



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

**Influencia del espacio saludable en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del Parque Zonal Sinchi Roca, Comas, Lima, 2021.**

**TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:  
ARQUITECTO**

**AUTORES:**

Orellana Peralta, Miguel Ángel ([orcid.org/0000-0001-7463-7440](https://orcid.org/0000-0001-7463-7440))  
Pastor Barrientos, Margarita Giselle ( [orcid.org/0000-0001-8351-598X](https://orcid.org/0000-0001-8351-598X))

**ASESORA:**

Arq. Silhja Chincaro Miljanovich ([orcid.org/0000-0003-4598-2194](https://orcid.org/0000-0003-4598-2194))

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Urbanismo Sostenible

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Promoción de la salud, nutrición y salud alimentaria

LIMA -PERÚ

2021

## **DEDICATORIA**

Este proyecto de investigación está dedicado a nuestra familia, nuestra asesora especialista en neuro-arquitectura que nos instruyó con en el transcurso de toda la investigación y también a los especialistas que nos apoyaron incondicionalmente con su experiencia y conocimientos en la rama de la psicología social-ambiental

## **AGRADECIMIENTO**

A Dios por darnos las fuerzas y energía en todo el proceso de desarrollo de nuestra investigación, a nuestra familia por ser nuestro soporte y más grande motivación para lograr este proyecto y también a los usuarios del parque Zonal que participaron voluntariamente de la investigación, por la predisposición para expresar su sentir sincero a lo largo de toda la entrevista.

## INDICE DE CONTENIDO

|   |      |
|---|------|
| DEDICATORIA .....   | i    |
| AGRADECIMIENTO.....                                       | ii   |
| INDICE DE CONTENIDO.....                                  | iii  |
| INDICE DE TABLAS.....                                     | iv   |
| INDICE DE FIGURAS.....                                    | v    |
| INDICE DE GRÁFICOS.....                                   | vi   |
| RESUMEN .....   | vii  |
| ABSTRACT.....   | viii |
| I. INTRODUCCIÓN   | 1    |
| II. MARCO TEÓRICO   | 4    |
| III. METODOLOGÍA  | 17   |
| 3.1. Tipo y diseño de investigación                       | 17   |
| 3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización | 19   |
| 3.3. Escenario de estudio                                 | 20   |
| 3.4. Participantes  | 23   |
| 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos      | 24   |
| 3.6. Procedimiento  | 26   |
| 3.7. Rigor científico                                     | 27   |
| 3.8. Método de análisis de datos                          | 28   |
| 3.9. Aspectos éticos                                      | 30   |
| IV. RESULTADOS Y DISCUSION                                | 31   |
| V. CONCLUSIONES   | 55   |
| VI. RECOMENDACIONES                                       | 58   |
| REFERENCIAS   | 60   |
| ANEXOS  | 68   |

## INDICE DE TABLAS

|   |    |
|---|----|
| TABLA 1. Cuadro de Variables  | 19 |
| TABLA 2. Estadísticos de confiabilidad  | 25 |
| TABLA 3. Cuadro de confiabilidad de Cronbach  | 26 |
| TABLA 4. Cuadro de interpretación de entrevistas según autores                            | 29 |
| TABLA 5. Mapeo de resultados de fichas de observación                                     | 31 |
| TABLA 6. Mapeo diferenciado para resultados de cuestionarios                              | 32 |
| TABLA 7. Mapeo diferenciado para resultados de percepción del usuario según cuestionario  | 33 |
| TABLA 8. Mapeo diferenciado para resultados de sensaciones emocionales según cuestionario | 34 |
| TABLA 9. Mapeo diferenciado para resultados de sensaciones emocionales según cuestionario | 35 |
| TABLA 10. Mapeo diferenciado para resultados de comportamiento según cuestionario         | 36 |
| TABLA 11. Cuadro de análisis interpretativo de las entrevistas                            | 42 |

## INDICE DE FIGURAS

|  |    |
|--|----|
| FIGURA 1. Servicios recreativos- SERPAR 2019                               | 22 |
| FIGURA 2. Atributos positivos - SERPAR 2019                                | 22 |
| FIGURA 3. Metraje de áreas verdes de parques zonales de Lima               | 23 |
| FIGURA 4. Síntesis de resultado de espacio saludable                       | 39 |
| FIGURA 5. Síntesis de resultado de niveles de ansiedad                     | 40 |
| FIGURA 6. Síntesis de resultado de espacio saludable y niveles de ansiedad | 41 |

## INDICE DE GRAFICOS

|  |    |
|--|----|
| GRAFICO 1. Gráfico de resultados. (Espacio Saludable)        | 33 |
| GRAFICO 2. Gráfico de resultados. (Perención del espacio)    | 33 |
| GRAFICO 3. Gráficos de resultados (Sensaciones emocionales)  | 37 |
| GRAFICO 4. Gráficos de resultados (Sensaciones fisiológicas) | 37 |
| GRAFICO 5. Gráficos de resultados (Comportamiento)           | 37 |
| GRAFICO 6. Resultados generales de niveles de Ansiedad       | 38 |

## RESUMEN

El espacio saludable es aquel lugar que le brinda a la persona el contacto con la naturaleza con el fin de contribuir con su tranquilidad mental, debido al contexto COVID 19, situación que generó el cambio a un nuevo estilo de vida al cual la población aún no se acostumbra, nuestra capital ya ha reportado un aumento de casos de ansiedad desde que inició el confinamiento. En este sentido, El parque zonal Sinchi Roca es considerado un espacio saludable por cumplir con los criterios necesarios ya que contiene elementos del entorno natural y construido que son curativos y promotores de la salud

El objetivo de la presente investigación es determinar de que manera influye el espacio saludable en la ansiedad frente a COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, desde un enfoque cualitativo fenomenológico, para ello se usaron 3 instrumentos que ayudaron a observar cada zona de estudio y describir el comportamiento y sensaciones percibidas de los participantes por cada zona de estudio.

Los resultados arrojaron que la zona 10 donde existe más presencia de área verde tuvo una influencia positiva en relación con la ansiedad ya presente en los entrevistados según su experiencia vivida.

Palabras Clave: salud mental, estrés mental, ansiedad, espacio saludable, espacios verdes, parque.

## ABSTRACT

The urban green space is considered important by the WHO for being the propitious place for the physical and emotional well-being of people. In this sense, due to the COVID 19 context, the population has been affected with serious anxiety problems, since it generated the change to a new lifestyle to which the population has not yet become accustomed, therefore, our capital has already reported an increase in cases of anxiety since the confinement began. Likewise, the Sinchi Roca zonal park has more extension of urban green areas throughout Lima compared to others.

The objective of this research is to determine the influence of urban green space on anxiety against COVID 19 according to the perception of users of the Sinchi Roca zonal park, from a phenomenological qualitative approach, for this, 3 instruments were used that helped to observe and the behavior and perceived sensations of the participants in each study area are described.

The results showed that zone 10 where there is more presence of green area had a positive influence in relation to the anxiety already present in the interviewees according to their lived experience.

Keywords: mental health, anxiety, healthy space, green spaces, nature, mental stress, park

## I. INTRODUCCIÓN

Por medio del presente proyecto de investigación se desea llegar al estudio de los espacios saludables, que se puede definir como “una búsqueda que oriente a transformar la naturaleza industrializada de los espacios por ambientes más humanos, considerando (...) estudios sobre el impacto de la naturaleza en la recuperación de las personas” (Carrasco & Pinedo, 2018) esto quiere decir que, este espacio debe considerar cómo se relaciona el hombre con la naturaleza tomando en cuenta los espacios verdes para promover un ambiente de curación y de esta manera ayude a mejorar la salud física y mental de las personas, de tal manera se observa como este puede ayudar a disminuir de los niveles de ansiedad ocasionados deliberadamente ante el COVID 19 (Alba & Ticona, 2020) mencionan que:

Los espacios verdes son necesarios para prevenir los estados de depresión puesto que algunos estudios han comprobado que dichos espacios son capaces de reducir los niveles de ansiedad por consiguiente los sentimientos tristes, tensiones y la fatiga. De modo que se puede proteger la salud mental que afectan a las personas, con mayor razón en la presente pandemia (p.120)

Para analizar esta problemática es importante mencionar sus causas, la principal es la falta de conocimiento por parte de la población en general acerca de lo que es un espacio saludable y como este puede contribuir con la salud mental y así relacionarlo con el control de los niveles de ansiedad, en este sentido, el Parque zonal Sinchi Roca, según SERPAR (2015) es considerado el Pulmón de Lima Norte, y cumple con todos los requisitos para ser un espacio saludable, sin embargo la población que lo frecuenta, no conoce acerca de los beneficios de este lugar, y cómo poder contrarrestar los síntomas de la ansiedad ocasionados por el COVID 19, que afecta a un gran número de pobladores en todo el mundo, en este sentido, el distrito de Comas no es la excepción, esto se debe a la desigualdad frente a los espacios verdes de calidad y su vinculación con el poder adquisitivo de las personas, en

consecuencia ocasiona insatisfacción acerca de los espacios verdes por parte de las personas no pudientes, así mismo la prioridad limitada a cerca de la inversión en áreas verdes de calidad y la escasez de información acerca de su influencia positiva en la salud a provocado la escasez de áreas verdes habitables, por otro lado la tecnología como medio de entretenimiento y ocio y el confinamiento obligó a la población a usar las redes sociales y medios telecomunicación como única fuente de información, y las autoridades difundieron el miedo afectando la salud mental, esto ocasionó el aumento de niveles de ansiedad y por ende las sensaciones negativas que perjudican psicológicamente a la persona. Para ello se hace la pregunta y ¿los espacios saludables influyen en la reducción de los niveles de ansiedad en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca en el distrito de Comas, Lima 2021?\_La investigación tiene una problemática psico-social, y analizara la ansiedad desde un enfoque fenomenológico, para poder interpretar la percepción del visitante de manera más personal, ésta se hizo para comprobar cómo los espacios saludables pueden ayudar a disminuir los niveles ansiedad en las personas que visitan este espacio natural en el distrito de Comas, ya que, es de conocimiento general, que, en la actualidad, la pandemia del covid-19 que mundialmente generó un aumento en el nivel de ansiedad de los ciudadanos. Es por ello, que el objetivo general de esta investigación es el espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, Comas, Lima 2021. Asimismo, se busca identificar los siguientes objetivos específicos:

- Identificar como la dimensión del espacio saludable del parque Zonal SinchiRoca influyen en la en la ansiedad según la percepción de sus usuarios,frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021.
- Identificar como el AFORO del parque zonal Sinchi Roca influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de sus usuarios, en el distrito de Comas, Lima, 2021
- Identificar como el espacio confortable influye en la ansiedad en los visitantes del parque Zonal Sinchi Roca frente al COVID 19, en el distrito de Comas, Lima, 2021.

- Identificar como la interacción de los sentidos del usuario en el espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción del usuario en el parque Zonal Sinchi Roche, en el distrito de Comas, Lima, 2021.
- Identificar como el estado de ánimo del usuario dentro del espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción del usuario en el parque Zonal Sinchi Roche, en el distrito de Comas, Lima, 2021.

Además, es necesario mencionar que esta investigación tiene como hipótesis general que el espacio saludable influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima 2021, de la misma forma se menciona las siguientes hipótesis específicas:

- La dimensión de espacio saludable percibido influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021
- El aforo percibido en el espacio saludable influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021
- El espacio confortable del espacio saludable percibido influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021
- La interacción de los sentidos percibido en el espacio saludable influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021
- El estado de ánimo generado por el espacio saludable percibido influye positivamente ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021

## II. MARCO TEÓRICO

### ANTECEDENTES NACIONALES

- a. Carrasco y Pinedo (2018), realizaron la investigación *Espacios saludables para una salud integral, Centro de Atención Preventiva (CIAP), Ñaña- Lima*. A través de este estudio el autor quiere saber cuál es el efecto que ocasiona el espacio en el bienestar de la personal, tomando en cuenta la salud como eje primordial, para desarrollar espacios saludables arquitectónicos como parte de una rehabilitación. La metodología que se empleó en esta investigación es no experimental, de carácter descriptivo puesto que se realizará una recolección de datos de valiosa información a través de visita de campo y revisión bibliográfica para luego examinar proyectos referenciales que se relacionan con la investigación. La obtención de los resultados demostró que el espacio puede transformarse en un medio de curación ya que existen evidencias científicas que validan el gran efecto que causan los entornos naturales en la recuperación de las personas.
  
- b. Burga, Cadenillas, Mendoza & Rodrigue, (2021) en su tesis titulada *Plataforma de control de aforo de personas en centros comerciales de Lima Metropolitana* tiene como objetivo brindar el aforo o número de personas dentro de los centros comerciales y establecimientos públicos, a través de una aplicación describir como los espacios verdes pueden afectar la salud mental su población, para ello realizaron entrevistas a la población y expertos en el tema, así mismo al verificar los resultados se identificó que todos los entrevistados dejaron de ir a lugares públicos por la restricciones y la aglomeración, pero la mayor razón es el miedo al contagio
  
- c. Huarcaya (2020), cuya investigación habla acerca de las consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de covid-19". Con esta investigación se busca resumir la evidencia actual en relación al COVID y salud mental. Este autor realizó una revisión

narrativa,

basándose en la Pubmed de todos los artículos publicados desde el primero de diciembre de 2019 hasta el 24 de marzo de 2020. Se escogieron artículos que tenían información de los efectos psiquiátricos, psicológicos y de salud mental causados por la COVID-19 escritos en inglés o en español. De la misma forma se hizo un ciftado de los artículos que se eligieron y se consultaron los títulos y resúmenes de todos los artículos que se encontraron. Finalmente, concluye en se debe tomar atención total en el resultado y tratamiento de los problemas de salud que afectan mentalmente ya que si se realiza el abordaje correctamente esto ayudará a contener la erradicación de la COVID 19 en Perú.

## ANTECEDENTES INTERNACIONALES

- Alba y Ticona (2020), realizaron una investigación que tiene por título Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena, este artículo tiene como objetivo incorporar los espacios verdes como una alternativa de prevención a la depresión en tiempos de pandemia y cuarentena, esta se complementa con estudios que demuestran que convivir en espacios verdes tiene un efecto positivo en el bienestar de las personas, mediante el cuidado de la salud mental, y el autor concluye en que los espacios verdes se convierten en una necesidad indispensable para prevenir la depresión, ya que según los estudios encontrados se demostró que estos espacios disminuyen los niveles de ansiedad, fatiga, tensión y sentimientos de tristeza.
- Martines Soto, Montero , López, & Roca Chiapas, (2016), realizaron el artículo de revisión titulado “*Efectos psico ambientales de las áreas verdes en la salud mental*”, en el que se busca evidenciar la problemática ambiental de la falta de áreas verdes urbanas y como este es una amenaza no solo para salud publica sino también para la salud mental, también se menciona la necesidad del valor de las áreas verdes como ambientes promotores de la salud, por otro lado se considera el

espacio verde como un espacio restaurador y también la apreciación psicológica y social para el estudio de las áreas verdes como promotoras del cuidado de la salud mental, esto se realizó a través de una revisión bibliográfica.

- Merayo Rodriguez, Serrano Fuentes, & Marques Sánchez, (2016) en su artículo de revisión titulada, *Influencia de los espacios verdes en la salud mental*, tiene como objetivo describir como los espacios verdes pueden afectar la salud mental su población, para ello uso el método de revisión bibliográfica donde consulto a las revistas Scopus y Web Of Science entre los años 2010-2015, aquí menciona que un estudio realizado en estudiantes universitarios varones japoneses, a través del POMS, donde se evidenciaron resultados bajos notorios en la disminución de la ansiedad después de visitar grandes áreas verdes urbanas
- Benavides (2017) en su artículo titulado Los árboles y la importancia de los espacios verdes públicos, con esta artículo busca promover zonas habitables confortables y de alto valor medioambiental, para ello aplica una metodología para clasificar los espacios verdes públicos a través del análisis e interrelación, éste estudio concluye en que los espacios verdes se transforman con el tiempo a la par que la ciudad crece, y así se convierte en un ambiente contextualizado con lo urbano proyectando un ambiente distinto que no sincroniza con la naturaleza. a manera que la ciudad se desarrolla, es por ello que, existen nuevas propuestas arquitectónicas para naturalizar los espacios públicos y así que genere un equilibrio
- Dorthe et.al (2019), en su investigación titulada *A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting*, que tiene como objetivo principal el revisar sistemáticamente los estudios sobre las intervenciones de atención plena basadas en la naturaleza y cuantificar los resultados a través de metaanálisis, menciona que se genera un

distanciamiento físico o mental de la vida cotidiana y se fomenta una fascinación suave en las personas al observar el flujo de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos.

- Melo (2021) en su trabajo de investigación titulado *La arquitectura como recurso para reconstruir la salud mental*, señala que el entorno tiene una influencia en el estado de ánimo en las personas y que los ambientes naturales que ofrecen variedad de especies y espacios de integración social aumentan los resultados de salud positivos, debido a que permiten fortalecer los vínculos interpersonales y afectivos en lugares percibidos como silvestres y seguros.

### **Espacio saludable**

Cuando hablamos de espacio saludable lo primero que se viene como idea inicial es un lugar que fomente la salud en la persona, más no tenemos conocimiento de que características debe tener este espacio para que pueda contribuir con la salud, y tampoco sabemos de qué manera ayudará en salud de las personas, es por ello que se define al espacio saludable como “una búsqueda que oriente a transformar la naturaleza industrializada de los espacios por ambientes más humanos, considerando (...) estudios sobre el impacto de la naturaleza en la recuperación de las personas”(Carrasco y Pinedo, 2018 p.50). Esto quiere decir que este espacio debe considerar la relación que comprende al hombre con su entorno natural, tomando en cuenta los espacios verdes para promover un ambiente de curación.

Así mismo, “El entorno saludable es vital para garantizar una vida sana y difundir esta información sin distinción de edad a toda la población” (OMS, 2021, pp1), y por ello recomienda mínimo 8 m<sup>2</sup> de área verde por persona para contribuir positivamente en salud tanto física y mental de los habitantes a nivel mental. Sin embargo, sabemos que en la ciudad de Lima el área verde es lo que más falta, tomando en cuenta que en este contexto de pandemia las personas han tenido que restringir sus salidas obligándose a confinar en sus casas sin poder tener contacto con la naturaleza, es decir espacios verdes. Esto, se ve reflejado en los estudios

del INEI que indican que Lima actualmente tiene 8 '575.000 millones de habitantes hasta el año 2017, por lo tanto, existe un déficit de más de 4 mil hectáreas verdes, es decir , Lima necesitaría por lo menos 300 parques de exposición para ser considerada una ciudad saludable ya que abastecería ambientalmente a toda la población limeña, es por eso que los últimos años SERPAR está planteando estrategias para que los parques zonales existentes en Lima sigan teniendo acogida a pesar de las limitaciones generadas por el confinamiento. Por otro lado, con una mirada futurista en salud con espacios saludables, es considerado como parte de la salud integral. Es por ello que (Carbo & Marzo Paez, 2017) mencionan:

La salud integral de la población y las pequeñas asociaciones dependen principalmente de la mejora de las buenas conductas con relación a la salud, tanto individuales como en general. Muchos de estos, afectan el medio ambiente, es por ello que se depende del conocimiento de la población sobre el impacto que estos generan en el bienestar general y una mejora en la calidad de vida, sin dejar de restar importancia a la función que desempeñan los representantes de la política pública para trabajar en la promoción de los entornos naturales saludables (p.2).

Esto quiere decir que gracias a la implementación de los espacios saludables en las municipalidades se han podido crear oportunidades para la colaboración de diversos actores y sectores necesarios en la difusión de nuevos estilos de vida favorables a la salud y la creación de alternativas que ayuden a la adaptación de un entorno saludable y sano.

Sin embargo, debemos tener en cuenta que cual sea el enfoque que se le dé al término “espacio saludable” todos hablan de mejorar la salud de las personas, tanto en la aplicación de la teoría dentro de una comunidad, como el aprovechamiento de estos espacios existentes, como son los parques zonales que cuentan con grandes hectáreas de área verde para que las personas salgan beneficiadas de ello y más aún en el contexto del COVID 19.

## **Espacio verde**

Anteriormente se mencionó la importancia de los espacios saludables relacionados a los espacios verdes y la naturaleza para el bienestar mental de las personas es por ello que en Lima Metropolitana tiene áreas que están nombradas según ley como espacios verdes urbanos. Conforme a esto el Anexo 1 de la Ordenanza N.º 1853 nos menciona que:

Los espacios verdes públicos son sistemas jerarquizados por espacios verdes de adorno y forestales, también son considerados fuente de oxígeno (CO<sub>2</sub>), áreas de vital recreación y principal pulmón urbano que brinda un paisajismo bello en las ciudades. Está conformado por parques, jardines, avenidas entre otros; compuesto por especies de árboles, arbustos, hierbas, flores, pastos, también son el cobijo de una fauna que con el tiempo se adaptó a la ciudad.

Así mismo, estas áreas verdes que son ocupadas en su mayoría por árboles, y plantas de adorno o herbáceas de cobertura actúan reguladores del equilibrio ambiental y son elementos que representan natural asegurando un espacio de recreación y esparcimiento para todos los habitantes de Lima. Es por ello que, el manejo del sistema está regulado a través de una ordenanza municipal (p.7)

Es necesario hacer una reflexión acerca de los parques y áreas verdes ya que son una fuente importante de oxígeno y despejo para el ser humano, y más aún si forman parte de la ciudad ya que en el contexto actual la necesidad de buscar un espacio se ha vuelto más importante que la preservación de las áreas verdes es por ello que es muy importante entender que significa tener un parque en un área urbana, en este sentido Juhani Pallasmaa nos menciona que:

Los parques crean un paraíso en medio del desierto urbano y nos da la oportunidad de sentir el olor natural de las especies verdes, así mismo nos permite seguir rodeados de la ciudad y a la vez fuera de ella, es por ello por lo que en sentido metafórico podemos decir que en un parque se siente la ausencia de la ciudad, pero de la misma forma también se puede sentir la naturaleza en su totalidad en un espacio pequeño. (Pallasmaa, 2016)

## **Psicología ambiental**

Para mejorar el entendimiento de la parte emocional y perceptiva del ser humano en su ambiente de desarrollo, es necesario conocer a cerca de la especialidad que se encarga de estudiar este fenómeno del comportamiento humano, ya que el hombre no solo existe psíquica y socialmente si no también forma parte de un espacio de manera física y con propiedades específicas donde desarrollara sus actividades.

Según Roth (2020) la interdisciplina que analiza a nivel teórico y empírico el comportamiento humano y su entorno físico, social, estas relaciones pueden ser conductuales como consecuencia de efectos ambientales (p.64), de éste esto quiere decir que el ambiente no solo se vincula a la actividad física y esparcimiento sino también a la reducción de estrés y ansiedad.

Gracias a esta rama de la psicología es posible investigar cómo se desenvuelve la persona en el entorno y como los espacios públicos juegan un papel importante en la promoción de la salud mental.

## **Psicología existencial**

La psicología existencial habla acerca de las condiciones y preocupación de la vida y como el ser humano decide afrontarlas, cuando hablamos de condiciones se refiere al sentido abierto y paradójico con el que ser humano se desenvuelve al combatir con situaciones que ponen en riesgo su seguridad, así mismo al mencionar la preocupación, en el contexto COVID donde se está generando esta investigación.

Se entiende como el sentido de la vida y la incertidumbre que se genera al tener la muerte como única certeza, ocasionando sensaciones de amenaza, vulnerabilidad, incertidumbre y necesidad de luchar con el problema, y esto desemboca en los problemas de ansiedad y depresión. (Pérez y Álvarez, 2018, p.166)

En este sentido la psicológica existencial experimental estudia cómo impacta las preocupaciones existenciales en la vida cotidiana y como esta puede manifestarse a través de miedo. Es por ello que, es necesario entender los

problemas emocionales generados por la ansiedad desde el punto de vista existencial, ya que los sentimientos o emociones no se pueden medir de manera cuantitativa porque estos podrían variar dependiendo de la situación vivencial de cada persona estudiada.

### **Factores estresores urbanos**

Para poder contextualizar esta investigación es necesario tomar en cuenta que el Parque Zonal Sinchi Roca se encuentra ubicado en una zona urbana, por ende, está rodeado de factores estresores en su exterior ya que está ubicado entre avenidas principales como es la av. Universitaria. Por otro lado “Se considera que el estrés es un producto de la interacción entre la persona y el ambiente” (Valadez, Bravo, Vaquero, 2019 p.4), en este sentido el estrés y ansiedad presentado por las personas se deberá determinar por las características del ambiente físico en donde se encuentren.

Así mismo se han hallado estudios donde existen una relación significativa entre el estrés percibido por las personas y la exposición a factores urbanos como es la delincuencia, ruido, hacinamiento, contaminación y exposición a factores de peligro físicos, como lo que estamos viviendo actualmente en la pandemia COVID 19. Es por ello que es importante poder identificar estos factores estresores en la población para poder medir los niveles de ansiedad a través de la percepción del usuario.

### **Estrés ambiental**

El ambiente físico, cultural, relaciones interpersonales de la calidad ambiental influyen de manera significativa en la persona, es por ello que en ocasiones estos factores externos pueden producir efectos en el comportamiento y en la salud. Así la persona se encuentre en contacto con las áreas verdes pueden existir ciertos elementos que puedan alterar su estado de ánimo y o comportamiento. En este sentido según Ortega (2021) menciona que el estrés

ambiental “Trata de una reacción de la persona ante una situación concreta en la que se presenta un conjunto de variables ambientales cuya disposición e intensidad hace que sean percibidas como aversivas para la persona.” (p.12)

Esto quiere decir que el estrés ambiental es la reacción orgánica a distintos estímulos que se encuentran en el ambiente como ruidos, temperatura, etc. Así mismo estas reacciones pueden deberse también a factores externos fisiológicos afectivos y comportamentales

### **Importancia del espacio saludable en el parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas.**

Según datos del Sinia, entidad del Ministerio del Ambiente (2018), el distrito de Comas tiene solo 2.81 m<sup>2</sup> de área verde por habitante, cuando lo requerido está entre 10 m<sup>2</sup> y 15 m<sup>2</sup>, es decir, se poseen las mínimas cantidades de áreas verdes que deberían purificar el oxígeno que respiramos, durante décadas esta información ha permanecido estática y no ha mejorado. Sabiendo este dato estadístico, aun así, se pretende desaparecer miles de especies arbóreas existentes ya que las obras viales están generando la reducción de espacios verdes para prevalecer el crecimiento urbano vial de la ciudad, sin embargo, no le están dando la importancia ese lugar que según SERPAR es considerado el pulmón de plaza norte y más aún en el contexto del COVID 19 ya que muchas personas han aumentado sus niveles de ansiedad, ocasionados por el miedo y la incertidumbre. Muchos de los visitantes a este lugar ecológico, solo lo usan como medio de entretenimiento mas no conocen sus beneficios en la salud mental. Por ello, Según el Ministerio del ambiente, (2021) recomienda visitar las reservas nacionales para que las personas puedan relajarse y pueda ayudar a combatir los problemas de salud mental, generados por el confinamiento.

### **Salud Mental**

La salud mental tiene como objetivo la finalidad de contraponer los sentidos en su máxima expresión, ya que refleja el estado anímico de la persona frente a sus contextos, de tal manera que el ser humano en sus distintos estados emocionales sumando sus capacidades según el potencial de cada ser. También

se puede decir que la salud mental ante la coyuntura “permite un estado de sensaciones en el ser humano demostrando su potencial y enfrenta los problemas normales de la vida, trabajar de forma eficaz y contribuir con su entorno social.” (OMS 2020, p.1). Es por ello que el bienestar mental que controla los niveles de ansiedad permite a las personas corresponder productivamente en las actividades que se está realizando, de tal manera que no solo beneficia a uno mismo sino a quienes lo rodean. Estas medidas pueden replicarse en el hogar como en el trabajo, ya que en pleno 2020 y 2021 vivimos épocas muy difíciles mediante el COVID 19. En este sentido (Rondón, 2006) indica que:

La problemática de la salud mental es continua y estos pueden impedir los tratamientos médicos en la salud mental. Es por ello por lo que, según las investigaciones, se ha verificado que durante la etapa inicial de la COVID 19 fue fácil presenciar la ansiedad, depresión y reacción al estrés en la población general.

Rondón (p.1)

Tomando en cuenta lo dicho por el autor, en Lima se ha visto que, el miedo y la incertidumbre causados por los sucesos que acontecen desde el año 2020 mediante una pandemia por el COVID 19, repercute considerablemente en la mente de las personas, pensamiento y sensaciones negativas que afecta la salud del individuo a nivel mental y físico.

## **Ansiedad**

La ansiedad proviene del latín “anxietas”, esta palabra describe el estado de preocupación e inquietud del ánimo de la persona, el cual como trastorno se convierte en una de las sensaciones más frecuente y se manifiesta a través de la tensión emocional, nerviosismo, sensaciones somáticas. Por otro lado (Alba & Ticona, 2020) nos menciona que:

Según los estudios realizados muestran que los espacios verdes son parte importante para la disminución de los niveles de ansiedad, fatiga, tensión y sentimiento de tristeza, es por ello que se le da una mayor satisfacción en protección a la salud mental. (p.10)

Sin embargo, desde el punto de vista de la psicología social la ansiedad es un estado emocional y por ende se mezcla con los sentimientos, las reacciones o sensaciones fisiológicas y las conductas que realiza una persona. De igual manera la ansiedad es entendida como “un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos.

Por lo que, es importante visitar los espacios verdes que tenemos cerca a nuestro hogar, y no solo verlos como espacios de entretenimiento, de esta manera tantas áreas verdes que se encuentran en estado de abandono se recuperarán y se crearía conciencia en la población, ya que estos espacios son salud y más aún en el contexto COVID 19.

### **Ansiedad desde el punto de vista de la psicología existencial**

Es muy común observar cómo se cuantifica el tema de la ansiedad para poder determinar qué tan ansiosa puede estar en una persona en términos numéricos, sin embargo, este enfoque no ayuda a entender el origen de este problema, ya que no se enfoca en los sentimientos y emociones, sino más bien en el comportamiento, es por ello que es necesario entender esta enfermedad desde un punto de vista más humano, en este sentido. “La ansiedad desde el enfoque humanista existencial es considerada como una característica ontológica, o sea algo propio del ser humano y no solo como un síntoma patológico” (2016, p.83).

Entonces, al generar discusiones cruzando la información obtenida al escuchar a la persona y tomando en cuenta las teorías de la psicología existencial se puede tener un panorama más claro y real de la situación que se está estudiando.

### **Problemas de ansiedad ocasionados por el COVID 19**

A un inicio desde el primer brote del COVID 19 muchos limeños nos hemos visto afectados por el encierro obligatorio que impuso el gobierno para poder

combatir la enfermedad y evitar los contagios, sin embargo a nivel psicosocial nos perjudica ya que el no tener contacto con el exterior y cambiar de manera drástica el ritmo de vida a ocasionado graves problemas de ansiedad, es por ello que, La agorafobia, un indicador usual de la ansiedad puede ubicarse dentro como fuera de las viviendas (Prieto, Aguirre, Piérola, Luna, Lazarte, Uribe y Zegarra, 2020. p.9), es por ello que se debe entender que la ansiedad afecta de manera particular a cada persona variando los niveles de ansiedad según la situación en la que se encuentra y su grado adaptabilidad al nuevo contexto de vida. Por otro lado, Huarcaya (2020) menciona que:

El incremento de la ansiedad se da por el miedo a infectarse, el cual vuelve más propensa a las personas que presentan sensaciones derivadas a los niveles de ansiedad, casos así influyen en su capacidad para la toma de buenas decisiones de forma objetiva y en su comportamiento. (...). No obstante, si la persona no presenta ansiedad también podría ser un problema para la población, porque cabe la posibilidad que la población piense que no se contagiaron e incumplan todas las recomendaciones de distanciamiento social, confinamiento y uso de elementos de protección (pp.8-9).

Con ello se puede decir que es necesario mantener en equilibrio los niveles de ansiedad para poder contrarrestar el efecto que ha generado todo este problema, tanto en las personas sanas como las personas enfermas.

### **Espacio saludable y su influencia en la disminución de los niveles de ansiedad**

Si bien es cierto ya se ha mencionado la definición de espacio saludable y su importancia en la salud mental y el contexto de la investigación ya que está tomando como ejemplo el Parque Zonal Sinchi Roca, este lugar fue elegido porque presenta gran área de espacios verdes y es un espacio público abierto a las personas, esto facilita el contacto del hombre con el espacio natural que es el principio de un espacio saludable. En este sentido mediante un estudio bibliográfico realizado por (Rodríguez, J., Serrano, N., & Marqués P., 2016)

menciona que:

De las 113 publicaciones que usó como referencia acerca de las áreas verdes y a su influencia en la salud mental, se eligieron 29, y estos concuerdan en que presenciar las áreas verdes contribuyen a mejorar niveles de salud mental, y lo demostró explicándolo en su investigación que habla acerca de un grupo de estudiantes japoneses que llegaron a tener bajos niveles de ansiedad tras visitar un parque (p.20)

Así mismo “Las conexiones con la naturaleza han resultado en la disminución de ansiedad, agresión y depresión”. (Hatala, Njeze, Pearl, & Bird, 2020) Es por ello, que podemos decir que tanto el espacio saludable como concepto de naturaleza y entorno natural están presentes en algunos ecosistemas orgánicos como plantas suelo, agua, rocas, aire, etc. contribuyen notablemente en la salud mental, un ejemplo importante es la realidad que vivimos en estos tiempos de COVID ya que la ansiedad está aumentando sus niveles debido al miedo y la incertidumbre que se vive. Sin embargo, es importante resaltar que para garantizar que se respete la calidad y salud del entorno natural existente como se puede observar en el parque zonal Sinchi Roca, es necesario que sean accesibles y de esta manera la naturaleza pueda servir como componente principal para ayudar a aminorar los niveles de ansiedad.

### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

La presente investigación es de tipo de **campo, fenomenológico**, ya que según la fuente de información se tuvo que entrevistar a personas directamente en el parque zonal Sinchi Roca y se obtendrá observación acerca de sensaciones y comportamiento de la población.

La **fenomenología** busca comprender la experiencia de la persona estudiada desde su propia perspectiva de una manera descriptiva, con el fin de hallar el significado que la persona le da a la experiencia

vivida, con el objetivo de descubrir cómo fue percibido el fenómeno estudiando antes de preocuparse por encontrar las causas del mismo, así mismo consiste en identificar “cuál es la naturaleza, el sentido, el significado, la singularidad o la particularidad de esta o aquella vivencia como la vivimos o como se da a nuestra experiencia o conciencia?” (Van Manen, 2016, p. 43).

Es por ello que con esta investigación se busca determinar hasta donde sea posible, las propias creencias, pensamiento o sentimientos referentes al espacio saludable y como este reduce los niveles de ansiedad, para que a partir de esto ponerlos en observación y así ser capaces de acercarse más la intencionalidad y experiencia cercana al participante. En este sentido, la investigación cualitativa fenomenológica.

Así mismo se apoya en una investigación cualitativa que en el tratamiento de los datos se va a manipular desde la percepción de los encuestados, sin embargo, por ser fenomenológica no formula hipótesis comprobación si no se construyen mientras se van interpretando los resultados que el estudio se da a través de un rigor epistemológico aplicado a las teorías donde se quiere aclarar el fenómeno de estudio

En la metodología cualitativa, no se formula una hipótesis para verificar, ya que se está abierto a todas las hipótesis posibles que puedan resultar de los datos recolectados en campo, es muy complicado que el investigador tenga la mejor hipótesis clara, ya que es necesario tomar en consideración todas las hipótesis plausibles para que se vayan aclarando consistentemente en el transcurso de la investigación, tanto desde el aspecto teórico como en la recolección de información en campo, es decir la hipótesis generada es provisional y se van modificando durando el proceso para no limitar la perspectiva y la visión de la investigación fenomenológica. (Martínez, 2006, p.132)

Y como se intenta determinar una teoría, tanto los resultados como discusiones, serán enfocadas a la hipótesis general explayando en su totalidad la explicación para interpretarlos, de la misma manera, **dicha investigación corresponde a un diseño aplicado** ya que su principal objetivo se basa en

resolver problemas prácticos, **no experimental**, así mismo cabe destacar que desde el punto de vista teórico general pocos aportes al conocimiento, así mismo será de **corte transversal** porque se estudiará a la población en un momento dado, no experimental porque no se manipulará la información

### 3.2. Categorías, subcategorías y matriz de categorización

A continuación, se detallan cada uno de los ítems de la presente investigación científica, contenidas en la Matriz de categorización apriorística.

Para determinar las categorías y subcategorías se definieron conceptos básicos que permiten diferenciar, y de esta manera poder detallarlas de manera rápida. Estas fueron apriorísticas, debido a que, se hicieron antes de la toma del instrumento, y se realizaron a partir del propio cuestionamiento durante en desarrollo de este proyecto de investigación. Se debe considerar que la variable niveles de ansiedad fue medida desde el punto de vista cualitativo por recomendación del experto en psicología social-ambiental ya que no es nuestra especialidad medir cuantitativamente los niveles de ansiedad como lo haría un psicólogo.

**Tabla 1.**

*Cuadro De Variables*

| VARIABLE            | NATURALEZA  | ESCALA  | CATEGORÍA     |
|---------------------|-------------|---------|---------------|
| Espacio Saludable   | Cualitativa | Ordinal | Independiente |
| Niveles de Ansiedad | Cualitativa | Ordinal | Dependiente   |

Fuente: Elaboración propia

“Las variables cambian constantemente durante el tiempo (Hernández, 2010)”, es por ello que se puede decir que estas variables son consecuencia de las circunstancias expuestas durante el tiempo, es por esta razón es que deben ser

observadas y medidas constantemente para que se pueda determinar la cualidad que se desea averiguar en esta investigación.

Variable 1: Espacio saludable.

El espacio saludable resulta de la búsqueda de la transformación de la naturaleza industrializada en espacios humanizados y para ello se deben considerar estudios sobre el impacto de la naturaleza en la recuperación de las personas. En este sentido según Fernández (2008, p.194) Las percepciones ayudan a entender de qué manera la relación que existe entre la persona y el ambiente ya que esto solo se determina midiendo a la percepción con el entorno.

De modo que lo integra una categoría:

- Percepción del Usuario

Variable 2: Niveles de ansiedad.

La ansiedad es el resultado de determinadas situaciones en que la persona se siente amenazado en peligro, estos niveles pueden variar dependiente de la percepción del usuario. En este sentido, Riveros. Hernández y Rivera (2007, p.95) la ansiedad es un estado emocional y por ello mezcla las sensaciones emocionales, y el comportamiento de la persona y esto crea un mecanismo adaptativo de para estar alerta antes sucesos que atenten con la tranquilidad.

De modo que lo integra tres categorías:

- Sensaciones emocionales
- Sensaciones Fisiológicas
- Comportamiento del usuario

### 3.3. Escenario de estudio

El parque zonal Sinchi Roca actualmente cumple más de 40 años de existencia en el cono Norte de Lima, y durante todo este tiempo se han presentado muchos cambios considerables que han afectado directamente la vida de los pobladores.

Hace 70 años este lugar solo era un terreno vacío ocupado por chacras donde sembraban maíz y algunas frutas, al pasar de los años los inmigrantes de la sierra comenzaron a llegar a vivir cerca a sus alrededores y se convirtió en un lugar de recreación, incluso hacían eventos folclóricos y campamentos, a pesar de que no contaba con tantas áreas verdes como lo hay ahora, sin embargo, la concurrencia no disminuía. En los años 90 el parque mejoro con un nuevo diseño, la población creció y las chacras desaparecieron, volviéndose una zona completamente urbana.

En la actualidad el parque ha cambiado drásticamente ya que la población se encuentra descontenta por la deforestación de árboles que se generó debido a la construcción de un patio taller para el servicio de transportes del Metropolitano y la proyección de la construcción de otro taller para la expansión de rutas, esto ha generado reclamos por parte de la población en temas de seguridad iluminación preservación, en beneficio del parque ya que es este lugar es considerado el pulmón de Lima Norte.

Por otro lado, el lugar de estudio tiene grandes dimensiones con fines recreativos ubicado por el centro del distrito de Comas y que fue construido con el fin de brindar a la población un lugar en el que se pueda tener un sano entretenimiento y además incentivar el interés por las actividades deportivas.

Entre las atracciones que presenta el Parque zonal Sinchi Roca se encuentra su parque temático este se conoce como los Anima árboles y tiene un total de 52 figuras zoomorfas repartidas en una hectárea.

