

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y SENSIBILIZACIÓN DE  
SALUD MENTAL AMBIENTAL EN EL CAMPUS DE TULCÁN DE LA  
UNIVERSIDAD DEL CAUCA 2023-2**



**DIANA PAOLA BENAVIDES ESCOBAR**

Universidad del Cauca

Facultad de Ciencias Naturales Exactas de la Educación

Licenciatura Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Popayán- Cauca

2024

**DESARROLLO DE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y SENSIBILIZACIÓN DE  
SALUD MENTAL AMBIENTAL EN EL CAMPUS DE TULCÁN DE LA  
UNIVERSIDAD DEL CAUCA 2023-2**

Trabajo de grado para optar el título en Licenciada en Ciencias Naturales y

Educación Ambiental.

Práctica Profesional.

Comité Técnico de Gestión Ambiental

Línea de Educación Ambiental

**DIANA PAOLA BENAVIDES ESCOBAR**

Asesora:

Dra. Luz Adriana Rengifo Gallego

Universidad del Cauca

Facultad de Ciencias Naturales Exactas de la Educación

Licenciatura Ciencias Naturales y Educación Ambiental

Popayán-Cauca

2024

**Nota de aceptación**

---

---

---

---

---

---

---

---

Director: \_\_\_\_\_

Jurado: \_\_\_\_\_

Jurado: \_\_\_\_\_

Popayán, Mayo 2024

## **Agradecimientos**

Le agradezco a Dios por haberme acompañado y guiado a lo largo de mi carrera profesional, por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias y vivencias.

Presento mis más sinceros agradecimientos a mi asesora Dra. Luz Adriana Rengifo Gallego, por sus valiosas orientaciones que permitieron el desarrollo y la terminación de este trabajo de grado.

A los docentes de la universidad del Cauca de la Facultad de Ciencias Naturales Exactas de la Educación, Licenciatura Ciencias Naturales y Educación Ambiental, por sus conocimientos impartidos durante la carrera profesional, contribuyendo en mi formación profesional y personal.

Al Comité Técnico De Gestión Ambiental, por autorizar realizar la práctica profesional en la línea de Educación Ambiental, para indagar las acciones respecto a la salud mental, explorar las percepciones en relación entre la educación ambiental con la salud mental y proponer acciones en la articulación de la salud mental como componente de la educación ambiental.

Agradezco profundamente a mi familia por su incondicional disposición, confianza y comprensión en cada paso de este camino académico. En los momentos más desafiantes, su apoyo y ánimo han sido un motor que me ha impulsado a seguir adelante con determinación. Su respaldo ha sido fundamental para superar obstáculos y culminar con éxito este trabajo de grado. Su presencia constante y su aliento han sido un pilar indispensable en este proceso, y por ello, les estoy infinitamente agradecida.

***Diana Paola Benavides Escobar***

## **Dedicatoria**

El agradecimiento es a Dios todo poderoso, por darme la oportunidad de haber alcanzado la meta propuesta.

A mis Padres Nilba y Alberto un agradecimiento por compartir el esfuerzo y logro, por darme su comprensión y ánimo para continuar con mis proyectos, dándome ejemplo de superación, humildad y sacrificio, a ellos todo mi respeto, amor y agradecimiento por su bendición a lo largo de mi vida que me ha protegido y llevado por el camino del bien. A mis hermanas Alexandra y Johana porque siempre han estado incondicionalmente y me han regalado su confianza para culminar hoy esta etapa. A mi hija el motor principal de vida y quien siempre me alienta a continuar, a ella todo mi amor y gratitud porque en los momentos más difíciles ha sido mi sostén para no desfallecer.

A todas aquellas personas que de una u otra manera permitieron que este sueño de alimentar

mi conocimiento, mis esperanzas y mi futuro se puedan hacer realidad, para poder transmitir mis saberes en el entorno: Laboral, profesional y personal.

***Diana Paola Benavides Escobar***

## Tabla de contenido

<b>INTRODUCCIÓN</b>	12
<b>1. EL PROBLEMA</b>	14
<b>1.1. Planteamiento del Problema.</b>	14
<b>1.2. Interrogantes pregunta problema.</b>	17
<b>2. OBJETIVOS</b>	18
<b>2.1. Objetivo General</b>	18
<b>2.2. Objetivos Específicos</b>	18
<b>3. JUSTIFICACIÓN</b>	19
<b>4. MARCO DE REFERENCIA</b>	22
<b>4.1. Marco Contextual</b>	24
<b><i>4.1.1. Institución Universitaria.</i></b>	<b>24</b>
<b><i>4.1.2. Política Ambiental de la Universidad del Cauca.</i></b>	<b>27</b>
<b>4.2. Marco Teórico</b>	29
<b>5. METODOLOGÍA</b>	34
<b>5.1 Reconocimiento de acciones que desarrolla la Universidad del Cauca</b>	34
• Desarrollo Humano	35
<b>5.2. Reconocer las percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental.</b>	36
<b>5.3. Plantear acciones en relación a lo explorado logrando la articulación de la salud mental como componente de la educación ambiental.</b>	37
<b>6. ANÁLISIS Y RESULTADOS</b>	38

<b>6.1. Acciones que se desarrollan en la Universidad del Cauca respecto a la Salud Mental como componente de la Educación Ambiental.</b>	<b>38</b>
• <b>Desarrollo Humano</b>	<b>45</b>
<b>6.2. Percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental.</b>	<b>59</b>
<b>6.3. Propuestas de articulación de Salud Mental con Educación Ambiental.</b>	<b>61</b>
<b>6.3.1. Programas integrados.</b>	<b>61</b>
<b>6.3.2. Actividades prácticas y experimentales</b>	<b>62</b>
<b>6.3.3. Campañas de concientización.</b>	<b>63</b>
<b>6.3.4. Investigación Colaborativa:</b>	<b>64</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>65</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>68</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>74</b>

## Lista de imágenes

		<b>Pág.</b>
Imágen 1	Casos de suicidios por ciclo de vida.	14
Imágen 2	Panorámica Campus Tulcán Universidad del Cauca.	25
Imágen 3	Ambientes en los que se desenvuelven las personas	30
Imágen 4	Relación salud mental como componente Educación A.	32
Imágen 5	Integración Política Ambiental con Programa Salud Mental.	38
Imágen 6	Programas de salud y bienestar.	45
Imágen 7	Eventos: Camina por tu salud.	47
Imágen 8	Ciclo de travesías Unicauca.	48
Imágen 9	Juegos interfacultades. Agenda en diferentes modalidades.	49
Imágen 10	Programación Salud en tu Facultad.	50
Imágen 11	Juego actividad de salud en tu Facultad.	51
Imágen 12	Participación del estudiante en el juego vive saludable.	52
Imágen 13	Toma de muestras pruebas diagnósticas VIH.	53
Imágen 14	Folleto charla informativa.	54
Imágen 15	Flyer informativo.	54
Imágen 16	Difusión de la “Vice se vé”.	57

## Lista de Gráficos

	<b>Pág.</b>
Gráfico 1 Encuestados por Programa Universidad del Cauca.	58
Gráfico 2 Percepciones de la relación salud mental con educación ambiental.	59

**Lista de Anexos**

	<b>Pág.</b>
Anexo A Encuesta de percepciones entrega de salud mental y Educación Ambiental.	73
Anexo B Evidencia fotográfica de encuesta.	74
Anexo C Recopilación de información encuesta de percepción.	75

## INTRODUCCIÓN

La práctica profesional fué realizada con el aval del Comité Técnico Ambiental en la línea de Educación Ambiental de la Universidad del Cauca. Se tuvo como espacio el Centro Deportivo Universitario (CDU) en Tulcán y se centró en el estudio de la relación entre educación ambiental con salud mental. Se identificaron problemas como la fragmentación de acciones, que hace referencia a esa falta de articulación efectiva entre la salud mental con la educación ambiental, que ha generado un vacío en la comprensión integral de la relación entre el entorno, la salud mental y el bienestar general de la comunidad universitaria. Esta limitación afecta la capacidad de generar cambios en la calidad de vida, la conciencia personal y la armonía entre seres humanos y su entorno. Se observa una falta de coordinación y coherencia entre la implementación de políticas y estrategias relacionadas con la salud mental y la educación ambiental, lo que conlleva a esa fragmentación; otro de los problemas es la visión naturalista, reducida únicamente a aspectos biológicos y ambientales.

La práctica se basó en trabajos previos que abordan la relación entre la salud, el entorno y la educación, y la importancia de la educación ambiental en la transformación de la relación con la Salud Mental.

El bienestar emocional de la comunidad universitaria se considera crucial, ya que el estrés y la ansiedad pueden llevar a problemas graves como el suicidio, un fenómeno que ha experimentado un aumento en la población joven de las Universidades de Colombia (Silvia-Ramos et., al 2020). La práctica buscó explorar

la relación entre la educación ambiental con la salud mental, proponiendo acciones para que estas se integren efectivamente como componente de la educación ambiental en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca, además, el tema se abordó desde un enfoque holístico, considerando la importancia de la interacción de estas con el entorno. Ahora bien, la metodología utilizada incluyó el reconocimiento de las actividades que desarrolla la universidad, la exploración de las percepciones de la comunidad universitaria y la propuesta de acciones concretas frente al tema.

La Universidad del Cauca ofrece una variedad de servicios de salud y desarrollo humano para los estudiantes, incluyendo atención médica, programas de promoción y prevención, y desarrollo personal. Salud para estudiantes. (s/f). El programa de Desarrollo Humano de la Universidad ofrece monitorias, residencias universitarias y apoyo psicosocial para los estudiantes, promoviendo la salud mental a través de actividades como caminatas, ciclorutas, juegos interfacultades y programas de promoción y capacitación. Además, se realiza investigación en el área de la salud mental, incluyendo la organización de congresos (Vicerrectoría de Cultura y Bienestar / Vicerrectoría de Cultura y Bienestar, s. f.)

El presente trabajo de grado, está estructurado como práctica profesional en los siguientes puntos: Introducción, 1. Problema 2. Objetivos, 3. Justificación, 4. Marco de Referencia con sus respectivos marcos: Contextual y teórico, 5. Metodología, 6. Análisis y resultados con el desarrollo de la aplicación de los instrumentos de recolección de información y el desarrollo de estrategias y programas planteados, presentación de conclusiones, recomendaciones y anexos.

## 1. EI PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del Problema.

La falta de una articulación efectiva entre la salud mental y la educación ambiental ha generado un vacío en la comprensión integral de la relación entre el entorno, la salud mental y el bienestar general de la comunidad universitaria. Esta limitación afecta la capacidad de generar cambios en la calidad de vida, la conciencia personal y la armonía entre seres humanos y su entorno. En este sentido ha afectado en un impacto negativo en varios escenarios, uno de ellos es el bienestar emocional de la comunidad universitaria, con relación a su entorno ambiental, generando problemáticas específicas como: problemas ambientales- contaminación, cambio climático, deforestación, incendios forestales- problemas socioambientales -activismo, salud, consumo, académico. En el contexto académico, los estudiantes universitarios enfrentan niveles significativos de estrés y ansiedad debido a la carga académica, malos hábitos alimenticios, falta de sueño, cambio de entorno y la falta de habilidades para afrontar diferentes emociones, lo que puede llevar a situaciones extremas como el suicidio (Silvia, 2020).

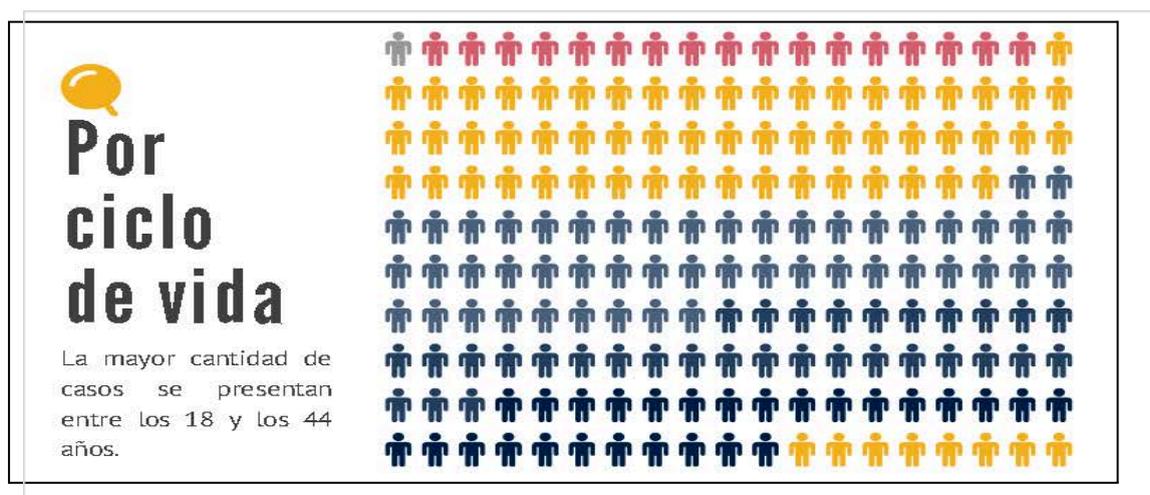
Sobre este último hecho encontramos que las cifras reportadas por el DANE para Colombia en el año 2023 presentan una dura realidad para el primer trimestre, con un incremento amplio respecto al año 2022. Se registraron un total de 2.835 suicidios en 2022, mientras que en 2023 se reportaron 1.540 sucesos fatales y más de 18.440 intentos de suicidio hasta junio de ese año.

En el Departamento del Cauca se han presentado 646 intentos suicidas, mientras que en la ciudad de Popayán se registraron 21 casos fatales y 309 intentos de suicidio, cifras preocupantes en relación con la salud mental.

Las cifras son importantes para dimensionar la gran problemática que se genera alrededor de la vulnerabilidad durante las crisis generadas en el ámbito académico, el enfoque interdisciplinario que se quiere articular es fundamental para intervenciones oportunas y de esfuerzo colaborativo. Dado que los casos por ciclo de vida, se presentan en mayor cantidad en la población que está en etapa de juventud, entre los 18 y los 28 años, tal y como se observa en la imagen 1

### Imagen 1.

*Casos de suicidios por ciclo de vida.*



*Nota:* Representación de casos de suicidios entre 18 y 44 años en el ámbito académico.

Fuente: Sas, C. (2023, Septiembre 11).

A continuación se explica la interpretación de la figura 1.

- Infancia (6-11) 12
- **Adolescencia (12-17) 160**
- **Juventud (18-28) 532**
- Adulthood temprana (29-44) 464
- Adulthood intermedia (45-59) 303
- Anciano Joven (60-74) 262
- **Anciano (75-89) 74**

La imagen 1, permite inferir que el mayor porcentaje de suicidio se presenta en la etapa de juventud, donde existen cambios drásticos al pasar por esta transición. Aunque los estudios son muy bajos respecto al tema de suicidios universitarios, se tiene un acercamiento epistemológico con Torres Henao (2020), donde se menciona como factor de riesgo el ámbito académico, sobre todo cuando se da sobrecarga en las actividades académicas, en ocasiones a causa de paros y/o asambleas permanentes desencadenando ansiedad y acciones autodestructivas. (Torres, 2020).

La mirada que se da a estas problemáticas, permite mencionar por qué se plantea a la educación ambiental no solo como un enfoque naturalista, sino como una influencia social significativa, capaz de generar cambios concretos. Dentro de una educación ambiental que no solo identifique las raíces de los problemas ambientales, sino que también promueva la colaboración socio-mental en la búsqueda de soluciones, reconociendo la interacción entre aspectos naturales, sociales y de salud mental en la realidad ambiental (González, 2001).

