

ARTÍCULO DE INVESTIGACIÓN

<https://dx.doi.org/10.14482/psdc.42.1.986.251>



# Biofilia y bienestar psíquico: Análisis cualitativo de la salud mental asociada a la vida en entornos naturales

*Biophilia and psychological well-being:  
Qualitative analysis of mental health associated  
with living in natural environments*

KATY LUZ MILLÁN - OTERO

Universidad Católica Luis Amigo (Colombia)

<https://orcid.org/0000-0002-8895-7098>

**Correspondencia:** [katy.millanot@amigo.edu.co](mailto:katy.millanot@amigo.edu.co)

HERNÁN ALBERTO VILLA ORREGO

Universidad de Antioquia (Colombia)

<https://orcid.org/0000-0003-4433-6553>

ROXANNE GARCÉS SÁNCHEZ

Universidad Católica Luis Amigó (Colombia)

<https://orcid.org/0009-0001-7507-9505>



---

## Resumen

Este estudio tuvo como propósito comprender la percepción de salud mental tras la migración por amenidades de personas desde áreas urbanas hacia entornos rurales o semirurales del Oriente Antioqueño. Esta investigación se realizó por medio del enfoque cualitativo, específicamente, desde el método de estudio de caso colectivo. Se involucró a 40 participantes de municipios como La Ceja, El Retiro, Concepción, Cocorná, Guarne y El Carmen de Viboral. Las técnicas empleadas incluyeron entrevistas semiestructuradas, observación participante y grupos focales. En los resultados se evidenció que la tranquilidad, el bienestar y la actividad física al aire libre fueron algunos de los factores que más motivación generaron. De otro lado, la seguridad, en contraste con el caos de la ciudad, el desarrollo de hábitos de vida saludable y la reducción del estrés e irritabilidad estuvieron asociados a las condiciones de la satisfacción residencial. Finalmente, los participantes desean vivir con las bondades que brinda la naturaleza, pero sin renunciar a las comodidades de la ciudad en materia de equipamientos comunitarios. Se discute el papel que juegan la naturaleza y las zonas verdes en el bienestar, tanto psicológico, físico y emocional, del ser humano.

**Palabras clave:** Biofilia, salud mental, motivación, satisfacción residencial, naturaleza, psicología ambiental, estudio de caso.

---

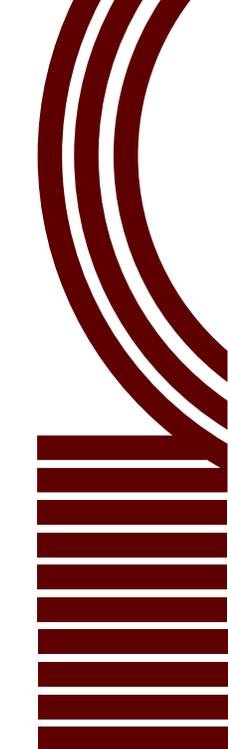
## Abstract

This study aimed to understand the mental health perceptions following the migration of individuals from urban areas to rural environments in Eastern Antioquia. The research was conducted with a qualitative approach, specifically utilizing a collective case study method. Forty participants from municipalities such as La Ceja, El Retiro, Concepción, Cocorná, Guarne, and El Carmen de Viboral were involved. Techniques used included semi-structured interviews, participant observation, and focus groups. The results indicated that tranquility, well-being, and outdoor physical activities were among the factors that most motivated the participants. On the other hand, security in contrast to urban chaos, the development of healthy living habits, and

---

**Citación/referenciación:** Millán-Otero, K. L., Villa Orrego, H. A. y Garcés Sánchez, R. (2025). Biofilia y bienestar psíquico: Análisis cualitativo de la salud mental asociada a la vida en entornos naturales. *Psicología desde el Caribe*, 42(1), 147-177.

Recibido: 8 de mayo de 2024  
Aceptado: 20 de septiembre de 2024



the reduction of stress and irritability were associated with residential satisfaction conditions. Ultimately, participants wish to live with the benefits provided by nature without foregoing the comforts of the city in terms of community facilities. The role of nature and green areas in the psychological, physical, and emotional well-being of human beings is discussed.

**Keywords:** Biophilia, mental health, motivation, residential satisfaction, nature, environmental psychology, study case.

## Introducción

Si bien la mayor parte de la población mundial ya reside en ciudades (se estima que el 56 % en 2020), se espera que la proporción de residentes urbanos alcance el 68 % en 2050 (United Nations, 2018). Los entornos urbanos, caracterizados por una escasez de elementos naturales y una alta prevalencia de factores estresantes, como el ruido, el hacinamiento y la contaminación, pueden inducir estrés crónico en sus habitantes. La relación entre el ser humano y los espacios verdes es fundamental para la salud integral. Residir o mantener un contacto cercano con áreas verdes de calidad se ha demostrado que es esencial para el bienestar psicológico y físico. Según Castell (2020), las condiciones del entorno exterior ejercen un impacto considerable en la salud, influenciando hasta un 20 % en el riesgo de enfermedades y mortalidad en las poblaciones. Esta conexión entre el ambiente natural y la salud mental y física subraya la importancia de la conservación y apreciación de los espacios verdes.

El concepto de espacio verde se describe comúnmente como áreas de terreno abierto y sin edificar que conservan su vegetación natural. Sin embargo, esta definición se extiende más allá, abarcando diversas formas, que incluyen parques urbanos, espacios públicos al aire libre, así como la presencia de árboles y zonas ajardinadas en entornos callejeros (Twohig-Bennett y Jones, 2021).

El término biofilia fue utilizado por primera vez por el psicoanalista Erich Fromm como “el amor apasionado por la vida y por todo lo que está vivo” (Fromm, 1973, p.365). Wilson (1984) describe la conexión intrínseca y evolutivamente arraigada de los seres humanos con la naturaleza. Esta conexión se ha estudiado en el contexto de la salud mental, revelando que la interacción con entornos naturales puede tener efectos terapéuticos significativos tales como reducción del estrés, mejora del estado de ánimo, aumento de la atención y concentración, disminución de la ansiedad, alivio del estrés crónico, entre otros (Sundermann et al. , 2023).

El vínculo entre la naturaleza y la salud humana ha sido objeto de diversas hipótesis en la literatura científica. Estas teorías proponen múltiples mecanismos por los cuales los entornos naturales podrían promover el bienestar físico y mental. Entre ellos se destacan el fomento de la actividad física, con estudios que sugieren beneficios superiores del ejercicio en ambientes verdes frente a espacios interiores (Thompson Coon et al. , 2011); la facilitación de interacciones

sociales en espacios verdes públicos (Maas et al. , 2009); la exposición a luz solar, potencialmente mitigando el trastorno afectivo estacional y favoreciendo la síntesis de vitamina D (Van der Wielen et al. , 1995); y la hipótesis de los viejos amigos, que postula que la exposición a microorganismos diversos en entornos naturales podría ser crucial para el desarrollo inmunológico y la regulación inflamatoria (Twohig-Bennett y Jones, 2021).

Otros hallazgos indican que la naturaleza está vinculada a efectos positivos en el bienestar mental humano, siendo la naturaleza, más que un lujo estético o recreativo, fundamental para la salud emocional, psicológica y física (Marvier et al. , 2023). A partir de la evidencia de estudios correlativos y cualitativos, los habitantes urbanos con más espacios verdes en su entorno vital informan de una mejor salud mental y física que las personas con poco espacio verde. La vegetación urbana también se ha relacionado con la satisfacción ambiental residencial de los habitantes urbanos (Mierzejewska et al. , 2023).

Se ha demostrado que pasar tiempo en la naturaleza ayuda a reducir la presión arterial, reducir la excitación del sistema nervioso, mejorar la función del sistema inmunológico, reducir la ansiedad y aumentar la autoestima. Los efectos positivos del tiempo pasado en la naturaleza abarcan diferentes ocupaciones, grupos étnicos, situación financiera e individuos con una variedad de enfermedades crónicas y discapacidades (Herchet et al. , 2022; Jhan y Behera, 2022; Sundermann et al. , 2023). La exposición a un mayor espacio verde residencial en la infancia se asocia con mejores resultados de salud mental y conductual, menor riesgo de ansiedad, depresión y problemas de somatización a los 12 años, así como un menor riesgo de problemas de conducta a los 7 años. Un estudio danés a nivel nacional mostró que los altos niveles de presencia de espacios verdes a lo largo de la infancia están relacionados con un menor riesgo de desarrollar un espectro diverso de trastornos psiquiátricos más adelante en la vida. Además, la exposición y pasar tiempo en espacios verdes se asocia con una mejor salud psicológica adolescente, tales como menor riesgo de estrés, afecto positivo, salud mental y resiliencia (MacKinnon et al. , 2022; Marvier et al. , 2023).