Personas de todos los distritos de Lima Norte lo visitan, según Cómo vamos Lima (2014) existen 2860 visitantes al día de todas las edades, algunos frecuentan los espacios deportivos otros solo las áreas verdes para compartir en familia, así mismo es el parque con mayor tratamiento de área verde en comparación con los otros parques zonales en sinchi roca, de la misma manera de la desaprobación por parte de los ciudadanos en cuestión al mantenimiento y preferencia por la visita de áreas verdes está en la zona de lima norte ya que la gente no está de acuerdo con el cuidado actual que se le da a las áreas verdes de la zona.

Figura 1.

Servicios recreativos- SERPAR 2019

Servicios recreativos que realiza la población de Comas en los centros de esparcimiento



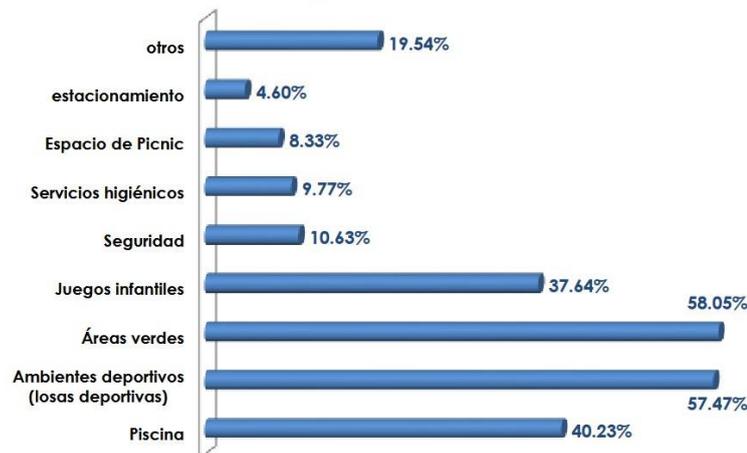
Fuente: Encuesta de Opinión para el parque zonal Sinchi Roca

Fuente: Análisis de Factibilidad SERPAR

Figura 2.

Atributos positivos - SERPAR 2019

Atributos positivos que resalta la población respecto a los centros de esparcimiento a los que asisten



Fuente: Encuesta de Opinión para el parque zonal Sinchi Roca

Fuente: Análisis de Factibilidad SERPAR (2019)

Figura 3.

Metraje de áreas verdes de parques zonales de Lima

METRAJE DE ÁREAS VERDES PARQUES ZONALES - SERPAR LIMA

| ITEM | PARQUES ZONALES | AREA TOTAL(HA) | AREA VERDE(HA) |
|------|-----------------|----------------|----------------|
| 1    | SINCHI ROCA     | 54.00          | 25.10          |
| 2    | HUASCAR         | 66.60          | 21.70          |
| 3    | HUIRACOCHA      | 29.30          | 12.60          |
| 4    | HUAYNA CAPAC    | 16.80          | 10.20          |
| 5    | LLOQUE YUPANQUI | 9.10           | 3.10           |
| 6    | CAHUIDE         | 57.60          | 16.00          |
| 7    | MANCO CAPAC     | 6.00           | 3.80           |
| 8    | CAPAC YUPANQUI  | 3.20           | 1.70           |

Fuente: MUNICIPALIDAD DE LIMA (2020)

### 3.4. Participantes

La población de estudio constituyó a las personas que utilizan las instalaciones del Parque Zonal Sinchi Roca, ubicado en el distrito de Comas, 2021, se considera la población conocida de 4354 personas, esta información fue brindada por la secretaria de administración del parque, así mismo se incluyen tanto a la población de visitantes como trabajadores del parque en las zonas habilitadas, para un mayor entendimiento se dividió la zona de investigación en 11 zonas de las cuales las zonas 1,2,3,4,5, se excluyen de la muestra por estar en mantenimiento, de la misma manera la zona 4 se excluye por ser un albergue de niños, lugar restringido, quedando disponibles las zonas 6,7,8,9 y 10.

- Criterios de inclusión: Visitantes y trabajadores del parque entre 15 en adelante que transitan por las instalaciones del parque de cualquier distrito en las zonas permitidas para tránsito
- Criterios de exclusión: Menores de 15 años de las zonas permitidas de tránsito por necesitar de autorización de un apoderado para poder participar del cuestionario.

Tamaño de muestra: Se calculó aplicando la fórmula de poblaciones conocidas tomando como referencia la información brindada por la

administración del parque, la cual indico que en promedio ingresa al parque 3000 personas por día, entre las 8:00 am a 6:pm

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Dónde:

n: Tamaño de muestra buscado

N: tamaño de la población

Z: Parámetro estadístico que depende de la confiabilidad

e: Error de estimación máximo aceptado

p: probabilidad de que ocurra el evento estudiado

$$N = 16.18$$

En el anexo 2 se detallará el cálculo de la muestra.

Muestreo: Para la técnica de muestreo se usó, el tipo de muestreo estratificado no proporcional, ya que se elegirán al azar a los participantes clasificándolos por zonas que estarán mapeadas en un plano de zonificación que prepararon los investigadores a través de una ficha de observación.

### 3.5. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Con las técnicas de observación tanto los investigadores como el encuestado participarán observando distintas percepciones, para ello se encuestó a 18 personas, de la misma manera se entrevistó a 10 personas, a través de una entrevista no estructurada, las cuales fueron gravadas con audio, cabe recalcar que todas estas personas firmaron el respectivo consentimiento informado donde aceptaban participar voluntariamente de la investigación, en ellos se aplicó 2 cuestionarios uno para medir la variable espacio saludable, que se midió en escala de Likert donde: 0 = Totalmente en desacuerdo, 1= Desacuerdo, 2= Indeciso, 3= De acuerdo y 4 = Muy de acuerdo, así mismo se aplicó otro cuestionario para medir los niveles de ansiedad desde el punto de vista cualitativo de la percepción, en escala politómica donde: 0=Nada, 1=Muy

poco, 3= Algo, 4=Bastante y 5=Mucho. Por otro lado, como parte de apoyo para los investigadores y mejor entendimiento de esta investigación se elaboró una ficha de observación por cada zona a evaluar de esta manera se logró precisar mejor el instrumento sectorizando el parque en 11 zonas, esta ficha cuenta con una descripción minuciosa a cerca de las actividades y áreas que se encuentran en cada lugar que se observara, y de esa manera se pueda cruzar la información para tener un mejor alcance de los resultados. Se debe tomar en cuenta que el parque ha sufrido diferentes cambios al pasar de los años y actualmente se encuentra en remodelación por la cual solo se podrá tomar en cuenta los lugares habilitados (zona 6,7,8,9,10), es por ello que para el levantamiento de información de la ficha de observación en las zonas no mencionadas anteriormente se usaron fotos antiguas recolectadas en años anteriores para que la investigación sea más completa y el lector pueda entender que se puede observar en las zonas en proceso de remodelación. Así mismo el criterio para realizar el plano de zonificación del parque para la ficha de observación, se basó en un estudio de factibilidad realizado por Serpar en el año 2013, donde zonifica al parque por zonas de actividades.

La validación del instrumento se determinará y evaluará mediante el juicio de expertos, donde participaran 5 profesionales especialistas en el tema tanto en la especialidad de Arquitectura como de Psicología. Entre los profesionales el instrumento se validó con 2 arquitectos expertos en el área de investigación, una psicóloga clínica, un psicólogo ambiental y un psicólogo social. (Ver en anexo 5). En la siguiente tabla se podrá observar el resultado positivo de la prueba realizada con el Alfa de Cronbach, este resultado arrojó un resultado de 0.830, siendo este mayor al 0.72, por lo tanto, en nivel de confiabilidad es aceptable

**Tabla 2.**  
*Estadísticos De Confiabilidad*

| Alfa de Cronbach | N de elementos |
|------------------|----------------|
| ,830             | 16             |

Fuente: Elaboración Propia

**Tabla 3.**

*Cuadro De Confiabilidad De Cronbach*

Dónde:

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Confiabilidad nula      | 0.53 a menos |
| Confiabilidad baja      | 0.54 a 0.59  |
| Confiable               | 0.60 a 0.65  |
| Muy confiable           | 0.66 a 0.71  |
| Excelente confiabilidad | 0.72 a 0.99  |
| Confiabilidad perfecta  | 1            |

Fuente: Elaboración propia

El grado de confiabilidad logrado por el alfa de Cronbach es 0,830, esto quiere decir que es un resultado aceptable con una excelente confiabilidad

El procesamiento de los datos obtenidos se usó el programa “SPSS” para procesar los datos obtenidos en los cuestionarios y el método de confiabilidad fue el “alfa de Cronbach”, por otro lado, para procesar las entrevistas se usó el método de la triangulación.

### 3.6. Procedimiento

El procedimiento empezó realizando una visita completa al parque antes del inicio de la pruebas para realizar la ficha de observación por cada zona, estas zonas fueron divididas siguiendo el criterio del estudio de factibilidad hecho por Serpar mencionado, luego se aplicaron los instrumentos (cuestionarios) a través de una prueba piloto con 10 personas, que fueron captadas en la puerta de ingreso al parque, donde se les explicó la dinámica del cuestionario y cual sería su participación en la investigación, luego se hizo seguimiento a todos los participantes a lo largo de su recorrido por el parque, continuado de una entrevista no

estructurada para complementar la información que se desea obtener acerca de las sensaciones de cada participante. Así mismo, cabe mencionar que la misma dinámica se aplicó para la aplicación del instrumento validado por los especialistas, sin embargo por ser una entrevista y análisis tan personal de las 16 personas obtenidas en el cálculo de la muestra solo se pudo obtener la respuesta de 10 personas, con ello se buscó tener un alcance general acerca de la investigación, así como la confiabilidad del instrumento, los resultados se podrán observar en los anexos, tanto de la prueba piloto como la aplicación del instrumento en la totalidad de la muestra con la identificación de los participantes, estos estuvieron interactuando los distintos lugares del parque Sinchi Roca, por otro lado, se tomó en cuenta que por tema de pandemia, hay zonas del parque que no serán accesibles para los encuestados por un tema de mantenimiento y remodelación del parque, es por ello que se excluirán las evaluaciones en esas zonas, así mismo los encuestados cumplirán con los requisitos de exclusión, en este sentido se excluirán a los menores de 15 años por necesitar consentimiento de un apoderado para llenar los instrumentos de medición. Por otro lado, para la aplicación de la entrevista es necesario considerar las teorías del enfoque fenomenológico, este respeta la relación que tienen las personas y sus vivencias, la forma en como las percibe y siente, a la vez intenta comprender la experiencia de la ansiedad en un grupo de 10 personas elegidas según zona y estado de ánimo en el que ingresaron de distintas edades, cada una de estas personas sienten ansiedad en mayor o menor nivel, por motivos distintos pero todas relacionadas al contexto COVID y la nueva realidad en la que se vive, es por ello que cada participante fue analizado de manera distinta siguiendo los criterios de los instrumentos de medición.

### 3.7. Rigor científico

Este proyecto se hizo de manera racional y metodológica, ya que fue filtrada de diferentes investigadores por lo que es necesario reconocer que el rigor científico es de carácter abierto, porque no hay criterio para cuestionar el comportamiento o sensaciones de los encuestados en este espacio de estudio, así mismo, no se muestra los nombres en las entrevistas ya que se busca la mayor sinceridad posible de los entrevistados a la hora de medir la percepción,

por ello nos entrevistados serán anónimos, sin embargo todos los participantes firmaron su respectivo consentimiento informado.

### 3.8. Método de análisis de datos

Se inició realizando una visita completa al parque antes del inicio de la pruebas para realizar la ficha de observación por cada zona, luego se aplicaron los instrumentos (cuestionarios a través de una prueba piloto con 10 personas aplicando la misma dinámica, con ello se buscó tener un alcance general acerca de la investigación, así como la confiabilidad del instrumento, los resultados se podrán observar en los anexos, tanto de la prueba piloto como la aplicación del instrumento en la totalidad de la muestra, cabe resaltar que para procesar esta información se usó el programa SPSS v2 para procesar los cuestionarios y el programa Atlas ti 9 para procesar las entrevistas, acompañado de un análisis profundo de palabras clave realizada por los investigadores en el programa “Word 2019”

Así mismo, con el objetivo de tener un enfoque fenomenológico en la investigación y de esta manera poder ubicar y contextualizar cada entrevista desde una perspectiva hermenéutica, se redefinió el proceso descriptivo de las experiencias del entrevistado, a través de la aclaración de las reacciones e interpretaciones de cada entrevistado (Georgi 1985, citado por Castro, Cardona, Gordillo y Tamara et al., 2007)

En el caso de la entrevista, es necesario “adentrarse en el contenido y la vivencia de la persona estudiada y lo que implica” (Martínez, 2002) con esto se busca interpretar coherentemente la experiencia vivida en el Parque Sinchi Roca, para ello

Se tomaron en cuenta las teorías de Devereux (1967), Gadamer (1977/1991), Kvale (1983), Martínez (2002) y Dahlberg, Drew y Nystrom (2002), entre otros. De esta manera, los pasos a seguir no se encuentran paramétricas, todo lo contrario, son procesos que continúan y se desarrollan a través de la descripción de las experiencias. De esta forma, estos pasos que se siguieron no

se encuentran delimitados por etapas. se contextualizo desde una perspectiva hermenéutica, para procesar la información desde la experiencia del entrevistado, tomando en cuenta sus reacciones emotivas y físicas como gestos. (Georgi 1985, citado por Castro, Cardona, Gordillo y Tamara et al., 2007)

En este proceso se consideraron algunos pasos que serán usados para procesar la información captada de las entrevistas, descriptivo de las experiencias del entrevistado, a través de la aclaración de las reacciones e interpretaciones de cada entrevistado.

- Comprensión: consiste en leer la entrevista transcrita para comprenderla desde el sentido total de la experiencia el entrevistado. (se encuentra en anexo 13)
- Demarcación de la experiencia: clasificar por categorías y subcategorías. (tabla 5)
- Unidades de Sentido: habla de los gestos y expresiones del entrevistado
- Transformación: interpretación de los gestos del entrevistado en el contexto de la entrevista.
- Resultados: retroalimentación final, y conclusiones.

Esto se desarrollará a través de un cuadro donde se podrá ordenar mejor cada entrevista.

**Tabla 4.**  
*Cuadro De Interpretación De Entrevistas Según Autores.*

| Categoría | Subcategoría | Unidades de sentido | Transformación | Conclusiones | Reflexión |
|-----------|--------------|---------------------|----------------|--------------|-----------|
|           |              |                     |                |              |           |

Fuente: Elaboración propia

Nota: se debe tomar en cuenta que la categoría reflexión no es propuesta por el autor antes mencionado, ya que fue considerada por los investigadores para complementar la investigación a través de recomendaciones de los entrevistados.

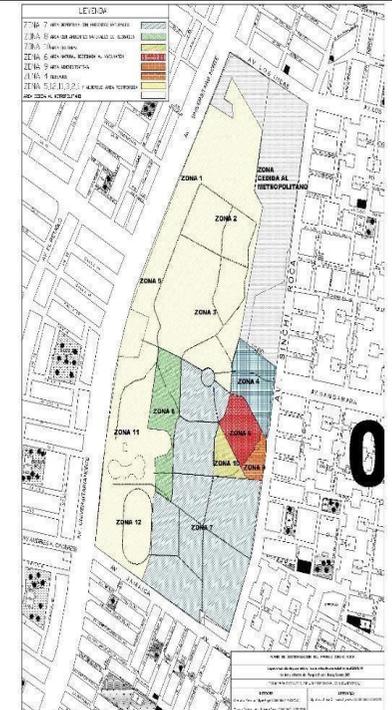
### 3.9. Aspectos éticos

El consentimiento y aprobación de los participantes también fue tomada en cuenta durante la investigación, los datos de las personas quienes contribuirán en el presente proyecto serán protegidos por el investigador para obtener las opiniones de los participantes, esto se realizará de manera objetiva, contribuyendo a la originalidad de la investigación basada en el uso adecuado de las referencias bibliográficas, con el objetivo de garantizar su originalidad y finalmente la veracidad de los datos que se mostrarán en la presente investigación.

#### IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

**Tabla 5.**

*Mapeo De Resultados De Fichas De Observación*

| MAPEO DIFERENCIADO PARA RESULTADOS DE FICHA DE OBSERVACIÓN                         |   |   |
|--|---|---|
| PLANO DE ZONIFICACIÓN  | Nota: solo se está considerando las zonas no restringidas, ya que en esas zonas se realizaron las encuestas y entrevistas |   |
|  | ZONA 6  | Es una zona destinada a la vacuna torio por el COVID 19 antes de la pandemia esta zona era considera como zona recreativa, según ficha de observación no existe presencia de árboles solo equipamiento para la vacunación y baños portátiles.   |
|  | ZONA 7  | Es una zona destinada al deporte, cuenta con equipamiento deportivo para futbol, vóley, tenis frontón, así como servicios higiénicos bebederos, etc.  |
|  | ZONA 8  | Zona recreativa con presencia de arborización, esta zona no presenta actividades deportivas, solo áreas verdes y equipamiento urbano como bancas y tachos de basura, no se siente la presencia del ruido externo, ventilación natural.  |
|  | ZONA 9  | Zona exclusiva de administración, solo para trabajadores del área, tiene una edificación de material noble, ubicado al costado de la av. Sinchi roca, y colindante con la zona 6, esta zona es semi restringida ya que no todo el personal trabaja durante el horario de funcionamiento del parque.                       |
|  | ZONA 10   | Zona recreativa con presencia de arborización, esta zona no presenta actividades deportivas, solo áreas verdes y tampoco cuenta con equipamiento urbano como bancas y tachos de basura, no se siente la presencia del ruido externo, ventilación natural. Se observa personas haciendo picnic y durmiendo en el lugar. Si |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 6.**

*Mapeo Diferenciado Para Resultados De Cuestionarios.*

| <b>MAPEO DIFERENCIADO PARA RESULTADOS CUESTIONARIO.</b>  |  |   |
|--|--|---|
| <b>R<br/>E<br/>S<br/>U<br/>L<br/>T<br/>A<br/>D<br/>O<br/>S<br/>G<br/>E<br/>N<br/>E<br/>R<br/>A<br/>L<br/>E<br/>S</b> | <b>GÉNERO<br/>POR ZONA</b>                             | Participaron <b>72%</b> de <b>mujeres</b> y un 28% de hombres, , en la zona 6 y 7 hay más presencia de mujeres en un 34% en la zona 8 de mujeres, en la zona 9 no había mujeres y en la zona 10 a 17% del total de encuestados. En el caso de los hombres, no había presencia de ellos en la zona 6, en la zona 7 y 8 había un 22%, en la zona 9 hay un 11% y en la zona 10 un 6%   |
|  | <b>VISITA POR<br/>ZONA</b>                             | Según los resultados se ve que todos los encuestados de la zona 10 van ocasionalmente, en las zonas, en las zonas 6, 7 y 8 también las visitan ocasionales van entre el 60% al <b>67%</b> , en el <b>caso de algunas veces</b> al mes varía entre la zona 6, 7, 8 con rango del 13% al 22%, así mismo entramos que una vez al día van las personas de la zona 7 y un 7% era la primera vez que visitaban el parque esto sucedió en la zona 7  |
|  | <b>EDAD POR<br/>ZONA</b>                               | El 17% de personas encuestadas había personas de 15 a 20 años, de estas un <b>17%</b> estaban en la zona 7, en el caso de las personas de <b>21 a 30 años</b> , el 11% estaban en la zona 6 con un 11%, 6% estaban en la zona 7 y 9, un 17% estaban en la zona 8 y un 11% en la zona 10, las personas de 31 a 59 años, un 6% de encuestados pertenecen en la zona 6, 7,8,9 y 10 y en el caso de las personas de 60 años a más se presencié un 6% en la zona 10  |
|  | <b>ACTIVIDADES<br/>POR ZONA</b>                        | El 17% de personas encuestadas fueron a hacer deporte, de estas el 11% pertenecen a la zona 7 y un 6% en la zona 10, el <b>28%</b> de personas encuestadas fueron por el motivo de <b>recreación</b> , de estas, <b>17%</b> están en la zona 8 el 11% en la zona 10, de las 18 personas encuestadas el 17% van por trabajo, de estas el 11% estaban en la zona 7 y 6 van de paso se valida un 22% de las cuales 6% estaban en la zona 7,8,9 y 10 y caso de otras actividades el 17% de los encuestados fueron por ese motivo, de los cuales el 17% estaban en la zona 6 |
|  | <b>ESTADO DE<br/>ANIMO AL<br/>INGRESO<br/>POR ZONA</b> | El <b>22%</b> de personas encuestadas ingresaron alegres al parque, de estas el 6% pertenecen a la zona 6,7,9 y 10 un 6% en la zona 10, el 6% de personas encuestadas ingresaron tristes al parque de estas, 6% están en la zona 6, el 11% de los encuestados ingresos preocupado y esto se evidenció en la zona 10 con un 11%, por otro lado, <b>el 61%</b> de personas encuestadas ingreso <b>estresado</b> , de estas, en la zona 6, 9 y 10 había un 6%, en la zona <b>7 y 8 un 22%</b>  |

Fuente: Elaboración propia

Tabla 7.

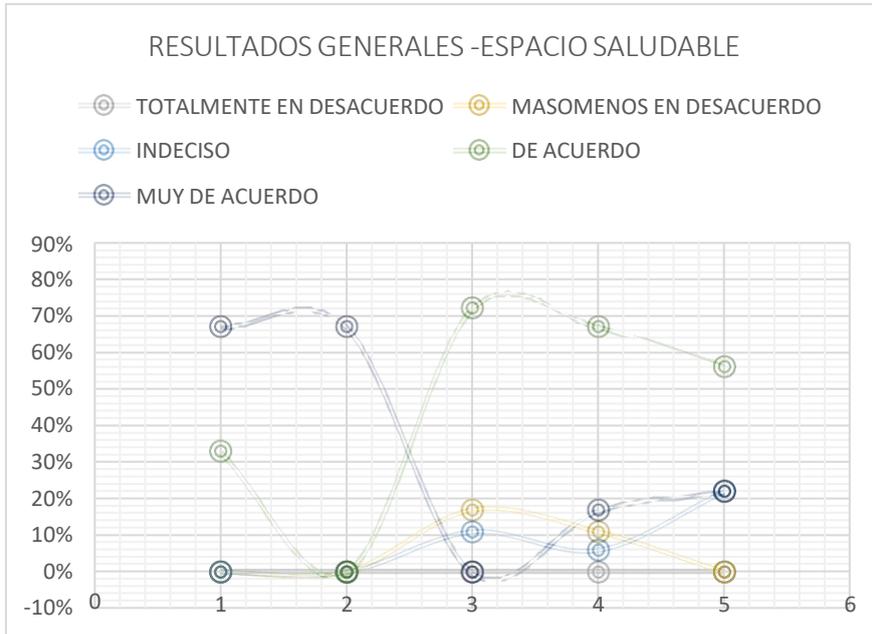
Mapeo Diferenciado Para Resultados De Percepción Del Usuario Según Cuestionario.

| MAPEO DIFERENCIADO PARA RESULTADOS POR VARIABLE ESPACIO SALUDABLE DE CUESTIONARIO.             |                              |   |                                  |
|--|------------------------------|---|----------------------------------|
| RES<br>ULT<br>ADO<br>S<br>POR<br>DIME<br>NSIO<br>N<br>PER<br>CEP<br>CION<br>DEL<br>USU<br>ARIO | DIMENSIÓN DEL ESPACIO        | De un total de 10 de encuestados, el 33% de encuestados estaba de acuerdo con un 6% en la zona 6 y 9, un 11% en la zona 7 y 10, en el caso de la zona 8 no habían encuestados que estuvieran de acuerdo. Por otro lado, <b>el 67% estaba muy de acuerdo con que la dimensión del espacio influye positivamente en su salud mental</b> , de esto el 11% están en la zona 7 y 10, el <b>17% en la zona 8</b> el 2% en la zona 6 y un 6% en la zona 9  | ESP<br>ACIO<br>SAL<br>UDA<br>BLE |
|  | AFORO                        | De un total de 18 de encuestados, el 39% de encuestados estaba de acuerdo con un 6% en la zona 6 y 9, un 11% en la zona 7 y 10, en el caso de la zona 8 no habían encuestados que estuvieran de acuerdo. Por otro lado, <b>el 67% estaba muy de acuerdo</b> con que el aforo n del espacio lo hace sentir cómodo, de esto el 11% están en la zona 6 y 10, el <b>17% en la zona 7</b> , el 2% en la zona 8 y un 6% en la zona 9  |                                  |
|  | ESPACIO CONFORTBABLE         | De un total de 18 de encuestados, el 17% de encuestados estaba de maso menos de acuerdo con que las áreas verdes del parque sinchi roca son espacios confortables, con un 6% en la zona 6 y,8 , así mismo un 11% de los encuestados están indecisos con un 11% en la zona 10 y un <b>72% de los encuestados estaban de acuerdo</b> con 11% en la zona 7 y 10 y un 17% en la zona 6 y 9  |                                  |
|  | INTERACCIÓN CON LOS SENTIDOS | De un total de 18 de encuestados, el 11% de encuestados estaba de maso menos de acuerdo con que las áreas verdes del parque sinchi roca ayuda con la interacción de los sentidos, con un 6% en la zona 6 y 8 ,por otro lado un 6% de los encuestados está indeciso con un 6% <b>en la zona 10, un 67% está de acuerdo con esta relación</b> , donde el 6% está en la zona 6 y 8 el 28% en la zona 7, el 11% en la zona 6 y 10 , un 11% en la zona 8 y un 6% en la zona 9, por último el 17% de los encuestados estaban muy de acuerdo con un 6% en la zona 8,9 y 10 |                                  |
|  | ESTADO DE ÁNIMO POSITIVO     | De un total de 18 de encuestados, el 22% de encuestados estaba indeciso con que las áreas verdes del parque sinchi roca ayuda le genera estado de ánimo positivo, con un 6% en la zona 6 y 8 , un 11% en la zona 7,por otro lado un <b>56% de los encuestados está de acuerdo</b> con un 6% en la zona 8 y 10, un 17% en la zona 7 y 10 y un 11% en la zona 8, por ultimo un <b>22% estaba muy de acuerdo con un 6% en la zona 6,7,9 y 10</b>   |                                  |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 1.

Gráfico de resultados. (Espacio Saludable)



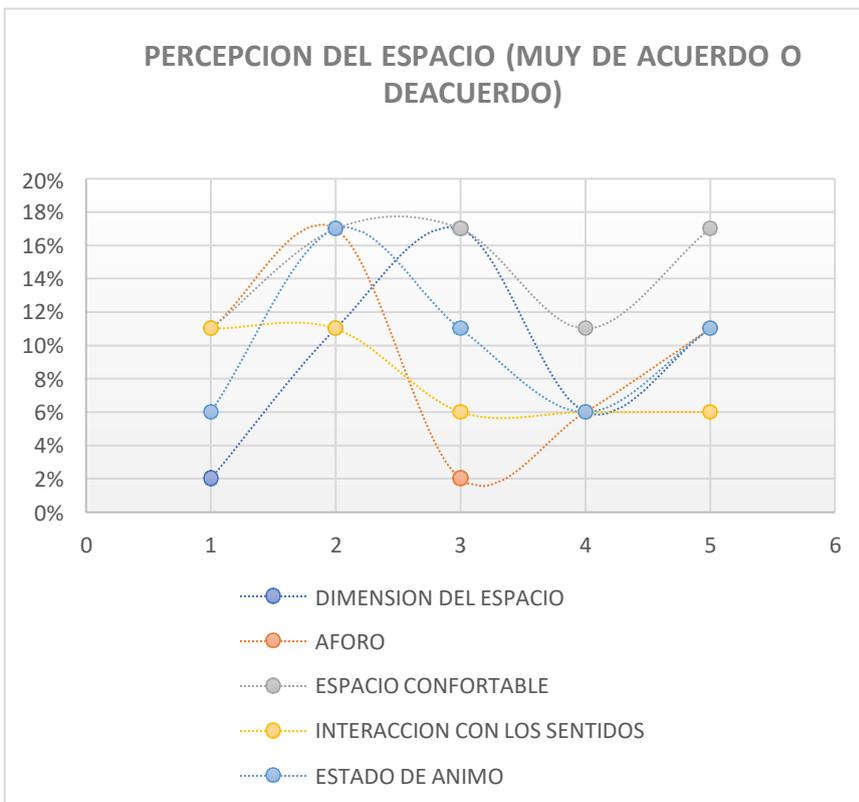
Fuente: Elaboración propia

Dónde:

- 1= Dimensión del espacio
- 2= Aforo
- 3= Espacio confortable
- 4= Interacción de los sentidos
- 5= Estado de ánimo positivo

Gráfico 2.

Gráfico de resultados. (Perención del espacio)



Fuente: Elaboración propia

Dónde:

- 1= Dimensión del espacio
- 2= Aforo
- 3= Espacio confortable
- 4= Interacción de los sentidos
- 5= Estado de ánimo positivo

**Tabla 8.**

*Mapeo Diferenciado Para Resultados De Sensaciones Emocionales Según Cuestionario*

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>S<br/>E<br/>N<br/>S<br/>A<br/>C<br/>I<br/>O<br/>N<br/>E<br/>S<br/><br/>E<br/>M<br/>O<br/>C<br/>I<br/>O<br/>N<br/>A<br/>L<br/>E<br/>S</b> | <b>SENSACIÓN<br/>DE MIEDO</b>           | De un total de los encuestados, el 44% de estos encuestados indica que siente "nada" de miedo, de los cuales en la zona 10 un 17% lo afirma, 11 % en la zona 8 y un 6% en la zona 6, 7 y 9. En el caso de "Muy poco" miedo se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 17%, y un 6% en la zona 8, por otro lado " <b>algo</b> " de miedo presenta el <b>67%</b> de los encuestados con un <b>11%</b> en la <b>zona 6</b> y un 6% en la zona 8, por último, con 11% los encuestados sienten "mucho" miedo con 6% en la zona 6 y 9                 | <b>N<br/>I<br/>V<br/>E<br/>L<br/>E<br/>S<br/>D<br/>E<br/>A<br/>N<br/>S<br/>I<br/>E<br/>D<br/>A<br/>D</b> |
|   | <b>SENSACIÓN<br/>DE ANGUSTIA</b>        | De un total de los encuestados, el 56% de estos encuestados indica que siente "nada" de angustia, de los cuales en la zona 7 y 10 un 17% lo afirma, 11 % en la zona 8, un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de "Muy poco" miedo se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 11%, un 6% en la zona 6 y 8 , por otro lado " <b>algo</b> " de miedo presenta el <b>78%</b> de los encuestados con un <b>8% en la zona 6</b> y 6% en la zona 8, por ultimo con 12% los encuestados sienten " <b>bastante</b> " angustia con <b>6%</b> en la zona 6 y 7 |  |
|   | <b>SENSACIÓN<br/>DE TRISTEZA</b>        | De un total de los encuestados, el 56% de estos encuestados indica que siente "nada" de tristeza, de los cuales en la zona 7 y 10 un 17% lo afirma, 11 % en la zona 8, un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de "Muy poco" miedo se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 11%, un 6% en la zona 6 y 8 , por otro lado " <b>algo</b> " de tristeza presenta el <b>78%</b> de los encuestados con un 6% en la zona 8 y 8% en la zona 6, por ultimo con 12% los encuestados sienten "bastante" tristeza con 6% en la zona 6 y 7                     |  |
|   | <b>SENSACIÓN<br/>DE<br/>INSEGURIDAD</b> | De un total de los encuestados, el 28% de estos encuestados indica que siente "nada" de tristeza, de los cuales en la zona 10 un 11% lo afirma y un 6% en la zona 7,8 y 9. En el caso de "Muy poco" se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 17% y un 6% en la zona 8, por otro lado "algo" de inseguridad presenta el 11% de los encuestados con un 6% en la zona 6 y 8, por último, con <b>39%</b> los encuestados sienten " <b>bastante</b> " inseguridad con <b>11% en la zona 6</b> y 6% en la zona 7. 8 y 9.                            |  |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 9.**

*Mapeo Diferenciado Para Resultados De Sensaciones Emocionales Según Cuestionario*

|   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <b>SE<br/>NS<br/>AC<br/>IO<br/><br/>LO<br/>CA<br/>S</b> | <b>SENSACIÓN DE<br/>SUDORACION</b>                | De un total de los encuestados, el 50% de estos encuestados indica que siente "nada" de sudoración, de los cuales en la zona 10 un 17% lo afirma, 11% en la zona 8 y 10, y un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de " <b>Muy poco</b> " sudoración se presentó un <b>28%</b> , de los cuales en la <b>zona 7</b> se presenta un 11% y un 6% en la zona 6,8 y 10, por último, con 24% los encuestados sienten "bastante" inseguridad con 12% en la zona 6. y 6% en la zona 7 y 9   | <b>N<br/>I<br/>V<br/>E<br/>L<br/>E<br/>S<br/>D<br/>E<br/>A<br/>N<br/>S<br/>I<br/>E<br/>D<br/>A</b> |
|   | <b>SENSACIÓN DE<br/>MICCIÓN<br/>CONSTANTE</b>     | Del total de los encuestados indica que siente "nada" de sensación de micción constante, de los cuales en la zona10 un 11% lo afirma, 17% en la zona 8, y un 6% en la zona 6,7,9 y 10 En el caso de " <b>Muy poco</b> "sensación de micción constante se presentó un <b>33%</b> , de los cuales en la zona <b>7 y 10 se presenta un 11%</b> y un 6% en la zona 6, y 9 , por otro lado, con 6% los encuestados sienten "algo" sensaciónde micción constante con 6% en la zona 6 y 8 , y por último, con un 11% los encuestados siente "bastante" sensación de micción constante del cual el 11% está en la zona 7 |  |
|   | <b>SENSACIÓN DE<br/>TENSIÓN MUSCULAR</b>          | De un total de los encuestados, el <b>67%</b> de los encuestados indica que siente " <b>nada</b> " de tensión muscular, de los cuales en la <b>zona 8 y 10 un 17%</b> lo afirma, 22% en la zona 7, y un 6% en la zona 9. En el caso de "Muy poco" sensación de tensión muscular se presentó un 33%, de los cuales en la zona 6 se presenta un 11% y un 6% en la zona 7,8, 9 y 10   |  |
|   | <b>SENSACIÓN DE<br/>MOLESTIAS<br/>ESTOMACALES</b> | De un total de los encuestados, el <b>89%</b> de los encuestados indica que siente " <b>nada</b> " de molestias estomacales, de los cuales en la zona 8 un 22% lo afirma, <b>28% en la zona 7</b> , un 17% en la zona 6 y un 6% en la zona 9. En el caso de "Muy poco" sensación de molestias estomacales se presentó un 11%, de los cuales hay un 6% en la zona 10  |  |

Fuente: Elaboración propia

**Tabla 10.**

*Mapeo Diferenciado Para Resultados De Comportamiento Según Cuestionario*

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
| <b>C<br/>O<br/>M<br/>P<br/>O<br/>R<br/>T<br/>A<br/>M<br/>I<br/>E<br/>N<br/>T<br/>O</b> | SENSACIÓN DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN MANOS Y PIES CONFORTABLE | De un total de los encuestados, el 22% de los encuestados indica que siente "nada" de movimientos repetitivos de manos y pies, de los cuales en la zona 8 un 6% lo afirma, 17% en la zona 7. En el caso de <b>"Muy poco"</b> sensación de movimientos repetitivos de manos y pies se presenta un <b>56%</b> , de los cuales hay un <b>11% en la zona 7,8 y 10</b> , un 6% en la zona 9 y un 17% en la zona 6, por último, los encuestados sienten "bastante" sensación de movimientos repetitivos de manos y pies, un 11% están en la zona 10 y 6% en la zona 8 y 9   | <b>NIV<br/>EL<br/>ES<br/>DE<br/>AN<br/>SIE<br/>DA<br/>D</b> |
|  | SENSACIÓN DE EVASIÓN DE SITUACIONES                              | De un total de los encuestados, el 11% de los encuestados indica que siente "nada" de sensación de evasión de situaciones, de los cuales en la zona 8 un 11% lo afirma. En el caso de <b>"Muy poco"</b> de sensación de evasión de situaciones se presenta un <b>39%</b> , de los cuales hay <b>un 11% en la zona 7 y 10</b> , y un 6% en la zona 6,8 y 9, por otro lado con un <b>39%</b> los encuestados sienten <b>"algo"</b> de sensación de evasión de situaciones, de los cuales un 6% están en la zona 7 y 10, un 17% en la zona 8 y un 11% en la zona 6 y un 17% en la zona 6, por último, los encuestados sienten "bastante" la sensación de evasión de situaciones con un 11%, de los cuales el 6% están en la zona 9 y 10                      |   |
|  | SENSACIÓN DE COMER, BEBER O FUMAR EN EXCESO                      | De un total de los encuestados, el 22% de los encuestados indica que siente "nada" de sensación de beber, comer o fumar en exceso, de los cuales en la zona 7 un 17% lo afirma, y un 6% en la zona 10. En el caso de <b>"Muy poco"</b> de sensación de evasión de beber, comer o fumar en exceso un <b>28%</b> , de los cuales hay un <b>11% en la zona 8</b> , y un 6% en la zona 6,7 y 9, por otro lado, con un <b>28%</b> los encuestados sienten <b>"algo"</b> de sensación de beber, comer o fumar en exceso, de los cuales un 6% están en la <b>zona 6,7,8,9 y 10</b> . Por último los encuestados sienten "bastante" la sensación de beber, comer o fumar en exceso con un 22%, de los cuales el 6% están en la zona 6 y 8, y un 11% en la zona 10 |   |

Fuente: Elaboración propia

Gráfico 3.

Gráficos de resultados (Sensaciones emocionales)



Fuente: Elaboración propia

Dónde:

1= zona 6

2= zona 7

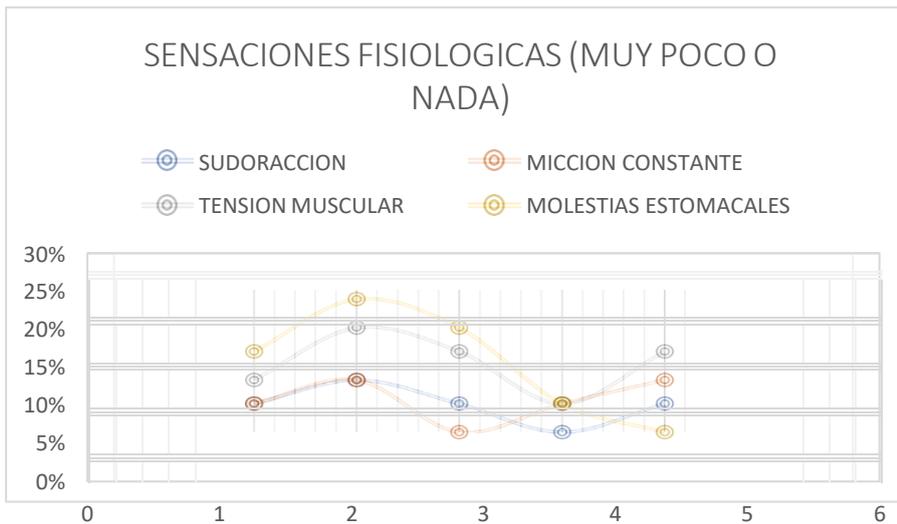
3= zona 8

4= zona 9

5= zona 10

Gráfico 4.

Gráficos de resultados (Sensaciones fisiológicas)



Fuente: Elaboración propia

Dónde:

1= zona 6

2= zona 7

3= zona 8

4= zona 9

5= zona 10

Gráfico 5.

