

7A
20j



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO**

**ESCUELA NACIONAL DE ESTUDIOS PROFESIONALES
CAMPUS "IZTACALA"**

**EL MEDIO AMBIENTE COMO
GENERADOR DE ESTRES**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
OROZCO GARDUÑO SIDA GUADALUPE

ASESOR DE TESIS:
MTRO. ALFONSO VALADEZ



LOS REYES IZTACALA, EDO. DE MEXICO

ABRIL 1994

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



UNAM – Dirección General de Bibliotecas Tesis Digitales Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS © PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

D E D I C A T O R I A

A Dios:

Por guiar mi camino y darme la vida.

A mis padres:

Julieta y Anselmo, por su apoyo, cariño y comprensión, para lograr la presente meta y no por ello la última.
Por enseñarme a ver con el corazón y no solamente con los ojos.

Los ama Sida.

A mis Hermanos:

Por darme apoyo, enseñanza y mostrarme que con la lucha cotidiana, se logra lo que se desea y quiere.

Los quiere Sida.

A mi Tia Carmen:

Por su cariño, ternura, comprensión y consejo.

Te quiere Sida.

A mi Abuela Carmen y mi Prima Estrella:

Por su apoyo silencioso, su cariño y ternura.

Mil gracias.

A Patricia y Carlos:

Por el apoyo cotidiano, por la incesante lucha por conseguir la perfección del presente trabajo, y no desfallecer por ningún motivo, hasta lograrlo.

Con respeto y aprecio.

A mis amigas:

Alejandra, Patricia, e Isabel, por saber ser amigas, por ser cómplices en la elaboración del trabajo y también por las críticas que fueron buenas y acertadas.

Gracias por su Amistad.

A mi asesor:

Alfonso, por guiarme en el conocimiento de otra disciplina dentro de nuestra ciencia, así como también por su apoyo y paciencia para el logro de la presente tesis.

Con respeto, aprecio y cariño.

I N D I C E

INTRODUCCION.....	1-6
-------------------	-----

CAPITULO I FUNDAMENTOS TEORICOS

1 Antecedentes Históricos.....	7
1.2 La corriente Conductual.....	8-9
1.3 La corriente Fenomenológica.....	9
1.4 La corriente Ecológica.....	9-10

CAPITULO II DEFINICION Y CARACTERISTICAS DE LA PSICOLOGIA AMBIENTAL

2 La Psicología Ambiental.....	11
2.1 Definición de la Psicología Ambiental.....	11-15
2.2 Características Generales de la Psicología Ambiental.....	15-18

CAPITULO III EL MEDIO AMBIENTE URBANO

3. Ambiente Urbano.....	19
3.1 La Construcción de las Ciudades Latinoamericanas.....	19-20
3.2 Características Generales de la Ciudad.....	21-25
3.3 Aspectos Negativos de la ciudad.....	25-27
3.4 La Imagen de la Ciudad.....	27-31

CAPITULO IV EL ESTRÉS

4 El estrés y su estudio.....	31
4.1 Definición y Tipos de Estrés.....	32-33
4.2 El Modelo Fisiológico y sus características.....	33-35
4.3 El Modelo Psicológico y sus características.....	35-39
4.4 El Modelo Transaccional y sus características.....	40-41
4.5 Formas de afrontamiento y valor al Estrés.....	41-44

CAPITULO V EL MEDIO AMBIENTE URBANO Y EL ESTRES

5	El Ambiente Urbano y el Estrés.....	45
5.1	Los Estresores Ambientales en los Individuos.....	46-49
5.2	Respuestas ante los Estresores.....	49-51
5.3	Los Efectos del Ruido.....	51-52
5.4	Los Grupos de Gente.....	52-53
5.5	El Calor.....	53-54
5.6	La Contaminación del Aire.....	54-55
5.7	La Ciudad y las Conductas Interpersonales.....	55-56
5.8	Algunos medios generales para la protección del Ambiente.	56-59

CAPITULO VI SOLUCIONES Y ALTERNATIVAS A LOS PROBLEMAS DE ESTRES

6.	Soluciones Alternativas a los Problemas de Estrés....	60
6.1	Soluciones y Alternativas a Nivel Gubernamental. Social, Económico y Estatal.....	61-64
6.2	Diseño Arquitectónico.....	64-65
6.3	Soluciones y Alternativas en el área Clínica.....	66-75
	a) Tratamiento de estrés ocasionado por dolor o enfermedad en los individuos.	
	b) Inoculación gradual al estrés.	
	c) La Terapia racional emotiva.	
	d) La Terapia de Ascensión encubierta.	
	e) La Desensibilización sistemática.	
	Conclusiones.....	76-79
	Bibliografía.....	80-85

RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo principal, el estudio del estrés en el medio ambiente urbano, dadas las características que presenta el mismo. A lo largo del trabajo mostraremos que la relación interactiva Individuo-Medio Ambiente, es determinante sobre todo en el estudio del estrés.

El estrés es un tema que suscita por si mismo, un interés creciente no sólo para la comunidad científica, sino también para la población en general, por esto la Psicología Ambiental ha realizado una serie de estudios que dan explicación a los eventos, circunstancias o sucesos que dan pauta al estrés. Por ello, el último capítulo que se aborda, habla de las posibles soluciones y alternativas a los problemas de estrés, con esto no queremos decir que sean las únicas ni las más eficaces, pero si dignas de considerarse.

I N T R O D U C C I O N

La situación en la cual nos encontramos inmersos, ha tenido un devenir histórico particular. Actualmente enfrentamos diversos tipos de problemáticas, políticas, sociales, económicas, culturales y ecológicas o medio ambientales, que han transgredido las formas de organización humanas y ambientales.

El ambiente ha permitido el desarrollo social y tecnológico, éste último es el facilitador de los avances científicos que se dan en nuestra sociedad. Donde podemos observar que la ecología es el eje rector para el desarrollo en cualquier sentido, siendo el blanco perfecto para la destrucción del mismo, y en sí del mundo.

Bajo las condiciones bajo las cuales se encuentra el ambiente, cabe destacar que se han venido dando una serie de investigaciones a partir de los años 70's, en razón de la importancia que ha cobrado el ambiente para el hombre, y así poder entender los mecanismos positivos y negativos de los que son sujetos ambiente - hombre--- relación interactiva, este pequeño diagrama sólo intenta demostrar de manera sencilla la importancia que tiene ésta interacción, que no puede ser desligada tan fácilmente, como posteriormente veremos.

El deterioro del medio ambiente no sólo se ha reflejado en los países desarrollados, sino que esto también se manifiesta en los países tercermundistas, en donde también hay crisis de diversas índoles, como el desempleo, falta de servicios, falta de vivienda, y migración a las grandes ciudades, éste último aspecto no sólo se presenta en éstos países, además se presenta en los llamados desarrollados, como un claro ejemplo está el estudio realizado por Milgran (1970), en donde pone de manifiesto las características positivas y negativas de vivir en las ciudades, lo más interesante es que hace una contribución de tipo psicológico.

Aspectos positivos:

- 1.- Las grandes ciudades son indispensables, porque la mayoría de los casos son el centro de desarrollo de un país.
- 2.- Existen más facilidades urbanas y de servicio.
- 3.- Hay más posibilidad de ayuda y de contacto.

Aspectos Negativos:

- 1.- Gran número de personas, sobrepoblación.
- 2.- Heterogeneidad de contaminación.
- 3.- Densa contaminación.

Entre otros aspectos podemos encontrar, los congestionamientos una vida muy rápida, la indiferencia social, la falta de empleo y que a su vez provocan : depresión, bandalismo, drogadicción, etc.. Otro aspecto negativo de suma importancia es el estrés, éste es un concepto que se ha venido usando para estudiar las características ambientales de la ciudad, pues éstas incluyen la incomodidad física y psicológica, pero este término se ha usado indiscriminadamente y es imposible tener una definición concreta del término, todas las definiciones concuerdan en la relación individuo y ambiente.

Es importante señalar que el estrés tiene un aspecto positivo, porque es una parte importante y necesaria para el cambio y el desarrollo psicológico del individuo. En este sentido es una característica inevitable de la vida, por lo tanto en cierta cantidad puede ayudar a que una persona esté interesada y/o alerta en determinado aspecto de la vida. Aunque algunas de las veces la demanda de la vida moderna sea tan excesiva que abruma a las personas (Fridman y Dimatteo, 1989).

La importancia de estudiar el ambiente urbano y el estrés radica en buscar las características y los procesos de adaptación que sufre el individuo para con el medio ambiente.

El presente trabajo tiene como objetivos los siguientes:

- Buscar la ubicación lógica del uso de categorías, conceptos y teorías en la nueva corriente psicológica que es llamada " Psicología ambiental o medio ambiental " dado que ésta corriente tiene sus inicios con Watson, Skinner, Lewin, etc..
- A partir del campo de estudio de la Psicología Ambiental, se definirá la relación indisoluble individuo-ambiente en donde se mostrará que dicha relación es inevitable para el desarrollo del individuo y el ambiente en general.
- Mostrar de manera teórica la relevancia que tiene el estudio de los ambientes urbanos, para dar explicación a la conducta humana en términos de evasión o acercamiento y de que manera influyen los aspectos, sociales, políticos, económicos comportamentales en dichas respuestas.
- El estrés como producto de la relación, individuo-medio ambiente, sus características generales y particulares que dan explicación al síndrome de "Estrés".
- Posibles soluciones o alternativas para los problemas de estrés en varias áreas: Gubernamental, social, clínico, etc.

El presente trabajo busca la ubicación lógica del uso de categorías, conceptos y teorías en la nueva corriente psicológica que es la llamada "Psicología Ambiental o Medio Ambiental". Dado que ésta corriente tiene sus inicios con la psicología científica, con los ya conocidos, Watson, Skinner, Lewin, etc. el primero en denunciar la baja estima que se tenía fue Chein, 1954, y lo ratificó Wohlwill, 1966.

Desde el punto de vista psicológico, cuando se habla del medio ambiente se refiere al comportamiento humano, como son las relaciones interpersonales, sociales, con otras personas y con el ambiente. Wohlwill en 1970, define el medio ambiente como el concepto de una guardería infantil, "para referirse como al conjunto más diverso de condiciones de experiencia, que van desde la asistencia a un jardín de niños hasta la práctica de socialización de los padres, desde la preparación de la práctica o la capacitación en un trabajo, hasta el papel de la cultura o la sociedad en sentido global". El medio ambiente físico es todo aquello que rodea a las personas. En psicología ambiental el medio ambiente físico se divide en dos: El medio ambiente construido (por el hombre) y el natural, lo que diferencia estos dos ambientes es el tipo de convivencia.

Para continuar hay que hacer mención de algunas definiciones que dan los teóricos para la psicología ambiental.

Proshanky, 1976, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), atribuye a la psicología ambiental, el establecimiento de relaciones empíricas y teóricas entre la experiencia, la conducta del individuo y su medio ambiente construido.

Heimstra, 1976, señala que la psicología ambiental es la que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio ambiente físico del hombre.

Para entender el medio ambiente, es necesario analizar las condiciones y relaciones que se dan en éste, éstas intervienen en el comportamiento de los individuos y su buen desarrollo urbano.

Para Brunswik, 1950, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), el ambiente supone un habitat natural y cultural del organismo o universo de situaciones en las que transcurre su vida diaria.

Moos, 1976, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), define el ambiente: "definamos el ambiente dependiendo de lo que queremos conocer de él, y es que dada la complejidad ambiental es un análisis exhaustivo de un ambiente, contexto o situación". (p.24).

Mischel, 1977, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), considera que el contexto y el ambiente es lo mismo, el contexto supone un concepto de rango superior al de situación, en el que se integran aspectos físicos y psicológicos. Por otra parte para Sudber en 1977, el contexto es un conjunto organizado de realidades físicas y sociales que pueden ser definidas operativamente y que pertenecen a su vez a estructuras de mayor complejidad.

Pervin, 1978, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), define al ambiente como un continente de objetos y acciones y que además cubren un gran espacio de tiempo... una persona puede ir de un ambiente a otro en el transcurso del día (por ejemplo casa, escuela, trabajo) y puede encontrar algunas cualidades que pasen a formar parte de su ambiente total.

Sallesteros, 1985, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), dice que el ambiente es un concepto amplio el cual se refiere al entorno o contexto en el que se produce la conducta y experiencia de los organismos humanos.

Como podemos observar, todas las definiciones anteriores tienen la característica principal de hablar de la interacción individuo-ambiente, por otra parte, en este trabajo se hablará del medio ambiente construido, dada la importancia que presenta éste, ya que en él se dan características muy particulares y dignas de estudiar sobre todo en los ambientes urbanos, como veremos a continuación.

Levoyer, 1985, menciona que los teóricos especialistas de las ciencias sociales presentan una predisposición contra la ciudad, resaltando los aspectos negativos de esta.

- 1.- La vida en una gran ciudad favorece el desarrollo de enfermedades mentales y de conductas delictivas.
- 2.- El contexto humano empobrece las relaciones urbanas, fomenta la incivilidad y la indiferencia hacia los demás.

Y dejando de lado los aspectos positivos, como la destreza, recursos culturales, riqueza humana, tolerancia a los grandes grupos humanos, opuesta a lo que ocurre en las pequeñas comunidades.

Ahora bien, es sabido que una sociedad urbana o desarrollada, es una sociedad donde se suscitan factores de violencia, así como también patologías que son de carácter biológico, anatómico y el más importante el psicológico. Estos aspectos son vinculados con los avances tecnológicos y la industrialización, esto ha generado crecimientos demográficos que han tenido aspectos positivos y negativos que no se habían considerado, es decir, la industria moderna ha creado un marco de trabajo enajenante, que a su vez ha provocado la concentración a un aparato productivo que le permita el sobrevivir y no el vivir.

Como ya sabemos, la psicología ambiental estudia las relaciones del hombre y el medio ambiente en forma dinámica, para esquematizar esto, Levoyer, 1985, propone cinco puntos para entender las características principales de este campo.

- 1.- El hombre se adapta constantemente y de modo activo al ambiente en donde vive, evolucionando él mismo o modificando su entorno.
- 2.- Lo importante de esta psicología es el medio ambiente construido, particularmente los urbanos, porque en éste se dan las relaciones sociales, hombre-medio ambiente.
- 3.- Estudia las relaciones del hombre en su marco vital y su conducta, considerándolos como ambientes complejos, y no segmentándolos para estudiarlos en forma aislada.
- 4.- El ambiente no es un campo de posibles estímulos, sino un conjunto de objetivos o fines deseables o indeseables, por lo cual la conducta no sólo es respuesta, sino que depende de variaciones físicas también.
- 5.- Esta psicología es inseparable de un análisis completo de las motivaciones psicológicas que permiten comprender porque tal objeto (concreto o abstracto) es solicitado o rehuido por el hombre.

En relación con todo lo anterior, uno de los aspectos más importantes en la vida de las ciudades, es el estrés, el cual fué definido y utilizado por primera vez por Hans Selye, Biólogo, en 1936 (citado en Levoyer 1985), dió un significado sistemático: "Una situación es generadora de estrés cuando el organismo reacciona a una estimulación nociva o es alterado por ella, pero no son diferentes formas de responder ante dicha estimulación, sino que son diferentes fases, de hecho sabemos que no se pueden dar respuestas antagónicas al mismo tiempo", a esto Selye lo llamó "General adaptation Syndrom", "GAS", y propone tres fases características de éste, las cuales son: periodo de alarma, en el que el organismo moviliza sus recursos; periodo de resistencia, al luchar contra las perturbaciones del exterior; y por último el periodo de agotamiento, la capacidad del organismo se reduce a cero. Casi nunca se llega a esto, porque el ecosistema humano busca el equilibrio.

El término estrés ha sido trasladado a factores físicos y psicológicos, se ha observado que ambos factores están mutuamente relacionados y por lo tanto es difícil desligar uno de otro para ser estudiados.

Para explicar las características del medio ambiente humano se usa el término estrés, sobre todo en los casos de mala salud. Para esta cuestión Lazarus y Cohen, 1977, (citado en Levoyer 1985) claves para su teoría sobre el estrés, las cuáles son:

- 1.- El estrés se define como una relación violenta entre el individuo pensante y un ambiente físico o social particular.
- 2.- Esta relación de estimulación cognitiva de lo peligroso o arriesgado de las condiciones ambientales y nuestra fuerza y posibilidad para hacerles frente .
- 3.- Esta valoración de las condiciones ambientales potencialmente estresantes dependen a su vez, de un amplio conjunto de factores, dentro de los que cabría destacar: las actitudes hacia las condiciones ambientales probablemente definidas de acuerdo con la experiencia previa, la percepción de riesgo que conlleva con dicho ambiente y la capacidad de control del que se dispone o se cree disponer sobre dicho ambiente.

Estos mismos autores dan la clasificación de las respuestas que presentan los sujetos ante situaciones de estrés, englobándoles en tres grandes categorías:

- 1.- Las respuestas somáticas: que se presentan mediante actividad hormonal, o con indicadores de actividad neuro-reticular, como variaciones cardiovasculares o cambios en el ritmo respiratorio, cabe destacar que estas patologías pueden estar ligadas directamente al estrés.
- 2.- Las respuestas comportamentales: que se dividen en tres áreas.
 - Comportamiento de adaptación que consiste en tomar tranquilizantes o negar la existencia de la tensión.
 - La desorganización de la conducta como incapacidad de continuar tareas, perturbación en los procesos de adquisición.
 - Y por último los movimientos faciales y el cambio de postura, esto puede marcar una desorganización.
- 3.- Las conductas subjetivas como la expresión verbal, espontáneas o provocada, del malestar experimentado o del estado emocional creado por el estrés.

Por todo lo anterior se considera de suma importancia el estudio de los estresores en una sociedad urbana, así como también las diferentes reacciones de la gente ante dicha situación. Y conocer los tipos de adaptación y sus procesos, los efectos, tanto físicos, psicológicos, sociales y culturales que estos presentan, ante una sociedad cambiante e industrializada y así comprender mejor al sujeto urbano y buscar el mejoramiento de su ambiente o en su defecto la adaptación del sujeto al ambiente.

Por último, es necesario agregar, que el presente trabajo concederá el mismo interés de conocimiento para los ambientes urbanos como para la relación Individuo-Ambiente , y por lo consiguiente, de igual manera, para el estrés .

CAPITULO I FUNDAMENTOS TEORICOS

I Antecedentes Históricos (orientaciones)

El presente capítulo busca la ubicación de la corriente psicológica llamada ambiental o medio ambiental, ésta corriente tiene sus inicios con la psicología científica con los ya conocidos Watson, Skinner, Lewin, entre otros. Lo importante en este sentido es la identificación y el desglose de ciertas corrientes para la creación de una nueva perspectiva por lo que se creía que no tenían importancia y que en la actualidad se ha visto que sí la tienen.

Es difícil precisar con que fundamentos teóricos surge la psicología ambiental; lo que se puede observar en ésta, es la influencia de corrientes como : la cognositiva, la conductual, la fenomenológica, y la psicología ecológica, por esta razón a continuación se abordarán las corrientes antes mencionadas.

1.1. La Corriente Cognositiva.

La corriente cognositiva, es aquella que hace referencia a todo aquello que conocemos por medio de la percepción y que posteriormente razonamos. Uno de los representantes de la corriente conositiva es Wohlwhill que en 1970 plantea la relación del hombre-medio ambiente, y dice que es casi imposible en cualquier corriente científica ignorar esta relación interactiva.

Tolman en 1948, fué el primero en hablar de mapas cognositivos estableciendo este término para referirse a los procesos de aprendizaje que se dan en el cerebro conformando rutas que determinan el comportamiento humano (citado en Jiménez y Aragonés 1986).

Pero la definición más clara la da Downs y Stea, 1973, (citado en Jiménez y Aragonés 1986), el mapa cognositivo es un constructo que abarca los procesos que hacen posible que la gente adquiera, codifique, almacene, recuerde, y manipule la información acerca de la naturaleza de su ambiente espacial.

Dentro de esta corriente se estudia la relación del sujeto (hombre) organismo-medio ambiente y medio ambiente cultural a lo anterior Rapapport ,1979 le dió el nombre de representación cognositiva. (citado en Jiménez y Aragonés).

1.2. La Corriente Conductual.

Watson, (1913), propone la necesidad de una psicología objetiva, clara y con una postura combativa, a partir de esto, define a la conducta a como la ven los conductistas. " Es una rama puramente objetiva y experimental de la ciencia natural, su meta teórica es la predicción y el control de la conducta que viene a derivar en la llamada teoría del aprendizaje y su fundamento es la exigencia metodológica de Skinner; pues él plantea que no se puede hablar de una cuestión partiendo de supuestos que no han sido estrictamente observados y verificados". (Skinner, 1977) , p. 18.

Skinner 1977, habla de la importancia del ambiente en la conducta, diciendo lo siguiente: Sea cual fuere nuestra filosofía de la conducta no es posible que nequemos que el ambiente ejerce en nosotros una influencia considerable. Podemos no estar de acuerdo en lo que respecta a la naturaleza o intensidad del control ejercido, pero es obvio que ejerce un cierto control, la conducta debe ser apropiada a la ocasión.