Otros estudios sobre biofilia han revelado su potencial terapéutico en la salud mental. Bratman et al. (2015) observaron una reducción en la actividad de la corteza prefrontal subgenual, área asociada con la rumiación, en individuos expuestos a entornos naturales *versus* urbanos. Este hallazgo sugiere que la interacción con la naturaleza podría influir directamente en la función cerebral, ofreciendo

perspectivas prometedoras para el tratamiento de trastornos relacionados con el estrés y la ansiedad.

Durante la pandemia, la salud mental de la población experimentó un deterioro significativo. El impacto de la pandemia fue particularmente agudo entre los residentes de áreas urbanas en comparación con aquellos de zonas rurales. Esto se debió a que los individuos en centros urbanos, acostumbrados a una vida distribuida en múltiples contextos, se vieron obligados a restringir sus actividades a un solo entorno sociofísico: el hogar (Aguilar et al., 2021). Las repercusiones emocionales y psicológicas de este cambio fueron profundas, ya que las condiciones de cuarentena pudieron sobrepasar las capacidades de adaptación individual, elevar los niveles de estrés y, finalmente, comprometer el bienestar emocional y mental.

La transición hacia un confinamiento prolongado y el consiguiente impacto en la salud mental motivaron una reevaluación de las preferencias residenciales, incitando a un número creciente de personas a buscar refugio en áreas rurales o semirurales. La búsqueda de un entorno menos restrictivo y la posibilidad de un contacto más directo con la naturaleza se convirtieron en factores determinantes para muchos, al identificar las áreas rurales como una solución viable para mitigar las tensiones psicológicas exacerbadas por la vida urbana en tiempos de pandemia. Esto no solo reflejó un deseo de espacios más amplios y una vida más tranquila, sino que también destacó una tendencia emergente hacia la valoración de la calidad de vida y el bienestar mental como prioridades postpandemia.

La migración por amenidades, fenómeno caracterizado por el desplazamiento residencial hacia entornos rurales o semirurales, debido a la atracción de sus atributos naturales (Millán-Otero y Torrejón, 2023; Moss, 2006), adquiere particular relevancia en regiones como el Oriente Antioqueño. Esta zona se distingue por su elevado índice multidimensional de calidad de vida (Gobernación de Antioquia, 2021), el cual abarca diversos aspectos objetivos y subjetivos que definen las condiciones de vida de la población. Entre estos se incluyen el entorno y calidad de la vivienda, el acceso a servicios públicos, la calidad del medio ambiente, los niveles de escolaridad, la movilidad, el capital físico del hogar, la participación ciudadana, la percepción de libertad y seguridad, la menor vulnerabilidad, y la accesibilidad a servicios, factores que en conjunto contribuyen a la atracción de nuevos residentes a la región.

En la actualidad, el Oriente Antioqueño se ha consolidado como una de las zonas más atractivas de Antioquia para establecer residencia, gracias a su excepcional diversidad natural, que abarca montañas y cuerpos de agua, bosques y valles. Esta riqueza paisajística, en sinergia con un tejido social y cultural, ha catapultado a la región como un polo de atracción para empresas locales y multinacionales. Como consecuencia directa de esta convergencia de atractivos empresariales, culturales y naturales, se ha observado un significativo incremento poblacional en los municipios de la región, particularmente en áreas rurales y semirurales. Este fenómeno demográfico subraya el impacto positivo de la interacción entre factores naturales, sociales y culturales en el desarrollo regional. Millán-Otero (2024) destaca que los migrantes por amenidad en esta zona se caracterizan predominantemente por ser profesionales de renta media y alta, así como pensionados, todos ellos motivados por la búsqueda de un estilo de vida más tranquilo y en estrecha conexión con la naturaleza.

Esta investigación se centró en analizar la percepción de salud mental tras la migración por amenidades de personas desde áreas urbanas hacia entornos rurales o semirurales del Oriente Antioqueño. El lugar de enunciación de los autores se soporta en que los tres son profesionales de psicología e interesados en la psicología ambiental.

La psicología ambiental se centra en el estudio de la interacción entre las personas y su entorno natural y construido. Investiga cómo el ambiente físico influye en el comportamiento, las emociones y los pensamientos de las personas, y a su vez, cómo las personas perciben y afectan a esos entornos (Millán-Otero y Sierra-Barón, 2022). Al entender la psicología ambiental como una disciplina que estudia la interacción entre las personas y su entorno, se crea un marco perfecto para explorar específicamente cómo y por qué los entornos naturales pueden tener efectos beneficiosos en la salud mental y emocional de las personas.

## Metodología

Esta investigación se estructuró desde el enfoque cualitativo, ya que pretendió observar y comprender la realidad subjetiva de la población por estudiar. Según Anadón (2008), el enfoque cualitativo permite conocer las percepciones y experiencias de los actores, enfatizando en el sentido y las significaciones que estos le otorgan a sus conductas y a su vida en el marco de las interacciones sociales. A través de un proceso metódico de indagación, esta investigación cualitativa

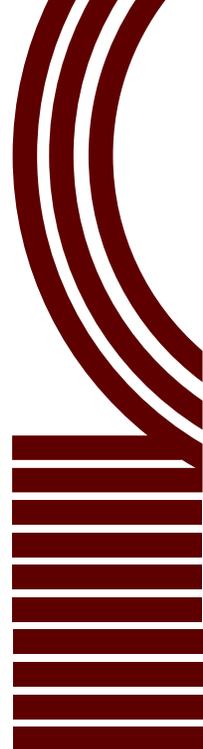
se sumerge en el entorno específico de los participantes, tanto en términos geográficos como temporales, para descubrir y comprender los significados compartidos y las normas culturales que influyen en sus acciones y decisiones. Este acercamiento permite una comprensión profunda y matizada de las dinámicas sociales desde la perspectiva de los propios actores, enfatizando en la importancia de su contexto y experiencia vivida (Bonilla y Rodríguez, 1995).

El método empleado fue el estudio de caso, desde la modalidad de estudio de caso colectivo. Para Stake (2020), esta estrategia consiste en el escrutinio de una pluralidad de casos, con el propósito de derivar generalizaciones acerca de un fenómeno o teoría específicos, facilitando así la indagación de patrones comunes y discrepancias entre ellos. Los casos seleccionados para este análisis obedecen a un alto índice de migración a zonas rurales reportado por la Encuesta de Calidad de vida de la Gobernación de Antioquia (2019), sumado a la riqueza natural que se presenta en las zonas rurales. De forma particular, los casos se configuraron a partir de distintos municipios o localidades de residencias de los participantes: La Ceja, Concepción, El Carmen de Viboral, Cocorná, Guarne y El Retiro.

### **Instrumentos**

Las técnicas de recolección de información empleadas fueron las entrevistas semiestructuradas, la observación participante y los grupos focales. La recolección de la información se hizo en las veredas de los participantes en cada de uno de los municipios respectivos.

Las entrevistas semiestructuradas se implementaron para profundizar en la subjetividad de los migrantes, permitiendo una exploración detallada de sus motivaciones subyacentes y experiencias personales, con un énfasis particular en los impactos percibidos sobre su salud física y mental tras la residencia en el entorno rural. Por otro lado, los grupos focales facilitaron una comprensión más amplia de la dinámica social y la vida cotidiana en comunidad, ofreciendo una perspectiva colectiva sobre la experiencia de migración por amenidades. Complementando estas técnicas, la observación participante proporcionó un acercamiento directo a los espacios comunes frecuentados por los participantes, los equipamientos comunitarios disponibles y las características generales del entorno rural.



La triangulación de estas tres técnicas permitió la comprensión de las experiencias individuales como las dinámicas colectivas, contextualizándolas dentro del marco físico y social del entorno rural receptor.

## Participantes

El enfoque metodológico adoptado facilitó que los participantes, previa firma del consentimiento informado para la protección de sus datos y la preservación de su identidad, compartieran de manera franca sus percepciones, opiniones y creencias acerca de las motivaciones que impulsaron su decisión de abandonar la ciudad para residir en el Oriente Antioqueño y la percepción de dicha movilidad en la salud mental. Esta estrategia metodológica permitió recoger testimonios detallados y profundizar en el entendimiento de las razones subyacentes a su migración, asegurando, al mismo tiempo, la confidencialidad y el respeto por la privacidad de los informantes.