Gráficos de resultados (Comportamiento)



Fuente: Elaboración propia

Dónde:

1= zona 6

2= zona 7

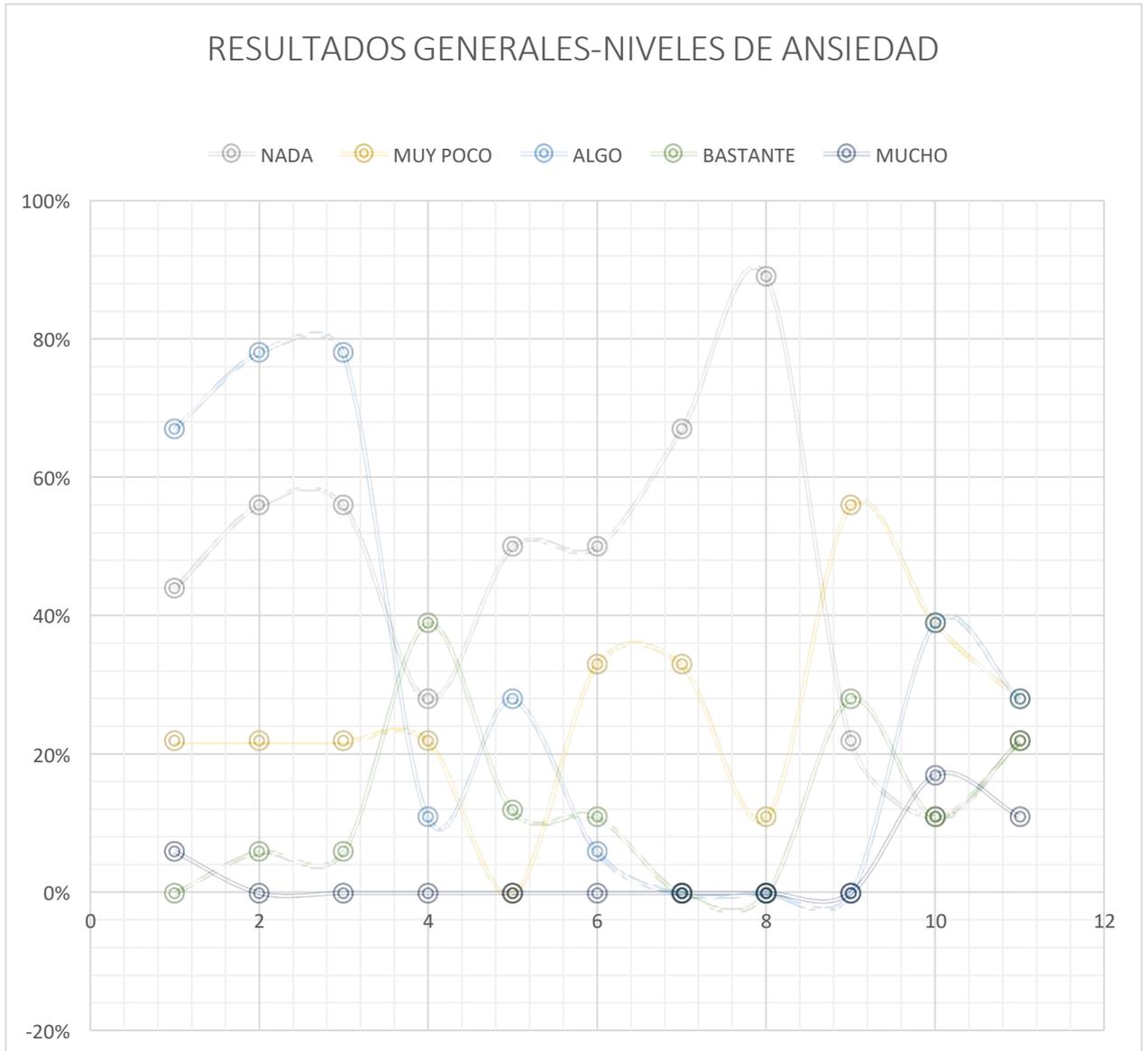
3= zona 8

4= zona 9

5= zona 10

Gráfico 6.

Resultados generales de niveles de Ansiedad



Fuente: Elaboración propia

Dónde:

1.= Miedo

2 = Angustia

3 = Tristeza

4 = Inseguridad

5.= Sudoración

6 = Micción constante

7 = Tensión muscular

8 = Molestias estomacales

9.= Movimiento repetitivo de manos y pies

10 = Evasión de situaciones

11 = Comer, beber y fumar en exceso

Figura 4.

Síntesis de resultado de espacio saludable

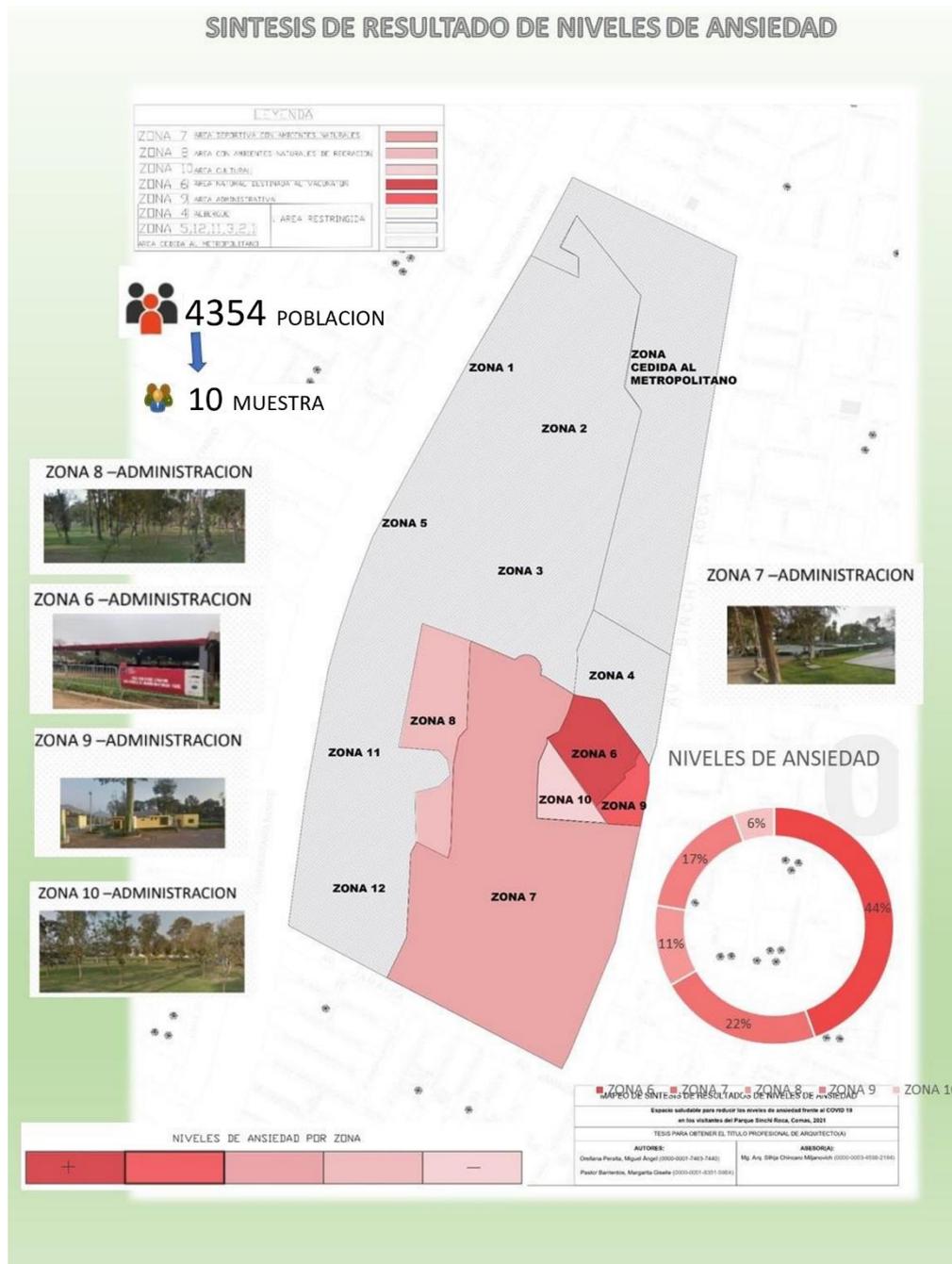


Fuente: Elaboración propia

En resumen, se evidencia en la figura 4. que la zona 10 es la que tiene mayor porcentaje de espacio saludable es decir que cumple con los criterios mencionados anteriormente en las teorías, por otro lado, la zona 6 es la que menos espacio saludable tiene por ser zona de vacunatorio.

Figura 5.

Síntesis de resultado de niveles de ansiedad



Fuente: Elaboración propia

Así mismo, en la zona 6 se evidencia mayores niveles de ansiedad, por ser la zona de vacunatorio, todo lo contrario, sucede en la zona 10 ya que es un área con gran arborización y área verde, al estar cubierta por estos elementos naturales causa otras sensaciones positivas que ayudan a reducir los niveles de ansiedad

Figura 6.

Síntesis de resultado de espacio saludable y niveles de ansiedad



Fuente: Elaboración propia

**Tabla 11.**

*Cuadro De Análisis Interpretativo De Las Entrevistas*

| Entrevistado   | Zona | Categoría    | Unidades de sentido | Transformación  | Conclusiones   | Reflexión   |
|----------------|------|--------------|---------------------|---|--|---|
| Entrevistado 1 | 7    |              |                     | El entrevistado mostro gestos de relajación y tranquilidad mientras comia snacks recostado encima de su mochila, el entrevistado se encontraba solo, descansando después de haber jugado futbol con sus compañeros de trabajo | El entrevistado estaba tranquilo y relajado uso el parque como un medio para poder descansar cabe tomar en cuenta que se le entrevisto por el horario de la tarde (16:00), el entrevistado indico que regresaba de jugar futbol con sus compañeros de trabajo y quería descansar del estrés del trabajo  | El entrevistado desde su punto de vista recomienda darse un tiempo para recrearse en este parque y pasar un tiempo libre para compartir con sus amistades y familiares. |
| Entrevistado 2 | 9    | Salud mental | Contenido           | El entrevistado mostro gestos de cansancio mientras esperaba ser atendido por la secretaria de administración   | El entrevistado se le notaba cansado porque el parque sinchi roca era el último parque que le tocaba visitar como encargado de proyectos, sin embargo, manifestó que estaba un poco impaciente porque quería aprovechar el poco tiempo que le quedaba para pasar el rato en el parque ya que había quedado con una amiga en verse ahí y solo estaba en la zona de administración para dejar su descargo. | una de las reflexiones del entrevistado fue que el recorrido que se realiza dentro de estos ambientes, contribuye a despejar del estrés y cansancio,                    |

|                |    |                 |                       |  |  |   |
|----------------|----|-----------------|-----------------------|--|--|---|
| Entrevistado 3 | 8  | Espacio natural | Emotiva               | La entrevistada mostro gestos de relajación y emotividad, ella se encontraba junto a su mejor amiga compartiendo un picnic           | La entrevistada tenía rasgos de haber llorado, sin embargo mencionaba que estaba relajada por estar allí, también manifestó que a ese parque viene ocasionalmente y no lo visitaba después de 4 años, hace poco le detectaron ansiedad depresiva y andaba muy mal, y el psiquiatra le recomendó visitar lugares tranquilos para que pueda lidiar con su enfermedad y pues desahogarse, la entrevistada también menciona que había estado llorando como medio de desahogo y ese lugar le dio la libertad para poder hacerlo.                            | durante su estadía en el parque zonal Sinchi Roca, la entrevistado recomendó invitar a que muchas otras personas se acerquen a realizar actividades en familia al aire libre rodeado de naturaleza ya que considera que ese parque tiene gran extensión de áreas verdes y deberíamos cuidar de ellas. |
| Entrevistado 4 | 10 | Norma           | Relajado y sarcástico | El entrevistado se mostro relajado y sarcástico el se encontraba viendo un evento de música criolla que habían organizado en la zona | El entrevistado se mostró relajado y algo sarcástico, bromeaba y reía cuando se le realizaban las preguntas indicaba que por ser fin de semana había quedado con sus amigos en verse en el parque para pasar el rato, mientras los esperaba se quedó descansado escuchando un grupo de música criolla que estaba presentándose en el lugar, el manifestó que el tener que estudiar virtualmente le a generado estrés y ansiedad por comer, y le gusta ir a ese lugar porque es un ambiente amplio para poder reunirse y hacer otro tipo de actividades | el Parque cuenta con distintas actividades que se realizan dentro de estos ambientes, una de ellas en el la zona de recreación cultural donde se presentan eventos de música y canto, como también talleres de pintura entre otros.   |

|                 |    |           |            |  |   |
|-----------------|----|-----------|------------|--|---|
| Entrevista do 5 | 8  | Tiempo    | Relajación | La entrevistada se mostró contenta   | La entrevistada se encontraba junto a su hermana mayor de 75 años ella indicaba que va una vez por semana al parque para poder relajarse junto a su hermana ella se encontraba conversando junto con su hermana mientras comían fruta, la entrevistada comenta que ellas viven en una casa pequeña y tienen muchos nietos que ayudan a cuidar de lunes a viernes es por eso que los fines de semana se escapan ahí para poder relajarse y disfrutar, le gusta ver a los niños jugando y a las personas recreándose, eso las despeja del estrés del día a día ya que ambas son amas de casa, por otro lado también indican que ese lugar les brinda salud, porque les motiva a hacer actividades físicas |
| Entrevistado 6  | 10 | Necesidad | Relajación | La entrevistada mostro gestos de relajación y tranquilidad mientras veía a su hija jugar | La entrevistada estaba relajado porque estaba compartiendo con su hija y no estaba preocupada por el temor al COVID, nos comentó que ese es un lugar perfecto para liberar tensiones para ella  |

|                   |    |                |           |  |   |
|-------------------|----|----------------|-----------|--|---|
| Entrevistado<br>7 | 7  | Acontecimiento | Cansancio | La entrevistada mostro gestos de cansancio y alegría mientras trabaja, ella tiene un puesto de venta de juguetes para niños y golosinas. | La entrevistada se notaba cansado y que no había dormido, ella manifestó que había pasado una mala noche por sus estudios en el instituto y las tareas que tenía que hacer, aparte que también estaba ayudando a su hermana con la preparación de una fiesta de cumpleaños con su sobrino, ella quería descansar pero como necesitaba dinero quiso ir a trabajar, también indico que le gusta trabajar ahí porque puede observar la naturaleza y ve a otras personas, incluso se lleva la tarea para avanzarla allí porque se siente mas relajada, ella trabaja desde niña en el parque junto a su madre. |
| Entrevistado<br>8 | 10 | Actividad      | Relajada  | Se veía tranquilo y relajado mientras escuchaba música en su celular   | El entrevistado estaba de paso en el lugar y tenía la necesidad de buscar un lugar de relajo después de un día cansado en el trabajo y manifestó que lo encontró allí   |

|                 |   |              |            |  |  |
|-----------------|---|--------------|------------|--|--|
| Entrevistado 9  | 6 | Convivencia  | Impaciente | La entrevistada se mostró impaciente e incómoda, ella se encontraba haciendo cola para ingresar al vacunatorio | La entrevistada se encontraba con su novio haciendo cola para ingresar al vacunatorio se le notaba impaciente porque tenía varios minutos esperando para poder ingresar, indica que se había acostumbrado a la tranquilidad de no toparse con tanta gente aglomerada en un lugar, pensó que por ser el parque sinchi roca no habría mucha gente, y tenía planes con su novio para hacer deporte y esperaba que la vacunen rápido para ingresar al parque a jugar tenis   |
|                 |   | Entorno      |            |  |  |
| Entrevistado 10 | 6 | Salud física | Triste     | El entrevistado se mostró triste en la entrevista, él había salido del vacunatorio                             | El entrevistado se mostró triste al momento de la entrevista comentó, que hace poco había perdido a un familiar por COVID y se sentía triste de que su familiar no pudo recibir la vacuna a tiempo, al momento de comentarle del parque indicó que sus familiares le habían recomendado ir porque a raíz de la muerte de su familiar entró en depresión y decidió encerrarse en casa por miedo a contagiarse. Él antes de la pandemia frecuentaba el parque constantemente para hacer deportes y dijo que estaba considerando volver para desestresarse y superar la pérdida de su familiar. |

Esta investigación es de carácter fenomenológico, porque se busca comprender como el espacio saludable reduce los niveles de ansiedad desde el punto de vista cualitativo, analizando e interpretando la percepción del usuario, para ello se usaron fichas de observación para zonificar el lugar de estudio y un cuestionario para tener un mapeo diferenciado de cada zona. Dicho esto, **el objetivo general de la investigación es identificar como el espacio saludable influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca.** El parque zonal Sinchi Roca es considerado un parque ecológico, ya que alberga la mayor cantidad de áreas verdes a comparación de otros parques en Lima metropolitana, sin embargo a raíz de la pandemia y remodelaciones hechas por SERPAR de cerro en un 60% el lugar, en este sentido según lo mencionado anteriormente, la zona 7, es considerada zona deportiva, ya que contiene actividades deportivas al aire libre sin embargo este equipamiento está rodeado de áreas verdes considerables, la zona 8 y 10 es considerada área recreativa, y es justamente en estos lugares donde existe mayor área verde y arborización, por otro lado la zona 6 es un vacunatorio y la zona 9 es exclusiva para administración del parque. Así mismo según los resultados generales del cuestionario en un mapeo diferenciado se vio que la zona 6 no tiene mucha acogida en relación al espacio saludable ya que indican que no están de acuerdo con que las áreas verdes ayuden con su salud mental, por el lado del aforo tampoco tiene un porcentaje alto a favor ya que esa zona por ser vacunatorio alberga gran cantidad de personas, por el lado del espacio confortable y estado de ánimo positivo tampoco tuvo buena acogida, ya que muchas de estas personas se encontraban preocupadas por la espera de la vacuna, sin embargo se hizo la comparación con los encuestados de las zonas 8 y 10 y en un promedio del 67% a 72% las personas están muy de acuerdo con lo mencionado anteriormente, asimismo en la zona 7 a pesar que las actividades son deportivas su opinión no varío considerablemente, y consideran que el parque Sinchi Roca cumple con los criterios de espacio saludable. En este sentido, también es importante mencionar el resultado de las entrevistas, para ello se tomó en cuenta algunas categorías importantes que se mencionan en el tabla 10, esto se interpretó tomando en cuenta el estado de ánimo de las personas al ingreso del parque y como este cambio durante su estadía en las distintas zonas antes mencionadas,

esta entrevista indico que el 90% de los entrevistados eran visitantes continuos del parque, el 20% venia de otros distritos, lejanos al Cono Norte de Lima, y elegían visitar este parque a comparación de otros por su gran extensión de áreas verdes y la tranquilidad que les hace sentir estar allí, así mismo el 100% de los entrevistados menciono que es un lugar perfecto para desconectarse de los factores estresores tanto en sus viviendas como en la ciudad, así mismo los entrevistados en su totalidad indican que el parque les ayuda a disminuir sus niveles de ansiedad, esto se corroboró con el análisis de expresiones e interpretaciones al momento de observación por parte de los investigadores. Por otro lado, el 20% de los entrevistados estuvieron en la zona 6 al momento de la entrevista mencionaron que ya habían visitado el parque antes y que pensaban visitarlo luego de aplicarse la vacuna ya que consideran que un lugar tranquilo para poder despejarse y relajarse. Al analizar los resultados tanto de la entrevista como de la encuesta vemos que las personas en este contexto COVID 19 tienen la necesidad de buscar espacios públicos para interactuar y relajarse, ya que los factores estresores urbanos y el día a día en los hogares puede ocasionar el aumento de los niveles de ansiedad, para eso, también es necesario tomar en cuenta los resultados del cuestionario donde se mide la ansiedad de manera general en este que corroboro que en el caso de las sensaciones emocionales los participantes sienten algo de miedo, angustia y tristeza en un promedio del 67 pero esto se vio con más notoriedad en la zona 6 (vacunatorio), de la misma manera en el caso de inseguridad que donde los participantes indicaron que sentían bastante inseguridad, por otro lado en el caso de las sensaciones fisiológicas se vio un resultado muy distinto ya que en las zonas 7,8 y 10 se vio con un mayor porcentaje que las personas no sienten nada de estos indicadores de ansiedad y por último, en el caso de la dimensión de comportamiento que es las personas coinciden en que sienten muy poco la sensación de movimiento repetitivos de manos y pies, bebe, comer y fumar en exceso y la evasión de situaciones. Además, toda esta información se puede corroborar en la figura 3, donde se puede observar la síntesis de los resultados de la influencia de los espacios saludables en la reducción de los niveles de ansiedad. es por eso que se comprueba la hipótesis general que el espacio saludable influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas,

En este sentido, según Alba y Ticona (2020), realizaron una investigación que tiene por título Espacios verdes, alternativa para prevenir la depresión durante la cuarentena, este artículo tiene como objetivo incorporar los espacios verdes como una alternativa de prevención a la depresión en tiempos de pandemia y cuarentena, esta se complementa con estudios que demuestran que convivir en espacios verdes tiene un efecto positivo en el bienestar de las personas, mediante el cuidado de la salud mental, y el autor concluye en que los espacios verdes se convierten en una necesidad indispensable para prevenir la depresión, ya que, según los estudios encontrados se demostró que estos espacios disminuyen los niveles de ansiedad, fatiga, tensión y sentimientos de tristeza.

Así mismo, es importante rescatar que este parque está en medio de una ciudad y como manifestó la entrevistada número 1, a pesar de estar en medio de la urbe con todo el bullicio de los autos, al ingresar a este lugar es como perderse en un paraíso natural, y esto ayuda a equilibrar el estado emocional generado por esta nueva forma de vida que nos vimos obligados a adoptar, por un momento se puede lograr tener esa conexión del hombre y la naturaleza como lo pensiona la psicología ambiental y existencial, esto lo menciono también Pallasma (2016) donde hace mención al valor de los espacios verdes dentro de las urbes como paraísos urbanos. Así mismo, muchas investigaciones acerca de la ansiedad la ven de manera cuantitativa para poder analizar el comportamiento de las personas en un espacio determinado sin embargo no consideran la parte emocional y es bastante provechoso poder llegar a interiorizar la percepción de los visitantes en estos lugares porque estos criterios de los espacios saludables podrían aplicarse en otros parques para poder llegar a más personas que necesiten de estos lugares.

En relación al objetivo específico Identificar como **la dimensión de los espacios saludables del parque Zonal Sinchi Roca influyen en la disminución de los niveles de ansiedad de sus visitantes, frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021**, se menciona que según los resultados el 67% de encuestados indicaba que está de acuerdo con que las áreas verdes les da una influencia positiva en su salud mental, esto se evidencio con más notoriedad en la zona 8 con un 17% seguido de la zona 7 con un 11% del total, debe considerarse que la zona 8 es la que tiene más extensión de áreas verdes, asimismo, según el entrevistado

3 que se encontraba en la zona 8 menciona que ese lugar le genera tranquilidad a pesar de sufrir con la enfermedad de ansiedad depresiva y le ayudaba a poder tranquilizarse y sentía que disminuía su estrés y ansiedad. Dado que esta es una investigación es fenomenológica no existen estadísticas numéricas exactas, sin embargo el cuestionario ayudó poder hacer un mapeo general de las opiniones de los encuestados, dicho esto, las entrevista de la entrevistada 3 comprueba y los resultados de la cuestionario donde se menciona la dimensión de los espacios influye en la salud mental de las personas da como respuesta que un **67% está muy de acuerdo con ello**, es por eso que se comprueba la hipótesis específica que indica que la dimensión de espacio percibido influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021. En este sentido, **según Merayo, Serrano & Marques (2016)** en su artículo de revisión titulada, Influencia de los espacios verdes urbanos en la salud mental tiene como objetivo describir como los espacios verdes pueden afectar la salud mental su población, para ello uso el método de revisión bibliográfica donde consulto a las revistas Scopus y Web Of Science entre los años 2010-2015, aquí menciona que un estudio realizado en estudiantes universitarios varones japoneses, a través del POMS, donde se evidenciaron resultados bajos notorios en la disminución de la ansiedad después de visitar grandes áreas verdes urbanas. Sin embargo, según los resultados mostrados en la figura n3, la reducción de los niveles de ansiedad no depende tanto de la extensión de áreas verdes sino también de las actividades realizadas en el lugar, por ejemplo la zona 10 tiene una extensión territorial menor a la zona 6, sin embargo la zona 6 es vacunatorio por lo tanto la percepción es completamente diferente. De la misma manera esto se puede corroborar en los resultados del mapeo general de síntesis mostrados en la figura 3. Después de hacer todo el análisis documental, se puede decir que existen lugares con grandes extensiones de área verde dentro de todo el caos urbano que se vive en la ciudad de Lima, uno de estos lugares es el parque zonal Sinchi Roca, y según lo dicho por los entrevistados los efectos positivos que les traen motivan a las personas a cuidar de las áreas verdes y no permitir que sigan devorando grandes extensiones de ese parque como ya ha sucedido años atrás.

**Asimismo, respecto al objetivo específico Identificar como el aforo del parque zonal Sinchi Roca influye en la disminución de los niveles de ansiedad de los sus visitantes frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021;** según los resultados, se evidencia que el 67% de los encuestados estaba muy de acuerdo con que el aforo del espacio los hace sentir cómodo, ubicándose el 17% de estos en la zona 7, donde se realizan actividades deportivas, porcentaje mayor a los de las zonas 6 (2%) y 9 (6%), destinadas a vacunaciones y administración respectivamente. Con relación a esto, la entrevistada 9, quien se encontraba impaciente, sentada esperando el tiempo determinado luego de su vacunación, mostró intranquilidad al encontrarse rodeada de una gran cantidad de personas aglomeradas, ella mostro movimiento repetitivos en manos y pies, una reacción típica de la ansiedad, la entrevistada indicó que esperaba culminar rápidamente esa actividad e ingresar a la zona 7 a jugar tenis, también indico que a pesar que es un vacunatorio no se sentía del todo insegura porque se sentía rodeada de áreas verdes y creía que era el mejor lugar para recibir su dosis. En sentido, es claro darse cuenta que ante la nueva realidad de la pandemia y los protocolos implantados de distanciamiento social, las personas se sienten más cómodas y seguras con aforos más reducidos, esto se evidencia notoriamente ya que en la zona 7 que está dentro de la zona permitida de acceso al visitante existe un aforo controlado por lo tanto no hay tanta preocupación por el distanciamiento social como se evidencia en la zona 6 donde se encuentra el vacunatorio. Es por eso, que se comprueba la hipótesis específica que indica que el aforo percibido influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021. **En este sentido, Burga, Cadenillas, Mendoza & Rodrigue, (2021) en su tesis titulada Plataforma de control de aforo de personas en centros comerciales de Lima Metropolitana** tiene como objetivo brindar el aforo o número de personas dentro de los centros comerciales y establecimientos públicos, a través de una aplicación describir como los espacios verdes pueden afectar la salud mental su población, para ello, realizaron entrevistas a la población y expertos en el tema, así mismo al verificar los resultados se identificó que todos los entrevistados dejaron de ir a lugares públicos por la restricciones y la aglomeración, pero la mayor razón es el miedo al contagio. Al ver el estudio, se valida que muchas de las personas dejaron de ir a espacios públicos

incluyendo parques por el aforo y el miedo al contagio, sin embargo, aquí se evidencia que al reducirse el aforo y restringir las zonas donde había más interacción social, la gente ha vuelto a visitarlo y este ya no les genera inseguridad, esto se debe a que la población poco a poco se ha ido adaptando a la nueva realidad y de la misma manera todos los espacios públicos deben adaptarse para acoger a la población que necesita de estos lugares para distraerse.

- En relación al objetivo específico Identificar si el espacio confortable percibido influye en la disminución de los niveles de ansiedad de sus visitantes, frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021; según los resultados de las encuestas muestran que un 72% del total se encuentran de acuerdo con el enunciado que menciona que las áreas verdes del parque Sinchi Roca son espacios confortables. En este sentido, las zonas 7, 8 y 10 conforman el 17% del total, siendo estos destinados a actividades deportivas y recreativas. Según los testimonios de los entrevistados, estos eligen los ambientes del parque Sinchi Roca debido a que es idóneo para disfrutar y relajarse a solas y en compañía. Tal es el caso del entrevistado 8, quien se mostraba tranquilo y relajado mientras escuchaba música después de un día cansado. Para este análisis se debe tomar en cuenta que según la ficha de observación estas 3 zonas mencionadas a pesar de tener diferentes actividades todas están rodeadas de áreas verdes y se genera un colchón verde que aísla cualquier ruido exterior o factor estresor urbano, es por ello que el entrevistado 8 mostraba gestos de tranquilidad y confort al momento de la entrevista, se debe considerar que el según las teorías mostradas en el marco teórico de la investigación los factores estresores son la causa del aumento del estrés y ansiedad. Es por eso, que se comprueba la hipótesis específica que indica que espacio confortable percibido influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021. En este sentido, Benavides (2017) en su artículo titulado Los árboles y la importancia de los espacios verdes públicos, con esta artículo busca promover zonas habitables confortables y de alto valor medioambiental, para ello aplica una metodología para clasificar los espacios verdes públicos a través del análisis e interrelación, este estudio concluye en que los espacios verdes se transforman con el tiempo a la par que la ciudad crece, y así se convierte en un ambiente contextualizado con lo urbano proyectando un ambiente distinto que no sincroniza

con la naturaleza. a manera que la ciudad se desarrolla, es por ello que existen nuevas propuestas arquitectónicas para naturalizar los espacios públicos y así que genere un equilibrio. Después de observar los resultados del estudio anterior mencionado y los resultados de la investigación presente, vemos que las personas se sienten cómodas al estar rodeadas de áreas verdes, tras de ello hay muchos estudios acerca de los árboles donde se demuestran sus beneficios no solo en la salud mental y física de las personas, sino también en la parte económica y social si se ve de distintos enfoques es porque ello que las municipalidades deben considerar con mucha mayor importancia la implementación de áreas verdes en futuros proyectos urbanos.

- De la misma manera, al **identificar si la interacción de los sentidos dentro del espacio saludable influye en la disminución de los niveles de ansiedad en los visitantes del parque Zonal Sinchi Roche frente al COVID 19**, en el distrito de Comas, 2021; un 67% de encuestados se muestra de acuerdo con que las áreas verdes del parque Sinchi Roca ayudan con la interacción de los sentidos, encontrándose un 28% del total en la zona 7. Al respecto, el entrevistado, se destaca el testimonio del entrevistado 1, quien se mostraba relajado luego de haber jugado fútbol con sus compañeros de trabajo. La zona 7 según SERPAR es para deporte, sin embargo, estos equipamientos deportivos están rodeados de grandes extensiones de área verde, y esto permite a los visitantes poder interactuar a nivel sensorial con sus sentidos. En este sentido, se comprueba la hipótesis específica el interactuar con los sentidos influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021. Es por ello que esta actividad multisensorial permite a la persona desconectarse del contexto abrumador y la lleva a concentrar su atención en los estímulos naturales. Al respecto, Dorthe et.al (2019), en su investigación titulada A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting, que tiene como objetivo principal el revisar sistemáticamente los estudios sobre las intervenciones de atención plena basadas en la naturaleza y cuantificar los resultados a través de metaanálisis, menciona que se genera un distanciamiento físico o mental de la vida cotidiana y se fomenta una fascinación suave en las personas al observar el flujo

de sus sensaciones, sentimientos y pensamientos. Como menciona estos autores anteriores el poder tener un distanciamiento físico y mental de la vida cotidiana ayuda a fluir en pensamientos, sensaciones y sentimientos, y es justamente lo que necesitamos para poder regular los niveles de ansiedad, se sabe que todas las personas la padecen en distinto grado y el desconectarse del mundo para conectarse con el interior de cada persona puede ayudar a equilibrar las emociones y controlar la ansiedad, es por ello que muchos médicos recomiendan visitar espacios abiertos como alternativa de terapia ante enfermedades mentales como el estrés y ansiedad.

**Y finalmente, respecto al objetivo específico Identificar como el estado de ánimo influye en la disminución de los niveles de ansiedad en los visitantes del parque Zonal Sinchi Roca frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021;** un 56% del total de encuestados se muestra de acuerdo con que las áreas verdes del parque Sinchi Roca le genera un estado de ánimo positivo, con un 17% de estos ubicados en las zonas 7 y 10. En cuanto a esto, el entrevistado 4 se mostró triste al momento de la entrevista comentó, que hace poco había perdido a un familiar por COVID y se sentía triste, al momento de comentarle del parque indicó que sus familiares le habían recomendado ir, porque a raíz de la muerte de su familiar entró en depresión y decidió encerrarse en casa por miedo a contagiarse. El antes de pandemia frecuentaba el parque constantemente para hacer deportes y dijo que estaba considerando volver para desestresarse y superar la pérdida de su familiar. En este sentido, se comprueba la hipótesis específica Los estados de ánimos positivos percibidos influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021. Al respecto, el autor Melo (2021) en su trabajo de investigación titulado La arquitectura como recurso para reconstruir la salud mental, señala que el entorno tiene una influencia en el estado de ánimo en las personas y que los ambientes naturales que ofrecen variedad de especies y espacios de integración social aumentan los resultados de salud positivos, debido a que permiten fortalecer los vínculos interpersonales y afectivos en lugares percibidos como silvestres y seguros. Muchos de los espacios públicos han sido diseñados para la interrelación de las personas, sin embargo estos espacios se han vuelto ambientes estresores

con el tiempo porque hay aglomeración y ruido, generando estrés y sentimientos negativos en personas que posiblemente estén pasando un mal momento, según el entrevistado número 4 el parque Sinchi Roca le fue recomendado para que pueda despejarse y así superar el sentimiento negativo que percibía en ese momento por su situación personal, asimismo, según el autor Melo, indica que los espacios naturales influyen a generar estado de ánimos positivos en las personas que repercute en su salud de manera positiva, por lo tanto es bueno visitar estos lugares en momentos difíciles de la vida como alternativa de solución.

## V. CONCLUSIONES

Según el objetivo general en esta investigación, se determinó que el espacio saludable influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, para ello fueron necesarios utilizar 3 instrumentos ya que los niveles de ansiedad fueron interpretados fenomenológicamente, es decir no se midió el comportamiento de los visitantes de manera cuantitativa, es por ello que se fue necesaria la interpretación de las entrevistas de manera más personal e implícita para poder entender la percepción de los visitantes, así mismo se contrarrestó la información con el cuestionario general y así se tuvo un mapeo general por cada zona que fue descrita en las fichas de observación, en este sentido, los porcentajes arrojados en el cuestionario fueron altos en el grado de acuerdo y muy de acuerdo para las dimensiones de espacio saludable, en las zonas donde hay más presencia de áreas verdes que según las teorías descritas anteriormente por los autores cumplen los criterios para considerarse espacio saludable, de la misma forma esto se evidenció en las entrevistas, donde se mostró el sentir positivo de la persona en las zonas donde se presencia mayor dimensión de área verde, en conclusión, al ser una investigación fenomenológica los resultados no se pueden cuantificar y demostrar de manera precisa, sin embargo se comprobó la influencia que tiene el parque Sinchi Roca en la vida de las personas que lo visitan y como este sí ayuda a disminuir sus niveles de ansiedad en este contexto de pandemia COVID 19.

Según el objetivo específico 1 de esta investigación, se determinó que la dimensión de los espacios percibidos influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente

al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021, ya mencionado el uso de los instrumentos en la conclusión general de la investigación, se comprobó que en las zonas donde habían más extensiones de área verde como lo son la zona 8 y 10 las personas estaban más de acuerdo que esto generaba una influencia positiva en su salud mental, esto es importante recalcar ya que actualmente la municipalidad a tomado posesión del parque para obras viales y muchas de las personas no están de acuerdo con ello, ya que son conscientes que eso compromete las grandes áreas del parque, por otro lado por la pandemia mundial, este parque tuvo que cerrar en un 70% para y reducir su aforo, sin embargo a pesar de ello ese colchón verde que aleja los factores estresores urbanos sigue siendo percibido por lo tanto los visitantes están tomando más conciencia del cuidado de las áreas verdes y la importante de estos lugares para su salud.

Según el objetivo específico 2 de esta investigación, se determinó que el aforo percibido influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021, este tema es muy importante de mencionar porque se sabe que muchos espacios públicos fueron cerrados al inicio de la pandemia y mucho más los lugares considerados recreativos, mientras fueron disminuyendo los contagios estos lugares reabrieron reduciendo su aforo de tal manera que las personas puedan seguir disfrutando sin tener que aglomerarse, en este sentido, el parque Sinchi Roca ha manejado muy bien este aspecto, y las personas son conscientes que la reducción del aforo es un tema bastante importante para esta nueva realidad, e incluso indican que se sienten más cómodos ahora que antes, ya que no existen factores estresores como aglomeración de personas y ruido y eso les genera tranquilidad, así mismo, las personas que antes concurrían continuamente el parque por las distintas actividades que se realizaban no han dejado de ir porque siguen sintiendo esa misma sensación paz a pesar que el parque no funciona en un 100%.

Según el objetivo específico 3 de esta investigación, se determinó que el espacio confortable percibido influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021, en este sentido, como menciona el autor Benavides (2017) el uso de árboles en el diseño

de espacios públicos es muy importante porque genera confort en los usuarios, esto se evidencio en las zonas 8 y 10, ya que los entrevistados de estos lugares se mostraban en estado de relajación y mencionaban que se sentían cómodos, incluso se pudo observar personas durmiendo en esas zonas, ya que no existen factores estresores, esto no se observó de la misma manera en la zona 6 donde está el vacunatorio donde se observó a la entrevistada incomoda e impaciente e incluso preocupada por la gran cantidad de personas que esperaban para recibir su vacuna, por lo tanto se debe tomar en cuenta que esa es la realidad urbana, las colas las aglomeraciones, la bulla de los autos, etc., y eso genera el aumento de los niveles de ansiedad y estrés, esta persona mostraba movimientos repetitivos de manos y pies, siendo esta una de los síntomas de la ansiedad.

Según el objetivo específico 4 de esta investigación, se determinó que la interacción con los sentidos influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021, este aspecto se refiere a la desarrollo sensorial que el visitante presenta en el lugar donde se encuentra en este caso también se presenció según el cuestionario un 67% estaba de acuerdo que las zonas del parque Sinchi Roca le ayudaba a interactuar con sus sentidos, esto tuvo más predominancia en la zona 7, donde se encuentra la zona deportiva, por ello, el entrevistado que se encontraba en ese lugar manifestó que aprovechaba ese lugar para descansar relajarse y también para jugar y poder liberarse de la ansiedad y el estrés que le genera su trabajo diario, en este sentido, según lo mencionado por los autores mencionados anteriormente los ambientes naturales ayudan a la personas a desarrollar más fácilmente su lado sensorial y de esta manera equilibrar su estado emocional y mental.

Y por último, según el objetivo específico 5 de esta investigación, se determinó que el estado de ánimo positivo influyen en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021, este aspecto es bastante interesante de mencionar, se debe tomar en cuenta que las personas entrevistadas y encuestadas pasan por momentos muy distintos, y eso puede generar estado de ánimo negativo en su vida, por ejemplo el entrevistado 10 que perdió a un familiar, sin embargo lo importante de este aspecto es que según los autores mencionados anteriormente estos lugares naturales como

es este parque en particular tiene una influencia muy importante en el estado de ánimo de las personas, ya que le permite fortalecer los vínculos tanto con las personas como con la fauna silvestre, por lo tanto, en las entrevistas realizadas en las zonas 8 y 10 se evidencian con más claridad que muchas de estas personas ingresaron con estado de ánimo negativos sin embargo al ingresar al parque e interactuar con los espacios verdes su estado de ánimo mejoró positivamente.

## VI. RECOMENDACIONES

Establecida la conclusión general, tomando en cuenta que esta investigación fue realizada solo en las zonas habilitadas del parque zonal Sinchi Roca, se recomienda que aplicar nuevamente los instrumentos en todas las 12 zonas que comprende el parque (anexo 3), así mismo, esta es investigación fenomenológica por lo tanto los resultados han salido de la interpretación acerca de la percepción de los participantes, sin embargo, existe otro método para medir los niveles de ansiedad, a través de un test de ansiedad, es por ello que se recomienda para futuras investigaciones poder realizar un test para poder medir la ansiedad en espacios públicos considerados saludables y así brindar a la población alternativas de solución para combatir con la ansiedad.

Así mismo este mismo criterio ayudaría para complementar la conclusión específica N°1 ya que esta habla de la dimensión de los espacios verdes y sabemos que según estudios el Parque Zonal Sinchi Roca es el que más extensión de áreas verdes tiene a comparación de otros parques zonales en Lima, por otro lado, al notar el interés de las personas por el valor de las áreas verdes se puede aprovechar en hacer campañas acerca del cuidado de las áreas verdes de los espacios públicos urbanos.

En el caso de la conclusión específica N°2 donde habla del aforo, se debe tomar en cuenta que esta investigación fue hecha en contexto de pandemia por lo tanto el aforo fue reducido, es por ello que se recomienda volver a hacer la medición y las entrevistas para saber si con el aforo normal luego del nuevo estilo de vida, este parque sigue generando tranquilidad en las personas.

No obstante sabemos que los participantes de esta investigación con confirmaron que consideraban confortable, este se debe a que las áreas verdes del parque genera un colchón verde que ayuda a aislar ruidos y factores estresores urbanos en el interior del parque, sin embargo esto podría variar si en caso se apertura todo el parque ya que el comercio interior se reactivaría al igual que las actividades, por lo tanto se recomienda actualizar la investigación cuando se reapertura el parque luego de su remodelación.