Partiendo de lo anterior Willems, 1977, (citado en Jiménez y Aragonés 1984), plantea una ecología conductual, la cual no es ni teoría ni un conjunto de métodos, sino una perspectiva, un punto de vista, que parte de la utilización de métodos de observación para precisar los alcances, intensidad y frecuencia de las interacciones organismo-ambiente cotidiano, tomando en consideración que las respuestas conductuales son sólo formas de adaptación al ambiente, preguntándose además si las variables cognitivas y afectivas influyen en la conducta de manera simple y unidireccional.

Dentro de esta corriente se encuentra la modificación de conductas: En este sentido Krasner, 1980 sintetiza los principios fundamentales:

- Toda conducta seguida de un nuevo evento recompensante aumenta la probabilidad de su repetición.
- Los comportamientos humanos y su concepto surgen de el locus de influencia, se sitúa en la interacción entre la conducta del individuo y su ambiente.
- Cualquier situación puede ser analizada de modo que el diseñador pueda establecer metas conductuales específicas, sociales, deseables, teniendo en cuenta simultáneamente, necesidades y deseos sociales individuales.
- Las variables de influencia son determinadas por la historia de los refuerzos y en sí por la historia del individuo.
- El hombre es su principio y su propio productor.

Otros representantes de estas corrientes son: Wolpe con su técnica de "desensibilización sistemática" Ullmann y Krasner, 1965 (citado en Jiménez y Aragónés, 1986), el lenguaje social y una técnica alternativa para el modelo de conducta humana. Describiendo la utilización de economía de fichas.

Los estudios de grupos en hospitales hechos por Eysenck, 1960 y 1964.

1.3. La Corriente Fenomenológica.

Como es sabido la Fenomenología, es una ciencia que se interesa por los orígenes, critica y describe esto. Su punto de partida es la actitud hacia los fenómenos olvidándose de conceptos y teorías.

Esta teoría trata de describir de manera cualitativa la conducta y la experiencia buscando más allá de lo que es el propio fenómeno, como tal, busca su propia esencia tratando de encontrar los lazos del significado; por esto busca y ubica tres áreas de trabajo: La primera es la naturaleza de la experiencia humana con relación al ambiente físico, con un punto de vista interaccional considerando que las acciones siempre se dirigen a algo. Además hay que tener en cuenta dos vertientes: el cuerpo como lo "dado" y el cuerpo como "aprendido", cuya situación esta determinada por la acción. Un segundo es el que se refiere a la naturaleza del mundo geográfico, donde se consideran, (citado en Jiménez y Aragónés, 1986), Dardel, 1980, el espacio vivido, el paisaje y el lugar. El primero se refiere a la experiencia individual; el paisaje se conforma por cinco componentes: 1.- Espacio Material, 2.- Telúrico, 3.- Del aire, 4.- Acústico, 5.- Construido. El lugar denota la localización geográfica y el espacio específico distinto y diferente a los demás. Por último la fenomenología ha estudiado la naturaleza de la relación persona-ambiente en términos del ser en el mundo.

1.4. La Corriente Ecológica.

Esta corriente cuenta con representantes como: Barker, Wicker, los cuales se encargan del medio ambiente ecologista que cobró gran interés y difusión. Teniendo como principal interés la relación e influencia psicológica y social en la conducta (Krasner, 1980), esto fue sometido a estudios e investigaciones siendo el foco principal lo psicológico y posteriormente lo social.

A partir de algunos estudios realizados por Moos, Craik, Proshansky, (citado en Krasner, 1980), comprueban que la conducta esta determinada por la arquitectura y lo social y que una posible solución es el programar estos aspectos.

Ittelson, 1974, habla de los representantes del medio ambiente psicológico diciendo que la psicología ecológica no es una teoría determinista, puesto que no sólo percibe al hombre un producto pasivo del medio ambiente, sino que esta muy relacionado con el medio ambiente y con una serie de eventos que se dan en él. Esta dinámica interactiva del hombre y medio ambiente es una concepción en donde el hombre busca la adaptación al desarrollo de la ecología.

Wicker, 1978, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), define a la psicología ecológica como el estudio de las relaciones interdependientes entre las acciones de las personas dirigidas a una meta y los escenarios de conducta en que tales acciones acontecen.

La psicología ecológica supone que puede predecir un ambiente estable y ordenado, cree poder seleccionar unidades ambientales más pequeñas para estudiar y plantear la conducta-ambiente como interdependiente, dando el nombre a esta relación de "Escenarios de Conducta".

Como se puede ver las cuatro corrientes mencionadas a lo largo del capítulo, han contribuido a formar la psicología ambiental.

Lo más importante es que se puede constatar que la psicología general tiene una cobertura en cualquier área o aspecto de la vida cotidiana o científica de cualquier parte del mundo.

Los puntos que han sido retomados por la psicología ambiental son: el manejo de categorías como: ambiente, hombre relación interactiva, percepción, comportamiento humano, conducta, influencia, control, paisaje, arquitectura, adaptación, etc..

DEFINICION Y CARACTERISTICAS

DE LA PSICOLOGIA AMBIENTAL

2. En el presente capítulo se hará una breve recopilación, sobre la definición de la psicología ambiental así como también sus características generales y particulares.

La creación de una disciplina que se encargará del estudio del medio ambiente y la influencia que ejerce en el individuo no fué casual, esta disciplina obviamente es derivada de la psicología, porque dicha ciencia se encarga del estudio de la conducta humana (percepción, sensación, pensamientos, personalidad, procesos, cogniciones, etc.), como más adelante veremos.

La Psicología ambiental surge de la necesidad de dar una explicación lógica al acontecer de un mundo cambiante y a una ecología también cambiante. La psicología ambiental es una disciplina que estudia la interacción de la que hemos estado hablando, individuo-medio ambiente. Entendiendo por medio ambiente todo aquello que nos rodea ya sea natural, construido o social.

2.1. Definición de la Psicología ambiental.

Es innegable la influencia de la interacción entre el hombre y el ambiente en la transformación de nuestro mundo, partiendo de esto hay que mencionar, una cita de Engels (1978), en libro del Papel del Trabajo en la Transformación del Mono en Hombre : " El hombre, ha creado al propio hombre. Para que se diera la evolución fué necesario que el hombre fabricará sus utensilios, sus herramientas, lo cual dió lugar al desarrollo de su tecnología. Sin embargo esto lo ha llevado a transformar su mundo circundante, a modificarlo, a dominarlo, aunque a veces, no advierta las consecuencias de su intervención " . (p.18)

A diferencia de los animales el hombre modifica la naturaleza y la obliga, a servirle. De esta manera la oprime o reprime. Por tal motivo no es casual la creación de la Psicología Ambiental, pues ésta responde no sólo a una necesidad social, sino a un progreso tecnológico, producto de una industrialización y los avances tecnológicos, buscando el bienestar del hombre y negando que pueda tener repercusiones positivas o negativas y que no han sido pensadas e ignoradas en ocasiones.

Dentro de las repercusiones positivas encontramos:

- Aumento de conocimientos.
- Productos de consumo a bajo precio.
- Progreso.
- Mejores condiciones de vida.
- Servicios de salud.

Entre los aspectos negativos encontramos:

- Trabajo enajenante.
- Explosión demográfica.
- Mala calidad de vida.
- Contaminación.
- Conductas delictivas.
- Explotación de recursos naturales.

De ninguna manera la industria moderna, garantiza el mejoramiento de la calidad de vida, esto es sustentado por Gifford, 1987, entre otros, los cuales han demostrado que son más los aspectos negativos que trae consigo la industrialización y los avances científicos; que los aspectos positivos, pues los aspectos negativos además de producir un desequilibrio ecológico inducen a un desequilibrio individual y comportamental, los cuales son factores que se presentan en los lugares con las características antes mencionadas, por todo lo anterior es necesario tomar medidas eficaces y soluciones adecuadas para los problemas. De manera general esto es lo que da pauta a la creación de la psicología ambiental.

Levyer en 1985, presenta cinco características que dan fundamento a la psicología ambiental, las cuales son :

- 1.- La psicología del medio ambiente estudia las relaciones hombre-medio ambiente, en su aspecto dinámico, es decir, al psicólogo ambiental, como el hombre se adapta constantemente y de modo activo al ambiente donde vive, evolucionando él mismo o modificando su entorno, para estudiar esto se apoya en tres puntos: a) cual es la acción del medio ambiente físico en los individuos. b) como interpreta la persona su ambiente físico y por último es una innovación en psicología c) como reacciones las personas ante el medio ambiente.
- 2.- La psicología del medio ambiente se interesa ante todo por los ambientes urbanos, porque en estos se dan las relaciones sociales hombre-medio ambiente.
- 3.- El medio ambiente debe ser estudiado desde una perspectiva molar, analítica, estudiando las relaciones del hombre en el marco vital y su conducta, considerándolos como ambientes complejos y no segmentándolos para estudiarlos en forma aislada, como sería el estudiar aspectos o factores resultantes de los ambientes como el calor, la temperatura, la luz.

- 4.- Las características físicas del medio ambiente no agotan la variedad de comportamientos, el ambiente no es un campo de posibles estímulos, sino un conjunto de objetivos y fines, deseables o indeseables, por lo cual la conducta no sólo es respuesta sino que depende de variaciones físicas también.
- 5.- Esta psicología es una psicología aplicada, la cual busca un lenguaje común para colaborar con otras ciencias, es además una psicología con un análisis completo de las motivaciones psicológicas.

Craik (citado en Levoyer, 1985), propone los ejes fundamentales de la psicología ambiental, cuestionando lo siguiente:

- Como percibe el hombre y como evalúa el ambiente natural y el entorno construido donde vive.
- De que modo determinan las características del medio ambiente y sobre todo las tensiones y el comportamiento humano.
- Como se utiliza el espacio para los fines sociales.
- Que papel activo desempeña el hombre en la planificación del medio ambiente, bien sea para preservar el marco natural o para ordenarlo activamente.

Dentro de las características particulares de las que hemos estado hablando, tratando de definir a la psicología ambiental, Jiménez, 1986 (citado en Jiménez y Aragonés 1986), propone otras más, justificando la falta de una definición para la psicología ambiental, diciendo que es más fácil recurrir a una serie de categorías y los campos de acción de ésta según éste autor, la psicología ambiental, estas características.

- Es de naturaleza interdisciplinaria, ya que confluye la ecología humana, la Sociología humana, la Arquitectura y la Geografía entre otras.
- Carencia de teoría comprensiva.
- Establece la unión entre teoría y práctica.
- Resulta la importancia del control percibido sobre el medio como factor del bienestar humano.
- Perspectiva ecológica entre el estudio de la conducta, conceptualizando el ambiente en términos molares, aunque también se aislan variables físicas como el ruido, temperatura, calor, etc.
- Asume la solución de problemas normativos y de valores normativos siendo una ciencia orientada a fines.
- Carece de la institucionalización y práctica profesional bien definida.
- La importancia del concepto de congruencia entre conducta y ambiente, analizando que ambientes son más o menos posibilitadores de actividades en el individuo.

- No es una disciplina determinista, el hombre no es considerado como producto pasivo del ambiente, sino que mantiene un intercambio dinámico con él.
- Le preocupa la validez ecológica en sus investigaciones, examina si lo que es válido en una situación es generalizable para otras.

Las áreas de mayor significancia para la Psicología Ambiental son según el mismo autor:

- 1.- Definición de modelos teóricos y las técnicas de investigación en Psicología Ambiental.
- 2.- Representación cognitiva del ambiente.
- 3.- Evaluación del medio ambiente.
- 4.- Rasgos de personalidad y medio ambiente.
- 5.- Actitudes hacia el medio ambiente.
- 6.- Influencia del medio ambiente físico natural.
- 7.- Influencia del medio ambiente urbano.
- 8.- Percepción del medio ambiente.
- 9.- Influencia del medio ambiente construido.
- 10.- Conducta espacial humana, intimidad y territorialidad.
- 11.- Conducta ecológica responsable.
- 12.- Hacimamiento y conducta.
- 13.- Estrés y medio ambiente.
- 14.- Toma de decisiones ambientales.
- 15.- Psicología ecológica y análisis de escenarios.
- 16.- Respuestas al paisaje.

Otra definición la propone Heimstra, 1979, cuando señala que la Psicología Ambiental es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio ambiente físico del hombre. Pero para entender lo que encierra dicha definición se revisará brevemente cada concepto.

Quando se refiere al medio ambiente físico, se trata de englobar todo lo que rodea al hombre, en Psicología Ambiental, éste término es considerado más amplio, engloba no solamente el medio ambiente natural sino además el medio ambiente construido o modificado por el hombre.

La distinción entre el ambiente construido y natural radica solamente en el tipo de convivencia, y es muy pequeña dado que en pocos lugares es donde el hombre no ha intervenido, otro medio ambiente es el geográfico el cual incluye: el clima, el terreno, inundaciones, terremotos y huracanes.

Las investigaciones que se han realizado en torno al ambiente son variadas y diferentes, en lo único que concuerdan es en la relación entre el comportamiento del hombre y las

características del medio ambiente construido. Las investigaciones son relacionadas con el comportamiento de los individuos y su vivienda, así como los distintos tipos de vivienda y su diseño, otro tipo de investigaciones son las realizadas en las ciudades donde lo importante es la contaminación, aglomeración y otros factores indeseables de este ambiente.

Se entiende por comportamiento humano un proceso, aislado y por eso difícil de definir y de estudiar de manera somera, por lo cual es necesario estudiar cualquier forma de actividad mediante una observación directa y con ayuda de instrumentos. Wohlwill, 1970, pone de manifiesto la relación comportamiento y medio ambiente en tres formas diferentes :

- 1.- El comportamiento ocurre en un contexto ambiental particular. Este contexto impone restricciones importantes sobre los tipos de comportamiento que pueden ocurrir dentro de él y "frecuentemente sirven para determinar en un sentido más positivo, aspectos o patrones particulares del comportamiento del individuo", es decir, el medio ambiente determina la clase de comportamiento que puede ocurrir en el individuo.
- 2.- Para este caso en el tipo de relación se encuentran ciertas cualidades que son asociadas con el medio ambiente en particular y que a su vez pueden tener un gran efecto sobre el comportamiento y la personalidad del individuo. En este sentido este tipo de relación puede explicar las diferencias que se presentan en las áreas urbanas y rurales en cuanto a la incidencia de enfermedades mentales y de distintos tipos de trastornos físicos y la apatía de la gente ante la violencia.
- 3.- Este último tipo de relación es aquella en la que el medio ambiente sirve como fuente motivadora. Los individuos muestran actitudes, valores, creencias, que están más o menos relacionadas con el medio ambiente, permitiendo que el individuo desarrolle habilidades, actitudes, para adaptarse a dichos ambientes. Esta última relación presenta tres facetas importantes :

La primera son las respuestas afectivas y de actitud frente a las características del ambiente; las segundas son respuestas de acercamiento o evasión ante distintos atributos del medio ambiente y la tercera es la adaptación a las cualidades ambientales .

2.2. Características Generales de la Psicología Ambiental.

Al hablar de las características generales de la psicología ambiental no sólo nos referimos a lo que es el campo psicológico sino a la relación que guarda con otras ciencias.

La psicología del medio ambiente se ha venido desarrollando a causa de las presiones, acontecimientos y necesidades que se han puesto en evidencia para la solución de problemas de tipo comportamental y de la adaptación del hombre a su medio ambiente, pero lo preocupante de estos problemas no son sólo para la psicología ambiental sino que son trasladados a otras ciencias como : la arquitectura, en donde se busca el bienestar y la comodidad del ser humano, tratando de encontrar una eficaz y eficiente planeación en los diversos tipos de construcción.

Por otra parte, el vínculo que guarda con los economistas y con los legisladores, parecer ser no muy evidente pero al observar los aspectos negativos que presentan las ciudades y de las cuales se derivan ciertas preguntas como: que nivel de ruido amenaza el equilibrio psicológico de los trabajadores, como evitar conductas delictivas o bajar su nivel, etc.. Se pone de manifiesto la ardua tarea que realizan los científicos de diversas indoles, así como el trabajo multidisciplinario. para dicho trabajo los psicólogos han hecho investigaciones con preguntas como las anteriores, de las cuales se obtuvo como resultado que el ambiente está muy relacionado con las conductas de los individuos, para obtener estos resultados fué necesario recurrir a diversos tipos de metodologías y análisis que pudieran ser considerados como aceptables o generalizados ante ciertas circunstancias.

Ittelson, (citado en Levoyer, 1985), hace una diferenciación de la psicología clásica y de la psicología ambiental. La primera considera por separado la acción del hombre sobre el ambiente exterior (conducta de creación o invasión), y los efectos del ambiente exterior en el hombre. La segunda estudia la relación hombre-ambiente como indisoluble.

Haciendo un breve recordatorio de los puntos que se tocaron con anterioridad cabe destacar la importante participación de un teórico como lo es Bruswik, (citado en Levoyer, 1985), que concentró su atención en los procesos de percepción y como afectaban algunos factores ambientales la conducta de los individuos y la representación que se les asignaba, otro investigador importante es Lewin, el cual investiga los potenciales psicológicos del ambiente y la conducta y posteriormente con la psicología ecológica propone el concepto de conducta ecológica, otro teórico muy importante Roger Barker, como podemos observar la psicología ambiental en sus inicios era una nueva oportunidad para los jóvenes científicos que les ofrecía la capacidad de poder entender el mundo y afrontarlo de una manera más eficaz, por ello los psicólogos ambientales en la actualidad son muchos y con diversas formas de investigar su disciplina.

Otro de los aspectos más importantes para la psicología ambiental, el cual de alguna manera es el foco de atención actual para dicha disciplina es el estrés, uno de los investigadores más importantes en este sentido es Selye, en 1979, el cual está interesado por la conducta y los efectos del ambiente sobre ésta, otro es Stokols, en el mismo año, el cual se preocupa por el concepto de estímulo, el cual es muy variado y depende del contexto y que a su vez puede ser generador de ésta psicología, con lo anterior, sus relaciones son más antiguas y profundas. Jiménez en 1986 propone: El hecho axiomático de que la conducta siempre acontece en un entorno ambiental, esto ha sido explicado de muy diversas formas en la historia del pensamiento, la Filosofía, la historia de las religiones, entre otros saberes se ha venido señalando desde la antigüedad, que ciertas cualidades del ambiente (su naturaleza sagrada o profana, clima, densidad poblacional, etc.), actúan como determinantes e incluso instigadores de una gran variedad de comportamientos.

La psicología ambiental además estudia las transacciones psicológicas de los sentimientos individuales. Estas transacciones son cambios que han experimentado el ambiente y la conducta, el medio ambiente psicológico incluye investigaciones y prácticas que han sido estudiadas en seres humanos. Es importante mencionar que la Psicología Ambiental surge en los años 60's, pero el primer interesado por el ambiente fue Chein, 1954, con su denuncia en pro del ambiente, la cual fue reafirmada por Wolwill en 1966, pero cuando cobró fuerza la Psicología Ambiental fue en los 70's, apoyada por un contexto sociocultural como los movimientos ecologistas, en pro de conductas campestres antimilitares y criticando la vida cotidiana. Por otra parte aparecieron diversos tipos de libros con advertencias para la supervivencia humana, y la degradación del ambiente en sociedades industrializadas. Además el creciente reconocimiento de que el ambiente es decisivo para el bienestar del individuo, esto ha provocado que aumenten las investigaciones sobre la calidad de vida y específicamente en aspectos de salud, alimentación, educación, ocio, y trabajo, climas sociales y relaciones interpersonales. Algunos de estos estudios son atribuidos a las ciencias sociales, por esto ha tenido debates, porque no son solamente del interés de dicha ciencia, sino que su interés es compartido por los psicólogos ecologistas y ambientales en donde la preocupación radica en la relación y proceso del medio ambiente-individuo.

Como ya mencionamos en los años 60's se trabajó sobre estos tópicos, como los aspectos cognitivos y los problemas ambientales como son : La contaminación y la motivación de los individuos ante dichos ambientes estresores, un ejemplo de estos son: Contaminación, hospitales, oficinas, etc. , Campbell 1983 (citado en Gifford, 1987) , a los anteriores los asignó con el nombre de estresores negativos, los cuales usualmente alteran a la gente.

Ya para el año de 1962 , Evans propone el modelo predominante de estrés diciendo que : El estrés es una respuesta psicológica que es emancipada por reacciones psicológicas y se describe según lo propuesto por Selye en 1976, como el " Síndrome de adaptación " (modelo médico) .

Como podemos ver la Psicología Ambiental trata de reorganizar y relacionar las transacciones del individuo y del medio ambiente. Lo importante de ésta psicología es que no generaliza, sino que parte de problemas individuales para poder ir modificando y así sacar beneficio para el individuo. En suma la Psicología Ambiental, es una disciplina vital y genuina que requiere una práctica con principios y aplicaciones científicas para resolver las transacciones del medio ambiente y el individuo.

La Psicología Ambiental aborda aspectos como la falta concientización por parte del hombre hacia la naturaleza, adueñándose de todas y cada una de las partes que la comprenden, justificando esto, diciendo que es en beneficio del propio hombre y en ocasiones olvidándose de que el progreso técnico, científico e industrial, avanza a veloces pasos y no permite la evolución y el cambio de la naturaleza, siendo un factor nada propicio para el desarrollo humano, puesto que estos problemas son vistos en las ciudades en donde los aspectos negativos son mayores que los positivos. A partir de esto cabría hacernos una pregunta < En realidad, la industrialización garantiza la buena calidad de vida > .

Dicha pregunta podría ser contestada rápidamente, asegurando que se garantiza la calidad de vida, pero necesitaría de una buena meditación y preguntarnos si de verdad estamos bien con todo lo que provoca la industrialización.

