

# Elementos psicoambientales en universidades que construyen el significado de tranquilidad de estudiantes. Un análisis descriptivo

## Psychoenvironmental elements in universities to build the meaning of tranquility of students. A descriptive analysis

ANGÉLICA DANIELA OROZCO ROSALES, LUZ MARÍA FLORES HERRERA,  
FÁTIMA ARIZBETH BLANCO BLANCO, ARANZA SOFÍA ROJAS CORTÉS

**RESUMEN:** La pandemia visibilizó un grave problema de salud en los estudiantes universitarios, el estrés académico (Silva-Ramos et al., 2020). Este problema repercute en su salud mental y en el rendimiento académico (Angel-Lainéz et al., 2020), por esta razón se han promovido intervenciones socioemocionales (Marcillo-Carvajal, 2024). No obstante, las intervenciones psicoambientales representan otra solución, ya que se ha demostrado que ambientes que promueven la recreación (Alomoto et al., 2018; Gualotuña y Sandoval, 2022), la actividad física (McDowell et al., 2019), el descanso (Cárdenas 2022) y el contacto con la naturaleza (Pasca y Aragonés, 2021) tienen beneficios afectivos como la comodidad, la motivación, el bienestar o la tranquilidad, pero no todas las universidades los tienen. El objetivo fue explorar los elementos ambientales dentro de las universidades que conforman el significado de tranquilidad en los estudiantes. La muestra se conformó de 40 estudiantes de universidad pública entre los 17 y 22 años ( $M=18.2$   $DE=.933$ ) seleccionados de manera accidental, 67.5% del género femenino y 32.5% del género masculino. Mediante un estudio descriptivo se sometieron a análisis de contenido las fotografías tomadas por los estudiantes. La unidad de análisis fueron los elementos en primer plano y se consideraron tres categorías preestablecidas: naturaleza, esparcimiento y actividad física. Se formaron dos categorías emergentes: comunidad y educación. Los elementos naturales como las áreas verdes son el principal componente para la tranquilidad de los estudiantes dentro de su escuela.

**Palabras clave:** naturaleza, fotografías, psicología ambiental, relajación, metodología cualitativa.

**ABSTRACT:** The pandemic has highlighted a serious health problem for university students: academic stress (Silva-Ramos et al., 2020). This problem has an impact on their mental health and academic achievement (Angel-Lainéz et al., 2020). As a solution, socio-emotional interventions have been promoted (Marcillo-Carvajal, 2024). However, psycho-environmental interventions represent another solution, since it has been shown that environments that promote recreation (Alomoto et al., 2018; Gualotuña & Sandoval, 2022), physical activity (McDowell et al., 2019), rest (Cárdenas 2022) and contact with nature (Pasca & Aragonés, 2021) have emotional benefits such as comfort, motivation, well-being or tranquility, but not all universities have them. The aim was to explore the environmental elements in universities that build the meaning of tranquility in students. The sample consisted of 40 public university students between 17 and 22 years old ( $M=18.2$   $SD=.933$ ) selected accidentally, 67.5% female and 32.5% male. Through a descriptive study, the photographs taken by the students were subjected to content analysis. The unit of analysis was the elements in the foreground and three pre-established categories were obtained: nature, recreation and physical activity. Two emerging categories were obtained: community and education. Natural elements such as green areas are the main component for the tranquility of students in their school.

**Keywords:** nature, photographs, environmental psychology, calm, qualitative methodology.

## INTRODUCCIÓN

A partir de las condiciones extremas que se vivieron durante la pandemia por Covid-19, se visibilizaron, agravaron e incrementaron varios problemas de salud mental en la población mundial, tales como: la depresión, la ansiedad, el insomnio, el suicidio, el estrés, entre otros (Hernández, 2020). En México, problemas como la depresión, la ansiedad generalizada y el estrés agudo incrementaron gradualmente en la población (Morales-Chainé, 2021). En el sector educativo, el estrés académico se agravó en la comunidad estudiantil. Investigaciones mexicanas como la de Silva-Ramos et al., (2020) muestra niveles de estrés académico moderados a altos en universitarios, asimismo más del 60% de su población de estudio registró algún grado de estrés.

Si bien, el problema de estrés académico es común, la pandemia visibilizó que no debe ser un estado normalizado, ya que las consecuencias pueden ser graves, desde tener estrés persistente hasta padecer depresión o llegar al suicidio (Salas et al., 2022).