Por otro lado, después de haber revisado las actividades realizadas en el parque antes de la pandemia y tomando en cuenta la conclusión número 4 que habla acerca de la interacción con los sentidos, se visto que muchas personas van al parque para despejar la mente, es por ello que se recomienda, que en un futuro se puedan implementar otras actividades como el "YOGA", para que pueda servir como escenario de relajación a personas que acuden al lugar por este motivo

Por último, se ha podido observar en la conclusión número 5 que el parque zonal Sinchi Roca genera estado de ánimo positivos, a pesar que en la actualidad no existen otras actividades más que el uso de áreas verdes y deporte, por ello se recomienda a las autoridades que consideren la ampliación de áreas verdes en espacios públicos para poder así contrarrestar los efectos que nos ha traído la pandemia del COVID 19 en todo Lima Metropolitana.

## REFERENCIAS

- Alba Flores, D., & Ticona Choque, S. (2020). Espacios verdes, alternativa para prevenir. *Revista de Investigación Psicológica*, 92-99. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000300013&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2223-30322020000300013&script=sci_arttext)
- Alba Flores, D., & Ticona Choque, S. (2020). Espacios Verdes, alternativas para prevenir. *Revista de Investigacion Psicologica*, 92-99.
- Álvarez Risco, A. (2020). *Clasificación de las investifaciones*. Universidad de Lima. Obtenido de <https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/10818/Nota%20A%20cad%C3%A9mica%20%20%2818.04.2021%29%20->
- Andrew R. Hatala, Chinyere Njezec, Darrien Morton, & Tamara Pearl. (s.f.). Land and nature as sources health and resilience among indigenous youth in an urban Canadian context: a potovoice exploration. *BMC Public Health*, 20 (538). doi:doi:<https://doi.org/10.1186/s12889-020-08647-z>
- Asmundson , G., & Taylor, S. (2020). How health anxiety influences responses to viral outbreaks like COVID-19: What all decision-makers, health authorities, and health care professionals need to know. *Journal of Anxiety Disorders*, 71. doi:doi:<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102211>
- Barán Tujá, A. (2016). *ANSIEDAD Y ESTRÉS (Estudio realizado con estudiantes de sexto perito en administración de empresas del Colegio Evangélico Nueva Jerusalén del municipio de San Antonio del departamento de Suchitepéquez)*. Quetzaltenango. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2018/05/22/Baran-Andrea.pdf>
- Benavides Rodriguez, W. (2017). Los árboles y la importancia de los espacios verdes publicos. *Arquitectura +*, 2(3), 22-33. Obtenido de <https://camjol.info/index.php/arquitectura/article/view/9147/10339>
- Bobevski, I., M Clarke, D., & Meadows, G. (2016). Health anxiety and its relationship to disability and service use: Findings from a large epidemiological survey.

*Psychosomatic Medicine*, 78(1), 13-25.  
doi:doi:https://doi.org/10.1097/psy.0000000000000252

- Burga Loyola, V. B., Cadenillas Espiritu, D. M., Mendoza Albarra, L. E., & Rodriguez, C. A. (2021). *Plataforma de control de aforo de personas en centros comerciales de Lima*. Tesis de bachiller, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. Obtenido de [https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656922/Burga\\_LV.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/656922/Burga_LV.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Carbo, J. C., & Marzo Paez, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *MEDISAN*, 21(12). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192017001200016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192017001200016)
- Carrasco Díaz, M., & Pinedo Chávez, J. (2018). *Espacios saludables para una salud integral, Centro Integral de Atención Preventiva (CIAP)*. Univeridad peruana Union, Lima, Ñaña. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20500.12840/1032>
- Celis Ramírez, L. (2017). *Espacios saludables en el diseño de equipamientos de salud: caso centro de salud Nueva Esperanza*. Universidad Católica de Colombia, Soacha, Ciudadela Sucre. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/15539/1/ESPACIOS%20SALUDABLES%20EN%20EL%20DISE%c3%91O%20DE%20CENTRO%20MEDICOS%20FINAL.pdf>
- Coronel Carbo, J., & Marzo Páez, N. (2017). La promoción de salud para la creación de entornos saludables en América Latina y el Caribe. *Medisan*, 21(12). Obtenido de <http://scielo.sld.cu/pdf/san/v21n12/san162112.pdf>
- Cruz Licea, V., Moreno Sanchez, A. R., Iñarritu Perez, M., & Gonzales Valera, L. A. (2013). *Acciones de Promoción de la Salud y Entornos Saludables en México*. Trabajo de investigacion, Uniersidad Nacional Autonoma de Mexico. Obtenido de <http://dsp.facmed.unam.mx/wp-content/uploads/2013/12/Creacion-de-Entornos-Saludables.pdf>

- Daviu Fuster, I. (2020). *Intervención deportiva a través de actividades físicas en el medio natural en un programa de control de la ansiedad*. Trabajo de fin de grado, Univeridad la Coruña, Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física. Obtenido de <https://www.udc.es/es/tfe/trabajo/?codigo=20172>
- De Castro, A., Cardona, E., Gordillo, M., & Tamara, S. (2007). Comprensión de la experiencia de ansiedad en un estudiante que pertenece a un grupo artístico de la universidad del norte de la ciudad de barranquilla. *Psicología desde el Caribe*(lwAR0gqL8wjIOBllhJAI20InUDLCpgBdRr\_G9iZ0CuEj1afsWvZGwVf1OdHls19), 49-80. Obtenido de [https://www.redalyc.org/pdf/213/21301904.pdf?fbclid=IwAR0gqL8wjIOBllhJAI20InUDLCpgBdRr\\_G9iZ0CuEj1afsWvZGwVf1OdHls](https://www.redalyc.org/pdf/213/21301904.pdf?fbclid=IwAR0gqL8wjIOBllhJAI20InUDLCpgBdRr_G9iZ0CuEj1afsWvZGwVf1OdHls)
- Dorthe, D., Inger, L., Dorthe , P., Ulrika , S., Jesper , D., & O'Toole, M. (2019). A Systematic Review and Meta-Analysis of Nature-Based Mindfulness: Effects of Moving Mindfulness Training into an Outdoor Natural Setting. *Int J Environ Res Public Health*, 16(17). doi:10.3390/ijerph16173202
- Etxebarria Ozamiz, N., Dosil Santamaria, M., Gorrochategui Picaza, M., & Idoiaga Mondagron, N. (2020). Níveis de estresse, ansiedade e depressão na primeira fase do surto de COVID-19 em uma amostra no norte da Espanha. *Scielo Brazil*, 36(4). doi:<https://doi.org/10.1590/0102-311X00054020>
- Extremera, N. (2020). Coping with the stress caused by the COVID-19 pandemic: future research agenda based on emotional intelligence ((Afrontando el estrés causado por la pandemia COVID-19: futura agenda de investigación desde la inteligencia emocional. *International Journal of Social Psychology*, 35(3), 631-638. Obtenido de <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02134748.2020.1783857>
- Felsten, G. (2008). Where to take a study break on the college campus: An attention restoration theory perspective. *Journal od Enverionmental Psychology*, 29(1). doi:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.006>

- Felsten, G. (2014). Personality predicts perceived potential for attention restoration of natural and urban scenes. *PsyEcology*, 5(1), 37-57. doi:<https://doi.org/10.1080/21711976.2014.881663>
- Hang Choi, E., Hung Hui, B., & Fai Wan, E. (2017). Depression and Anxiety in Hong Kong during COVID-19. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, 10-17. doi:<https://doi.org/10.3390/ijerph17103740>
- Hernandez Rodriguez, J. (2020). Impacto de la COVID-19 sobre la salud mental de las personas. *Medicentro Electrónica*, 24(3). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300578](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300578)
- Jeff Huarcaya, V. (2020). Consideraciones sobre la salud mental en la pandemia de COVID-19. *SciELO Analytics*, 37, 327-348. doi:<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2020.372.5419>
- Jennifer DuBose, Lorissa MacAllister, Khatereh Hadi, & Bonnie Sakallaris. (2016). Exploring the Concept of Healing Spaces. *The Center For Health Design*, 11(1)(43-56). doi:[doi.org/10.1177/1937586716680567](https://doi.org/10.1177/1937586716680567)
- Knox, S. (2015). Briefing: Healthy Spaces & Places project, Australia. *ICE Publishing*, 162(4), 195-197. doi:<https://doi.org/10.1680/muen.2009.162.4.195>
- KUNH, M., ALVES, G., SCHRODER, N., & AERTS, D. (2017). Environmental health in the city: new territorialities and the construction of healthy spaces. *Aletheia*, 50(1-2), 47-57. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-03942017000100005&script=sci\\_abstract&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1413-03942017000100005&script=sci_abstract&tlng=en)
- Marques, B., Mcintosh, J., & Kershaw, C. (2019). Healing spaces: improving health and wellbeing for the elderly through therapeutic landscape design. *ReserchGate*, 3(2), 20-34. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/331638162\\_Healing\\_spaces\\_improving\\_health\\_and\\_wellbeing\\_for\\_the\\_elderly\\_through\\_therapeutic\\_landscape\\_design](https://www.researchgate.net/publication/331638162_Healing_spaces_improving_health_and_wellbeing_for_the_elderly_through_therapeutic_landscape_design)

- Martines de Souza, L. (2006). PSICOLOGIA AMBIENTAL: ENTENDENDO AS RELAÇÕES DO HOMEM COM SEU AMBIENTE. *Psicologia Ambiental*, 24(44), 83-85. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/hevila/Psicologiaargumento/2006/vol24/no44/9.pdf>
- Martines Soto, J., Montero, M., Lopez, L., & Roca Chiapas, J. M. (2016). EFECTOS PSICOAMBIENTALES DE LAS ÁREAS VERDES EN LA SALUD MENTAL. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 204-214. doi:<https://doi.org/10.30849/rip/ijp.v50i2.93>
- Melo Martínez, P. E. (2021). *La arquitectura como recurso para reconstruir*. Tesis de grado, Universidad Católica de Colombia. Obtenido de <https://repository.ucatolica.edu.co/handle/10983/26569>
- Merayo Rodriguez, J., Serrano Fuentes, N., & Marques Sanchez, P. (2016). Influencia de los espacios verdes urbanos en la salud mental. *Metas de enfermería*, 19(9), 20-26. Obtenido de <https://www.enfermeria21.com/revistas/metas/articulo/80987/influencia-de-los-espacios-verdes-urbanos-en-la-salud-mental/>
- Municipalidad Metropolitana de Lima. (24 de Diciembre de 2014). *Ordenanza Municipal 1852.-Ordenanza para la Conservacion y Gestion de Areas verdes en la Provincia de Lima*. Obtenido de Sistema Metropolitano de Informacion Ambiental: <http://smia.munlima.gob.pe/normas/detalle/152>
- Özdin, S., & Özdin Bayrak, Ş. (2020). Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(5), 504-511. doi:DOI: 10.1177/0020764020927051
- P. Hyland, M. Shevlin, O. McBride, J. Murphy, T. Karatzias, R. P. Bentall, F. Vallières. (2020). Anxiety and depression in the Republic of Ireland during the COVID-19 pandemic. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 142(3), 249-256. doi:<https://doi.org/10.1111/acps.13219>

- Pallasmaa, J. (22 de Julio de 2016). La arquitectura y sus sentidos. Conversación con Juhani Pallasmaa. (E. Sanchez, & F. Franco, Entrevistadores) Obtenido de <https://www.arquine.com/conversacion-con-juhani-pallasmaa/>
- Polat , S., & Dostoglu, N. (2017). Measuring place identity in public open spaces. *Urban Design and Planning*, 170(5), 217-230. doi:<https://doi.org/10.1680/jurdp.15.00031>
- Prieto Molinaria, D., Aguirre Bravo, G., De Pierola, I., Victoria de Bona, G., Merea Silva, L., Lazarte Nuñez, C., Zegarra , A. (2020). Depresión y ansiedad durante el aislamiento obligatorio por el COVID-19 en Lima Metropolitana. *Scielo Peru*, 26(2), 2-14. doi:<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2020.v26n2.09>
- Reichelt Chemello, M., Centenaro Lavandowski, D., & Schneider Donelli, T. (2021). ANSIEDADE MATERNA E RELAÇÃO MÃE-BEBÊ:UM ESTUDO QUALITATIVO. *SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais do Estado de São Paulo*, 22(1), 39-53. Obtenido de [http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v22n1/v22n1a04.pdf?fbclid=IwAR1C7Z-wPHM99TkfLC\\_cP35V7-SEfgyKWXOHghNFr9GMlbSm6CjHc7DSRQ8](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rspagesp/v22n1/v22n1a04.pdf?fbclid=IwAR1C7Z-wPHM99TkfLC_cP35V7-SEfgyKWXOHghNFr9GMlbSm6CjHc7DSRQ8)
- Restrepo Garcés, C., & Saavedra Galvis, L. T. (2020). *AUTORREGULACIÓN DE EMOCIONES UNA PROPUESTA DE INTERVENCION PSICO-EDUCATIVA EN LA INSTITUCION "LA FONTAINE"*. Tesis de Grado, Universidad Cooperativa de Colombia, Sanitago de Cali. Obtenido de [https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20500.12494/20248/1/2020-RestrepoySaavedra-autorregulacion\\_emociones\\_educacion.pdf](https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20500.12494/20248/1/2020-RestrepoySaavedra-autorregulacion_emociones_educacion.pdf)
- Rondon, M. (2006). Salud mental: un problema de salud pública en el Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica*, 23(4). Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1726-46342006000400001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-46342006000400001)
- Roth, E (2020). Psicología ambiental: interfase entre conducta. *Revista Peruana de Ciencia y Cultura*, 8. Obtenido de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200007&script=sci_arttext)

- Sarjani, M., Saragih, B., & Himmayani Soebiyani, V. (2020). Healing spaces: exploring therapeutic concept for breast cancer clinic. *IOP Conference Series Earth and Environmental Science*, 426. doi:DOI:10.1088/1755-1315/426/1/012097
- Schweitzer, M., Gilpin, L., & Frampton, S. (2004). Healing spaces: elements of environmental design that make an impact on health. *J Altern Complement Med*, 10, 71-83. doi:DOI: 10.1089/1075553042245953
- Sierra , J. C., Ortega, V., & Zubeidat, I. (2033). Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar. *REVISTA MAL-ESTAR E SUBJETIVIDADE / FORTALEZA*, III(1), 10-59. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/271/27130102.pdf>
- Silva Martinez, L. (2006). Psicología Ambiental: entendiendo as relacoes do homem com seu ambiente. *Psicologia argumento*, 24(44), 83-85. Obtenido de <https://biblat.unam.mx/es/revista/psicologia-argumento/articulo/gunter-h-guzzo-r-s-l-pinheiro-j-q-psicologia-ambiental-entendiendo-as-relacoes-do-homem-com-seu-ambiente-campinas-sp-editora-alinea-2004>
- Sociedad Central de arquitectos. (21 de Noviembre de 2017). Obtenido de <http://socearq.org/2.0/2017/11/21/los-espacios-saludables-en-la-arquitectura/>
- Solano Ulloa, A. R., & Jara Pereda, L. (2020). *Impacto del Covid-19 en la salud mental del adulto mayor: artículo de revisión*. Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego. Obtenido de <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6829>
- Valadez Ramirez, A., Bravo Gonzales, M., & Vaquero Cázares, E. (2019). Estresores urbanos, estrés y afrontamiento en habitantes de la ciudad de Mexico. *Revista electronica de psicología Iztacala*, 22(4). Obtenido de <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num4/Vol22No4Art5.pdf>

Where to take a study break on the college campus: An attention restoration theory perspective. (2008). *Journal of Environmental Psychology*, 29(1). doi:<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.11.006>

## ANEXOS

### ANEXO 1. MATRIZ DE CATEGORIZACION

| VARIABLE<br>1  | CONCEPTUAL  | OPERACIONAL  | CATEGORÍAS             | SUBCATEGORÍAS                              | ESCALA DE<br>MEDICIÓN |
|--|---|--|------------------------|--|-----------------------|
| <b>ESPACIO<br/>SALUDAB<br/>LE<br/>(INDEPEN<br/>DIENTE)</b> | "Espacio saludable como una búsqueda que oriente a transformar la naturaleza industrializada de los espacios por ambientes más humanos, considerando (...) estudios sobre el impacto de la naturaleza en la recuperación de las personas. (Carrasco y Pinedo, 2018, p.40) | "las percepciones ayudan a comprender de una manera la relación que existe entre el ser humano y el ambiente, ya que esta relación está determinada como percibe el entorno"(Fernández, 2008, p.194) | Percepción del usuario | Dimensión del espacio                      | Likert                |
|  |   |  |                        | Espacio confortable                        |                       |
|  |   |  |                        | Relación de espacio con el usuario (Aforo) |                       |
|  |   |  |                        | Estado de ánimo positivos                  |                       |
|  |   |  |                        | Interacción con los sentidos               |                       |

| VARIABLE 2                      | CONCEPTUAL   | OPERACIONAL   | DIMENSIONES              | INDICADORES                                | ESCALA DE MEDICIÓN |
|---------------------------------|--|---|--------------------------|--|--------------------|
| NIVEL DE ANSIEDAD (DEPENDIENTE) | "La ansiedad (...) surge ante determinadas situaciones que el sujeto percibe como amenaza o peligro". (Guerras, Gutiérrez, Zavala, Singre, Goosdenovich, Romero, 2017, p. 170) | "la ansiedad es un estado emocional y por ende se mezcla con los sentimientos, las reacciones o sensaciones fisiológicas y las conductas que realiza una persona. De igual manera la ansiedad es entendida como "un mecanismo adaptativo natural que nos permite ponernos alerta ante sucesos comprometidos" (Riveros, Hernández y Rivera, 2007, p. 95) | Sensaciones emocionales  | Miedo                                      | Ordinal            |
|                                 |  |   |                          | Angustia                                   |                    |
|                                 |  |   |                          | Tristeza                                   |                    |
|                                 |  |   |                          | Inseguridad                                |                    |
|                                 |  |   | Sensaciones fisiológicas | Molestias en el estomago                   |                    |
|                                 |  |   |                          | Sudor                                      |                    |
|                                 |  |   |                          | Micción                                    |                    |
|                                 |  |   |                          | Tensión muscular                           |                    |
|                                 |  |   | Comportamiento           | movimientos repetitivos en el manos o pies |                    |
|                                 |  |   |                          | Ganas de beber, comer o fumar en exceso.   |                    |
|                                 | Evitar situaciones   |   |                          |  |                    |

## ANEXO 2. MATRIZ DE CONSISTENCIA

| PROBLEMA CENTRAL  | FORMULACIÓN DEL PROBLEMA   | TÍTULO  | OBJETIVOS   | HIPÓTESIS   |
|---|--|---|---|---|
| <b>Problema General:</b>  | La resolución de la Asamblea General de la ONU A/RE/45/94, menciona que toda la persona debe vivir en un espacio propicio para su salud y bienestar, es por eso que los estados a nivel mundial deberían tomar medidas concretas para implementar y mantener espacios saludables y sostenibles que incluyan a la naturaleza. | Influencia del espacio saludable en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del Parque Zonal Sinchi Roca, Comas, Lima, 2021. | <b>Objetivo General:</b>  | <b>Hipótesis General:</b>   |
| ¿Cómo el espacio saludable presente en el parque Zonal Sinchi Roca influye en la ansiedad según la percepción de sus usuarios, Comas, Lima, 2021?   |  |   | Determinar cómo el espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, Comas, Lima 2021                                     | El espacio saludable influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima 2021 |
| <b>Problemas Específicos:</b>   | <b>Objetivos Específicos:</b>  |   | <b>Hipótesis Específicas:</b>   |   |
| ¿Cómo la dimensión del espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021?                     | Identificar si la dimensión del espacio saludable del parque Zonal Sinchi Roca influyen en la en la ansiedad según la percepción de sus usuarios, frente al COVID 19, en el distrito de Comas, 2021.   |   | La dimensión de espacio percibidas influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021                      |   |
| ¿Cómo el aforo influye en la ansiedad según la percepción de los usuarios, frente al COVID 19, en el parque zonal Sinchi Roca, en el distrito de Comas, Lima, 2021?                                     | Identificar si el AFORO del parque zonal Sinchi Roca influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de sus usuarios, en el distrito de Comas, Lima, 2021  |   | El aforo percibido influye en la reducción de los niveles de ansiedad frente al COVID 19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, 2021                                      |   |
| ¿Cómo el espacio confortable percibido influye en la ansiedad según la percepción de los usuarios, frente al COVID 19, en el parque zonal Sinchi Roca, en el distrito de Comas, Lima, 2021?             | Identificar como el espacio confortable influye en la ansiedad en los visitantes del parque Zonal Sinchi Roca frente al COVID 19, en el distrito de Comas, Lima, 2021.03   |   | El espacio confortable del espacio saludable percibido influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021            |   |
| ¿Cómo la interacción de los sentidos influye en la ansiedad según la percepción de los usuarios, frente al COVID 19, en el parque zonal Sinchi Roca, en el distrito de Comas, Lima, 2021?               | Identificar como la interacción de los sentidos del usuario en el espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción del usuario en el parque Zonal Sinchi Roche, en el distrito de Comas, Lima, 2021.  |   | La interacción de los sentidos percibido en el espacio saludable influye positivamente en la ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 20211 |   |
| ¿Cómo el estado de ánimo generado por el espacio influye en la ansiedad según la percepción de los usuarios, frente al COVID 19, en el parque zonal Sinchi Roca, en el distrito de Comas, Lima, 2021? ? | Identificar como el estado de ánimo del usuario dentro del espacio saludable influye en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción del usuario en el parque Zonal Sinchi Roche, en el distrito de Comas, Lima, 2021.   |   | El estado de ánimo generado por el espacio saludable percibido influye positivamente ansiedad frente al COVID 19 en los usuarios del parque zonal Sinchi Roca, distrito de Comas, Lima, 2021F131      |   |

### ANEXO 3. CÁLCULO DE LA MUESTRA

FORMULA : POBLACION CONOCIDA

$$n = \frac{N \times Z^2 \times P \times q}{e^2 \times (N-1) + Z^2 \times P \times q}$$

confiabilidad de ; 0.83 = 83%  
prueba piloto  
100% - 83% = 17% = e

SEGUN TABLA DE NORMALIDAD:

$$Z = 1.37$$

$$1 - 0.17 = 0.83$$

$$\frac{0.17}{2} = 0.085$$

$$0.83 + 0.085 = 0.915$$

donde:

$$Z = 1.37$$

$$P = 50\%$$

$$q = 50\%$$

$$e = 17\%$$

$$\therefore n = 16.15 \neq 16$$

### ANEXO 4. AFORO DE PARQUES ADMINISTRADOS POR SERPAR

| PARQUES          | AFORO TOTAL | 60% DE AFORO SEGÚN DECRETO SUPREMO N°157-2020-PCM | AFORO POR ACTIVIDADES AUTORIZADAS SEGÚN DECRETO SUPREMO N°157-2020-PCM |
|------------------|-------------|---|--|
| SANTA ROSA       | 7393        | 4436  | 1000   |
| MANCO CAPAC      | 6215        | 3729  | 1556   |
| LLOQUE YUPANQUI  | 7518        | 4511  | 763  |
| CAPAC YUPANQUI   | 4693        | 2816  | 891  |
| HUASCAR          | 16213       | 9728  | 2900   |
| FLOR DE AMANCAES | 9963        | 5978  | 500  |
| CAHUIDE          | 10153       | 6092  | 420  |
| HUAYNA CAPAC     | 17038       | 10223   | 1780   |
| SINCHI ROCA      | 26953       | 16172   | 4354   |

## ANEXO 5. CUESTIONARIOS

|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
|--|--|---------------------------|----------------------|----------------|-------------|---|---|---|---|
| <br><b>UCV</b><br><small>UNIVERSIDAD<br/>CÉSAR VALLEJO</small>  | <b>CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL<br/>SINRCHI ROCA, COMAS, 2021</b> |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| <b>FORMATO DE CUESTIONARIO PARA MEDIR ESPACIO SALUDABLE</b>  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| <b>“ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES<br/>DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS, 2021”</b>   |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| El presente cuestionario que se desarrollará a continuación tiene como objetivo determinar si el espacio saludable influye en la reducción de los niveles de ansiedad en los visitantes del Parque Sinchi Roca Comas, 2021 |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| <b>INSTRUCCIONES:</b> Marca con una “X” dentro del recuadro de la respuesta que mejor indique en su opinión respecto a lo que se pregunta, para ello se consideran niveles de satisfacción.                                |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| 0  | Totalmente en desacuerdo   |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| 1  | Masomenos de acuerdo   |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| 2  | Indeciso   |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| 3  | De acuerdo   |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| 4  | Muy de acuerdo   |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Nombre:  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Genero:  |  | F                         | M                    | No responde    |             |   |   |   |   |
| Edad   |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Frecuencia de visita   | Una vez al dia   | Algunas veces a la semana | Algunas veces al mes | Ocasionalmente | Primera vez |   |   |   |   |
| Tipo de actividad viene a realizar:  | Deporte  | Recreacion                | Trabajo              | De paso        | Otros       |   |   |   |   |
| <b>PERCEPCION DEL USUARIO</b>  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Según lo que percibe en este momento, considera usted que la dimensión (área) de los espacios saludables (espacios verdes) tienen una influencia positiva para su salud mental.  |  |                           |                      |                | 0           | 1 | 2 | 3 | 4 |
|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Según lo que percibe en este momento, considera usted que parque sinchi roca tiene el aforo adecuado para que se sienta comodo.  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Según lo que percibe en este momento, considera usted que los espacios verdes observados son confortables  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Según lo que percibe en este momento, considera usted que los espacios verdes observados interactuar con sus sentidos.   |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
| Según lo que percibe en este momento, considera usted que los espacios saludables del parque Sinchi Roca genera estados de ánimo positivos   |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |
|  |  |                           |                      |                |             |   |   |   |   |



**CUESTIONARIO DIRIGIDO A LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL  
SINRCHI ROCA, COMAS, 2021**

**FORMATO DE CUESTIONARIO PARA MEDIR NIVELES DE ANSIEDAD**

**“ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES  
DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS, 2021”**

El presente cuestionario que se desarrollará a continuación tiene como objetivo determinar si el espacio saludable influye en la reducción de los niveles de ansiedad en los visitantes del Parque Sinchi Roca Comas,

**INSTRUCCIONES:** Marca con una “X” dentro del recuadro de la respuesta que mejor indique en su opinión respecto a lo que se pregunta, para ello se consideran niveles de satisfacción.

|  |          |        |            |           |         |
|--|----------|--------|------------|-----------|---------|
| 0  | Nada     |        |            |           |         |
| 1  | Muy Poco |        |            |           |         |
| 2  | Algo     |        |            |           |         |
| 3  | Bastante |        |            |           |         |
| 4  | Mucho    |        |            |           |         |
| Estado de animo con el que ingreso al parque   | Alegre   | Triste | Preocupado | Estresado | Molesto |
| <b>SENSACIONES EMOCIONALES</b>   |          |        |            |           |         |
|  | 0        | 1      | 2          | 3         | 4       |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de miedo?  |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de angustia?   |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de tristeza?   |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de inseguridad?  |          |        |            |           |         |
| <b>SENSACIONES FISIOLÓGICAS</b>  |          |        |            |           |         |
|  | 0        | 1      | 2          | 3         | 4       |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de sudor?  |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de micción, es decir ganas de orinar?                  |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan tensión muscular?  |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan dolor estomacal?   |          |        |            |           |         |
| <b>COMPORTAMIENTO DEL USUARIO</b>  |          |        |            |           |         |
|  | 0        | 1      | 2          | 3         | 4       |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan movimientos repetitivos en manos y pies?                         |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan la sensación de evitar situaciones (situaciones de importancia)? |          |        |            |           |         |
| Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan ganas fumar, comer o beber en exceso?                            |          |        |            |           |         |



**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE NIVELES DE ANSIEDAD**

| N.º                             | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia <sup>1</sup> |    | Relevancia <sup>2</sup> |    | Claridad <sup>3</sup> |    | Sugerencias |
|---------------------------------|--|--------------------------|----|-------------------------|----|-----------------------|----|-------------|
|                                 |  | Si                       | No | Si                      | No | Si                    | No |             |
| <b>SENSACIONES EMOCIONALES</b>  |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 1                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de miedo?  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 2                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de angustia?   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 3                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de tristeza?   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 4                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de inseguridad?  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>SENSACIONES FISIOLÓGICAS</b> |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 5                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de sudor?  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 6                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan sensación de micción, es decir ganas de orinar?                  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 7                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan tensión muscular?  | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 8                               | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan dolor estomacal?   | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| <b>COMPORTAMIENTO</b>           |  |                          |    |                         |    |                       |    |             |
| 13                              | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan movimientos repetitivos en manos y pies?                         | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 14                              | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan la sensación de evitar situaciones (situaciones de importancia)? | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |
| 15                              | Según su percepción, ¿En qué grado las áreas verdes que puede observar le generan ganas fumar, comer o beber en exceso?                            | X                        |    | X                       |    | X                     |    |             |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad:      **Aplicable [ x ]**                      **Aplicable después de corregir [ ]**                      **No aplicable [ ]**

Apellidos y nombres del juez validador. Dr/ Mg: .....                      .. Yauri Saavedra Blanca Luz                      ..

DNI:.....                      , 47818192                      .....

Especialidad del validador:



Blanca Luz Yauri Saavedra  
PSICÓLOGA  
C.P.S.P. Nº 38418

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Firma del Experto Informante.**

-----

CERTIFICADO DE VALIDADE DO CONTEÚDO DO INSTRUMENTO QUE MEDE ESPAÇO SAUDÁVEL

| Não. | DIMENSÕES / itens   | Relevância 1 |     | Relevância 2 |         | Clareza 3 |         | SUGESTÕES |
|------|---|--------------|-----|--------------|---------|-----------|---------|-----------|
|      |   | si<br>m      | Não | sim          | Nã<br>o | si<br>m   | Nã<br>o |           |
|      | Percepção do usuário  |              |     |              |         |           |         |           |
| 1    | Com base no que você percebe neste momento, você considera que a dimensão (área) de saúde (espaços verdes) tem uma influência positiva na sua saúde mental. | x            |     | x            |         | x         |         |           |
| 2    | Pelo que você percebe neste momento, considera que o parque sinchi roca tem a capacidade certa para você se sentir confortável.                             | x            |     | x            |         | x         |         |           |
| 3    | Com base no que você percebe neste momento, você considera que os espaços verdes observados são confortáveis  | x            |     | x            |         | x         |         |           |
| 4    | Com base no que você percebe neste momento, considera que os espaços verdes observados interagem com os seus sentidos.                                      | x            |     | x            |         | x         |         |           |
| 5    | Pelo que você percebe no momento, você considera que os espaços saudáveis do parque Sinchi Roca geram climas positivos.                                     | x            |     | x            |         | x         |         |           |

**Observações (especificar se houver suficiente):**

Acho que é necessário especificar o que seria esse comportamento positivo e clima positivo, levando em consideração a relatividade de entender o que é positivo e em que sentido essa noção de positivo se aplica, embora a resposta tenha diferentes níveis de concordância. Sugere-se abordar este tópico em uma entrevista não estruturada

Opinião de aplicabilidade:  Aplicável  Aplicável após a correção  Não aplicável

Sobrenome e nomes do juiz de validação. Dr / Mg: .....  
DNI: .....

Especialidade do validador: Inovações Pedagógicas na Docência Universitária e mestrando em Ensino, Filosofia e História das Ciências, com estudos nos campos de educação ambiental decolonial e psicologia ambiental

**14 de Outubro de 2021**

<sup>1</sup>Relevância: O item corresponde ao conceito teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevância: O item é apropriado para representar o componente específico ou dimensão da construção

<sup>3</sup>Clareza: O enunciado do item é de fácil compreensão, é conciso, exato e direto.



Assinatura do Perito Informante.

**CERTIFICADO DE VALIDADE DO CONTEÚDO DOS NÍVEIS DE MEDIÇÃO DO INSTRUMENTO DE ANSIEDADE**

| N.º           | DIMENSÕES / itens   | Relevância 1 |            | Relevância 2 |            | Clareza 3  |            | Sugestões |
|---------------|---|--------------|------------|--------------|------------|------------|------------|-----------|
|               |   | sim          | Não        | sim          | Não        | sim        | Não        |           |
|               | <b>SENSAÇÕES EMOCIONAIS</b>   |              |            |              |            |            |            |           |
| 1             | Na sua percepção, em que medida as áreas verdes que você vê geram uma sensação de medo?                                 | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 2             | Na sua percepção, em que medida as áreas verdes que você vê geram um sentimento de angústia?                            | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 3             | Na sua percepção, em que medida as áreas verdes que você vê o deixam triste?  | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 4             | Na sua percepção, até que ponto as áreas verdes que você vê o deixam inseguro?  | x            |            | x            |            | x          |            |           |
|               | <b>SENSAÇÕES FISIOLÓGICAS</b>   | <b>sim</b>   | <b>Não</b> | <b>sim</b>   | <b>Não</b> | <b>sim</b> | <b>Não</b> |           |
| 5             | Na sua percepção, até que ponto as áreas verdes que você vê fazem você se sentir suado?                                 | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 6             | Na sua percepção, em que grau as áreas verdes que você observa geram sensação de micção, ou seja, vontade de urinar?    | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 7             | Na sua percepção, em que grau as áreas verdes que você vê geram tensão muscular?  | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 8             | Na sua percepção, em que grau as áreas verdes que você vê causam dor de estômago?                                       |              |            | x            |            | x          |            |           |
|               | <b>COMPORTAMENTO</b>  | <b>sim</b>   | <b>Não</b> | <b>sim</b>   | <b>Não</b> | <b>sim</b> | <b>Não</b> |           |
| 13            | Na sua percepção, em que grau as áreas verdes que você vê geram movimentos repetitivos em suas mãos e pés?              | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| 14            | Na sua percepção, em que medida as áreas verdes que você vê dão a sensação de evitar situações (situações importantes)? | x            |            | x            |            | x          |            |           |
| qu<br>nz<br>e | Na sua percepção, em que medida as áreas verdes que você vê te dão vontade de fumar, comer ou beber em excesso?         | x            |            | x            |            | x          |            |           |

**Observações (especifique se houver):** Gostei da estrutura dos instrumentos, porém acho interessante avaliar o uso de alguns termos, para melhorar as definições e conceituações desses comportamentos no contexto do estudo. Ainda estou pensando na aplicabilidade do segundo instrumento, pensando que se a avaliação é saber em que níveis os espaços naturais podem ser benéficos, é necessário aplicar uma ficha de observação e complementá-la com teorias de ambientes restauradores, a fim de especificar a investigação e fornecer mais informações ao leitor, para isso. Recomendo a leitura do livro:

[https://lapam.paginas.ufsc.br/files/2019/06/AMBIENTES\\_RESTAURADORES-conceitos-e-pesquisa-em-contextos-de-sa%C3%BAde.pdf](https://lapam.paginas.ufsc.br/files/2019/06/AMBIENTES_RESTAURADORES-conceitos-e-pesquisa-em-contextos-de-sa%C3%BAde.pdf)

Opinião de aplicabilidade:  Aplicável  Aplicável após a correção  Não aplicável

Sobrenome e nomes do juiz de validação. Dr / Mg: ..... DNI: .....

Especialidade do validador: Inovações Pedagógicas na Docência Universitária e mestrando em Ensino, Filosofia e História das Ciências, com estudos nos campos de educação ambiental decolonial e psicologia ambiental

14 de Outubro de 2021



Assinatura do Perito Informante.

CERTIFICADO DE VIGENCIA DEL CONTENIDO DEL INSTRUMENTO DE MEDIDA ESPACIO SALUDABLE

| No. | DIMENSIONES / artículos  | Relevancia 1 |    | elevación dos |        | Claridad 3 |        | SUGERENCIAS |
|-----|--|--------------|----|---------------|--------|------------|--------|-------------|
|     |  | sí           | No | sí            | A<br>O | sí         | A<br>O |             |
|     | Percepción del usuario   |              |    |               |        |            |        |             |
| 1   | En base a lo que percibes en este punto, consideras que la dimensión de salud (área) (espacios verdes) tiene una influencia positiva en tu salud mental. | X            |    | X             |        | X          |        |             |
| dos | Por lo que puedes ver en este punto, consideras que el parque sinchi roca tiene la capacidad adecuada para que te sientas cómodo.                        | X            |    | X             |        | X          |        |             |
| 3   | Con base en lo que percibes en este punto, consideras que los espacios verdes observado son cómodos  | X            |    | X             |        | X          |        |             |
| 4   | Con base en lo que percibe en este momento, considere que los espacios verdes observados interactúan con sus sentidos.                                   | X            |    | X             |        | X          |        |             |
| 5   | Por lo que puedes ver al momento, consideras que los espacios saludables del Parque Sinchi Roca generan climas positivos                                 | X            |    | X             |        | X          |        |             |

**Observaciones (especificar si hay suficientes):**

Creo que es necesario precisar cuál sería este comportamiento positivo y clima positivo, teniendo en cuenta la relatividad de entender qué es positivo y en qué sentido se aplica esta noción de positivo, aunque la respuesta tiene distintos niveles de acuerdo. Se sugiere abordar este tema en una entrevista no estructurada.

**Opinión de aplicabilidad:**     Aplicable     Aplicable después de la corrección     No aplicable   

**Apellido y nombres del juez de validación.** Dr / Mg: .....  
 DNI: .....

**Especialidad Validador:** Innovaciones Pedagógicas en la Docencia Universitaria y Máster en Docencia, Filosofía e Historia de la Ciencia, con estudios en los campos de la educación ambiental descolonial y la psicología ambiental.

14 en octubre en 2021

**Relevancia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado. **Claridad:** El artículo es adecuado para representar el componente o dimensión específicos del edificio. **Claridad:** La declaración del artículo es fácil de entender, concisa, exacta y directa.



Firma del Reportero Experto.

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DEL CONTENIDO DE LOS NIVELES DE MEDICIÓN DEL INSTRUMENTO DE ANSIEDAD**

| A<br>O.    | DIMENSIONES / artículos  | Relevancia 1 |           | Relevancia 2 |           | Claridad 3 |           | Sugerencias |
|------------|--|--------------|-----------|--------------|-----------|------------|-----------|-------------|
|            |  | sí           | No        | sí           | No        | sí         | No        |             |
|            | <b>SENSACIONES EMOCIONALES</b>   |              |           |              |           |            |           |             |
| <b>1</b>   | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve generan una sensación de miedo? En su                             | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>dos</b> | percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve generan un sentimiento de angustia? En tu                               | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>3</b>   | percepción, ¿hasta qué punto te entristecen las zonas verdes que ves?  | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>4</b>   | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve le hacen inseguro?  | X            |           | X            |           | X          |           |             |
|            | <b>SENSACIONES FISIOLÓGICAS</b>  | <b>sí</b>    | <b>No</b> | <b>sí</b>    | <b>No</b> | <b>sí</b>  | <b>No</b> |             |
| <b>5</b>   | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve le hacen sudar?   | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>6</b>   | En tu percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que observas generan sensación de micción, es decir, ganas de orinar?    | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>7</b>   | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve generan tensión muscular? En su                                   | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>8</b>   | percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve le causan dolor de estómago?  |              |           | X            |           | X          |           |             |
|            | <b>COMPORTAMIENTO</b>  | <b>sí</b>    | <b>No</b> | <b>sí</b>    | <b>No</b> | <b>sí</b>  | <b>No</b> |             |
| <b>13</b>  | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve generan movimientos repetitivos en sus manos y pies?              | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>14</b>  | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve dan la sensación de evitar situaciones (situaciones importantes)? | X            |           | X            |           | X          |           |             |
| <b>15</b>  | En su percepción, ¿en qué medida las áreas verdes que ve le dan ganas de fumar, comer o beber en exceso?                   | X            |           | X            |           | X          |           |             |

Observaciones (especificar si las hay): me gustó la estructura de los instrumentos, pero me parece interesante evaluar el uso de algunos términos para mejorar las definiciones y conceptualizaciones de estos comportamientos en el contexto del estudio. Sigo pensando en la aplicabilidad del segundo instrumento, pensando que si la valoración es saber a qué niveles pueden ser beneficiosos los espacios naturales, es necesario aplicar una forma de observación y complementarla con teorías de ambientes restauradores, para así concretar la investigación y proporcionar más información al lector para ello. Recomiendo leer el libro: <https://lapam.paginas.ufsc.br/files/2019/06/AMBIENTES-RESTAURADORES-conceitos-e-pesquisa-em-contextos-de-sa%C3%BAde.pdf>

Opinión de aplicabilidad:  Aplica  Aplica después de la corrección  No aplica

Apellido y nombres del juez de validación. Dr / Mg: ..... DNI: .....