Si lo anterior es trasladado al campo psicológico corremos el riesgo de no unificar criterios, dada la corriente que represente cada uno de los teóricos, a los que se les pregunte, justificando sus métodos, y sus teorías, que a fin de cuentas tocarían de una u otra forma la relación indisoluble individuo-medio ambiente, la cual es el centro de atención de la disciplina psicológica.

La Psicología Ambiental es una disciplina de suma importancia pues si bien es cierto, los avances científicos provocan desequilibrios en los humanos y los psicólogos deben de investigar y trabajar todo lo que acontece con el hombre, y dar solución a los problemas o buscar la adaptación a ellos sin que esto afecte de ninguna manera su forma de comportamiento, actuar, o sentir, y les sea más llevadera su forma de vida .

EL MEDIO AMBIENTE URBANO

3. En los capitulos anteriores se ha señalado, la importancia de la relacion ambiente-individuo, en donde el entorno puede producir respuesta de acercamiento o de avasión.

Cabe destacar que las ciudades, son llamadas entornos construidos, los cuales estan constituidos por sistemas, y que a su vez estan subdivididos por subsistemas, por lo tanto representan un campo de estudio interesante y rico para los psicólogos ambientales, la gama de conductas y características de tipo económico, social y motivacional, garantizan lo anterior, lo cual no se presenta en las áreas rurales.

3.1. Este apartado es un punto y aparte de los anteriores, debido a la importancia que presenta en las ciudades latinoamericanas es de interés general, saber como son y como seran dichas ciudades para tomar una serie de precauciones ambientales en defensa de las ciudades latinoamericanas.

Siempre se dice, que el pasado fué mejor, pero en esta ocasión es cierto, antes eran compuestas por culturas como la Chichimeca, Tolteca, Olmeca y Azteca entre otras, esto se modificó cuando fueron conquistadas, es por esto, que está situación de conquista ha provocado lo que Hardoy en 1982, llama el corto circuito en latinoamerica.

La construccion de estas ciudades se basó y pensó en estructuras individuales, lo cual no fue benéfico, por el contrario, sólo trajo consigo efectos negativos y colectivos por ejemplo: una imagen negativa de la ciudad, además las ciudades latinoamericanas carecen de una planeación en sus calles, en diversas investigaciones, se han mostrado que tienen características particulares dichas ciudades, diferentes a las normas establecidas y reglas estandarizadas, (Hardoy, 1982). Este punto trata de cubrir el llamado corto circuito, que ha tenido en los años pasados la historia de latinoamerica.

En el presente milenio, el desarrollo próspero de algunas regiones y estados ha marcado un desarrollo urbano importante, algunas de estas urbes se han concentrado en el Valle de México, en el Estado de Hidalgo, Oaxaca, Puebla, etc., entre otras regiones en México, nuestro país ha tenido avances tecnológicos (no sólo en los aspectos hidráulicos, con los que se responde a la demanda de la población), sino lo referente a lo social y lo ambiental.

Por mencionar otro ejemplo está Perú, en donde la zona costera presenta mayor concentración de gente, puesto que ahí es donde se encuentra las fuentes de trabajo que sirven de complemento a la gente para vivir, y que a su vez se aumentan los comercios, y se olvida las áreas ecológicas, sirviendo sólo como lugar de importación y exportación. Pero todo esto no contempla el ambiente como factor para cuidar sino lo que interesa en estos países y a sus gobiernos son las nuevas políticas sociales que vienen de un sistema del estado de tipo burocrático. (Hardoy, 1982).

Este mismo autor propone una práctica en donde se consideren los aspectos psicológicos y ecológicos, para lograr un plan bien estructurado de las futuras ciudades. Además de mencionar algunos aspectos muy rescatables de las culturas antiguas como la azteca:

- 1.- No permitían el ocio, empleaban a la gente y la ponían a trabajar en templos y construcciones.
- 2.- Las calles antiguas eran paralelas y con un sólo sentido , entre otros.

Puente, 1980, pone de manifiesto la importancia del estudio del medio ambiente urbano de la ciudad de México, diciendo que, "La ciudad es donde se empiezan a resentir los efectos nocivos causados a la naturaleza y a su ambiente. Es por ello que es de suma importancia conocer la compleja relación que se establece entre la ciudad y el ambiente, y así normar esta relación, considerándola como interdependiente pues ésta define los niveles cuantitativos y cualitativos de la vida en todos sentidos " .

Por lo tanto es de suma importancia remarcar la relación sociedad-naturaleza o ciudad-ambiente y poder definir el concepto de calidad de vida, el cual abarca: La crisis económica, la pérdida del poder adquisitivo, el abatimiento de los niveles de bienestar y el paradigma del crecimiento económico, entre otros aspectos.

Dentro del concepto de calidad de vida se manejan dos categorías según Puente, 1980, la primera son las condiciones de vida y la segunda es el modo de vida. Cuando definimos el modo de vida, lo hacemos através de actividades vitales para el hombre por ejemplo: Actividades socio-políticas, Unidad familiar y el tiempo libre, las condiciones de vida son los soportes, niveles físicos de bienestar humano y que culminan con la materialización.

3.2. Características Generales de la Ciudad.

Aspectos Positivos

Los psicólogos aseguran que: Todo comportamiento acontece siempre y necesariamente en un ambiente determinado, teniendo como marco un escenario particular para una conducta específica. Este escenario es un cúmulo de estímulos que se conjugan formando así el ambiente social, siendo éste, la interacción del individuo y de su comportamiento con los demás. En este sentido Heimtra y Mc Farling, 1978, (citado en Jiménez y Aragónés, 1986), dicen: La práctica totalitaria de los ambientes en que nos movemos , ha sido construida por el hombre, pero lo importante es la relación del ambiente con el comportamiento social.

Uno de los campos importantes para la Psicología Ambiental es la influencia del medio ambiente construido, la interacción y el comportamiento social de las personas, por ejemplo: Como influyen la construcción de viviendas, centros de trabajo, escuelas y hospitales en el comportamiento humano.

Los aspectos anteriores son tomados en consideración, hasta los años 50's , en donde los arquitectos empezaban a ajustar los rasgos físicos del ambiente a las características y necesidades de los futuros habitantes, posteriormente se empezaron a enfocar a otros aspectos: Los psicosociales y los sociológicos.

Quizá el problema de la Psicología Ambiental es el de carecer de una metodología y un objetivo bien definido de estudio, puede ser explicado a partir de la tardía incorporación de la corriente conductista, esto provocó que se utilizarán métodos de investigación más activos y más descriptivos, comparativos y no experimentales y un tanto menos científicos, Lewin, 1936, (citado en Skinner, 1977) , con el fin de ajustar dichos métodos menciona " No hay nada más práctico como una buena teoría ".

Pero volviendo a retomar el tema de ambiente-conducta, cabe mencionar que es un problema de muchos años dicha relación, como lo hace notar Chein en 1954, al mencionar que " Algunos rasgos ambientales funciona a modo de estímulos para el comportamiento; otros son objeto-meta, que sirven para satisfacer determinadas necesidades, hay también rasgos ambientales caracterizados por su capacidad para estimular o constreñir ciertas conductas, haciéndolas más o menos probables, otras son directivas y tienden a inducir específicamente las direcciones del comportamiento.

Por otra parte Wohwill, 1970, (citado en Jiménez y Aragónés, 1986), señala tres formas básicas de influencia del medio ambiente construido en la conducta social, el primero es que cada contexto ambiental restringe la gama de conductas posibles en él. El segundo son los rasgos de un ambiente concreto que puede ejercer determinados efectos en la conducta. El tercero y último

son los rasgos ambientales, pueden actuar como motivadores o instigadores de diferentes respuestas, ya sean afectivas o de huida.

No podemos olvidar que entre el medio ambiente construido (ciudad) y la conducta existe un sistema social y un conjunto de normas culturales que definen y evalúan porciones del ambiente, dando estructura a la forma en que el individuo responde a su vida diaria, de modo que el medio ambiente construido por sí sólo, no es el único productor de influencia en el comportamiento, sino que existen factores de tipo social, cultural y psicológico.

Con la finalidad de introducirnos más al tema, que nos ocupa, el cual son las características del medio ambiente urbano, retomaremos un artículo de Milgran, 1970, titulado " The experience of living in city ", en donde se menciona los aspectos positivos y negativos que tienen las ciudades, así como también lo que representa vivir en ella.

Lo interesante en este artículo es la perspectiva psicológica que deriva del mismo, pues en sus primeras líneas plantea que la problemática de las grandes ciudades no sólo es de interés histórico, ya que dicha problemática tiene gran variedad de estímulos, de atmósferas, y sobre carga de distinta índole, por ello es necesario que sea estudiada bajo diferentes perspectivas y ante distintas disciplinas; para así poder dar soluciones o alternativas.

Dicho autor enfatiza que los ambientes urbanos o ciudadanos son agradables para los individuos porque existen distintos tipos de servicios y con características distintas y que son necesarios para la vida. Además no podemos ignorar que las ciudades son el marco social para el desarrollo de un país. En el campo psicológico se ha demostrado que los procesos psicológicos están muy relacionados con la vida de los habitantes de las ciudades, sobre todo aspectos negativos, Milgran, 1970, dice que es necesario la creación de una teoría urbana con líneas que permitan la investigación en el sistema total de las ciudades, permitiendo además la observación.

Dentro de los aspectos positivos que encuentra Milgran, 1970, en su estudio de las ciudades están :

- 1.- Las grandes ciudades son indispensables porque en la mayoría de los casos son el centro de desarrollo de un país.
- 2.- Existen más facilidades urbanas y de servicios.
- 3.- Hay más posibilidad de ayuda y contacto.

Dentro de los aspectos negativos que menciona el autor estan:

- 1.- Gran número de personas (sobrepoblación).
- 2.- Una densa contaminación.
- 3.- Heterogeneidad de contaminación.
- 4.- Congestionamiento de tránsito.
- 5.- Una vida muy rápida.
- 6.- Indiferencia social.
- 7.- Falta de empleo.
- 8.- Alcoholismo, vandalismo y depresión.
- 9.- Estrés.

dentro de algunos otros aspectos que presentan las ciudades podemos encontrar un contraste en las conductas ciudadinas y que son influidas por el contexto social, los cuales presentan a su vez estímulos que son privilegiados por ser objetos de estudio, siendo variables que permiten tipificar algunos factores y actitudes de la gente, dentro de ellos encontramos estudios sobre la impresión o imagen que tiene la gente de su ciudad, otro estudio es acerca de la percepción que tienen los turistas sobre las ciudades, los residentes de ésta y su familia; la última son las expectativas que se tienen de la ciudad y las ideas preconcebidas con respecto a la misma.

Lo que propone, por último, Milgran en su artículo de la experiencia de vivir en las ciudades, en el campo psicológico es: Lo importante es la organización y creación de una teoría, que básicamente estudie los factores de la vida en las ciudades, considerando que la ciudad afecta a los individuos, y que busque como interés primordial, la adaptación de los individuos a los medios ciudadanos.

La intención de poner en segundo término los aspectos negativos de la ciudad, no es casual, ya que el tema es más amplio que el anterior (aspectos positivos del estudio de las ciudades), además, es un tema que a pesar de ser objeto de muchas investigaciones siempre tiene cosas nuevas, para el investigador, como lo menciona Itelson, 1978, en su artículo de " El medio ambiente percepción y la experiencia urbana. Al visitar una ciudad regularmente, tratamos de mostrar los aspectos negativos que presenta un largo número de personas. La vida en las ciudades es diferente y depende de la percepción de la gente, para algunos es ingrata, aberrante, deshumanizada y esto empeora cuando el ritmo de vida es muy rápido.

Los elementos contemporáneos de la ciudad, representan una problemática de tipo psicológico lo cual sugiere respuestas del mismo orden, los problemas más comunes son de identidad con su ambiente natural y la experiencia con él. Los psicólogos ambientales han decidido separar el ambiente en dos para lograr estudios más minuciosos; el primero se refiere al medio ambiente que se experimenta, y el segundo en el medio ambiente psicológico de las ciudades.

Es indiscutible que las características de las ciudades son diferentes al estudiarlas en su totalidad, no podemos decir que Londres es igual a Nueva York o la ciudad de México, porque éstas presentan características particulares: económicas, culturales, sociales, de actitudes y de percepción que las diferencian unas de otras.

Al hablar de percepción, Ittelson en 1976, propone tres grandes puntos que consideran los psicólogos ambientales para su estudio, los cuales son:

- 1.- La percepción del medio ambiente en cuanto a la imagen.
 - a) El interés de la Psicología por relacionar el ambiente con la imagen, Downs y Stea en 1973, la percepción dirigida hacia la naturaleza de la cognición.
 - b) Los mapas específicos que revelan la percepción individual del ambiente (Milgran, 1976).
- 2.- La evaluación del medio ambiente.
 - a) Una orientación más pragmática, dirigida a estudios empíricos cercanos a los científicos.
 - b) El principio del concepto de evaluación es a partir de la idealización del ambiente mediante determinantes sociales y culturales.
 - c) Más recientemente el desarrollo formal de estudios del ambiente con tópicos empíricos que sean utilizados para la evaluación general de los ambientes integrales y su percepción.
- 3.- La percepción ambiental cualitativa.

La percepción del ambiente no sólo es un estudio que depende de los psicólogos, sino que depende de las relaciones interpersonales de la cultura y de los aspectos ambientales como: el status personal, de las necesidades, de las acciones, de las motivaciones, de las cogniciones y procesos. Como podemos observar todo lo anterior es parte de un complejo y complicado sistema individual y con una conceptualización unitaria.

Por otra parte este mismo autor propone los rasgos generales de los ambientes urbanos:

- 1.- Los ambientes no tienen ni se ajustan a tiempo y espacio.
- 2.- El ambiente proporciona información y prevee sanciones.
- 3.- El ambiente incluye información central.
- 4.- El ambiente incluye información suficiente y manejable.
- 5.- El ambiente define la experiencia y la acción.
- 6.- El ambiente tiene mensajes simbólicos.
- 7.- El ambiente tiene experiencias cotidianas que se registran, son cualitativas coherentes y previsibles.

Los procesos que se investigan en las ciudades, son sistemas funcionales que comprenden: la exploración constante de la existencia urbana, para predecir los efectos futuros de la vida en las ciudades. Además la percepción del ambiente permite el desarrollo de categorías y registro de información, éstas experiencias permiten la sistematización, el análisis de las contingencias para fundamentar una teoría científica.

En resumen, la percepción del ambiente urbano depende de la experiencia de la gente, algunas situaciones son posibilitadores para sentir la molestia, éstas son por ejemplo: sentirse invadido en su espacio personal, el cual incrementa o desarrolla eventos de violencia o incluso crimen, produciendo así choques en las acciones de los individuos, esto posibilita la percepción de los elementos y contaminantes de la ciudad, a lo cual Ittelson, 1976 llama la sensación de estrés.

A partir de hace algunos años, las ciudades han cobrado popularidad en la gente, aumentando así el número de residentes, además incrementando el transporte y la construcción de viviendas económicas. El incremento de habitantes ha producido, además, un alto porcentaje en crímenes, divorcios, enfermedades patológicas, adicciones, desintegración familiar, desempleo, renunciaciones y agresiones, Altman, 1972 (Citada en Kirmeyer, 1978).

3.3. Aspectos Negativos de la Ciudad.

En razón a todo lo anterior Milgran en los 70's , dice que todos los conflictos son provocados por la densidad y el impacto que sufren los habitantes al tener exceso de estímulos negativos, provocando así conductas anormales y superficiales.

Stokol (citado en Kirmeyer, 1978) , distingue entre conglomerados de gente y densidad, diciendo que ésta marca el espacio personal y que el conglomerado restringe y limita el sentir y el espacio. Un aspecto representativo de la densidad, es la desintegración familiar, las altas tasas de mortalidad y de delincuencia juvenil, esto obedece a que es más atractivo permanecer fuera de la casa, ya que en ella sólo se encuentra gente preocupada por intereses particulares sin importar lo que pase en su casa y con sus hijos. Kirmeyer, 1978, dice que éstas características psicológicas y sociales pueden ser agrupadas en tres grandes grupos .

- 1.- El crimen: Los delincuentes juveniles presentan indicadores de violencia y de agresividad, como pauta para volverse delincuentes.
- 2.- La mortalidad: es un indicador que se presenta en los hospitales, en forma gráfica.

3.- Las afecciones mentales: Existen registros y porcentajes de su incremento en el número de suicidios e ingresos a hospitales mentales.

Pervin, 1970, (citado en Kirmeyer, 1978), interesado en la densidad y sus efectos en los años 70's, comprobó que la gente se siente estresada en presencia de multitudes y que tiene información acumulada que le permite sobrellevar las situaciones, aun estando estresado. Años más tarde Stokol en una investigación parecida encontró otros Hallazgos; encontró que no existe relación interpersonal y manifestaciones psicológicas de estrés. En este sentido otros interesados son: Hope, 1978, Sommer, 1979, los cuales comentan que en ocasiones se presentan conductas anormales por defender su espacio y que pueden llegar a la agresión en determinadas situaciones.

Lo cierto es que algunos factores son causa y producto de una patología social urbana: Una patología de las más comunes en las ciudades es la del crimen, la cual se ha demostrado que afecta tanto a los criminales como a la gente que se relaciona con ellos, ésta patología modifica su actitud y su personalidad.

Dentro de los patrones conductuales considerados como patológicos podemos mencionar los trastornos mentales, los padecimientos cardíacos, y la hipertensión, estos son producidos por la densidad poblacional, provocando a su vez la sensación de aglomeración, la cual presenta tres categorías según Zlutnick y Altman, 1972, (citado en Heimstra, 1979).

- 1.- Efectos Físicos: hambruna, contaminación, barrios bajos, enfermedades trastornos físicos.
- 2.- Efectos Sociales: Educación deficiente, instalaciones deficientes en el sector salud, crímenes, disturbios y guerras.
- 3.- Efectos Psicológicos e Interpersonales: Farmacodependencia, alcoholismo, desorganización familiar, ostracismo, agresión, deterioro de la calidad de vida.

En cuanto a lo que se refiere a la conducta humana, es sabido que tiene diferentes patrones y esquemas a los que presentan en las áreas rurales. Es decir, el ciudadano presenta despreocupación por los demás habitantes, carece de espontaneidad, la rutina cotidiana es racional y calculadora, contraria a la de las áreas rurales.

El hombre por sí sólo es un sistema, cuenta con estímulos y cambios, los cuales están regulados por estímulos ambientales, estos pueden ser parte de la memoria del individuo, de la percepción de las funciones cognitivas y motivacionales y que le permiten recurrir a ciertos procesos de ajuste, a esto Miller, 1954, lo llama respuestas a la sobrecarga de información (citado en Levoyer, 1985), Estas respuestas son:

- 1.- Omisión : No se procesa información cuando hay sobrecarga.
- 2.- Error : El procesamiento incorrecto de información no es corregido.
- 3.- Rezago de respuestas: Cuando hay sobrecargas de estímulos el individuo no responde de manera inmediata, después se recupera y comienza a responder.
- 4.- Fuga u omisión sistemática: Salida de información, mediante un esquema que le permite evadirlo o evitarlo.
- 5.- Aproximaciones: Se presenta respuestas menos precisas.
- 6.- Canales múltiples: El uso de subsistemas, si se cuenta con ellos.
- 7.- Descentralización: Mediante lazos de canales múltiples.
- 8.- Escape: Permite la salida de situaciones, mediante medidas que interrumpen el estímulo o la información.

Todo lo anterior puede producir en el individuo estrés, es por esto que Milgran, 1970, analiza diferentes respuestas en individuos ciudadanos (citado en Levoyer, 1985), enumerándolas de la siguiente manera:

- 1.-Con asignación de un menor tiempo a cada estímulo, los habitantes urbanos conservan su energía física, estableciendo relaciones superficiales.
- 2.-Desinterés por estímulos de poca prioridad, los ciudadanos son selectivos, dedican su tiempo y energía a estímulos determinados, ignorando los que no son de su interés.
- 3.-Trazan límites en sus relaciones sociales. Este mecanismo de adaptación permite que el individuo desplace su responsabilidad a otros.
- 4.-El bloqueo de estímulos, este mecanismo evita que el individuo sea abordado por otras personas, en distintas formas cerrando cualquier posibilidad de respuesta.
- 5.-Reducción de intensidad de estímulos, este mecanismo de adaptación permite que los individuos establezcan, una especie de filtrado para evitar relaciones profundas y duraderas con otras personas.
- 6.-Instituciones especializadas, las cuales absorben los estímulos negativos que permiten que el individuo no se ahogue con la sobrecarga de estímulos.

3.4. La Imagen de la Ciudad y la Utilidad de su Estudio.

Cabe mencionar que cuando hablamos de ciudad y de urbanismo estamos hablando de dos contextos diferentes, parece ser, que se unen y forman una dinámica interactiva para entender la dinámica a que nos referimos, definiremos cada término, apoyándonos en el diccionario (Pequeño Larousse Ilustrado). En donde la palabra ciudad es una población grande; y urbanismo son las características de una ciudad. Como es notorio un concepto es complemento del otro y si alguno de ellos no estuviera presente, el otro no existiría.

