

## **Introducción**

Actualmente, las ciudades del mundo han crecido de forma masiva; la migración, las oportunidades de desarrollo y trabajo han atraído a las personas a mudarse a espacios urbanos. Según el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT por sus siglas en inglés), para el 2050 dos tercios de la población mundial vivirán en ciudades, por lo que establecen que

“living in cities and slums exposes residents to serious health risks. Nine out of ten of the top causes of death globally, including chronic respiratory disease, diarrheal diseases, and traffic incidents, are affected by the way cities are planned and built.” (MIT, 2019).

Pensar en el desarrollo y crecimiento de las ciudades va más allá de la infraestructura y economía de un lugar, se debe pensar en la salud, esperanza y calidad de vida en el presente y a futuro.

### **1. Ciudad**

Pero, ¿Qué es una ciudad? Una ciudad es el lugar “donde se desarrollan las actividades cotidianas (económicas, sociales, culturales, educativas, de ocio, etc.) y donde se toman las decisiones sobre estas políticas” (Llorca, E., Amor, M., Merino, B., Márquez, F., Gómez, F., & Ramírez, M., 2010). O sea, el lugar donde se realizan todas las actividades y la toma de decisiones en materia de infraestructura, salud, seguridad, entre otras; y que incluye a todas las personas que viven dentro de ella. También es un espacio que abarca 3 medios: “un medio ambiente natural, un medio construido y un medio social.” (Salas, L., López, J., Gómez, S., Franco, D., & Martínez, E., 2016), y que varían según el contexto.

Muchas de las ciudades actuales tienen repercusiones en la salud y bienestar general de la población, ya que se pueden ver afectados por diversos factores que llegan a tener problemas de salud a corto y largo plazo. Según el Instituto de Tecnología de Massachusetts (MIT por sus siglas en inglés), los problemas van desde: enfermedades infecciosas y brotes de estas causadas por la sobrepoblación, saneamiento y agua contaminada; infecciones causadas por la

contaminación del aire, la falta de actividad física y la mala alimentación; los accidentes de violencia y tránsito; la falta de servicios de salud y clínicas en las comunidades más pobres, etc. (2019). Esta lista de problemas y situaciones a las que están expuestos diariamente todas las personas de una ciudad puede causar enfermedades cardiovasculares y obesidad gracias a la mala alimentación y falta de actividad física; alteración del sueño, estrés e hipertensión a causa del ruido constante de una ciudad; enfermedades respiratorias causadas por la contaminación del aire; partos prematuros y accidentes de tráfico, así como aumento de la temperatura causados por el exceso de pavimento y construcciones; la ausencia de áreas verdes que disminuyen la actividad física, lo que causa aumento en los niveles de estrés y ansiedad, problemas de obesidad y enfermedades crónicas. (Instituto de Salud Global, 2018)

## **1.2 Ciudades Saludables**

Pero no todas las ciudades tienen la misma planeación y desarrollo, existen las “ciudades saludables”, este término fue presentado en 1986 durante una conferencia de las Naciones Unidas en Ottawa, Canadá; desde entonces no ha sido modificado, pero ha cambiado pues algunos autores han aumentado la definición para hacerlo más acorde a la época, por lo que podemos decir que una ciudad saludable es un proyecto de:

“Promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos que viven en espacios urbanos, para que estos se conviertan en espacios saludables, donde sus habitantes tengan una salud óptima en función de los hábitos de vida y factores ambientales, políticos económicos y sociales.”

(Juárez, S., Virginia, M., Estrada, R., Mireya, M., & Manzano, L., 2014).

Una ciudad saludable es un proceso de cambio que une todos los elementos positivos y benéficos que necesita una sociedad para optimizar su vida personal y de comunidad. Estas son un proyecto complejo de transformación y crecimiento, por lo que las ciudades saludables tienen como objetivo:

“create a health-supportive environment, to achieve a good quality of life, to provide basic sanitation and hygiene needs, to supply access to health care.” (WHO, 2016)

Una ciudad saludable es aquella que le da a sus habitantes todas las herramientas políticas, económicas, sociales y ambientales, para un buen desarrollo personal y, con eso, un desarrollo comunitario, que luche por los mejores intereses de las personas que viven ahí, por la igualdad, el respeto, el cuidado y autocuidado, la justicia, etc.

