

Documento para Política Pública | N°49 | Julio 2026

ÁREAS VERDES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE PERSONAS CUIDADORAS

*Contribuyendo a los nuevos centros
comunitarios de cuidados*

cedeus



ÁREAS VERDES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE PERSONAS CUIDADORAS: CONTRIBUYENDO A LOS NUEVOS CENTROS COMUNITARIOS DE CUIDADOS

© Centro de Desarrollo Urbano Sustentable
CEDEUS

Autores:

Kenzo Asahi
Marigen Narea
Andrés Señoret

Cómo citar este documento:

Asahi, K., Narea, M., Señoret, A. (2026). *Áreas verdes y bienestar psicológico de personas cuidadoras: Contribuyendo a los nuevos centros comunitarios de cuidados*. Documento para Política Pública N°49. Centro de Desarrollo Urbano Sustentable, Santiago.
<https://doi.org/10.7764/cedeus.dpp.49>



Atribución-NoComercial 4.0
Internacional (CC BY-NC 4.0)
Primera edición
Julio 2026 / N°49

Documento para Política Pública | N°49 | Julio 2026

ÁREAS VERDES Y BIENESTAR PSICOLÓGICO DE PERSONAS CUIDADORAS

*Contribuyendo a los nuevos centros
comunitarios de cuidados*

cedeus



PUNTOS CENTRALES

La accesibilidad a áreas verdes cumple un rol importante para el bienestar psicológico de personas cuidadoras. Para potenciar dichos efectos, se propone relacionar ciertos aspectos de la Política Nacional de Desarrollo Urbano (PNDU) con el nuevo Sistema Nacional e Integral de Cuidados, aprovechando los beneficios de las áreas verdes para el bienestar de madres y padres. Tomando en cuenta que la PNDU se encuentra actualmente en un proceso de actualización y aprobación de un nuevo texto, se propone además que los resultados de este análisis podrían contribuir a enriquecer dicho proceso, además de proponer acciones concretas que puedan contribuir a implementar los lineamientos de la nueva versión de la ley.



Parque O'Higgins, Santiago. Fotografía: Gustavo Sanchez.

INTRODUCCIÓN

El acceso a áreas verdes cumple un rol importante en diversas aristas de la vida de los ciudadanos, contribuyendo a su bienestar físico (Di Nardo, et al., 2010), psicológico (Hansen et al., 2017) y social-comunitario (Krellenberg, et al., 2014). Por lo mismo, la PNDU vigente, aprobada el 2014, contempla la accesibilidad a áreas verdes como un aspecto esencial del acceso igualitario a bienes urbanos.

Por otro lado, la implementación del Sistema Nacional e Integral de Cuidados ha puesto en relevancia la necesidad de considerar el rol de las personas cuidadoras, especialmente mujeres, contribuyendo a sus labores desde la política pública.

No obstante, poco se ha discutido sobre la relación entre el acceso a áreas verdes y los roles de cuidado materno desde las políticas públicas. A partir del estudio de Narea et al (2022) aplicado en Chile a 985 madres de hijos pequeños de hasta 30 meses durante la pandemia del Covid-19, se discutió la importancia que tienen las áreas verdes para el bienestar de las madres cuidadoras.

Mientras que las madres con baja accesibilidad a áreas verdes y mayor duración de los confinamientos vieron aumentar las interacciones disfuncionales con sus hijos pequeños, las que residían cerca de parques y plazas no experimentaron este deterioro en sus relaciones. A partir de este estudio acotado a las condiciones extraordinarias de la pandemia, se pudo identificar lecciones que permiten destacar la importancia de las áreas verdes para las madres cuidadoras, orientando así el desarrollo de esta nueva política pública de cuidados.

ANTECEDENTES

La pandemia del Covid-19 significó la implementación de cuarentenas en todo el mundo, lo que implicó que $\frac{3}{4}$ de la población infantil dejara de asistir a establecimientos educacionales (UNESCO, 2021). Esta situación generó nuevos desafíos para padres y madres, quienes tuvieron que conciliar sus actividades laborales, domésticas y de cuidados en sus mismas viviendas durante el confinamiento, incrementando los niveles de estrés asociados a la paternidad (Gallagher & Wetherell, 2020).

Existen estudios que asocian el estrés parental tanto con impactos negativos sobre el desarrollo psicosocial de los niños y niñas, como en las habilidades de las madres, disminuyendo su constancia y compromiso con las labores de cuidado e incrementando las relaciones conflictivas con sus niños (Abidin, 2012; Cappa et al., 2011).