El teórico ecologista Gump, 1978, dice que el término urbanismo sólo describe los rasgos de actividad y los caminos y aspectos de la vida, esto se determina de la siguiente manera:

- 1.-El camino de la vida es una secuencia cualitativa de sentimientos y particularmente.
- 2.-Las acciones registradas de sentimientos producen una inundación en el individuo.
- 3.-Los estudios de problemas urbanos, se encuentran en áreas como:
 - a) el ambiente humano objetivo.
 - b) la experiencia ambiental de los habitantes de las ciudades.
 - c) estabilidad y relación entre la conducta-experiencia-ambiente

Otro punto de vista es el que presenta Korte, 1978, el cual propone que es necesario y útil el estudio de los ambientes urbanos, por que a partir del estudio de éstos ambientes, podemos analizar el potencial de respuestas conductuales en los ambientes urbanos, en muchas ocasiones los aspectos negativos que tiene la ciudad inhiben la utilidad que se puede sacar de provecho al estudio. Además recordemos que la ciudad es más que la colección de situaciones que influyen en algunos puntos específicos de la conducta humana y se extiende al ambiente en efectos.

Muchas teorías y análisis de la psicología ambiental, hablan del ambiente, reduciéndolo a aspectos determinados como son: el espacio, el tiempo, la calidad económica de vida humana, la arquitectura urbana, importando sólo los aspectos negativos de la misma sin proporcionar una posible solución a ellos; como podría ser la investigación de esos aspectos negativos, para conocerlos y solucionarlos. La psicología ambiental presenta deficiencias tales como segmentar el ambiente urbano, por que esto no permite hacer una revisión profunda de la estructura de la conducta que opera en un todo global; en donde la labor psicológica se facilitaría pudiendo ser determinado oportunamente, sin olvidar que algunas semejanzas serán producto de los ambientes urbanos y que dependerán de las diferencias culturales que rigen las ciudades.

En este sentido Korte, 1978, menciona algunas investigaciones realizadas en los años 70's en ciudades como: New York, París, Manhattan, e Inglaterra, etc.. Otras son las hechas por:

- Srote, 1972, el contraste de patologías urbanas entre ambientes urbanos y rurales.
- Mitchell, 1978, sobre la aceptación de densidad en China.
- Feldman, 1978, comparación de conducta, en cinco situaciones diferentes con personas en Atenas, París y Boston.

No podemos olvidar que la psicología ambiental es una disciplina que se ha construido en base a una teoría de conceptos que son empíricos, tomando en cuenta los efectos que produce en los sujetos como por ejemplo, la densidad, el estrés y los

conglomerados; estas palabras y conceptos sólo estimulan el botón psicológico, que como científicos nos permite reconocer las respuestas cognitivas de los individuos.

Como podemos ver, las tensiones ambientales, son parte de lo denominado estrés, el cual contiene elementos negativos que impiden al individuo alcanzar sus fines. El estrés presenta doble fin, el primero es, el que se refiere a las condiciones productoras de estrés en el individuo, y la segunda se refiere a la regulación de las tensiones, a pesar del costo psicológico y con el fin de adaptar al individuo.

Se concluye que el estrés, es un concepto difícil de definir, puesto que su definición es variada y dependiente del individuo y de las circunstancias que lo causan, así como las respuestas, conductas y/o funciones. "Por otra parte las respuestas que presentan los individuos se basan en la crítica que hace el sujeto de las situaciones de estrés, así como también de la duración, periodicidad y de la forma en que influye todo esto en los sujetos que aparentemente son sanos ". Evans, 1981.

Evans, 1986, (citado en Martínez, 1982) , en la década de los 60's y 70's , los científicos en general se empezaron a interesar en los efectos que producía el ambiente en los individuos y en los seres humanos, investigando dicha relación individuo-medio ambiente como algo convergente. Esto reproduce un paradigma intelectual con dos principios:

- 1.- La ciencia ambiental como foco principal del estudio de las condiciones de la biosfera.
- 2.- El estudio de la conducta humana desde un punto de vista psicológico y social.

Por todo lo anterior:

El estudio del ambiente ciudadano o urbano es trascendental para los psicólogos ambientales, mediante la investigación de éstos aspectos se podrá llegar a modificar la conducta relacionándola con el ambiente-individuo, dando la oportunidad a los psicólogos de entender la acción de dicha reacción y prever los procesos humanos y las contingencias, y a futuro establecer algunos principios que puedan ser generalizables. En este sentido lo que trata de hacer la Psicología Ambiental es buscar estilos de comportamiento social que caracterizen el comportamiento de los habitantes de las grandes ciudades y estableciendo comparaciones regionales y culturales.

Se tocó el tema de las construcciones de las ciudades latinoamericanas, en donde empezamos hablando del desequilibrio sufrido por la conquista de distintas culturas, a partir de la

llegada de los españoles en un principio y después por otros países, provocando que se estructurarán así construcciones particulares a causa de las características geográficas de las ciudades y que después se estructuraron con fines económicos y políticos.

En este capítulo además se resaltaron los aspectos generales de las ciudades, se considera que la conducta humana tendrá como referencia específica un ambiente determinado, como lo mencionan los psicólogos ambientales, dicho campo ha sido recientemente considerado pero no por ello falta de importancia a pesar de carecer de una metodología bien estructurada y que es equilibrada, con una práctica descriptiva y comparativa, la cual permite señalar las tres formas básicas del comportamiento en un contexto social:

- 1.- Cada contexto ambiental restringe la gama de conductas posibles en él.
- 2.- Los rasgos del ambiente pueden ejercer diferentes respuestas.
- 3.- Los rasgos ambientales pueden ser motivadores o instigadores de diferentes respuestas ya sean de acercamiento o de evasión.

Pero el ambiente, no sólo es productor de respuestas, también hay factores sociales, culturales y psicológicos: Un gran número de personas, una densa contaminación, congestionamientos de tránsito, una vida rápida, falta de empleo, mayores facilidades urbanas y de servicio, son el centro de desarrollo de un país.

Otro punto que abordamos fué la imagen de la ciudad, en donde se hace una diferenciación de la palabra urbanismo y ciudad, ésta diferencia radica, en que una habla del número de gentes que habita las ciudades y la otra habla de las características de los habitantes. Por otra parte se habló de lo útil que es estudiar los ambientes urbanos o ciudadanos, porque esto no permite conocer la problemática ciudadana de manera específica, y no sólo guiarnos por la intuición, como se hacía anteriormente además se buscaría la solución a la problemática.

Después se revisaron los aspectos negativos de la ciudad, para algunas personas vivir en la ciudad representa, una vida ingrata, aberrante, deshumanizada con una vida rápida y acelerada, la percepción es un factor importante en el estudio de los ambientes urbanos, ésta se investiga a partir de :

- 1.- La percepción en cuanto a la imagen.
- 2.- La evaluación del medio ambiente.
- 3.- La percepción ambiental cualitativa.

Además recordemos que para el ambiente, no hay ni tiempo ni espacio, que genera información y sanciones, regula experiencia y la acción mediante mensajes simbólicos.

Por otra parte, está la densidad, la cual provee al ambiente de características psicológicas, sociales en las que se encuentra el crimen, mortalidad y afecciones mentales. Hay científicos que niegan ésta posición, lo que podemos aceptar sin negar, es que algunos factores ciudadanos son causa y efecto de una patología social, dichos efectos son: Los efectos físicos, los efectos sociales y los efectos psicológicos o interpersonales.

Una posible solución a ésta problemática urbana, es la que propone Puente, 1982, con el cual estamos de acuerdo: Una política de descentralización de la población y de las actividades económicas del país, que permitan revertir las tendencias de un patrón de urbanización concentrado, el cual permitió el desarrollo del mismo y la implementación del modelo de desarrollo económico. (Esta solución sólo en el caso de México).

4. El Estrés

Ante el creciente reconocimiento de que el ambiente es un determinante decisivo en el bienestar del individuo, así como la proliferación de las investigaciones sobre la calidad de vida en áreas como: La salud, la alimentación, la educación, el ocio y el trabajo, climas sociales y relaciones interpersonales, entre otros se ha comprobado que algunos aspectos del ambiente tienen influencia en las personas. Jiménez, 1986.

Por lo cual consideramos que un camino para entender, las relaciones del medio ambiente, es analizar las relaciones de éste, ya que son capaces de intervenir en las funciones del comportamiento humano, Jiménez, 1986, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), menciona que existen dos tipos de factores que influyen en lo anterior, uno es el factor externo, el cual hace referencia al ruido, contaminación y densidad de población, el segundo factor es el que se refiere a factores internos, sociales, y que producen factores negativos en el comportamiento como es la salud y trastornos de tipo psicológico.

En éste capítulo se examinará el concepto de estrés, así como también el uso que se ha dado del mismo para especificar las características del medio ambiente, definiendo los tipos de estrés en base a los modelos biológico, médico, psicológico y transaccional, posteriormente se revisarán las formas de afrontamiento y sus características, por último se hará un breve resumen del capítulo.

4.1. Definición y Tipos de Estrés.

El concepto de estrés se ha usado indistintamente para hacer referencia a los aspectos que produzcan incomodidad, ya sea física o psicológica, éstas las presentan los ambientes urbanos los cuales influyen en el estrés y sus procesos.

Como parte, de un sistema biológico el cuerpo humano, puede regular por si mismo el contexto del medio ambiente, mediante las demandas del mismo, por lo cual es necesario conocer los procesos individuales y las características del ambiente.

Las condiciones del medio ambiente, pesan significativamente para la producción del estrés y sus procesos, el estrés surge para valorar de manera individual las condiciones del ambiente. Hansicher y Magnusson, (citado en Evans, 1982), Las condiciones que tienen mucho estrés, estimulan el botón psicológico, que como científicos nos permiten reconocer las respuestas cognitivas de los individuos.

Como podemos ver; las tensiones ambientales son parte de lo denominado como estrés, el cual contiene elementos negativos que impiden al individuo alcanzar sus fines, el estrés presenta un doble fin, el primero es el que se refiere a las condiciones productoras de estrés en el individuo, y la segunda se refiere a la regulación de las tensiones, a pesar del costo psicológico y con el fin de adaptar al individuo.

Por último; podemos concluir que el estrés es un concepto difícil de definir, puesto que su definición es variada y dependiente del individuo y de las circunstancias que lo causan, así como las respuestas, conductas y/o funciones. Por otra parte las respuestas que presentan los individuos se basan en la crítica que hace el sujeto de la situación de estrés, así como también de la duración, periodicidad y de las formas en que influye todo esto en los sujetos que aparentemente son "sanos". (Evans, 1981).

Evans, 1986, dice que en la década de los 60's y 70's, los científicos en general se empezaron a interesar en los efectos que producían el ambiente en los individuos y en los seres humanos, investigando dicha relación (individuo-ambiente) como algo convergente, esto llevó a un paradigma intelectual con dos principios:

- 1.- La ciencia ambiental como foco principal de estudio para las condiciones de la biosfera.
- 2.- El estudio de la conducta humana desde un punto de vista psicológico y social.

A partir de esto, la psicología emplea diferentes modelos para investigar el estrés y su problemática, por tal motivo se revisarán los modelos fisiológico, psicológico y transaccional.

4.2. El Modelo Fisiológico y sus Características.

Dentro del modelo fisiológico, el estrés se define como: un fenómeno, que contiene como resultado respuestas de tipo fisiológico, es decir, aumenta el ritmo cardiaco, la sudoración, etc. (todo lo anterior como respuesta de un organismo ante una situación de estrés), Evans, 1989. (citado en Martínez, 1992).

La primera definición que encontramos sobre el estrés se remonta al año de 1956, propuesta por Hans Selye, (biólogo), el cual le dió un significado sistemático diciendo: "Una situación es generadora de estrés cuando el organismo reacciona a una estimulación nociva o es alterado por ella, no se trata de dos tipos de reacción posible, sino que son distintas etapas, una es pasiva y otra de carácter adaptativo". A esto Selye lo llamó GAS, lo cual significa Síndrome General de Adaptación.

Este autor propone tres fases para el GAS:

- 1.- El período de alarma: en donde el individuo moviliza sus recursos.
- 2.- El período de resistencia: en donde el individuo presenta una lucha constante contra las perturbaciones exteriores.
- 3.- El período de agotamiento: la capacidad de lucha en el individuo, se reduce a cero, a ésta etapa casi nunca se llega, porque el organismo siempre busca el equilibrio,

Como podemos ver ésta definición sistemática se concentra única y exclusivamente en el sistema nervioso simpático y en el eje pituitario-adrenocortical, por esto permite establecer un modelo fisiológico que explica las respuestas del cuerpo humano, ante los estímulos nocivos. Evans y Cohen, 1987, (citado en Martínez, 1992). Dicha definición es 100 % perteneciente a un modelo patológico, ya que el cuerpo humano es el encargado de movilizar al organismo y no permite que sea invadido por el estrés.

Al respecto Hernán San Martín, 1982. (citado en Jiménez y Aragonés, 1982), propone un esquema que nos permite entender mejor dicho modelo:

Salud/Enfermedad (Equilibrio dinámico individual).	=	Potencial Genético Individual.	+	Capacidad de Variación de Adaptación del individuo.	+ Agresiones y Riesgos Ambientales
---	---	--------------------------------------	---	--	--

Dentro de las investigaciones que se han realizado desde éste modelo, se mencionarán las más representativas:

- Holmes y Masuda, 1974, (citada en Jiménez y Aragonés, 1986) el impacto que recibe el organismo ante la exposición de determinados eventos en la vida cotidiana, teniendo como resultado desórdenes de tipo orgánico.
- Sawrey, 1961, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), llevaron a cabo un estudio para comprobar, la validez del GAS, en la aparición de las úlceras pépticas, a partir de los trabajos de Brady, 1958.

Por otra parte éste modelo biológico, tiene como limitantes el ser derivado de un modelo animal, en donde no se enfatiza la interacción del ambiente y las respuestas psicológicas del organismo, en su estudio sólo se observan los eventos, segmentándolos en determinados aspectos, porque no permite la comprensión de la conducta humana. No considera que los individuos presenten estímulos psicológicos y cogniciones. Otra deficiencia, es que éste modelo considera al mundo como un constructo universal, ignorando que los estresores no siempre se presentan en el mismo concepto, un ejemplo de esto es el que maneja Cohen y Weinstein, 1982, (citado en Stokols y Altman, 1986), en donde experimentaron con el sonido encontrando como resultado, que para algunos individuos alteraba su ritmo cardíaco y su percepción entre otros aspectos, mientras que para otros ese sonido no les producía alteraciones y permanecían controladas.

La trascendencia de éste modelo es que a partir de él, se derivan modelos de tipo patológico, tóxicos, epidémicos, y que puede ser determinada la causa o causas que producen la irritación, depresión, ansiedad e indicadores de mala salud.

4.3. El Modelo Psicológico y sus características.

Los modelos psicológicos del estrés, enfatizan la interpretación cognitiva del ambiente y sus condiciones. Tradicionalmente estos trabajos fueron realizados por Richard Lazarus, 1966, más tarde Lazarus y Cohen, 1977, (citado en Levoyer, 1985), años después se les unió Launier, Evans, etc..

En 1980 Evans investigó el estrés con distintas perspectivas que posteriormente veremos. Lazarus registró los eventos en los individuos que provocaban o causaban el estrés, demostrando que dichos eventos se encontraban en una constelación personal y que eran destinados a eventos futuros en la vida de los individuos, así como la actitud para situaciones similares. Es decir, de acuerdo a la experiencia que el individuo tenga será su forma de responder a situaciones estresantes, esto se logra al hacer una evaluación de las alternativas y acciones que tenga en un determinado evento.

Dentro de las investigaciones realizadas por la psicología, uno de los eventos que ha sido evaluado son las respuestas de afrontamiento y los procesos que generalmente se relacionan con la acción y la presencia de los estresores. Se observó que las respuestas verbales o de lenguaje son estrategias que filtran el impacto que recibe el individuo, al estar en contacto con el ambiente mediante barreras internas, a los estresores que nos referimos son: La contaminación, polución, entre otros, los que son productores de estrés.

Para lograr estudios o investigaciones más eficaces en lo que se refiere al estrés y a las tensiones ambientales, Levoyer, 1985, menciona tres características que se deben considerar para dichos estudios, las cuales son:

- 1.- Debe existir una perspectiva sistemática, en donde se consideren, la actitud del sujeto, la personalidad, las experiencias pasadas, sus objetivos actuales, las condiciones socio-culturales, y una escala de valores en donde se presentan las variables interrelacionadas.
- 2.- Disminución de cortesía en las relaciones interpersonales: La conducta de cortesía desaparece, por ejemplo: ceder el asiento a otras personas (mujeres, ancianos o desvalidos), además cuando se comete una descortesía no se piden disculpas.
- 3.- El anonimato se convierte en una norma por lo cual el individuo ciudadano, es un ser solitario en medio de mucha gente.

Cohen, 1978, (citado en Levoyer, 1985), presenta como tesis central a raíz de sus investigaciones: que las situaciones generadoras de estrés imponen al individuo una sobre carga de información y les obliga a reorganizar su atención, claro que esto necesita de estudios más profundos para así comprender su naturaleza y la gran variedad de conductas individuales. Este autor propone tres puntos que se deben considerar para futuras investigaciones que se realicen en este sentido.

- 1.- Los seres humanos poseen una capacidad limitada de atención.
- 2.- Cuando la demanda del ambiente excede la capacidad del individuo, se produce una jerarquía de prioridades y su atención se concentra en información relevante para el sujeto.
- 3.- La presencia de estímulos ambientales, desencadena un proceso de evaluación que pone en marcha los modelos de adaptación o de afrontamiento que posee el individuo.

Este tipo de análisis, permite estudiar y comprender más a fondo todos los efectos comportamentales, que son provocados por las tensiones ambientales o de estrés. Al realizar investigaciones, sobre las distintas formas en que se hace latente el estrés, Lazarus y Cohen, 1977, (citado en Levoyer, 1985), proponen una serie de supuestos para identificar el estrés psicológico:

- 1.- El estrés se define como una relación violenta, entre el individuo (hombre) y un ambiente físico o social determinado.
- 2.- Esta relación, pasa por una mediación entre estímulos amenazantes o violentos, el ambiente fuerza o posibilita al individuo para hacer frente o huir de dicha situación.

3.- La valoración de las condiciones ambientales y la que se haga del estrés, dependerá de un amplio conjunto de valores (actitudes, experiencias, percepción de riesgo y capacidad de control).

Para entender mejor, los planteamientos que propone Lazarus, es necesario remontarnos hacia 1966; en ese año éste teórico hizo un análisis escrupuloso, de las variables intermedias entre el estímulo y las reacciones del individuo, comprobando con esto que las reacciones de los individuos dependían del grado en que les era amenazante, dañino, o peligroso el evento, y a su vez, estaría sujeto a la actividad del individuo y de su experiencia pasada. A este tipo de reacciones se les denomina estrés psicológico, dicha reacción no sólo depende del estímulo, sin además de la interpretación y valoración del estresor que hace el individuo de las situaciones y de su capacidad de resistencia.

Posteriormente Lazarus y Cohen, 1977, (citado en Levoyer, 1985), distinguieron, tres tipos de procesos mediadores que presentan los individuos:

El primer tipo es: Los sistemas de soporte social o institucional, que permiten al sujeto hacer frente a las exigencias del ambiente.

El segundo tipo es: De corte fisiológico, es decir, tiene que ver con la salud, el estado de los órganos vulnerables, y de la energía comportamental. Es lo que se traduce en aquellas partes orgánicas, como pueden ser las úlceras pépticas, altas de presión, etc..

El tercer tipo es: Los mediadores psicológicos, los cuales son de suma importancia en la dinámica del estrés, ya que mediante ellos se otorga la valoración a la relación individuo - ambiente mediante la valoración individual y la percepción de su bienestar.

Para hacer una valoración de las características ambientales, es necesario recopilar opiniones, creencias y otros aspectos individuales que permitan entender y relacionar la interrelación del individuo-ambiente. Esto a su vez proporciona información de las situaciones positivas o negativas y amenazantes que se relacionan con el medio ambiente.

Por otra parte, los mediadores psicológicos que usa el individuo son procesos de adaptación, afrontamiento, etc., los cuales le permiten responder a las exigencias del ambiente, en un primer momento, le sigue un proceso de planeación y preparación, ante la amenaza del ambiente, en donde se presentan dos tipos de manifestaciones: Las Directas (en donde el individuo intenta manipular o alterar la situación) como: huidas, cambios de escenario y enfrentamiento. Las Indirectas (el individuo busca la adaptación a las nuevas situaciones mediante un cambio interno), utilizando: alcohol, drogas, relajación, meditación, etc..

Stokols, 1979, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), propone un modelo de congruencia en donde según Blanco, 1986, dice que es un modelo netamente ambientalista y nitidamente interactivo, en el que las variables cognitivas vuelven a brillar con luz propia.

Este modelo de Ambiente-Interacción-Conducta, asegura que el ambiente, permita, facilite, dificulte, favorezca u obstruya las metas o planes de los individuos, cuando se habla de congruencia se hace referencia a la relación entre individuo y el ambiente, tomando en consideración los factores individuales como son las espectativas, razgos y estilos personales, además de los factores fisiológicos, psicológicos y motivacionales.