Existen elementos que se deben de tener en todas las áreas de la ciudad y con acceso a todos los habitantes para que esta sea considerada saludable. Estos son:

“Entorno limpio, seguro y de buena calidad. Ecosistema estable ahora y sostenible a largo plazo. Comunidad fuerte, mutuamente solidaria y no explotadora. Alto grado de participación pública y control sobre las decisiones que afectan la vida, la salud y el bienestar. Satisfacción de las necesidades básicas: comida, agua, protección, ingreso, seguridad y trabajo para todos. Acceso a una amplia gama de experiencias y recursos, con la posibilidad de múltiples contactos, interacción y comunicación. Economía diversa, vital e innovadora. Conexión con el pasado, con el variado patrimonio cultural y biológico y con otros grupos e individuos. Diseño de ciudad que sea compatible con los precedentes parámetros y formas de conducta y los resalte. Óptimo nivel de salud pública y servicios de atención al enfermo y para todos. Alto status sanitario, buena salud y bajo nivel de enfermedades.” (Juárez, S., Virginia, M., Estrada, R., Mireya, M., & Manzano, L., 2014).

Pero no todos los factores son materiales, también es importante la participación ciudadana activa y continua de cada sector que conforme a una comunidad. ( Salas, L., López, J., Gómez, S., Franco, D., & Martínez, E., 2016). La participación positiva de todos los miembros de una comunidad es esencial para poder desarrollar una ciudad saludable, pues estos son los que se encargan de velar por los intereses colectivos con el fin de crear un mejor entorno; también

porque son los encargados de conocer el plan gubernamental que se les ha impuesto; y porque todos deben respetar los puntos de vista de todas las personas, sin discriminar (Calandria Perú, 2017).

## **2. Salud**

Uno de los factores que busca la ciudad saludable es el de la salud, y esta es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.” (OMS, 1948) Hay 5 factores principales que afectan a la salud, esto son:

1. Biología humana genética: hay factores que predisponen enfermedades y que se relacionan con cada individuo.
2. Medio ambiente social: el desempleo, pobreza y problemas familiares pueden causar estrés, depresión, ansiedad, problemas de inestabilidad emocional y la desintegración social.
3. Medio ambiente físico: el ruido y contaminación atmosférica pueden causar estrés, ansiedad, insomnio, problemas de audición, problemas respiratorios y digestivos, etc.
4. Estilo de vida: los excesos y adicciones tienen consecuencias emocionales y físicas, así como trastornos mentales.
5. Atención médica: la accesibilidad, el precio y el trato que recibe un paciente puede influir hasta en un 30% en la mejora de su salud. (Morales E., 2019)

La salud casi siempre se relaciona con la salud física, que es el funcionamiento adecuado fisiológico del organismo, esta se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y se apoya de la salud mental. (Velázquez, S, s.f.). Los elementos que se deben de tomar en cuenta para tener una buena salud física son: practicar deporte; respetar el descanso, que beneficia en la

oxigenación de la piel y el buen funcionamiento de los órganos; mantener una alimentación adecuada que incluya todo tipo de alimentos y nutrientes necesarios; realizar cinco comidas ligeras al día y respetar las horas de cada una; evitar situaciones de estrés realizando actividades de relajación, hobbies o deportes; evitar el alcohol, tabaco y sustancias tóxicas pues empeoran nuestra salud y aceleran el proceso de envejecimiento; hidratarse adecuadamente, tomar dos litros de agua al día aproximadamente; y establecer horarios de comida, entrenamientos, prácticas o hábitos. (Centro Médico Ciudad Jardín, s.f.). Pero no es la única que determina la calidad de vida y el funcionamiento general de las personas; la salud mental es otra variante que debe tomarse en cuenta, y esta es la forma en la que manejamos y nos relacionamos diariamente (UAEH, s.f.). Además de la importancia de la familia, escuela, trabajo, comunidad y actividades recreativas.

Según el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la salud mental es

“El estado de equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés. La salud mental es la base para el bienestar y funcionamiento efectivo de una persona y su comunidad.” (IMSS, s.f.)

Algunos de los elementos más importantes que se deben de considerar para tener una buena salud mental son:

“Tener buenos hábitos alimenticios, realizar ejercicio con regularidad, conservar buenas relaciones interpersonales, evitar el tabaco y el consumo de alcohol, dormir como mínimo de 8 horas diarias, realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas, fomentar el hábito de la lectura: leer enriquece la capacidad de atención e incrementa la memoria, aumenta la motivación y reduce el estrés.” (IMSS, s.f.).