En este aspecto se puede argumentar que las principales fracturas a la hora de articular los conceptos se dan alrededor de una serie de obstáculos que impiden la articulación positiva de los escenarios ya mencionados, a continuación se presentan de forma desglosada cada uno de ellos, así como lo menciona la CEPAL (2021).

**Fragmentación de Acciones:** Se observa una falta de coordinación y coherencia entre la implementación de políticas y estrategias relacionadas con salud mental - educación ambiental. Esta fragmentación impide la eficacia de las acciones propuestas y dificulta la comprensión integrada de las realidades ambientales que afectan la salud mental. (CEPAL, 2021).

**Visión Naturalista:** Existe una tendencia a abordar la salud mental únicamente desde una perspectiva naturalista, centrada en aspectos biológicos del individuo y el ambiente. Esta aproximación genera sistemas desmembrados y universos aislados que dificultan la implementación de acciones integradas en torno a la salud mental con el ambiente.

**Desconexión entre Salud Mental con Educación Ambiental:** A pesar de la importancia de la relación entre estos conceptos (salud mental, educación ambiental y entorno), se evidencia una desconexión en la implementación de proyectos que se involucren a estos. La falta de visión integral ha llevado al fracaso de iniciativas previas, como lo es la propuesta institucional “Contigo” Programa de Salud Mental de la División de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano, adscrita a la Vicerrectoría de Cultura y Bienestar de la Universidad del Cauca, que busca abordar conjuntamente estos aspectos, sin embargo el estar inmerso en el trabajo individual, se hace difícil articular de forma correcta y eficaz el programa, es aquí donde debemos analizar en conjunto los diversos campos que permitieron reivindicar los objetivos que como fin último lograron abordar la salud ambiental con relación a la salud mental universitaria.

En consecuencia, surgen los siguientes interrogantes como problema a abordar:

## **1.2. Interrogantes pregunta problema.**

*¿Cuáles son las percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental con la salud mental?*

*¿Cuáles acciones se pueden proponer para integrar efectivamente la salud mental como componente de la educación ambiental en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca?*

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1. Objetivo General**

Proponer elementos para una estrategia educativa de sensibilización ambiental en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca.

### **2.2. Objetivos Específicos**

1. Indagar las acciones que se desarrollan en la Universidad del Cauca respecto a la salud mental como componente de la Educación Ambiental en la Universidad del Cauca.
2. Explorar las percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental.
3. Proponer acciones en relación a lo explorado logrando la articulación de la salud mental como componente de la educación ambiental.

### 3. JUSTIFICACIÓN

Abordar la relación entre la salud mental con educación ambiental en el contexto universitario, específicamente en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca se fundamenta en varios aspectos, por mencionar algunos: la importancia de la salud mental vista como componente crucial en el bienestar de los individuos, especialmente en entornos académicos donde los jóvenes universitarios enfrentan niveles significativos de estrés y ansiedad. “La falta de atención a la salud mental puede llevar a problemas como el aumento de casos e intentos de suicidio, afectando negativamente la calidad de vida de los estudiantes” (Menchaca, 2023).

En este sentido se hace fundamental promover la comprensión y cuidado del entorno, desde la integración de la educación ambiental con salud mental entendida como ese sentido amplio, para evitar que la desconexión afecte la efectividad de los programas y proyectos de bienestar y salud ambiental, así como la percepción y el compromiso de la comunidad universitaria con estas iniciativas, por ende cabe destacar la relevancia de este tema.

Cabe resaltar el compromiso institucional de la Universidad del Cauca con el desarrollo social, la educación responsable y la gestión ambiental integral. En ese sentido se propone abordar la relación entre la salud mental con la educación ambiental en el contexto institucional, alineándose con sus valores y objetivos. Para ello, es crucial implementar acciones concretas que permitan identificar la desconexión entre la salud mental con la educación ambiental, mediante la colaboración interdisciplinar, incluyendo los servicios psicológicos, las actividades al

aire libre, cursos- talleres que permitan integrar de manera efectiva la salud mental como componente fundamental de la educación ambiental, logrando así el bienestar de la comunidad universitaria y fortalecer la sostenibilidad de las iniciativas ambientales.

La justificación para proponer elementos para una estrategia educativa de sensibilización ambiental en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca radica en la creciente importancia de promover prácticas sostenibles y la conciencia ambiental en la comunidad universitaria.

En primer lugar, el cuidado del medio ambiente es un tema de relevancia global en la actualidad, con repercusiones significativas en la calidad de vida de las personas y en la preservación de los recursos naturales para las generaciones futuras. La Universidad del Cauca, como institución educativa comprometida con el desarrollo sostenible, tiene la responsabilidad de liderar iniciativas que fomenten una cultura ambientalmente consciente entre sus estudiantes, docentes y personal administrativo.

Además, el campus universitario, al ser un espacio donde convergen múltiples actividades y procesos, tiene un impacto ambiental considerable en términos de consumo de recursos naturales, generación de residuos y emisiones contaminantes. Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias que promuevan prácticas responsables y sostenibles en todas las actividades desarrolladas en el campus.

Asimismo, la sensibilización ambiental en el ámbito universitario no solo contribuye a la mitigación de problemas ambientales, sino que también fortalece la formación integral de los estudiantes, fomentando valores de responsabilidad, ética

y compromiso social. Una estrategia educativa de sensibilización ambiental en el campus de Tulcán no solo generará un impacto positivo en el entorno local, sino que también contribuirá a la formación de ciudadanos conscientes y comprometidos con el cuidado del medio ambiente.

Por lo anterior la justificación del presente trabajo de grado se fundamenta en la relevancia de abordar la relación entre la salud mental y la educación ambiental en el contexto universitario, considerando el impacto en el bienestar de los individuos, la efectividad de los programas ambientales y el compromiso institucional con el desarrollo social y la gestión ambiental.

#### 4. MARCO DE REFERENCIA

La integración de la salud mental como un componente clave de la educación ambiental es un tema de creciente importancia en el ámbito educativo. Aunque estos conceptos se han abordado conjuntamente, su implementación efectiva en las comunidades ha sido desafiante. Esto se debe a que, con frecuencia, se han tratado de manera independiente, lo que ha resultado en una pérdida de interés y en la fragmentación de las acciones destinadas a abordar diversas problemáticas.

Sin embargo, diversos estudios han servido como base para esta práctica profesional, demostrando que la salud mental con la educación ambiental puede integrarse de manera efectiva para alcanzar objetivos multifuncionales. Estos trabajos han permitido establecer vínculos significativos y llegar a la conclusión de que la colaboración entre ambos campos es fundamental para promover un enfoque holístico en la resolución de problemas ambientales y de bienestar humano.

De acuerdo con Carrasquer (2019), sustenta en su estudio acerca de: *Reflexiones acerca de la Salud Ambiental* (2019), plantean la relación entre la salud, el entorno y la educación como conceptos ampliamente vastos y multidisciplinarios, que en ocasiones no se interpretan en el sentido propuesto. También se menciona la importancia de trabajar la salud ambiental en el desarrollo de habilidades para intervenir en el entorno y contribuir a ambientes más saludables.

Este planteamiento permite entender la amplitud y generalidad de los conceptos, por ello se establecen unos límites para el énfasis en el que se va a trabajar, en este

caso la interrelación entre entorno y salud ambiental, que genera esa conexión de los individuos en el ambiente.

En otro estudio según Maurologoitia (2014) titulado: *Epidemiología ambiental: ámbitos y retos*. (2014), realizan un planteamiento en relación a la epidemiología ambiental la cual se caracteriza por su enfoque integral, su naturaleza multidisciplinaria y multisectorial, y se enfrenta a desafíos actuales relacionados con la complejidad de las exposiciones y la importancia de la participación ciudadana. Este trabajo permite articular conceptos de manera integral y diversa a las diferentes características del entorno, abordajes más contextuales, urbanísticos y psicosocial, lo que lleva a ubicarse en el contexto académico y desde aquí ir planteando la importancia de las perspectivas de la población universitaria que converge en el Campus de Tulcán de la Universidad del Cauca.

Con relación a Rengifo Q (2012) argumenta que: *La educación ambiental es una estrategia pedagógica que contribuye a la solución de la problemática ambiental en Colombia*. (2012). El escrito resalta la importancia de la educación ambiental como herramienta para transformar la relación entre la sociedad y la naturaleza, fomentando una cultura de valores medioambientales y promoviendo el desarrollo sostenible en el contexto colombiano. Este documento permite inferir procesos dinamizadores, donde el fin último es lograr la conexión del individuo con la naturaleza de manera sustentable, permitiendo homogeneizar la estructura, para edificar en integridad y totalidad de las dimensiones humanas en constante relación y no por fragmentos, es transformar la concepción de la educación ambiental como actividades o asignatura, en integrador de la realidad, haciendo análisis y reflexiones concluyendo en la incorporación de identidad social afinidad al entorno.

Respecto a Carmona R (2020), la innovación social es muy importante en la implementación de una estrategia de educación en salud ambiental en un territorio periurbano. Sistematización de la experiencia. (2020). El documento destaca la relevancia del proyecto dentro del contexto universitario y su contribución a la investigación en salud pública, enfocándose en la innovación social y la educación en salud ambiental en territorios periurbanos.

#### **4.1. Marco Contextual**

En este apartado se va a encontrar el contexto institucional donde se realizó la práctica y las características generales de la Política Ambiental.

##### ***4.1.1. Institución Universitaria.***

La Universidad del Cauca es una universidad pública de Colombia, sujeta a inspección y vigilancia por medio de la Ley 1740 de 2014 y la ley 30 de 1992 del Ministerio de Educación de Colombia. Su campus principal se encuentra ubicado en la ciudad de Popayán, capital del departamento del Cauca. Fundada en su tradición y legado histórico, es un proyecto cultural que tiene un compromiso vital y permanente con el desarrollo social, mediante la educación crítica, responsable y creativa. (educaedu, 2012). En ese sentido la Universidad del Cauca genera y socializa la ciencia, la técnica, la tecnología, el arte y la cultura, en la docencia, la investigación y la proyección social. Esta institución cuenta con más de 40 programas de pregrado y posgrado organizados en 9 facultades tales como Artes, Ciencias Agrarias, Ciencias de la Salud, Ciencias Contables, Económicas y Administrativas; Ciencias Humanas y Sociales, Ciencias Naturales, Exactas y de la

Educación; Derecho, Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones. A su vez, la Universidad del Cauca, es reconocida por ser un claustro calificado con alta calidad por el Ministerio de Educación, que le otorgó esta valoración hasta el año 2027, lo cual posiciona a esta entidad educativa como una de las mejores del departamento del Cauca. (Educaedu, 2012)

La práctica profesional se realizó en el Centro Deportivo Universitario (CDU), localizado en el sector de Tulcán que cuenta con cancha de fútbol, pista atlética, cancha de voleibol, canchas polifuncionales, patinódromo, dojos para la práctica de artes marciales, piscinas olímpicas (de natación y clavados), sala de ajedrez, gimnasio y un Coliseo Cubierto en donde se pueden practicar diversas disciplinas. Adicionalmente, la Universidad del Cauca brinda la posibilidad de que los integrantes de la comunidad universitaria se inscriban a diferentes programas de índole deportivo y recreativo

Es importante aclarar que tanto la administración del CDU como la coordinación de los programas, planes, proyectos y acciones relacionadas con esta área, están a cargo de la División de Deporte y Recreación, dependencia adscrita a la Vicerrectoría de Cultura y Bienestar de Unicauca. Esta, fomenta, genera y operativiza proyectos y programas que favorecen el desarrollo de hábitos y estilos de vida saludables a través de la actividad física. La División de Deporte y Recreación está reglamentada a través del Acuerdo 024 de 2001 que es la encargada de coordinar y prestar apoyo a las actividades lúdicas, recreativas y deportivas (tanto de carácter saludable como competitivo) que se desarrollan en la Alma Máter (Información interna Universidad del Cauca, 2023). Ver imagen 2.

**Imagen 2.**

*Panorámica Campus Tulcán Universidad del Cauca.*



*Nota: Se presenta la panorámica del Campus Tulcán U.C*

Fuente (Universidad del Cauca, s,f)

El CDU fue punto clave para realizar el trabajo porque ahí convergen diferentes facultades, además reúne a un gran número de personas de toda el alma mater (estudiantes, administrativos, docentes); entre las facultades aledañas tenemos: La Facultad Ciencias de Salud, la cual busca promocionar la salud, prevenir y tratar la enfermedad así como orientar la rehabilitación. Los programas académicos que ofrece la Facultad de Ciencias de la Salud son: Enfermería, Fisioterapia, Fonoaudiología, Medicina. (Información interna Universidad del Cauca, 2023).

La Facultad de Ciencias Contables, Económicas y Administrativas forma profesionales con altas capacidades humanas, técnicas e investigativas para dirigir, encauzar y controlar los recursos de los organismos del Estado y las empresas del sector privado en pro del ordenamiento social y económico del país. Los programas que se ofertan en esta facultad son: Tecnología en Administración financiera, Contaduría Pública, Administración de Empresas, Economía, Turismo. (Información interna Universidad del Cauca, 2023).

En ese orden de ideas se considera que la Facultad de Ingeniería Civil es una unidad académica que forma personas responsables, íntegras y comprometidas con el conocimiento, la ciencia y la técnica. Dentro de sus programas tenemos: Arquitectura, Ingeniería Civil, Ingeniería Ambiental, Geo tecnología (Información interna Universidad del Cauca, 2023).

La Facultad de Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones es una unidad académica ampliamente reconocida como pionera y líder a nivel nacional y latinoamericano en la formación integral en las áreas de Informática, Telecomunicaciones, Telemática, Electrónica y Automatización Industrial. Tiene programas como: Ingeniería Electrónica y Telecomunicaciones, Ingeniería en Automática Industrial, Ingeniería de Sistemas, Tecnología en Telemática. (Información interna Universidad del Cauca, 2023)

La Facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación desarrolla y aplica el saber pedagógico para la formación y capacitación de docentes, el mejoramiento de la educación, la enseñanza, el aprendizaje y la transformación de la sociedad. Entre sus programas tenemos: Biología, Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes, Licenciatura en Ciencias Naturales y Educación Ambiental, Licenciatura en Educación Básica Primaria, Licenciatura en Educación Artística, Ingeniería Física, Licenciatura en Matemáticas, Matemáticas, Química. (Información interna Universidad del Cauca, 2023).

#### ***4.1.2. Política Ambiental de la Universidad del Cauca.***

La política ambiental de la Universidad del Cauca, se establece en el acuerdo 058 del 18 de noviembre de 2018. Esta política tiene como objetivo principal promover la gestión ambiental integral, sostenible y participativa en la universidad,

con el fin de contribuir a la conservación y protección del medio ambiente, la prevención de la contaminación, el uso eficiente de los recursos naturales y la promoción de la educación ambiental en la comunidad universitaria. (Información interna Universidad del Cauca, 2023)

Por lo anterior se aplica para todos las dependencias que conforman la estructura organizacional de la Universidad del Cauca. Por lo tanto, se aplica en los diferentes campus y sedes de la Institución. Para el cumplimiento de la Política Ambiental se diseñan líneas estrategias como:

- Establecimiento de un Campus Sostenible
- Gestión de Residuos Sólidos y Líquidos
- Uso Eficiente y ahorro del Agua
- Uso Eficiente y ahorro de Energía y Movilidad Sostenible
- Educación Ambiental.

La línea de enfoque donde se realiza la práctica profesional está en el programa de Educación Ambiental que es parte integral del Plan de Gestión Ambiental de la Universidad y contribuye a la formación de una cultura de sostenibilidad dentro de la institución. Este programa busca promover cambios de actitud y valores para el cuidado y protección del ambiente. Para lograr esto, el programa se enfoca en diversas actividades, incluyendo:

1. Divulgación de la Política Ambiental Institucional.
2. Actualización del Normograma Ambiental.
3. Participación en medios de comunicación universitarios.
4. Educación ambiental no formal.
5. Apoyo a proyectos e iniciativas de innovación en gestión ambiental.