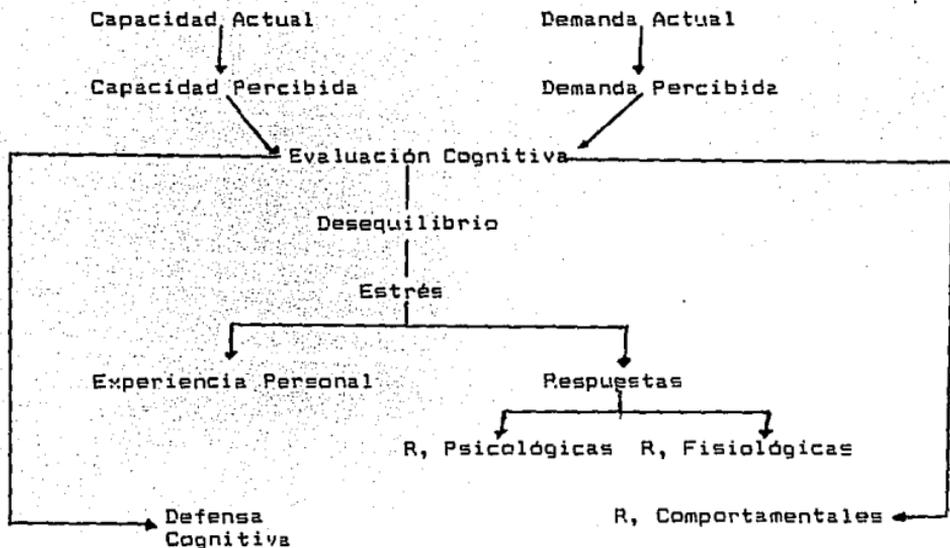
Desde éste modelo, el estrés es entonces, la ausencia de congruencia, entre el ambiente y la actividad que ejerce el individuo ante la demanda del ambiente, que excede a lo llamado "normal", teniendo como resultado impedimentos e incapacidades para satisfacer las necesidades del individuo.

Mc Grenth, 1970, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), propone una pequeña ecuación, la cual cuantifica el estrés en el individuo, de la siguiente manera:

$$E = (D - C) \times CO$$

E = Cantidad de Estrés
D = Demanda percibida
C = Capacidad percibida
CO = Consecuencias en el individuo.

Partiendo de este modelo, surgieron otros como el de Cox, (Jiménez, 1986), el cual cuenta con cinco fases, el cual es considerado como el más completo, dadas sus características, como a continuación se verá:



Partiendo de éste modelo Cox define al estrés de la siguiente manera : El estrés puede ser solamente definido, un fenómeno perceptivo que emerge de la comparación entre las demandas, que el ambiente proyecta sobre la personalidad y la habilidad para cumplirlas. Lo importante de éste modelo es conceptualizar al estrés como una experiencia puramente personal e individual, y con una naturaleza marcadamente psicológica y emocional (rabia, ansiedad, depresión, miedo, etc.), y en menor grado lo fisiológico.

Años más tarde los teóricos como: Glass y Singer, 1975 y después Evans, 1978, investigaron al estrés mediante un modelo de activación, el cual supone que ciertas condiciones de estímulos ambientales (ruido, hacinamiento, contaminación), ejercen una sobreactivación en el organismo que se manifiesta de manera fisiológica y social. Evans, asegura que el estrés no es solamente provocado por el ambiente, sino que éstas tienen sus inicios en las relaciones puramente personales.

4.4. El modelo Transaccional y sus características.

Este tercer modelo, lo propusieron Lazarus y Cohen, 1972, (citado en Martínez, 1972), el cual sugiere que el estrés se produce frente a demandas que forzan o superan los medios del sistema o demandas frente a las que no hay mecanismos adaptativos disponibles o automáticos.

Se denomina transaccional debido a que Baum y Jarenko, 1987, dicen que: El modelo transaccional esclarece la naturaleza del ajuste o desajuste, entre la capacidad adaptativa del individuo y las demandas del medio ambiente, es decir, la descompensación entre las demandas de una persona, las cuales percibe (ya sean internas o externas, de desafío o de meta), y sus posibles respuestas ante dichas demandas.

Es importante destacar, que esta concepción abarca todos los componentes que han sido mencionados y le dan el nombre de estrés a lo siguiente: Son las demandas ambientales, que amenazan o desafían la estabilidad del individuo. Este modelo resalta la importancia del estudio de las habilidades para afrontar las situaciones estresoras, considerando también la valoración cognitiva ante el estrés.

Como sabemos, todos los constructos psicológicos son parte de un concepto llamado estrés, por lo menos, los que se han venido mencionando en este capítulo, por lo que Meichenbaum, y Jarenko, 1987, afirman que cuando se habla de estrés, no solamente se habla del estresor o del organismo, sino más bien el estrés se ubica en la interacción de ambos componentes (estresores-individuos), dicha interacción determina el desencadenamiento, magnitud, duración y calidad de las situaciones en las que aparece el estrés.

A partir de los modelos revisados, se señala que el modelo más acertado para el estudio del estrés es el último llamado transaccional, recordemos que tal modelo cuenta en su estudio con el manejo de una definición concreta y que parte de las situaciones que amenazan la estabilidad individual de las personas, así como también la valoración cognitiva y las experiencias pasadas en situaciones semejantes o parecidas del individuo.

Se cree que lo más importante es lo que se menciona al último del modelo transaccional "el estrés es una relación interactiva y el ambiente".

Por último recordemos que la Psicología, es una ciencia en donde no se generalizan los factores individuales, ya que cada persona percibe, vive y asume los eventos cotidianos de distinta

manera, lo que si es posible hacer, en el campo de estudio del estrés, es establecer algunos parámetros personales y particulares de las vivencias de los sujetos propensos al estrés o sujetos a él.

4.5. Formas de Afrontamiento y Valoración al estrés.

El proceso de afrontamiento al estrés lo define Lazarus y Folkman, 1986, (citado en Martínez, 1992), como: Aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que constantemente cambian y se desarrollan para manejar las demandas específicas, ya sean externas o internas, que exceden o desbordan los recursos humanos, el afrontamiento tiene la cualidad de reducir la situación estresante, apoyándose en la resistencia y el dominio que tenga el individuo para los estresores.

Baum y Singer, 1981, (citado en Martínez, 1992), define a la conducta de afrontamiento como manipulativa o acomodativa, que puede ser respuesta de acción directa, en donde los individuos tratan de manejar o alterar las situaciones estresantes ya sea por medio de la huida, como las drogas, el alcohol y relajación catalogándolas como respuestas.

Estos teóricos reconocen tres tipo de afrontamiento como los más comunes:

- 1.- La búsqueda de información: Esta forma de afrontamiento permite que a partir de la información obtenida evite las situaciones estresoras o maneje la situación con cierto control.
- 2.- La acción directa: Este afrontamiento se refiere al confrontamiento directo con el estresor, salir de un lugar donde hay una gran multitud de gente.
- 3.- El modelo intrapsíquico: Son respuestas directas con carácter paliativo, su finalidad es hacer sentir menos incomodidad al individuo mediante el uso de medicamentos que permitan o regulen la tensión nerviosa o muscular, en ocasiones se recurre a la revaloración cognitiva.

MichenBaum y Jarenko, 1982, dicen que el concepto de valoración se puede resumir en cuatro puntos básicos:

- 1.- La interpretación es un antecedente necesario de la acción, es decir, el individuo atribuye una explicación a la práctica realizada.
- 2.- Las respuestas automáticas: se producen por una estimulación por códigos en la memoria, y las respuestas concientes se producen al combinar estímulos abstractos y conceptuales.

- 3.- Los esquemas se producen: a partir del contacto o interpretación que se da al estrés, permite al individuo contar con una guía organizada y con la cual valorará las situaciones.
- 4.- La esquematización emocional: conduce a las respuestas automáticas o difíciles de controlar, es decir, esto se refiere a las experiencias pasadas del sujeto y la valoración que hizo de dicha situación.

Por otra parte Janis y Mann, 1977, (citado en Martínez, 1992) describen tres patrones principales de afrontamiento los cuales son:

- 1.- Evitación: Es cuando la persona toma la decisión de evitar el conflicto, aplazando la situación, trasladando su responsabilidad a otros, elaborando excusas ilusorias y así evitar lo más posible las correcciones y liberarse con esto de las situaciones que le estresan.
- 2.- La hipervigilancia: Es cuando la persona pretende salir de un dilema, con soluciones precipitadas y que alivian de manera inmediata, olvidando las consecuencias posteriores de sus acciones. La hipervigilancia es llamada también Pánico.
- 3.- La vigilancia: Es cuando la persona busca concienzudamente una solución y la toma valorando cuidadosamente las alternativas con las que cuenta.

Otro tipo de afrontamiento es el llamado Control, como estilo adaptativo, éste se refiere al control personal que el individuo puede hacer o ejercer sobre el estresor o los recursos de afrontamiento con los que cuenta. A este respecto Colkman, 1984, menciona que una valoración adaptativa debe adecuarse a la realidad, de tal modo que haya una igualdad apropiada entre la estimación objetiva y subjetiva del control, ante resultados desfavorables, pero esto provee al individuo de factores que a futuro le permitan tener mayor control, en situaciones parecidas.

En general Baum, Singer y Baum, 1986, aseguran que la conducta de afrontamiento está directamente relacionada, con las características del estrés y con el tipo de estrategias que el individuo toma ante situaciones estresantes.

Para finalizar este apartado Lazarus y Folkman, 1986, (citado en Martínez, 1992), mencionan que ciertos aspectos o factores materiales y sociales facilitan el afrontamiento del individuo.

- 1.- Factores Materiales: El dinero, los bienes materiales (como facilitadores materiales).
- 2.- Factores Sociales: El apoyo familiar, los amigos, y las compañías (facilitadores sociales).

Todo lo anterior permite equilibrar las respuestas del individuo ante situaciones estresantes y con esto se evitan los daños permanentes en los individuos.

Los científicos en los años 60's y 70's, se empezaron a interesar en los efectos que tenía el ambiente en los individuos, sus investigaciones tuvieron como temas centrales: La designación del medio ambiente, la satisfacción humana y respuestas a la polución y a la conglomeración.

Esto dió pie a investigar los efectos relacionados con el ambiente y la conducta humana individual, lo cual fué entendido como una relación convergente, esto produjo un paradigma intelectual y con origen psicológico (Evans, 1982), al cual lo componen dos partes:

- 1.- La psicología ambiental: presenta como foco principal de estudio las condiciones ambientales y la conducta humana.
- 2.- Se estudia la conducta humana desde un punto de vista psicológico y social. Tomando en consideración para su estudio las transformaciones que ha sufrido el ambiente y el individuo, utilizando para su estudio dos preguntas esenciales 1) Como afectan las variaciones psicológicas del ambiente a la conducta humana. 2) Como afectan las variaciones humanas al ambiente de forma cualitativa.

Estas preguntas, se responden desde diferentes puntos de vista a lo largo del capítulo, considerando que los modelos que revisamos definen al estrés en distintas formas, mientras que para el fisiológico, el estrés es un fenómeno con respuestas únicamente fisiológicas y que además implementan un modelo patológico, el cual es útil para delinear los patrones patológicos y médicos, además, remarca que el cuerpo humano es capaz de equilibrar las situaciones desagradables, por medio de la homeostásis.

Por otra parte, el modelo psicológico, enfatiza la interpretación cognitiva del ambiente y sus condiciones, como podemos ver éste modelo es más congruente con la realidad, pues considera al cuerpo humano en ocasiones incapaz de hacer frente a las demandas del ambiente, y que es necesario proveerlo de habilidades para enfrentar las situaciones.

El modelo transaccional nos parece el más justo y apropiado, para el estudio del estrés, porque considera de igual importancia las condiciones productoras del estrés (ambientales), como a las conductas del individuo y sus características, es más interactiva que los otros modelos.

En general las formas de afrontamiento al estrés están determinadas por un sin fin de factores : La experiencia previa, la percepción , las conductas automáticas, la evitación, la vigilancia, el control , los factores materiales, los amigos, familiares y compañías, pero es necesario recordar que no todos los individuos responden de la misma manera ante el estrés.

Pero el estrés, no es del todo malo como lo mencionan Friedman Dimatteo, 1989, diciendo que el estrés es necesario para el cambio y desarrollo psicológico del individuo, ya que es una característica inevitable de la vida, porque en cierta medida permite que la gente se mantenga interesada o alerta en algunos aspectos de la vida.

RELACION ENTRE EL MEDIO AMBIENTE URBANO Y EL ESTRÉS

5. Mucho se ha hablado de que el urbanismo entraña una serie de factores, que estresan al individuo ciudadano, por lo cual es necesario mencionar que el ambiente ciudadano está continuamente expuesto a una inmensa variedad de factores estresantes y que por sí mismos representan amenazas para el individuo.

En este sentido Naftalin, 1970, (citada en Heimstra, 1979), define a la crisis urbana como un concepto de suma complejidad. "El tema es tan amplio, extenso y profundo y nos afecta en tantas y diversas formas que ha llegado a ser todo para todos los hombres. Involucra las inquietudes e intereses tanto gubernamentales como económicos, sociales, psicológicos, tecnológicos, morales y fisiológicos y abarca todos los aspectos de la vida comunal y de la conducta individual. Como parte de la crisis urbana podríamos mencionar las siguientes: Las relaciones humanas, la ejecución de las leyes, la vivienda, la sanidad, los servicios de salud pública, la educación y la distribución del ingreso.

La incesante conglomeración y contaminación, el desperdicio de nuestros recursos naturales, especialmente la tierra, la falta de vivienda adecuada, la eliminación de espacios abiertos, los crecientes problemas de suministros de agua, y el sorprendente auge de la tecnología que ha multiplicado la velocidad, el movimiento y el cambio a un ritmo que confunde y desconcierta a la mayoría de la gente.

Desde el punto de vista social, la crisis no sólo se refiere a la pobreza, aún cuando esta es definitivamente el elemento más crítico. Involucra también una cambiante estructura de valores, la cual está alterando de manera fundamental la naturaleza de la vida familiar y el patrón general de las relaciones humanas. Así mismo encontramos un aumento alarmante en el uso del alcohol y drogas, y en las tensiones que se derivan de una inseguridad cada vez mayor, así como es nuestra incapacidad de controlar y desahogar la hostilidad. El debilitamiento general de nuestro más importante institución de control social, especialmente la familia y la educación, es también un rasgo característico de la crisis urbana" . (p. 13)

Como podemos ver a partir de la cita anterior, la crisis contribuye a producir en el individuo o individuos sentimientos de hastio o insatisfacción, pero las investigaciones realizadas en relación con los ambientes ciudadanos comprueban que los resultados no pueden ser generalizables porque estos dependen en sí de las características del grupo o población urbana a la que se investigue.

Como regla general, productores de insatisfacción en las ciudades encontramos, la explosión demográfica, la aglomeración, el crimen, la agresión, la vivienda escasa, la violencia, etc..

A continuación se hablarán de los distintos tipos de estresores que se encuentran en las ciudades y que generalmente producen el estrés o la incomodidad de los individuos ciudadanos, así como también las respuestas que generan los individuos al enfrentarlos, además se mencionarán algunas posibles soluciones a los problemas ciudadanos, dichas soluciones se mencionarán de manera general, puesto que en el siguiente capítulo se revisarán de manera concreta y exhaustiva.

Creemos que la definición que da Arthur Naftalin, es muy clara y concreta, se avoca a una problemática real y contundente, en la que no es necesario llevar una etiqueta que nos acredite como científicos para percatarnos que la crisis a la que se hace referencia la estamos viviendo en este momento en la ciudad de México, en donde se presentan todos los factores estresantes que menciona este autor.

5.1. Los Estresores Ambientales en los Individuos.

Hoy más que nunca, podemos decir que nos ha tocado vivir en un mundo profundamente desconcertante y antagónico. Un claro ejemplo de esto es lo que pasa con los habitantes de Africa, que mueren de hambre mientras que en los países desarrollados se desperdicia la comida y se tira.

La vida moderna ha precipitado un conjunto de fenómenos que son causa y factor determinante de malestar en los individuos que habitan las ciudades, estos aspectos son, la concentración de grandes grupos de personas, la falta de empleo, la competitividad, el consumismo, el deterioro de los recursos naturales y de los ambientes físicos.

El término de estresores es tan ambiguo como lo es el de estrés, pero lo rescatable de este término, según Blanco, 1986, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), es que dicho término se caracteriza por un conjunto de factores ambientales que producen daño en el individuo ya sea de tipo físico, psicológico o de adaptación.

Desde una óptica psicológica: El estresor es considerado a partir de la percepción del individuo y la valoración que hace del estresor, considerándolo amenazante o desafiante. Pero apesar de que algunos factores pueden ser considerados potencialmente estresantes, en ocasiones esto puede depender además de la experiencia del individuo y de la interacción con dichos factores estresantes.

La clasificación de los estresores dependerá de los ambientes físicos, sociales, culturales, y psicológicos entre otros, para entender mejor ésta dinámica recurriremos a diferentes autores y a la caracterización que hacen para los estresores.

Lazarus y Cohen 1977, (citada en Jiménez y Aragonés, 1986), lograron una clasificación de estresores ambientales utilizando como parámetros, los estímulos ambientales y la naturaleza de su aparición, enlistándolos de la siguiente manera:

- 1.- Acontecimientos súbitos y extraordinarios que afectan a un diferente y gran número de personas, provocando cambios repentinos y bruscos en la gente, como por ejemplo: Los fenómenos cataclísmicos, desastres y catástrofes colectivas (terremotos, ciclones, etc.), o las producidas por el hombre como son las guerras, envenenamientos, etc.
- 2.- La segunda categoría es la de los estresores ambientales que afectan a una o varias personas, estos estresores también tienen la capacidad de movilizar al individuo y hacer que de esta manera busque su adaptación a las nuevas situaciones o circunstancias, los estresores son: La muerte de un ser querido, las enfermedades prolongadas o incapacidades permanentes, desempleo, divorcio y reclusión prolongada.
- 3.- Esta última categoría de estresores es la que ha sido más investigada, hace referencia a los aspectos de la vida cotidiana como son: La pobreza, hacinamiento, conflictos familiares, de rol o estatus, insatisfacción laboral, polución, ruido, etc..

Por otra parte Evans y Cohen, 1987, (Citada en Martínez, 1992), categorizan en ocho dimensiones a los estresores, quedando de la siguiente manera:

- 1.- Hace referencia al grado en que el estresor es percibido e identificado.
- 2.- Es el tipo de ajuste que use el individuo, en algunas condiciones del ambiente específicas, ya sea de incomodidad o de afrontamiento.
- 3.- Es el valor que le atribuye el individuo al estresor y las consecuencias positivas o negativas del evento.
- 4.- Es el grado de control que el individuo ejerce sobre el estresor.
- 5.- Es el grado de predictibilidad, lo que permite su clasificación, así como también, sus posibles consecuencias que provocará en el individuo la presencia del estresor.
- 6.- Hace referencia a la necesidad y a la importancia del origen del estresor, tomando en consideración la individualidad de los sujetos.

- 7.- Es la duración y periodicidad de los estresores ambientales, la duración tiene dos dimensiones: La vivienda de los individuos y el enfrentamiento al estresor. El segundo es : El grado de continuidad.
- 8.- Es de acuerdo a la magnitud de los estresores, y del ajuste, entra en dos grandes grupos marcados siempre por la individualidad del sujeto estos son: la percepción y la valoración.

Estos autores mencionan otros estresores, denominados medio ambientales, estos engloban las condiciones ambientales físicas como son: la contaminación del aire, el ruido excesivo, las temperaturas extremas, etc.. La diferencia de estos estresores y los anteriormente mencionados radica en que de alguna manera el individuo ejerce cierto control en los estresores.

Como parte de los estresores ambientales que aún no han sido mencionados están los llamados riesgos y peligros ambientales, también denominados patologías ambientales. En este sentido San Martín, 1982, (citado en Jiménez y Aragónés, 1986), propone un extenso listado que se conforma de la siguiente manera:

- 1.- Riesgos climáticos: Las temperaturas extremas, la humedad, las radiaciones, la altitud, las sequías y vientos extremos.
- 2.- Riesgos geográficos : Problemas de carencia de agua, atmósfera, topografía y exceso de rayos solares dañinos para la salud.
- 3.- Peligros diversos : Como son los sismos, inundaciones, tifones, erupción de volcanes y maremotos.
- 4.- Peligro: La mala calidad de vivienda en las ciudades.
- 5.- Peligros y riesgos : Las condiciones sanitarias de seguridad social y de trabajo humano en las ciudades.
- 6.- Peligros de urbanización: Exceso de población, promiscuidad, falta de áreas verdes, dificultades y peligros debidos al exceso de transporte con motores de gasolina.
- 7.- Riesgos de alimentación: La mala calidad de los alimentos y la cantidad baja de alimentos adecuados.
- 8.- Peligros : La existencia en el ambiente de vegetales patógenos para el hombre.
- 9.- El peligro de animales patógenos para el hombre y agresivos para el mismo.
- 10.- Peligros del hombre: La agresividad, violencia, infecciones, guerras, falta de comunicación y de cohesión social.
- 11.- Peligro de la existencia de : Mutágenos artificiales y naturales.
- 12.- Peligro de la existencia de elementos : Carcinógenos y teratógenos ya sean naturales o artificiales.
- 13.- Peligros de acciones tóxicas : Pesticidas, insecticidas, raticidas, los cuales son usados en la agricultura y el uso doméstico.