Algunos activadores institucionales del estrés académico son: el descanso insuficiente, la rigidez curricular, la alta exigencia educativa, la carga de trabajo (Ashar et al., 2023), tiempo limitado, personalidad y carácter de los profesores (Cruz y Escobar, 2015). Algunos de estos se acentúan más en los primeros semestres incrementando los niveles de estrés (Ashar et al., 2023).

Por esta razón, las instituciones educativas han apostado a medidas individuales de afrontamiento como el apoyo socioemocional a partir del asesoramiento profesional (Cruz y Escobar, 2015; Marcillo-Carvajal, 2024). Estas medidas son útiles, sin embargo, debido al carácter multivariable del estrés académico, es apropiado considerar factores ambientales que producen bienestar afectivo y pueden reducir el estrés, por ejemplo: espacios para descansar (Bhugra et al., 2021) o las características de los ambientes físicos (Barraza, 2008, citado en Salas et al., 2022).

Considerando que los estudiantes universitarios están mayor tiempo en la escuela es necesario apoyarse de intervenciones psicoambientales. Los ambientes donde se fomenta la recreación (Alomoto et al., 2018; Gualotuña y Sandoval, 2022), la actividad física (McDowell et al., 2019), el descanso (Cárdenas 2022) y el contacto con la naturaleza (Pascal y Aragonés, 2021) sirven para disminuir el estrés, fomentar el bienestar emocional, reducir la ansiedad y mejorar la cognición.

Jiménez et al., (2021) encontraron en su revisión documental que el contacto con la naturaleza tiene beneficios en la salud física y mental. En el caso de la salud mental mejora las funciones cognitivas, el sueño, genera emociones positivas, disminuye la depresión, ansiedad, estrés y hostilidad.

Esto coincide con la revisión que realizaron Coventry et al. (2021) en la cual también encontraron beneficios físicos y

mentales del contacto con la naturaleza, pero explican que esos beneficios también se pueden dar de forma indirecta por la realización de actividades físicas o recreativas (jardinería) en lugares donde hay naturaleza.

Entre los beneficios afectivos que genera el contacto con la naturaleza están la comodidad, la animación y la tranquilidad (Galindo y Corraliza, 2012), emociones positivas que de producirse aminorarían las emociones negativas, como el estrés (Jiménez, 2021).

Es importante conocer los elementos psicoambientales que benefician emocionalmente a los universitarios dentro de su escuela. Esto para incentivar actividades con estos elementos o generar espacios con dichos elementos para fomentar el bienestar estudiantil.

Por lo tanto, el objetivo del estudio fue explorar los elementos psicoambientales dentro de la universidad que forman el significado de tranquilidad de los estudiantes. La pregunta de investigación fue ¿Qué elementos psicoambientales dentro de la universidad conforman el significado de tranquilidad de los estudiantes? y la hipótesis fue: el significado de tranquilidad de los estudiantes dentro de la universidad se conformará por elementos naturales, recreativos y de activación física.

## MÉTODO

### Muestra

Por medio de un muestreo no probabilístico de tipo accidental participaron 40 estudiantes de la carrera de Psicología de una universidad pública de la Ciudad de México de primer semestre. 67.5% de género femenino y 32.5% del género masculino, entre los 17 y 22 años ( $M=18.2$   $DE=.933$ ). Los criterios de inclusión fueron que enviaran por correo electrónico las fotografías en formato PDF y el consentimiento informado en la fecha solicitada. Los criterios de exclusión fueron ser recursadores o tuvieran más de un año de conocer las instalaciones de la universidad.

### Instrumento

Fotografías digitales a color capturadas de zonas dentro de la universidad consideradas agradables para cada participante y enviadas durante la última semana de su primer semestre.

### Diseño

Mediante una investigación cualitativa se utilizó un diseño fenomenológico que permite explorar, describir y entender el significado de algunos fenómenos a partir de la experiencia de los participantes (Salgado, 2007). Específicamente se usó la técnica de análisis de contenido por ser una técnica para analizar el significado y descubrir la estructura interna de documentos de carácter icónico, como fotografías (López, 2002), y así describir los elementos psicoambientales que la comunidad estudiantil relaciona con el significado de tranquilidad.

## PROCEDIMIENTO

En distintos grupos de primer semestre de la carrera de Psicología de una universidad pública de la Ciudad de México se les invitó a participar en un estudio que consistía en capturar con su celular una fotografía de aquello que dentro de la institución relacionen con tranquilidad y enviarla por correo electrónico en formato PDF o JPG. A quienes les interesó se les leyó el consentimiento informado y se les envió por correo electrónico la autorización de uso de fotografías, la cual estableció que la fotografía se usaría exclusivamente para fines de investigación sin la difusión de datos personales.