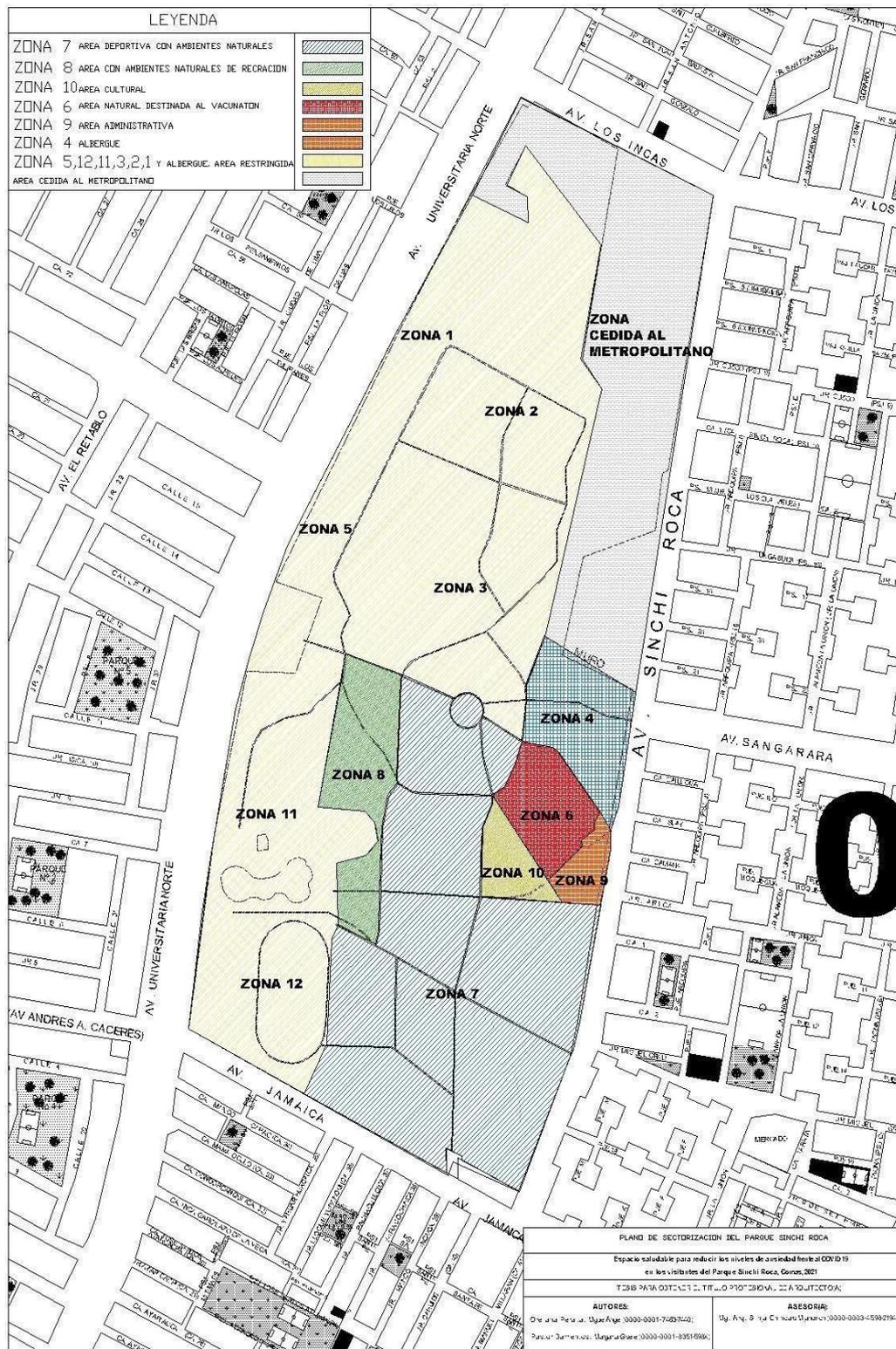
Especialidad Validador: Innovaciones Pedagógicas en la Docencia Universitaria y Máster en Docencia, Filosofía e Historia de la Ciencia, con estudios en los campos de la educación ambiental descolonial y la psicología ambiental.

14 en octubre en 2021



Firma del Reportero Experto.

# ANEXO 7. MAPA DE ZONIFICACION DE PARQUE ZONAL SINCHI ROCA



## ANEXO 8. FICHAS DE OBSERVACION

### FICHA DE OBSERVACION ZONA 1

| FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021  |                                     |                         |  |               |                   |  |
|--|-------------------------------------|-------------------------|--|---------------|-------------------|--|
| CARACTERISTICAS DEL ESPACIO  |                                     |                         |  |               |                   |  |
| ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021 |                                     |                         |  |               |                   |  |
| PROPIETARIO  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |                         |  |               |                   |  |
| DIRECCION  |                                     |                         |  | ACCESIBILIDAD | AV. UNIVERSITARIA |  |
| ZONA   | #1                                  | AREA                    | 18923 M2                                   | PERIMETRO     | 795 m             |  |
| USUARIOS   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |                         |  |               |                   |  |
| PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE  |                                     |                         | ASPECTOS TÉCNICOS                          |               |                   |  |
|  |                                     |                         | ACUSTICA                                   |               |                   |  |
|  |                                     |                         | Genera ruidos                              |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | Requiere aislamiento                       |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | Requiere sonido ambiental                  |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | SEGURIDAD                                  |               |                   |  |
|  |                                     |                         | Aspersores                                 |               | SI                |  |
|  |                                     |                         | Extintor portátil                          |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | Toma para bomberos                         |               | SI                |  |
|  |                                     |                         | Videovigilancia                            |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | Ruta de evacuacion                         |               | NO                |  |
| SISTEMAS DE ILUMINACIÓN  |                                     |                         |  |               |                   |  |
| AMBIENTES  | ACTIVIDADES                         | Natural                 |  | SI            |                   |  |
| Áreas verdes   | Caminatas                           | ARTIFICIAL              |  | NO            |                   |  |
| Anima árboles  | Esparcimiento libre                 | Luces de Emergencia     |  | NO            |                   |  |
| Zona de exposicion   | Observacion                         | VENTILACIÓN             |  |               |                   |  |
| Juegos para niños  | Juegos                              | NATURAL                 | SI   |               |                   |  |
|  |                                     | ARTIFICIAL              | NO   |               |                   |  |
| MOBILIARIO URBANO  | MATERIAL                            | NATURAL                 |  | SI            |                   |  |
| CASETA DE EXPOSICION   | MAT. NOBLE                          | SISTEMA DE AGUA POTABLE |  |               |                   |  |
| BANCAS   | CONCRETO                            | FRIA                    | SI   |               |                   |  |
| ESCULTURAS DE ANIMALES   | CONCRETO                            | CALIENTE                | NO   |               |                   |  |
| JUEGOS PARA NIÑOS  | METAL                               | SISTEMA DE DESAGUE      |  |               |                   |  |
| TACHOS DE BASURA   | PLASTICO                            | DESAGUE                 | SI   |               |                   |  |
| SEÑALETICA HORIZONTAL  | METAL                               | PLANTA DE TRATAMIENTO   | NO   |               |                   |  |
| REPORTE FOTOGRAFICO  |                                     |                         | TELECOMUNICACIONES                         |               |                   |  |
|  |                                     |                         | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE                  |               | NO                |  |
|  |                                     |                         | SEÑAL DE TELEFONIA                         |               | SI                |  |
|  |                                     |                         | Otros: ACCESO RESTRINGIDO POR REMODELACION |               |                   |  |
|  |                                     |                         |  |               |                   |  |

# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021

|   |                                     |                                |                   |
|---|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| <b>PROPIETARIO</b>  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |                                |                   |
| <b>DIRECCION</b>  |                                     | <b>ACCESIBILIDAD</b>           | AV. UNIVERSITARIA |
| <b>ZONA</b>   | #2                                  | <b>AREA</b>                    | 37242 M2          |
| <b>USUARIOS</b>   |                                     | <b>PERIMETRO</b>               | 991 m             |
|   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |                                |                   |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b>  |                                     | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>       |                   |
|    |                                     | <b>ACUSTICA</b>                |                   |
|   |                                     | Genera ruidos                  | NO                |
|   |                                     | Requiere aislamiento           | NO                |
|   |                                     | Requiere sonido ambiental      | NO                |
|   |                                     | <b>SEGURIDAD</b>               |                   |
|   |                                     | Aspersores                     | NO                |
|   |                                     | Extintor portátil              | NO                |
|   |                                     | Toma para bomberos             | SI                |
|   |                                     | Videovigilancia                | NO                |
|   |                                     | Plano de ubicación             | SI                |
|   |                                     | <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b> |                   |
| <b>AMBIENTES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>                  | Natural                        | SI                |
| Lagunas   | Caminatas                           | ARTIFICIAL                     | NO                |
| Mini zoológico  | Esporcimiento libre                 | Luces de Emergencia            | NO                |
| Zona de paseo   | Paseo a caballos                    | Luces de Emergencia            | NO                |
| SS.HH   | Servicios higienicos                | <b>VENTILACIÓN</b>             |                   |
| Botenera  | Venta de entrada y                  | NATURAL                        | SI                |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>  | <b>MATERIAL</b>                     | ARTIFICIAL                     | NO                |
| CASETA  | MADERA                              | <b>SISTEMA DE AGUA POTABLE</b> |                   |
| ESTABLO DE CABALLOS   | MADERA                              | FRIA                           | SI                |
| ESTABLO DE ANIMALES   | MADERA Y METAL                      | CALIENTE                       | NO                |
| JUEGOS PARA NIÑOS   | METAL                               | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>      |                   |
| TACHOS DE BASURA  | PLASTICO                            | DESAGUE                        | SI                |
| SEÑALETICA VERTICAL   | MADERA                              | PLANTA DE TRATAMIENTO          | NO                |
| <b>REPORTE FOTOGRAFICO</b>  |                                     | <b>TELECOMUNICACIONES</b>      |                   |
|  |                                     | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE      | NO                |
|   |                                     | SEÑAL DE TELEFONIA             | SI                |
|   |                                     | <b>OTROS</b>                   |                   |
| <b>ACCESO RESTRINGIDO POR REMODELACION Y PANDEMIA</b>                               |                                     |                                |                   |

# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

**ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021**

|   |                                     |  |                                |                      |                 |  |  |
|---|-------------------------------------|--|--------------------------------|----------------------|-----------------|--|--|
| <b>PROPIETARIO</b>  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |  |                                |                      |                 |  |  |
| <b>DIRECCION</b>  |                                     |  |                                | <b>ACCESIBILIDAD</b> | AV. SINCHI ROCA |  |  |
| <b>ZONA</b>   | #3                                  | <b>AREA</b>                                | 51894 M2                       | <b>PERIMETRO</b>     | 887 m           |  |  |
| <b>USUARIOS</b>   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |  |                                |                      |                 |  |  |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b>  |                                     |  | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>       |                      |                 |  |  |
|    |                                     |  | <b>ACUSTICA</b>                |                      |                 |  |  |
|   |                                     |  | Genera ruidos                  | SI                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Requiere aislamiento           | NO                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Requiere sonido ambiental      | NO                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | <b>SEGURIDAD</b>               |                      |                 |  |  |
|   |                                     |  | Aspersores                     | NO                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Extintor portátil              | NO                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Toma para bomberos             | SI                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Videovigilancia                | NO                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | Plano de ubicación             | SI                   |                 |  |  |
|   |                                     |  | <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b> |                      |                 |  |  |
| <b>AMBIENTES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>                  | Natural                                    |                                | SI                   |                 |  |  |
| Zona de parrillas   | Caminatas                           | ARTIFICIAL                                 |                                | NO                   |                 |  |  |
| Zona de eventos   | Esparcimiento libre                 | Luces de Emergencia                        |                                | NO                   |                 |  |  |
| Comercio de golosinas   | Parrilladas                         | Luces de Emergencia                        |                                | NO                   |                 |  |  |
| SS.HH   | Servicios higienicos                | <b>VENTILACIÓN</b>                         |                                |                      |                 |  |  |
| Areas Verdes  | Compra y venta de                   | NATURAL                                    | SI                             |                      |                 |  |  |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>  | <b>MATERIAL</b>                     | ARTIFICIAL                                 |                                | NO                   |                 |  |  |
| CASETA  | MADERA                              | <b>SISTEMA DE AGUA POTABLE</b>             |                                |                      |                 |  |  |
| PARRILLA  | METAL                               | FRIA                                       |                                | SI                   |                 |  |  |
| BANCAS  | CONCRETO                            | CALIENTE                                   |                                | NO                   |                 |  |  |
| JUEGOS PARA NIÑOS   | METAL                               | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>                  |                                |                      |                 |  |  |
| TACHOS DE BASURA  | PLASTICO                            | DESAGUE                                    |                                | SI                   |                 |  |  |
| SEÑALETICA VERTICAL   | MADERA                              | PLANTA DE TRATAMIENTO                      |                                | NO                   |                 |  |  |
| ESCENARIO   | DESMONTABLE                         | <b>TELECOMUNICACIONES</b>                  |                                |                      |                 |  |  |
| <b>REPORTE FOTOGRAFICO</b>  |                                     | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE                  |                                | NO                   |                 |  |  |
|  |                                     | SEÑAL DE TELEFONIA                         |                                | SI                   |                 |  |  |
|   |                                     | <b>OTROS</b>                               |                                |                      |                 |  |  |
|   |                                     | <b>ACCESO RESTRINGIDO POR REMODELACION</b> |                                |                      |                 |  |  |
|   |                                     |  |                                |                      |                 |  |  |

## FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

### CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021

|                    |                                     |             |                      |                   |       |
|--------------------|-------------------------------------|-------------|----------------------|-------------------|-------|
| <b>PROPIETARIO</b> | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |             |                      |                   |       |
| <b>DIRECCION</b>   |                                     |             | <b>ACCESIBILIDAD</b> | AV. UNIVERSITARIA |       |
| <b>ZONA</b>        | #5                                  | <b>AREA</b> | 19504 M2             | <b>PERIMETRO</b>  | 781 m |
| <b>USUARIOS</b>    | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |             |                      |                   |       |

| PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE | ASPECTOS TÉCNICOS |
|---------------------------------|-------------------|
|---------------------------------|-------------------|



| ACUSTICA                  |    |
|---------------------------|----|
| Genera ruidos             | no |
| Requiere aislamiento      | NO |
| Requiere sonido ambiental | NO |

| SEGURIDAD          |    |
|--------------------|----|
| Aspersores         | NO |
| Extintor portátil  | NO |
| Toma para bomberos | SI |
| Videovigilancia    | NO |
| Plano de ubicación | SI |

| SISTEMAS DE ILUMINACIÓN |  |
|-------------------------|--|
|-------------------------|--|

| AMBIENTES         | ACTIVIDADES      |                     |
|-------------------|------------------|---------------------|
| ENTRADA PRINCIPAL | ARTES ESCÉNICAS  | Natural             |
| ANFITEATRO        | ESPARCIMIENTO    | ARTIFICIAL          |
| CENTRO CULTURAL   | EVENTOS SOCIALES | Luces de Emergencia |
| BOLETERIA         | PAGO DE ENTRADA  |                     |
| LAGUNA            | Paseo en bote    |                     |
| AREAS VERDES      |                  |                     |

| VENTILACIÓN |    |
|-------------|----|
| NATURAL     | SI |
| ARTIFICIAL  | NO |

| SISTEMA DE DESAGUE    |    |
|-----------------------|----|
| FRIA (TANQUE ELEVADO) | SI |
| CALIENTE              | NO |

| MOBILIARIO URBANO    | MATERIAL |  |
|----------------------|----------|--|
| JARDINERAS           | CONCRETO |  |
| BANCAS CON COBERTURA | MADERA   |  |
| PUENTE               | MADERA   |  |
| TORRE DE VIGILANCIA  | CONCRETO |  |
| TACHOS DE BASURA     | PLASTICO |  |

| SISTEMA DE DESAGUE    |    |
|-----------------------|----|
| DESAGUE               | SI |
| PLANTA DE TRATAMIENTO | NO |

| TELECOMUNICACIONES        |    |
|---------------------------|----|
| CONEXIÓN A INTERNET LIBRE | NO |
| SEÑAL DE TELEFONIA        | SI |

| REPORTE FOTOGRAFICO |  |
|---------------------|--|
|---------------------|--|



| OTROS |  |
|-------|--|
|-------|--|

**ACCESO RESTINGRIDO POR OBRAS, ENTRADA PRINCIPAL ACTUAL ES POR LA PUERTA 5 EN LA AV. JAMAICA**

# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021

|   |                                     |                           |   |                 |        |
|---|-------------------------------------|---------------------------|---|-----------------|--------|
| <b>PROPIETARIO</b>  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |                           |   |                 |        |
| <b>DIRECCION</b>  |                                     |                           | ACCESIBILIDAD   | AV. SINCHI ROCA |        |
| <b>ZONA</b>   | #G                                  | AREA                      | 19504 M2  | PERIMETRO       | 781 mm |
| <b>USUARIOS</b>   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |                           |   |                 |        |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b>  |                                     |                           | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>  |                 |        |
|    |                                     |                           | <b>ACUSTICA</b>   |                 |        |
|   |                                     |                           | Genera ruidos   | SI              |        |
|   |                                     |                           | Requiere aislamiento  | NO              |        |
|   |                                     |                           | Requiere sonido ambiental   | NO              |        |
|   |                                     |                           | <b>SEGURIDAD</b>  |                 |        |
|   |                                     |                           | Aspersores  | NO              |        |
|   |                                     |                           | Extintor portátil   | NO              |        |
|   |                                     |                           | Toma para bomberos  | SI              |        |
|   |                                     |                           | Videovigilancia   | NO              |        |
|   |                                     |                           | Plano de ubicación  | SI              |        |
|   |                                     |                           | <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b>  |                 |        |
| <b>AMBIENTES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>                  | Natural                   | SI  |                 |        |
| ZONA DE VACUNACION COVID  | VACUNACION                          | ARTIFICIAL                | SI  |                 |        |
| ADMINISTRACION  | ADMINISTRACION                      | Luces de Emergencia       | NO  |                 |        |
| SS.HH   | servicios higienicos                | <b>VENTILACIÓN</b>        |   |                 |        |
| AREA VERDE  | DEPORTE                             | NATURAL                   | SI  |                 |        |
| CANCHA DE FUTBOL NATURAL  | RECREACION                          | ARTIFICIAL                | NO  |                 |        |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>  |                                     | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b> |   |                 |        |
| Arcos de futbol   | fierro                              | FRIA (TANQUE ELEVADO)     | SI  |                 |        |
| baños portatiles  | plastico                            | CALIENTE                  | NO  |                 |        |
| Toldo y carpas de vacunacion  |                                     | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b> |   |                 |        |
| Postes de Luz   |                                     | DESAGUE                   | SI  |                 |        |
| bancas  | madera                              | PLANTA DE TRATAMIENTO     | NO  |                 |        |
| punte   | madera                              | <b>TELECOMUNICACIONES</b> |   |                 |        |
| espejo de agua  |                                     | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE | NO  |                 |        |
| <b>REPORTE FOTOGRAFICO</b>  |                                     |                           | <b>OTROS</b>  |                 |        |
|  |                                     |                           | <b>INGRESO EXCLUSIVO PARA EL VACUNATORIO</b>  |                 |        |
|   |                                     |                           |  |                 |        |

# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021

|   |                                     |                           |                                |                           |  |
|---|-------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|---------------------------|--|
| <b>PROPIETARIO</b>  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |                           |                                |                           |  |
| <b>DIRECCION</b>  |                                     |                           | <b>ACCESIBILIDAD</b>           | AV. SINCHI ROCA           |  |
| <b>ZONA</b>   | #7                                  | <b>AREA</b>               | 38144 M2                       | <b>PERIMETRO</b><br>803 m |  |
| <b>USUARIOS</b>   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |                           |                                |                           |  |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b>  |                                     |                           | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>       |                           |  |
|    |                                     |                           | <b>ACUSTICA</b>                |                           |  |
|   |                                     |                           | Genera ruidos                  | NO                        |  |
|   |                                     |                           | Requiere aislamiento           | NO                        |  |
|   |                                     |                           | Requiere sonido ambiental      | NO                        |  |
|   |                                     |                           | <b>SEGURIDAD</b>               |                           |  |
|   |                                     |                           | Aspersores                     | NO                        |  |
|   |                                     |                           | Extintor portátil              | NO                        |  |
|   |                                     |                           | Toma para bomberos             | SI                        |  |
|   |                                     |                           | Videovigilancia                | NO                        |  |
|   |                                     |                           | Plano de ubicación             | SI                        |  |
|   |                                     |                           | <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b> |                           |  |
| <b>AMBIENTES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>                  | Natural                   | SI                             |                           |  |
| ZONA DEPORTIVA  | VOLEY                               | ARTIFICIAL                | SI                             |                           |  |
| CANCHA DE FUTBOL NATURAL  | FUTBOL                              | Luces de Emergencia       | NO                             |                           |  |
| SS.HH   | FRONTON                             | <b>VENTILACIÓN</b>        |                                |                           |  |
| AREA VERDE  | RECREACION                          | NATURAL                   | SI                             |                           |  |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>  | <b>MATERIAL</b>                     | ARTIFICIAL                | NO                             |                           |  |
|   |                                     |                           | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>      |                           |  |
| Arcos de futbol   | hierro                              | FRIA (TANQUE ELEVADO)     | NO                             |                           |  |
| TACHOS DE BASURA  | plastico                            | CALIENTE                  | NO                             |                           |  |
| Postes de Luz   |                                     | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b> |                                |                           |  |
| PARED DE FRONTON  | CONCRETO                            | DESAGUE                   | SI                             |                           |  |
| <b>REPORTE FOTOGRAFICO</b>  |                                     |                           | PLANTA DE TRATAMIENTO          |                           |  |
|  |                                     |                           | <b>TELECOMUNICACIONES</b>      |                           |  |
|   |                                     |                           | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE      | NO                        |  |
|   |                                     |                           | SEÑAL DE TELEFONIA             | SI                        |  |
|   |                                     |                           |                                |                           |  |

# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL SINCHI ROCA, COMAS 2021

|   |                                     |             |                                |                           |
|---|-------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------------|
| <b>PROPIETARIO</b>  | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |             |                                |                           |
| <b>DIRECCION</b>  |                                     |             | <b>ACCESIBILIDAD</b>           | AV. SINCHI ROCA           |
| <b>ZONA</b>   | #8                                  | <b>AREA</b> | 38144 M2                       | <b>PERIMETRO</b><br>803 m |
| <b>USUARIOS</b>   | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |             |                                |                           |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b>  |                                     |             | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>       |                           |
|    |                                     |             | <b>ACUSTICA</b>                |                           |
|   |                                     |             | Genera ruidos                  | NO                        |
|   |                                     |             | Requiere aislamiento           | NO                        |
|   |                                     |             | Requiere sonido ambiental      | NO                        |
|   |                                     |             | <b>SEGURIDAD</b>               |                           |
|   |                                     |             | Aspersores                     | NO                        |
|   |                                     |             | Extintor portátil              | NO                        |
|   |                                     |             | Toma para bomberos             | SI                        |
|   |                                     |             | Videovigilancia                | NO                        |
|   |                                     |             | Plano de ubicación             | SI                        |
|   |                                     |             | <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b> |                           |
|   |                                     |             | Natural                        | SI                        |
|   |                                     |             | ARTIFICIAL                     | NO                        |
|   |                                     |             | Luces de Emergencia            | NO                        |
|   |                                     |             | <b>VENTILACIÓN</b>             |                           |
| NATURAL   | SI                                  |             |                                |                           |
| ARTIFICIAL  | NO                                  |             |                                |                           |
| <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>   |                                     |             |                                |                           |
| FRIA (TANQUE ELEVADO)   | NO                                  |             |                                |                           |
| CALIENTE  | NO                                  |             |                                |                           |
| <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>   |                                     |             |                                |                           |
| DESAGUE   | SI                                  |             |                                |                           |
| PLANTA DE TRATAMIENTO   | NO                                  |             |                                |                           |
| <b>TELECOMUNICACIONES</b>   |                                     |             |                                |                           |
| CONEXIÓN A INTERNET LIBRE   | NO                                  |             |                                |                           |
| SEÑAL DE TELEFONIA  | SI                                  |             |                                |                           |
| <b>OTROS</b>  |                                     |             |                                |                           |
|   |                                     |             |                                |                           |
| <b>AMBIENTES</b>  | <b>ACTIVIDADES</b>                  |             |                                |                           |
| AREA VERDE  | RECREACION                          |             |                                |                           |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>  | <b>MATERIAL</b>                     |             |                                |                           |
| TACHOS DE BASURA  | plastico                            |             |                                |                           |
| Postes de Luz   |                                     |             |                                |                           |
|  |                                     |             |                                |                           |
|  |                                     |             |                                |                           |

## FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

### CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO

**ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL**

**PROPIETARIO**

MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA

**DIRECCION**

**ACCESIBILIDAD**

AV. SINCHI ROCA

**ZONA**

#9

**AREA**

38144 M2

**PERIMETRO**

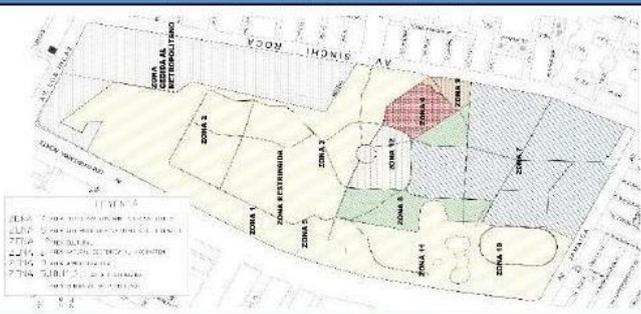
803 m

**USUARIOS**

VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR.

**PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE**

**ASPECTOS TÉCNICOS**



**ACUSTICA**

Genera ruidos

SI

Requiere aislamiento

SI

Requiere sonido ambiental

NO

**SEGURIDAD**

Aspersores

NO

Extintor portátil

NO

Toma para bomberos

SI

Videovigilancia

NO

Plano de ubicación

SI

**SISTEMAS DE ILUMINACIÓN**

Natural

SI

ARTIFICIAL

SI

Luces de Emergencia

SI

**VENTILACIÓN**

NATURAL

SI

ARTIFICIAL

SI

**SISTEMA DE DESAGUE**

FRIA (TANQUE ELEVADO)

NO

CALIENTE

NO

**SISTEMA DE DESAGUE**

DESAGUE

SI

PLANTA DE TRATAMIENTO

NO

**TELECOMUNICACIONES**

CONEXIÓN A INTERNET LIBRE

SI

SEÑAL DE TELEFONIA

SI

**OTROS**

**RESTRINGIDO SOLO PARA PERSONAL ADMINISTRATIVO DEL PARQUE**

**AMBIENTES**

**ACTIVIDADES**

AREA ADMINISTRATIVA

ADMINISTRACION DE PARQUE

**MOBILIARIO URBANO**

**MATERIAL**



# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL

PROPIETARIO

MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA

DIRECCION

ACCESIBILIDAD

AV. SINCHI ROCA

ZONA

#10

AREA

31399 M2

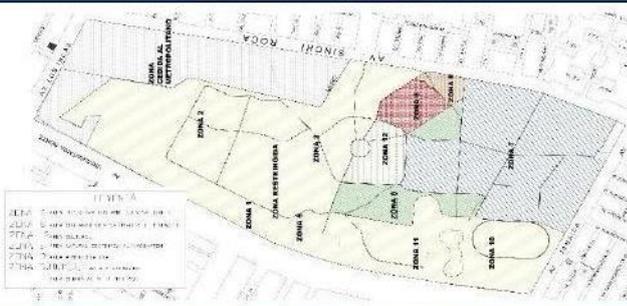
PERIMETRO

700 m

USUARIOS

VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR.

### PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE



### ASPECTOS TÉCNICOS

#### ACUSTICA

|                           |    |
|---------------------------|----|
| Genera ruidos             | SI |
| Requiere aislamiento      | SI |
| Requiere sonido ambiental | NO |

#### SEGURIDAD

|                    |    |
|--------------------|----|
| Aspersores         | NO |
| Extintor portátil  | NO |
| Toma para bomberos | SI |
| Videovigilancia    | NO |
| Plano de ubicación | SI |

#### SISTEMAS DE ILUMINACIÓN

|                     |    |
|---------------------|----|
| Natural             | SI |
| ARTIFICIAL          | SI |
| Luces de Emergencia | SI |

#### VENTILACIÓN

|            |    |
|------------|----|
| NATURAL    | SI |
| ARTIFICIAL | SI |

#### SISTEMA DE DESAGUE

|                       |    |
|-----------------------|----|
| FRIA (TANQUE ELEVADO) | NO |
| CALIENTE              | NO |

#### SISTEMA DE DESAGUE

|                       |    |
|-----------------------|----|
| DESAGUE               | SI |
| PLANTA DE TRATAMIENTO | NO |

#### TELECOMUNICACIONES

|                           |    |
|---------------------------|----|
| CONEXIÓN A INTERNET LIBRE | SI |
| SEÑAL DE TELEFONIA        | SI |

#### OTROS

RESTRINGIDO POR OBRA PARALIZADA

### AMBIENTES

### ACTIVIDADES

AREA DEPORTIVA

LUGAR DESTINADO A FUTBOL Y ATLETISMO

### MOBILIARIO URBANO

### MATERIAL

MALLA DE RESTRICCION

METAL



# FICHA DE OBSERVACION PARQUE ZONAL SINCHI ROCA - COMAS, 2021

## CARACTERISTICAS DEL ESPACIO

ESPACIO SALUDABLE PARA REDUCIR LOS NIVELES DE ANSIEDAD FRENTE AL COVID 19 EN LOS VISITANTES DEL PARQUE ZONAL

|  |                                     |                                     |                               |                  |       |
|--|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------|-------|
| <b>PROPIETARIO</b>                     |                                     | MUNICIPALIDAD DE LIMA METROPOLITANA |                               |                  |       |
| <b>DIRECCION</b>                       |                                     |                                     | <b>ACCESIBILIDAD</b>          | AV. SINCHI ROCA  |       |
| <b>ZONA</b>                            | # 11                                | <b>AREA</b>                         | 36471 M2                      | <b>PERIMETRO</b> | 861 m |
| <b>USUARIOS</b>                        | VISITANTES, TRABAJADORES DEL LUGAR. |                                     |                               |                  |       |
| <b>PLANO DE ZONIFICACION DE PARQUE</b> |                                     |                                     | <b>ASPECTOS TÉCNICOS</b>      |                  |       |
|  |                                     |                                     | <b>ACUSTICA</b>               |                  |       |
|  |                                     |                                     | Genera ruidos                 |                  | SI    |
|  |                                     |                                     | Requiere aislamiento          |                  | SI    |
|  |                                     |                                     | Requiere sonido ambiental     |                  | NO    |
|  |                                     |                                     | <b>SEGURIDAD</b>              |                  |       |
|  |                                     |                                     | Aspersores                    |                  | NO    |
|  |                                     |                                     | Extintor portátil             |                  | NO    |
|  |                                     |                                     | Toma para bomberos            |                  | SI    |
|  |                                     |                                     | Videovigilancia               |                  | NO    |
|  |                                     |                                     | Plano de ubicación            |                  | SI    |
| <b>SISTEMAS DE ILUMINACIÓN</b>         |                                     |                                     |                               |                  |       |
| <b>AMBIENTES</b>                       | <b>ACTIVIDADES</b>                  | Natural                             |                               | SI               |       |
| AREA DEPORTIVA                         | NATACION Y RECREACION               | ARTIFICIAL                          |                               | SI               |       |
|  |                                     | Luces de Emergencia                 |                               | SI               |       |
|  |                                     | <b>VENTILACIÓN</b>                  |                               |                  |       |
|  |                                     | NATURAL                             |                               | SI               |       |
|  |                                     | ARTIFICIAL                          |                               | SI               |       |
| <b>MOBILIARIO URBANO</b>               | <b>MATERIAL</b>                     | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>           |                               |                  |       |
| MALLA DE RESTRICCION                   | METAL                               | FRIA (TANQUE ELEVADO)               |                               | SI               |       |
| PISCINAS Y TOBOGANES                   |                                     | CALIENTE                            |                               | NO               |       |
|  |                                     |                                     | <b>SISTEMA DE DESAGUE</b>     |                  |       |
|  |                                     |                                     | DESAGUE                       |                  | SI    |
|  |                                     |                                     | PLANTA DE TRATAMIENTO         |                  | NO    |
|  |                                     |                                     | <b>TELECOMUNICACIONES</b>     |                  |       |
|  |                                     |                                     | CONEXIÓN A INTERNET LIBRE     |                  | NO    |
| SEÑAL DE TELEFONIA                     |                                     | SI                                  |                               |                  |       |
| <b>OTROS</b>                           |                                     |                                     | RESTRINGIDO POR MANTENIMIENTO |                  |       |

## ANEXO 9. ENTREVISTAS A EXPERTOS

ENTREVISTA 1 – PSICOLOGO AMBIENTAL. DAVI ROCHA (Idioma original-portugués)

---

Entrevistador: Oi Davi, como você está? Agradecemos por nos ceder seu tempo para conduzir esta entrevista.

Entrevistado: Olá, obrigado por me levar em consideração para sua pesquisa.

Entrevistador: Para começar. Você poderia se apresentar, por favor? Gostaríamos de saber sobre você e sua carreira como psicólogo ambiental

Entrevistado: Sou psicóloga e estudo psicologia ambiental há três anos, porém o meu interesse pelas questões ambientais já existe há muitos anos. Desde pequeno participei de ONGs como voluntário e atualmente sou voluntário do Greenpeace. Quando me formei fixei como objetivo identificar os elementos ambientais e como funcionam, quais as influências na vida das pessoas e também como reagem aos referidos estímulos ambientais.

Outro dos meus objetivos era analisar a relação entre o indivíduo e o meioambiente, porém, comecei a estudar o assunto por conta própria antes de estudar psicologia ambiental e atualmente estou trabalhando nisso. Para finalizar, minha tese de Minha dissertação de pesquisa teve como tema a relação do indivíduo como meio ambiente em El Salvador e lá foi descoberto que são muito poucos os profissionais que atuam na área, no máximo são 10 profissionais conhecidos que são. atualmente trabalhando No entanto, existem outros locais em outros estados do Brasil como Florianópolis, Brasília com um núcleo de psicologia ambiental, tive a sorte de poder trabalhar com eles e graças a isso despertou um maior interesse em mim nesta área, por isso fiz a pós-graduação E agora estou terminando meu mestrado em educação ambiental com programas de psicologia ambiental, pois é uma especialização que me interessa, igualmente, sou professor universitário e espero conseguir o doutorado na área de Psicologia ambiental

Entrevistador: A seguir, apresentaremos um ppt, onde explicaremos em que consiste nossa investigação e, em seguida, passaremos para a rodada de perguntas.

(O ppt de pesquisa é passado e explicado ao especialista)

Entrevistador: Do ponto de vista da psicologia ambiental, como é a relação entre o espaço verde e a percepção das pessoas?

Entrevistado: Na psicologia ambiental estudamos ambientes restauradores, os conceitos desses ambientes têm a ver com ambientes estressantes para mostrar um pouco na relação dos espaços dos espaços e como estes podem influenciar o comportamento e as respostas dos indivíduos. Quando vamos falar sobre esses ambientes são muitas as variáveis que as pessoas veem, por isso não podemos dizer que todas as pessoas se sentem melhor em todos os espaços naturais porque há pessoas que não conseguem abordar os animais alguns elementos verdes por motivos de saúde ou traumas, porém. , há estudos que indicam os efeitos desses espaços restauradores, como é o caso de campos que contêm plantas, flores, animais, pássaros. Da mesma forma, desses elementos que compõem as cores, por exemplo, aromas etc. es decir todo tiene influencia en el comportamiento dentro de la memoria genética y las relaciones con nuestros filogenético, entonces los elementos de restauración se componen a partir de los elementos naturales, incluso hay un estudio psicología ambiental relacionado con su tema , esta lleva el nombre de Urique, un estudio en Pensilvania que refiere estudios en ambientes hospitalarios, en el que investigan a los pacientes que están encerrados y otros pacientes que tienen contacto con vistas naturales de campos y jardines, este estudio concluye en la recuperación rápida de pacientes que tienen contacto con a natureza. Por outro lado, graças ao sentido de produtividade e trabalho, fomos obrigados a deslocar a nossa vida laboral para a privacidade da casa, uma vez que o conceito de habitação está relacionado com a protecção, uma vez que a casa sempre se configurou como espaço de descanso e como o resultado da pandemia e a necessidade de estar mais em casa passou a ser um elemento mais relacionado ao que é natural ou normal para a pessoa, gerando sérias ansiedade e estresse. A casa sempre se configurou como um espaço de descanso então a gente apresenta aquela ideia do que a gente vai pra casa pra cuidar de nós e à parte nesse momento

temos que ter o ambiente de trabalho dentro de casa e pensar no conflito do que é descanso e que trabalho Isso gera uma demanda maior do que no trabalho presencial, isso não acontece só nos adultos, mas também nos jovens e nas crianças, pois cada pessoa é um mundo e seus níveis de ansiedade dependem muito da realidade em que vivem em casa, por exemplo, casos de violência física ou relacionamentos complicados.

Por outro lado, o índice de desemprego aumentou a pandemia, essas pessoas tiveram que se adaptar e muitas pessoas não sabiam como fazê-lo por não estarem preparadas para lidar com essa situação, então quando falamos de ambientes.

#### ENTREVISTA 1 – PSICOLOGO. DAVI ROCHA (Traducido al español)

---

Entrevistador: Hola Davi, ¿Qué tal?, te agradecemos por brindarnos tu tiempo para realizarte esta entrevista.