**Tabla 1.** Descripción de los participantes en la investigación

Municipio	Veredas	Mujer	Hombre	Total
Guarne	La Honda, La Clarita, La Clara parte baja.	3	2	5
La Ceja	San Miguel, El Tambo, Guamito	4	4	8
El Carmen de Viboral	Quirama, Chapas, El Chamizo	3	2	5
El Retiro	Pantanillo	3	4	7
Concepción	Santa Gertrudis, Tafetanes	4	4	8
Cocorná	Las Mercedes, Santa Cruz, La Piñuela	3	4	7

**Fuente:** elaboración propia.

Como se muestra en la tabla 1, en total fueron 40 participantes, 20 hombres y 20 mujeres, con edades entre 30 y 84 años. Entre las características principales de los participantes se destaca que todos eran profesionales y 8 de estos (3 mujeres y 5 hombres) estaban pensionados. De igual forma, la totalidad de los participantes provenía de zonas urbanas y llevaba menos de 5 años viviendo en la zona rural, lo que subraya la naturaleza reciente y dinámica del fenómeno de migración por amenidades en la región, sugiriendo un cambio demográfico en curso que podría tener implicaciones significativas para el desarrollo socioeconómico y la planificación territorial de las áreas rurales del Oriente Antioqueño.

## Procedimiento

Los datos se recopilaron entre marzo de 2022 y septiembre de 2023. La selección de la muestra se realizó de dos formas: por muestreo teórico (no probabilístico) y muestreo por bola de nieve (Galeano, 2021). El muestreo teórico estuvo ligado a la representatividad cualitativa de los participantes, en términos de que residieran en viviendas con espacios verdes en el Oriente cercano del departamento de Antioquia y que anteriormente vivieron la mayor parte de su vida en zonas urbanas. Otros de los elementos que se consideraron fueron la conveniencia y disponibilidad de la muestra.

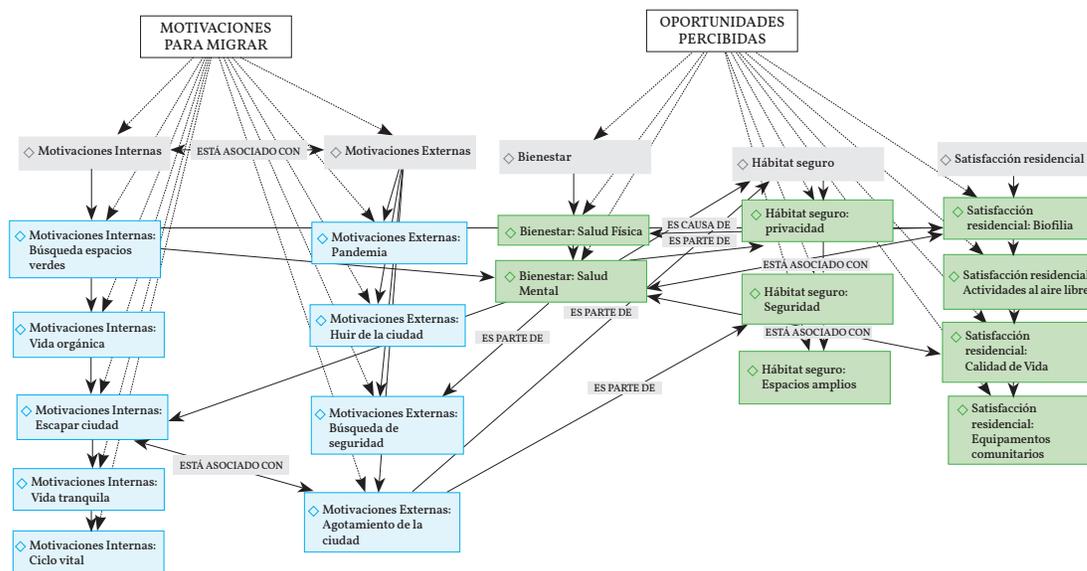
De forma específica, la selección por muestreo de bola de nieve implicó que los sujetos de la muestra fueran remitidos por porteros o participantes clave en cada uno de los seis municipios. Los criterios de inclusión generales que se consideraron fueron: a) mayoría de edad; b) participación voluntaria; c) aceptación del consentimiento informado, avalado por el Comité de Ética de la Universidad Católica Luis Amigó; d) residir en zona rural en los últimos cinco años en los municipios priorizados del Oriente Antioqueño. No se hizo distinción del tipo de vivienda en el que residían los participantes, si era propia o en arrendamiento, o distinción de género.

La sistematización y análisis de los datos se hizo de forma simultánea al trabajo de campo. Esto favoreció hacer ajustes en las técnicas, profundizar en temas e indagar a mayor profundidad por temas emergentes. El trabajo de campo se realizó hasta alcanzar la saturación de los datos (Taylor y Bogdan, 1994). En el contexto de la investigación cualitativa, esto significa que, se continuó recopilando información hasta que no surgieron nuevos temas, patrones o *insights* en los datos. La saturación es un indicador de que se ha explorado a fondo el fenómeno de estudio y que se ha recopilado suficiente información para comprenderlo en su totalidad. Es un punto en el que agregar más datos no aporta valor adicional ni ofrece nuevas perspectivas sobre el tema investigado.

Alcanzar la saturación es esencial para garantizar la validez y la profundidad del estudio, asegurando que se han considerado todas las facetas y dimensiones del fenómeno en cuestión. Además, este enfoque evita la recopilación innecesaria de datos, optimizando recursos y tiempo.

Para la evaluación de los datos recabados, se optó por un enfoque centrado en el análisis de contenido, siguiendo la metodología propuesta por Mayer y Ouellet

(1991). Inicialmente, se procedió a la transcripción textual de las entrevistas y los grupos focales. Posteriormente, se llevó a cabo la codificación y categorización de los datos utilizando el software Atlas. ti, versión 23, agrupando las categorías según sus características intrínsecas y su contenido (figura 1). Durante la fase de estructuración del análisis se adoptó una perspectiva de interpretación endógena, tal como lo describe Martínez Miguélez (2004), fundamentada en el análisis interno de los datos, así como en las categorías definidas previamente y aquellas que surgieron durante el estudio, las cuales se integraron con teorías pertinentes y hallazgos de investigaciones anteriores.



**Fuente:** elaboración propia.

**Figura 1.** Mapa de categorías y subcategorías

Con el fin de garantizar la validez de los resultados obtenidos en la investigación, se implementó un proceso de triangulación (Taylor y Bogdan, 1994). Este proceso implicó la comparación y contraste de los datos recogidos a través de diferentes técnicas, participantes y municipios involucrados en el estudio. Adicionalmente, el diseño del proyecto, el sistema de categorías empleado y los progresos obtenidos en el campo fueron sometidos a la evaluación de expertos en la materia. Este paso se realizó con el objetivo de enriquecer la perspectiva del estudio y mejorar la metodología de investigación aplicada. La discusión sobre los avances logrados y los resultados obtenidos se extendió también a los participantes de los seis municipios involucrados, mediante grupos de discusión donde se reflexionaban

los hallazgos y se validaba si los investigadores hicieron una lectura coherente de la experiencia compartida.

## Resultados

Los resultados de este estudio se presentan organizados según las categorías analíticas establecidas (figura 1). En primera instancia, se examinan las motivaciones subyacentes al cambio residencial de los participantes hacia zonas rurales. Posteriormente, se analizan las oportunidades percibidas derivadas de la migración por amenidades, enfocándose en tres aspectos principales: el bienestar, la percepción de un hábitat seguro y la satisfacción residencial.

### Motivación para residenciarse en espacios rurales

Se entiende como motivación las razones subjetivas y multifacéticas que impulsan a los sujetos y familias a elegir vivir en áreas rurales. Esta categoría abarca un espectro amplio de factores, tanto internos como externos, que influyen en esta decisión, incluyendo, pero no limitándose a la búsqueda de una vida más tranquila y conectada con la naturaleza, el deseo de escapar del ritmo acelerado y la congestión de las zonas urbanas, la aspiración por una mayor calidad de vida, y la valoración de comunidades más pequeñas y cohesionadas.