Estas actividades buscan fomentar la conciencia ambiental y la participación activa de la comunidad universitaria en la protección del medio ambiente.

#### **4.2. Marco Teórico**

Es importante entender que el concepto ambiente es mucho más amplio y complejo, es la interacción de las problemáticas, contextos, el sistema natural y la integralidad de los mismos lo convierte en una visión holística y profunda. Lo anterior porque para comprender la relación de salud mental como componente de la educación ambiental, es importante entender que el ambiente no es solo aquello que conocemos como sistema natural, protección, conservación, ni como sistema exclusivo de contaminación y reciclaje (Sánchez, 2019)

En ese orden de ideas se puede definir la educación ambiental como un proceso de interrelación de individuos con el entorno, el cual busca mediante el enfoque interdisciplinario abordar y prevenir problemas ambientales, considerando las particularidades institucionales y adoptando una perspectiva de desarrollo ambientalmente sostenible, teniendo en cuenta para este proyecto la definición del Tratado de Educación Ambiental hacia sociedades sustentables y de responsabilidad global (1992).

De este modo, se dice que “La educación ambiental debe generar, con urgencia, cambios en la calidad de vida y mayor conciencia en la conducta personal, así como armonía entre los seres humanos y su entorno” (Martínez, 2010).

En virtud de lo anterior este apartado permite ver el proceso dinámico y participativo entre la salud mental como componente ambiental al permitir incorporarse a la vida con conocimientos, actitudes, hábitos, valores que faciliten la

comprensión y actuar en la conservación del medio ambiente, además de trabajar por el valor inherente de la biodiversidad biológica, étnica, cultural y social de la comunidad Unicaucana.

Por consiguiente, es relevante comprender los lazos teóricos, y entender la salud mental tal y como lo define la OMS (2022), en su apartado Salud Mental de 17 de Junio de 2022 donde menciona a la salud mental: como:

[...] un estado de completo bienestar en el que la persona es consciente de sus capacidades, capaz de afrontar con éxito los factores estresantes diarios, trabajar de manera eficiente y productiva y hacer contribuciones significativas a su comunidad, esto infiere en que la salud mental no se limita a la ausencia de enfermedad, sino que representa un estado general de bienestar que contribuye a una vida satisfactoria y una conexión positiva con el medio ambiente, porque permite mostrar la capacidad de abordar eficazmente cuestiones como el estrés y la ansiedad. También se debe conocer la interacción de conceptos y la importancia de su enfoque integral, y de ese modo analizar la evolución dentro del marco normativo de Colombia, desde la gestión ambiental en el país, a partir de la ley Nacional de Salud (1979) hasta las leyes 100 y 99 de 1993 y la política de Salud Ambiental. (Ordóñez, 2000).

Se hace necesario abordar una aproximación puramente epistemológica, donde se tengan tres ambientes dentro de los que se desenvuelven las personas como individuos y como comunidad en relación al entorno García (2013)

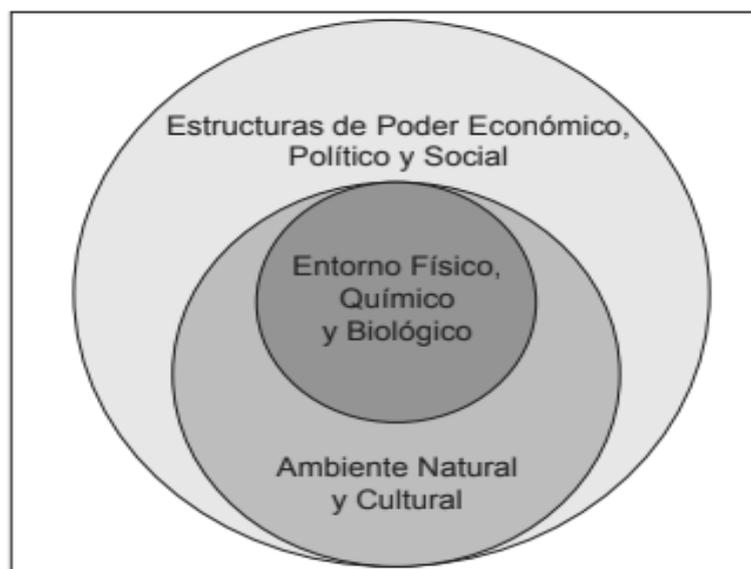
1. El más proximal, es decir, su entorno químico, biológico y físico se refiere al entorno ocupacional en el que se encuentra (trabajo, estudio, hogar, etc.)

2. Intermedio, constituido por su entorno natural y cultural, que incluye las modificaciones que se han introducido a la naturaleza (uso y distribución de tierras).
3. El más distal, que se relaciona con las estructuras de poder en tres campos (económico, social y político).

Esta clasificación es importante porque permite organizar el tratamiento de los eventos de salud ambiental según el nivel en el que probablemente ocurran y donde se plantean las mejores soluciones. Sin embargo, aunque todas las cuestiones relacionadas con la salud ambiental tienen determinantes proximales, intermedios y distales, no siempre se concluye con análisis efectivos (García, 2013) imagen 3.

### Imagen 3

*Ambientes en los que se desenvuelven las personas y/o la comunidad.*



*Nota:* La imagen 3, muestra los ambientes en los que se pueden desenvolver las personas y la comunidad.

Fuente: Garcia-Ubaque, C, y cols. (2013). Evolución del marco normativo de la salud ambiental en Colombia. Revista de Salud Pública.

Se puede observar en la imagen 3, lo que no permite obtener resultados óptimos en esta clasificación es la falta de trabajo coordinado y coherente entre estos niveles a la hora de la ejecución de las herramientas propuestas en el plan para diseño de los proyectos. La intención de esta jerarquización termina por disiparse cuando se trabaja de forma aislada y fragmentada las políticas y estrategias divergentes en el campo de salud y educación ambiental, también se refleja exactamente este quiebre cuando se aborda la salud mental únicamente desde la visión Naturalista estudiando al interior del ser humano y el ambiente como externo al individuo, generando sistemas desmembrados y universos aislados que dificultan las acciones integradas de las realidades ambientales en torno a la salud.

Después de desglosar los conceptos de forma individual, resulta imperativo dirigir la atención hacia la intrincada relación que existe entre el entorno ambiental y la salud mental. Esta conexión íntima no sólo subraya la importancia de comprender cada componente por separado, sino también la necesidad de explorar cómo interactúan entre sí. Al abordar este tema desde esta perspectiva, podemos apreciar mejor cómo factores ambientales como la calidad del aire, el acceso a espacios verdes o la contaminación están intrínsecamente ligados a la salud mental (García, 2013).

En virtud de lo anterior, no solo estamos reconociendo la complejidad de estos temas, sino también su relevancia en el bienestar humano. para ello se debe entender que la salud de las personas depende en gran medida de la capacidad para desarrollar una relación armoniosa con su entorno (para este estudio el entorno académico), donde se debe considerar no sólo el impacto de los factores ambientales en la salud, sino también las acciones que los individuos toman para mantener su integridad en entornos naturales y sociales, lo que conlleva a adquirir

habilidades y competencias en la formación de ambientes saludables, Garcia, 2013)

Ver imagen 4.

#### Imagen 4

*Relación de salud mental como componente de la educación ambiental*



*Nota:* La imagen 3, evidencia la relación de salud mental como componente de la educación ambiental.

Fuente. (Carrasquer, 2019)

La imagen 4, permite comprender esas múltiples interrelaciones de inmersión que suceden en el ambiente, entre los seres humanos, los animales, y todos los seres vivos, incluso la relación de cada uno de estos consigo mismo. Esto hace parte de la educación ambiental porque no solo se explora temas naturales, sino también realidades sociales, que conlleva a concebir de manera integral la visión holística del conocimiento interdisciplinario, tanto en Ciencias Naturales como Psicología, Antropología, Sociología, Medicina, Pedagogía, la Biología, por nombrar

algunas, entendiendo sus modelos y planteamientos en la relación ser humano - entorno.(Carrasquer, 2019)

## **5. METODOLOGÍA**

La relación entre salud mental con educación ambiental, es un tema emergente dentro de la educación ambiental, para llevar a cabo el proceso de cohesión de los conceptos trabajados, se hizo necesario la utilización de una serie de estrategias que se dividen en 3 fases, a continuación se detalla cada una de ellas:

### **5.1 Reconocimiento de acciones que desarrolla la Universidad del Cauca**

Con el propósito de realizar una indagación sobre las acciones que desarrolla la universidad, se manejó la recolección de información a través de las páginas oficiales y entrevistas.

Se buscó información real y veraz sobre la política ambiental de la universidad y el programa de salud mental, las actividades que conciernen para este trabajo son las que se manejan desde Vicerrectoría de Cultura y Bienestar. Esta es la dependencia encargada de coordinar, apoyar y promover las diferentes iniciativas del Alma Mater en materia de deporte, recreación, arte, patrimonio cultural, y salud de la comunidad universitaria. Para fines específicos del tema se trabajó en La División de Salud Integral y Desarrollo Humano, la cual desempeña un papel clave en la capacitación de la Comunidad Universitaria comprometida con el Autocuidado a través de la provisión de servicios que fomenten la promoción y prevención en salud, así como aspectos socioeconómicos.

Estos servicios tienen como objetivo primordial fortalecer los hábitos y estilos de vida saludables, adoptando una perspectiva integral que abarca los aspectos biopsicosociales. Están diseñados para ofrecer a los estudiantes una atención completa y diversificada, dividida en tres grupos principales. (Información interna Universidad del Cauca, 2023)

- Atención en salud- Asistencial .
  - consulta medicina general
  - Medicina Alternativa
  - Odontología
  - Trabajo social
  - Psicología
- Programas de Promoción y prevención
  - Programa de Higiene Oral
  - Programa de Salud Sexual Y Reproductiva
  - Programa de Enfermedades De Transmisión Sexual
  - Programa de Género y Diversidades Sexuales
  - Programa Tramados
  - Actividad Física y uso adecuado del tiempo libre
  - Programa de Salud Mental
  - Programa de Intervención Psicosocial en la Prevención de la Deserción en la Comunidad Estudiantil
- Desarrollo Humano
  - Monitorias
  - Residencias Universitarias
  - Permanecer

Los programas focos para captar la información y sobre los que se trabajó fueron:

- Psicología: Programa que permite la orientación en las diferentes situaciones de la vida cotidiana.
- Salud Mental: esta iniciativa tiene como objetivo crear momentos de reflexión acerca de los hábitos, estilos de vida y metas personales.
- Actividad Física y uso adecuado del tiempo libre: Desde la actividad física promover el bienestar en la comunidad universitaria.

## **5.2. Reconocer las percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental.**

Como estrategia para recoger la percepción de la comunidad universitaria se realizó inicialmente una encuesta piloto con 130 participantes, a la cual se le realizó pequeñas modificaciones de forma que permitieron ampliar la información que conlleva a una recolección de datos más acertada. Esta encuesta consta de una pregunta abierta, con un número de 115 participantes que su gran mayoría fueron estudiantes de pregrado, con 14 participantes de Ingeniería de sistemas, 11 participantes de ingeniería Civil, Licenciatura Ciencias Naturales y Educación ambiental, Biología, Licenciatura en Matemáticas y fisioterapia, también en menor número de participantes se encontró estudiantes de Fonoaudiología, Ingeniería de Sistemas, Ingeniería Agroindustrial, Química, Administración de empresas, Ingeniería Ambiental, Derecho, Licenciatura en Artística, Licenciatura en Literatura, Ingeniería Física, Enfermería, Ingeniería Automática Industrial, Ciencias Políticas, Licenciatura en Educación Primaria, Geotecnología e Ingeniería electrónica. Su participación desde las premisas individuales, permiten un análisis basado en la tendencia y/o patrones de los datos.

### **5.3. Plantear acciones en relación a lo explorado logrando la articulación de la salud mental como componente de la educación ambiental.**

Las estrategias se proponen desde acciones que se articulan al tema con programas integrados, actividades prácticas y experimentales, campañas de concientización, investigación colaborativa, las cuales buscan contribuir a la mejora de las prácticas de salud mental con ambiental, permitiendo su interacción e integración.

## 6. ANÁLISIS Y RESULTADOS

Para el cumplimiento de los propósitos se realizaron tres momentos: Indagación de propuestas de Salud Mental de la Universidad del Cauca, Percepciones de la comunidad Universitaria acerca de la relación entre Salud Mental y Educación Ambiental, y Propuestas de articulación de Salud Mental con Educación Ambiental.

### **6.1. Acciones que se desarrollan en la Universidad del Cauca respecto a la Salud Mental como componente de la Educación Ambiental.**

En esta primera fase se recopiló información sobre las Políticas ambientales y el programa de salud mental que maneja la Universidad del Cauca, se llevó a cabo sesiones de trabajo y diálogos participativos para extraer patrones y temas emergentes de esas interacciones.

Durante esta etapa inicial, se emprendió un exhaustivo proceso de recopilación de datos relacionados con las políticas ambientales y el programa de salud mental implementado por la Universidad del Cauca. Este proceso no se limitó únicamente a la recolección pasiva de información, sino que también se caracterizó por la realización de sesiones de trabajo dinámicas y diálogos participativos. Estas sesiones sirvieron como espacios clave para la interacción entre diversos actores involucrados, permitiendo así la extracción de patrones y la identificación de temas emergentes que requerían especial atención.

Durante estas sesiones, se fomentó la participación activa de diferentes partes interesadas, incluyendo miembros de la comunidad universitaria, expertos en el tema, y representantes de organismos gubernamentales y organizaciones no

gubernamentales pertinentes. Este enfoque participativo y colaborativo facilitó la identificación de puntos de vista diversos y la generación de ideas innovadoras. Además de la recopilación de datos y la generación de discusiones, estas sesiones también se centraron en el análisis de la información recopilada, buscando identificar tendencias, desafíos comunes y oportunidades de mejora tanto en las políticas ambientales como en el programa de salud mental de la universidad. Este análisis crítico permitió no solo comprender mejor la situación actual, sino también orientar el desarrollo de estrategias y acciones futuras.

A continuación, se presenta la imagen 3, con un bosquejo general de la política ambiental con la salud mental, comprendiendo la necesidad de articularlas como una unidad y no como acciones independientes. Imagen 5.

## Imagen 5

### *Integración Política Ambiental con Programa de Salud Mental*



*Nota:* Presentación de la política ambiental con programas de salud mental.

Fuente: Información interna (Universidad del Cauca, 2023).

La Política Ambiental de la Universidad del Cauca ha cambiado en el transcurso del tiempo, de acuerdo a las necesidades y exigencias de la autoridad ambiental. Analizando las estrategias ambientales, la institución a través de resolución 391 de 2010, modifica nombre y Funciones de Gestión Medioambiental para conformar el Comité de Gestión Ambiental, encargado de coordinar la divulgación y ejecución de las actividades en el plan de Gestión Ambiental, involucrando a todos los actores que tienen un rol y responsabilidad del cumplimiento de los objetivos, articulando para ello las líneas estratégicas de acción (Información interna Universidad del Cauca, 2023).