Los elementos que dañan la salud mental son “La inseguridad, la desesperanza, el rápido cambio social, los riesgos de violencia, los problemas que afecten la salud física.” (IMSS, s.f.). También

se ve afectada por experiencias personales, familiares, escolares y laborales, interacciones sociales y valores culturales. Según una investigación realizada en el 2007 hacia estudiantes de universidad la depresión, ansiedad y estrés han aumentado drásticamente durante los últimos años. Este estudio mostró que los estudiantes de los primeros semestres de la universidad, así como las mujeres de todos los semestres, fueron los más afectados por problemas de salud mental. Estos factores afectan diariamente a los estudiantes y les impiden desarrollar una vida personal autónoma. Este problema no solo es educativo, sino que también está presente en la salud pública. (Bayram, N., & Bilgel, N., 2008)

## **2.2 Relación entre salud mental y física**

La suma de las dos divisiones de salud tiene como resultado un todo, por lo que están relacionadas directamente y podrían afectar o beneficiar más cosas de las que se piensan, ambas influyen en la forma en la que una persona se desempeña y reacciona ante las situaciones de su contexto.

Un estudio de Javier I. Rosado para la Universidad Estatal de Florida declaró que hay diferentes enfermedades físicas que están relacionadas con trastornos mentales. Por ejemplo: tener un trastorno depresivo mayor aumenta el doble de la probabilidad de desarrollar diabetes; la artritis está relacionada con los trastornos del estado de ánimo y de ansiedad; la cardiopatía puede desarrollar ansiedad, depresión, trastorno de ansiedad fóbica y trastorno de pánico; la depresión está ligada con la depresión y los desórdenes alimenticios; algunos tipos de cáncer están relacionados con el trastorno de bipolaridad y la esquizofrenia; y el asma puede generar ansiedad y depresión. (Rosado, J., s.f.). Otra investigación enfocada en la salud mental en México determinó que el 10% de la población padece diabetes, lo que provoca trastornos depresivos y cambios de personalidad. De igual forma, más del 50% de los pacientes que padecen una enfermedad vascular cerebral (EVC), presentan trastornos mentales y de estado de ánimo.

(Sandoval, J., & Richard, M., s.f.). El observatorio de discapacidad física explica que el uso de medicamentos para tratar las enfermedades mentales tiene efectos secundarios que afectan la salud física de los pacientes, por ejemplo: el aumento de pesos, diabetes, cardiopatías, cáncer de colon y de mama. De igual forma la OMS prevé que en el 2020 la depresión sea la principal causa de discapacidad del mundo. Otro factor importante es la falta de hábitos alimenticios y de ejercicio en las personas que padecen alguna enfermedad mental. (Observatorio Discapacidad Física, s.f.)

### **2.3 La salud mental y física en los medios digitales**

Los medios digitales y redes sociales son factores que afectan directamente la salud y el bienestar de los usuarios ya que tienen beneficios y consecuencia en la vida de las personas. Algunos de los beneficios de la tecnología dentro de la salud mental y física son: el uso de redes para compartir experiencias personales; el aumento y facilidad de la comunicación al tratar temas sobre depresión, ansiedad, esquizofrenia, trastorno de bipolaridad, etc. y el uso de twitter, facebook o youtube para compartir y conocer sobre las personas que sufren los mismos trastornos, así como tips para sobrellevarlos; y el uso de internet o apps para buscar información sobre salud física, nutrición, ejercicio, etc. Algunas consecuencias negativas son: el aislamiento que causan las redes sociales (el promedio de los adolescentes llegan a las 9 horas diarias), depresión, aumento en los niveles de ansiedad, soledad y disminución de la empatía, interferencia del sueño, bullying cibernético, riesgos en la privacidad de los usuarios, desórdenes alimenticios y la intervención en actividades de interacción social, ejercicio y sueño. (Chaparro, L., s.f.)