A continuación, se sintetizan las principales motivaciones emergentes en la investigación que impulsaron la migración por amenidades a las zonas rurales:

**Tabla 2.** Motivaciones para migrar a zonas rurales

Motivaciones internas	Motivaciones externas
Búsqueda de espacios verdes	Pandemia
Vida orgánica	Equipamiento comunitario
Escapar de la ciudad	Búsqueda de seguridad
Vida tranquila	Agotamiento de la ciudad

**Fuente:** elaboración propia.

### Motivaciones internas

Al examinar las razones que impulsaron a individuos, quienes habían pasado la mayor parte de su vida en entornos urbanos, a trasladarse al Oriente

Antioqueño, se destacaron motivaciones diversas. Entre estas sobresale el anhelo de conexión con la naturaleza y el deseo de vivir en un entorno más tranquilo, donde las áreas verdes hacen parte del paisaje de la vida cotidiana. Este fenómeno resuena con la inclinación biofílica, término que, según Moreno (2022), se refiere a la innata afinidad humana por otras formas de vida, asociada con efectos positivos en el bienestar. En consonancia, investigaciones previas, como la de Zhang et al. (2014), señalan que los debates iniciales sobre la biofilia enfatizaban el impacto positivo de la naturaleza y los entornos naturales en el bienestar psicológico humano.

El contacto con la naturaleza, o sea, entender y aprender o desarrollar sensibilidad con otros seres vivos, aprender a respetar la vida en todas sus expresiones, desde los árboles, los bichos, los animales. Entender que uno no tiene que matar todos los bichos que existen. Entender que toda forma de vida tiene su propósito en el mundo. Para mí, esa es una de las principales ventajas que hay en estar en constante contacto con la naturaleza o con zonas verdes. (LACMFO5, comunicación personal, 2023)

Desde esta perspectiva, los participantes en el estudio visualizaban un futuro en el que experimentarían la felicidad, el bienestar y la libertad que ofrece la vida rural, aspirando a una calidad de vida superior, particularmente pensada para sus años de vejez. Este conjunto de motivaciones subraya una búsqueda consciente de entornos que promuevan una vida más plena y saludable, alineándose con la creciente valoración de la naturaleza como un componente esencial para el bienestar humano.

Las experiencias personales revelan una apreciación compartida por los entornos naturales, manifestando una compleja interacción entre el individuo y su entorno ecológico. Esta relación no solo influye en la calidad de vida percibida, sino que también moldea significativamente las perspectivas éticas y educativas de los participantes. Por ejemplo:

Toda la vida me ha gustado el espacio abierto, las zonas verdes, me gustaron las fincas. Siempre fue como un sueño que tuve de pequeña. Yo soy de pueblo, no soy de la ciudad, y vivía en pueblo, ya los últimos años fue que me tocó viajar a Medellín y terminar pues toda la vida... y seguía con la idea de vivir en una finca ¿Por qué? Porque me imaginaba siempre las condiciones de vida, la calidad, tener hasta menos vecinos al lado –algunos que valieran

la pena-, tener el entorno muy limpio, tener un entorno muy sano, tener animales. (MCOC17, comunicación personal, 2023)

Los participantes manifestaron que el vivir en una zona donde se pudieran cultivar alimentos orgánicos o acceder a mercados campesinos, implicaba poder alimentarse de una manera más saludable. Además, tener la oportunidad de criar a sus hijos en un entorno seguro y tranquilo, también se constituye en un aliciente para querer habitar en este tipo de zonas, tal y como lo expresan los siguientes participantes:

La tranquilidad, son lugares más tranquilos, más sosegados, de mejor calidad de vida. Uno que tiene niños preadolescentes, pienso que el agite de la ciudad es donde ellos no deberían criarse tanto, sino salirse un poquito como de tanta densificación y tener más contacto con la naturaleza, por lo menos. (LACMFO4, comunicación personal, 2023)

Según lo anterior, las formas y estilos de vida que llevan los individuos en su cotidianidad también impactan de manera significativa en la adquisición de condiciones psicológicas que afectan su salud, en especial en edades tempranas, es decir, en la infancia, etapa en la cual el cerebro y cada una de sus estructuras se encuentra en desarrollo (MacKinnon et al. , 2022; Marvier et al. , 2023; Sundermann et al. , 2023); por lo tanto, es de suma importancia evitar estar en contacto con ambientes nocivos para la salud, debido a las consecuencias negativas que conlleva este tipo de acciones.

Otros estímulos que movilizaron a los participantes para querer residenciarse en zonas rurales son los beneficios que conlleva entrar en contacto con la naturaleza, entre los cuales se destaca la posibilidad de tener más privacidad e intimidad en su propio hogar. Asimismo, la disminución de los altos niveles de estrés generada por la tranquilidad que brinda el entorno tuvo como consecuencia directa el mejoramiento de la salud mental y la experimentación de la serenidad espiritual. Todo lo anterior hace parte de la motivación de los participantes por poder cumplir con un proyecto de vida, ya que en la ciudad no tenían esta oportunidad debido a factores contextuales, ambientales y personales.

### **Motivaciones externas**

Huir de la ciudad fue una de las principales motivaciones para optar por una residencia en el campo. La necesidad de reducir en la mayor medida posible los

efectos negativos del cambio climático que se experimentan en la ciudad, al igual que la contaminación generada por el ser humano, fue una de las narrativas emergentes. En el siguiente testimonio se puede observar la influencia que ejerce la necesidad de evadir los impactos nocivos que genera el aumento de las temperaturas y los diferentes tipos de contaminación:

Para mí, por ejemplo, el cambio climático tan fuerte que hay en la ciudad, son las temperaturas demasiado altas, la contaminación del aire es impresionante. Entonces, al haber tanto cemento en la ciudad, se está calentando cada vez más. Yo veo esa desventaja, sobre todo en la parte ambiental, me parece demasiado perdedor porque, por ejemplo, mi mamá jamás volvió a toser aquí. Ella no lo reconoce, pero es así. (LACGMO7, comunicación personal, 2023)

Además de las evidentes situaciones de contaminación que percibieron los participantes de la investigación, la inseguridad, las aglomeraciones y los encierros fueron otros estresores en los hallazgos. Asimismo, tampoco pasó inadvertida la pandemia, toda vez que las consecuencias adversas y las medidas de bioseguridad para su contención estuvieron más presentes en las ciudades que en las zonas rurales.

Es que es un encierro total, es una cárcel, así se siente. Además del peligro, se siente más inseguridad en la ciudad. Está encerrado uno en un apartamento con una cantidad de condiciones que tienen que ser, digamos, de seguridad también. El temor por la inseguridad, el encerramiento, el calor que genera el tener que tener toda una cantidad de espacios cerrados donde solamente se ven muros, lo poco que se tenga de vegetación es una mata en la casa. (GUABF15, comunicación personal, 2023)

Este testimonio refleja una creciente insatisfacción con la vida urbana y un anhelo por espacios naturales, motivados tanto por experiencias cotidianas como por eventos extraordinarios. Mientras algunos participantes describen la ciudad como un entorno opresivo y peligroso, otros relatan cómo circunstancias específicas, como la pandemia, catalizaron su decisión de buscar entornos más verdes.

Yo trabajo en una empresa hace 35 años vinculada a la urbe y toda la vida he cumplido un horario, entonces es ir y venir a la oficina, las congestiones, la contaminación y el cansancio de ya tantos años dedicada a lo mismo. La pandemia fue una de las cosas que prácticamente me hizo tomar la decisión, porque mi esposo sí tenía muchas ganas de venirse para tener una estancia

en verde, pero yo no. Entonces después de la pandemia, en esa situación que tuvimos tanto encierro, ya la naturaleza tomó un protagonismo impresionante y dije: “Yo definitivamente quiero cambiar, quiero un cambio, quiero tener la posibilidad de salir de la ciudad y respirar aire puro, compartir este ambiente tan lindo, el verde y las caminatas en el campo, pues compartir más de la naturaleza”. Esa fue como la que me hizo decirle a Leo listo, vámonos y compremos una tierra para proyectarnos a futuro y apenas terminemos quedarnos ya instalados y viviendo en Concepción. (MCONC7, comunicación personal, 2022)

La crisis sanitaria generó un mayor enfoque en el bienestar y la calidad de vida, generando una serie de desafíos y preocupaciones en los entornos urbanos, como el riesgo de contagio y la falta de espacios abiertos. Los participantes que tenían una segunda residencia en el campo o en áreas rurales vieron en estos lugares un refugio más seguro y tranquilo frente a la pandemia. La posibilidad de vivir en un entorno menos congestionado y tener acceso a áreas naturales para el esparcimiento se convirtió en un atractivo importante para establecerse de forma permanente en estas zonas.