- **Programa Establecimiento de Campus Sostenible:** promueve un ambiente sostenible en la Universidad del Cauca, priorizando áreas verdes, la conservación del ambiente, la construcción inteligente con energías alternativas, la movilidad sostenible y la educación e investigación en sostenibilidad. Se enfoca en la relación del espacio abierto, la vegetación, la población universitaria y el presupuesto destinado a la sostenibilidad. Además, busca reducir los impactos ambientales significativos, como el consumo de agua, energía, combustibles fósiles y la generación de residuos sólidos. Este programa busca, por ende, crear un entorno universitario que no solo cumpla con estándares ambientales, sino que también se comprometa activamente en la promoción de prácticas sostenibles y en la generación de conocimiento en esta área.
- **Programa Gestión de Residuos Sólidos No Peligrosos:** Se destaca por su enfoque en el manejo responsable de los residuos sólidos generados en la institución. Aspectos a resaltar: Se describe el Plan de Manejo de Residuos Sólidos No Peligrosos, que incluye el proceso de "Ruta Limpia" (Información

interna Universidad del Cauca, 2023). Para la recuperación de materiales reciclables y la transformación de residuos biodegradables en abono orgánico. Se presentan datos sobre la gestión de residuos orgánicos, residuos biodegradables generados por podas en zonas verdes, material reciclado, residuos ordinarios por dependencias y cafeterías, y la normatividad que respalda el plan. También se menciona la implementación de un programa para la gestión de residuos peligrosos la cual busca prevenir, minimizar y manejar adecuadamente los residuos generados por las áreas académicas y de investigación de la universidad, incluyendo residuos biológicos, químicos y de animales.

- **Programa Uso Eficiente y ahorro del Agua:** a través de estrategias como el control de pérdidas, el aprovechamiento de aguas lluvias, la gestión socio ambiental, Se busca reducir el consumo de agua.
- Programa Uso Eficiente y ahorro de Energía: a través de la implementación de tecnologías de bajo consumo, y proyectos de adaptación y mitigación del cambio climático. se busca alcanzar las metas previstas en el programa.
- **Programa Movilidad Sostenible:** objetivo principal promover el uso de vehículos de cero emisiones, así como fomentar la adopción de uso de transporte público, transporte alternativo como la bicicleta. así como la promoción de la caminata como medio de movilidad dentro del campus universitario.
- **Programa Educación Ambiental:** Busca promover cambios de actitud basados en las potencialidades ambientales del entorno, con el propósito de sensibilizar a los diferentes actores de la comunidad universitaria. Para lograr esto se plantea la divulgación de la Política Ambiental Institucional, la

actualización permanente del Normograma Ambiental, la publicación de contenidos del Blog Ambiental Institucional en la página web de la universidad, la participación en medios de comunicación universitarios, Además, se propone la vinculación e integración de diferentes actores como la Dirección universitaria, comunidad universitaria y demás actores involucrados, que tienen incidencia en los procesos de gestión ambiental en la Universidad del Cauca, con el fin de promover comportamientos, hábitos, actitudes y valores para el cuidado y protección del ambiente.

Así mismo en las políticas de la Universidad del Cauca, se encuentran las de bienestar integral de la comunidad estudiantil, motivo por el cual, la Vicerrectoría de Cultura y Bienestar y la División De Salud Integral tienen como objetivo fortalecer el programa de Salud Mental, ofreciendo servicios de promoción, prevención y atención de la salud para mejorar los hábitos y estilos de vida saludables de los estudiantes. Se llevarán a cabo diversas intervenciones psicosociales destinadas a abordar las problemáticas emocionales de los estudiantes, con el fin de contribuir a su desarrollo integral.

Estos programas de salud se pueden encontrar en el edificio de la facultad de ingeniería civil de la universidad del Cauca. En los cuales se destacan los siguientes servicios:

- **Atención en salud- Asistencial.**
  - **Consulta de medicina general:** Ofrece fines de diagnósticos, tratamientos o conductas a seguir.
  - **Medicina Alternativa:** Desde una mirada diferente no solo se trata de diagnosticar y curar con la medicina tradicional sino utilizar nuevas alternativas para tratar una enfermedad o dolencia.

- ↪ **Odontología:** Servicio de atención a patologías primarias propias de la cavidad oral.
  - ↪ **Trabajo social:** Desde una perspectiva sistémica, se considera la influencia de la familia, la academia y otras redes de apoyo que son fundamentales para mejorar integralmente la calidad de vida de los estudiantes.
  - ↪ **Psicología:** Se enfoca en resolver desequilibrios emocionales en las personas, utilizando herramientas para abordar las diversas situaciones que surgen en la vida diaria de los individuos.
- **Programas de Promoción y prevención**
    - ↪ **Programa de Higiene Oral:** Durante el año se hacen campañas de higiene oral
    - ↪ **Programa de Salud Sexual y Reproductiva:** Enfoque en promoción y prevención de factores de riesgo para la salud reproductiva.
    - ↪ **Programa de Enfermedades de Transmisión Sexual:** Difundir los métodos y orientación de educación sexual mediante los siguientes estrategias:
      - ↪ **Campañas de ITS:** Se centra en que los profesionales encargados orienten la manera correcta del uso del condón, no solo para prevenir enfermedades, sino como método para evitar embarazos no deseados.
      - ↪ **Talleres de enfermedades de transmisión sexual:** Lo importante es informarse de la amplitud del tema de enfermedades de transmisión sexual y se tenga en cuenta cuando acudir al médico.
      - ↪ **Proyecto:** existe la propuesta de dispensadores de condones en cada una de las facultades, esto se inicia con la búsqueda de los métodos de

planificación que más utilizan los estudiantes de la facultad de ingeniería civil. Con el resultado de este estudio se busca sustentar la compra de los dispensadores.

- ↪ **Programa de Género y Diversidades Sexuales:** Tiene como objetivo mitigar cualquier forma de violencia basada en las relaciones de género y diversidad sexual, al mismo tiempo que promueve y fomenta el trato digno, convirtiendo el entorno de la Universidad del Cauca en un espacio seguro.
- ↪ **Programa Tramado:** El objetivo es reducir el consumo de sustancias psicoactivas y el daño asociado, a través de la atención y prevención, con un enfoque en la escucha y el sentido de vida. Se brinda a la comunidad estudiantil acceso a psicoterapia y a un centro de escucha virtual, además se brindan charlas educativas a toda la comunidad.
- ↪ **Actividad Física y uso adecuado del tiempo libre:** Promueve hábitos saludables, actividad física, proyectos en semilleros de talentos deportivos.
- ↪ **Programa de Salud Mental:** Tiene como propósito fomentar el autocuidado mediante promoción y prevención, con enfoque biopsicosocial. Se pretende articular espacios de reflexión, hábitos saludables, metas personales, alternativas para la disminución de riesgo de enfermedades o situaciones que le afecten, motivando a los estudiantes a hacer uso de los servicios de la División de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano como estrategia para fomentar una cultura de autocuidado.

- ↪ **Programa de Intervención Psicosocial en la Prevención de la Deserción en la Comunidad Estudiantil:** Busca implementar medidas para mitigar los efectos de los factores que llevan a los estudiantes a cancelar voluntariamente el semestre académico.
- **Desarrollo Humano**
  - ↪ **Monitorías:** Programa pensado en el bienestar de la comunidad estudiantil como apoyo social y económico, apoyando actividades de pregrado y posgrado, desempeñándose en apoyo de funciones administrativas y fortalecimiento Institucional. La convocatoria se realiza intersemestral, a través del portal web de la universidad.
  - ↪ **Residencias Universitarias:** Destinado a facilitar vivienda a estudiantes universitarios de escasos recursos económicos, cuyas familias no residen en la zona urbana de Popayán. Para acceder a este beneficio debe aprobar algunos requisitos como: Llenar formato de solicitud, fotocopia recibo matrícula, enviar documentos al correo electrónico: carmenro@unicauca.edu.co. El campus universitario cuenta con residencias femeninas ubicadas en el sector de Tulcán entre el Centro Deportivo Universitario (CDU) y la Facultad de Ciencias de la Salud. Estas instalaciones tienen capacidad para albergar 24 estudiantes. Actualmente se inauguraron las nuevas residencias masculinas en la facultad de ingeniería civil, estas tienen 96 habitaciones y brindaran 190 cupos.
  - ↪ **Permanecer:** Maneja estrategias de apoyo, acompañamiento económico y psicosocial, socioeconómico para la trayectoria académica y graduación.

Los programas focos para captar la información y sobre los que se trabajó, pueden observarse en la imagen 6

### Imagen 6.

#### *Programas de salud y Bienestar*



*Nota:* Presentación de programas de salud y Bienestar de la Universidad del Cauca

Fuente: (Benavides, 2023).

Dentro de las estrategias de promoción y prevención que maneja la División de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano se encuentra el servicio de Psicología, el cual articula la salud mental como programa, llamado "CONTIGO" con el objetivo de identificar e intervenir estudiantes en riesgo de sufrir factores psicosociales, busca fortalecer el autocuidado mediante acciones grupales y colectivas, involucrando tanto a estudiantes voluntarios como a psicólogos profesionales. Este enfoque integral se ajusta con la visión de la universidad de formar un ser humano integral, ético y solidario, contribuyendo al bienestar

emocional, psicológico y social de los estudiantes. Alineado con el marco legal que prioriza la inclusión de la atención en salud mental y enfatiza la importancia de promover, proteger y recuperar la salud mental de la población colombiana al igual que lo hace el marco legal de la universidad.

El Programa de Salud Mental Contigo de la Universidad del Cauca plantea cuatro grandes líneas de acción, cada una con actividades específicas:

1. **Prevención e Intervención:** Esta línea de acción incluye ofrecer servicios de psicología y psiquiatría para prevenir, evaluar y acompañar las dificultades de salud mental. Se trata de brindar estrategias psicoeducativas y comunicativas para promover el autocuidado, prevenir y mantener el bienestar mental.

Además, tiene como objetivo promover el uso adecuado del tiempo libre a través de programas y actividades institucionales. También implica el análisis del individuo, la planificación de la intervención y la derivación a entidades competentes cuando sea necesario.

Algunas de las actividades que se tienen en apoyo al manejo de tiempo libre organizadas por La Vicerrectoría de Cultura y Bienestar de la Universidad del Cauca, la División de Gestión de Recreación y el Deporte, División de Gestión de Salud Y Desarrolla Humano, Unicauca Activa de Corazón, El Centro de Escucha Universitario, Contigo, Other Side, Programa de Género y Diversidades Sexuales, planean lo que son las actividades al aire libre, manejo de tiempo libre y hábitos saludable. Las caminatas son una de las actividades programadas semestralmente, estas deben contar con un número mínimo de asistentes y está dirigido a toda la comunidad universitaria, requiere previa

inscripción y no tiene costo, para el semestre 2023-2 se tuvo la siguiente programación. Ver imagen 7,

### Imagen 7.

*Eventos; Camina por tu Salud.*

**Camina por tu salud**

¡Inscríbete!

**Ruta Prehispánica**  
31 de agosto - 4 p.m.  
El Morro - Pueblito Payanés - Las Tres Cruces  
Punto de encuentro: CDU- Tulcán

**Caminata libre de adicciones ¡Apaga un cigarrillo enciende tu vida!**  
21 de septiembre - 4 p.m.  
La Torre  
Punto de encuentro: Club Campestre

**Paso a paso con la igualdad**  
19 de octubre - 4 p.m.  
El sendero  
Punto de encuentro: CDU- Tulcán

**Caminata "tú vales mucho"**  
23 de noviembre - 4 p.m.  
Vereda El Hogar  
Punto de encuentro: Iglesia de Yanacónas

Recomendaciones: Llevar ropa y zapatos deportivos, gorra e hidratación.

Vicerrectoría de Cultura y Bienestar | División de Gestión de la Recreación y el Deporte | División de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano | Programa de género y diversidades sexuales | S I D E | Contigo

*Nota:* Presentación eventos programa salud.

Fuente: Benavides, 2023

La finalidad de estas actividades es invitar a la comunidad universitaria a liberar esas cargas de estrés y ansiedad. Cada actividad tiene un propósito, un ejemplo es la caminata "Tú vales mucho", aquí se busca a partir de la relación que se da entre los participantes y el medio, conectar con la tranquilidad, la paz y desconectarse de esas cargas de preocupación. Los organizadores durante la caminata reflexionan sobre lo importante que es cuidarse, amarse, sentirse útil y valioso. Se realiza un diálogo con los participantes lo que permite realizar una retroalimentación. No se

trata de sobrecargar de información sino más bien de disfrutar del entorno. Los beneficios que se obtienen de estas actividades son muchas y muy importantes, el hecho de interactuar con la naturaleza, genera paz, tranquilidad, disminuye la tensión muscular, mejora los resultados del sueño, aumenta la energía, mejora el humor. Esto se puede sustentar con un estudio publicado en el *Journal of Medical Medicine*, el cual refiere que el efecto de caminar al aire libre en individuos con ansiedad y depresión, mejora positivamente el bienestar. (Información Universidad del Cauca, 2023).

Otra de las actividades en marco de hábitos saludables, son las ciclorutas, esta actividad se programa semestralmente y deben contar con un número mínimo de asistentes, dirigido a toda la comunidad universitaria, requiere previa inscripción y no tiene costo, para el semestre 2023-2. Se tuvo esta programación. Imagen 8.

### Imagen 8.

#### *Ciclo travesías Unicauca.*



*Nota:* Presentación ciclo de travesías Unicauca

Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023

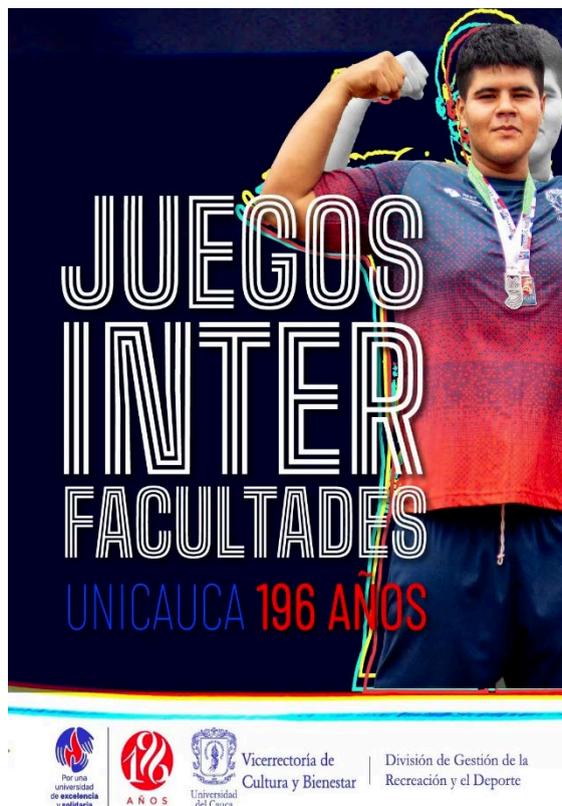
Esta actividad dentro de la Salud mental y bienestar emocional juega un papel importante así como lo resalta la Psicóloga Deportiva, Rodríguez, (2023) , la práctica de ciclismo ha demostrado favorecer los procesos superiores de aprendizaje y memoria. Se ha observado que el cerebro experimenta un aumento en su capacidad de aprendizaje y memoria, lo que a su vez influye positivamente en la toma de decisiones y otras actividades mentales.

Dentro de las actividades físicas que se suman a bienestar mental y autocuidado están los **Juegos interfacultades**, para el semestre 2023-2 se realizó una agenda en diferente modalidades individuales y grupales en una gran variedad de deportes.

Imagen 9

### Imagen 9

*Juegos interfacultades. Agenda en diferente modalidades individuales y grupales*



*Nota:* Agenda en diferente modalidades individuales y grupales Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023

La integración de estudiantes permite formar lazos de cooperación y trabajo en equipo que promueven valores como la solidaridad, el esfuerzo, el respeto y la empatía, permitiendo así, mejorar las relaciones sociales e individuales, sirviendo como estrategia de distracción que conlleva a desviar la atención de la comunidad universitaria a un ambiente donde la carga académica, social, familiar quede en segundo plano además, mediante el deporte, se libere endorfinas, se aliviane el cuerpo, se disfrute más de esa sensación de paz y relajación que se obtiene de liberar estrés, depresión y/o ansiedad.