En una semana se recibieron 44 fotografías, de las cuales se descartaron cuatro porque no cumplían con los criterios de inclusión establecidos previamente. Es así, que el total de fotografías para el análisis fue de 40.

Cada foto fue foliada, posteriormente se realizó un análisis de contenido con las imágenes que enviaron los participantes exclusivamente, no se consideró contenido textual presente en las fotografías o en el correo electrónico, coincidiendo con Villa et al. (2017, p. 122) “la imagen es un instrumento comunicativo útil para vincular o representar la realidad”.

Con base en el contenido manifestado, la unidad de análisis fueron los elementos principales que componen la fotografía, no secundarios. Estos elementos se registraron en una base de datos en Excel para contabilizarlos y aglutinarlos en categorías preestablecidas a partir de la revisión teórica:

- a) Naturaleza: elementos bióticos (animales y plantas) o abióticos (agua, el suelo, el aire, la luz solar, etc.)
- b) Esparcimiento: elementos de ocio o recreación sin relación con la dinámica escolar.
- c) Actividad física: elementos que permiten a la persona ejercitarse como la práctica de un deporte.

En dado caso de tener elementos que no se logran categorizar en algunas de las categorías prestablecidas anteriormente mencionadas, se aglutinaron con base en sus similitudes para construir categorías emergentes.

## RESULTADOS

Con el fin de explorar los elementos psicoambientales de la universidad que se relacionan con la tranquilidad de los estudiantes se categorizaron los elementos observados en las fotografías a partir de un análisis de contenido.

Se mantuvieron las tres categorías iniciales (naturaleza, esparcimiento y actividad física) y se formaron dos categorías emergentes: comunidad y educación. La categoría de comunidad se integró de imágenes de personas como amigos, compañía o pares. En el factor de educación se identificaron aulas, edificios y biblioteca donde se imparten las clases o actividades curriculares.

De acuerdo a los elementos identificados, la categoría principal es Naturaleza, en el 65% de las fotografías se

encontraron como elementos principales componentes bióticos (árboles, arbustos, pastos y flores) y abióticos (cielo, sombra, atardecer, luz natural y noche). Después, está la categoría de comunidad ya que en el 40% de las fotografías se mostraron grupos de personas (estudiantes, amigos, pares). La categoría de educación se mostró en 22.5% de las imágenes colocando en primer plano edificios, aulas, inmobiliario y bibliotecas. La categoría de esparcimiento se presentó en el 15% de las fotos considerando actividades con juegos de mesa, eventos culturales y de ocio como los puestos de venta en áreas comunes. Por último, actividad física, se presentó en el 7.5% de las fotos, conteniendo elementos deportivos como la cancha de cemento donde están las porterías de fútbol y las canastas de basquetbol. En la tabla 1, se observan las frecuencias de los elementos capturados en las imágenes por categoría.

La información obtenida de las fotografías y el análisis de contenido determina que hay cinco categorías de elementos psicoambientales que estructuran el significado de tranquilidad dentro de la universidad. Los elementos psicoambientales de la naturaleza, comunidad, educación, esparcimiento y actividad física son aquellos que proporciona la tranquilidad en lo estudiantes, siendo las áreas verdes los principales elementos naturales donde encuentran dicha tranquilidad.

## CONCLUSIONES

El objetivo de explorar los elementos ambientales dentro de las universidades que conforman el significado de tranquilidad de los estudiantes con una metodología novedosa se logró. La investigación identificó cinco tipos de elementos ambientales que conforman el significado de tranquilidad para los estudiantes dentro de su institución: naturales, recreativos, deportivos, sociales y académicos. Acorde con la teoría, los factores esperados eran los naturales (Pascal y Aragonés, 2021), los recreativos (Alomoto et al., 2018; Gualotuña y Sandoval, 2022) y los de activación física (McDowell et al., 2019), ya que proporcionan bienestar emocional y reducen la tensión académica.

Cabe destacar que como principal elemento que construye el significado de tranquilidad de los estudiantes dentro de la universidad está la naturaleza, representada por las áreas verdes como árboles, pasto, arbustos y flores. Pasca y Aragonés (2021) explican que no es necesario contactar con ambientes naturales puros, los ambientes naturales artificiales proporcionan los mismos beneficios, y en el caso de las escuelas, las áreas verdes sirven de contacto con la naturaleza.