La pandemia catalizó un cambio significativo en la percepción y valoración del entorno rural, actuando como un punto de inflexión en la toma de decisiones sobre el estilo de vida. Las narrativas reflejan un proceso de reevaluación existencial y priorización de valores, en el que el contraste entre la rutina urbana (caracterizada por congestión, contaminación y fatiga crónica) y la experiencia de confinamiento llevó a una revalorización profunda de la naturaleza. Este fenómeno se alinea con la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, en la que la seguridad y la autorrealización ganan prominencia tras satisfacer las necesidades básicas. La pandemia parece haber acelerado un proceso de introspección, llevando a la participante a cuestionar su modo de vida urbano y a reconocer un deseo latente de conexión con la naturaleza, previamente subordinado a las exigencias de la vida citadina. La decisión de mudarse al campo no solo representa un cambio de residencia, sino también una transformación profunda en la concepción del bienestar y la calidad de vida.

### **Oportunidades percibidas de la vida en el campo**

La migración hacia entornos rurales reveló oportunidades que trascienden el cambio geográfico para constituir una transformación integral en su calidad de vida. Esta investigación identificó tres dimensiones en las que se manifiestan

estas oportunidades: la salud física y mental, la percepción de un hábitat seguro y la satisfacción residencial. Los hallazgos no solo reflejan las expectativas iniciales de los migrantes, sino que también evidencian los beneficios tangibles e intangibles experimentados tras su reubicación.

## Salud física y mental

Una de las oportunidades predominante para la reubicación en espacios rurales se centró en la mejora integral de la salud, tanto física como mental. Este interés se originó en la vivencia cotidiana de entornos urbanos densamente poblados, los cuales estaban saturados de elementos perjudiciales para el bienestar humano. Tales entornos urbanos eran caldo de cultivo para múltiples factores estresantes, incluyendo, pero no limitándose a, la intensa actividad comercial, niveles elevados de ruido, aglomeraciones significativas y una percepción aumentada de inseguridad. Estos componentes se amalgamaron para crear un panorama urbano que, lejos de ser propicio para la salud, se percibía como una amenaza constante para la integridad física y psicológica de sus habitantes. La situación se vio agravada por la Covid-19. Por consiguiente, la búsqueda de residencia en entornos optimizados emergió no solo como una preferencia estética o de confort, sino como una estrategia de supervivencia y mejora de la calidad de vida, fundamentada en la premisa de evasión de ambientes nocivos y la consecuente reducción de la vulnerabilidad a desafíos sanitarios emergentes.

Vivir acá tiene muchas, muchas, muchas ventajas; el tema de salud, porque, por ejemplo, yo tengo rinitis alérgica y la contaminación me genera que se exacerban mis alergias, y el estar aquí me ayuda. También el tema que les comentaba ahorita de desconectarse, porque ustedes saben que manejar en Medellín es caótico, ir a cualquier diligencia, ir a cualquier lugar te genera esperas muy largas, si es al banco, si es cualquier diligencia, son esperas bastantes significativas en el tiempo de uno. Eso lo compara uno con el estar acá, con estar acá en espacios verdes, por salud, por tranquilidad, por bienestar mental, porque uno realmente se siente muy desconectado, pero es muy muy rico, es muy agradable manejar estos espacios. (LGUA20, comunicación personal, 2023)

Otro de los aspectos para resaltar del cambio de residencia fue la mejora en el sueño, como lo destaca el siguiente participante:

La calidad del sueño es muy elevada. La calidad es muy elevada, y aparte de eso, a mí me perturban mucho los ruidos en la noche, y aquí no pasa eso. Yo

aquí he mejorado mi sueño totalmente. Yo duermo bien, pero como decía a mi esposo, suena el pito de un bus y lo más seguro es que yo voy a abrir los ojos, pero aquí no. Aquí suenan los pájaros. (MCON9, comunicación personal, 2022)

Ante la situación de indefensión generada por la pandemia, buscar espacios abiertos, que facilitaran mayor interacción con otros, se volvió una necesidad. La interacción frecuente y directa con la naturaleza puede jugar un papel fundamental en la mejora de diferentes aspectos de la salud mental. Esta exposición continuada a entornos naturales se ha asociado con beneficios tales como la optimización de los patrones de sueño, la disminución de los niveles de estrés y la mejora del estado de ánimo y la autoestima. Además, el entorno natural ofrece oportunidades para fomentar las conexiones intergeneracionales, prevenir el aislamiento social y promover comunidades más inclusivas, cohesionadas y caracterizadas por comportamientos saludables a largo plazo (Castell, 2020).

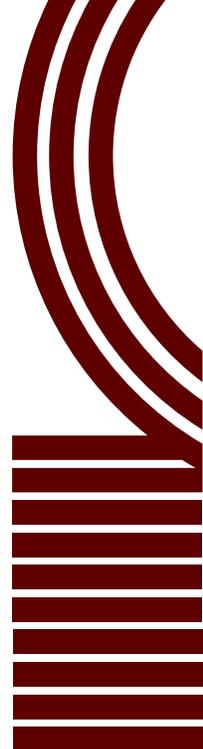
A continuación, se presentan dos imágenes (figuras 2 y 3) tomadas en las localidades donde se realizó el trabajo de campo. Estas imágenes muestran el paisaje, la calidad del aire y los espacios verdes característicos de las áreas rurales de La Ceja y El Carmen de Viboral. Los entornos capturados reflejan la atmósfera de estos espacios naturales.



**Fuente:** elaboración propia.

**Figura 2.** Zonas verdes municipio de La Ceja (izquierda) y El Carmen de Viboral (derecha)

Las demandas del día a día en la cotidianidad, especialmente en las zonas urbanas, son motivo de estrés e irritabilidad; razón por la cual, a partir del análisis



de los testimonios de los participantes, se evidenció que muchas personas optan por permanecer residenciadas en espacios donde puedan encontrar sonidos naturales, aire limpio y fresco, colores vivos y una magnitud de especies que no se encuentran en la ciudad. Todo ello debido a la ausencia de factores estresores, hecho que generó una desconexión con relación a horarios y obligaciones, posibilitando una relajación óptima a nivel psicológico y físico.

En mí sí ha habido cambios. Yo me siento como una persona más calmada y más tranquila cuando estoy acá. De pronto en Medellín era más estresado, más agresivo, más de afán siempre. Mientras que acá me siento mucho más tranquilo, más relajado, no tengo el problema del tiempo, entonces como que siento mayor tranquilidad mental. (LACJMo9, comunicación personal, 2023)

Es importante resaltar que, entre los hallazgos encontrados, el habitar este tipo de espacios verdes aumenta significativamente la posibilidad de practicar hábitos de vida que beneficien al ser humano en todas sus dimensiones, siendo la higiene del sueño y la alimentación saludable dos de los aspectos más importantes para un funcionamiento correcto del cuerpo y la mente, según la investigación realizada. Los factores que posibilitan una mejoría en las dos áreas anteriormente mencionadas se pueden evidenciar en el siguiente testimonio:

Este entorno es espectacular, la naturaleza, el canto de los pájaros, el silencio. Aquí estoy conciliando mi sueño más de lo normal, porque a mí me despierta cualquier cosa. Acá estoy durmiendo hasta una hora más, porque se me va por el silencio tan espectacular que hay. Acá logré un objetivo muy grande que era tener tanto paz mental como espiritual. (LACGMo7, comunicación personal, 2023)

Por otro lado, las actividades cotidianas de los participantes reflejan beneficios psicológicos y emocionales significativos. Se evidenció la frecuencia y la manera en que se realizan estas actividades, tales como caminatas por senderos naturales, jardinería, cultivo de huertos, observación de aves y otras formas de interacción con la fauna local. Estas actividades generan sensaciones de conexión con la naturaleza, bienestar y satisfacción con su entorno y lugar de residencia, contribuyendo así al equilibrio del estado de ánimo.