Por último se menciona dentro de estas actividades a **Salud en tu facultad** que tiene agenda mensual cada semestre. Para mencionar cómo se realiza esta actividad, a continuación se visualiza la programación que se realizó en el mes de agosto periodo académico 2023-2. Imagen 10

### Imagen 10.

*Programación Salud en tu facultad.*



*Nota:* Presentación salud en tu facultad

Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023

Esta actividad se realiza con el propósito de descentralizar los servicios llevándolos a las facultades en este caso el de Gestión de Salud Integral y Desarrollo Humano, con el fin de que los estudiantes conozcan a qué servicios tienen acceso, los diferentes programas asistenciales, porque los estudiantes en muchas ocasiones conocen los programas, pero no saben que se hacen en estos, para ello se hacen estas jornadas, para que miren dónde y cómo acceder.

Se debe aclarar que en esta oportunidad la Facultad de Educación participó de la jornada, donde el programa que se presentó en esta oportunidad es de infecciones de transmisión sexual. Se tomaron pruebas de diagnóstico de VIH. Está el programa de Other Side, Programa de género y diversidades sexuales, actividad física y uso adecuado del tiempo libre. Para esta oportunidad los profesionales encargados de la actividad trabajaron con un juego de la escalera (Imagen 9), donde buscaron incluir los 3 programas. El apoyo para estas actividades se da desde las decanaturas, las personas que participan liderando las actividades son aquellas vinculadas con la división de Vicerrectoría. Imagen 11.

## Imagen 11.

### *Juego actividad de Salud en tu Facultad*



*Nota:* Presentación programa juego de actividad de salud en tu facultad.

Fuente: Benavides, 2023

Durante esta jornada la participación aproximada fue de 100 estudiantes, los cuales se tomaron un tiempo para realizarse las muestras de sangre y posteriormente realizar actividades de juego, que permiten generar un acercamiento en los tres programas ya mencionados. Cabe resaltar, que para la difusión de esta actividad previamente se situó el flyer informativo en las páginas oficiales de la Universidad del Cauca, además de un saloneo en la facultad de Ciencias Naturales, Exactas y de la Educación, que permitió expandir la información sobre la realización de esta actividad. Imagen 12

### **Imagen 12.**

*Participación del estudiantado en el juego vive saludable.*



*Nota:* Presentación de la participación del estudiantado en el juego vive saludable.

Fuente: Registro propio fotográfico septiembre 2023

A continuación, se muestra la imagen 13.

### Imagen 13

*Toma de muestras pruebas diagnósticas VIH*



*Nota: Toma de muestras pruebas diagnósticas VIH*

Fuente: Registro propio fotográfico septiembre 2023

2. **Promoción y Capacitación:** Esta línea se enfoca en capacitar a la comunidad universitaria en temas relacionados con la salud mental, incluyendo la identificación y reconocimiento de signos y síntomas de enfermedades mentales, estrategias de afrontamiento y factores de protección. Su objetivo es promover acciones que fomenten el bienestar mental a través de colaboraciones internas y externas, con el objetivo de dotar a la comunidad universitaria de conocimientos para afrontar las presiones normales de la vida

En este Nivel se brinda capacitación mediante charlas presenciales y virtuales, Flyer informativos con el tema de foco a tratar, información a correo institucional.

Imagen 14.

## Imagen 14.

Folleto Charla informativo.



*Nota:* Presentación folleto charla informativo

Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023

## Imagen 15

Flyer informativo.



*Nota:* Presentación Flyer informativo

Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023

3. **Investigación:** Esta línea involucra la realización de investigaciones o estudios por parte de unidades académicas, grupos de investigación y estudiantes voluntarios para generar conocimiento y responder a necesidades de salud mental. La experiencia clínica y de intervención que ofrece la División de Salud Integral y Desarrollo Humano pretenden ser un insumo importante para estos estudios.

Este año desde la facultad de salud se organizó el I Congreso de Salud Mental, el cual tuvo implicación de costo, cabe mencionar que este fue dirigido a toda la población universitaria teniendo así una gran acogida, la cual se evidencia con los 250 inscritos al congreso, esto conlleva a entender que la comunidad educativa tiene necesidad de este tipo de conocimientos.

Se debe enfatizar que la Universidad del Cauca busca asumir el reto de integrar la Salud Mental con la Educación Ambiental y se evidencia con el programa basado en la salud mental una prioridad, existente en la facultad de Ingeniería Civil y facultad de Educación, las cuales cuentan con Psicología como apoyo prioritario y único para sus sedes.

4. **Voluntariado - Servicio Social Comunitario y Tutoría:** Esta línea tiene como objetivo formar a estudiantes voluntarios como agentes comunitarios en salud mental. Son seleccionados y capacitados de acuerdo con el marco legal de la política de salud mental para intervenir a nivel personal para el auto fortalecimiento, la concientización de los demás y la identificación de los estudiantes en riesgo. La formación incluye temas como habilidades sociales y liderazgo.

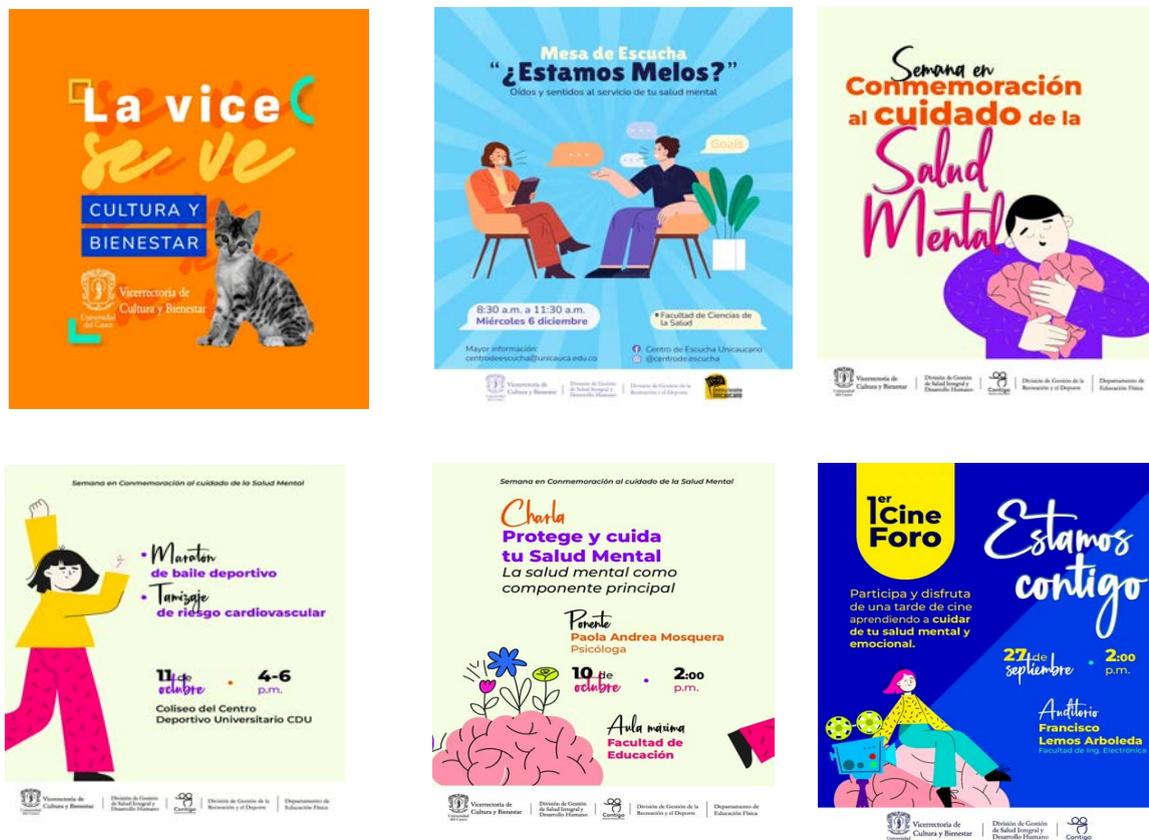
Estas líneas de acción abarcan una amplia gama de actividades, que incluyen atención clínica, estrategias psicoeducativas, investigación e intervención comunitaria, todas ellas encaminadas a promover el bienestar mental y abordar las necesidades de salud mental dentro de la comunidad universitaria.

La difusión del programa se realiza a través de información en redes sociales, correos institucionales, aulas de clases y otros espacios. Se podría decir que la página oficial donde se comparten las actividades se llama **“La Vice Se Ve”** se encuentra así en las redes sociales de Facebook e Instagram. Se busca a través de estos medios alcanzar a un número específico de asistentes a las actividades de promoción y formación en salud mental.

En este sentido por lo anterior se generan procesos de evaluación e intervención acorde a las necesidades de la población, involucrando el voluntariado y el servicio social comunitario, con la participación de estudiantes, docentes y profesionales del área de la salud. También se crean espacios de formación y reflexión en torno a la salud mental, con actividades grupales de promoción y prevención, así como actividades de sensibilización. Programando fechas para dichas actividades en eventos relevantes, como el Día Mundial de la Salud Mental, el Día Mundial de la Prevención del Suicidio, entre otros. Estas estrategias buscan llegar a la comunidad universitaria y generar conciencia sobre la importancia de la salud mental, promoviendo la participación en actividades de promoción, prevención y atención en este ámbito. Ver figura 16.

## Imagen 16

### Difusión de la “La Vice Se Ve”



*Nota:* Presentación de la Difusión de la “Vice se vé”

Fuente: Información interna Universidad del Cauca, 2023.

Por último se menciona que la promoción de la salud mental se ve favorecida cuando se socializa con el entorno. Esta interacción social positiva puede contribuir al fortalecimiento y la integración de minorías étnicas, así como a la participación social, el apoyo social y redes comunitarias. La importancia de realizar todas las actividades ya mencionadas es la promoción del autocuidado, mejorar la calidad de vida de los estudiantes y generar conocimiento sobre diferentes temáticas relacionadas con la salud mental. Además, se busca formar estudiantes pares o agentes comunitarios en salud, identificar e intervenir en estudiantes con factores de riesgo psicosocial, y promover la capacidad para afrontar el estrés, la adaptabilidad, la autonomía, entre otras habilidades socioemocionales.

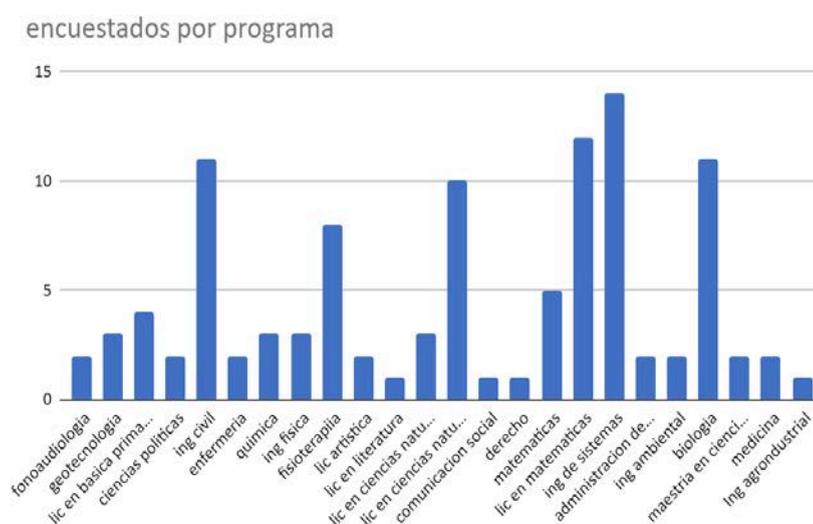
## 6.2. Percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental.

Las percepciones desempeñan un papel crucial en la configuración de actitudes y comportamientos hacia el medio ambiente. La forma en que los individuos perciben y construyen los problemas ambientales está influenciada por sus intereses y relaciones de poder, lo que los lleva a favorecer ciertos temas sobre otros. Estas percepciones se forman con base a experiencias individuales y sociales.

Para este proyecto se realizó una encuesta en el sector del CDU, a una población muestra de 115 participantes, escogidos aleatoriamente. Se realizó la siguiente pregunta. ¿Cuál cree usted que es la relación entre salud mental y educación ambiental? (Anexo 1). Al obtener los resultados se subió la información a un documento excel con el fin de organizar la información y poder graficarla. Gráfico 1.

### Gráfico 1

Encuestados por programa Universidad del Cauca.



Fuente: Elaboración propia presente estudio. Año 2024

Teniendo en cuenta que esta actividad desarrollada arrojó distintos resultados, cabe iniciar con el gráfico 1, la cual fue realizada con 115 personas de diferentes carreras, sin embargo cabe resaltar que hubo mayor participación de algunos programas, como lo es ingeniería de sistemas, en el cual respondieron 14 personas la encuesta, a diferencia de Licenciatura en Literatura, Derecho y comunicación Social que solo respondió la encuesta 1 persona, representando así su poca participación en la encuesta. Gráfico 2.

### Gráfico 2.

#### *Percepciones de la relación Salud Mental con Educación Ambiental*



Fuente: Elaboración propia presente estudio. Año 2024

Por consiguiente, se puede observar el gráfico 2, en el cual refleja que el 2.6% de la población encuestada no está de acuerdo o está alejada de la relación entre Salud Mental con Educación Ambiental, sin embargo 97.4 por ciento de la muestra, maneja una concepción cercana a la relación que se plantea de Salud Mental con Educación Ambiental, donde se trabaja de forma entrelazada la comprensión integrada de las realidades ambientales que afectan la salud mental.

Parafraseando a la estudiante del programa de Biología, tercer semestre, la cual expresa: “La educación ambiental influye positivamente y negativamente en el

bienestar de la salud mental, aumentando la conciencia y fomentando la acción por el cambio. De igual forma puede generar estrés si se enfoca en las amenazas ambientales, la forma en que las personas perciben los problemas ambientales y mentales varían mucho al igual que los métodos que usan para solucionar” (Estudiante de Biología 3 semestre Universidad del Cauca, 2023).

Este participante concibe la relación como un enfoque holístico donde se equilibra la conciencia ambiental de los problemas ambientales con soluciones prácticas y respaldo emocional, que se obtienen de la conexión positiva entre la naturaleza, donde generalmente se lleva a plantear proyectos comunitarios que pueden inspirar acción en prácticas personales, que contribuyan a la sostenibilidad y a mejorar la calidad emocional en manejo de estrés, mediante acciones de fomento de control de las emociones”. Un claro ejemplo de actividades prácticas que fortalecen la conexión emocional con el medio ambiente son las huertas comunitarias o actividades de restauración.

### **6.3. Propuestas de articulación de Salud Mental con Educación Ambiental.**

La articulación efectiva entre salud mental con educación ambiental es esencial para abordar desafíos de manera integral, para ello se plantean las siguientes propuestas:

#### **6.3.1. Programas integrados.**

- Incorporación de eventos de divulgación académica y científica, mediante congresos y seminarios que permitan a los estudiantes y cuerpo profesoral desarrollar una comprensión integral de entorno con bienestar emocional.

Estas actividades permitirán la integración del enfoque interdisciplinario que aborda tanto los aspectos cognitivos como emocionales de la conexión entre las

personas con el medio ambiente. Fomentando así la colaboración entre profesionales de la Salud mental y Educadores Ambientales.