Diversas investigaciones evidenciaron el impacto negativo que tuvieron los confinamientos sobre el bienestar psicológico de las personas, reflejado en un aumento de ansiedad, insomnio y otros síntomas de estrés (Kołodziejczyk et al., 2021). Además, la salud mental se vio afectada por las consecuencias sociales derivadas de los confinamientos, tales como la pérdida de capital social y el debilitamiento de las redes comunitarias (Brooks, et al., 2020).

Del mismo modo, distintas investigaciones han mostrado que la pandemia también afectó el bienestar psicológico de madres y padres. Por ejemplo, en Alemania los confinamientos estuvieron asociados a un leve aumento del estrés parental y a un deterioro en la salud mental

de niños y niñas (Calvano et al., 2021). Otros estudios, como el de Achterberg et al. (2021), detectaron incrementos notorios en síntomas de depresión, ansiedad y en actitudes hostiles por parte de padres y madres durante las cuarentenas (Pierce et al., 2020).

Contar con acceso a áreas verdes puede actuar como un factor protector frente a los efectos negativos de los confinamientos. Diversas investigaciones muestran que el contacto con la naturaleza contribuye al bienestar psicológico (Hansen et al., 2017), ayuda a reducir los niveles de ansiedad (Bratman et al., 2015) y disminuye la presencia de la hormona del estrés, el cortisol (Hunter et al., 2019).

Con el objetivo de conocer cómo la accesibilidad a áreas verdes pudo influir en el bienestar psicológico de las madres cuidadoras durante la pandemia, se analizaron datos del Estudio Longitudinal Mil Primeros Días, desarrollado por el Centro de Justicia Educacional y aplicado a madres del Gran Santiago. La primera medición, realizada en 2019, incluyó a 1.161 madres de niños y niñas de 13 meses. La segunda, aplicada entre septiembre y noviembre de 2020— en pleno contexto de confinamientos—, encuestó a 985 de esas madres, cuyos hijos e hijas tenían entonces 24 meses.

El estudio publicado en 2021 y liderado por Marigen Narea (Psicología UC) y Kenzo Asahi (Escuela de Gobierno UC), examinó cómo las semanas de duración de los confinamientos impactaron en el bienestar psicológico de las madres. Para ello, se analizaron distintos aspectos, como el nivel de estrés parental, la presencia de síntomas depresivos y las conductas parentales hacia los hijos e hijas más pequeños. Además, se consideraron factores

sociodemográficos del hogar, la salud mental de las madres y el grado de hacinamiento de la vivienda. Como variables moderadoras, se incorporaron el nivel de cumplimiento de las cuarentenas y la proximidad a áreas verdes.

En términos generales, los resultados muestran que, en comparación con la primera medición, durante la pandemia las madres presentaron un aumento en las relaciones disfuncionales con sus hijos e hijas, manifestando mayores dificultades en la convivencia y el trato cotidiano. Estos hallazgos sugieren que los confinamientos tuvieron un impacto negativo en el bienestar psicológico de las madres.

Asimismo, aunque no se observó un aumento generalizado de la depresión materna ni del estrés parental durante el confinamiento, sí se encontró que, entre los hogares con menor acceso a áreas verdes, un mayor tiempo de encierro se asoció con más estrés parental y con interacciones más difíciles entre madres e hijos.

El análisis mencionado devela la importancia de las áreas verdes para las labores de cuidado de niños pequeños, donde una mayor cercanía a plazas y parques tiene un rol protector sobre el bienestar psicológico de las madres y su relación con sus hijos pequeños.

Si bien el estudio se realizó en el contexto excepcional de la pandemia por COVID-19, los resultados permiten destacar el importante papel que pueden cumplir las áreas verdes en la promoción del bienestar psicológico de las madres cuidadoras.

ESTADO ACTUAL DE LA POLÍTICA PÚBLICA

La Política Nacional de Desarrollo Urbano (PNDU) fue formulada el año 2014, y propone contribuir a que se generen condiciones urbanas que aporten a una mejor calidad de vida de las personas, tanto desde la provisión de bienes y equipamiento urbano como por la promoción de relaciones sociales y comunitarias en ámbitos urbanos.

Dentro de sus diversos ámbitos temáticos, incluyendo el desarrollo económico, el equilibrio ambiental y la identidad y patrimonio, se destaca la integración social como un objetivo importante a alcanzar. Tiene como propósito “velar porque nuestras ciudades sean lugares inclusivos, donde las personas estén y se sientan protegidas e incorporadas a los beneficios urbanos: acceso a los espacios públicos, educación, salud, trabajo, seguridad, interacción social, movilidad y transporte, cultura, deporte y esparcimiento” (Ministerio de Vivienda y Urbanismo, 2014). A partir de lo anterior, se propone una serie de objetivos específicos, como el Objetivo 1.1 “Garantizar el acceso equitativo a los bienes públicos urbanos” o el Objetivo 1.6 “Fomentar el desarrollo y fortalecimiento de comunidades”.