## Hábitat seguro

Se encontró que los participantes prefieren habitar en la zona rural, ya que han podido experimentar sensaciones y sentimientos de tranquilidad en relación con la contaminación del aire, auditiva y la congestión vehicular de la ciudad, pues al residenciarse en espacios con amplias zonas verdes se minimizan las molestias y los efectos nocivos típicos de la ciudad. Además de estos efectos nocivos, el entorno donde las personas residen diariamente también tiene una gran influencia en su salud mental, debido a que en la ciudad existen problemáticas como la inseguridad y la falta de recursos económicos, las cuales tienden a aumentar los niveles de estrés, junto con la contaminación ambiental. Las vivencias positivas de los participantes conllevan a que estos perciban como seguro el entorno en el que se encuentran, tal y como lo expresa el siguiente entrevistado:

No, es que esto lo apacigua uno, el verde lo apacigua a uno, le merma la adrenalina, le da tranquilidad. Tranquilidad, paz, sosiego, es una cosa muy distinta, es que uno salir del trancón de Medellín y subir al Alto de Las Palmas y ya ver que fluye el tráfico y que llega uno y no hay ese ruido, ese pito, sino que uno llega y se organiza fácilmente en la movilidad. Es algo que también le genera mucha calidad de vida. (ELRJM22, comunicación personal, 2023)

Además de la tranquilidad que genera vivir en este tipo de zonas, también se produce la sensación de seguridad, tanto de manera objetiva como subjetiva, puesto que los participantes cuentan con la infraestructura necesaria para sentirse protegidos y a salvo de cualquier amenaza, lo cual les brinda seguridad, tal y como se evidencia en este relato de uno de los participantes:

La seguridad para mí. Yo no volví a pensar, yo en Medellín siempre era «un ladrón, se van a meter»; si salgo, era con un estrés. Yo aquí duermo sin pensar en que la puerta está abierta, y si me voy, no me estreso por nada. (LACDMO3, comunicación personal, 2023)

Estas vivencias resaltan un elemento crucial en la experiencia de quienes han elegido entornos más naturales: la sensación de mayor seguridad y serenidad. Los entrevistados contrastan su vida anterior en la urbe con su actual residencia en zonas más verdes, enfatizando en cómo esta transición ha mejorado significativamente su bienestar general y disminuido su estrés cotidiano.

Salir a aprovechar todos los espacios, salir a caminar con tu celular aquí entre el mismo condominio por fuera, pues, o sea, no es lo mismo. La

seguridad, la tranquilidad, la calidad de vida es muy diferente, definitivamente. (LACMFO4, comunicación personal, 2023)

Las posibilidades económicas de los migrantes por amenidad que participaron en la investigación les permitieron garantizar su seguridad en el campo mediante la instalación de cámaras de vigilancia y cercas perimetrales. Además, aquellos que residen en parcelaciones cuentan con personal de vigilancia capacitado, lo que refuerza aún más su sensación de seguridad. Esta capacidad de inversión en medidas de seguridad refleja una condición socioeconómica favorable, que contrasta con las limitaciones que enfrentan en entornos urbanos. En general, su percepción del territorio rural les permitió comparar sus experiencias con las vividas en la ciudad, donde factores como el ruido, la contaminación y la inseguridad impactaron negativamente su salud mental. Este contraste resalta cómo el entorno rural contribuye a mejorar su bienestar psicológico y emocional, ofreciendo un refugio frente a las tensiones urbanas.

### **Satisfacción residencial**

La satisfacción residencial es un estado afectivo de carácter positivo que el individuo posee hacia su ambiente residencial, y que le llevará a desarrollar determinadas conductas destinadas a mantener o elevar la congruencia con el espacio que habita (Amérigo y Aragonés, 1990). Al buscar entornos con atractivos naturales, las personas tienen la posibilidad de encontrar un lugar que se adapte a sus preferencias y valores personales. La tranquilidad, la belleza natural, la comunidad más pequeña y el acceso a servicios básicos y equipamientos comunitarios pueden contribuir a una mayor satisfacción con el lugar de residencia. Esta satisfacción residencial puede tener un impacto positivo en la calidad de vida, el bienestar general y el sentido de pertenencia a la comunidad.

Los residentes de áreas con espacios verdes eligieron habitar estos lugares motivados por la oportunidad de participar en diversas actividades al aire libre. Esta preferencia surge como respuesta a las limitaciones contextuales y personales experimentadas en entornos urbanos, donde la falta de tiempo y espacio adecuado obstaculizaba su capacidad para disfrutar de pasatiempos preferidos, especialmente el ejercicio físico y las caminatas. Los participantes expresaron su insatisfacción con la necesidad de desplazarse largas distancias para acceder a entornos similares a los que ahora tienen al salir de sus hogares. En contraste, la vida en estas zonas rurales les permite disfrutar de la actividad física al aire libre

con solo cruzar el umbral de sus viviendas, destacando la inmediatez y accesibilidad de la naturaleza como factores clave en su decisión de residencia.

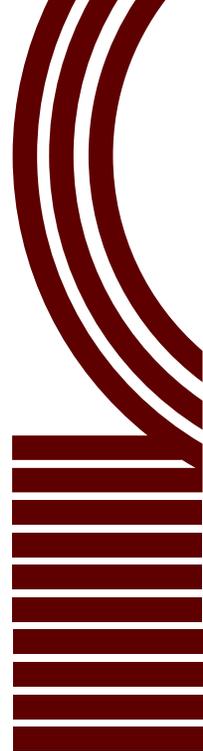
Los beneficios individuales y comunes que aporta la actividad física en espacios abiertos y el estar en constante conexión con el medio ambiente han sido demostrados por variadas investigaciones, en las cuales también se han tenido en cuenta los factores ambientales (físicos y sociales) como variables clave en la salud, siendo esta investigación otro insumo académico que permite evidenciar la manera en la que esta relación hace parte de un todo unitario, donde tanto los seres humanos como la naturaleza formamos parte del mismo conjunto de vida (Castell, 2020; Rodríguez y Quintanilla, 2019).

Además de la búsqueda de un aumento en la actividad física, se logró identificar en los participantes una gran motivación por disfrutar de actividades agrícolas de autoconsumo (ver figura 3) y de jardinería, del aire limpio y fresco y del compartir con sus hijos y mascotas en un lugar amplio y seguro.



**Fuente:** participantes de la investigación.

**Figura 3.** Productos agrícolas de autoconsumo



Uno de los aspectos más relevantes en esta investigación se fundamenta en el disfrute que se obtiene por medio de la flora, fauna y toda la naturaleza existente en el Oriente Antioqueño. Gracias a la variedad y riqueza de paisajes, animales, plantas y fuentes de agua naturales, los participantes experimentan sentimientos de conexión espiritual con la naturaleza y, a su vez, adquieren aprendizajes gracias a las vivencias en el entorno natural.

Lo que más valoro de vivir en ese lugar es la posibilidad de estar tan cercano a la naturaleza, de poder ser tan cercano a los animales, a los árboles, de tener árboles frutales en la misma casa de uno, de poder tener uno una huertica y tener la propia lechuga sembrada por uno, eso lo valoro mucho. (LACJMO9, comunicación personal, 2023)

Debido a la influencia del factor medioambiental, se observó que este posee todas las condiciones físicas para que el ser humano desarrolle sus experiencias de vida. Al momento de existir una apropiación del entorno natural, se genera una tendencia favorable hacia este, la cual, a su vez, es un requisito fundamental para que la persona asuma conductas proambientales (Moser, 2003).

Las creencias influyen también en la satisfacción residencial, puesto que la conexión que se genera entre ser humano y naturaleza se encuentra transversalizada por la esfera espiritual, la cual hace parte de un ámbito esencial en la vida de los participantes, siendo esto justamente una de las razones por las cuales manifestaron que desean permanecer en este tipo de espacios. Los sentimientos de afecto que poseen los participantes hacia el entorno natural dieron cuenta de los beneficios que se adquieren al habitar en zonas y espacios verdes en los cuales se desarrolla una sensibilidad especial por la flora, fauna y toda la naturaleza en general, lo que en algunas oportunidades los llevó a experimentar una conexión espiritual.

Las condiciones de bienestar son imprescindibles en la vida del ser humano, y estas se agrupan en dos enfoques. El primero se refiere a «los equipamientos a los que tienen acceso los individuos (salud, educación, ocio, transporte), y un segundo enfoque centrado en la valoración por parte del individuo, su satisfacción con los aspectos objetivos de la calidad de vida” (Moser, 2003, p. 35). Estas ideas permiten ampliar la perspectiva frente a aquellos recursos tanto físicos como psicológicos que permiten a la persona evaluar su condición de vida y, por ende, cómo percibe su salud, la cual está influenciada por el medio externo.

La totalidad de los participantes entrevistados afirmaron tener los equipamientos básicos para uso residencial, es decir, energía, agua potable, sistema de disposición de aguas residuales, internet, televisión y adecuada cobertura para el uso de redes de telefonía celular. Las diferencias que se observaron estuvieron referidas a que unas personas tenían suministro de agua proveniente de acueductos veredales; otras de las respectivas empresas de servicios públicos municipales; y las demás de fuentes de agua propia con la respectiva planta de potabilización (PTAP).