### **2.4 Espacios para hablar de salud mental**

A pesar de los problemas relacionados con la salud, las ciudades y el entorno de las personas, sí existen distintos espacios para hablar de salud mental, ya sea personal o sobre alguien más. Algunos de estos planes impulsados por el gobierno son:

1. Programa de Salud Mental 2013-2018 impulsado por el Gobierno de la República: este promocionaba la salud mental, la prevención de los trastornos mentales, la detección y atención temprana con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas. (Secretaría de Salud, 2013)
2. Plan de Acción Sobre la Salud Mental 2013-2020: este plan es impulsado por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Busca el diálogo entre el estado, la sociedad civil y las asociaciones internacionales, con el fin de atender el tema sobre el sector sanitario y social y todo lo que esto implica (atención, prevención, tratamiento, rehabilitación y recuperación). (OMS, 2020)
3. Programa de Salud Preventiva y Salud Mental (2019): este cuenta con una línea de atención telefónica y servicios dentro de los centros de salud de la Ciudad de México. (Sedesa, 2019)

### **3. Área verde**

La salud mental y física de una persona se ve influenciada por el contexto en el que se relacione cada ser humano, por lo que la infraestructura y estética de un lugar es importante. Es por esto que se introduce el término de área verde.

Un área verde es un terreno delimitado dentro de una ciudad o zona urbana en la que hay vegetación. (Cardona, A., 2018). Estas superficies deben ser mantenidas por el municipio para la ciudadanía. (Ayuntamiento del municipio de Puebla, s.f.). También es definida también como: “un terreno que se caracteriza por la presencia de árboles y plantas”. (De los Santos, E., 2019). Incluye parques, jardines, plazas jardinadas, áreas deportivas, jardineras y zonas cubiertas por vegetación en la vía pública. (PAOT., 2010).

Estéticamente, un área verde dentro de una zona urbana tiene beneficios pues mejora la calidad del aire, la imagen urbana y aumenta los espacios de recreación. (Ayuntamiento del Municipio de Puebla, s.f.). Las zonas verdes urbanas elevan la calidad de vida de los ciudadanos pues en estas se pueden hacer distintos tipos de actividades lúdicas y recreativas. (De los Santos, E., 2019).

Estas zonas permiten a sus usuarios utilizar los espacios para reflexionar o relajarse para reducir el estrés. Además, estos espacios regulan la temperatura y la humedad, absorben los contaminantes, filtran la radiación y amortiguan los ruidos. (Cerrillo, A., 2011). Generan un espacio de empatía y relación entre los usuarios y la naturaleza, así como invitan a los ciudadanos a participar en la protección ambiental y mejora de su calidad de vida. (Ayuntamiento del Municipio de Puebla, s.f.)

Además de los beneficios, las zonas verdes son importantes pues:

1. Disminuyen la violencia: los comportamientos violentos disminuyen en un paisaje urbano más verde.
2. Aumentan la esperanza de vida: los entornos naturales fomentan la creatividad, las capacidades mentales y las capacidades afectivas. Además, el contacto con la naturaleza está relacionado con la salud y el bienestar.
3. Deporte más saludable: practicar deporte en áreas verdes tiene más beneficios que en zonas con asfalto y coches.
4. Mejoran las relaciones sociales: con el ruido se debilitan las relaciones sociales y con esto el sentimiento de comunidad. Este sentimiento de comunidad puede reducir la tasa de mortalidad, suicidio y aumenta el nivel de salud mental y física.
5. Crean conciencia ecológica: al poder vivir en la naturaleza se puede crear conciencia ecológica, no basta con dar clases sobre el tema si las personas no saben sobre los factores benéficos de las áreas verdes en sus vidas. (Cardona, A., 2018)

Citando a un estudio realizado por International Journal of Environmental Research and Public Health durante el 2019, se puede decir que

“beneficial effects of natural environments for a range of psychological outcomes, such as revitalization, positive engagement, tension, confusion, anger, depression, and energy. There was

also evidence of greater enjoyment and satisfaction with outdoor activity, with indications of greater intent to repeat the activity.” (Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffith, M., 2007)

A pesar de su importancia, en México específicamente en Puebla, las áreas verdes no son espacios que se contemplan al diseñar los espacios. Según el periódico ambiental Tierra Baldía, las áreas verdes de la ciudad de Puebla solo ocupan el 2.8 por ciento del total del área urbana. Otro problema es que las áreas verdes no están distribuidas de manera uniforme ya que la mayor parte de parques y jardines se encuentra en la zona centro y sur de Puebla, la zona norte y extremo sur no cuenta con estos espacios. Esto muestra la debilidad ambiental que hay en la ciudad. (David, S., 2016). La Organización Mundial de la Salud (OMS), determinó que en las ciudades debe de haber un mínimo de 9 metros cuadrados por habitante, pero Puebla solo cuenta con 1.88 metros cuadrados por habitante. (Páez, S., 2016)