### **6.3.2. Actividades prácticas y experimentales**

La integración de proyectos de terapia al aire libre con iniciativas de sostenibilidad puede ser una estrategia poderosa para promover la salud mental con la educación ambiental. Algunos enfoques donde se combinan de manera efectiva son:

- **Programa de Ecoterapia:** se puede desarrollar actividades al aire libre estableciendo una conexión emocional mediante caminatas conscientes, meditación en entornos naturales. y actividades de restauración ecológica, como parte de las sesiones de terapia. Como recomendación para integrar los senderos naturales, podemos tomar a consideración la zona verde de la parte de contables e ingeniería que se podrían adecuar para la realización de estas actividades.
- **Senderos Naturales y Educación Ambiental:** Integrar senderos naturales en el entorno terapéutico, combinando la terapia al aire libre con la educación ambiental. Se pueden trabajar acciones concretas como: marcar puntos de interés con información educativa sobre Educación Ambiental, la importancia de la restauración y prácticas sostenibles en el camino.
- **Proyectos de Arte ambiental en el medio Natural:** Fomentar proyectos de arte al aire libre que combinan la expresión creativa con la apreciación del medio ambiente, realizando actividades de arte con materiales naturales, como la creación de esculturas efímeras, pinturas en la naturaleza, o instalaciones que resalten la belleza y fragilidad del entorno.

- **Talleres de Educación Ambiental con Salud Mental:** Organizar talleres que aborden tanto la Educación Ambiental como el bienestar emocional en entornos naturales. Realizar sesiones informativas sobre conceptos, aplicabilidad e importancia de la Educación Ambiental, seguidas de actividades terapéuticas al aire libre para procesar las emociones y reflexionar sobre la conexión con la naturaleza.
- **Proyectos de Restauración Universitaria:** Involucrar a los participantes en proyectos de conservación que contribuyan directamente al bienestar del entorno de la comunidad universitaria. Desarrollando actividades de reforestación y proyectos de restauración de hábitats como parte de la terapia al aire libre. Para cumplir con este propósito se puede tomar a consideración una de las líneas del comité ambiental, en el Programa Campus Sostenible, el cual se enfoca en áreas verdes y creación de entornos ambientales con grandes impactos.

Esta integración no solo ofrece beneficios terapéuticos, sino que también fortalece la conexión de las personas con el entorno, fomentando la conciencia ambiental y la adopción de prácticas con enfoque holístico para la salud mental y el bienestar.

### ***6.3.3. Campañas de concientización.***

Desarrollar campañas de concientización que aborden salud mental con Educación Ambiental. Estas campañas pueden utilizar diversos medios, como talleres, seminarios, charlas y materiales educativos, para llegar a diferentes poblaciones. Se pueden destacar historias de éxito que demuestran cómo la conexión con el medio ambiente ha mejorado la salud mental de individuos o

comunidades. Estas narrativas pueden inspirar a otros y desmitificar la idea de que abordar problemas ambientales es abrumador.

#### **6.3.4. Investigación Colaborativa:**

Facilitar proyectos de investigación colaborativa que exploren la relación entre la salud mental y la participación en actividades relacionadas con el entorno. Los resultados de estas investigaciones pueden informar estrategias efectivas para abordar problemas específicos.

- **Evaluación de Impacto:** Realizar evaluaciones de impacto que midan no sólo los resultados ambientales, sino también los beneficios para la salud mental derivados de las iniciativas de educación ambiental. Esto proporcionará datos que respalden la efectividad de estas intervenciones.

Al articular la salud mental con la educación ambiental, se puede crear un enfoque más completo que aborde tanto la conciencia ambiental como el bienestar emocional de las personas, contribuyendo así a una comunidad universitaria más saludable y sostenible.

## CONCLUSIONES

Es importante concluir que la relación entre la educación ambiental y la salud mental es crucial para el bienestar emocional de la comunidad universitaria. Este trabajo permitió destacar esa importancia de abordar la salud mental desde un enfoque holístico, integrando efectivamente la salud mental como componente de la educación ambiental en el campus de Tulcán de la Universidad del Cauca. Se proponen acciones concretas, como programas integrados, actividades prácticas y experimentales, campañas de concientización e investigación colaborativa, para abordar desafíos de manera integral y contribuir a una comunidad universitaria más saludable y sostenible. Además, se resalta la existencia de políticas ambientales y de bienestar integral en la universidad, así como la disponibilidad de servicios de salud mental a través de la División de Salud Integral y Desarrollo Humano.

El trabajo permite enfatizar sobre:

1. La conexión positiva entre el medio ambiente con la salud mental, lo que permite inspirar acciones prácticas y personales que contribuyen a la sostenibilidad y mejora en la calidad emocional en el manejo del estrés.
2. Las actividades físicas al aire libre, como caminar y participar en juegos interfacultades y ciclorutas, tienen un impacto positivo en el bienestar mental y el autocuidado de la comunidad universitaria.
3. Existe una desconexión entre la salud mental y la educación ambiental, lo que dificulta la implementación de acciones integradas en torno a la salud mental y el medio ambiente. Desde las propuestas se pretende mejorar esta debilidad y

convertirla en una fortaleza con el apoyo del Comité Técnico Ambiental y Vicerrectoría de Cultura y Bienestar de la Universidad.

De acuerdo a los objetivos específicos del presente estudio se puede discernir que:

En el **objetivo 1**, la fase inicial de recopilación de información y diálogos participativos ha sido fundamental para entender en profundidad las políticas ambientales y el programa de salud mental de la Universidad del Cauca. Este proceso no solo ha permitido identificar patrones y temas emergentes, sino que también ha fomentado la colaboración entre diversos actores y ha generado un análisis crítico de la situación actual. Ahora, con una comprensión más clara de los desafíos y oportunidades, la universidad está en una posición sólida para desarrollar estrategias y acciones que promuevan el bienestar tanto ambiental como mental dentro de su comunidad. Este enfoque participativo y reflexivo sienta las bases para un futuro más sostenible y saludable en la institución.

En relación con el **objetivo 2**, la exploración de las percepciones de la comunidad universitaria sobre la relación entre la educación ambiental y la salud mental ha arrojado luz sobre un aspecto crucial de la vida universitaria. Este análisis ha revelado la importancia de reconocer y comprender la interconexión entre estos dos ámbitos aparentemente distintos. Al hacerlo, se ha evidenciado que una educación ambiental sólida puede tener un impacto positivo en la salud mental de los individuos, y viceversa. Este conocimiento no solo enriquece nuestro entendimiento de la complejidad de los desafíos que enfrenta la comunidad universitaria, sino que también proporciona una base sólida para el diseño de programas y políticas que promuevan un bienestar integral. Con estas percepciones en mente, la universidad

está mejor equipada para abordar de manera efectiva las necesidades tanto ambientales como de salud mental de sus estudiantes, personal y demás miembros de la comunidad.

De acuerdo al **objetivo 3**, al proponer acciones que articulen la salud mental como componente integral de la educación ambiental, es un paso trascendental hacia el desarrollo de una comunidad universitaria más saludable y sostenible. Al reconocer la estrecha relación entre ambos aspectos, podemos diseñar estrategias efectivas que promuevan un bienestar holístico entre los miembros de la comunidad universitaria. Esto implica no solo la implementación de programas específicos que aborden tanto la educación ambiental como la salud mental, sino también la integración de estos temas en el currículo académico y en las actividades extracurriculares. Además, es importante fomentar un ambiente universitario que promueva la conciencia, la comprensión y el apoyo mutuo en torno a estas cuestiones.

Al adoptar la propuesta de articulación en programas con enfoque integral de salud mental con educación ambiental como: *Programa integrados, actividades prácticas y experimentales, campañas de concientización, investigación colaborativa*; se reconoce la interconexión entre la salud mental y el medio ambiente, se puede avanzar hacia una universidad que no solo eduque, sino que también promueva el bienestar integral de sus miembros y contribuya positivamente al cuidado del entorno.

## RECOMENDACIONES

1. Se sugiere al comité ambiental en la línea de Educación Ambiental de la Universidad del Cauca campus del Tulcán, continuar con el desarrollo de la propuesta de articulación con programas integrados y actividades prácticas que ayudan a promover un bienestar holístico entre los miembros de la comunidad universitaria.
2. Se recomienda al comité ambiental y al personal en el Campus de Tulcán de la Universidad del Cauca, realizar el seguimiento y evaluación permanente a los programas y acciones planteados en el presente trabajo, con el fin de establecer el impacto de las actividades y poder seguir promoviendo el bienestar integral de la comunidad universitaria.
3. Se sugiere a la Universidad del Cauca de la Facultad de Ciencias Naturales Exactas de la Educación en el Programa. Licenciatura de Ciencias Naturales y Educación Ambiental, seguir con esta línea de trabajos de grados en investigaciones que permitan determinar problemas de orden ambiental y de salud mental para contribuir con estrategias y acciones al desarrollo sostenible de una comunidad.

## BIBLIOGRAFÍA

Abad Gómez Héctor. (2020). *La innovación social en la implementación de una estrategia de educación en salud ambiental en un territorio periurbano.*

Agudelo Carlos. (2013). América Latina frente a los determinantes sociales de la salud: Políticas públicas implementadas. *Universidad Nacional Colombia.*

Graciana Báez Alejandra Petrocelli, C., Salvador, S., & Salvador, E. (2015). *Psicología ambiental: encrucijada entre la educación ambiental y la calidad de vida* (Vol. 29, Issue 2).

Andrea, B., Rengifo, R., Segura, L. Q., Javier, F., & Córdoba, M. (2020). *La Educación Ambiental Una Estrategia Pedagógica Que Contribuye A La Solución De La Problemática Ambiental En Colombia.*

Andrea, D., & Pachón, B. (2021). *Contextos explicativos de los suicidios consumados por estudiantes universitarios de la Universidad Nacional de Colombia durante el periodo 2014-2018.*

Barriga Analesi. (2023). Especial de salud de mental. *Periódico UNAL.*  
<https://periodico.unal.edu.co/>

Beltrán Baquero Rosalba- Rebolledo Isabel. (2012). *Programa de Salud Mental Isabel Cristina Rebolledo Otero 2 Vicerrectoría de Cultura y Bienestar División de Salud Integral.*

Castillo, C., Adriana, E., & Vargas, M. (2016). *EL SUICIDIO DESDE UN Enfoque Psicosocial Y De Salud Comunitaria: Los Resultados Del Diagnóstico En Santa*

*María De Dota, Costa Rica Suicide From A Psychosocial And Community Health Approach: The Results Of The Diagnosis In Santa Maria De Dota, Costa Rica.*

Castillo Riquelme Victor- Cabezas Maureira Nicolás. (2021). Ansiedad al aprendizaje en línea. *Scielo*, vol.15.

Franco, S. A., Gutiérrez, M. L., Sarmiento, J., Cuspoca, D y cols. (2017). Suicidio en estudiantes universitarios en Bogotá, Colombia, 2004–2014. *Ciencia & Saúde Colectiva*, 22(1), 269–278. Disponible en:  
<https://doi.org/10.1590/1413-81232017221.22452015>

Instituto Nacional de Medicina Legal y Ciencias Forenses. (2023). *Boletín grupo centro de referencia Nacional sobre Violencia.*

Lemus Yaduri. (2020). Tendencias en los patrones de suicidio en Colombia. *Universidad Nacional de Colombia.*

Lizano Acevedo Ronnie - Salazar Sarasti Alexander. (2023). *Comparativo De La Relación Del Verde Urbano Con La Salud Mental Percibida De La Población De 2 Parques Del Sur Y Norte De Quito, 2022.*

Martínez Joel-Soto. (2004). Comportamiento pro ambiental. *Scielo.*

Plaza Mariana. (2023). Investigación de los posibles prejuicios entorno al suicidio en la Facultad de Educación y Trabajo Social de Valladolid. *Universidad de Valladolid.*

Roa Alejandra - Pescador Vargas. (2015). La salud del ser humano y su armonía con el ambiente. *Revista Med.*

Sánchez, Jeannette. (2019). *Recursos Naturales, Medio Ambiente y Sostenibilidad*.

*“70 años de Pensamiento de la CEPAL*. Libros de la Cepal. Disponible en:  
[repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e43ad745-6b7d-48e4-a016-b753fdd3b659/content](https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e43ad745-6b7d-48e4-a016-b753fdd3b659/content).

Smith Gómez Tabares, A., Núñez, C., Caballo, V. E., Paula Agudelo Osorio, M.,  
Mauricio Grisales Aguirre, A. (2019). Predictores Psicológicos del Riesgo  
Suicida en Estudiantes Universitarios. In *Behavioral Psychology / Psicología  
Conductual* (Vol. 27).

Tobón, F. Á. (2005). *La salud mental: una visión acerca de su atención integral*  
*Mental health: an approach about its holistic assistance*.

Universidad de Caldas. (2022). *Política de salud mental de la Universidad de  
Caldas*.

Vicerrectoría de Investigación. (2022). *Programa de salud mental*.

Vinicio, Á., Bahía, D., & Argentina, B. (2021). *Relaciones e Incidencias entre Las  
Actividades Sociales y el Entorno Físico-Natural de La Amazonía Ecuatoriana.  
Parroquia 10 de Agosto, Provincia de Pastaza*.

García-Ubaque, C, García-Ubaque, J y Vaca-Bohorquez, M. (2013). *Evolución del  
marco normativo de la salud ambiental en Colombia*. Revista de Salud Pública.

Carrasquer, J., Ponz, A., Carrasquer, B. y Álvarez, M. V. (2019). Reflexiones acerca  
de la salud ambiental. *Didáctica de las ciencias experimentales y sociales*, 36,  
115-128. Doi: 10.7203/DCES.36.12990.

- Maurologoitia, J. I., Rodríguez, L. S. M., & Irurzun, M. B. (2014). Epidemiología ambiental: ámbito y retos. *Revista de Salud Ambiental*, 14(1), 69-70.
- Otero, L. F. S., de Magalhaes Cámara, V., & Caicedo, G. M. (2013). Enfermedades desatendidas y salud ambiental. *Revista de Salud Ambiental*, 13(2), 106-107.
- Betancur, S. V., Vásquez, Y. A. Ú., & Barrientes, R. A. M. (2019). Estrategia de Educación ambiental para el fomento y cuidado de la salud en los entornos hogar y espacios comunitarios en el asentamiento Manantiales de Paz, Vereda Granizal, 2017. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 37(SI), 120-121.
- Rengifo, B., Quitiaquez, L., & Mora, F. (2012). La educación ambiental una estrategia pedagógica que contribuye a la solución de la problemática ambiental en Colombia. *XII Coloquio internacional de Geo crítica*, 16.
- Unicauca - Universidad del Cauca en Popayán | Educaedu. (2012, 25 abril). Unicauca - Universidad del Cauca. Disponible en:  
<https://www.educaedu-colombia.com/centros/universidad-del-cauca-uni1394>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios*. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>

**Web grafia.**

<https://portal.unicauca.edu.co/versionP/bienestar-universitario/salud-para-estudiantes>.

<https://repositorio.tec.mx/handle/11285/651596>

<https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/e43ad745-6b7d-48e4-a016-b753fdd3b659/content>

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194114419010>

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

## ANEXOS

### Anexo A.

**Encuesta de percepciones entrega Salud Mental y Educación Ambiental.**



## ENCUESTA DE PERCEPCIÓN DE LA RELACIÓN DE LA SALUD MENTAL Y EDUCACIÓN AMBIENTAL UNIVERSIDAD DEL CAUCA.

Facultad de Ciencias Naturales Exactas y de la Educación  
Departamento de Educación  
Lic. Ciencias Naturales y Educación Ambiental.

La información se usará sólo con fines académicos para la investigación de trabajo de grado denominado "DESARROLLO DE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS Y SENSIBILIZACIÓN AMBIENTAL EN EL CAMPUS DE TULCÁN DE LA UNIVERSIDAD DEL CAUCA"

fecha:	día:	Mes:	Año:
--------	------	------	------

¿Cuál es su relación con la Universidad del Cauca, Marque con una x y responda?