- 14.- Peligros de acciones tóxicas: Por colorantes, detergentes, y otras sustancias de origen químico de uso habitual.
- 15.- Acciones tóxicas: Como el alcohol, drogas, medicamentos, los que son usados sin control alguno.
- 16.- Peligro del uso de energía atómica, neutrones, radiaciones y guerras de todo tipo (armamento pesado, de tipo químico y biológico).
- 17.- Peligros y riesgos: Desarrollo industrial incontrolado.
- 18.- Contaminación del ambiente: Del agua, atmósfera, suelo, vegetales, y alimentos de todo tipo.
- 19.- Peligro del consumo: En forma desmedida por parte de la población.
- 20.- Peligro de la excesiva movilidad geográfica.
- 21.- Peligro de la proliferación excesiva de población humana.
- 22.- El subdesarrollo es un peligro, puesto que en él, no se considera el desarrollo económico incontrolable y la ecología humana.
- 23.- Los peligros que representan las desigualdades sociales y culturales en la población.
- 24.- Los peligros provocados por la inseguridad social y económica de la población.

5.2. Respuestas ante los estresores.

Cox, 1978, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), hace un listado de los tipos de respuesta que tienen los sujetos ante los estresores:

- 1.- Los efectos subjetivos: Estos efectos son notorios a simple vista, son de tipo individual y personal, como es la ansiedad, la agresión, la apatía, la depresión, la frustración y el nerviosismo. Pero esto no quiere decir que todos los efectos aparezcan en una persona, lo que se puede aclarar, es que pueden aparecer uno a uno en distintas combinaciones.
- 2.- Los efectos conductuales: a diferencia de los anteriores son visibles e incluso criticables para otras personas, dentro de estos efectos encontramos a los propensos a accidentes, drogadicciones, dependencias, excitación, irritabilidad y conductas impulsivas, como es el cambio de posturas o movimientos involuntarios del rostro o cuerpo.
- 3.- Los efectos cognitivos: Son los bloqueos mentales que sufren los individuos al enfrentarse con los estresores, pueden ir desde un pequeño olvido, hasta la dificultad en la toma de decisiones, falta de concentración y pérdida de la memoria.
- 4.- Los efectos fisiológicos: Son las respuestas físicas que da el individuo ante la presencia de los estresores, al igual que los puntos anteriores, pueden presentar sólo una respuesta o más, éstas son: Aumento de la glucosa en la sangre, aumento de presión, dilatación de la pupila y resequedad de la boca.

- 5.- Los efectos sobre la salud: Son respuestas orgánicas individuales, dentro de ellas podemos encontrar, el asma, las diarreas, amenorréa, insomnio, desórdenes psicósomáticos, diabetes y colitis de tipo nervioso, úlceras pépticas, etc..
- 6.- Los efectos de tipo organizacional: son por lo general de abstinencia, pobreza en relaciones laborales, baja productividad e insatisfacción en el ámbito laboral.

Por otra parte Lazarus y Cohen , 1977, (citado en Levoyer, 1985) , mencionan que los seis factores anteriores pueden quedar dentro de tres grandes bloques quedando la clasificación de la siguiente manera:

- 1.- Las medidas de reacción : Se incluyen cambios cardiovasculares, decremento en la resistencia de la piel, movimientos intestinales , incremento en el potencial de acción muscular , etc.
- 2.- Las respuestas comportamentales ante una situación estresante: En donde se ponen en marcha una serie de mecanismos homeostáticos para reducir el estrés y hacer frente a las situaciones, en ésta se presentan dos tipos de adaptaciones, una es de preparación, y la otra es de huida, ésta es de tipo sumisa aceptando la situación de estrés por la incapacidad de hacerle frente.
- 3.- Son los efectos subjetivos que están influenciados por los estados emocionales y afectivos del sujeto, produciendo en él, la colera, ansiedad, tristeza y depresión.

Una de las grandes preguntas que se han formulado los teóricos en lo que a estresores se refiere, son las múltiples dimensiones, y niveles que presentan los estresores en sí, y cómo es posible en una determinada situación se añadan a estos estresores otros más o se multipliquen, se ha observado en algunos experimentos que al combinar dos estresores, mediante mecanismos similares por medio de la interferencia con control, surgen nuevos estresores con carácter conductual y social, provocando efectos negativos y agresión, Broadbent, 1971, (citado en Stokols y Altman, 1987) , además éste mismo autor asegura que dentro de los organismos humanos existen personas más vulnerables a ciertos tipos de estrés que otras, los estresores en sí, se multiplican y adicionan provocando mayor estrés en los individuos, pero éste aumento dependerá de las características de las personas, se demuestra con esto la importancia de la relación ambiente-estresor-conducta. A continuación se hará mención de los estresores más importantes para la Psicología Ambiental y de las cuales se derivan estudios dignos de mencionarse como son: El ruido, los grupos de gente, el calor, la contaminación del aire y las conductas interpersonales.

El ruido influye en las relaciones interpersonales de los individuos, provocando el enfado y gestos en ellos, es un claro ejemplo de la influencia que ejerce el ruido en los individuos. Por todo lo anterior es necesario e importante preveer y controlar el ruido. Las conductas que han observado los psicólogos son relacionadas con el desarrollo interpersonal, las emociones, la desesperación, el estrés, la ansiedad; Como podemos ver es abundante la evidencia del daño sensitivo que produce el ruido.

Glass y Singer, 1972 , (citado en Stokols y Altman 1987), desde una perspectiva psicológica mostraron que en un hábitat con ruido es imposible de controlar, sin antes saber que ésto es negativo, y que además reduce la tranquilidad e incrementa la agresión.

Años más tarde, Cohen y Weinstein, 1982 , (citado en Stokols y Altman 1987) , mostraron los problemas físicos que trae consigo la exposición al ruido, los cuales son: daños cardiovasculares, problemas gastrointestinales, y una resistencia defectuosa.

Por otra parte, la exposición al ruido trae consigo problemas de origen psicológico, como lo denuncian Cohen y Cols, 1982, (citado en Stokols y Altman, 1987) , asegurando que los índices psicológicos del estrés se intensifican o incrementan la sudoración de la piel, la respiración y los músculos en tensión, se decrementa la memoria, las habilidades en las ejecuciones de tareas y en la toma de decisiones.

5.4. Los Grupos de Gente.

Los grupos de gente son distintivos, y se distinguen mediante el uso de mensajes psicológicos que emplean los individuos en un determinado espacio y con un número determinado de gente, es decir, un salón, un espacio abierto o el campo, el tipo de respuestas psicológicas que dan las personas dependen de las variables suministradas Stokols, 1972 , (citado en Stokols y Altman, 1987).

Friedman, 1975, (citado en Stokols y Altman, 1987), marca la diferencia entre lo que es la densidad y lo que es el grupo de gente, en donde ésta radica en que los grupos de gente se asocian y forman una densidad, además es considerado como grupo de gente a aquellos sujetos que se encuentran dentro de un lugar, por ejemplo, un salón, una sala de aeropuerto, o un espacio cerrado; la densidad es en los espacios abiertos por ejemplo, calles, parques y estadios. Mediante este proceso se ha llegado a delimitar, además la geografía, del espacio personal , Day y Day, 1973 , (citado en Stokols y Altman, 1987).

Algunas investigaciones en este sentido arrojaron los siguientes datos, se demostró que la densidad social produce el aumento de trabajo en las glándulas endócrinas, además de la sudoración de la piel, Evans, en 1978, (citado en Stokols y Altman, 1987), mostró que la respiración y la tensión muscular no presentaron alteraciones.

Por otra parte, Evans, 1978, (citado en Stokols y Altman, 1987), mostró que los niños son más susceptibles a la densidad que los adultos, mostrando los niños un índice mayor de agresión provocadas por el propio grupo de gente y por sus conductas, Braun, 1982, según sus investigaciones comprobó que las mujeres son más agresivas y presentan conductas estereotipadas en sus relaciones interpersonales.

En general los grupos de gente producen efectos negativos, sobre todo en las ejecuciones, lo que a su vez provoca también problemas cardiovasculares y que se relaciona también con los problemas psicológicos, Cohen, 1980, (citado en Stokols y Altman, 1987).

5.5.El Calor.

El calor se define: La percepción de la temperatura externa con relación a la temperatura interna, la temperatura del cuerpo humano es por lo regular de 37 C, y cuando se excede esta temperatura se producen dos efectos uno es: la percepción de calor excesivo y la segunda es el cansancio (Bell y Greene, 1982), estos efectos del calor del ambiente, influyen en la atmósfera del cuerpo humano y en su relación del medio ambiente.

Dentro de los factores humanos que afectan, encontramos dentro de los fisiológicos a la vestimenta, la aclimatación y la humedad. Dentro de los efectos psicológicos encontramos mecanismos termoreguladores que son controlados por el hipotálamo, lo cual funciona como un termoregulador y trabaja por intervalos, otra forma de manifestación del calor es la sudorificación de la piel, incrementos en la arritmia cardiaca.

Uno de los aspectos centrales de la presencia del calor es la sudoración y su relación con el estrés y sus respuestas, en ocasiones se relacionan con los mecanismos endócrinos, lo cual comprueba que el calor representa ser un estresor para algunos individuos.

Mason y Cols, 1976, (citado en Stokols y Altman, 1987), en sus investigaciones, usaron varios tipos de estresores del calor, para observar las respuestas endócrinas, la percepción y la respuesta al medio ambiente, demostrando lo que Selye 1956, (citado en Levoyer, 1985), dice de el estrés. Los sujetos que

se emplearon fuerón humanos expuestos a un rango de temperaturas graduadas que iban de 74 C a 105 F, pero estos datos no arrojaron lo que esperaba para demostrar la tensión del cuerpo, músculos y la respiración de los sujetos en cuestión.

Con respecto a la ejecución de tareas se mostró que el calor también tenía efectos, es decir, a mayor calor, menor rendimiento de tareas, es difícil de caracterizar los efectos que produce el calor en la ejecución porque aún no se define la metodología y las variables en ocasiones es ambigua.

Aún no se han realizado investigaciones en el campo del calor y la memoria. En cuanto a los reportes personales con relación al calor se ha comprobado: la incomodidad al ambiente, la humedad, produce también incomodidad, irritabilidad, fatiga, tensión neurosis, ansiedad y estrés como producto terminal, Bell y Greene, 1982, (citado en Stokols y Altman, 1987). Estos mismos autores muestran que las relaciones interpersonales sufren un decremento, el cual es causado por comportamientos de angustia.

Baron, 1978, (citado en Stokols y Altman, 1987), dice que el calor es nocivo y negativo, pues crea agresión en las conductas de escape o de huida para algunos individuos, mientras que para otros las conductas agresivas se decrementan. En cuanto a las conductas verbales y no verbales se registraron durante los experimentos de la relación entre la agresión y el estrés, recurriendo a la agresión para su adaptación a la temperatura.

5.6. La Contaminación del Aire.

Evans y Jacobs, 1982, definen a la contaminación como un problema que aqueja al mundo entero, diciendo " Que es un conjunto de agentes tóxicos que incluye al smog (ozono tóxico), oxido de sulfato, oxido de nitrógeno, monoxido de carbono, entre otras partículas ". La contaminación ambiental ha cobrado gran interés para todo el mundo, siendo un foco principal para las investigaciones.

El aire ha absorbido gases como el dióxido de nitrógeno, los cuales son utilizados en la construcción de asbesto y solventes, por ejemplo, otras muestras de contaminantes son los metales como el mercurio, el cadmio, estos se introducen en el cuerpo humano provocando reacciones negativas Waldbott, 1978, (citado en Stokols y Altman, 1987), Desafortunadamente estos datos aún no han sido estandarizados científicamente y tampoco se ha establecido la relación entre la contaminación del aire y las conductas humanas contaminadas.

Una de las expectativas para mejorar el ambiente contaminado y su relación con la conducta humana, es observar las consecuencias que existen tanto en las vías respiratorias y las

conductas humanas, también se ha observado que los índices psicológicos son estresores de la contaminación, provocados por el monóxido de carbono, el cual produce el suministro de oxígeno e interviniendo con las tareas que requieren atención.

En otros estudios, se observó la relación entre la memoria y la contaminación, pero se obtuvieron resultados evidentes, porque estaban otros estresores presentes como : el ruido y estresores laborales.

La pintura es un estresor y contaminador ambiental, teniendo ésta efectos negativos, por el contenido de monóxido de carbono, lo que produce estrés, además de hipoxia.

Todos los datos anteriores son condiciones productoras de estrés, por lo cual se puede concluir que la relación entre contaminación y medio ambiente tiene como resultado los estresores. Evans y Cohen, 1987, (citado en Martínez, 1992).

5.7. La Ciudad y las Conductas Interpersonales.

En éste apartado hablaremos de conductas y variables más interpersonales e íntimas, Simmel, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), sostiene que los habitantes de las grandes ciudades tienen menos amigos que los habitantes de la zona rural.

Por otra parte Park, 1974, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), comparó a la ciudad con un hotel gigantesco, en donde la gente transita sin llegar a intimidar, en donde "El tópico es : El individuo naufraga dentro de la muchedumbre solitaria".(p.208)

Muchas y variadas son las investigaciones que han comprobado la impersonalidad que caracteriza a la ciudad, las cuales, además no se ajustan a la realidad, porque no podemos generalizar las carencias existentes de una ciudad, sin reconocer la heterogeneidad de la población y el quehacer de la población.

Jiménez, 1986, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), define al individuo ciudadano como: un individuo egoísta, reconcentrado, despreocupado e insensible al prójimo y escasamente cooperativo, agregando, que se conservan pocas conductas altruistas.

Korte, 1978 y 1981, realizó un estudio con una metodología muy depurada, la cual tenía como objetivo principal observar la prestación de ayuda en ciudades pequeñas y grandes, lo cual tuvo como resultado: que la prestación de ayuda es mayor en las pequeñas ciudades que en las grandes ciudades, sobre todo con extraños.

En este sentido Jiménez, 1986, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), dice que tal fenómeno puede explicarse mediante dos argumentos: el primero se refiere a las condiciones ambientales inmediatas como el ruido, la congestión del tráfico, temor a los extraños, etc.. El otro argumento se refiere a las variables demográficas, ya que las poblaciones urbanas están caracterizadas por la edad, la educación, la clase social, por lo cual tienden a no ayudar a los otros.

Como podemos ver aún no podemos precisar con exactitud las relaciones interpersonales que se dan en las ciudades, pero en base a lo anterior Jiménez, 1986, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986), propone tres conclusiones:

- 1.- La ciudad, como lo mencionan los urbanistas, comprende muchos factores, automóviles, edificios, instituciones y división del trabajo, prisas y extrema miseria.
- 2.- La ciudad, sin duda, requiere y exige, investigaciones más precisas y teorías más sofisticadas, puesto que el individuo según Fischer, 1973, "vive la ciudad a través de su posición en la estructura social".
- 3.- El individuo constituye y vive una experiencia urbana, mediante la cual tienen representaciones de su entorno físico respondiendo a él, dependiendo de si es joven, o no, nativo o inmigrante, blanco o negro, y la más importante, si es rico o pobre.

5.8. Algunos Medios Generales para la Protección del Ambiente.

A continuación se mencionarán una serie de aspectos a considerar para considerar los estresores y las posibles alternativas para la solución de los problemas en la ciudad, los cuales serán abordados posteriormente con mayor profundidad.

San Martín, en 1982, (citado en Jiménez y Aragonés, 1986) hace un listado de medios generales de protección al ambiente y al individuo, los cuales deben de ser tomados en cuenta; ésta se conforma de la siguiente manera:

- 1.- Recuperación de tierras de cultivo y la forestación.
- 2.- Mantenimiento de zonas forestales.
- 3.- Distribución adecuada de agua potable.
- 4.- Saneamiento de los ambientes de la vida humana urbana.
- 5.- La lucha permanente contra los orígenes de la contaminación ambiental.
- 6.- Protección de la flora, fauna y de reservas naturales.
- 7.- Saneamiento de la vida humana.
- 8.- La lucha permanente contra las irradiaciones.
- 9.- La lucha contra los accidentes, producidos en la calle, casa, y trabajo.

- 10.- La lucha contra el ruido excesivo en la vida social (fábricas, automóviles, y hogares).
- 11.- Control de caminos, autorutas, estacionamientos, y medios de transporte que alteran la vida urbana y la naturaleza.
- 12.- La multiplicación de áreas verdes en las zonas urbanas.
- 13.- Higiene y seguridad en el ambiente del trabajo, del estudio y del hogar.
- 14.- El control en desechos industriales.
- 15.- Protección y prevención contra catástrofes naturales.
- 16.- Protección y prevención contra catástrofes sociales.
- 17.- La eliminación de guerras y del uso de armas nocivas.
- 18.- La transformación de los ejércitos en cuerpos de servicio y protección social.
- 19.- El control del desarrollo económico-social y cultural en tres direcciones:

- a.- Ecodesarrollo económico, social y cultural.
- b.- Control del uso excesivo e innecesario e incluso perjudicial.
- c.- El control de la industrialización y de sus productos.

Desde una perspectiva particular, nos parece que: cada uno de los puntos anteriormente expuestos, son de relevancia, pues en ellos se habla de aspectos muy específicos y claro, el lenguaje que se emplea es muy parecido en todos ellos.

Por tal motivo se hará una síntesis de los puntos en cuestión. Los problemas mundiales y específicamente los urbanos, como son la hambruna, la pobreza, falta de empleo, el consumismo y otros, son productores de lo denominado estrés.

Se habla del estrés como el producto terminal de un conjunto de estresores, estos causan en el individuo una sensación de alarma, amenaza y desafío, que a su vez esta influenciada por la percepción y el control que tenga de la situación, sin dejar de lado las experiencias con las que cuenta el individuo en su vida pasada, con situaciones parecidas, sin olvidar que de manera general las respuestas serán : comportamentales, con efectos subjetivos y con reacciones diferentes, dependiendo de la personalidad y del individuo.

Los avances que se han tenido en la psicología ambiental y específicamente en lo que se refiere al estrés, es un campo que tiene un obstáculo que aún no ha sido derrivado, y que, como psicólogos y científicos nos corresponde estudiar e investigar a fondo, para entender la relación ya tan conocida y difícil de explicar como lo es : Ambiente - Individuo.

Como se puede ver, a lo largo del capítulo se ratifica la importancia que tiene el ambiente en la conducta del hombre y la relación que guardan los dos.

En el principio del capítulo, se hace una cita textual de Naftalin, 1970, la cual me parece de suma relevancia por todos los puntos que encierra y con los que estamos particularmente de acuerdo, esta cita nos sirve de marco para empezar a hablar de los estresores ambientales considerados como aquellos que amenazan la estabilidad y la tranquilidad de los individuos que integran las ciudades, la ruta que se siguió fué mostrar los despilfarros que el hombre hace para satisfacer sus necesidades, que en ocasiones sólo son productos del consumismo de una ciudad.

Después se menciona la clasificación que hace Lazarus y Cohen para los estresores, englobándolos en tres categorías generales : a) Acontecimientos súbitos y extraordinarios. b) Los estresores ambientales que afectan a una o varias personas. c) Estresores de la vida cotidiana. Esta clasificación permite la posibilidad de tener una perspectiva más general y oportuna para todos los eventos y circunstancias que involucren la relación Hombre - Medio Ambiente, después hablamos de las dimensiones por las que pasan los estresores con respecto a los individuos y específicamente como actúa el individuo ante esas dimensiones.

También se habló de las patologías ambientales, las que son múltiples y diversas como lo marca San Martín, ennumerándolas hasta el número 24 y que son más específicas que la clasificación que hacen los teóricos anteriores, a mi parecer, lo rescatable de este punto son las posibles soluciones a las patologías ambientales.

El estrés es la conjunción de varios estresores ambientales, por lo cual es necesario investigar con más profundidad todos los eventos o circunstancias que producen el estrés, con esto poder prevenirlo o buscar formas más eficaces para el individuo ciudadano.

Posteriormente se habló de los diferentes tipos de respuesta que presentan los individuos ante los estresores como : los efectos subjetivos, los efectos conductuales, los efectos cognitivos, los efectos fisiológicos, los efectos sobre la salud, por último los efectos de tipo organizacional.

Por último se hizo una revisión teórica y práctica de los distintos experimentos que se han realizado en lo que ha estresores se refiere como : el ruido y su influencia en la memoria, retención y concentración en tareas, además de las diferencias personales de los individuos y las circunstancias, después hicimos con el grupo de gente, con el calor, la contaminación del aire, y las conductas interpersonales.

El medio ambiente urbano es fuente y generadora de estrés, pues si bien es verdad, que los estresores pueden ser producidos por un ambiente contaminado, pero esto no es algo generalizable para ningún sujeto, por lo que para algunos es la representación del estrés para otros no lo es.

CAPITULO VI

" Soluciones y Alternativas al Problema de Estrés "

Este último capítulo plantea tres áreas que a nuestro parecer son de interés principal, pues dentro de cada una de ellas se encierran aspectos, factores y eventos que de no ser atendidos desarrollarán el problema de estrés.

El primer punto que desarrollaremos será : los aspectos gubernamentales, sociales, económicos y estatales en pro del ambiente y por consiguiente del ser humano y del individuo. Esto representa un gran avance para la ecología de nuestro país, puesto que al estar protegido se evitará que siga el deterioro y degradación del ambiente, con esto se mejorará la calidad de vida y se beneficiará la relación entre el hombre y el ambiente.

El segundo punto será el de diseño arquitectónico, así como la influencia que tienen los individuos y en la presencia del estrés.