Además de los elementos bióticos, sus fotos contenían elementos abióticos (el atardecer, el cielo y el sol) que reflejaban paisajes estéticos. Se ha encontrado que esta estética naturalista se relaciona con beneficios afectivos como comodidad, animación y tranquilidad (Galindo y Corraliza, 2012).

Es importante destacar el hallazgo de elementos sociales, inicialmente no fueron considerados pero la socialización proporciona bienestar psicosocial (Muñoz et al., 2020),

**TABLA 1.** Frecuencias obtenidas por categoría de elementos psicoambientales.

Categorías	Elementos	Frecuencias	
Naturaleza	Árboles	26	
	Arbustos	13	
	Pastos	10	
	Flores	4	
	Subtotal	53	
	Abióticos	Cielo	13
		Sombra	6
		Atardecer	4
		Luz natural	4
		Noche	3
		Sol	1
		Subtotal	31
		Compañía	6
	Pares	6	
Amigos	5		
Subtotal	17		
Educación	Edificios	7	
	Biblioteca	3	
	Laboratorios de psicología	2	
	Subtotal	12	
Esparcimiento	Puestos de ventas en áreas comunes	5	
	Bailables	2	
	Globos	1	
	Dados	1	
	Serpientes y escaleras	1	
	Subtotal	1	
		13	
Actividad física	Canchas deportivas	2	
	Fútbol	1	
	Subtotal	3	
	Total	129	

*Nota:* Los elementos ambientales de cada fotografía fueron registrados y ubicados en una de las cinco categorías. La categoría Naturaleza es la única con dos subcategorías.

sirviendo de apoyo para situaciones de estrés. Por lo tanto, son necesarios diseños de espacios públicos, fuera del aula, que fomenten la interacción entre pares en las escuelas. En el caso de los elementos académicos, como aulas o bibliotecas, refleja un vínculo emocional con su formación profesional o el vínculo con el ejercicio docente, es decir, Cruz y Escobar (2015) explican que la personalidad y el carácter de los profesores pueden ser activadores de estrés, pero de manera opuesta pueden fomentar afecto hacia sus clases.

Las intervenciones terapéuticas psicológicas son importantes, pero tienen desventajas en la inmediatez y la disponibilidad para toda la comunidad estudiantil. Para

cuidar la salud mental de los estudiantes es imprescindible aplicar intervenciones psicoambientales. El contacto con la naturaleza es clave para reducir el estrés académico dentro de las universidades y por lo tanto se debe fomentar la estancia y cuidado de estas zonas. Por lo tanto, si se quiere fomentar el bienestar estudiantil, en los planes de mejoramiento de las escuelas deben incluir las áreas verdes, diseños que fomenten la sana socialización, más áreas deportivas y de recreación.

Dentro de las limitantes del estudio se encuentra la selección de la muestra, ya que se conformó únicamente por estudiantes de la carrera de psicología, para ampliar el significado de

tranquilidad dentro de la universidad se sugiere seleccionar de las otras carreras.

Con base en los hallazgos una nueva pregunta de investigación sería ¿Qué elementos psicoambientales académicos proporcionan tranquilidad a los estudiantes? Se confirmó que la naturaleza, recreación y actividades física son importantes para la tranquilidad de los estudiantes, sin embargo, la categoría Educación no era esperada por su conexión con la producción de estrés académico. Es importante conocer los elementos de educación que producen emociones positivas para fomentarlos.

Por otro lado, este estudio representa un abordaje metodológico novedoso. A partir del análisis de fotografías se puede profundizar en los fenómenos con una herramienta a la cual la mayoría tiene acceso y la utilizan frecuentemente, esto representó un motivo de participación en la investigación por parte de los jóvenes.