#### **4. Calidad de vida**

La salud mental y física, la ciudad, el contexto y en especial las áreas verdes, son factores que se toman en cuenta al hablar sobre calidad de vida pero, ¿qué es la calidad de vida? Es un concepto que contiene distintos componentes objetivos y subjetivos, y en los que el fin es siempre el bienestar individual. Los cinco dominios principales de la calidad de vida son:

1. Bienestar físico: salud y seguridad física.
2. Bienestar material: alimentos, privacidad, servicios, vivienda, etc.
3. Bienestar social: relaciones interpersonales.
4. Desarrollo y actividad: educación, productividad, contribución, etc.
5. Bienestar emocional: autoestima, religión, salud mental, etc.

(INCMNSZ, 2017)

#### **5. Estilo de vida**

La calidad de vida y el estilo de vida parecen conceptos similares pero son distintos, ya que el estilo de vida es el conjunto de hábitos y acciones que realiza una persona de forma cotidiana, estos pueden ser saludables o no. A pesar de ser personal, el estilo de vida es influenciado por la práctica social diaria, procesos, tradiciones, cultura y comportamiento de las personas de una comunidad. (EcuRed, s.f.). Los hábitos son las actividades, acciones y movimientos que tienen un fin; estos se adquieren por medio de la repetición de las conductas de un individuo. (EcuRed, s.f.)

## **6. Estudiantes universitarios**

Los estudiantes se caracterizan por llevar un estilo de vida y cambio en la calidad de vida durante el periodo universitario pero ¿Cómo se define a un universitario? Según la Real Academia de la Lengua Española, este es cualquier estudiante que cursa “enseñanzas de formación continua u otros estudios” (2020), dentro de una universidad. La Universidad Incca de Colombia define el contexto universitario como un todo compuesto por tres partes: el estudiante, el personal docente y el personal administrativo. Las instituciones universitarias mantienen relaciones con sectores educativos, empresas, instituciones públicas, etc. Dentro de este contexto universitario existen distintos grupos de interés (carreras universitarias, diplomados, maestrías, etc., así como subgrupos dentro de estas (diseño, humanidades, ingenierías, etc.) (UNINCCA, s.f.)

El estilo de vida de los universitarios es también un elemento que los caracteriza. La actividad física, la salud, la nutrición, las relaciones interpersonales, el manejo del estrés y la actualización, cambian drásticamente en comparación de etapas anteriores; por ejemplo, la responsabilidad por su propio bienestar, la participación regular en actividades físicas, el consumo y selección de alimentos, la comunicación entre personas, el control de emociones y elementos psicológicos y físicos el desarrollo de recursos internos y crecimiento personal, se ven afectados por las nuevas

y diferentes situaciones a las que se exponen los alumnos. La vida adulta y la libertad le permite principalmente a los estudiantes universitarios reaccionar de formas que, a la larga, generan problemas en todos los aspectos de su persona y que pueden ser predecibles y prevenibles si se toman en consideración a tiempo. (Jiménez, O., & Noemí, R., 2017)

### **6.1 Resultados de la educación superior (universidad) en México**

Los ciudadanos son los actores más importantes en el desarrollo de una ciudad saludable pues deben exigir, proponer y cuidar que se implementen las propuestas para el óptimo desarrollo de los espacios urbanos, pero estos no pueden actuar si no tienen una buena relación personal y de comunidad. Es por esto que se escogió al grupo de personas, de entre 18 y 23 años, ya que tienen las capacidades, habilidades y ganas de actuar sobre su contexto y pueden trabajar para mejorar las condiciones de vida de todos los ciudadanos.

Según la OECD, tener un título de educación superior en México mejora los resultados en el mercado laboral, estas personas participan más en el mercado, empleo y reciben salarios superiores. (OECD, 2019).