Entrevistado: *Hola, gracias a ustedes por tomarme en cuenta para su investigación.*

Entrevistador: Para iniciar. ¿Podrías presentarte por favor? Quisiéramos saber de ti y tu trayectoria como psicólogo ambiental

Entrevistado: *Soy psicólogo y hace tres años estudio a la psicología ambiental, sin embargo, mi interés por las cuestiones ambientales va desde hace muchos años. Desde pequeño participé en ONG como voluntario y en la actualidad soy voluntario de Greenpeace. Cuando me gradué me tracé el objetivo de identificar a los elementos ambientales y cómo funcionan, cuáles son las influencias en la vida de las personas y también cómo reaccionan estas a dichos estímulos ambientales.*

*Otro de mis objetivos fue analizar la relación entre el individuo y el ambiente, sin embargo, empecé estudiar sobre el tema por mí mismo antes de estudiar psicología ambiental y actualmente me desenvuelvo en ello en mi trabajo. Para concluir, mi tesis de Mi tesis de investigación tuvo como tema la relación del individuo con el ambiente en El Salvador y ahí se descubrió que hay muy pocos profesionales que trabajan en el área, a lo mucho son 10 profesionales conocidos que se encuentran trabajando actualmente, sin embargo existen otros lugares en otros estados de*

*Brasil como Florianópolis, Brasilia con núcleo de psicología ambiental, tuve la suerte poder trabajar con ellos y gracias a eso despertó en mí un interés más grande en esta área, es por eso que hice un posgrado y ahora estoy terminando mi maestría en educación ambiental con programas de psicología ambiental ya que es una especialización que a mí me interesa, así mismo, soy docente universitario y espero lograr un doctorado en el área de psicología ambiental*

*Entrevistador: A continuación, te presentaremos un ppt, donde te explicaremos en que consiste nuestra investigación para luego pasar a la ronda de preguntas.*

*(Se pasa el ppt de la investigación y se explica al experto)*

*Entrevistador: Desde el punto de vista de la psicología ambiental ¿Cómo es la relación entre el espacio verde y la percepción de las personas?*

*Entrevistado: En la psicología ambiental estudiamos ambientes restauradores, los conceptos de estos ambientes tienen que ver con los ambientes estresores para evidenciar un poco en la relación de los espacios de los espacios y como estos pueden influenciar en el comportamiento y las respuestas de los individuos. Cuando vamos hablar estos ambientes hay muchas variables que ven las personas, es por ello que no podemos decir que todas las personas se sienten mejor en todos los espacios naturales porque hay personas que no pueden acercarse a los animales algunos elementos verdes por temas de salud u traumas, sin embargo, hay estudios que indican que los efectos estos espacios restauradores, como es el caso de los campos que contienen plantas, flores animales pájaros. Así mismo, de estos elementos que componen los colores por ejemplo aromas etc. es decir todo tiene influencia en el comportamiento dentro de la memoria genética y las relaciones con nuestros filogenético, entonces los elementos de restauración se componen a partir de los elementos naturales, incluso hay un estudio psicología ambiental relacionado con su tema , esta lleva el nombre de Urique, un estudio en Pensilvania que refiere estudios en ambientes hospitalarios, en el que investigan a los pacientes que están encerrados y otros pacientes que tienen contacto con vistas naturales de campos y jardines, este estudio concluye en la recuperación rápida de pacientes que tienen contacto con la naturaleza. Por otro lado, las persona gracias sentido de la productividad y el trabajo nos hemos visto obligados a mover nuestra vida laboral a*

*la intimidad de la casa ya que el concepto de vivienda lo relacionamos con protección ya que la casa siempre fue configurada como espacio de descanso y a raíz de la pandemia y la necesidad de estar más en casa se ha vuelto en un elemento más relacionado a lo natural o normal para la persona generándole graves cuadros de ansiedad y estrés. La casa siempre fue configurada como espacio de descanso entonces nosotros introducimos esa idea de qué vamos para la casa para cuidarnos y aparte en ese momento que tenemos que tener el ambiente de trabajo hacia dentro del hogar y pensemos de conflicto de qué es descanso y que trabajo esto genera la autoexigencia mayor a cuando se trabajaba presencialmente, esto no solo está pasando en personas adultos si no también jóvenes y niños ya que cada persona es un mundo y sus niveles de ansiedad dependen mucho de la realidad que viven en casa por ejemplo, casos de violencia física o relaciones complicadas de pareja.*

*Por otro lado, el índice de desempleo aumentó pandemia, estas personas tuvieron que adaptarse y muchas personas no supieron cómo hacerlo ya que no estaban preparados para lidiar con esta situación, entonces cuando hablamos de ambientes hablamos de todo, la estructura física como relaciones cerradas con poca relación con naturaleza con espacios abiertos, donde no podemos construir un ambiente restaurador como son aquellos lugares destinados al descanso y recreación, a eso se le llama comportamiento restaurador.*

Entrevistador: *¿Cuáles podría ser los indicadores de medición para la percepción de los espacios?*

Entrevistado: *Tiene un evolución que podría decir que nosotros de la psicología trabajamos con lo que tiene función por el nivel por ejemplo vamos olvidar con el sujeto y hacerle el evaluación no sólo de la percepción de lo que creemos que sea, pero si cuál es la representatividad ese ambiente para el sujeto por ejemplo cuando trabajaba allá con voluntario por el impío cuestionaba mucho sobre porque hacer tanta campaña internacional dentro de Brasil siendo que tenemos que diversas problemáticas brasileras regionales para poder tratar entonces pasamos a ver ese tipo de relación y así podemos ver que las personas no tenían relación con esos espacios internacionales entonces cuando ellos escucharon sombra ambientalismo sobre la necesidad de practicar la preservación de los ambiente. Cómo también*

*sobre estas cuestiones de psicología ambiental sobre la importancia de estar en contacto con esos ambientes que se compone de la vida y sensaciones de los individuos convirtiéndola en una experiencia fuera de otro lugar es muy difícil para la persona aproximarse principalmente cuando identifica que hay mucho más problemas en su vida diaria que muchas veces son solucionados con otras herramientas porque el ambientalismo las cuestiones ambientales son siempre dejadas a un lado entonces identificar varios elementos que componen esos espacios por ejemplo deben saber si es del individuo quien es aquel sujeto que está presente y cuáles son las relaciones que establece con aquel ambiente como es el ejemplo del parque la ciudad.*

Entrevistador: *¿Cuál es la diferencia entre un instrumento tipo test de ansiedad general y otra para medir la ansiedad de una manera cualitativa otro tipo de podría ser los indicadores de medición para la percepción de los espacios?*

Entrevistado: *La aplicación de test evaluación de la ansiedad a un individuo es más comportamental por ejemplo inventarios pero entonces inventé eso te psicológicos más comportamental elementos comportamentales en lo que mucho de lo que la ciencia moderna tenemos para entonces la dirección a su comportamiento y no lo utilizo mucho que me envíes nombre, sin embargo su investigación al ser fenomenológica y con preguntas direccionales la frecuencia los comportamientos cuál es el índice el día de la semana que está así como también la entrevista para hacer una citas y poder mejorar el entendimiento de la percepción del usuario en su espacio verde.*

## ENTREVISTA 2 – PSICOLOGO SOCIAL NESTOR NIEBLAS

---



Para ver el video completo ingresar al siguiente link:

<https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1m7rSLd7dzPOrnreC7aC7i2uQdJZAwV7D>

(Silva Martinez, 2006) (Valadez Ramirez, Bravo Gonzales, & Vaquero Cázares, 2019)



## ANEXO 10. PROCESAMIENTO DE ENCUESTAS EN PROGRAMA SPSS

\*Sin título4 [Conjunto\_de\_datos4] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Edición Ver Datos Transformar Analizar Marketing directo Gráficos Utilidades Ventana Ayuda

10 : P16 2 Visible: 22 de 22 variables

|    | recuenciadevisita | Actividad | Estadodeanim | P1 | P2 | P3 | P4 | P5 | P6 | P7 | P8 | P9 |
|----|-------------------|-----------|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1  | 2                 | 2         | 1            | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  |
| 2  | 2                 | 3         | 4            | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 3  | 3                 | 2         | 4            | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 0  | 1  |
| 4  | 2                 | 5         | 1            | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  |
| 5  | 2                 | 2         | 3            | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 6  | 4                 | 4         | 4            | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  | 0  | 0  | 1  |
| 7  | 3                 | 5         | 4            | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  |
| 8  | 4                 | 5         | 2            | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  | 0  | 0  | 1  | 3  |
| 9  | 2                 | 3         | 1            | 4  | 3  | 3  | 4  | 4  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 10 | 2                 | 1         | 3            | 4  | 2  | 1  | 2  | 4  | 0  | 0  | 1  | 3  |
| 11 | 4                 | 4         | 4            | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  |
| 12 | 3                 | 4         | 4            | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 13 | 1                 | 3         | 4            | 4  | 2  | 3  | 3  | 3  | 1  | 1  | 0  | 1  |
| 14 | 3                 | 2         | 4            | 4  | 2  | 3  | 3  | 4  | 2  | 2  | 1  | 2  |
| 15 | 4                 | 4         | 4            | 4  | 3  | 3  | 4  | 3  | 0  | 0  | 0  | 0  |
| 16 | 4                 | 1         | 4            | 4  | 3  | 2  | 3  | 2  | 1  | 0  | 0  | 1  |
| 17 | 4                 | 1         | 1            | 3  | 2  | 3  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  | 3  |
| 18 | 3                 | 2         | 4            | 4  | 2  | 1  | 1  | 2  | 0  | 0  | 1  | 3  |
| 19 | .                 | .         | .            | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  | .  |
| 20 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 21 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 22 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 23 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 24 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 25 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 26 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 27 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 28 |                   |           |              |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

Vista de datos  Vista de variables

## ANEXO 11. ENTREVISTAS A VISITANTES DEL PARQUE

### 1. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA AL USUARIO 1

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Octubre de 2021

Nombre y Apellido: Jahzeel Arian Pozo Fox  
DNI: 70898530

FIRMA



Investigadores  
Margarita Pastor Barrientos  
Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164  
DNI: 73749900

## ENTREVISTA AL USUARIO 1

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 1: Si! "Esto..." vengo de Carabayllo

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 1: Me dedico a Construcción Civil y pues trabajo todos los días, todo el día, y si me genera mucha ansiedad ya es que trabajo a presión por el tiempo que nos dan para culminar y más aún que se tiene que usar mascarilla, para mi es demasiado incomodo y me estresa, menos mal el día de hoy salimos temprano y vinimos con la gente a jugar una pichanga aprovechando el momento.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 1: A ¡ya!, elijo este parque porque aquí vengo a jugar y juntarme con mis amigos aparte que es más tranquilo y seguro y por qué es bonito también, aparte que no me queda tan lejos y eso es bueno porque no me sale caro para tomar carro, no es como otros parques como en Miraflores que me tirarían todo el día en ir aparte me sale caro el pasaje y el consumo, porque palta comer en ese parque la gente te mira feo.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar confortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía? ¿Cómo describe su experiencia?**

Entrevistado 1: Si hay mucho espacio aquí para hacer deporte o cómo gente que vienen en familia, hay muchas cosas que se puede hacer aquí y lo bonito es q estamos rodeados de plantas, arboles, en general me siento relajado.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 1: Si! La naturaleza hace eso, las plantas, los árboles los pajaritos, todo eso te da paz, me gusta porque el espacio es grande y se puede jugar tranquilo sin la preocupación de cruzarse o chocarse con las otras personas y lo mas importante que no te roben porque se ve que hay seguridad, yo había escuchado eso de mi mama porque ella siempre viene con sus amigas porque el doctor le recomendó hacer ejercicio en espacios libres y eh notado que a ella le ayuda a despejarse porque en casa se estresa mucho y se deprime.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 1: A mí me ayuda estar más calmado tranquilo y creo que, a pensar mejor las cosas, y con mis amigos la pasamos bien porque verá este parque tiene de todo, por parte de la interacción pues si te refieres al aire ósea el olfato la visión pues sí, aparte se puede hacer deporte libremente sin necesidad de pagar por las canchas y eso es chévere, en otros lugares que eh ido juegas y ya te tienes que ir porque no hay donde descansar o la misma gente te bota porque otro equipo quiere ocupar la cancha, en cambio acá puedo terminar de jugar, comer algo o echarme a dormir si quiero . Con eso del estado de ánimo ahora me siento feliz porque voy a jugar un partido después de tiempo y me gusta la idea, y como no hay mucha bulla y me siento cómodo aquí pues si cambio me estado de ánimo, andaba estresado por el trabajo, cansado también preocupado por las cosas de la familia, pero estar acá me desconecta de mis problemas.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 1: Ha! Si antes venía gente, ahora hay poco, creo que por que cerraron lugares y por qué la gente no quería salir de sus casas, pero así es mejor cuando había más gente había mucha bulla no controlaban a los niños que venían y ensuciaban más el parque ahora se ve mas limpio.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 1: Bueno uhm! No sé si me paso en ese grado, porque normalmente mi trabajo me mantiene activo, ósea siempre hay el temor del contagio no pero va ser inevitable a parte que ya medio y estoy curado, además creo que lo que más me afecta a mi es la limitación de no poder salir y frecuentar lugares a los que estaba acostumbrado, pero creo que conozco un caso de una vecina porque era una señora que se encerró en su casa, media loca la “tía jajaja”, para mi ella exageraba mucho, como se llama a esas personas que le tienen mucho miedo... eso que termina en “daco”. Estar en este lugar no me genera ningún sentimiento negativo como menciona, todo lo contrario, me siento libre, a veces si un poco incomodo porque han subido los precios del alquiler de las canchas, pero solo eso no siento nada más negativo.

**Entrevistador: ¿Hipocondriaco?**

Entrevistado 1: Si exacto eso, creo que hay personas que ya se “psicosean” mucho y eso los pone peor, más que por la enfermedad del COVID se están enfermando por el miedo.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque a sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 1: Si eh percibido esos síntomas que no en el parque, me pasa seguido en el trabajo el tema de tensión y las ganas de miccionar constantemente, en esta zona del parque me siento tranquilo más bien me da ganas de dormir, aunque tensión muscular si siento, deber por el esfuerzo físico que no acostumbro a hacer seguido, pero dentro de todo creo que estoy bien.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 1: hmmm, creo que de todo lo que dijiste lo que más noto es la evasión de situaciones, ya que me olvido de lo que tengo que hacer más tarde, o al menos por un momento trato de no acordarme porque obvio todos tenemos problemas y estar acá ayuda a despejarse, ahora en el caso de comer y fumar pues yo soy fumador pero estar acá me hace querer no hacerlo porque lo veo tan natural y bonito que me da pena malograr esto aparte que debe estar prohibido supongo.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 1: Porque si te sientes tranquilo aquí y eso te desestresa, es bueno venir a lugares así en vez que a los centros comerciales en nuestros tiempos libres.

## 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista de campo presencial.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.

Lima, de Octubre de 2021

Nombre y Apellido: Rody  
DNI: 4070813

  
FIRMA



Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

DNI: 7374900

## ENTREVISTA AL USUARIO 2

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado2: Vengo de Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 2: Trabajo en SERPAR área de administración, de lunes a viernes, pues como si como todos los trabajos creo yo y mas aun porque esta pandemia que nos a cambiado la vida y el uso constante de la mascarilla que muchos aun nos cuesta acostumbrarnos.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 2: Al ser trabajador de Serpar es parte de mi trabajo supervisar el estado de los parques así que constantemente vengo a realizar visitas para mis reportes por esto estoy esperando al encargado para hacer un descargo y al final poder liberarme porque es lo último que me queda por hacer, es mas le pedí a mi jefe que me diera este parque el día de hoy porque ya tengo planes con una amiga justo en vernos aquí.

**Entrevistador: ¿Siente que esta zona del parque Sinchi Rochas sea un lugar confortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?  
¿Cómo describe su experiencia?**

Entrevistado 2: En muchas oportunidades si me hizo sentir confortable porque normalmente mi trabajo es en oficina y la verdad es aburrido y rutinario venir a supervisar a pesar de no estar en las zonas recreativas pues me siento tranquilo, porque luego de esto puedo ingresar libremente a sus instalaciones, mi experiencia aquí es pues normal no hay mucho que decir porque solo estoy de paso, un poco

ansioso tal vez porque me encuentro esperando, pero nada negativo en realidad, aparte eh tenido la oportunidad de trabajar un día en esta oficina y la sensación es muy distinta a lo que eh vivido en otras oficinas, aquí no se siente la presión del trabajo o el encierro.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes en esta zona que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 2: De hecho, que sí, esto lo sé porque frecuento muchos parques zonales que administra SERPAR y venir a pesar que esta zona no es distinta igual me sigue generando esa tranquilidad y comodidad, en cuestión a la ansiedad, pues definitivamente como mencione anteriormente de estar estresado trabajando en una oficina todo el día a estar aquí, la sensación es totalmente diferente claro que no seria lo mismo si estuviera realizando otra actividad no tal vez me relajaría más pero el deber llama primero.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 2: No siento mucha interacción con mis sentidos porque no realizo una actividad específica, pero si puedo sentir la naturaleza y eso me hace sentir tranquilo, en relación al estado de ánimo, pues si definitivamente me siento mejor de lo que llegue eh tenido que pasar todo lima para llegar porque vengo del parque zonal que está en Chorrillos y pues me estrese estando en el carro la bulla la tensión, pero acá es otra cosa me desconecto de toda esa locura de la calle.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 2: Bueno anteriormente cuando llegue si había mucho movimiento, de hecho, todo el parque estaba abierto, pero ahora solo está abierto una parte nada más y eso se debe a las remodelaciones que estamos realizando con el objetivo de poner adaptarnos a la nueva realidad ya que el antiguo equipamiento estaba deteriorado y no cumplía con los nuevos protocolos, aún nos queda mucho trabajo por realizar pero el proyecto está en marcha y esperemos que pronto lo pongamos en marcha para poder habilitar más áreas del parque para el uso de la población. en cuestión al aforo pues definitivamente se tuvo que reducir, pero creo que más ha sido por las actividades que no ya no hay y esto a generado que las personas ya no vengan como antes.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 2: Bueno, en lo personal tuve sensaciones de miedo al contagio y eso cómo que me desestabilizó emocionalmente, hasta el punto de sentir paranoia, me desinfectaba a cada rato y no estaba bien, con el tiempo pude vencerlo, y me di cuenta que más que el miedo al contagio era el no poder adaptarme a la nueva realidad y miedo a que las otras personas no se adapten y eso pueda causar mas contagios ya que tengo padres adultos mayores, pues esta zona me genera algo de angustia e inseguridad porque como vez estamos al lado del vacunatorio y no se sabe quien puede o no estar con COVID ahí pero por lo demás no me siento tranquilo.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 2: Un poco de sudoración porque soy algo impaciente, y creo que la encargada va demorar aun, por lo demás no siento nada fisiológico y creo que es porque me siento tranquilo, a veces tengo esas sensaciones cuando hago cola en el banco y estoy con el tiempo justo

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 2: En este momento como de repente te diste cuenta tengo esa sensación de movimientos repetitivos y es porque soy impaciente como te dije y pues si me da ganas de comer porque aún no eh almorzado y aparte el esperar me genera ansiedad de comer, por la parte de evadir situaciones pues no porque esto es algo importante que debo hacer.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Pues si, el trabajar en Serpar me ha servido bastante para valorar las áreas verdes y espacios públicos y sobre todo comprobar como estos lugares pueden ser de provecho para la población ya que es una necesidad que en lima necesita mas áreas verdes en general, definitivamente recomendaría a las personas visitar este parque y los otros parques que administra Serpar, no solo como un tema de

diversión si no también salud mental, y también recomendaría cuidar estos lugares ya que nosotros trabajamos mucho para mantenerlos bien, sin embargo, se ven personas que a pesar que se les pide mantener los cuidados necesarios no hacen caso y perjudican todo lo que estamos trabajando.

### 3. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

#### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

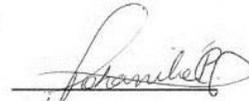
Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista de campo presencial.

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.

Lima, de Octubre de 2021

Nombre y Apellido: Johana Buggit Pastor Maldonado  
DNI: 710 20388

  
FIRMA



Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

DNI: 7374900

## ENTREVISTA AL USUARIO 3

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 3: vengo de San Martin de Porres

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 3: Soy administradora en negocios internacionales y pues trabajo de lunes a sábado en una empresa importadora, mi ritmo de vida ha cambiado drásticamente desde que inicio la pandemia, y si ha empeorado en relación a la ansiedad porque yo sufro de cuadros de ansiedad depresiva, pero con todo confinamiento y el estrés que me genera el trabajo virtual ha desencadenado en mis síntomas más complicados que han perjudicado mi corazón.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 3 : Antiguamente lo visitaba muy esporádicamente, ya que estoy a 40 minutos de aquí, por mi zona existen otros parques pero no tienen las características de este, yo lo visito por cuestiones terapéuticas ya que algunos meses mis síntomas de mi enfermedad han aumentado y mi medico me recomendó visitar lugares abiertos y tranquilos, debo evitar el estrés y a veces el salir a la calle y toparme con todo la bulla la gente el temor, hacen que tenga ataques de pánico, me falte el aire y hasta taquicardia, el parque mas cercano que tiene esas propiedades según yo es este. Aparte el estar acá me genera relajación y siento que puedo controlar mejor mis emociones.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 3: Pienso que sí, yo antes venia para pasar tiempo con la familia, pero ahora como dije antes es por un tema de salud y la verdad si me siento cómoda porque estoy libre y relajada, pero a la vez segura, veo que hay bastante supervisión y como no hay mucha gente no tengo temor al COVID, además estar acá no me causa estrés, es como si estuviera en Chosica de paseo, pero cerca a mi casa es un alivio para mí.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 3: Si los conozco, a raíz de mi enfermedad comencé a investigar un poco mas del tema y se que este parque es considerado el pulmón de toda lima norte entonces, si creo en lo personal que ayuda a disminuir mis niveles de ansiedad porque siento que estoy aislada de cualquier cosa que me estrese.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 3: Este en lugar en particular es mi preferido cuando vengo porque me siento aislada de las otras personas aparte no tengo bulla y puedo relajarme, también puedo hacer esta actividad libre de forma gratuita y eso me hace sentir bien, yo llegue estresada y con mucha ansiedad ya que estos días han sido muy difíciles para mi en mi entorno personal y laboral, pero llegar acá y poder compartir con mi amiga en este espacio libre y natural a mejorado definitivamente mi estado de ánimo

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 3: Antes de la pandemia lo frecuentaba solo en ocasiones especiales, así que no puedo opinar mucho acerca de ello, pero por el aforo definitivamente a mí me parece perfecto, no hay demasiada gente en el lugar y pues eso me causa tranquilidad a veces la gente y la bulla y el desorden generan estrés en mí a pesar que soy una persona muy sociable, solo que por mi condición actual necesito ambientes tranquilos.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 3: Como le decía, hace un tiempo ya me detectaron ansiedad depresiva. Estaba muy mal. Me sentía siempre decaída, con baja autoestima y todo el tiempo estaba nerviosa por lo que sea. Igual, a pesar de que estoy en tratamiento aún siento que no me recupero del todo. Por eso mis ojos están un poco llorosos. Estaba hablando con mi amiga sobre mis temas personales y como estoy bastante sensible no pude evitar llorar. Pero yo pongo de mi parte, por eso decidí venir aquí. Este lugar, al contrario, me da tranquilidad y el estar con mi mejor amiga en un lugar amplio con áreas verdes y aire puro me hacen sentir cómoda para desahogarme libremente.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 3: Para nada, al contrario, yo vivo con esos síntomas casi todos los días. Esta zona es mi favorita porque me genera todo lo contrario. Hace que me sienta mucho más relajada. Aquí no hay tanta bulla, hay espacio para que las personas se muevan con libertad, y los árboles y el aire le da un toque de naturaleza que te hace sentir fuera de la ciudad y el estrés. Además, las personas aquí también parecen relajadas y me contagian.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 3: No, en realidad la ansiedad que tengo diagnosticada ya me genera esos comportamientos. Aparte del decaimiento constante, me siento nerviosa siempre y no puedo evitar los tics en las manos o los pies. Normalmente siempre estoy preocupada y bueno, el venir aquí me hace sentir bastante mejor. A pesar de que a veces me pongo un poco nerviosa porque aún estoy en recuperación, este lugar en específico me ayuda mucho a controlar mis impulsos.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 3: A mí me ayuda muchísimo. Últimamente he tenido unos días difíciles que no han estado contribuyendo a mi recuperación, pero el venir aquí ha sido como una terapia instantánea. Es como si tuviera un día libre de todos mis estreses y el estar aquí con mi mejor amiga que siempre me escucha y está ahí para mí es mis mejores y peores momentos hace que me sienta incluso mucho mejor. La verdad recomendaría mucho venir aquí, a esta área en específico, si es que la persona desea relajarse y sentir el contacto con la naturaleza con seguridad; y bueno, también venir con personas en las que confiamos y sabemos que pasaremos un buen rato como la familia, por ejemplo. Pero hay que cuidar las áreas

verdes. Ahora están bastante bonitas, se nota que se preocupan por mantener los árboles y el gras saludables, ojalá que siga así en un futuro.

#### 4. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

##### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, 02 de Octubre de 2021

Nombre y Apellido: *Michael Ramirez Herrera*  
DNI: *77074365*

  
FIRMA

Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

DNI: 73749900

## ENTREVISTA AL USUARIO 4

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 4: Vengo de Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello? ¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 4: Mmm... estudio en la universidad, estoy en el sexto ciclo. Ahora estoy llevando clases virtuales por lo de la pandemia. Casi ni tengo tiempo porque los profesores paran mandando trabajos como si uno no tuviera cosas que hacer jajaja. En el sexto ciclo peor porque nos mandan trabajos más complicados y aplicativos, entonces uno tiene que dedicarse más. Ahora me he dado una escapada porque no tengo tantas cosas por hacer. Diría que sí me genera ansiedad. La carga de las clases se siente mucho más fuerte. Cuando las clases son en presencial uno puede salir con sus amigos durante los huecos y así, pero ahora que casi no nos recreamos pues es como si mi energía está contenida jajaja.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 4: No vivo muy lejos, la verdad, entonces puedo venir acá a pasar el rato o a hacer deportes. Ahora justo me voy a juntar con unos amigos pues, los estoy esperando todavía. Vengo como unas tres veces al mes, dependiendo la verdad. Antes venía más veces al mes, pero por la pandemia como que da miedo salir también.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 4: Sí, bastante. Mira, yo vine para pasear con mis amigos un rato por ahí, pero estos no llegan. Aun así, decidí pasar por acá porque escuchaba música y ya me quedé escuchando porque la banda está buena, tocan bastante bien. La gente es tranquila también, entonces me siento cómodo porque es como un concierto privado tranqui.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 4: Pues sí. Ando estresado normalmente, pero acá es como que me olvido. Por las clases virtuales, ha aumentado mi ansiedad y lo he notado porque me muerdo las uñas, me duele el cuello, muevo mis pies, mis manos, etcétera, y ahora mismo me siento bastante relajado, la verdad. Las áreas verdes se notan que están bien cuidadas y por eso me gusta este parque. No es como los otros. Es más grande y más seguro también, entonces paseas tranquilo sin miedo a que te roben o algo.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 4: Mmm... sí. Me gustan las áreas verdes de aquí porque están bien cuidadas y bonitas. Antes de llegar se podría decir que estaba más tenso porque estaba en la calle, con el tráfico y la gente. Pero aquí todo es más tranquilo. Se siente un olor distinto como a naturaleza. Y el aire se siente más puro, por eso que acá me siento más relajado.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 4: El aforo sí ha bajado, se nota. Antes cuando venía había más gente, en especial veía familias que venían de paseo. Ahora ya no tanto. La verdad me gusta más así. Siento que hay más libertad y seguridad también porque aún nos podemos contagiar de Covid. Además, ahora que hay menos gente, el espacio se siente más amplio y dan ganas de venir con amigos a pasear o hacer deporte u otras actividades, en especial en este lugar.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 4: Sí. Tal vez no tanto como otras personas, pero pues las clases de la universidad me estresan mucho más que antes. Yo no me considero una persona nerviosa que se preocupa por todo, la verdad, pero la pandemia te hace asustar y como hemos estado encerrados escuchando noticias malas todos los días, pues me preocupo. El venir acá me relaja bastante. También porque puedo ver a mis amigos sabiendo que no hay tanta gente aglomerada y que podemos realizar varias actividades ya que el lugar es grande.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 4: No, nada. Eso me pasa en mi casa cuando estoy en clases o incluso de la nada. Últimamente me ha estado doliendo bastante el cuello y la espalda, pero ahora no siento nada de eso. Supongo que es porque me siento cómodo aquí por el gran espacio y el silencio de la naturaleza.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 4: No, tampoco. Sí es cierto que la ansiedad te da más ganas de comer. He subido de peso en esta pandemia es porque ya no hago ejercicio como antes y ando echado o sentado por las clases, y porque ha aumentado mi estrés. Aquí, la verdad todo bien. Voy a salir a comer y tal vez beber con mis amigos, pero solo para pasar el rato. En realidad, no siento que sea un impulso excesivo que tenga por el hecho de estar aquí.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 4: Bueno.. pues por eso jajaja. Que la gente venga un rato aquí a despejarse y pasar el rato con sus amigos o familia. Lo recomendaría más que todo por todas las áreas que tiene. Si bien es un parque que obviamente tiene áreas verdes y eso, pues también hay espacios donde te puedes distraer y quedarte a escuchar música como yo ahora, por ejemplo.

## 5. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Septiembre de 2021

Nombre y Apellido: HELEN ADELINE AVILA CANO

DNI: 46568788

  
FIRMA

Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

## ENTREVISTA AL USUARIO 5

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 5: Hola, de aquí de Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 5: Bueno, yo paso mis días cuidando a mis nietos. Mis hijos trabajan de manera remota y por eso los ayudo con los niños que son unos traviesos. Ahora con la pandemia sí me siento bastante más tensa, más que todo porque estoy en una edad de riesgo. Ya hasta da miedo contestar el teléfono o prender el televisor porque casi todas son malas noticias sobre muertes o más casos y cepas. Así que sí, me cuesta bastante dormir tranquila sin pensar en lo que podría pasarme o a mi familia.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 5: Vengo aquí más o menos una vez por semana. Me gusta venir los fines de semana que son los únicos días que estoy libre porque mis hijos no están trabajando. Me gusta venir porque es un parque muy bonito y seguro, y además me queda cerca entonces no me tengo que cansar en un viaje tan largo por ir a un lugar bonito a pasear.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 5: Sí. Vine aquí en realidad para relajarme un rato y respirar el aire puro de un parque. También para caminar un poco que me gusta mucho. Ahora

cómo estamos en cuarentena ya casi ni salgo por mi seguridad, pero este lugar me da seguridad por su limpieza, la poca gente aquí y por lo grande que es.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 5: Sí. Acá me relajo bastante. A mí siempre me ha gustado estar en contacto con la naturaleza. En la calle hay mucha bulla, la gente es desordenada y en mi casa también hay mucho desorden por los niños que paran jugando. Me gustan los árboles de aquí porque se ven muy saludables y el pasto también. Eso hace que mi estrés y ansiedad bajen bastante.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 5: Sí, aquí en el parque me siento mucho más conectada conmigo misma. En la casa ando pensando en mis nietos, mis hijos y en las cosas que tengo que hacer en el día como cocinar, limpiar y eso hace que deje de pensar en mí. Aquí siento que estoy pasando tiempo conmigo misma y me estoy recompensando por mi esfuerzo. Las áreas verdes hacen que me relaje y eso hace que llegue a casa con un mejor ánimo, sí.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 5: Respecto a las anteriores veces que he venido aquí, sí se nota el cambio porque antes venían más familias grandes a pasear y otros chicos a hacer sus deportes como tenis o fútbol, pero ahora estoy viendo menor gente, lo cual me

encanta obviamente porque no quiero que me contagien con el Covid. Me gusta porque estamos bastante alejadas de las demás personas y no siento que tenga que estar todo el tiempo preocupado por si una persona se me acerca mucho o si toca las mismas cosas que yo.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 5: Sí... la ansiedad ha aumentado. Aparte de que todo lo que escucho son malas noticias en la televisión o por la familia y amistades, mis hijos ahora están trabajando virtualmente, entonces yo tengo que apoyarlos cuidando a mis nietos. Yo los amo, me encanta estar con ellos, pero la casa es pequeña y tengo que estar limpiando y ordenando a cada rato porque ellos solo piensan en jugar. Estar aquí me da bastante tranquilidad, al contrario. Vengo específicamente para eso, relajarme.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 5: No, para nada. Todo lo contrario. Aquí esa tensión muscular que siento en la casa se me quita. Yo tengo que cuidar mucho mi salud porque dicen que el COVID también es psicológico. No quiero sentirme desgastada tampoco ni estar todo el día renegando porque sé que me hace mal, entonces vengo aquí a eliminar todo síntoma de estrés y ansiedad.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 5: Como le mencioné, el pasear aquí hace que disminuya mi ansiedad. Procuro cuidar mi salud mental bastante porque sé que tiene repercusiones en la salud física. No solo por el COVID sino en general. Me cuido mucho de no comer en exceso y no bebo para nada así que no. Y bueno, este lugar, me genera todo lo contrario a esos comportamientos.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 5: Recomendadísimo. Este parque me gusta mucho porque me relaja el hecho de que no haya tanta gente y que el espacio sea bien grande porque me da miedo contagiarme y no quiero preocupar a mi familia tampoco. Además, el lugar te anima a caminar y realizar tal vez otras actividades. Hoy vine con mi hermana mayor y nos está encantando la salida. Recomiendo venir para despejarse y olvidarse un poco de las tareas que tenemos ya sea en la casa o en el trabajo.

## 6. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA (VIDEO) – VIS TANTE

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19, en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Octubre de 2021

Nombre y Apellido:

*Gregorio Cuba Ancochea*

DNI:

*10440279*



FIRMA

Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

DNI: 73749900

## ENTREVISTA AL USUARIO 6

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 6: De Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 6: Yo me dedico a la enfermería. Es un trabajo bastante demandante en estas épocas así que consume casi todo mi tiempo. Tengo pocos momentos para salir a pasear con mi hijita así que hoy he aprovechado que no debo ir a trabajar para sacarla a que juegue un rato en el parque. Estoy trabajando con pacientes COVID, lo cual es bastante agotador mentalmente. Ver a las personas luchar por sus vidas y el saber que no puedo hacer nada al respecto me genera mucha ansiedad, sí.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 6: Antes venía más seguido por lo que queda cerca a mi casa, pero ahora apenas tengo tiempo, entonces... esta es la primera vez que vengo en el mes. Si no fuera por la pandemia vendría mínimo una vez a la semana trayendo a mi hija. Me gusta porque acá es un parque muy bien cuidado y tranquilo. No hay mucha bulla como en otros parques y se pueden hacer varias actividades, no solamente pasear.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 6: Sí, efectivamente. Me siento bastante cómoda por lo que le dije. El lugar es bastante tranquilo a pesar de que hay personas realizando actividades y

niños gritando. La bulla se pierde por lo grande que es el parque entonces no sientes que te molestan para nada. Yo acá estoy viendo a mi hijita jugar tranquila con otros niños mientras tomo un poco de aire fresco y me siento bastante cómoda.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 5: Sí, mucho. Estaba acostumbrada a vivir con el estrés y ansiedad por lo mismo que soy enfermera, pero bueno, en realidad nada se compara a la ansiedad que he sentido estos últimos meses con el covid. El venir a pasear a mi hija me está sirviendo mucho la verdad, es como si estuviera de vacaciones al menos por un día. Las áreas verdes y la naturaleza hacen que me olvide un poco de lo que sucede en mi trabajo y en mi vida personal, entonces sí, diría que me ayudan a disminuir mi ansiedad.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 6: Mmm... yo diría que sí. Respecto a los sentidos, cuando estoy rodeada por áreas verdes me siento más libre y despejada, y eso me deja pensar con más claridad. Puedo dejar de pensar en los problemas por un momento y concentrarme solo en mí y en mi hija. Y sí, mi estado de ánimo mejora mucho cuando estoy aquí. Veo a la gente tranquila, a mi hija feliz y bueno, eso hace que yo también me sienta feliz.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 6: Antes que venía más seguido notaba a más personas y la mayoría venían en grupos grandes, yo también lo he hecho. Ahora he visto solo a pequeñas familias y grupos de unas 5 personas y así. Eso me hace sentir mucho mejor, la verdad. En el trabajo ando preocupada por contagiarme por los pacientes todo el tiempo, pero aquí puedo relajarme un poco y solo disfrutar como si nada estuviera pasando al menos por un momento.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 6: Definitivamente mis niveles de ansiedad se han visto afectados por la pandemia. Me preocupan mis pacientes, mi familia, mis amigos, todo. Cuando estoy en el trabajo estoy pensando en mi familia. Si mi hija ya comió, si le está yendo bien en sus clases virtuales, si mi esposo ya llegó a casa, etc. Y cuando estoy en casa estoy pensando en mis pacientes si ellos se recuperarán y comienzo a pensar en los casos que vi en el día y en lo dura que está siendo esta pandemia con todos. El estar aquí, en realidad, me ha hecho mucho bien. Si bien es una pequeña escapada solo para acompañar a mi hija y relajarme un poco porque también me preocupo por nuestra salud mental, he sentido como si un peso muy grande se quitara de encima. Este lugar me hace sentir todo lo contrario a la ansiedad.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 6: No, la verdad es que no. Normalmente tengo esos comportamientos en el trabajo y en la casa, pero estando en esta zona no he sentido esos impulsos.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 6: Mi ansiedad sí ha aumentado últimamente especialmente por mi trabajo, pero la verdad es que aquí no he tenido esos comportamientos. Tal vez el tic en las piernas un poco, pero no creo que sea por a zona en la que me encuentro. En vez de eso me siento más relajada.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 6: Mmm... la recomendaría porque son espacios bastante amplios donde uno puede hacer varias actividades y dejar un poco de lado su vida llena de estreses. Recomendaría venir acompañado para pasar un buen rato, ya que el espacio podría ser un poco intimidante para venir solo.

## 7. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

Zona 7

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Septiembre de 2021

Nombre y Apellido: *Yadhira Cuadros*  
DNI: *73688963*

FIRMA



Investigadores  
Margarita Pastor Barrientos  
Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

## ENTREVISTA AL USUARIO 7

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 7: Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello? ¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 7: Bueno, yo trabajo aquí. Tengo un puesto aquí en el parque donde vendo golosinas y juguetes para los niños que vienen a visitar. Es un trabajo que requiere de tiempo libre, la verdad. Debo estar aquí atendiendo a los clientes rápido porque sino pierdo. No puedo dejar el puesto solo casi. Se podría decir que actualmente mi ritmo de vida es casi lo mismo que antes de la pandemia, ya que igual trabajaba aquí. Pero bueno, igualmente el miedo a contagiarme y mis clases virtuales en el instituto hacen que me ponga ansiosa mientras más avanzo.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 7: Bueno, yo trabajo aquí los días de semana. Me gusta mucho estar aquí, la verdad, porque a pesar de que sea un trabajo, siento que también estoy visitando, ya que disfruto de las áreas verdes de cierta forma y el aire fresco que se respira aquí, y además puedo ver a los demás visitantes pasar un buen rato. Y bueno, vivo bastante cerca de aquí también, lo cual facilita las cosas.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 7: Pues sí, es bastante cómodo este lugar. Puedo observar la naturaleza y me gusta atender a los niños también, son bastante curiosos. Yo

trabajo desde niña aquí y siempre me he sentido feliz de venir porque es un lugar muy bonito y tranquilo, a pesar de que aquí se realizan actividades deportivas y hay un poco más de bulla que en otras zonas. Lo suficiente como para poder hacer mis tareas del instituto aquí mismo.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 7: Sí! Esta última semana he estado bastante estresada, te soy sincera. Este fin de semana es el cumpleaños de mi sobrino y he tenido que estar ayudando a mi hermana con todos los preparativos. Eso me ha tenido bastante estresada, la verdad. Si lo juntamos con mis clases, peor. Pero cuando estoy aquí me relajo bastante. A pesar de que estoy trabajando, puedo darme unos minutos mientras no tengo clientes por atender para disfrutar de mi alrededor y para ver a las personas haciendo deporte. Es bastante entretenido.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 7: Este... diría que sí. Cuando no tengo clientes por atender ni otras responsabilidades, aprovecho el momento para disfrutar del aire puro que se respira aquí, incluso para salir a caminar unos minutos por las otras zonas. Eso mejora bastante mi estado de ánimo. Me gusta ver en especial a los niños jugando, me hacen sonreír. También me gusta ver cuando los chicos vienen a hacer deporte, me divierte ver cómo juegan, en especial el fútbol.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 7: Yo he estado aquí desde niña. Acompañaba a mi madre cuando ella venía a trabajar como yo, entonces he visto al parque en varias etapas. La pandemia en realidad le ha afectado bastante, en especial respecto a los paseos que hacían las familias en el verano. Venían familias extensas y se quedaban todo el día. Ahora las personas tienen más miedo de venir por el contagio. Noto a las personas más tranquilas y esta zona está un poco más callada que antes. Igualmente no me incomoda porque yo también me preocupo, pero se extraña la concurrencia anterior.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 7: Bueno, estos últimos meses sí me he estado sintiendo así, en especial esta semana por todas las cosas que tengo que hacer; sin embargo, no es por la zona en la que me encuentro trabajando. Siempre he estado aquí y ya me he acostumbrado bastante al movimiento. Ahora está incluso más calmado todo.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 7: No. A pesar de que en este lugar hay más movimiento por lo mismo que vienen a hacer deportes y hay varios niños que vienen a jugar, no siento que me aumente mi ansiedad. Además, ya que este es un trabajo que depende de mí, básicamente, a veces puedo decidir no venir y descansar.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 7: No, en realidad es tan cómodo que a veces aprovecho el tiempo para hacer mis tareas del instituto mientras estoy descansando. Si siento que me estoy cansando, puedo salir un momento a caminar o al baño o a comer algo por aquí. Y el hecho de que siempre ocurre algo, ya que las personas están teniendo experiencias constantemente, lo hace más interesante, así que no me siento encerrada tampoco ni estresada.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés?**

Entrevistado 7: Recomiendo las áreas verdes de este parque porque son bastante amplias y están bien cuidadas. Yo en lo personal me siento bastante bien trabajando aquí y observo cómo las demás personas también se sienten cómodas. Casi todos los que vienen por aquí vienen a relajarse o a entretenerse. A mí me ayuda a disminuir mi ansiedad y mi estrés a pesar de que me encuentro trabajando.

## 8. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA

**zona 10**

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Octubre de 2021

*Morcela Chombilla*

Nombre y Apellido:

DNI:



FIRMA

Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

DNI: 73749900

## ENTREVISTA AL USUARIO 8

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 7: Comas

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 8: Soy estudiante de ingeniería civil y trabajo medio tiempo en “Metro” de Belaunde, estudio de lunes a viernes por las noches y trabajo todos los días, pero con un día de descanso, pero hoy como tenía que dejar un encargo por acá cerca me anime a venir. Desde que inicio la pandemia mi vida se ha vuelto más estresante, yo creía que por tener clases virtuales sería más fácil y relajado pero a mi no me gusta, aparte que odio estar metido en mi casa, y creo que con el tema de la ansiedad lo que repercute en mi es las ganas de comer a cada rato, porque estoy estudiando o haciendo algo en casa y tengo que estar comprándome algo para tragar, por eso también eh subido de peso.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 8: A mí me resulta fácil llegar aquí porque soy de la zona, normalmente venia con mis amigos a hacer hora pero ahora con la pandemia, ya casi no vengo mucho.