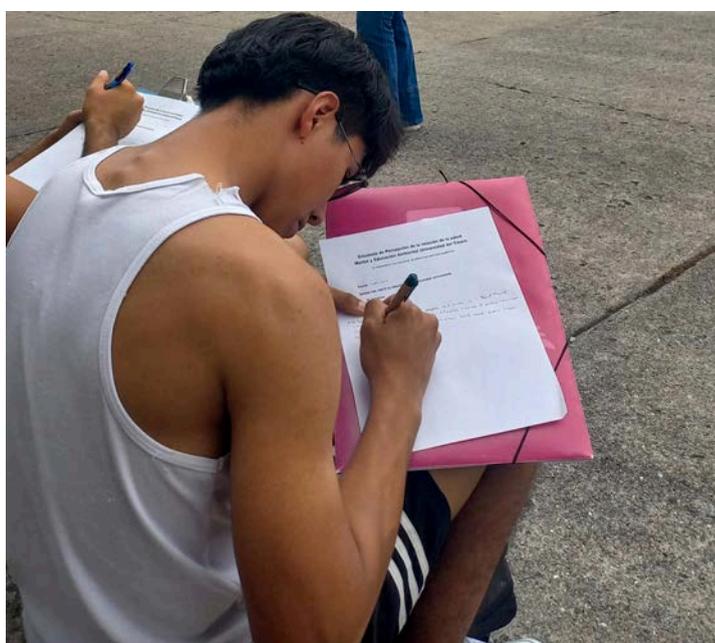
- Estudiante Programa al que pertenece \_\_\_\_\_  
Semestre \_\_\_\_\_
- Egresado Programa al que pertenece \_\_\_\_\_
- Docente Programa al que pertenece \_\_\_\_\_
- Administrativo

**1. ¿Cuál Cree Usted Que es la Relación entre Salud Mental y Educación Ambiental?**

Respuesta:

## Anexo B

### Evidencia fotográfica de encuesta



Fuente: Registro fotográfico. Presente estudio. 2024

### Anexo C.

#### Recopilación de información encuesta de percepción

Organización información encuestas de percepción						
No.	Si encuentran relación	no encuentran relación	Programa al que pertenecen	Semestre	Rol	Argumento
1		x	Matemáticas	10	Estudiante	Prestación de un servicio en pro del bienestar humano
2		x	Lic. Matemáticas	9	Estudiante	Desconozco qué es educación ambiental
3		x	Lic. Matemáticas	9	Estudiante	Una buena educación ambiental permite mejores prácticas ambientales, que se relacionan con un mejor ambiente para distraerse
4	x		Medicina	3	Estudiante	La salud ambiental desempeña un papel importante en la promoción de la salud para así fomentar con la naturaleza, y como tal aumentar la conciencia sobre los problemas ambientales y abordar, educación y políticas ambientales para su mejoramiento.
5	x		Medicina	10	Estudiante	De complemento, si tenemos una mente sana podremos contribuir a mejorar la educación ambiental y viceversa

6	x		Ing. Industrial	6	Estudiante	Puede ayudar a aumentar la conciencia sobre la importancia de la conservación del entorno natural, lo que a su vez puede tener un impacto positivo en la salud mental. La educación ambiental puede fomentar un sentido de responsabilidad hacia el medio ambiente, lo que puede mejorar la satisfacción personal al contribuir a un mundo mas sostenible
7	x		Química	2	Estudiante	El medio ambiente que nos rodea, influye mucho en el individuo, ya que cuando estamos expuestos a condiciones donde nuestro medio ambiente esta contaminado, si zonas verdes y agua limpia o potable nos afecta en nuestra salud mental
8	x		Biología	2	Estudiante	La relación entre estas 2 es muy importante porque se encarga de equilibrar los estados de ánimo y el pensamiento de las personas para tener un mejor rendimiento del ser
9	x		Biología	6	Estudiante	La educación ambiental puede tener un impacto positivo o negativo en la salud mental. Ya que uno de los factores más importantes para una buena salud mental y física es estar en un ambiente sano, bueno y óptimo para un correcto desarrollo personal
10	x		Biología	6	Estudiante	La relación que existiría seria que debemos tener un cierto cuidado del ambiente, ya que este va a ser un factor que puede afectar nuestra salud

						mental desencadenando trastornos o pueden ser también factores protectores para esta
11	x		Biología	7	Estudiante	La educación ambiental promueve una mayor conciencia y aprecio por la naturaleza, permitiendo una conexión o vínculo con los ecosistemas naturales, reduciendo el estrés y otras afecciones que perjudican la salud mental
12	x		Biología	8 Factorial	Estudiante	Dentro de un ambiente académico, factores como el estrés y otros desórdenes mentales se ha demostrado que un buen desarrollo de actividades en un entorno ecológico sostenible ayuda a la reducción de fatiga mental y promueve al desarrollo cognitivo
13	x		Biología	1	Estudiante	Si se tiene una buena salud mental se proyectará el cuidado del medio ambiente. También si una persona se rodea de un ambiente bien cuidado, sus emociones serán positivas
14	x		Biología	4	Estudiante	Educación acerca de la importancia que tiene el medio ambiente en los espacios ecológicos, va muy relacionado en cuanto al buen bienestar mental de las personas. El entorno en el que nos encontramos, los espacios que frecuentamos y las problemáticas que rodean nuestros entornos influyen directamente en nuestro estado emocional y mental

15	x		Biología	4	Estudiante	La educación ambiental influye positivamente y negativamente en el bienestar de la salud mental, aumentando de conciencia y fomentando la acción por el cambio. De igual forma puede generar estrés si se enfoca en las amenazas ambientales, la forma en que las personas perciben los problemas ambientales y mentales varían mucho al igual que los métodos que usan para solucionar
16	x		Biología	6	Estudiante	Es muy compleja ya que esta se podría dar desde distintos factores. Como si se genera un espacio libre de contaminantes o un espacio tranquilo, tu mente puede trabajar mejor. En esto también se basan ciertas actividades relajantes para la mente como terapias
17	x		Biología	8	Estudiante	Sin salud mental no podríamos siquiera pensar en cuidar de otra cosa u otro ser, que sea nosotros mismos. La salud mental así mismo esta influenciada por el ambiente, si este no es sano o adecuado nuestra salud se va a ver afectada negativamente, tal y como se esta evidenciando en la sociedad actual, cada vez mas industrializada y con menos naturaleza a la cual recurrir
18	x		Biología	10	Estudiante	Creería una relación directa, ya que si tu salud mental está bien, tu actuar frente a las problemáticas ambientales en la educación, serias más

						receptivo y abierto a recibir información y conocimiento que te servirán para entender las situaciones que se presentan en la vida y el mundo
19	x		Lic. Matemáticas		Egresado	La relación entre educación ambiental y salud mental es que la una es necesaria para la otra, educación es cuidar el medio ambiente, reciclar para así tener un ambiente de paz y armonía
20	x		Maestría en Ciencias Matemática	4	Estudiante	La relación entre la salud mental y la salud ambiental se encuentra presente o bastante estrecha pues el estado de equilibrio mental y conducta de una persona influye en la relación en su entorno en particular con el cuidado del ambiente y de su bienestar
21	x		Matemáticas	9	Estudiante	Siento que tengo una buena relación con la educación ambiental ya que mi padre desde niña me enseñó muchas cosas del campo como cultivos, animales y bastantes cosas más
22	x		Maestría en Ciencias Matemática	4	Estudiante	Creo que la relación entre ellas es esencial, debido a que tener un buen entorno y saber sobre el, ayuda a cuidar la salud mental y porque este puede perjudicarse si estamos en malos entornos
23	x		Matemáticas	10	Estudiante	Su relación principal es la ayuda mutua que se brindan para superar traumas lo que brinda, a partir de una buena conciencia ambiental una mejoría constante de nuestro estado físico y mental

24	x		Lic. Matemáticas	5	Estudiante	El cómo se encuentre el cambiante o entorno puede favorecer o limitar la relación de un individuo tanto físico como social
25	x		Lic. Matemáticas	5	Estudiante	Las condiciones a las cuales nos exponemos pueden desencadenar trastornos mentales o por el contrario ser factores de protección y reducción de estrés
26	x		Matemáticas	8	Estudiante	Desde mi punto de vista existe una relación favorable entre la salud mental y la reducción ambiental, ya que si se tiene una buena salud mental, humanamente esta promueve intrapersonalmente la empatía por el entorno y por ende la protección ya sea de los recursos y el respeto hacia la naturaleza, si agregamos a esto la educación ambiental además de ser consciente se tiene conocimiento de cómo optimizar el estado del medio ambiente. Contrario a esto no hay una óptima reciprocidad cuando no se tiene una buena salud mental y aun peor si está totalmente desinformada acerca de la educación ambiental
27	x		Administración de Empresas		Docente	Hay una relación directa ----- que el entorno y una buena gestión del mismo establece las condiciones adecuadas para un desarrollo armónico del estado mental de las personas. Un medio ambiente mal gestionado provoca estados mentales inadecuados para una convivencia de las personas

28	x		Administración de Empresas		Egresado	Los impactos y la degradación del medio ambiente en los distintos territorios urbanos y rurales afecta la salud de las personas y genera una presión también en lo psicológico, en la salud mental. En ese sentido la educación ambiental puede permitir hacer conciencia de los problemas ambientales y sus posibles salidas colectivas, esto necesariamente incide en temas de salud mental; por ejemplo un caso concreto es la contratación visual que se da en campañas electorales o publicidad ya que muchas veces genera estrés y preocupación. allí puede invadir el tema educativo ambiental
29	x		Ing. Ambiental	3	Estudiante	Tener un buen entorno genera un sentimiento de paz al saber que todo está en orden
30	x		Ing. Ambiental	5	Estudiante	Creo que una persona con una buena salud mental es mucho más consciente sobre el impacto ambiental o los problemas que cruza el planeta tierra. De esta manera habría una mejor educación de las personas sobre el ambiente y podríamos mitigar los problemas del mismo
31	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	Cuando me siento emo y darks me gusta salir donde hay arbolitos y entonces me siento menos emo. Y si los arbolitos no estuvieran sería triste, entonces debemos cuidar los arbolitos, entonces creo que tenemos

						una relación de responsabilidad por cuidarlos y de amor a su belleza (me refiero a la belleza de la naturaleza UwU)
32	x		Ing. Sistemas	8	Estudiante	Considero que el conocer y cuidar del ambiente es primordial para relacionarse en un entorno agradable e interactuar de forma sana con las personas y el entorno
33	x		Ing. Sistemas	8	Estudiante	Considero que la relación entre la salud mental y la educación ambiental es que hay muy poca información y la verdad no nos educan para esto, considero que es muy importante poder tener un ambiente agradable para poder relacionarse mejor
34	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	La responsabilidad y el mantenimiento de espacios ambientales sanos promueven la buena salud
35	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	La salud mental de las personas está estrechamente relacionada con el ambiente en el que viven ya que este los influye constantemente. Entonces saber cuidar este ambiente es importante, no importa el tipo
36	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	A mi parecer, si se tiene una relación ya que una persona que mantenga una buena salud mental siempre buscará mantener su entorno ecológico de buena manera. De la misma manera uno puede saber que tan buena salud mental tiene una persona mirando su ambiente

37	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	Pienso que la relación entre salud mental y educación ambiental es el conocimiento con respecto al cuidado del entorno y mantener un espacio ameno, esto influye positivamente con la salud mental
38	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	Para mi puede haber una relación en que el tener conciencia ambiental y poder actuar respecto a ello, cuidando nuestro entorno, aporta positivamente nuestra apercepción del mundo
39	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	Si, yo creo que existe una relación entre la salud mental y la educación ambiental ya que la educación ambiental se refiere a saber cuidar nuestro entorno y mantener un ambiente limpio, un medio ambiente bueno nos afecta positivamente en nuestra salud mental
40	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	La relación está en que para cuidar nuestro hogar, primero debemos poder cuidarnos a nosotros mismos física y mentalmente
41	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	La relación parte de que un entorno limpio y sano propaga una buena salud mental
42	x		Ing. Sistemas	4	Estudiante	Si, por medio de la calorimetría y la relación o interacción con el ambiente
43	x		Ing. Sistemas	10	Estudiante	Creo que se relacionan en el sentido que al tener una educación ambiental se le da la importancia a la naturaleza y como humanos somos un tipo especial de animal que está conectado a la naturaleza en todos los

						ámbitos, en especial el mental. Entonces al hablar de la educación ambiental podemos conectar con la salud mental
44	x		Ing. Sistemas	2	Estudiante	La relación es estar bien mentalmente para tener una buena educación ambiental esto nos trabaja en conjunto para poder desarrollar nuevas formas de vivir con mas tranquilidad
45	x		Lic. Matemáticas	6	Estudiante	Podría ser que un ambiente limpio y aseado ayude con enfermedades que afectan la mente o animo, ayuda a encontrar paz y tranquilidad
46	x		Lic. Matemáticas	2	Estudiante	Para tener una buena salud mental, en primer lugar deberíamos tener un ambiente y espacio limpio, los lugares y espacios sucios y desordenados no ayudan mucho a que la mente este relajada ni tranquila si somos conscientes y limpiamos los espacios ayuda mucho a que nuestra mente este mas fresca y tranquila ante cualquier escenario. Un lugar limpio de paz y tranquilidad
47	x		Lic. Matemáticas	2	Estudiante	Es necesario tener salud mental para reconocer nuestras necesidades y las problemáticas presentes en nuestro entorno y con la ayuda de la educación ambiental, proponer y realizar acciones eficientes que ayuden a mejorarlo

48	x		Lic. Matemáticas	9	Estudiante	El mundo esta al borde del colapso por la falta de educación ambiental que existe en las instituciones y hasta en el hogar; esto provoca que las personas no tengan una mentalidad responsable sobre el manejo de basura y el correcto uso de material reciclable. Todo lo anterior ha llevado a llenar decenas de basuras como los rellenos sanitarios, generando un aire toxico para la sociedad, mas aun, el dióxido de carbono que generan los motores a combustión potencian el desarrollo de enfermedades mentales en la persona
49	x		Lic. Matemáticas	8	Estudiante	Una salud mental puede verse afectada si no se sabe distinguir o analizar todo lo referente al medio ambiente, en este caso, educación ambiental. Las personas podrían trastornarse si desconocen el porque del cambio climático o demás factores que componen la educación ambiental y no detenerse a analizar de forma adecuada
50	x		Lic. Matemáticas	10	Estudiante	La educación ambiental está ligada al pensamiento y nivel de raciocinio de las personas. Por tanto una persona que mentalmente no sea apto posiblemente no tenga una idea clara de que es la educación ambiental
51	x		Matemáticas	3	Estudiante	Puede tener relación mediante el ambiente y la influencia que este tiene sobre la psicología de las personas ya que se ha demostrado que en un ambiente agradable las personas no se ven tan perjudicadas por el estrés

						y los malos pensamientos, mientras que en un ambiente deteriorado se es mas propenso a tener una salud mental deteriorada
52	x		Derecho Diurno	3	Estudiante	Desde mi punto de vista la relación de la educación ambiental y salud mental es muy importante ya que ambos se enfocan en seres vivos y proporcionan una visión del cómo se desarrollan en un entorno variado, y cómo actúan
53	x		Comunicación Social		Administrativo	Ambos conceptos se relacionan, son coherentes, respecto por los animales y las plantas
54	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	El entorno en que nos desenvolvemos afecta a nuestro estado de ánimo y a su vez en nuestras emociones. Un ejemplo claro es cuando tenemos la habitación desorganizada y nuestro ánimo tiende a caer, lo mismo se podría decir que pasa con el entorno social al ver un ambiente y calles tan descuidadas. Al implementar la educación ambiental se estaría cuidando eso, se disfrutaría de un ambiente mejor y nos ayudaría anímicamente
55	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	La educación ambiental debe ser un valor inherente en los diversos contextos educativos, puesto que el impartir de forma frecuente es la única manera de sembrar conciencia ambiental, misma que es potenciada cuando la persona goza de una salud mental estable, que le permite

						actuar con discernimiento y lucidez para alcanzar un grado de empatía para el cuidado ambiental
56	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	El ambiente al que estamos expuestos influye indirectamente en nuestra salud mental, por ende tener educación ambiental debería ser parte de nuestra cultura. Por tanto pienso que es adecuado impartir la educación desde la escuela generando conciencia y sensibilización desde la idea de que el ser humano deja una huella casi que irreparable en el medio ambiente
57	x		Lic. Ciencias Naturales	10	Estudiante	La relación entre salud mental y educación ambiental es si encontramos un ambiente "sano" bien cuidado y protegido, nuestra salud mental estará tranquila y sentirá un tipo de satisfacción o identificar en un buen estado los espacios
58	x		Lic. Ciencias Naturales y E. Ambiental	6	Estudiante	La relación entre salud mental y educación ambiental se basa en la coherencia de nuestros actos teniendo en cuenta de que nuestros conocimientos y consideraciones a si mismo
59	x		Lic. Ciencias Naturales y E. Ambiental	6	Estudiante	Entender nuestra salud mental es importante para estar acorde y comprender nuestro medio