De otro lado, las personas que viven en parcelaciones manifestaron contar con gran cantidad de espacios verdes, jardines y árboles tanto en sus zonas privadas como en sus zonas comunes, en las cuales también reportaban disfrutar de senderos peatonales, reservas forestales con variedad de fauna y flora, nacimientos de agua y lagos. En una menor proporción, otras personas afirmaron contar con espacios para hacer deporte tales como gimnasio, canchas de fútbol, baloncesto, juegos infantiles, salón social y zona de BBQ. Igualmente, una de las parcelaciones cuenta con una zona de café y supermercado dentro de la misma. Los residentes de fincas también cuentan con zonas verdes, flora y fauna, tanto en el interior de estas como fuera de ellas, las cuales comparten con los demás habitantes de sus veredas. La presencia de equipamientos y amplios espacios naturales también refleja las condiciones económicas de los migrantes y amplía las oportunidades de recreación y bienestar en sus comunidades.

La respuesta emocional o afectiva observada en los participantes ante el entorno residencial es de gran interés para explorar las valoraciones que las personas realizan del ambiente externo que las rodea; por lo tanto, no solo serán importantes aquellos equipamientos de los que se disponga, sino también todo lo que incluya el paisaje natural y los espacios verdes construidos y, sobre todo, el grado de importancia que le otorgan las personas a todo ese conjunto integral de elementos que influyen en su bienestar.

El acceso a infraestructuras y servicios básicos, tales como atención médica, educación y transporte, juega un papel crucial en la decisión de migrar. La disponibilidad y calidad de estos servicios son factores clave para quienes contemplan la posibilidad de trasladarse a zonas con entornos naturales. Estas personas buscan garantizar que al mudarse a un nuevo lugar contarán con los recursos necesarios para satisfacer sus necesidades cotidianas y las de sus familias (figura 4).



**Fuente:** elaboración propia.

**Figura 4.** Equipamientos comunitarios

En términos espaciales, aunque nuevos residentes abandonen las áreas urbanas, es posible que continúen practicando actividades cotidianas similares, como el trabajo, pero de forma remota. También pueden buscar la proximidad a centros comerciales y disfrutar de equipamientos comunitarios como canchas deportivas, entre otros. Este aspecto es relevante dentro de los hallazgos de investigación, ya que indica que no están escapando de las prácticas que tienen lugar en el entorno urbano, sino, más bien, de los estresores ambientales asociados con la vida en la ciudad.

## Discusión

El propósito de esta investigación fue comprender la percepción de salud mental tras la migración de personas desde áreas urbanas hacia entornos rurales del Oriente Antioqueño. Los datos obtenidos apoyan la noción de que vivir cerca o dentro de espacios naturales fomenta la adopción y el mantenimiento de estilos de vida saludables, los cuales son cruciales para el bienestar psicológico y físico. Esta interacción simbiótica entre el ser humano y su entorno natural resalta la biofilia inherente a nuestra especie.

De manera particular, en esta investigación se logró identificar que la naturaleza y sus espacios verdes inciden en la salud mental y el bienestar psicológico, emocional y espiritual de las personas. A su vez, se evidenció cómo la falta de espacios verdes es un factor que genera problemas de salud mental tales como ansiedad, estrés, poca concentración, depresión, entre otros. Estos problemas tienen más prevalencia en entornos urbanos que rurales (Marvier et al. , 2023; Molina, 2021; Twohig-Bennett y Jones, 2021); generando así una correlación muy alta entre

deterioro de la salud mental y espacios carentes de naturaleza. En relación con las condiciones de alteración psicológica en las zonas urbanas en contraste con las zonas rurales, es lógico deducir que la problemática de la carencia de espacios verdes o de un entorno natural cercano incide desfavorablemente en los estados emocionales y psíquicos de las personas.

Se evidencia una resonancia sobre el impacto positivo de la proximidad a espacios naturales en el bienestar humano (Mierzejewska et al. , 2023; Ordoñez, 2020). Los resultados refuerzan esta perspectiva, evidenciando una mejora significativa en el bienestar de los participantes, particularmente en lo que respecta a la reducción de niveles de estrés e irritabilidad. Adicionalmente, los informes de sueño más reparador y de mayor duración subrayan la importancia de estos entornos para el descanso de calidad. De manera complementaria, la adopción de una alimentación saludable emergió como un factor de cambio conductual destacado entre los participantes, sugiriendo un cambio holístico hacia estilos de vida más saludables.

Aunque existen autores que niegan la tendencia innata de los seres humanos a establecer conexiones con la naturaleza, y sostienen que este vínculo es aprendido y adquirido (Meidenbauer et al. , 2019, como se cita en Aquino, 2021), hay una mayor cantidad de autores que afirman lo contrario (Herchet et al. , 2022; Jhan y Behera, 2022), ya que establecen que esa predisposición connatural en los humanos hacia la naturaleza no solo es innata, sino que además se evidencia en los primeros años de vida; de hecho, los niños pueden aumentar su deseo por cuidar los animales y por desarrollar conductas biofílicas hacia la conservación de la flora y la fauna de forma natural. El consenso mayoritario es que, si al momento de tener contacto con el medio ambiente y los espacios verdes se experimentan sensaciones y estados de ánimo agradables, se establecerá una conexión mucho más fuerte y afectiva con la naturaleza (Aquino, 2021; Schiebel et al. , 2022; Zhang et al. , 2014). Esta investigación logró mostrar que al habitar espacios y zonas verdes, las sensaciones percibidas por los participantes se enmarcaron en un espectro positivo, el cual reflejó el aumento del bienestar subjetivo gracias al contacto con la naturaleza.

Se corroboran los hallazgos de Birch et al. (2020), en tanto la mayoría de los participantes experimentaron un incremento en sensaciones de felicidad y bienestar al interactuar con la naturaleza. Este patrón subraya la teoría de la biofilia, destacando la inclinación intrínseca de los individuos hacia el entorno natural.

La necesidad de establecer y cultivar un lazo emocional con el entorno natural, así como con los seres vivos y la vegetación, enfatizando en la importancia de la interacción humana con la naturaleza para el bienestar psicológico y emocional.

La biofilia no solo refleja una preferencia estética o un interés pasajero por el entorno natural, sino que también constituye una necesidad básica que influye en el desarrollo emocional, cognitivo y social de los individuos (Martínez-Soto et al., 2014). La interacción con entornos naturales puede ser terapéutica, ofreciendo beneficios tangibles como la reducción del estrés, la mejora en la concentración y el incremento de la creatividad. La exposición regular a la naturaleza facilita la recuperación de la fatiga mental, promueve estados de ánimo más positivos y mejora la salud mental en general.

En el proceso de desarrollo de esta investigación se identificaron varias limitaciones esenciales para contextualizar los resultados obtenidos. Una de las principales dificultades se relacionó con el acceso a la población objetivo para llevar a cabo el trabajo de campo. La considerable distancia geográfica entre los lugares de residencia de los participantes y los investigadores implicó un esfuerzo adicional significativo en términos de tiempo y logística, especialmente para la realización de entrevistas semiestructuradas.

Adicionalmente, es relevante destacar que la muestra estuvo compuesta predominantemente por individuos de estratos socioeconómicos medio alto y alto. Esta característica demográfica presentó desafíos inherentes, dado que la disponibilidad de estos participantes se vio considerablemente limitada por sus numerosos compromisos profesionales y personales. La coordinación de horarios y la obtención de acceso a sus espacios privados para la realización de las entrevistas exigieron una planificación meticulosa y un enfoque flexible por parte del equipo investigador.

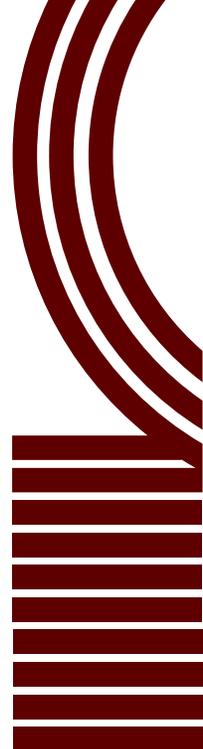
Aunque los participantes de la investigación no expresaron mayores dificultades tras la migración por amenidades, Millán-Otero (2024) problematiza el impacto que dicha migración ha tenido en las zonas rurales del Oriente Antioqueño, tales como la gentrificación, los cambios en el uso del suelo y la segregación social con los nativos o campesinos. Esto no se logró evidenciar, ya que la muestra solo se centró en los migrantes. En este sentido, para futuros estudios se recomienda realizar investigaciones que exploren la relación entre la salud mental y la habitabilidad de espacios verdes, enfocándose en personas de clases sociales bajas

y con equipamientos básicos. Otros aspectos importantes son las implicaciones de habitar lo rural, ya que las personas que llegan a residir en estos espacios poseen buena capacidad económica y, si no se maneja equilibradamente, esto puede traer consecuencias que podrían ser objeto de nuevas investigaciones, tales como el incremento en los valores de la tierra y el impacto que este fenómeno podría tener a mediano y largo plazo en la seguridad alimentaria de la población ante la escasez de tierra cultivable.