Con el fin de orientar sus acciones, la política establece una serie de compromisos vinculados a estándares urbanos medibles relacionados con el entorno y el acceso a equipamientos. Entre ellos, destaca el compromiso de mejorar el acceso a servicios y espacios públicos, donde la accesibilidad a áreas verdes se define por una distancia máxima de 400 metros a plazas públicas y 3.000 metros a parques públicos. De este modo, la política incorpora indicadores concretos para garanti-

zar el acceso a estos espacios, reconociendo su papel clave en el fortalecimiento de las comunidades locales.

Cabe destacar que actualmente la PNDU se encuentra en un proceso de actualización llevado a cabo por el Consejo Nacional de Desarrollo Territorial. En dicha propuesta, elaborada el 2025, se sigue resaltando la importancia del espacio público y de las áreas verdes como espacio para el encuentro social, el ejercicio de derechos colectivos y la integración social, destacando especialmente su relevancia para las prácticas de cuidados.

Por otro lado, el Sistema Nacional e Integral de Cuidados implementado por el Ministerio de Desarrollo Social, busca mejorar la calidad de vida tanto de las personas que requieren cuidados como de quienes los entregan. Este sistema reconoce que, en gran medida, las labores de cuidado recaen en mujeres, muchas de las cuales no reciben remuneración (Ministerio de Desarrollo Social, 2023).

Para el año 2024, el Sistema Nacional de Cuidados contempló diversas medidas orientadas a fortalecer su red de apoyo. Entre ellas se incluyen mejoras en la gestión de los Centros para el Adulto Mayor, el desarrollo de proyectos de viviendas tuteladas para personas dependientes y la creación de nuevos centros para adultos con discapacidad. Además, se prevé una expansión significativa de la Red Local de Apoyos y Cuidados.

Esta ampliación considera la entrega de un nuevo estipendio monetario destinado a cuidadores y cuidadoras que atienden a personas con dependencia severa, junto con la apertura de 40 nuevos Centros Comunitarios de

Cuidados. Estos centros buscan ofrecer una variedad de actividades y servicios enfocados en el bienestar integral de las personas cuidadoras. Entre ellos se incluyen espacios de apoyo, autocuidado y recreación, que promueven la autonomía, el fortalecimiento de vínculos sociales y otros factores clave para el bienestar físico y psicológico de quienes cuidan (Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género, 2023).

RECOMENDACIONES

Proponemos fortalecer el rol de las áreas verdes como espacios que promueven el bienestar psicológico de cuidadores de niñas/os pequeños. Para ello, resulta clave articular los estándares de cercanía a plazas y parques establecidos en la PNDU y la relevancia que la nueva versión de la ley les otorga a los espacios de cuidados, con los objetivos del Sistema Nacional e Integral de Cuidados, especialmente en lo referido a los Centros Comunitarios de Cuidados.

De manera específica, se recomienda:

1. Vincular los Centros Comunitarios de Cuidados con las áreas verdes cercanas. Integrar las plazas y parques del entorno a las actividades que se desarrollan en los centros, promoviendo su uso como espacios complementarios para el bienestar y la recreación.
2. Equipar las áreas verdes circundantes con mobiliario y equipamiento adecuado. Incorporar infraestructura que permita realizar actividades de apoyo a las personas cuidadoras, tales como espacios de descanso, reflexión, talleres, capacitaciones, actividades grupales y recreativas, tanto para las/os cuidadores como para los niños y niñas a su cargo.
3. Implementar programas de activación de espacios públicos. Más allá de contar con equipamiento, es necesario diseñar una programación regular de actividades —talleres, encuentros, capacitaciones o celebraciones— que fomenten el uso cotidiano de las áreas verdes cercanas a los Centros Comuni-

tarios de Cuidados, reforzando así su contribución al bienestar de las personas cuidadoras.

4. Incorporar espacios abiertos dentro de los Centros Comunitarios de Cuidados. En aquellos casos en que no existan plazas o parques próximos, se recomienda integrar áreas verdes o elementos de vegetación en los propios centros, de modo que cumplan funciones similares a las de un espacio público.

Con este tipo de medidas se busca fortalecer el vínculo entre los Centro de Cuidados y las áreas verdes públicas, aprovechando el potencial de estos espacios para promover el bienestar psicológico de las personas cuidadoras. De este modo, se podrán integrar las áreas verdes a los distintos servicios y programas que los centros ofrecen a madres, padres y familias, ampliando su alcance y contribuyendo a una mejor calidad de vida.