## REFERENCIAS

- Alomoto, M., Calero, S., y Vaca, M. R. (2018). Intervención con actividad físico-recreativa para la ansiedad y la depresión en el adulto mayor. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, 37(1), 47-56. <https://revibiomedica.sld.cu/index.php/ibi/article/view/95>
- Angel-Lainéz, J. L., Muentes-Loor, A. D., Choez-Magallanes, J., Valero-Cedeño, N. J. (2020). Estrés académico y salud mental en estudiantes universitarios en el área de la salud. *Polo del conocimiento* 46 (5), 750-761. <http://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es>
- Asghar, A., Ebadi, A., Sharif, H., Allen, K., & Ali-Abadi, T. (2023). Academic burnout in nursing students: An exploratory sequential design. *Nursing Open*, 10(2), 535-543. <https://doi.org/10.1002/nop2.1319>
- Bhugra, D., Molodynski, A., & Ventriglio, A. (2021). Well-being and burnout in medical students. *Ind Psychiatry Journal*, 30(2), 193-197. doi: 10.4103/ipj.ipj\_224\_21
- Cárdenas, K. A. (2022). *Análisis de los factores que justifican las zonas de descanso implementadas por las oficinas de Talento Humano en 5 empresas de la ciudad de Cali*. [Tesis de licenciatura, Universidad de San Buenaventura Cali.] Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/10819/10458>
- Coventry, P. A., Brown, J.V., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R. & White, B. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis, *SSM - Population Health*, 16, <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>.
- Cruz, N. y Escobar, D. (2015). Programa de intervención para el manejo del estrés académico. [Tesis de licenciatura, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio UCC. Programa de intervención para el manejo del estrés académico en estudiantes de segundo semestre de contabilidad y finanzas del ITEAN ([ucc.edu.co](http://ucc.edu.co))
- Galindo, M. P. y Corraliza, J. A. (2012). Estética ambiental y bienestar psicológico: algunas relaciones existentes entre los juicios de preferencia por paisajes urbanos y otras respuestas afectivas relevantes. *Apuntes de Psicología*, 30 (1-3), 289-303. Vista de Estética ambiental y bienestar psicológico: algunas relaciones existentes entre los juicios de preferencia por paisajes urbanos y otras respuestas afectivas relevantes ([apuntesdepsicologia.es](http://apuntesdepsicologia.es))
- Gualotuña, L. A. y Sandoval, M. L. (2022). Influencia de un programa recreativo en la disminución de la ansiedad en estudiantes de bachillerato. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 17(2), 513-526. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1996-24522022000200513&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522022000200513&lng=es&tlng=es).
- Hernández, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 578-594. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578&lng=es&tlng=es).
- Jiménez, M.P., DeVille, N.V., Elliott, E.G., Schiff, J.E., Wilt, G.E., Hart, J.E. & James P. Asociaciones entre la exposición a la naturaleza y la salud: una revisión de la evidencia. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*. 2021; 18(9), 1-19. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094790>
- López, F. (2002). El análisis de contenido como método de investigación. *Revista de Educación*, 4,167-176. <https://rabida.uhu.es/dspace/bitstream/handle/10272/1912/b15150434.pdf> (uhu.es)
- Marcillo-Carvajal, C., Cedeño-Fardan, M.I., Palacios-Delgado, J. J. y Sánchez-Baque, M. R. (2024). Afectación en la salud emocional y rendimiento académico post-COVID-19 en estudiantes universitarios durante el periodo 2020-2024. *Journal Scientific MQR Investigar*, 8(1), 3653-3664. <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.1.3653-3664>
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon B. R. & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American journal of preventive medicine*, 57(4), 545-556. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2019.05.012>
- Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enfermería universitaria*, 18(2), 1-4. <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2021.2.1218>
- Muñoz-Parra, C., Pavéz-Lizarraga, A., Henríquez-Ojeda, K., Dziekonski-Rüchardt, M. & Rodríguez-Araneda, M. J. (2020). Socialización, integración social y bienestar psicosocial en los espacios públicos. *Revista AUS*, 27 (1), 4-11. <https://www.researchgate.net/publication/341533681>
- Pasca, L. y Aragonés, J. I. (2021). Contacto con la Naturaleza: Favoreciendo la Conectividad con la Naturaleza y el Bienestar. *Revista CES Psicología*, 14(1), 100-111. <http://dx.doi.org/10.21615/cesp.14.1.8>
- Salas, R., Castillo, E., Carbonell, C. y López E. (2022). Intervención educativa como mecanismo de afrontamiento en el estrés académico. *Revista de Educación*, 2 (32), 21-29. <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB32-328>
- Salgado, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *LIBERABIT*, 13, 71-78. Diseños cualitativos.pdf
- Silva-Ramos, M. F., López, J., J, y Meza, M., E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Villa, M., Herrera, J. y Bautista, J. (2017). Análisis del contenido de las imágenes publicadas en Facebook por la audiencia del programa radial Boyacá Noticias durante el Paro Nacional Agrario. Colombia *Revista de Estrategias, Tendencias e Innovación en Comunicación*, 13, 11-134. <http://hdl.handle.net/10784/26027>