El tercer punto será el de proporcionar información de las distintas técnicas y terapias psicológicas que son utilizables para solucionar problemas de estrés, dichas técnicas son las más usuales, pero no por ello definitivas, hablaremos además de que en ocasiones en el tratamiento del estrés es posible combinar dos o más técnicas o terapias de acuerdo con las necesidades de lo individuos con problemática de estrés.

6.1. Soluciones y Alternativas a Nivel Gubernamental, Social y Estatal.

En este apartado nos abocaremos sobre lo que se ha realizado y hecho en nuestro país, por el interés que representa para nosotros y por las características tan particulares que presenta nuestra ciudad, la cual fué abordada en capítulos anteriores.

De tal forma que hay que recordar que : el crecimiento que ha caracterizado a la ciudad de México específicamente, en estos últimos años, no ha tenido un desarrollo equivalente en lo social y económico, lo cual es demostrado por las altas tasas de mortalidad, el analfabetismo, y el periodo de crisis provocado por el deterioro del poder adquisitivo del salario y la calidad de vida de la población, así como la insuficiencia de satisfactores básicos como la educación, la salud, el agua, entre otros. Lo cual ha traído como consecuencia una situación de continuo estrés, por no decir permanente, a niveles social, individual y general en las poblaciones ciudadanas.

Con este desfase, entre el crecimiento económico y el bienestar social, en muchas ocasiones se ha olvidado el deterioro del medio ambiente puesto que hasta 1980, la lógica de los intereses por la rápida acumulación, se ha impuesto sobre el sano crecimiento y desarrollo de las estructuras ambientales de la ciudad y de su medio ambiente circundante y de lo cual depende para su reproducción. Hasta ahora solamente se han interesado en la concentración económica y la urbanización sin importar los daños que esto provoque a la ciudad y a su ambiente, suprimiendo así las áreas agrícolas y en ocasiones la reforestación. Legorreta y Puente, 1981, (citado en Puente, 1986).

Por todo esto Legorreta, 1981, dice que es necesario contar con una voluntad política a corto, mediano y largo plazo que permita contar con estrategias rigurosas para acortar desacuerdos con la magnitud de los problemas ambientales a los que nos enfrentamos o con las catástrofes ecológicas.

Dentro de nuestro país nos encontramos con diversos sectores educativos interesados en el deterioro ambiental y la manera como afecta esto al potencial humano, por lo cual son motivo y factor de estudios minuciosos, dentro de los cuales mencionamos las siguientes instituciones : El Colegio de México, El Centro de Ecodesarrollo, La UNAM, La Universidad del Estado de México, El POLI.

Por otra parte, en el sector público se encuentra la Secretaría del consumidor, SEDUE, SEDESOL, Salubridad, etc.

A nivel legislativo, en nuestro país se publicó en 1988, La Ley General de Protección y Equilibrio Ecológico para el Medio Ambiente, de la cual a continuación presentamos un breve resumen :

" El Ejecutivo Federal, en el uso de la facultad que se le concede el artículo 71, fracción 1, de la constitución política de los Estados Unidos Mexicanos, somete a esa representación nacional, por su digno conducto, ésta iniciativa de Ley General del Equilibrio Ecológico y la Protección al Ambiente ". (edición de la Secretaría de Gobernación).

Uno de los principios para la creación e institucionalización de la Secretaría de Desarrollo Urbano y Ecología. En diciembre de 1983, se presentó una iniciativa de reforma y adiciones a la Ley Federal de Protección al Ambiente, para ampliar su objeto y superar sus principales limitaciones de aplicación. Posteriormente se estableció la Comisión Nacional de Ecología, la cual dió seguimiento al cumplimiento del decreto de 21 puntos para la atención de problemas agudos de contaminación en el Valle de México, siendo el marco principal de las 100 acciones realizadas en pro de la ecología en los años de 1987 a 1988.

En las últimas décadas, ha ocurrido simultáneamente una rápida modernización de la economía y un crecimiento acelerado de la población. Durante este periodo, se consideró, que con la urbanización y la industrialización, mejoraría automáticamente la calidad de vida de la población, sin considerar el impacto que tendrían, tanto la expansión de las nuevas actividades económicas como la concentración de la población en las grandes ciudades. Actualmente el país enfrenta simultáneamente, el reto de proseguir su modernidad y adoptar los cambios estructurales que garanticen el crecimiento a largo plazo y a la vez, prever los impactos que tendrá ese crecimiento sobre los recursos naturales y el ambiente. Enfrentamos a la vez, tanto los problemas de un país que esta consolidando su desarrollo económico, en las nuevas condiciones de la economía mundial, como los desequilibrios provocados por el uso de tecnologías asociadas con esa modernidad, y por la concentración poblacional, en forma semejante a lo que ocurre en las sociedades desarrolladas.

La solución a estos problemas no esta desde luego, en sacrificar el desarrollo, menos aún, en una situación como la que enfrenta el país con tantas necesidades pendientes de alimentación, empleo y vivienda. La solución esta en lograr un mejor equilibrio ecológico, prevenir los impactos adversos de las actividades económicas y aprovechar en forma racional, los recursos naturales de que disponemos.

Se ha llegado a la situación, en que con frecuencia la mejor solución ecológica es también, la mejor solución económica, es decir, es más conveniente tratar las aguas residuales, que continuar transportando el agua de una cuenca a otra. Por otra parte, es una mejor solución, perfeccionar los procesos de combustión, que pagar los costos adicionales que implican un mayor consumo de combustible en las industrias. Aunque desde luego, llevar a cabo en número importante de acciones de protección ecológica puede representar un costo adicional para la sociedad, por lo que esta requiere ser evaluada dentro del conjunto de las prioridades de nuestro desarrollo.

Dicha ley presenta limitaciones, una de ellas parte de la época de promulgación de la ley, en donde sólo se abocan a factores de prevención y control de la contaminación ambiental, rigiéndose a través de normas que sólo mencionan, con la finalidad de corregir conductas que producen efectos indeseables, en donde no se identifican las causas económicas y sociales, que están en la base de la problemática ecológica que vivimos, y en consecuencia trata los fenómenos como el resultado de un conjunto de conductas individuales que deben ser corregidas a través del castigo. Por tanto, la ley vigente debe ser corregida, ya que es insuficiente, para resolver los problemas derivados de la contaminación de manera eficaz. Por otra parte dichos problemas son de interés principal en el ámbito ecológico, pero de igual manera lo representa la concientización de los habitantes en el uso y aprovechamiento racional de los recursos naturales y que con esto permite asegurar los ecosistemas y su equilibrio de forma integral.

Por otra parte, el proyecto de ley propone que sean descentralizadas a las entidades federativas y trasladarlas a municipios que presenten facultades para prevenir y controlar la contaminación de las aguas, especialmente las de uso y consumo de los humanos en los centros de población, además de prevenir y controlar la contaminación del ruido, energía térmica, vibraciones, olores, luces y a partir de esto crear zonas de reserva ecológicas, de interés social, ya sea estatal o municipal, estableciendo variaciones de impacto ambiental y de ésta manera ir abriendo y ampliando de manera paulatina la participación de una política ecológica en nuestro país.

Es también preocupación del proyecto de la Ley de Información y Vigilancia, sobre la evolución del equilibrio ecológico y la protección al ambiente en todo el país y en cada una de sus localidades.

Para lo primero se establece que se elaboren informes periódicos sobre el estado del medio ambiente a nivel nacional, el segundo se refiere a visitas de inspección para detectar oportunamente los desequilibrios ecológicos que deben prevenirse o corregirse sin demora.

A simple vista, podríamos pensar que todo lo anterior no tiene relación con el tema de la presente tesis. Pero recordemos que el estrés no es sólo un acontecimiento en algún evento determinado, sino que es una serie de situaciones, factores ambientales, relaciones interpersonales e individuales, etc. los cuales son provocadores para el estrés.

Por todo lo anterior, nos permitimos insertar este pequeño resumen con la finalidad de hacer participe a la gente interesada en el tema, en todo aquello que se está haciendo a nivel no solamente gubernamental, sino además en el ámbito educativo y científico, con respecto al problema que nos ocupa, sobre todo si observamos que a partir de la toma de conciencia y de la importancia y relevancia que representa el ambiente para el desarrollo óptimo del potencial humano y el mejoramiento de la calidad de vida, la disminución de factores contaminantes. Podemos asegurar que el problema de estrés en los individuos ciudadanos disminuirá y con esto lograremos avances en todos los sentidos y para un beneficio que reditúe no solamente en el individuo, sino que pueda ser traspolado al ambiente y en sí al mundo en general.

6.2. Diseño Arquitectónico.

Podríamos pensar a simple vista, que el diseño arquitectónico no tiene nada que ver con el estrés, pero lo cierto es que sí tiene que ver y mucho, como lo menciona Zimring, 1981, (citado en Martínez, 1992), los ambientes bien diseñados son aquellos, sistemas físicos y sociales donde los elementos físicos interactúan de manera compleja con las estructuras sociales y con las metas y necesidades de los sujetos que lo habitan.

Por otra parte, este autor realizó investigaciones sobre los ambientes bien diseñados, lo cual lo llevó a la primicia de que los ambientes bien diseñados disminuyen el estrés de manera indirecta o indirecta, para lograr lo anterior controló los siguientes aspectos: Los niveles de luz, la acústica del lugar, la temperatura, y el espacio con que se cuenta. Esto mostró que los individuos presentan menos sintomatologías que son atribuidas al estrés, por el contrario, si no se consideran los aspectos anteriores se puede predecir que el individuo está repleto de estresores potenciales, y que no le permitirán desarrollarse en el área laboral con eficacia.

Otros aspectos que también deben ser considerados en el diseño, es la planeación de los espacios, que permitan y faciliten las interacciones sociales y así evitar las situaciones estresantes, sólo por comentar un diseño mal planeado mencionaremos: Los ejes viales, los que en lugar de agilizar el

tránsito, sólo encontramos congestionamientos que suscitan conductas agresivas, además los puentes peatonales, los cuales son innaccesibles por no decir inservibles, ya sea por miedos, enfermedades, o prisas, los semáforos que están en mal estado o mal ubicados, las salas de aeropuerto salas de hospitales, etc., (específicamente en nuestro país), además los ambientes deben permitir al individuo que se mueva, si la situación le resulta muy estresante y le es difícil controlarla, como son los casos de las discotecas, los restaurantes y lugares donde acude un gran número de personas.

Todos estos aspectos resultan desagradables o repulsivos para los individuos, porque no le permiten desarrollarse ni desenvolverse con la libertad que necesitan.

En general la gente piensa que todos estos aspectos representan una pérdida de tiempo, les produce angustia, desesperación, agresividad, y les impide poder desarrollar relaciones interpersonales, podemos concluir con esto que las características de una ciudad como la nuestra, provoca en sus habitantes la actitud fría y despota hacia sus semejantes.

Durante mucho tiempo se pensó que los encargados de los diseños ambientales sólo era preocupación para los Arquitectos, Ingenieros Civiles, y Decoradores, pero los últimos años el psicólogo ha incursionado en ésta área, los anteriores profesionistas ahora toman en consideración la perspectiva psicológica del estrés ambiental, para sus diseños, con relación a esto Zimiring, 1981, (citado en Martínez 1992), menciona que es necesario considerar los factores normativos en los diseños ambientales, entendiéndolo por esto las costumbres de los lugares la agilización del tráfico, los parques recreativos, los costos y beneficios de los cambios a realizar. Por otra parte las necesidades humanas deben ser cubiertas con respecto a los vínculos sociales y afectivos, se ha comprobado que al entender estos, se hace enos posible que los individuos presenten sentimientos de ansiedad, soledad, abandono, depresión, y baja autoestima, entre otros productores de estrés.

Por último, la falta de organización en la planeación de las ciudades, y en sí a lo referente a anuncios o indicadores que le permitan orientarse o ubicarse, para saber donde se encuentra han sido olvidados como lo marca: Evans, Skorpanich, Garling, Bryanty, Bresoling, 1984, (citado en Martínez, 1992), que los individuos muestran deficiencias en su repertorio cognitivo, causado por las situaciones estresantes (desorientación, ansiedad y sentimiento de angustia). Por consiguiente los diseñadores deben presentar una planeación y diseño en donde aparezcan los señalamientos pertinentes para la zona, los cuales deben ser claros, distintos y con características muy visibles (estar reglamentados).

6.3. Soluciones y Alternativas en el Area Clínica.

En el ámbito psicológico, durante los últimos años se han realizado programas de investigación cuyo objetivo central a sido determinar como asimilan y afrontan la amenaza de una enfermedad describiendo como las personas, siendo agentes activos interpretan y representan la información que recibe sobre las amenazas a su salud, tanto externa como interna y como las acciones posteriores dependen de la comprensión de la información.

Por otra parte, otras investigaciones se han realizado en torno a la aplicación del procedimiento cognitivo - conductual, en la modificación de diversos problemas relacionados con el estrés, dentro de estos investigadores estan : Meichenbaum, 1977, Weisenberg, 1977, Jarenko, 1979, Evans, 1980, entre otros, mostrando que el entrenamiento en relajación, es muy eficaz, además la reorientación de la atención y otros factores de distracción, también justificó su eficacia en las investigaciones, Jarenko, 1978. Por último los resultados de estas investigaciones mostraron que el empleo de estrategias múltiples es más util que cualquier procedimiento, aislado para los problemas de estrés, Wernick, 1982, (citado en Mc Kay y Cols, 1988) .

Como podemos ver, las soluciones a la problemática del estrés es variada y heterogénea, dependiendo del terapeuta o del paciente, por tal motivo sólo abordaremos las terapias más usuales o comunes, para los casos de estrés las cuales son : tratamiento de estrés ocasionado por la presencia de dolor, después la inoculación gradual al estrés, la terapia racional emotiva, terapia de aserción encubierta, y por último, solución de problemas, la desensibilización sistemática al estrés. Como podemos notar todas las terapias antes mencionadas corresponden a las intervenciones cognitivas, las cuales según Mckay, Davis y Fanning. 1986, es definida de la siguiente manera:

" La intervención cognitiva del estrés es el arte de usar la cabeza. Al principio el síndrome de estrés se definió como la combinación de tres elementos: El ambiente, los pensamientos negativos y las respuestas físicas, cualquiera de estos elementos puede cambiar la situación provocadora del estrés y modificar la conducta del individuo". (Mc Kay, Davis, Fanning, 1986).

Las técnicas cognitivas del estrés tienen la facultad de poder ser practicadas por los individuos en presencia de un terapeuta o un instructor en un principio y después ser practicada solamente por el individuo. Dichas técnicas son empleadas para las personas que padecen ansiedad y síntomas colaterales como problemas estomacales, hipertensión arterial, o jaquecas frecuentes.

- a) tratamiento del estrés ocasionado por el dolor o enfermedades de los individuos.

Antes de abordar este tratamiento es necesario recordar que la valoración y el afrontamiento se divide en cuatro puntos los cuales son :

- 1.- La presencia del estresor.
- 2.- La valoración del estresor, en un primer momento.
- 3.- El afrontamiento al estresor.
- 4.- La valoración posterior a situaciones parecidas o con alguna similitud a la primera valoración.

Como sabemos, esto sucede en cuestión de segundos, por lo cual es difícil distinguir estas situaciones, pero lo que si podemos asegurar es que esto sirve como precedente para las futuras acciones o reacciones de los individuos en presencia de un determinado estresor.

A partir de lo anterior Leventhal y Nerenz, 1977, (citado en Martínez, 1972), proponen el modelo para el tratamiento de estrés provocado por el dolor crónico o enfermedades prolongadas como es el caso de la hinchazón, tirones, calambres, cáncer, úlceras, desgarres musculares.

En este tratamiento se consideran los siguientes puntos :

- 1.- Valoración del individuo a la enfermedad o al dolor, es decir, angustia, depresión, desesperación, etc.
- 2.- Planificación y Acción : estrategias de afrontamiento ante el problema, (búsqueda de ayuda médica, y nuevas respuestas de afrontamiento), comparación entre experiencias pasadas y las actuales hacia síntomas parecidos.
- 3.- La capacidad disponible del individuo para el dolor o para la enfermedad, lo cual se traduce en, a mayor disponibilidad mayor autoregulación.
- 4.- La observación directa del individuo, hacia otros pacientes con la misma enfermedad, que presentan conductas positivas, que puedan ser imitadas por el individuo en los ensayos con la guía del terapeuta y posteriormente en ensayos mentales.

Es importante recalcar que estos autores ponen énfasis en dos aspectos, los cuales son :

- a) El primero es el entrenamiento que imparte el terapeuta, al proporcionar información fidedigna y clara sobre los trastornos sensoriales que producen su enfermedad o dolor a lo largo del tratamiento, lo cual permitirá al individuo conocer de manera teórica aquello que va a experimentar o sentir y con esto lograr un afrontamiento más eficaz.

- b) El segundo aspecto es el de proveer al individuo de respuestas específicas ante determinados indicadores sensoriales, por ejemplo, las distintas formas de respiración, las técnicas de relajación, las cuales se emplean en las enfermedades dolorosas, estrés en el deporte, situaciones sociales o en casos de fobias.

Para finalizar esto Leventhal y Nerenz, 1987, dicen que la labor del psicólogo se centra en : la sensibilización del paciente para valorar sus aspectos familiares, afectivos, sociales, económicos y todo aquello que lo rodea, de modo que la actitud hacia la vida no sea la de un individuo enfermo y molesto, sino que asuma que hay otros aspectos por los cuales se debe seguir viviendo. (citado en Martínez 1992).

- c) La inoculación gradual al estrés .

Epstien, 1987, define a la inoculación gradual al estrés como "un principio general del dominio del estrés en los eventos estresores en la vida cotidiana". Lo cual demuestra que el estrés está presente en cualquier extremo de la vida o situación de la misma, y que se va manejando de manera inesperada por los individuos en un principio y posteriormente se hace uso de la experiencia para el manejo de estrés. (citado en Mc Kay y Cols, 1988).

Esta técnica se lleva a cabo de la siguiente manera:

- 1.- En el primer momento se hará presentación de los estímulos provocadores de estrés, dichos estímulos, en un primer momento serán débiles y desplazados.
- 2.- Como en el primer momento, se hará una presentación de estímulos (provocadores de estrés), más fuertes y menos desplazados y lograr con esto que el individuo ejersa cierto control ante el estrés.
- 3.- Por último esta técnica busca que el individuo tenga disponible el control retroactivo al estrés, es decir, que recurra a sus experiencias pasadas paera hacer frente al estrés.

Por otra parte existe otra técnica llamada " Control Proactivo de estrés ", esta consiste en presentar los estímulos más fuertes (provocadores de estrés), al individuo y después presentarle lo más débiles.

Epstein, 1987, menciona que este método surge de dos necesidades básicas, las cuales son : 1) La asimilación cognitiva de las experiencias emocionales y significativas. 2) La necesidad de sostener un ritmo optimo de asimilación.

Como podemos ver la inoculación al estrés es un procedimiento aplicable a muchas situaciones y no solamente al estrés, también es aplicable a las llamadas fobias (o miedos), en donde se sustituyen cogniciones disfuncionales por cogniciones funcionales de esta manera la inoculación y el moldeamiento son técnicas efectivas en la práctica.

Por último, este autor resalta la importancia que tiene al aprender a afrontar el estrés, lo cual implica controlar los pensamientos, las emociones y por último las conductas. Por lo que es necesario que el terapeuta preste atención no sólo a las conductas manifiestas, sino que también es necesario que el terapeuta apoye al individuo en sus pensamientos y emociones a lo largo de su tratamiento y entrenamiento para lograr el desarrollo de habilidades y con esto evitar que el estrés se vuelva un mal crónico.

Terapia Racional Emotiva

Las personas en general, todo el tiempo están tratando de explicarse el mundo así mismos, por lo cual a cada evento o suceso en sus vidas lo etiquetan a partir de esto, lo interpretan según lo vean, lo escuchan, lo juzgan bueno o malo, agradable o desagradable y aun más, tratan de predecir si es peligroso o no. A partir de esto la gente se molesta o encoleriza por las experiencias pasadas y las interpretaciones individualizadas que se hacen de las situaciones antes mencionadas y que en ocasiones pueden ser poderosas evocando emociones internas.

T.E.R.

Al diálogo interno, según Albert Ellis, lo denomina como terapia racional emotiva o según, Beck, 1976, (citado en Mc Kay y Cols, 1988) , lo llama pensamientos automáticos porque describe más adecuadamente la forma en que se experimenta los pensamientos como si fueran un reflejo sin reflexión o razonamiento previo y se graban como pausibles y válidos.

Los pensamientos automáticos se caracterizan de la siguiente manera :

(Mc kay, Davis, Fanning, 1988)

- 1.- Los mensajes específicos y discretos específicamente son temores.
- 2.- Los pensamientos son taquigráficos, y aparecen con pequeñas frases o imágenes visuales breves.

- 3.- Los pensamientos automáticos, son en muchas ocasiones irracionales, pero creíbles para los individuos, porque no los cuestionan ni son sujetos a un análisis lógico.
- 4.- Los pensamientos automáticos se viven como espontáneos, entran a la mente y a veces determinan estereotipos o juicios que parecen verdaderos.
- 5.- A menudo los pensamientos se expresan con frases como, habría tendria que, o debería, y la gente sufre con este tipo de expresiones.
- 6.- Los pensamientos tienden a dramatizar los acontecimientos, lo cual representa la fuente de la ansiedad.
- 7.- Los pensamientos automáticos son ideosincráticos, es decir, cada, respuesta de los individuos se basa en una única forma de ver la situación, estímulo y causa emociones diferentes e intensas.
- 8.- Los pensamientos automáticos son difíciles de desviar, puesto que se entregan inadvertidamente através del flujo del diálogo interno.
- 9.- Los pensamientos automáticos son aprendidos, es decir, todas las personas han sido condicionadas por la familia, amigos, y los medios de información, para interpretar los eventos de cierta forma.