**Entrevistador: ¿Vemos que ahora estas solo, como así te animaste a venir?**

Entrevistado 8: No soy mucho de hablar de mis cosas, pero ya que esto es para ayudarlos con su tesis lo hare, porque ya entendí la dinámica de su investigación y se que algún día me tocara a mi hacer la tesis, jaja. La verdad es que no estoy pasando un buen momento, salgo de una reunión grupal por un trabajo de la

universidad, y yo estoy estudiando con beca y pues me llega que mis compañeros no le tomen la importancia a los trabajos que presentamos en la universidad, ahora estoy esperando la respuesta de mis notas porque aplique para una recategorización y estoy preocupado que por la última nota que saque me vaya perjudicar mi promedio, por eso notaras que no dejo de mirar el celular, ando super impaciente en este momento por eso decidí venir aquí, mi flaca últimamente se a metido a clases de yoga y meditación, y me dijo que es bueno canalizar mi preocupación a través de la respiración y eso, bueno como estaba de pasadita y no tengo nada que hacer y tengo que esperar prefiero hacerlo aquí que en mi casa así me da tiempo para pensar y descansar.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 8: Yo solo vine a hacer hora en realidad, a pesar de eso pues si me siento bien cómodo, me gusta en especifico este lugar porque no hay mucha gente y hasta puedo dormir escuchando mi música, como que me libero de las preocupaciones.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 8: Si, porque me siento tranquilazo. Normalmente mis fuentes de relajación son los viajes a lugares lejos de lima justamente porque encuentro esa paz en esos lugares porque son más libres no hay tanta bulla y locura como la que se aca en lima, pero como no puedo viajar por que no tengo plata aparte tengo que estudiar pero acá encuentro una pequeña parte de todo eso que me gusta hacer para relajarme.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 8: La verdad si me siento más relajado, por un momento pude olvidarme y pensar en soluciones para los problemas que estoy pasando.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 8: Antes yo venía seguido con mis amigos a pelotear, pero ya nos hemos dejado de juntar porque muchos viajaron por temas de pandemia para estar con sus familias y otros ya tienen hijos de la pandemia, jaja así que son pocos con los que aun nos juntamos ahora, en comparación a lo de ahora se siente mucho más tranquilo, a pesar que es sábado no se ve tanta gente ni tantos niños como antes, creo que lo veo más ordenado y limpio, pero ojala que abran más el parque porque antes habían más cosas.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 8. Yo creo que de todos los síntomas lo que sentí al inicio de la pandemia era angustia y tristeza, porque yo vivo solo y a mi familia la tengo lejos entonces estar solo aislado encima con la preocupación de no poder ver a mi familia a mí me dolió mucho, estar en esta zona en particular no siento nada de los síntomas que dijiste, ósea si me sentía triste pero ahora me siento mejor.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 8: Normalmente cuando estoy nervioso si me da la sudoración de manos y pies y la verdad cuando llegue si sentía eso pero ahora ya no creo que es porque ya me relaje.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 8: No, aquí no, el comportamiento más marcado de la ansiedad que tengo es la sensación de comer, pero aquí no siento eso, ósea de que puedo comprar, pero la verdad no tengo ganas de comer ni beber nada aparte se que no estaría bien tomar en este lugar.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés? ¿Por qué?**

Entrevistado 8: Si lo recomendaría, al menos este lugar a mí me encanta para relajarme porque esta justo en el medio de todo, antes de la pandemia tenía otro lugar favorito, pero como está cerrado este es mi nuevo punto porque no escucho bulla nadie me molesta, se siente el aire puro, el sonido de las aves es como si estuviera en esos clubes campestres.

## 9. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA (VIDEO) – VISITANTE

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Septiembre de  
2021

Nombre y Apellido: *Nicole Jampufe'*  
DNI: *70476296*

*Nicole Jampufe'*  
FIRMA

Investigadores

Margarita Pastor Barrientos

Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

## ENTREVISTA AL USUARIO 9

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 9: Los olivos

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 9: Soy administradora, trabajo de lunes a viernes en horario de oficina, mi ritmo de vida es tranquilo, pero creo que el tema de la ansiedad en mi caso es por cuestiones de impaciencia porque me siento limitada a hacer tantas cosas que tenía planeadas desde antes de la pandemia, en primer lugar no tuve graduación porque yo quería, mis cumpleaños los pase aburrida porque a mí me encanta salir, había pensado en viajar para celebrar mi graduación y tampoco pude, a sido frustrante todo esto y el tener que seguir los protocolos me costó mucho.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 9: Vengo seguido a realizar deporte una vez por semana con mi novio, aquí estoy de paso, a mí me tocaba vacunarme en plaza norte, pero la verdad hay demasiada gente, la cola es interminable en cambio aquí lo vi mas libre y seguro, aparte saliendo de acá iré al parque a realizar deporte.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 9: A comparación de los otros vacunatorios me siento más cómoda aquí, la primera dosis me la puse en plaza norte, pero la verdad me sentí super incomoda porque desde la cola ya me sentía estresada y adentro más todavía porque sales de ahí y te juntas con la gente que entra al centro comercial

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 8: Este lugar fue acondicionado para vacunatorio antes de la pandemia aquí se practicaba deporte y otro tipo de actividades, incluso recuerdo haber hecho una fiesta para mi mascota aquí, y pues la sensación era genial, ahora como se ve esta todo implementado para otra cosa, pero aun así, se ve que estamos encima del pasto, y al costado se sigue viendo el parque y los árboles, así que aún se puede percibir lo que es este lugar por eso es que preferí venir hasta aquí para vacunarme

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 9: Mi estado de ánimo aun no mejora, porque me sigo sintiendo impaciente a pesar de estar en este lugar porque yo solo estoy aquí de paso quiero ir a otro lado del parque, pero creo que cuando vaya para allá me sentiré mejor.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 9: Pienso que debe continuar así, con el tema del aforo porque antes había demasiada gente y esto ya parecía un club campestre, y hay personas que son cochinas y ensucian, eso no me gusta, porque no valoran lo que este parque puede ofrecer.

**Entrevistador:** Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?

Entrevistado 9: En mi madre si eh notado la ansiedad, más que todo porque tiene mucho miedo y deposita ese miedo en mi y mis hermanos. Creo que de todas las opciones la que puedo percibir es inseguridad, porque aunque no me psicoseo con el COVID creo que siempre esta la probabilidad de contagio y pues eso me genera impaciencia,

**Entrevistador:** La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?

Entrevistado 9: Pues en este momento si siento sudoración en manos y pies porque yo le tengo mucho miedo a las agujas y tener que vacunarme me da mucho miedo.

**Entrevistador:** La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?

Entrevistado 9: Lo que siento ahora es movimiento repetitivo de manos y pies y eso es porque me siento impaciente

**Entrevistador:** ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés? ¿Por qué?

Entrevistado 9: Como dije hace un rato, mucha gente antes veía al parque como un club campestre traían comida y ensuciaban, y no les importaba mucho, pero veo que esta mas cuidado ahora, es por eso que recomiendo este lugar para que vengan a pasar un rato en familia y practiquen deporte porque eso también ayuda a despejarse, ahora si hablamos de esta zona pues si también la recomendaría porque tienes la opción de ir a otra zona del parque después de la vacunación y en lo personal para mi es mejor descansar en el parque que estar en casa metida.

## 10. CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA ENTREVISTA (VIDEO) – VISITANTE

### DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento confirmo mi consentimiento para participar en la investigación denominada: "Espacio saludable para reducir los niveles de ansiedad frente al covid19 en los visitantes del parque zonal Sinchi Roca, Comas, 2021" a través de una entrevista presencial

Se me ha explicado que mi participación consistirá en lo siguiente:

- Entiendo que debo responder con la verdad y que la información que brinde es sumamente confidencial y exclusiva para la investigación
- Se me ha explicado también que si decido participar en la investigación debo completar todos los formularios preparados.
- Acepto voluntariamente participar en esta investigación y comprendo que cosas voy a hacer durante la misma.
- Apruebo que la entrevista grabada mediante audio o video sea expuesta exclusivamente para la investigación

Lima, de Septiembre de 2021

Nombre y Apellido: *Cecilia Tufino Huamán*  
DNI: *09978700*

  
FIRMA

Investigadores  
Margarita Pastor Barrientos  
Miguel Orellana Peralta

DNI: 47599164

## ENTREVISTA AL USUARIO 10

**Entrevistador: ¿De qué distrito viene?**

Entrevistado 10: Carabayllo

**Entrevistador: ¿A qué se dedica actualmente y cuánto tiempo invierte en ello?  
¿Consideras que tu ritmo de vida actual durante la pandemia te genera ansiedad?**

Entrevistado 10: Soy ama de casa, pues la rutina de la casa y el confinamiento si me a generado mucha ansiedad especialmente por miedo al contagio y la muerte, lamentablemente hace un par de meses sufrió la muerte de mi hermano y después de eso con más razón ya no quise salir.

**Entrevistador: ¿Con qué frecuencia visitas el parque Sinchi Roca? y ¿Porque eliges visitar este parque y no otros, tomando en cuenta el lugar donde vive?**

Entrevistado 10: Antes de la pandemia lo visitaba con mi familia casi seguido por no decir todos los fines de semana, a pesar que no soy de comas era ley venir a compartir en familia, mas que todo por mis hijos y mis sobrinos que son los mas pequeños de la casa.

**Entrevistador: ¿Siente que el parque Sinchi Rochas sea un lugar comfortable para realizar actividades que eligió hacer durante su estadía?**

Entrevistado 10: Yo eh venido únicamente para la vacunación obviamente a mi no me tocaba venir aquí si no en otro lado, pero mi hermana me animo porque ella vive por aquí y me aparte últimamente estoy en terapia con un psicólogo para superar la muerte de mi hermano ya que me causado muchos problemas psicológicos, ando muy deprimida, pero en realidad este lugar lo veo mucho más cómodo y confiable que el lugar que me tocaba a mí.

**Existen estudios que hablan acerca de los beneficios de las áreas verdes y la naturaleza en la salud mental de las personas, en este sentido. ¿Considera usted que la gran extensión de áreas verdes que observas en este lugar te ayuda a disminuir tus niveles de ansiedad?**

Entrevistado 10: Si este lugar me ayuda a no sentirme tan nerviosa a pesar que yo si tengo miedo de salir por todo lo que me a tocado vivir, creo que esta mas ventilado porque es un parque amplio y grande.

**Entrevistador: Encuentras comodidad e interacción con tus sentidos al estar en contacto con las áreas verdes en esta zona del parque, algo más que puedas decir, Si tu respuesta es positiva, ¿Podrías decir que estar en contacto con las áreas verdes mejoro tu estado de ánimo de manera positiva a comparación de cómo llegaste?**

Entrevistado 9: Yo eh llegado triste como marque en la encuesta y ahora pues no se si haya cambiado mucho porque el dolor lo canalizo de diferentes maneras pero puedo decir que siento un poco de confianza y esperanza porque estaré protegida y no pasare lo de mi hermano, como dije antes vine a qui por me siento confiada que no corro tanto riesgo como en otro lugares.

**Entrevistador: ¿Cuál es tu opinión del parque antes de la pandemia y de ahora con respecto a su cambio? y ¿Cómo percibes el aforo?**

Entrevistado 10: Antes de la pandemia venia frecuentemente con mi familia y me gustaba el ambiente porque era bien acogedor y familiar aunque habían personas que no se comportaban bien y ensuciaban, ahora veo que hay más control y menos personas y se puede transitar con más tranquilidad durante la pandemia no eh entrado porque la rutina y todo lo que eh vivido me ha mantenido encerrada en casa pero mi psicólogo me recomendado salir a espacios abiertos y como tengo a mi hermana que vive cerca volveré para relajarme.

**Entrevistador: Bajo el contexto COVID 19 se maximizaron los casos de ansiedad las cuales generaron sentimientos de miedo, tristeza, angustia e inseguridad y esto puede generar tensión y estrés. En este sentido, ¿Considera usted que sufre de ansiedad, lo ha padecido o lo ha percibido en personas cercanas? ¿Por qué?, por otro lado, ¿Estar en esta zona le genera alguna sensación emocional mencionada anteriormente?**

Entrevistado 10: En estos momentos si siento todo lo que me mencionas porque yo si le tengo mucho miedo al contagio porque lo que ya conté, pero a pesar de eso este lugar en particular me hace sentir un poco más confiada porque siento un ambiente mas abierto y natural que puede evitar que me contagie.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos síntomas físicos como son la tensión muscular, sudoración en manos o pies, molestias estomacales, ganas constantes de ir al baño, dicho esto. En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque ha sufrido de alguno de estos síntomas? ¿Por qué?**

Entrevistado 9: De todo lo que mencionaste lo que no siento es molestias estomacales pero lo demás si lo siento, creo que es por la preocupación a contagiarme,, y cada vez que estoy preocupada y ansiosa siento eso.

**Entrevistador: La ansiedad se caracteriza por generar algunos cambios en el comportamiento de las personas, En este sentido, ¿Considera usted que al estar en esta zona del parque siente la sensación de evitar situaciones o, movimiento repetitivo de manos y pies y/o ganas de comer o beber en exceso? ¿Por qué?**

Entrevistado 9: de todos esos síntomas lo que siento ahora es los movimientos y las ganas de comer, creo que es otra de las sensaciones más comunes cuando tengo ansiedad, como paro todo el tiempo en casa sin hacer otro tipo de actividad mas que la rutina del hogar me distraigo cocinando o preparando cosas nuevas para comer.

**Entrevistador: ¿Por qué recomendarías visitar las áreas del parque con el fin de disminuir la ansiedad y el estrés? ¿Por qué?**

Entrevistado 9: De todos los vacunatorios que eh visto para ir por mi zona ninguno me convenció y veo que este es el mas adecuado al menos que este cerca de donde vivo porque se me hace imposible llegar a esos que están en la costa verde porque no tengo carro, las otros lugares del parque también las recomiendo porque a pesar que veo que no está abierto totalmente todavía se puede hacer provecho de las áreas recreativas y es un ambiente limpio y acogedor que creo que si ayuda a disminuir la ansiedad, así que si recomendaría este lugar especialmente a las personas que necesitan salir y tienen miedo.

## ANEXO 12. CALCULO DEL ALFA DE CROMBACH PARA CONFIABILIDAD

### Estadísticos de fiabilidad

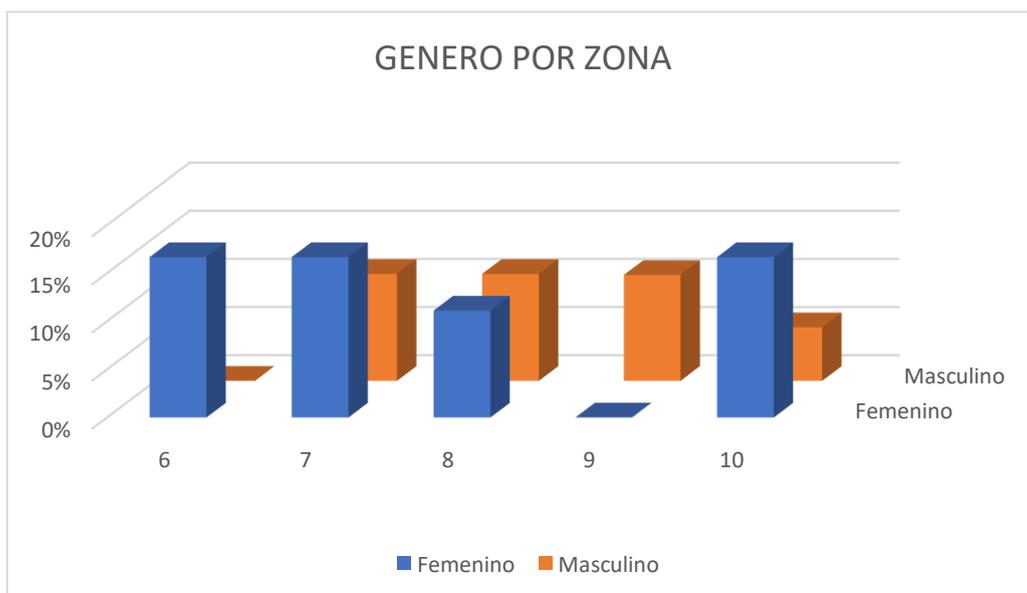
|                  |                |
|------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,830             | 10             |

## ANEXO 13. RESULTADOS DE CUESTIONARIO GENERAL

Para entender los resultados de la investigación es necesario analizar los resultados generales de los encuestados, antes de poder cruzar la información con los otros instrumentos de medición, de esta manera se podrá entender mejor la calidad de los resultados finales. En este sentido se iniciará cruzando información general antes de pasar al análisis porcentual de las dimensiones.

### 1. PORCENTAJE DE GENERO POR ZONA.

|           | 6   | 7   | 8   | 9   | 10  |      |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Femenino  | 17% | 17% | 11% | 0%  | 17% | 72%  |
| Masculino | 0%  | 11% | 11% | 11% | 6%  | 28%  |
|           |     |     |     |     |     | 100% |

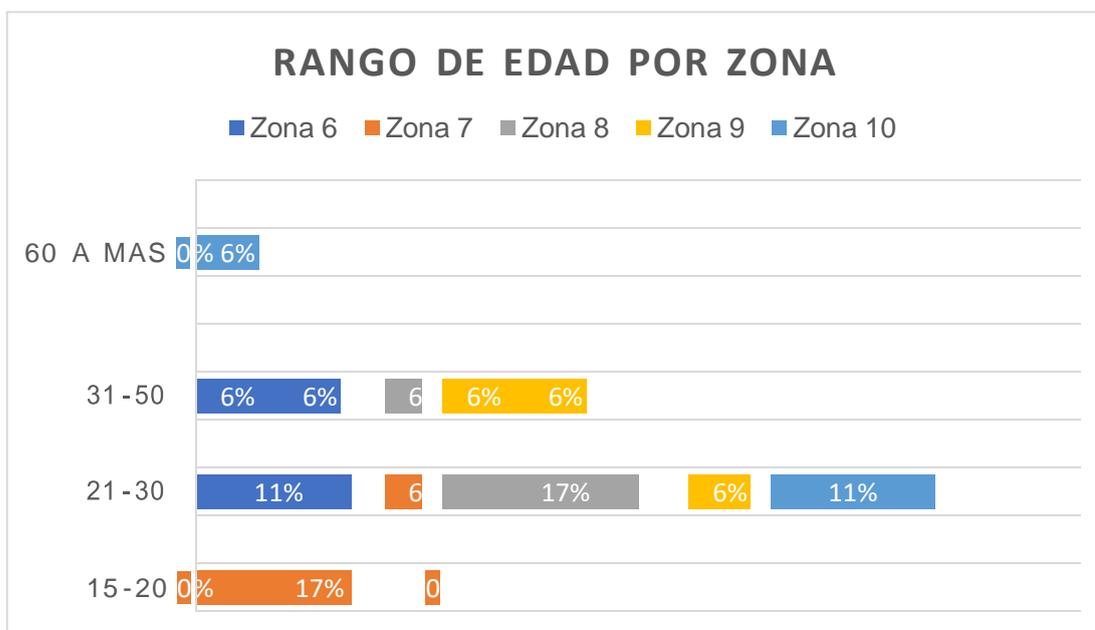


#### Interpretación:

Participaron 72% de mujeres y un 28% de hombres, de la muestra de 18 personas, en la zona 6 y 7 hay más presencia de mujeres en un 34% en la zona 8 de mujeres, en la zona 9 no había mujeres y en la zona 10 a 17% del total de encuestados. En el caso de los hombres, no había presencia de ellos en la zona 6, en la zona 7 y 8 había un 22%, en la zona 9 hay un 11% y en la zona 10 un 6%

## 2. PORCENTAJE DE EDAD POR ZONA

| EDAD     | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| 15-20    | 0%   | 17% | 0%  | 0% | 0%  |
| 21-30    | 11%  | 6%  | 17% | 6% | 11% |
| 31-50    | 6%   | 6%  | 6%  | 6% | 6%  |
| 60 a mas | 0%   | 0%  | 0%  | 0% | 6%  |



Interpretación:

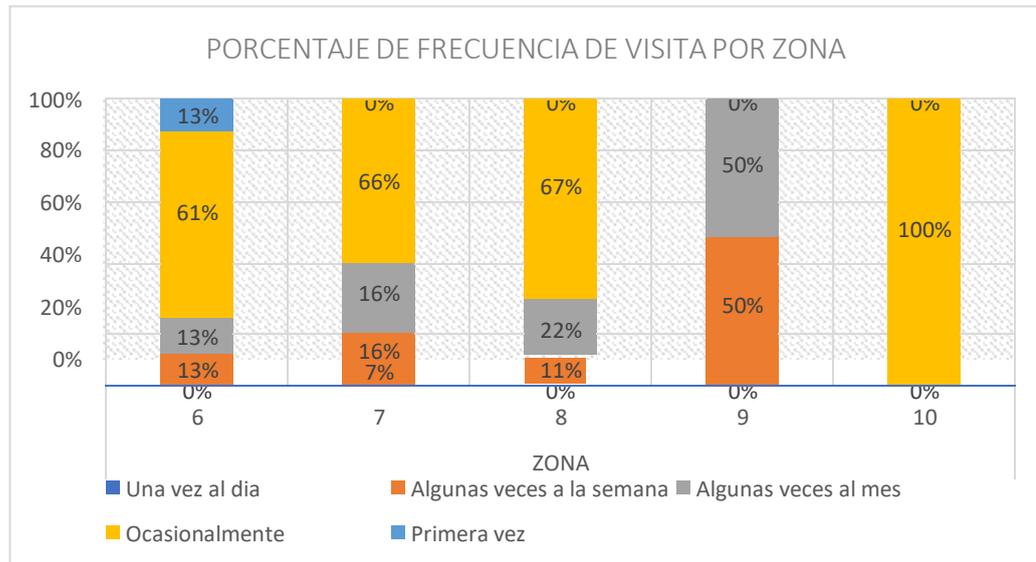
El 17% de personas encuestadas había personas de 15 a 20 años, de estas un 17% estaban en la zona 7, en el caso de las personas de 21 a 30 años, el 11% estaban en la zona 6 con un 11%, 6% estaban en la zona 7 y 9, un 17% estaban en la zona 8 y un 11% en la zona 10, las personas de 31 a 59 años, un 6% de encuestados pertenecen en la zona 6, 7,8,9 y 10 y en el caso de las personas de 60 años a más se presencié un 6% en la zona 10

### 3. PORCENTAJE DE FRECUENCIA DE VISITA POR ZONA

| Frecuencia                | ZONA |     |     |     |      |
|---------------------------|------|-----|-----|-----|------|
|                           | 6    | 7   | 8   | 9   | 10   |
| Una vez al día            | 0%   | 7%  | 0%  | 0%  | 0%   |
| Algunas veces a la semana | 0%   | 16% | 11% | 50% | 0%   |
| Algunas veces al mes      | 0%   | 16% | 22% | 50% | 0%   |
| Ocasionalmente            | 61%  | 66% | 67% | 0%  | 100% |
| Primera vez               | 13%  | 0%  | 0%  | 0%  | 0%   |

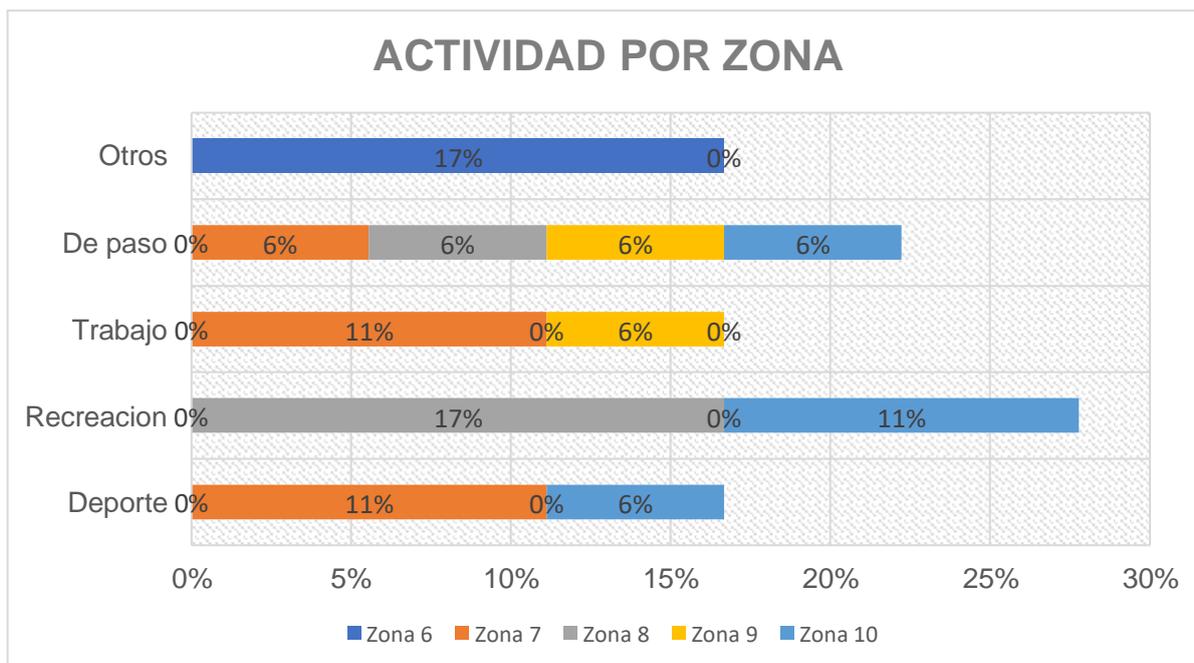
### Interpretación:

En promedio el 58% de personas encuestadas va ocasionalmente a las distintas zonas. En la zona 7 y 8 en promedio el 13% va algunas veces a la semana a visitar el parque, por primera vez solo se encontró un 13% del total de los encuestados.



### 4. PORCENTAJE DE FRECUENCIA DE ACTIVIDAD POR ZONA

|            | Zona |     |     |    |     |
|------------|------|-----|-----|----|-----|
|            | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Deporte    | 0%   | 11% | 0%  | 0% | 6%  |
| Recreación | 0%   | 0%  | 17% | 0% | 11% |
| Trabajo    | 0%   | 11% | 0%  | 6% | 0%  |
| De paso    | 0%   | 6%  | 6%  | 6% | 6%  |
| Otros      | 17%  | 0%  | 0%  | 0% | 0%  |

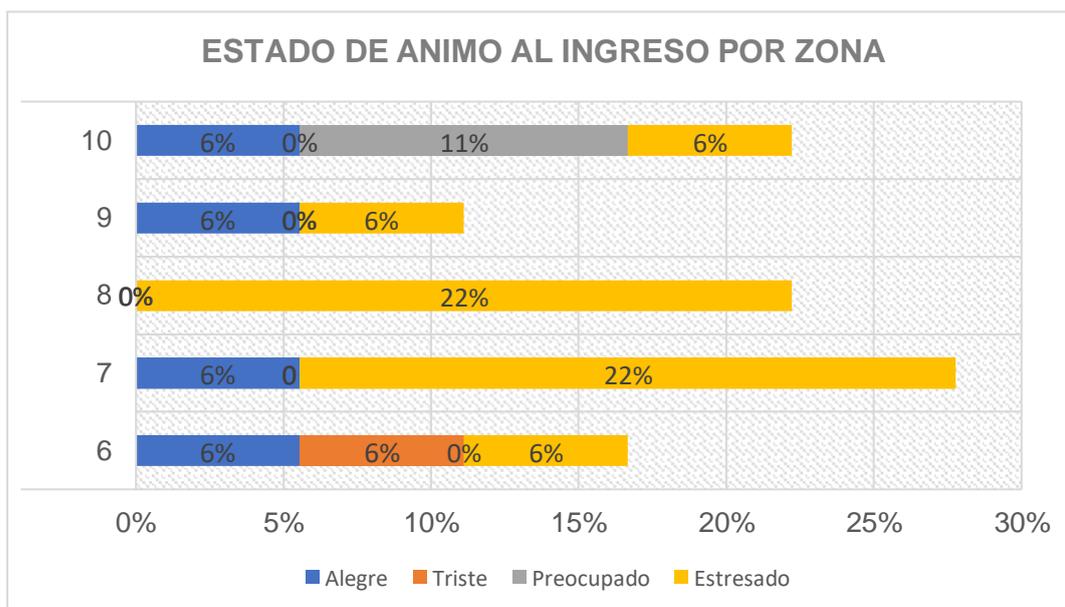


**Interpretación:**

El 17% de personas encuestadas fueron a hacer deporte, de estas el 11% pertenecen a la zona 7 y un 6% en la zona 10, el 28% de personas encuestadas fueron por el motivo de recreación, de estas, 17% están en la zona 8 el 11% en la zona 10, de las 18 personas el encuestadas el 17% van por trabajo, de estas el 11% estaban en la zona 7 y 6 van de paso se valida un 22% de las cuales 6% estaban en la zona 7,8,9 y 10 y caso de otras actividades el 17% de los encuestados fueron por ese motivo, de los cuales el 17% estaban en la zona 6

**PORCENTAJE DE ESTADO DE ANIMO AL INGRESO POR ZONA**

|            | Zona |     |     |    |     |
|------------|------|-----|-----|----|-----|
|            | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Alegre     | 6%   | 6%  | 0%  | 6% | 6%  |
| Triste     | 6%   | 0%  | 0%  | 0% | 0%  |
| Preocupado | 0%   | 0%  | 0%  | 0% | 11% |
| Estresado  | 6%   | 22% | 22% | 6% | 6%  |



**Interpretación:**

El 22% de personas encuestadas ingresaron alegres al parque, de estas el 6% pertenecen a la zona 6,7,9 y 10 un 6% en la zona 10, el 6% de personas encuestadas ingresaron tristes al parque de estas, 6% están en la zona 6, el 11% de los encuestados ingresos preocupado y esto se evidencio en la zona 10 con un 11%, por otro lado, el 61% de personas encuestadas ingreso estresado, de estas, en la zona 6, 9 y 19 había un 6%, en la zona 7 y 8 un 22%

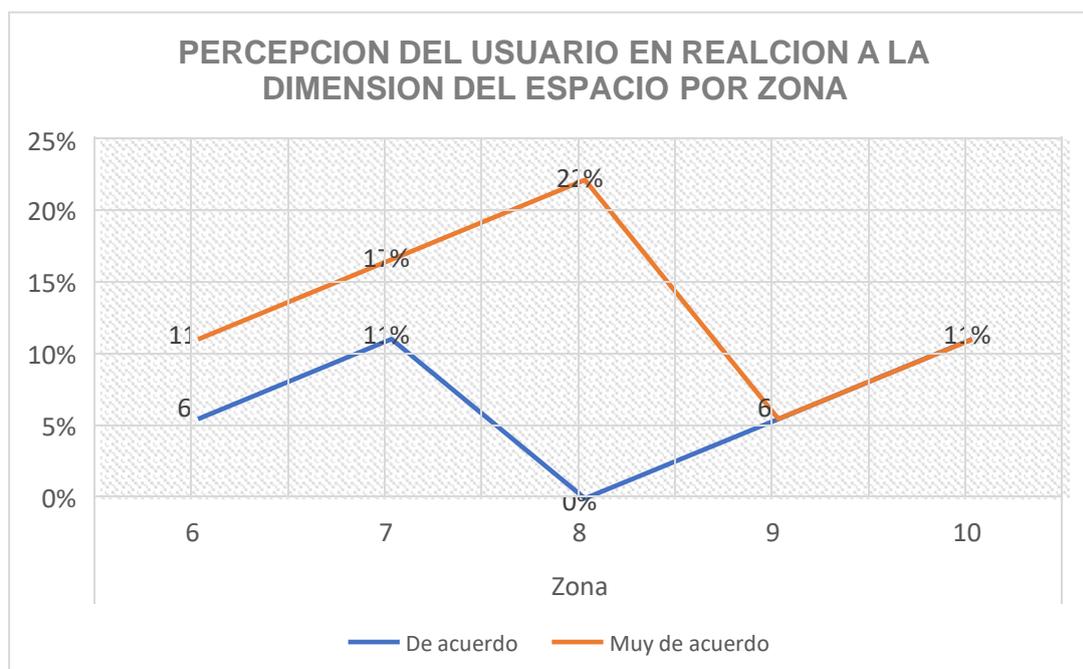
## ANEXO 12. RESULTADOS DE CUESTIONARIO POR DIMENSIONES

Para entender los resultados de la investigación es necesario analizar los resultados por dimensiones de los encuestados, antes de poder cruzar la información con los otros instrumentos de medición, de esta manera se podrá entender mejor la calidad de los resultados finales. En este sentido se iniciará cruzando información de las dimensiones de la variable 1 y la variable 2.

### VARIABLE 1- ESPACIO SALUDABLE

#### 1. PERCEPCION DEL USUARIO EN RELACION A LA DIMENSION DEL ESPACIO

|                | Zona |     |     |    |     |
|----------------|------|-----|-----|----|-----|
|                | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| De acuerdo     | 6%   | 11% | 0%  | 6% | 11% |
| Muy de acuerdo | 11%  | 17% | 22% | 6% | 11% |

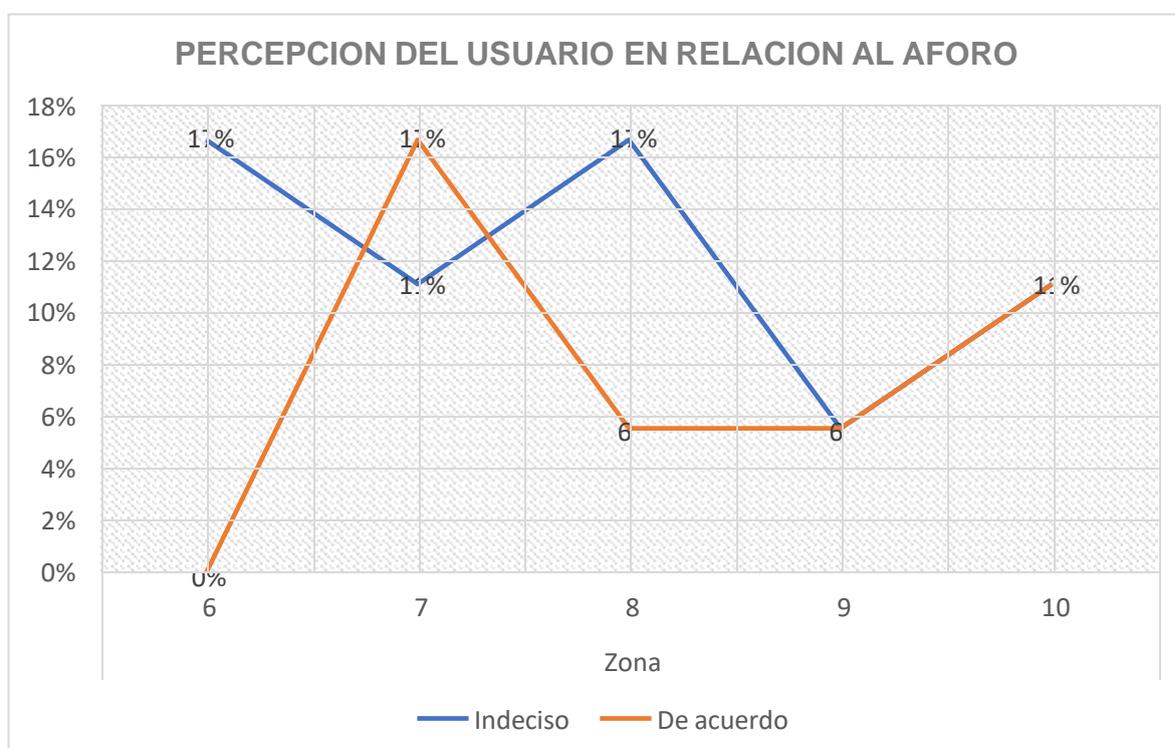


Interpretación;

De un total de 10 de encuestados, el 33% de encuestados estaba de acuerdo con un 6% en la zona 6 y 9, un 11% en la zona 7 y 10, en el caso de la zona 8 no habían encuestados que estuvieran de acuerdo. Por otro lado, el 67% estaba muy de acuerdo con que la dimensión del espacio influye positivamente en su salud mental, de esto el 11% están en la zona 6 y 10, el 17% en la zona 7 el 2% en la zona 8 y un 6% en la zona 9.

## 2. PERCEPCION DEL USUARIO EN RELACION AL AFORO

|            | Zona |     |     |    |     |
|------------|------|-----|-----|----|-----|
|            | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Indeciso   | 17%  | 11% | 17% | 6% | 11% |
| De acuerdo | 0%   | 17% | 6%  | 6% | 11% |

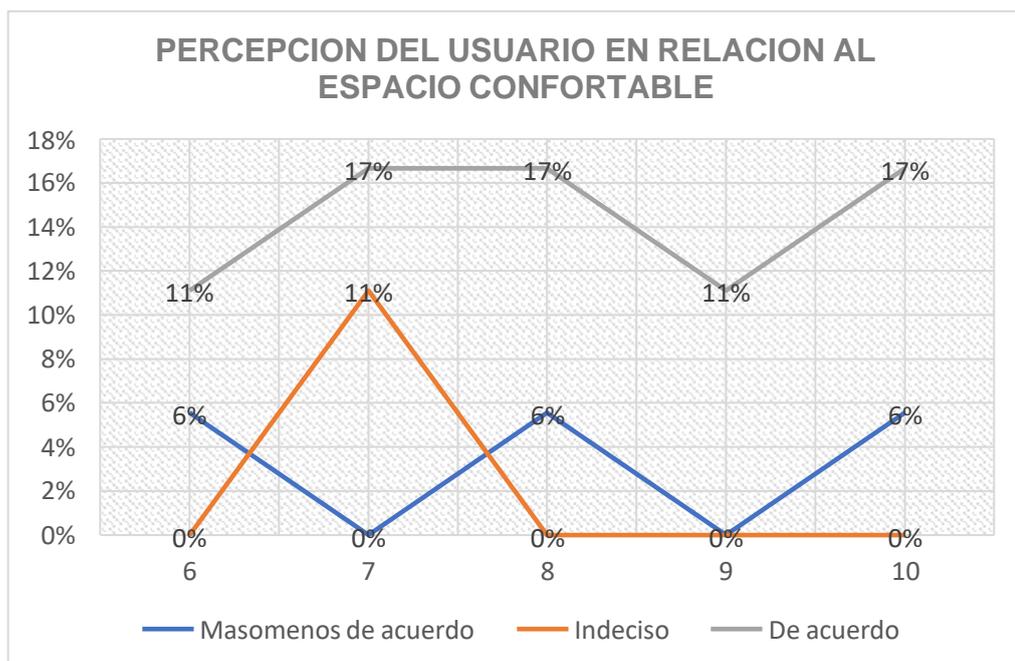


Interpretación:

De un total de 10 de encuestados, el 39% de encuestados estaba de acuerdo con un 6% en la zona 6 y 9, un 11% en la zona 7 y 10, en el caso de la zona 8 no habían encuestados que estuvieran de acuerdo. Por otro lado, el 67% estaba muy de acuerdo con que la dimensión del espacio influye positivamente en su salud mental, de esto el 11% están en la zona 6 y 10, el 17% en la zona 7 el 2% en la zona 8 y un 6% en la zona 9.

### 3. PERCEPCION DEL USUARIO EN RELACION AL ESPACIO CONFORTABLE

|                       | Zona |     |     |     |     |
|-----------------------|------|-----|-----|-----|-----|
|                       | 6    | 7   | 8   | 9   | 10  |
| Maso menos de acuerdo | 6%   | 0%  | 6%  | 0%  | 6%  |
| Indeciso              | 0%   | 11% | 0%  | 0%  | 0%  |
| De acuerdo            | 11%  | 17% | 17% | 11% | 17% |



Interpretación:

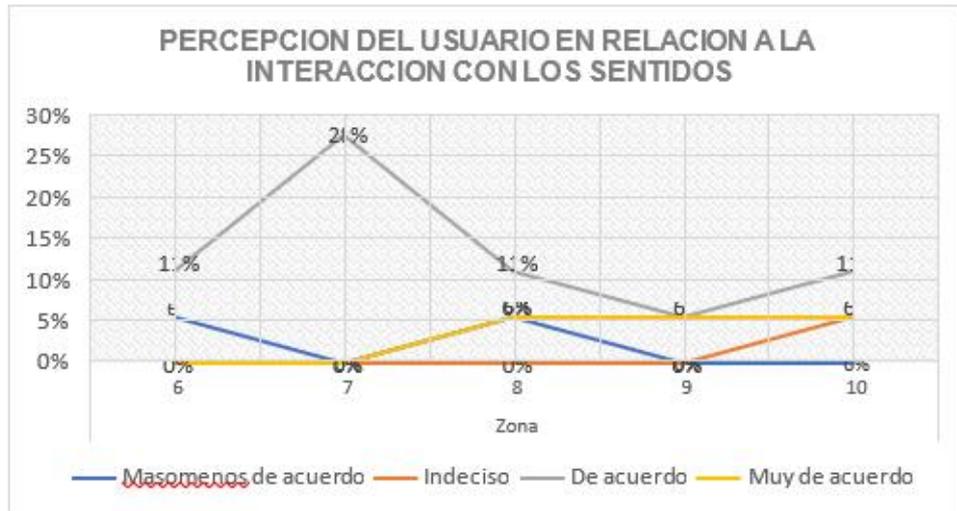
De un total de 10 de encuestados, el 17% de encuestados estaba de maso menos de acuerdo con que las áreas verdes del parque Sinchi Roca son espacios confortables, con un 6% en la zona 6 ,8 y 10, así mismo un 11% de los encuestados están indecisos con un 11% en la zona 7 y un 72% de los encuestados estaban de acuerdo con 11% en la zona 6 y 9 y un 17% en la zona 7, 8 y 10.

