, Borges G, Lara C, Benjet C et al. (2003). Prevalencia de trastornos mentales y uso de servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México. Salud Mental 2003;26(4):1-16.
79. Milbrath, L. W. (1986). Environmental beliefs and values. En M. G. Hermann (Ed.), Political Psychology (pp. 97-138). San Francisco, EE. UU.: JosseyBass Publisher.
80. Moncrief, L. W. (1974). The cultural basis of our environmental crisis. En J. H. Sims & D. D. Baumann (Eds.), Human behavior and the environment: Interactions between man and his physical world (pp. 28-40). Chicago, EE. UU.: Maaroufa Press, Inc.

81. Moore, R. C. (1986). Childhood's domain: Play and place in child development. London: Croom Helm.
82. Moos, R. (1976). The human context. Environmental determinants of behavior. New York: John Wiley and Sons.
83. O'Brien, L., Morris, J., y Stewart, A. (2012). Exploring relationships between peri-urban woodlands and people's health and well-being. In Forest research (pp. 1–76).
84. O'Brien, L., Williams, K., y Stewart, A. (2010). Urban health and health inequalities and the role of trees, woods and forests in Britain: A review. Report to the Forestry Commission.
85. OPS. (2008). Cartografía de la salud mental: datos básicos. Consultado en: http://www.paho.org/Spanish/DD/PIN/saludmental_005.htm el 10 de enero 2019.
86. Oramas Viera, A., Santana López, S., y Vergara Barrenechea, A. (2006). El bienestar psicológico: Un indicador positivo de la salud mental. Revista Cubana de Salud y Trabajo, 7(1-2), 34-39.
87. Organización Mundial de la Salud. (1965). Organización de servicios de higiene dental. Octubre, Ginebra: Comité de expertos.
88. Organización Mundial de la Salud. (1965). Problemas de salud de la adolescencia: Informe de un Comité de Expertos.
89. Park JB, Furuya K, Kasetani T, Takayama N et al. (2011). Relationship between psychological responses and physical environments in forest settings. Landscape Urban Planning 2011;102:24–32. 21.
90. Parsons R, Tassinary L, Ulrich R, Hebl M et al. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. J Environmental Psychology 1998;18:113-140.
91. Payne S. (2008). Are perceived soundscapes within urban parks restorative? J Acoustical Society America 2008;123(5):3809.
92. Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. New York: Oxford University Press.
93. Purcell, N. H, Tang, G., Minemoto, Y., Dibling, B., Purcell, Li, Z., Karin, M., & Lin, A. (2001). Inhibition of JNK activation through NF-κB target genes. Nature, 414(6861), 313.
94. Raanaas R, Evensen K, Rich D, Sjostrom, G, Patil, G. (2011). Benefits of indoor plants on attention capacity in an office setting. J Environmental Psychology 2011; 31:99-105.

95. Rodríguez B, Chapin M, (2008). Linking differences/defining actions. Oklahoma: EDRA.
96. Rogers, C. R. (1993). El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica.
97. Ryan R, Weinstein N, Bernstein J, Brown K et al. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. J Environmental Psychology 2010;30: 159-168.
98. Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.
99. Ryff, C. D., y Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality & Social Psychology, 69(4), 719-727.
100. Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology, 10 (pp. 221-279). New York, EE.UU.: Random House.
101. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55, 5–14.
102. Shaw, D. S., y Emery, R. E. (1988). Chronic family adversity and school-age children's adjustment. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 27, 200–206.
103. Shield, B., y Dockrell, J. E. (2003). The effects of noise on children at school: A review. Building Acoustics, 10, 97–116.
104. STERN,P.C. (2000). Toward a Coherent Theory of Environmentally Significant Behavior. Journal of Social Issues, 56 (3), 407-424.
105. Stokols, D. (1990). Instrumental and spiritual views of people-environment relations. American Psychologist, 45(5), 641-646.
106. Stolkiner y otros (2000). Reforma del Sector Salud y utilización de servicios de salud en familias NBI: estudio de caso. La Salud en Crisis - Un análisis desde la perspectiva de las Ciencias Sociales. Buenos Aires: Dunken
107. Todorova, A., Asakawa, S., y Aikoh, T. (2004). Preferences for and attitudes towards street flowers and trees in Sapporo, Japan. Landscape and Urban Planning, 69, 403– 416.
108. Torres, G. H. (2009). Psicología positiva: una introducción. Revista interuniversitaria de formación del profesorado, (66), 23-41.
109. Tuan, Y-F. (1974). Discrepancies between environmental attitude and behaviour: Examples from Europe and China. In J. H. Sims & D. D. Baumann (Eds.), Human

behavior and the environment: Interactions between man and his physical world (pp. 41-61). Maaroufa Press, Inc. Chicago.

110. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. Science, 224, 420–421.

111. Van den Berg A, Hartig T, Staats H. (2007). Preference for nature in urbanized societies: Stress, restoration, and the pursuit of sustainability. J Social Issues 2007;63:79-96.

112. Velarde MD, Fry G, Tveit M. (2007). Health effects of viewing landscapes– Landscape types in environmental psychology. Urban Forestry Urban Greening 2007;6:199–212.

113. Winter, D. D. N. (2000). Some big ideas for some big problems. American Psychologist, 55(5), 516-522.

114. World Health Organization (1948). "Preamble to the Constitution of the World Health Organization". En Official records of the World Health Organization, nº 2, p. 100. Ginebra: World Health Organiz.