60	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	La salud mental es parte fundamental para el "quehacer" humano, por esta razón se hace vital tener una buena conciencia de sí para poder educar a los demás con principios acordes con lo que desempeña, en este caso la educación ambiental
61	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	Yo considero que una buena salud mental contribuye a un ser humano físicamente bien en lo posible y si está bien consigo mismo y sus problemas podrá estar bien o en armonía con los planos socio-culturales, económicos, políticos y por ende ambientales, además tener una buena relación con la naturaleza ayuda a ser un buen humano. El respeto por la naturaleza también habla por nuestro propio respeto
62	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	Si hay buena salud mental podremos desempeñar nuestras labores de la mejor manera, la salud mental es importante y fundamental en todos los instantes de nuestra vida
63	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	Una buena salud mental permite que la persona sea coherente de sus acciones y desee convivir en un buen entorno que depende de su cuidado
64	x		Lic. Ciencias Naturales	6	Estudiante	Esta relación juega un papel fundamental, ya que con una salud mental apta tenemos la capacidad de concientizarnos hacia impactos que están generados en el entorno y que afectan la biodiversidad. Es decir ser

						coherentes en lo que pensamos con lo que queremos aportar referente a la educación ambiental
65	x		LCNAE	4	Estudiante	Está más relacionado con el contexto en el que se vive, ya que crecer en un ambiente sucio o mal organizado puede causar estrés o ansiedad.
66	x		Lic. Ciencias Naturales	4	Estudiante	Creo que la relación más directa va ligada en el entorno en el que vive, dependiendo del contexto. Ya que, si se crece en un ambiente sucio, contaminado, o en general no armónico puede tender a desarrollar emociones negativas o sentimientos que conlleven al estrés crónico, depresión, inconformidad, malestar y de más. Además dichas negativas pueden hacer que las personas pierdan interés por su entorno y se cree una dejadez por el bienestar ambiental. Por ende, el abandono de una afecta a la otra y viceversa. Mantener un ambiente cuidado, protegido, y limpio genera sensaciones de paz, armonía y tranquilidad.
67	x		Ingeniería Física	8	Estudiante	Un ambiente propicio te da la claridad mental que necesitas para cualquier actividad que te propongas. Por otro lado ser consciente de que el planet está vivo y que tenemos que cuidarlo nos hace pensar dos veces antes de antagonizarlo con algo que lo puede dañar.
68	x		Lic. Artística		Egresado	Me parece que es importante la educación ambiental porque te da un escape del estrés estudiantil, como los salones y profesores

69	x		Lic. en Literatura	2	Estudiante	Considero que el espacio es un importante factor que altera la salud mental de una persona, después de todo es donde se está habitando, socializando y conviviendo. Su relación con el entorno interactúa directa e independientemente con las personas que viven en este. Puesto que, es una influencia altísima en la armonía y las energías de las personas que odiaban sus emociones de acuerdo a lo dicho anteriormente
70	x		Lic. Artística		Egresado	La relación podría ser desde un aspecto más subjetivo, la educación ambiental te permite reconocer ciclos y comportamiento del entorno, lo natural y poder aplicarlo y claro está que el respeto por lo natural hace que cada persona comprenda de empatía y dichos ciclos
71	x		Fisioterapia	1	Estudiante	El saber del ambiente y así mismo de tenerlo sano es importante y nos ayuda a sentirnos bien en nuestro entorno.
72	x		Fisioterapia	1	Estudiante	La relación es directamente proporcional pues pienso que tener una buena educación ambiental tiene una gran influencia en la salud mental que podemos desarrollar. Pues la salud está ligada a muchos ámbitos
73	x		Fisioterapia	1	Estudiante	Relación significativa ya que el entorno influye positiva o negativamente en nuestra mente y nuestro estado anímico, y ayudar a evitar depresión o ansiedad mejorando lo que nos rodea

74	x		Fisioterapia	1	Estudiante	Se relaciona en cómo en la educación ambiental te concientizas hacia la percepción y cuidado de tu entorno así como debemos cuidar nuestra salud, la cual no es solo mental sino también compuesta por cada parte de nuestro ser. Dicho de otra forma si sabemos cuidar y somos conscientes de nuestro entorno somos conscientes de nuestro ser.
75	x		Fisioterapia	1	Estudiante	La relación es que con una educación ambiental se concientiza sobre el cuidado del entorno y nos ayuda a mejorar la relación con los lugares dándonos tranquilidad y la visión de nosotros.
76	x		Fisioterapia	1	Estudiante	Tienen una fuerte relación ya que al contribuir con el cuidado del ambiente puede ayudar a la persona a mantener su conciencia tranquila, ayudando así a una buena relación consigo mismo y tener salud mental.
77	x		Fisioterapia	1	Estudiante	Opino que se relaciona con tener un buen entorno y cuidado de este como conlleva a tener una óptima salud mental, en lo psicológico tendemos a tratar todo bien y con amor cuando estamos bien y en óptimas condiciones.
78	x		Fisioterapia	1	Estudiante	Yo opino que la relación entre salud mental y educación ambiental es muy cercana ya que la buena práctica de la educación ambiental genera en la persona que la práctica una satisfacción personal y una sensación de bienestar con armonía, y cariño con el medio ambiente

79	x		Ing. Física	5	Estudiante	La educación ambiental fue ayudar a promover buenas prácticas de salud Mental al brindar una conexión directa y responsable con el entorno, fomentando una sana convivencia colectiva por medio de la construcción de la tranquilidad individual
80	x		Ing. Física	4	Estudiante	La salud Mental individual influyen en nuestra percepción y conciencia del estado del medio y así mismo en la importancia que le damos a la educación en este ámbito, por tanto, mientras mejores de la salud Mental de cada persona, mejor incluirá la educación ambiental en cada uno
81	x		Química	2	Estudiante	Una persona debe tener un ambiente adecuado para poder desarrollar su vida día a día correctamente, es necesario que tenga al menos lo mínimo requerido como la calidad de agua, aire etc
82	x		Química	1	Estudiante	A mi parecer es como el ambiente o nuestro entorno influye en nuestra salud mental como por ejemplo el ruido constante al que nos exponemos en la ciudad nos genera estrés
83	x		Enfermería	8	Estudiante	Se relaciona porque las 2 brindan un equilibrio y bienestar a la persona tanto física social y emocionalmente. La educación ambiental ayuda a mejorar las condiciones en que crecemos y nos desarrollamos ayudando a mejorar los factores determinantes en salud y la salud mental ayuda a mejorar nuestro entorno familiar y social

84	x		Enfermeria	8	Estudiante	Me parece que la educación ambiental tiene que ver mucho con la salud mental ya que el estrés se puede desencadenar por factores ambientales como por ejemplo el ruido, contaminación auditiva, los trancones de los carros generan sentimientos de enojo y posterior a ello estrés si se educara a las personas acerca de cómo proteger y cuidar el entorno mejoraría o disminuiría los factores desencadenantes de estrés
85	x		Ing. Civil - Ing. Automatica Industrial	4	Estudiante - Egresado	Es una relación muy estrecha; creo que salud mental estaría abarcada a la educación ambiental
86	x		Ing. Civil	5	Estudiante	La relación es que el ambiente que nos rodea muchas veces nos ayuda con, por ende si el ambiente que nos rodea es pesado, contaminado y cosas así el estado de salud mental no será del todo óptimo.
87	x		Ing. Civil	1	Estudiante	La salud ambiental puede promover la salud mental al aumentar la conciencia y la conexión con la naturaleza, lo que puede reducir el estrés y mejorar el bienestar.
88	x		Ing. Civil	1	Estudiante	La educación ambiental puede contribuir positivamente a la salud mental al aumentar la conciencia con la naturaleza, esto puede reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.

89	x		Ing. Civil	1	Estudiante	La educación ambiental puede contribuir a mejorar la salud mental, al promover la conexión con la naturaleza reducir el estrés, ansiedad y diferentes problemas a nivel psicológico.
90	x		Ing. Civil	1	Estudiante	Hay una estrecha relación ya que la salud mental se ve afectada por el entorno donde vivimos y la educación ambiental busca promover la conciencia y el respeto por el medio ambiente.
91	x		Ing. Civil	5	Estudiante	Una persona coherente es la que actúa conforme a lo que hace, dice y piensa, para poder ser una persona y profesional que aporte a la sociedad se debe tener en cuenta la sostenibilidad en el tiempo de los proyectos que diseñamos como ing. civiles.
92	x		Ing. Civil	1	Estudiante	La educación ambiental puede desempeñar un papel importante en la salud mental pues puede fomentar la conciencia de la conexión con la naturaleza los problemas ambientales y la participación en el cuidado del entorno.
93	x		Ing. Civil	1	Estudiante	Cuando una persona trabaja en su salud mental se preocupa por su entorno debido a que este factor puede afectar la tranquilidad de la persona; un ambiente sano generará una mente sana. Una persona debe trabajar en buscar encontrar paz mejorando la salud de su ambiente.

94	x		Ing. Civil	6	Estudiante	Si se fomenta la educación ambiental se generan mejores espacios por lo cual conlleva a mejorar las condiciones de salud mental.
95	x		Ing. Civil	1	Estudiante	Siento que ambos temas tienden hacia un mismo punto de vista el cual conlleva al medio ambiente los seres vivos y a que cada uno de nosotros tenga mejor entorno que nos conlleve a una salud mental agradable.
96	x		Ciencias Políticas		Egresado-Administrativo	La salud mental es parte integral del ser humano, así como su relación con el ambiente y los seres vivos que le rodean, por lo cual la educación ambiental es uno de los componentes de salud mental.
97	x		Ciencias Políticas		Egresado	La educación ambiental permite fomentar la salud mental, ya que aumenta la conciencia del cuidado tanto al medio ambiente como el personal, empezando por vivir una vida saludable que integre lo ambiental y lo que implica un estilo de vida saludable.
98	x		Lic. Básica Primaria	7	Estudiante	Pienso que se relaciona en la medida de reconocernos a nosotros mismos como seres que conviven en el medio común con otros. De esta forma, identificar nuestra esencia y como esta se configura en la interacción y así ser conscientes de que las acciones o decisiones propias tienen un impacto en el exterior, así como también el medio que habitamos también provoca en nosotros reacciones.

99	x		Lic. Básica Primaria	7	Estudiante	Va totalmente de la mano, ya que, el ambiente en donde nos encontramos constantemente influye de manera significativamente en cómo nos relacionamos con el entorno, por ende el tener una educación ambiental nos genera cierto bienestar y buen sentido de pertenencia con quién somos y nuestra carrera.
100	x		Lic. Básica Primaria	7	Estudiante	La conexión con la naturaleza a través de la educación ambiental, puede reducir el estrés y mejorar el bienestar emocional.
101	x		Lic. Básica Primaria	7	Estudiante	El bienestar mental, va de la mano con varios aspectos como la resiliencia emocional, la afección emocional y entre esos el hecho de compartir un ambiente sano y limpio para hacernos sentir cómodos y compartir un ambiente ameno.
102	x		Geotecnología	1	Estudiante	La podría asemejar con paz. Creo que muchas personas somos conscientes que la educación ambiental es muy importante. Si el entorno que nos rodea está bien cuidada podemos encontrar muchas salidas para, podría decirse salir de nuestras crisis de salud mental.
103	x		Geotecnología	1	Estudiante	La relación entre salud mental y educación ambiental es que si como personas estamos conscientemente haciendo las cosas bien con lo que nos rodean y en el lugar en que vivimos, como lo es la casa común.

104	x		Geotecnología	1	Estudiante	Esta se relacionan porque la educación ambiental depende de nuestra salud mental y cómo interactuamos con nuestro entorno.
105	x		Fonoaudiología	2	Estudiante	Van más de la mano, estar en un ambiente sano o agradable como vamos a estar menos expuestos a las cosas que nos generan estrés o nos afectan, estar bien informados o guiados en el lo ambiental nos va a proporcionar herramientas a la hora de relacionarnos en cuanto a salud mental; cómo manejar algo que nuestro alrededor nos está estresando o en el mejor de los casos, incomodándonos como por ejemplo el ruido
106	x		Fonoaudiología	3	Estudiante	Tener educación ambiental influye en la salud mental, ya que si no tenemos conciencia ambiental y no estamos educadas correctamente en esta área, en algún momento esto nos va a afectar psicológicamente a tal punto de dañar nuestra salud mental
107	x		Ing. Electrónica	3	Estudiante	La educación ambiental depende de la salud mental el cuidado y las condiciones del entorno favoreciendo la paz, o las condiciones de otras que lo puedan tomar.
108	x		Ing. Electrónica	3	Estudiante	Me parece que estos manejan una relación directa ya que tener conciencia sobre la conservación del ambiente llega a tener un impacto positivo en nuestro bienestar mental, ya que en contacto y conservación del medio ambiente es algo esencial en la vida del ser humano.

109	x		Ing. Electrónica	2	Estudiante	Para mi tener una buena educación ambiental hace que en conjunto con todos podamos crear un ambiente sano, con el fin de que nuestra salud mental esté bien, ya que, creo que un buen ambiente influye mucho sobre nuestra salud mental
110	x		Ing. Electrónica	2	Estudiante	La relación sería de que nosotros somos personas conscientes y pensantes y debemos ser capaces de cuidar el planeta
111	x		Ing. Electrónica	7	Estudiante	Para empezar la salud mental cubre muchos aspectos dentro de los cuales el conocer sobre diversos temas como el cuidado del medio ambiente puede, contribuir a que por medio del cuidado y conservación del espacio personal, en donde se siente seguro se vea el impacto positivamente, no solo en cuestiones de aspecto, sino también de los procesos que lo componen
112	x		Ing. Electrónica	7	Estudiante	Creo que la relación entre salud mental y educación ambiental se basa en que una correcta educación ambiental genera aspectos positivos en las personas mejorando la salud mental
113	x		Ing. Electrónica	7	Estudiante	Considero que se relaciona en el sentido de un bienestar con respecto al lugar dónde uno se encuentra, además de tener conciencia sobre el ambiente, también de resaltar una salud mental en teoría

114	x		Ing. Electrónica	7	Estudiante	Considero que podría estar relacionado con cómo cuidamos el medio ambiente que nos rodea o en el que convivimos para que sea un ambiente bueno, y que eso resulta en que puede afectar nuestro estado de ánimo o pues la salud mental
-----	---	--	---------------------	---	------------	---

Fuente: Elaboración propia presente estudio. Año 2024