#### 4. ESPACIO CONFORTABLE EN RELACION A LA INTERACCION CON LOS SENTIDOS.

|                       | Zona |     |     |    |     |
|-----------------------|------|-----|-----|----|-----|
|                       | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Maso menos de acuerdo | 6%   | 0%  | 6%  | 0% | 0%  |
| Indeciso              | 0%   | 0%  | 0%  | 0% | 6%  |
| De acuerdo            | 11%  | 28% | 11% | 6% | 11% |
| Muy de acuerdo        | 0%   | 0%  | 6%  | 6% | 6%  |

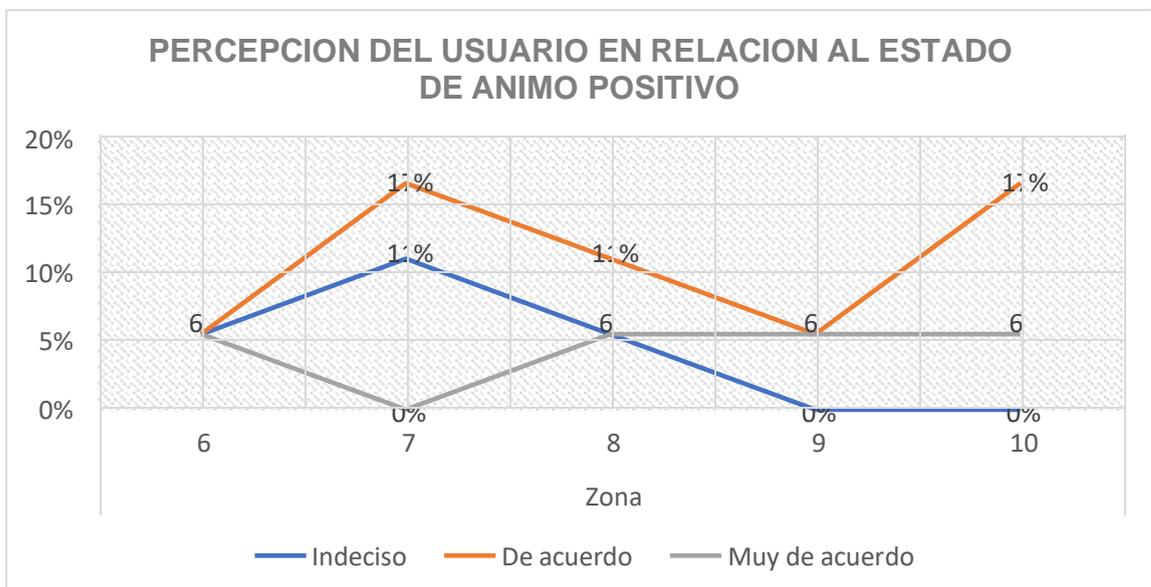
De un total de 10 de los encuestados el 11% estaba maso menos de acuerdo con que las áreas verdes del parque ayudan con la interacción de los sentidos, con un 6%

en la zona 6 y 8, por otro por otro lado un 6% de los encuestados está indeciso con un 6% en la zona 10, un 67% está de acuerdo con esta relación, donde el 6% está en la zona 6 y 8 el 28% en la zona 7, el 11% en la zona 6 y 10 , un 11% en la zona 8 y 10 y un 6% en la zona 9re, por último el 17% de los encuestados estaban muy de acuerdo con un 6% en la zona 8,9 y 10.



## 5. ESPACIO CONFORTABLE EN RELACION AL ESTADO DE ANIMO POSITIVO

|                | Zona |     |     |    |     |
|----------------|------|-----|-----|----|-----|
|                | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Indeciso       | 6%   | 11% | 6%  | 0% | 0%  |
| De acuerdo     | 6%   | 17% | 11% | 6% | 17% |
| Muy de acuerdo | 6%   | 0%  | 6%  | 6% | 6%  |

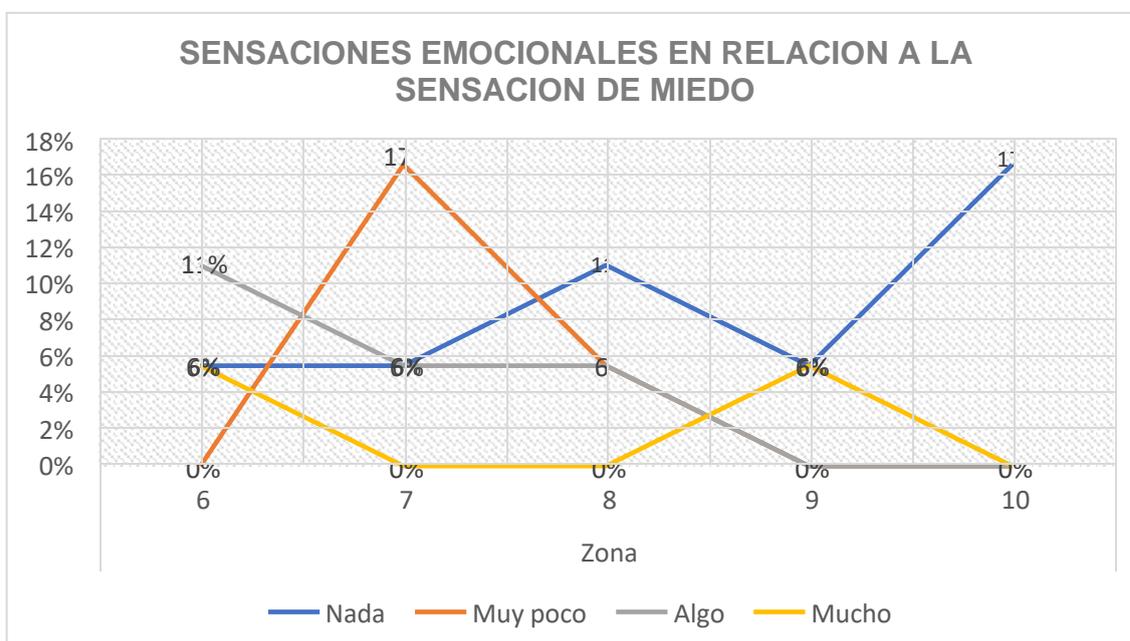


Interpretación;

De un total de 10 de encuestados, el 22% de encuestados estaba indeciso con que las áreas verdes del parque sinchi roca ayuda le genera estado de ánimo positivo, con un 6% en la zona 6 y 8, un 11% en la zona 7, por otro lado, un 56% de los encuestados está de acuerdo con un 6% en la zona 6 y 9, un 17% en la zona 7 y 10 y un 11% en la zona 8, por último, un 22% estaba muy de acuerdo con un 6% en la zona 6,8,9 y 10

## 6. SENSACIONES EMOCIONALES EN RELACION A LA SENSACION DE MIEDO

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%   | 6%  | 11% | 6% | 17% |
| Muy poco | 0%   | 17% | 6%  | 0% | 0%  |
| Algo     | 11%  | 6%  | 6%  | 0% | 0%  |
| Mucho    | 6%   | 0%  | 0%  | 6% | 0%  |

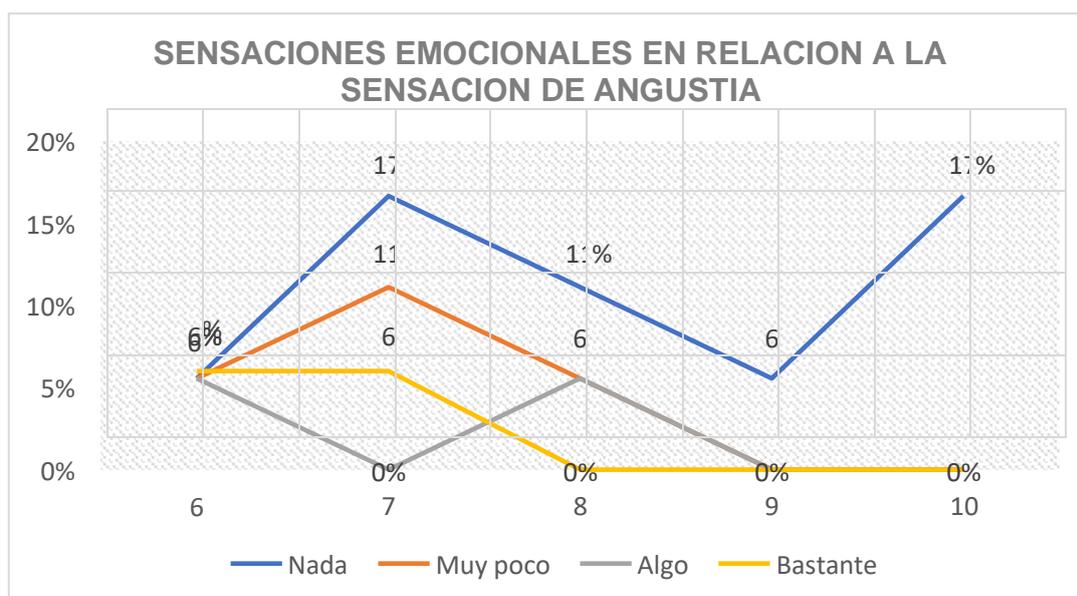


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 44% de estos encuestados indica que siente "nada" de miedo, de los cuales en la zona 10 un 17% lo afirma, 11 % en la zona 8 y un 6% en la zona 6, 7 y 9. En el caso de "Muy poco" miedo se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 17%, y un 6% en la zona 8, por otro lado "algo" de miedo presenta el 67% de los encuestados con un 11% en la zona 6 y un 6% en la zona 8, por último, con 11% los encuestados sienten "mucho" miedo con 6% en la zona 6 y 9.

### 7. SENSACIONES EMOCIONALES EN RELACION A LA SENSACION DE ANGUSTIA

|          | ZONAS |     |     |    |     |
|----------|-------|-----|-----|----|-----|
|          | 6     | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%    | 17% | 11% | 6% | 17% |
| Muy poco | 6%    | 11% | 6%  | 0% | 0%  |
| Algo     | 6%    | 0%  | 6%  | 0% | 0%  |
| Bastante | 6%    | 6%  | 0%  | 0% | 0%  |

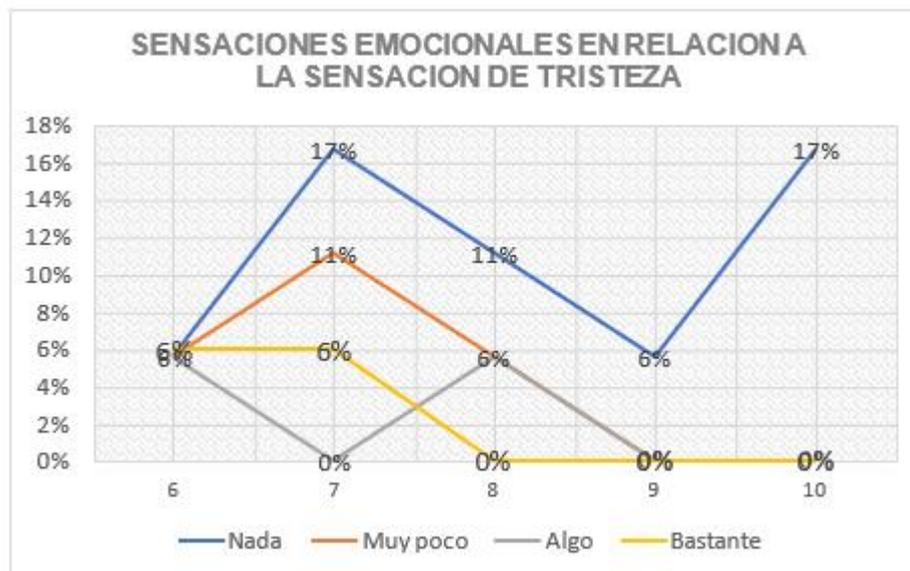


Interpretación:

De un total de 18 encuestados, el 56% de estos encuestados indica que siente "nada" de angustia, de los cuales en la zona 7 y 10 un 17% lo afirma, 11 % en la zona 8, un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de "Muy poco" angustia se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 11%, un 6% en la zona 6 y 8 , por otro lado "algo" de angustia presenta el 78% de los encuestados con un 6% en la zona 6 y 8% en la zona 8, por ultimo con 12% los encuestados sienten "bastante" angustia con 6% en la zona 6 y 7

### 8. SENSACIONES EMOCIONALES EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE TRISTEZA

|          | ZONA |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%   | 17% | 11% | 6% | 17% |
| Muy poco | 6%   | 11% | 6%  | 0% | 0%  |
| Algo     | 6%   | 0%  | 6%  | 0% | 0%  |
| Bastante | 6%   | 6%  | 0%  | 0% | 0%  |

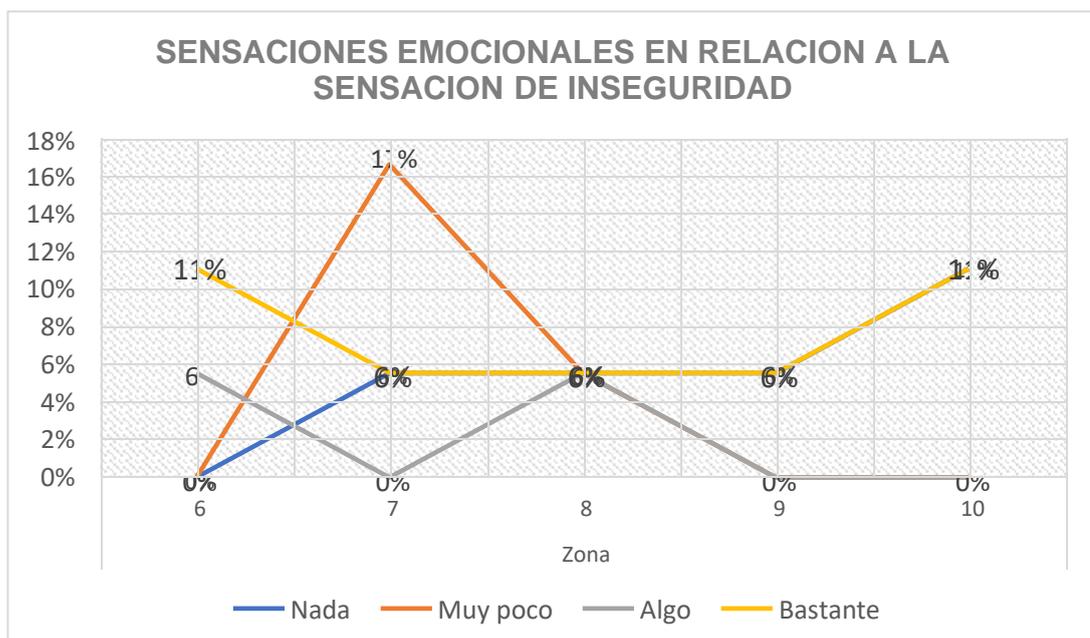


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 56% de estos encuestados indica que siente "nada" de tristeza, de los cuales en la zona 7 y 10 un 17% lo afirma, 11% en la zona 8, un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de "Muy poco" tristeza se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 11%, un 6% en la zona 6 y 8, por otro lado "algo" de tristeza presenta el 78% de los encuestados con un 6% en la zona 6 y 8 en la zona 8, por ultimo con 12% los encuestados sienten "bastante" tristeza con 6% en la zona 6 y 7.

### 9. SENSACIONES EMOCIONALES EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE INSEGURIDAD

|          | Zona |     |    |    |     |
|----------|------|-----|----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8  | 9  | 10  |
| Nada     | 0%   | 6%  | 6% | 6% | 11% |
| Muy poco | 0%   | 17% | 6% | 0% | 0%  |
| Algo     | 6%   | 0%  | 6% | 0% | 0%  |
| Bastante | 11%  | 6%  | 6% | 6% | 11% |

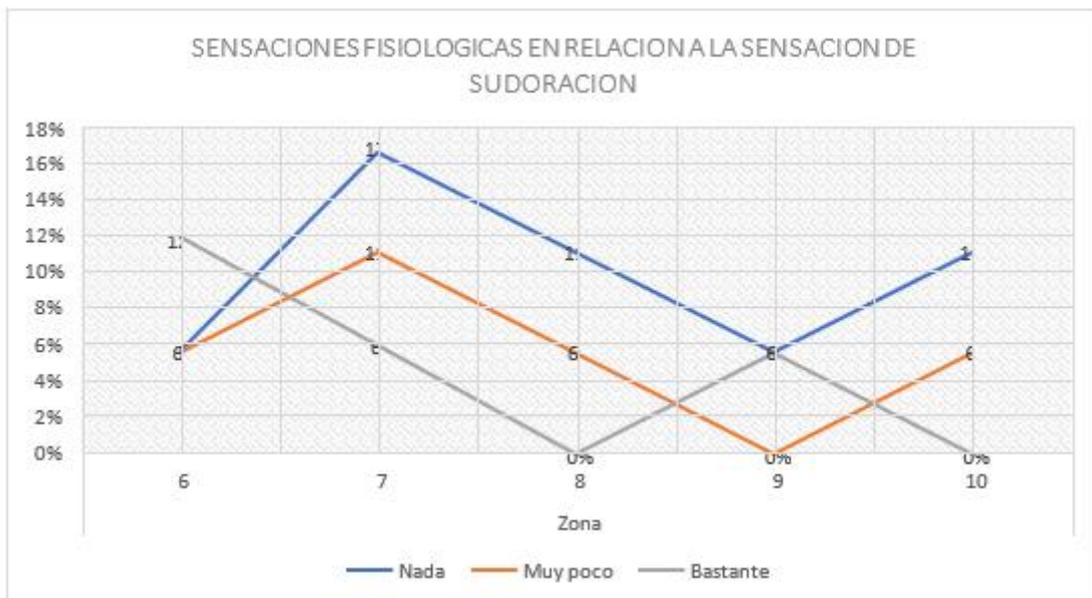


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 28% de estos encuestados indica que siente "nada" de tristeza, de los cuales en la zona 10 un 11% lo afirma y un 6% en la zona 7,8 y 9. En el caso de "Muy poco" miedo se presentó un 22%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 17% y un 6% en la zona 8, por otro lado "algo" de inseguridad presenta el 11% de los encuestados con un 6% en la zona 6 y 8, por último, con 39% los encuestados sienten "bastante" inseguridad con 11% en la zona 6 y 6% en la zona 7. 8 y

### 10. SENSACIONES FISIOLÓGICAS EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE SUDORACIÓN

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%   | 17% | 11% | 6% | 11% |
| Muy poco | 6%   | 11% | 6%  | 0% | 6%  |
| Bastante | 12%  | 6%  | 0%  | 6% | 0%  |

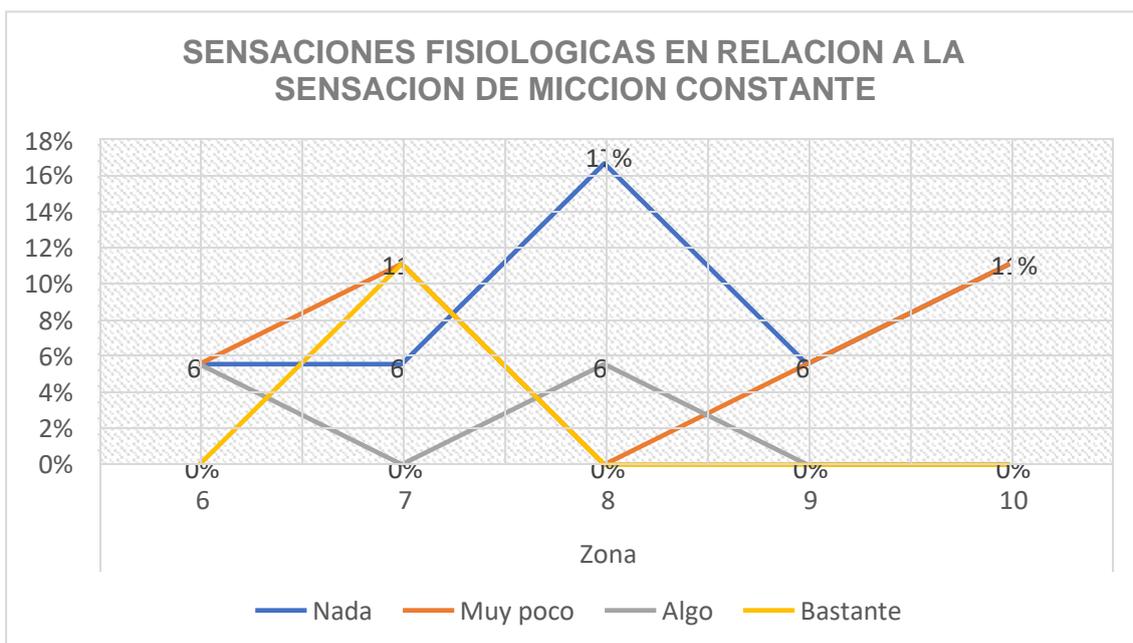


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 50% de estos encuestados indica que siente "nada" de sudoración, de los cuales en la zona 10 un 17% lo afirma, 11% en la zona 8 y 10, y un 6% en la zona 6 y 9. En el caso de "Muy poco" sudoración se presentó un 28%, de los cuales en la zona 7 se presenta un 11% y un 6% en la zona 6,8 y 10, por último, con 24% los encuestados sienten "bastante" inseguridad con 12% en la zona 6. y 6% en la zona 7 y 9.

### 11. SENSACIONES FISIOLÓGICAS EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE MICCIÓN CONSTANTE

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%   | 6%  | 17% | 6% | 11% |
| Muy poco | 6%   | 11% | 0%  | 6% | 11% |
| Algo     | 6%   | 0%  | 6%  | 0% | 0%  |
| Bastante | 0%   | 11% | 0%  | 0% | 0%  |

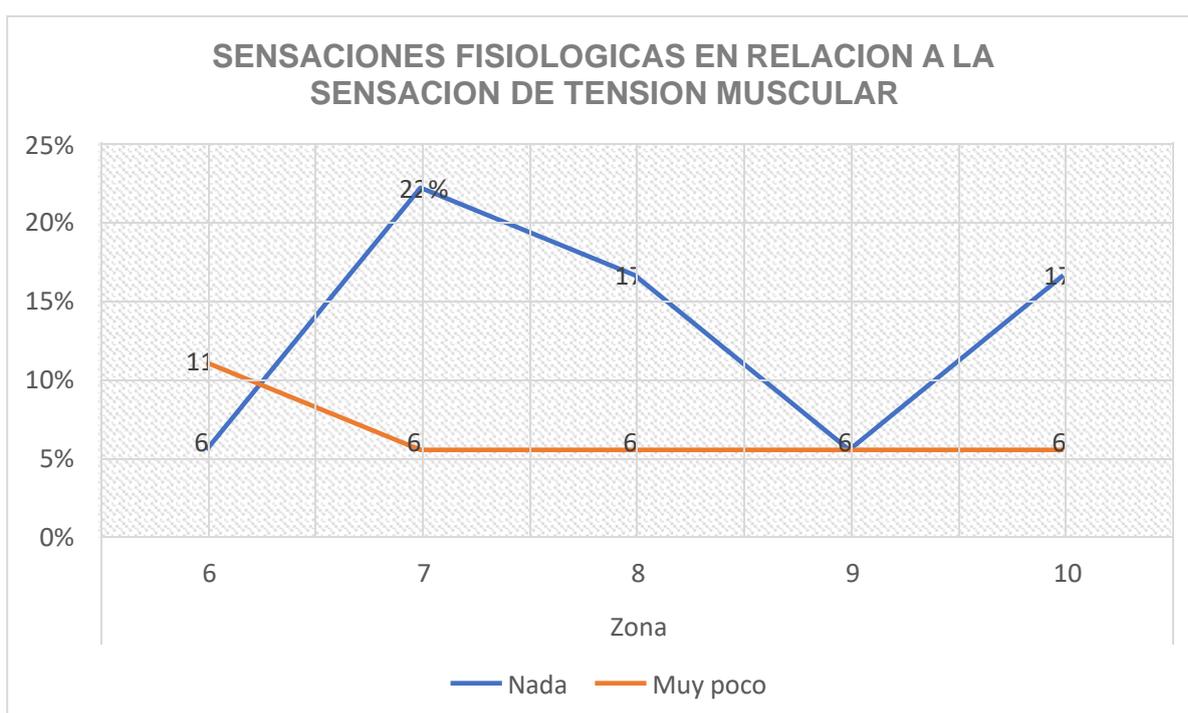


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 44% de estos encuestados indica que siente "nada" de sensación de micción constante, de los cuales en la zona 10 un 11% lo afirma, 17% en la zona 8, y un 6% en la zona 6,7,9 y 10. En el caso de "Muy poco" sensación de micción constante se presentó un 33%, de los cuales en la zona 7 y 10 se presenta un 11% y un 6% en la zona 6, y 9, por otro lado, con 6% los encuestados sienten "algo" sensación de micción constante con 6% en la zona 6 y 8, y por último, con un 11% los encuestados sienten "bastante" sensación de micción constante del cual el 11% está en la zona 7.

## 12. SENSACIONES FISIOLÓGICAS EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE TENSIÓN MUSCULAR

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 6%   | 22% | 17% | 6% | 17% |
| Muy poco | 11%  | 6%  | 6%  | 6% | 6%  |

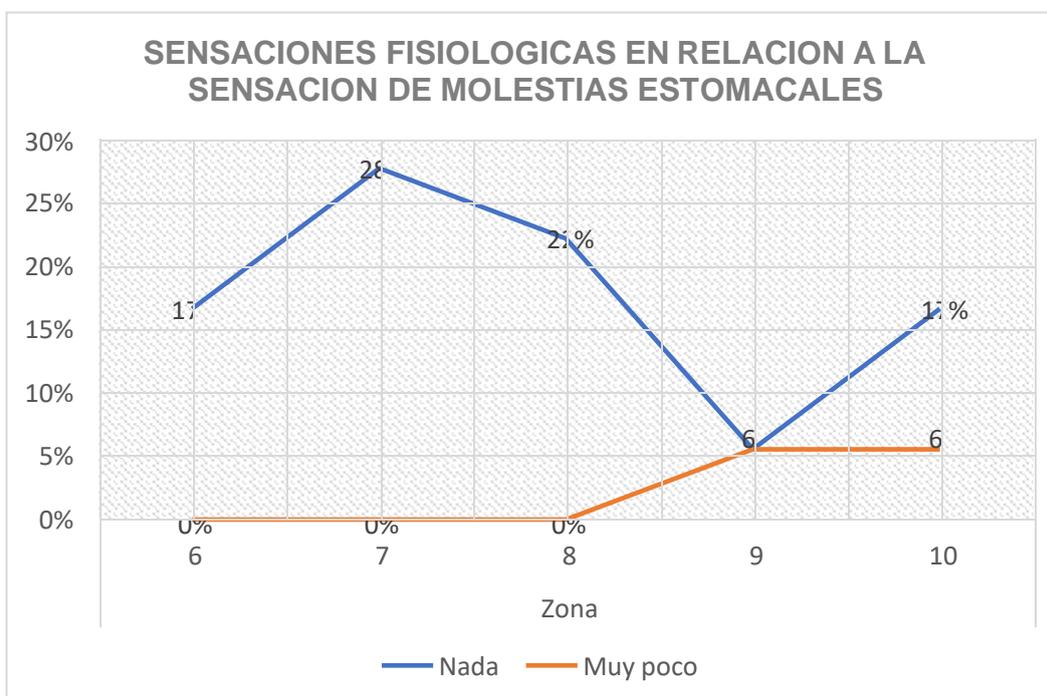


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 67% de los encuestados indica que siente "nada" de tensión muscular, de los cuales en la zona 8 y 10 un 17% lo afirma, 22% en la zona 7, y un 6% en la zona 9. En el caso de "Muy poco" sensación de tensión muscular se presentó un 33%, de los cuales en la zona 6 se presenta un 11% y un 6% en la zona 7,8, 9 y 10.

### 13. SENSACIONES FISIOLÓGICAS EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE MOLESTIAS ESTOMACALES

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 17%  | 28% | 22% | 6% | 17% |
| Muy poco | 0%   | 0%  | 0%  | 6% | 6%  |

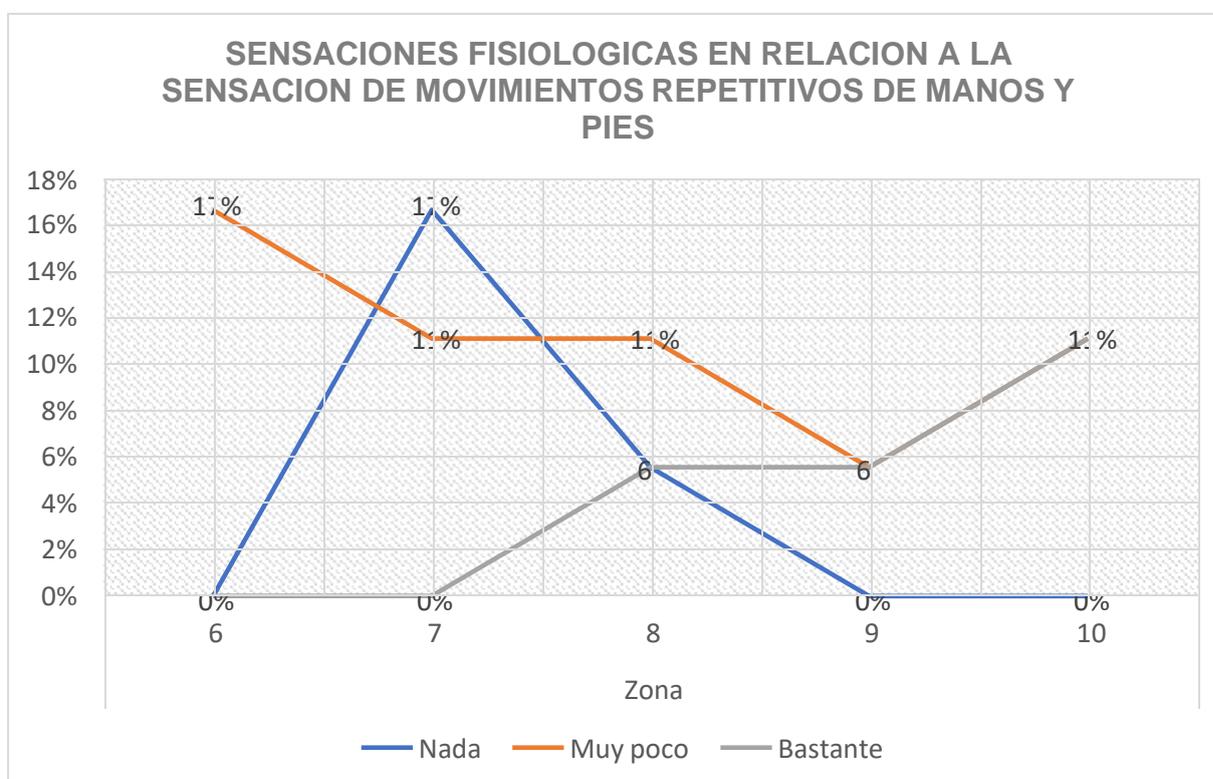


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 89% de los encuestados indica que siente "nada" de molestias estomacales, de los cuales en la zona 8 un 22% lo afirma, 28% en la zona 7, un 17% en la zona 6 y un 6% en la zona 9. En el caso de "Muy poco" sensación de molestias estomacales se presentó un 11%, de los cuales hay un 6% en la zona 10.

#### 14.COMPORTAMIENTO EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE MOVIMIENTOS REPETITIVOS EN MANOS Y PIES

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 0%   | 17% | 6%  | 0% | 0%  |
| Muy poco | 17%  | 11% | 11% | 6% | 11% |
| Bastante | 0%   | 0%  | 6%  | 6% | 11% |

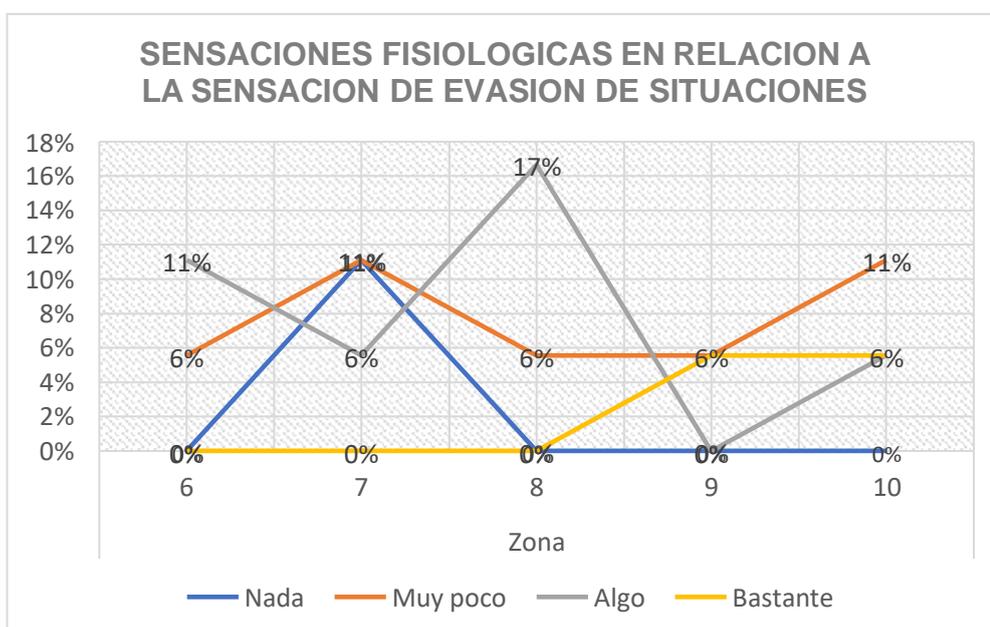


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 22% de los encuestados indica que siente "nada" de movimientos repetitivos de manos y pies, de los cuales en la zona 8 un 6% lo afirma, 17% en la zona 7. En el caso de "Muy poco" sensación de movimientos repetitivos de manos y pies se presenta un 56%, de los cuales hay un 11% en la zona 7,8 y 10, un 6% en la zona 9 y un 17% en la zona 6, por último, los encuestados sienten "bastante" sensación de movimientos repetitivos de manos y pies, un 11% están en la zona 10 y 6% en la zona 8 y 9.

### 15. COMPORTAMIENTO EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE EVASIÓN DE SITUACIONES

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 0%   | 11% | 0%  | 0% | 0%  |
| Muy poco | 6%   | 11% | 6%  | 6% | 11% |
| Algo     | 11%  | 6%  | 17% | 0% | 6%  |
| Bastante | 0%   | 0%  | 0%  | 6% | 6%  |

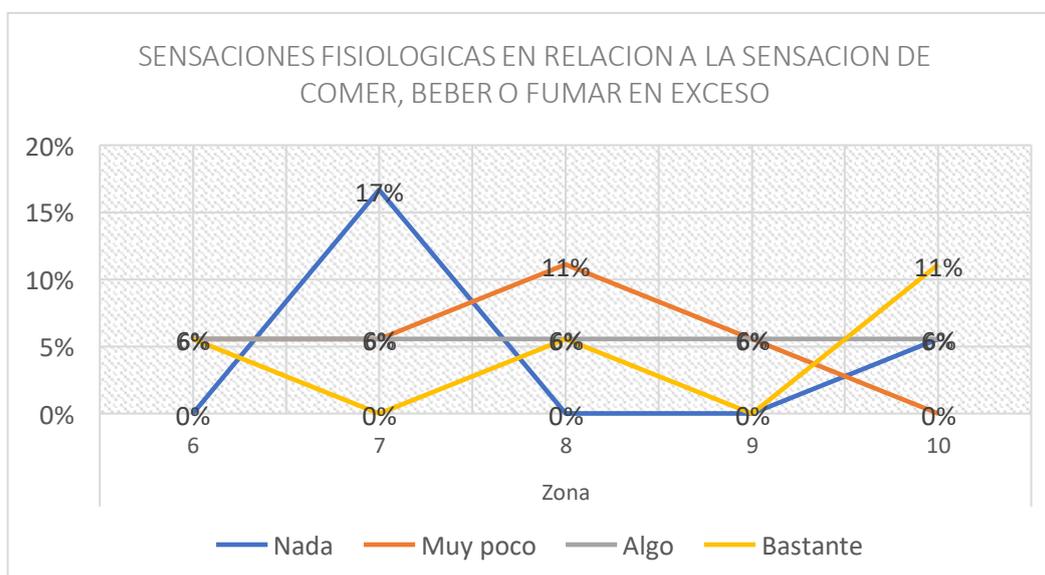


Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 11% de los encuestados indica que siente "nada" de sensación de evasión de situaciones, de los cuales en la zona 8 un 11% lo afirma. En el caso de "Muy poco" de sensación de evasión de situaciones se presenta un 39% , de los cuales hay un 11% en la zona 7 y 10, y un 6% en la zona 6,8 y 9, por otro lado con un 39% los encuestados sienten "algo" de sensación de evasión de situaciones, de los cuales un 6% están en la zona7 y 10, un 17% en la zona 8 y un 11% en la zona 6 y un 17% en la zona 6, por último, los encuestados sienten "bastante" la sensación de evasión de situaciones con un 11%, de los cuales el 6% están en la zona 9 y 10.

### 16. COMPORTAMIENTO EN RELACIÓN A LA SENSACIÓN DE COMER, BEBER O FUMAR EN EXCESO

|          | Zona |     |     |    |     |
|----------|------|-----|-----|----|-----|
|          | 6    | 7   | 8   | 9  | 10  |
| Nada     | 0%   | 17% | 0%  | 0% | 6%  |
| Muy poco | 6%   | 6%  | 11% | 6% | 0%  |
| Algo     | 6%   | 6%  | 6%  | 6% | 6%  |
| Bastante | 6%   | %   | 6%  | 0% | 11% |



## 0 Interpretación:

De un total de 10 encuestados, el 22% de los encuestados indica que siente "nada" de sensación de beber, comer o fumar en exceso, de los cuales en la zona 7 un 17% lo afirma, y un 6% en la zona 10. En el caso de "Muy poco" de sensación de evasión de beber, comer o fumar en exceso un 28%, de los cuales hay un 11% en la zona 8, y un 6% en la zona 6,7 y 9, por otro lado, con un 28% los encuestados sienten "algo" de sensación de beber, comer o fumar en exceso, de los cuales un 6% están en la zona 6,7,8,9 y 10. Por último, los encuestados sienten "bastante" la sensación de beber, comer o fumar en exceso con un 22%, de los cuales el 6% están en la zona 6 y 8, y un 11% en la zona 10.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA  
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, CHINCARO MILJANOVICH SILJHA ALICIA, docente de la FACULTAD DE INGENIERÍA Y ARQUITECTURA de la escuela profesional de ARQUITECTURA de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - LIMA NORTE, asesor de Tesis titulada: "Influencia del espacio saludable en la ansiedad frente al COVID 19 según la percepción de los usuarios del Parque Zonal Sinchi Roca, Comas, Lima, 2021.", cuyos autores son PASTOR BARRIENTOS MARGARITA GISELLE, ORELLANA PERALTA MIGUEL ANGEL, constato que la investigación cumple con el índice de similitud establecido, y verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender la Tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

En tal sentido, asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto de los documentos como de información aportada, por lo cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas vigentes de la Universidad César Vallejo.

LIMA, 20 de Diciembre del 2021

| <b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>   | <b>Firma</b>   |
|--|--|
| CHINCARO MILJANOVICH SILJHA ALICIA<br><b>DNI:</b> 09159881<br><b>ORCID</b> 0000-0003-4598-2194 | Firmado digitalmente por:<br>CHINCAROMS el 20-12-<br>2021 13:18:53 |

Código documento Trilce: TRI - 0236213