## Referencias

- Aguilar-Luzón, M. , Carmona-Moya, B. y Calvo-Salguero, A. (2021). Espacios verdes en casa: efectos positivos para la salud mental durante el confinamiento por COVID-19. *Universitas Psychologica*, 19, 1-10. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy19.evce>
- Amérigo, M. , & Aragonés, J. I. (1990). Residential satisfaction in council housing. *Journal of Environmental Psychology*, 10(4), 313-325. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80031-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80031-3)
- Anadón, M. , (2008). La investigación llamada “cualitativa”: de la dinámica de su evolución a los innegables logros y los cuestionamientos presentes. *Investigación y Educación en Enfermería*, 26(3), 98-211. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=105212447002>
- Aquino González, V. A. (2021). Modelo explicativo de la biofilia, apego al lugar, identidad ambiental y restauración con conductas sustentables [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/22411/>
- Birch, J. , Rishbeth, C. y Payne, SR (2020). La naturaleza no te juzga: cómo la naturaleza urbana apoya la salud mental y el bienestar de los jóvenes en una ciudad diversa del Reino Unido. *Salud y Lugar*, 62, 102296. doi: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2020.102296>
- Bonilla, E. y Rodríguez, P. (1995). *Más allá del dilema de los métodos*. Universidad de los Andes.
- Bratman, G. N. , Hamilton, J. P. , Hahn, K. S. , Daily, G. C. , & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(28), 8567-8572. <https://doi.org/10.1073/pnas.1510459112>
- Castell, C. (2020). Naturaleza y salud: una alianza necesaria. *Gaceta Sanitaria*, 34(2), 194-196. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S0213-91112020000200016](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0213-91112020000200016)
- Fromm, E. (1973). *The anatomy of human destructiveness*. Random House.
- Galeano, M. E. (2021). *Investigación cualitativa: Preguntas inagotables*. Fondo Editorial FCSH. Gobernación de Antioquia. (2021). *Encuesta Calidad de Vida 2021*. <https://www.antioquia-datos.gov.co/index.php/calidad-de-vida-2021/>

- Herchet, M. , Varadarajan, S. , Kolassa, I. T. , & Hofmann, M. (2022). How nature benefits mental health. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 51 (3-4), 223-233. <https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000674>
- Jha, H. , & Behera, S. (2022). Exploring biophilic design and its implications for mental health. In S. K. Sia, L. S. Crane, A. K. Jain, & S. Bano (Eds.), *Understanding psychology in the context of relationship, community, workplace, and culture* (pp. 251-267). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-19-2693-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-981-19-2693-8_18)
- Martínez-Soto, J. , Lena, M. M. L. y Córdova, A. (2014). Restauración psicológica y naturaleza urbana: algunas implicaciones para la salud mental. *Salud mental*, 37(3), 217-224. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=50561>
- Maas, J. , Van Dillen, S. M. , Verheij, R. A. y Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & place*, 15(2), 586-595. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2008.09.006>
- MacKinnon, M. , MacKinnon, R. , Pedersen Zari, M. , Glensor, K. , & Park, T. (2022). Urgent biophilia: Green space visits in wellington, New Zealand, during the COVID-19 lockdowns. *Land*, 11(6), 793. 1-14. <https://doi.org/10.3390/land11060793>
- Martínez Miguélez, M. (2004). *Ciencia y arte en la metodología cualitativa*. Trillas.
- Marvier, M. , Kareiva, P. , Felix, D. , Ferrante, B. J. , & Billington, M. B. (2023). The benefits of nature exposure: The need for research that better informs implementation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(44), e2304126120.
- Mayer, R. y Ouellet, F. (1991). *Métodologie de recherche pour les intervenants sociaux*. Boucherville. Gaëtan Morin Éditeur.
- Mierzejewska, L. , Sikorska-Podyma, K. , Szejnfeld, M. , Wdowicka, M. , Modrzewski, B. , & Lechowska, E. (2023). The Role of Greenery in Stress Reduction among City Residents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(10), 5832.
- Millán-Otero, K. L. y Torrejón Cardona, E. Y. (2023). Migración por amenidades en la ruralidad de América Latina. *Migraciones Internacionales*, 14, e022. <https://doi.org/10.33679/rmi.viii.2747>
- Millán-Otero, K. , y Sierra-Barón, W. (2022). Tendencias de investigación en Psicología Ambiental. Una revisión sistemática cualitativa (2009-2020). In K. Millán-Otero, W. Sierra-Barón, & F. Navarro (Eds.), *Psicología Ambiental, Volumen II. Experiencias, diálogos y perspectivas de investigación* (pp. 64-84). Editorial ASCOFAPSI.
- Millán-Otero, K. (2024). *Más allá del sueño de la casa en el campo. Dinámicas socioespaciales y relacionales de la migración por amenidades en el Oriente Antioqueño* [Tesis doctoral, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional, Universidad de Antioquia.
- Molina Aguilar, J. (2021). Reflexiones sobre psicología ambiental y salud mental aplicadas al espacio público. *Psykhé a la vanguardia*, 8, 29-32. <http://repositorio.uca.edu.sv/jspui/bitstream/11674/4841/1/Revista-psykhe-mar-abr-29-32.pdf>
- Moreno-Jarro, J. E. (2022). *Centro de tratamiento y rehabilitación mental Ciudad Bolívar: La biofilia como alternativa de tratamiento de pacientes con problemas de salud mental*



- [Trabajo de grado, Universidad Católica de Colombia]. Repositorio Institucional UCATÓLICA. <https://hdl.handle.net/10983/27553>
- Moser, G. , (2003). La Psicología Ambiental en el Siglo 21: El Desafío del Desarrollo Sustentable. *Revista de Psicología*, 12 (2), 11-17. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26412202>
- Moss, L. (2006). The amenity migrants: Ecological challenge to contemporary Shangri-La. In L. Moss (Ed.), *The Amenity Migrants: Seeking and Sustaining Mountains and their Cultures* (pp. 3-25). CABI North American Office.
- United Nations. (2018). *World urbanization prospects 2018*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. <https://population.un.org/wup/Publications/Files/WUP2018-Report.pdf>
- Ordóñez-Iriarte, J. M. (2020). Salud mental y salud ambiental. Una visión prospectiva. Informe SEPAS 2020. *Gaceta Sanitaria*, 34(Supl. 1), 68-75. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.05.007>
- Rodríguez, E. y Quintanilla, A. L. (2019). Relación ser humano-naturaleza: Desarrollo, adaptabilidad y posicionamiento hacia la búsqueda de bienestar subjetivo. *Avances en Investigación Agropecuaria*, 23(3), 7-22. <https://www.redalyc.org/journal/837/83762317002/html/>
- Schiebel, T. , Gallinat, J. y Kühn, S. (2022). Poniendo a prueba la teoría de la Biofilia: Tendencias de acercamiento automático hacia la naturaleza. *Revista de Psicología Ambiental*, 79, 101725. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027249442100178X?via%3Dihub>
- Stake, R. E. (2020). *Investigación con estudio de casos*. Ediciones Morata
- Sundermann, M. , Chielli, D. , & Spell, S. (2023). Nature as medicine: The 7th (unofficial) pillar of lifestyle medicine. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 17(5), 717-729. <https://doi.org/10.1177/15598276231174863>
- Taylor, S. y Bogdan, R. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Ediciones Paidós.
- Thompson Coon, J. , Boddy, K. , Stein, K. , Wear, R. , Barton, J. , & Depledge, M. H. (2011). Does participating in physical activity in outdoor natural environments have a greater effect on physical and mental wellbeing than physical activity indoors? A systematic review. *Environmental science & technology*, 45(5), 1761-1772. <https://doi.org/10.1021/es102947t>
- Twohig-Bennett, C. , & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental research*, 166, 628-637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
- Van der Wielen, R. P. , De Groot, L. C. P. G. M. , Van Staveren, W. A. , Löwik, M. R. H. , Van den Berg, H. , Haller, J. , & Moreiras, O. (1995). Serum vitamin D concentrations among elderly people in Europe. *The Lancet*, 346(8969), 207-210. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(95\)91266-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(95)91266-5)
- Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

Zhang, W., Goodale, E. y Chen, J. (2014). Cómo el contacto con la naturaleza afecta la biofilia, la biofobia y la actitud de conservación de los niños en China. *Conservación biológica*, 177, 109-116. <https://doi.org/10.1016/j.biocon.2014.06.011>