### **Referencias**

Solve MIT. (2019). Healthy Cities. Enero 15, 2020, de MIT Sitio web:

<https://solve.mit.edu/challenges/healthy-cities>

Llorca, E., Amor, M., Merino, B., Márquez, F., Gómez, F., & Ramírez, M. (2010). Ciudades saludables: una estrategia de referencia en las políticas locales de salud pública. Enero 13, 2020, de SciELO Sitio web: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112010000600001&script=sci_arttext&tlng=en)

[91112010000600001&script=sci\\_arttext&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0213-91112010000600001&script=sci_arttext&tlng=en)

Salas, L., López, J., Gómez, S., Franco, D., & Martínez, E. (2016). Ciudades sostenibles y saludables: estrategias en busca de la calidad de vida. Enero 13, 2020, de Redalyc Sitio web:

<https://www.redalyc.org/pdf/120/12043924012.pdf>

IS Global. (2018). 5 Claves para ciudades más saludables. Enero 22, 2020, de Instituto de Salud Global Barcelona Sitio web: <https://www.isglobal.org/ciudadesquequeremos>

Juárez, S., Virginia, M., Estrada, R., Mireya, M., & Manzano, L. (2014). Aportes de la geografía a ciudades saludables: caso zona metropolitana de Toluca. Enero 13, 2020, de UAEM Sitio web:

<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/58185>

WHO. (2016). Consenso de Shanghai sobre Ciudades Saludables. Enero 18, 2020, de World Health Organization Sitio web: <https://www.who.int/healthpromotion/conferences/9gchp/mayors-consensus-ES.pdf>

WHO. (1998). Healthy Cities. Enero 15, 2020, de World Health Organization Sitio web:

<https://www.who.int/healthpromotion/healthy-cities/en/>

Calandria Perú. (2017). Participación ciudadana para el buen gobierno en el desarrollo de ciudades saludables . Enero 14, 2020, de issuu Sitio web:

[https://issuu.com/calandriaperu/docs/2.3.9.folleto\\_para\\_la\\_participaci](https://issuu.com/calandriaperu/docs/2.3.9.folleto_para_la_participaci)

Morales, E. (2019). 4 principales factores que influyen en tu salud física y mental. Enero 22, 2020, de Mejor con Salud Sitio web: <https://mejorconsalud.com/4-principales-factores-que-influyen-en-tu-salud-fisica-y-mental/>

Velázquez, S.. (s.f.). Salud física y emocional. Enero 25, 2020, de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo Sitio web:

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf)

Centro Médico Ciudad Jardín. (s.f.). Consejos para conseguir una buena salud. Enero 25, 2020, de Centro Médico Ciudad Jardín Sitio web:

<https://www.centromedicociudadjardin.com/consejos/consejos-para-conseguir-una-buena-salud.html>

IMSS. (s.f.). Salud Mental. Febrero 3, 2020, de Instituto Mexicano del Seguro Social Sitio web:

<http://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Bayram, N., & Bilgel, N. (2008, abril 8). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students.

Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol. PP. 667-670

Rosado, J.. (s.f.). La Relación Entre la Salud Mental y la Salud Física. Febrero 7, 2020, de

Florida State University Sitio web:

[https://www.migrantclinician.org/files/\\_pdfs/ECHO%20Session%205%20-](https://www.migrantclinician.org/files/_pdfs/ECHO%20Session%205%20-%20La%20Relacion%20Entre%20la%20Salud%20Mental%20y%20la%20Salud%20Fisica%20-%20Spanish.pdf)

[%20La%20Relacion%20Entre%20la%20Salud%20Mental%20y%20la%20Salud%20Fisica%20-](https://www.migrantclinician.org/files/_pdfs/ECHO%20Session%205%20-%20La%20Relacion%20Entre%20la%20Salud%20Mental%20y%20la%20Salud%20Fisica%20-%20Spanish.pdf)

[%20Spanish.pdf](https://www.migrantclinician.org/files/_pdfs/ECHO%20Session%205%20-%20La%20Relacion%20Entre%20la%20Salud%20Mental%20y%20la%20Salud%20Fisica%20-%20Spanish.pdf)

Sandoval, J., & Richard, M.. (s.f.). La Salud Mental en México. Febrero 8, 2020, de Servicio de Investigación y Análisis Sitio web:

<http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/documentos/SaludMentalMexico.pdf>

Observatorio Discapacidad Física. (s.f.). ¿Cuál es el impacto de la salud mental en la salud física?. Febrero 8, 2020, de Observatorio Discapacidad Física Sitio web:

<https://www.observatoridiscapacitat.org/es/cual-es-el-impacto-de-la-salud-mental-en-la-salud-fisica>

SEDESA. (2019). Salud Mental. Febrero 7, 2020, de SEDESA Sitio web:

<http://data.salud.cdmx.gob.mx/portal/index.php/programas-y-acciones/309>

De las Mercedes, M.. (2013). Programa de Acción Específico: Salud Mental. Febrero 7, 2020, de Secretaría de Salud Sitio web:

[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud\\_Mental.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/11918/Salud_Mental.pdf)

OMS. (2020). Plan de acción sobre salud mental 2013-2020. Febrero 7, 2020, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: [https://www.who.int/mental\\_health/publications/action\\_plan/es/](https://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/es/)

PAOT. (2010). Presente y Futuro de las Áreas Verdes y del Arbolado de la Ciudad de México. Febrero 8, 2020, de Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial Sitio web: [http://centro.paot.org.mx/documentos/paot/libro\\_areas\\_verdes.pdf](http://centro.paot.org.mx/documentos/paot/libro_areas_verdes.pdf)

Cardona, A.. (2018). La importancia de los espacios verdes en las ciudades. Febrero 8, 2020, de Ecología Verde Sitio web: <https://www.ecologiaverde.com/la-importancia-de-los-espacios-verdes-en-las-ciudades-272.html>

Ayuntamiento del Municipio de Puebla. (s.f.). Inventario Municipal de Áreas Verdes (IMAV). Febrero 8, 2020, de Secretaría de Desarrollo Urbano y Sustentabilidad Sitio web: [http://gobiernoabierto.pueblacapital.gob.mx/transparencia\\_file/sdus/2015/77.fracc41a/sdus.77.41a.imav.2015.pdf](http://gobiernoabierto.pueblacapital.gob.mx/transparencia_file/sdus/2015/77.fracc41a/sdus.77.41a.imav.2015.pdf)

De los Santos, E.. (2019). ¿Qué son las áreas verdes?. Febrero 8, 2020, de Parques Alegres Sitio web: <https://parquesalegres.org/biblioteca/blog/las-areas-verdes/>

Pretty, J., Peacock, J., Hine, R., Sellens, M., South, N., & Griffith, M. . (2007, marzo). Green Exercise in the UK Countryside: Effects on Health and Psychological Well-Being, and Implications for Policy and Planning. *Journal of Environmental Planning and Management*, 50, pp.211-213.

David, S.. (2016). Sólo 2.8 por ciento de áreas verdes ocupan la Ciudad de Puebla. Febrero 8, 2020, de Tierrabaldía Sitio web: <http://tierrabaldia.com.mx/noticia/910/solo-2-8-por-ciento-de-areas-verdes-ocupan-la-ciudad-de-puebla/>

Paez, S.. (2016). Puebla tiene 4 veces menos áreas verdes de lo recomendado por la OMS. Febrero 8, 2020, de Lado B Sitio web: <https://ladobe.com.mx/2016/08/puebla-tiene-4-veces-menos-areas-verdes-de-lo-recomendado-por-la-oms/>

INCMNSZ. (2017). ¿Qué es la calidad de vida?. Febrero 8, 2020, de INCMNSZ Sitio web:

<http://www.innsz.mx/opencms/contenido/investigacion/comiteEtica/calidadVida.html>

EcuRed. (s.f.). Hábito. Febrero 9, 2020, de EcuRed Sitio web:

<https://www.ecured.cu/H%C3%A1bito>

EcuRed. (s.f.). Estilo de vida. Febrero 9, 2020, de EcuRed Sitio web:

[https://www.ecured.cu/Estilo\\_de\\_vida](https://www.ecured.cu/Estilo_de_vida)

RAE. (2020). <https://dej.rae.es/lema/estudiante-universitario>. Febrero 9, 2020, de Real Academia de la Lengua Española Sitio web: <https://dej.rae.es/lema/estudiante-universitario>

UNINCCA. (s.f.). Contexto Universitario y Familiar. Febrero 9, 2020, de Universidad INCCA de Colombia Sitio web:

<https://www.unincca.edu.co/permanencia/resolucionconflictos/contexto.html>

Jiménez, O., & Noemí, R. (2017, Julio-Diciembre). Estudiantes universitarios y el estilo de vida.

Revista Iberoamericana de Producción Académica y Gestión Educativa, Vol. 4, No. 8, pp.4-6.

OECD (2019), Higher Education in Mexico: Labour Market Relevance and Outcomes, Higher Education, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/9789264309432-en..>