Así mismo, considerando que la PNDU se encuentra actualmente en un proceso de actualización, las sugerencias aquí presentadas también buscan contribuir a su desarrollo, potenciando y enriqueciendo el componente de género y cuidados de la nueva política pública.

REFERENCIAS

- Abidin, R. R. (2012).** *Parenting Stress Index (4th ed.)*. Psychological Assessment Resources.
- Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D., & Crone, E. A. (2021).** *Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children*. *Scientific Reports*, 11(1), 1–14
- Bratman, G. N., Daily, G. C., Levy, B. J., & Gross, J. J. (2015).** *The benefits of nature experience: Improved affect and cognition*. *Landscape and Urban Planning*, 138, 41–50.
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).** *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*. *The Lancet*, 395(10227), 912–920.
- Calvano, C., Engelke, L., Di Bella, J., Kindermann, J., Renneberg, B., & Winter, S. M. (2021).** *Families in the COVID-19 pandemic: Parental stress, parent mental health and the occurrence of adverse childhood experiences— Results of a representative survey in Germany*. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Advance online publication.
- Cappa, K. A., Begle, A. M., Conger, J. C., Dumas, J. E., & Conger, A. J. (2011).** *Bidirectional relationships between parenting stress and child coping competence: Findings from the pace study*. *Journal of Child and Family Studies*, 20(3), 334–342.
- Consejo Nacional de Desarrollo Territorial. (2025).** *Propuesta de Política Nacional de Desarrollo Urbano*. Aprobada por el Pleno del Consejo el 11 de agosto de 2025.
- Di Nardo, F., Saulle, R., & La Torre, G. (2010).** *Green areas and health outcomes: a systematic review of the scientific literature*. *Ital J Public Health*, 7(4), 402–13.
- Gallagher, S., & Wetherell, M. A. (2020).** *Risk of depression in family caregivers: Unintended consequence of COVID-19*. *BJPsych Open*, 6(6), Article e119
- Hansen, M. M., Jones, R., & Tocchini, K. (2017).** *Shinrinyoku (forest bathing) and nature therapy: A state-of-the-art review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(8), Article 851.
- Hunter, M. R., Gillespie, B. W., & Chen, S. Y. (2019).** *Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers*. *Frontiers in Psychology*, 10, Article 722.
- Kołodziejczyk, A., Misiak, B., Szczes'niak, D., Maciaszek, J., Ciulkowicz, M., Łuc, D., Wieczorek, T., Fila-Witek, K., Chladzinska-Kiejna, S., & Rymaszewska, J. (2021).** *Coping styles, mental health, and the COVID-19 quarantine: A nationwide survey in Poland*. *Frontiers in Psychiatry*, 12, Article 625355.
- Krellenberg, K., Welz, J., & Reyes-Päcke, S. (2014).** *Urban green areas and their potential for social interaction—A case study of a socio-economically mixed neighbourhood in Santiago de Chile*. *Habitat International*, 44, 11–21.

Ministerio de Desarrollo Social (2023). *“Chile Cuida”: Gobierno entrega bases del Sistema Nacional e Integral de Cuidados.* Recuperado de en <https://www.desarrollosocialyfamilia.gob.cl/noticias/chile-cuida-gobierno-entrega-bases-del-sistema-nacional-e-integral-de-cuidados-y-relanza-credencial> el 7 de junio del 2024.

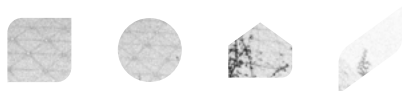
Ministerio de la Mujer y la Equidad de Género (2023). *“Chile Cuida”: Gobierno relanza credencial para personas cuidadoras.* Recuperado de <https://minmujeryeg.gob.cl/?p=52375> el 7 de junio del 2024.

Ministerio de Vivienda y Urbanismo (2014). *Política Nacional de Desarrollo Urbano.*

Narea, M., Asahi, K., Abufhele, A., Telias, A., Gildemeister, D., & Alarcón, S. (2022). *The Effect of COVID-19 Lockdowns on Maternal Mental Health and Parenting Practices Moderated by Urban Green Space.* *Clinical Psychological Science*, 10(6), 1151–1167. <https://doi.org/10.1177/21677026211068871>

Pierce, M., Abel, K. M., Muwonge, J., Jr., Wicks, S., Nevriana, A., Hope, H., Dalman, C., & Kosidou, K. (2020). *Prevalence of parental mental illness and association with socioeconomic adversity among children in Sweden between 2006 and 2016: A population-based cohort study.* *The Lancet Public Health*, 5(11), e583–e591.

UNESCO (2021). *COVID-19 educational disruption and response.*



DOCUMENTO PARA POLÍTICA PÚBLICA

www.cedeus.cl
comunicaciones@cedeus.cl