Terapia Aserción Encubierta.

La aserción encubierta, ayuda a reducir la ansiedad emocional a través del desarrollo de dos habilidades : La interrupción del pensamiento y la sustitución del pensamiento.

Cuando ocurre un pensamiento que conduce a situaciones desagradables se produce la detección del pensamiento pronunciando la palabra alto o stop, después se ocupa el hueco dejado por los pensamientos negativos suplantándolos por pensamientos positivos los cuales deben ser más acertivos, realistas y constructivos. Al utilizar esta técnica se habilita al individuo para evitar con eficacia los pensamientos de ansiedad, depresión y cólera.

Bain, 1928, (citado en Mc Kay y Cols, 1988) , estudio la interrupción del pensamiento en su libro, " El Control del Pensamiento en la Vida Diaria " . La interrupción del pensamiento actúa como un castigo o táctica distractora reduciendo la probabilidad de que reaparezca el mismo pensamiento otra vez y creando un espacio en la cadena de pensamientos para una aserción positiva. Las emociones negativas quedan cortadas antes de surgir, en cambio, se crea un circuito de retroalimentación positivo en el cual las aserciones positivas dan origen a emociones más confortables, que proporcionan un refuerzo para hacer aserciones positivas adicionales.

Solución de Problemas.

En 1971, Thomas D' Zurrilla y Marvin Gold Fried (en Mc Kay Davis, Fanning, 1988), idearon una estrategia de solución de problemas en cinco pasos los cuales son :

- 1.- Especificación del problema.
- 2.- Perfiles de respuesta.
- 3.- Lista de alternativas.
- 4.- Ver las consecuencias.
- 5.- Evaluar los resultados.

A estos cinco pasos se les asigna las siglas SOLVE.

En la vida diaria existen problemas que no son resueltos de manera inmediata como consecuencia de esto se da un malestar crónico que a su vez disminuye la posibilidad de alivio, y el problema parece imposible de solucionar, entonces aparece la ansiedad y desesperación, y estos pueden llegar a tener resultados catastróficos. En sí, el problema se define como el fracaso ante un evento que no es resuelto de manera eficaz.

Esta técnica al igual que las anteriores se emplea en casos de ansiedad y en toma de decisiones. Además se emplea en casos de impotencia y cólera.

c) Desensibilización sistemática.

Según Labrador, Cruzado y Vallejo, 1987, (citados Mc Matthew y Cols, 1988), afirman que el término de estrés es el más citado en la medicina conductual, además dice que las respuestas de estrés son, resultado de la relación entre factores ambientales, es decir, las demandas que presenta el medio ambiente y las carencias de los apoyos sociales y factores personales como son, las experiencias personales y las habilidades de afrontamiento.

" Para analizar brevemente los problemas del estrés vamos a servirnos del modelo secuencial integrativo, expuesto por Fernández Ballesteros (1987) y empleado en evaluación conductual. Considerando por separado cada uno de los elementos del esquema E - O - R - C . " . En Buceta, 1980.

En donde:

E = Estímulos (o antecedentes) , fuentes de estrés, clase social, densidad, hacinamiento, divorcio, muerte, etc.
" los llamados estresores " .

O = Organismo: Condiciones biológicas, reservas de energía, consumo de drogas, repertorio de conductas, actividad, etc.

R = Respuestas : Estas dependerán de las diferencias individuales y de las formas de responder al estrés.

C = Consecuencias : Son los efectos perjudiciales como las diarreas, cefaléas, depresiones, agotamiento, baja autoestima, hipertensión, etc. Pero no todas las consecuencias son del todo malas, como lo señalan Moos y Schaefer en 1986, diciendo que las crisis vitales proporcionan algunas gentes la ocasión de adquirir y desarrollar habilidades de afrontamiento ante los estresores.

A partir de lo anterior podemos entender de manera adecuada los parámetros generales de los que se sirven La Medicina Conductual , y en sí, de la aplicación de la terapia de Desensibilización sistemática, los cuales serán abordados a continuación.

- 1.- Es necesario considerar las diferencias individuales y las valoraciones individuales, para que el programa de entrenamiento sea eficaz y que las respuestas de afrontamiento que adquiere el individuo sean más adaptativas.
- 2.- También el entrenamiento debe cubrir las diferencias culturales y tome en cuenta el valor otorgado al estresor.
- 3.- Es importante recalcar al individuo o cliente, que la información sobre las formas de afrontamiento no son únicas, ni son parte de un recetario. El programa o entrenamiento debe adecuarse a las necesidades individuales del mismo.
- 4.- Este punto se refiere a la comunicación preparatoria, en donde intervienen la búsqueda de soluciones pertinentes al problema y a la planeación de búsqueda o uso de contingencias.
- 5.- El programa de entrenamiento debe evaluar la naturaleza y calidad del sistema de apoyo social del individuo, es decir, el terapeuta debe asegurarse de que el individuo cuente con habilidades sociales e interpersonales y con el apoyo de familiares y amigos que le permitan evitar o en su defecto reducir el estrés.
- 6.- El tratamiento o entrenamiento debe incluir, la exposición gradual de los eventos estresantes, en la consulta (de manera imaginativa), y después en escenarios naturales, de esta forma se logrará la retroalimentación y la autoconfianza del individuo.

Como conclusión, podemos decir que si se llevan a cabo estos puntos, el entrenamiento logrará disminuir hasta el mínimo la ocurrencia del estrés, por lo cual, después de concluir el tratamiento se recomienda un seguimiento del caso y con esto evitar las recaídas.

En este último capítulo se revisaron las posibles soluciones, o alternativas a nivel gubernamental, psicológico y arquitectónico a los problemas de estrés, lo cual nos permite constatar que se están realizando planes, proyectos y estudios en beneficio del ambiente y del bienestar humano y en sí para los habitantes de las grandes ciudades, por ser víctimas del estrés. Se hará un breve resumen de los puntos en cuestión.

Las características que presentan las grandes ciudades, como la ciudad de México, son causa y factor del estrés ambiental, por lo cual es necesario buscar en la misma fuente de estrés las posibles soluciones al problema y no buscar soluciones o alternativas que estén fuera del campo de acción.

El primer punto que se abordó fué el de las soluciones y alternativas a nivel gubernamental, tomando en cuenta los siguientes factores.

El crecimiento económico y social que ha tenido la ciudad de México no ha sido equilibrado, esto es constatado por la alta tasa de mortalidad, analfabetismo, mala calidad de vida para la población, lo que ha tenido repercusiones generales en la población, como es lo llamado la crisis urbana mencionada en los capítulos anteriores. Lo más relevante de este punto es la importancia que esta adquiriendo el ambiente a nivel gubernamental, social y educativo, por estos motivos fué necesario contar con políticas que protejan al ambiente y por ende a los habitantes ciudadanos, esto es cristalizado a partir de la aparición de la Ley General de Protección y Equilibrio Ecológico para el medio ambiente.

Uno de las principales causas para la creación de dicha ley fué ; proteger el ambiente en general evitando con esto, la erosión del suelo, la contaminación, la creación de las fábricas dañinas para los habitantes y áreas circundantes de la ciudad de México, sin que por esto existiera una recesión en el desarrollo económico y en la modernización de nuestro país, obviamente esto no es una tarea en la que podamos observar resultados inmediatos, pero si a corto y largo plazo, como serían las alternativas de prevención y control en el caso de catástrofes ambientales " alarma sísmica ", otras son la descentralización de entidades federativas que sean trasladadas a municipios con posibilidades para sostener y mantener dichas entidades, además de la creación de áreas verdes en plena ciudad, para permitir la purificación del aire.

A lo largo de la presente tesis, se enfatizó, en el hecho de que el síndrome de estrés no es provocado por uno o por varios elementos presentes del ambiente sino que es producto de las interacciones entre el medio ambiente en general y el individuo, creó que este punto aunque parezca inconexo esta relacionado con el tema de la misma, puesto que estamos tocando al ambiente y por ende, al individuo buscando el beneficio de ambas partes.

Por otra parte que se desarrolló, fué el de las alternativas o soluciones al problema de estrés en el área de psicología.

Las técnicas que se revisaron de manera teórica fueron : El tratamiento de estrés provocado por dolor o por enfermedad, dicha técnica se lleva a cabo por cuatro pasos:

- a) La valoración de la enfermedad.
- b) La planificación y Acción.
- c) La capacidad del individuo para hacer frente a la enfermedad.
- d) La observación de casos parecidos, teniendo fundamento en dos factores (El entrenamiento y la ampliación en el repertorio de conductas que disminuyen el estrés).

Otra técnica empleada es la terapia racional emotiva. Esta terapia es considerada como el diálogo interno o el cuestionamiento a determinados eventos, que colerizan, enojan o desagradan al individuo y que van a ser sustituidos por otros con mayor lógica y siendo analizados por el cliente. La presente técnica cuenta con nueve pasos, los cuales resumiremos de la siguiente manera: pensamientos específicos y discreto (temores), aparece con pensamiento, frases, o imágenes que no son analizadas ni cuestionadas, se viven como espontáneos y se presentan como estereotipos, además de ser fuentes de ansiedad. Los pensamientos son aprendidos ya sea en la familia, con amigos y con las relaciones sociales.

La terapia de aserción encubierta, es una técnica que se emplea para reducir la ansiedad emocional, mediante el desarrollo de habilidades como la interrupción del pensamiento y la sustitución del mismo. Estos aspectos representan un castigo o un distractor para aquel pensamiento negativo, por eso, poco a poco va desapareciendo. En sí de lo que trata esta técnica es de formar una cadena de estímulos que reduzcan la tensión o la ansiedad.

La técnica de desensibilización sistemática es empleada en los casos de estrés, la cual presenta cuatro principios básicos :

- 1.- El adiestramiento en relajación muscular profunda.
- 2.- El establecimiento de una cadena de valores.
- 3.- La construcción de jerarquías.
- 4.- La contraposición entre relajación y los estímulos evocadores de estrés.

Por último retomamos los siete puntos que se deben considerar para una buena terapia, que en general son :

- 1.- Aspectos del afrontamiento.
- 2.- Considerar las diferencias individuales.
- 3.- El entrenamiento debe cubrir los aspectos culturales.
- 4.- El entrenamiento en afrontamiento no debe ser un recetario ni la única forma de evitar o reducir el estrés.
- 5.- La comunicación preparatoria es indispensable.
- 6.- El terapeuta debe cerciorarse de que el paciente cuenta con habilidades sociales, familiares e interpersonales para reducir el estrés.
- 7.- El entrenamiento debe incluir la exposición gradual a los eventos estresantes para que exista la retroalimentación y la autoconfianza del paciente en cuestión.

Por último realizamos el diseño arquitectónico que como pudimos ver tiene mucha influencia en la producción del estrés, por esto es la preocupación de los psicólogos, en este sentido, es decir, si se logra hacer un trabajo multidisciplinario en donde convergen, los arquitectos, ingenieros, diseñadores y psicólogos ambientales se logrará una organización y planeación de las ciudades que permiten el desarrollo humano, ecológico y social que no represente lo desquiciante, lo desagradable y lo inhumano de las ciudades actuales.

CONCLUSIONES

Durante el desarrollo del presente trabajo se establecieron:

- 1.- Los fundamentos teóricos de la psicología ambiental.
De donde podemos rescatar los siguientes enunciados:
" La corriente cognitiva: se refiere a todo aquello que conocemos por medio de la percepción y posteriormente desarrollamos. Wohlwill plantea la relación del hombre - medio ambiente (relación interactiva) " .

" La corriente fenomenológica: busca la naturaleza de la existencia humana con relación al ambiente físico, desde un punto de vista interaccional, considerando el espacio vivido, el paisaje, etc. " .

" La corriente ecológica: La psicología ecológica no es una teoría determinista, percibe al hombre como un elemento fundamental para el ambiente, en donde ambos se adaptan en los cambios dirigidos hacia una meta " .

A partir de estos enunciados podemos entender de manera general, la importancia que adquiere la nueva psicología ambiental, pues de estos podemos desprender una nueva definición para dicha psicología. Esta definición es la que engloba todos los aspectos que comprenden y dan pie a la psicología ambiental, que es la disciplina que se encarga de estudiar la relación indisoluble individuo-medio ambiente, en donde el medio ambiente influye considerablemente en el hombre e inversamente en el ambiente.

Por todo lo anterior, la creación de la psicología ambiental, no es producto de la casualidad, sino que responde a las necesidades vitales del mundo circundante.

El estudio del medio ambiente urbano, o el estudio de las ciudades es trascendental para dicha psicología, pues a partir de ello se derivan principios generales, que permiten entender los procesos humanos, ambientales, así como también comprender las consecuencias negativas que se observan en los habitantes de dichos lugares, buscando además estilos de comportamiento que puedan ser comparables entre regiones y culturas.

El estudio del estrés, es importante por la definición del mismo, desde diferentes modelos y la distinta valoración que le dan los individuos, así como también, las formas de afrontar el síndrome de estrés. Este punto a diferencia de los demás responde a una inquietud personal, pues inquietaba el saber que era como se manifestaba, etc.

Como conclusión y resultado de todo lo desarrollado, podemos decir que el síndrome del estrés es un producto terminal, resultado de los avances científicos, tecnológicos y del deterioro ambiental, con esto estamos casi asegurando que el estrés se presenta con mayor frecuencia en las ciudades, es más, podemos asegurar, aunque suene fatalista, que el estrés no distingue ciudades, países, estratos sociales, culturales, ni económicos.

A lo largo del presente trabajo, se enfatizó en la relación entre el ambiente y el individuo y que en muchas ocasiones es traducido en el síndrome del estrés. Como es sabido se desencadena a partir de acontecimientos súbitos y extraordinarios dentro de ellos podemos mencionar desastres, catástrofes colectivas (un ejemplo de este es el temblor de 1985, la explosión de San Juanico, etc.).

Otros acontecimientos son los estresores ambientales, como la muerte de un ser querido, enfermedades prolongadas, incapacidades, desempleo, y el divorcio, estos estresores sólo atañen a un determinado sector social, además de estos estresores existen otros, como es la pobreza, el hacinamiento, la insatisfacción laboral, la contaminación, el ruido, las sequías, las inundaciones, la falta de agua, y la mala calidad de vivienda.

Como respuesta a los estresores existen cinco tipos: las primeras son llamadas subjetivas que van desde la apatía hasta la depresión, agresión, frustración. Las siguientes son las conductuales, que es la drogadicción, dependencia, excitación y conductas compulsivas. Después son las llamadas cognitivas como es la pérdida de memoria, bloqueos mentales, olvido, indecisión, etc.. Las fisiológicas como es: el aumento de glucosa en la sangre, aumento de presión, dilatación de la pupila y resequead de la boca. Las respuestas a nivel Salud son: asma, diarreas, desordenes psicopáticos, diabetes,, colitis nerviosa, úlcera péptica etc.

La conclusión general a la que se ha llegado, es que a mayor cantidad de acontecimientos subititos, a los que este un sujeto expuesto, será más probable la presencia del estrés.

Meichenbaum, 1987, en su libro titulado "Supere al estrés" propone una serie de técnicas, que nos parece importante mencionar, puesto que son técnicas que cualquier persona puede tomar en cuenta, en situaciones estresantes, no con esto se quiere dar un recetario, de como solucionar los problemas de estrés, pero sí que puedan comprender entender su problemática.

Una de las técnicas es llamada desaceleración, una se puede dar cuenta de que esta acelerada por el estrés a partir de dos cuestionamientos:

- 1.- Puede usted pensar en un momento específico, en su trabajo en que se haya sentido bajo estrés.
- 2.- Puede decirnos que ocurrió y como superó la situación.

A partir de los cuestionamientos se definen cuatro estilos distintos para evitar o superar el estrés.

a) Analizar y liberarse de las causas que producen el estrés, (averiguar más a fondo y emprender acciones inmediatas para establecer prioridades). El primero refleja el comportamiento orientado hacia el trabajo como fuente de soluciones.

b) Tomar decisiones para evitar y reducir el pánico, (encarar el trabajo de rutina, para volver a la realidad, tratar de no preocuparse, tratar de recobrar la confianza en sí mismo, tomar un descanso y volver al trabajo más tarde, y ver el lado humorístico de las situaciones.

Un segundo estilo, enfoca la expresión de sentimientos, junto con una búsqueda de apoyo social en el ambiente del trabajo, es decir, liberarse de la presión y tensión con apoyos sociales con demostraciones de irritabilidad y frustración, como buscando el consejo de otras personas.

La tercera opción es la de ocuparse de otras actividades como ejercicios físicos, aficiones y vida familiar, o comentar el problema lejos del entorno tensor.

La última es presentar una actitud pasiva en un intento de ignorar las causas del estrés por el momento (dejar que pase el momento, dejar lo que se está haciendo e iniciar, una actividad que nada tiene que ver con la anterior, o tratar de continuar como si no hubiera ocurrido nada.

Lo cierto es que el problema del estrés no depende únicamente de la psicología, para su solución depende de un trabajo multidisciplinario, en donde intervengan profesionistas como: Licenciados, para legislar en pro del ambiente; los Arquitectos, Ingenieros y Decoradores en el diseño de ambientes, los Psicólogos ambientales en la búsqueda de la adaptación humana o en alternativas para la misma.

El último comentario que nos permitimos hacer es el siguiente cuestionamiento.

" Es tan necesario, el desarrollo de los avances científicos y tecnológicos para el bienestar humano " .

O acaso sólo responden a las necesidades de una sociedad demandante, donde lo importante es tener más comodidades, aunque esto perjudique al ambiente, y lo importante es consumir todo aquello que esté en existencia en el mercado. Siendo objetos del consumismo y esclavos de un sistema alineante en donde sólo se permite el sobrevivir y no el vivir cómodamente (pero sin ostentación). Creo que este cuestionamiento presenta una gama sin fin, de futuros estudios e investigaciones.

B I B L I O G R A F I A

- Alatorre Mendieta, Angeles. (1984) Métodos de investigación y manual académico. México, edit. Porrúa. Caps. 2,4,5
- Appley H. Mortimer. (1982) Dinamics of stress Psychological, Psychological and social perspective. Massachusett , edit. University Harvard Cambridge, U.S.A. caps. 1,3
- Bell. Fisner y Loomis. (1988) . Enviromental Psychology. Philadelphia; P.A... WB. Sounders, cap. 3
- Engels, F. (1978). El Papel del Trabajo en la Transformación del Mono en hombre. México, Edit. Progreso pag.18
- Evans, Gary and Garlin. (1982) Enviroment Cognition and action. University Cambridge Press. Printed U.S.A. pp. 115 - 149.
- Evans, Gary. (1982) Enviromental Stress. University Cambridge Press, Printed U.S.A. pp. 1-39 45-103, 105-132.
- Friedman and Dimatteo. A. R. (1989) Health Psychology. Prentice Hall New Jersey, Introducción.

- García Romero, Gross Pelayo (Dirección y realización). (1981)
Pequeño Larousse Español-Ingles.
México, edit. Larousse.

- García Romero, Gross Pelayo. (1975). (Dirección y realización).
Pequeño Larousse Ilustrado. México,
Edit. Larousse.

- Garza G. (Compilador). (1987). Atlas de la Ciudad de México,
Edit. D.D.F. y Colegio de México, México,
caps. 2,3,7.

- Gifford Robert. (1987) Environmental, Psychology Principles and
practice. University of Victoria, 19 cap. 1

- Gump, P.U. and Adelberg, B. (1978) Urbanism from Perspective of
Ecological Psychologists. Environmen
tal and Behavior. Vol.10.p.p 171-
191.

- Hardoy, J. The Bulding of Latin American cities. (1982) en :
Gilbert. Urbanization in Contemporary
Latin America . Wiley Chichester ,
p.p . 19-33.

- Heimstran, W. Norman. Mc Farling, H Leslie. (1979) Psicologia
Ambiental. México, edit. El Manual
Moderno, caps. 1, 4, 6.

- Howard C. Warren. (editor), (1982) Diccionario de Psicología,
edit. F.C.E.
- Hope, T. (1986) Crime Community and environment Journal of
environmental Psychology, 1986, Vol. 6 pp. 65-76
- Ittelson, W. H. (1978) Enviromental Perception and Urban
Experience. Environmental and Behavior, 1978.

Vol 10. p.p. 193-213.
- Jiménez Burrillo, F. Aragonés Juan I. (Compiladores).
(1986) Introducción a la Psicología Ambien-
tal. Madrid. Edit. Alianza Editorial. Caps:
1, 2, 8, 9, 11, 13.
- Krasner, Leonard. (1980) Enviromental Design and Human
Behavior a Psychology of the Individual
in society. Pergamon General Psychology.
Series 1980, Caps. 1, 3.
- Kirmyer, Sandra L. (1978) Urban density and Pathology :
a Review of Research Enviroment and
Behavior. Vol.10,2. p.p. 247.

- Korosec - Serfaty, P. and Boittd. (1986) Dwelling and The
 experience Burglary Journal
of Enviromental Psychology.
 Vol. 6 p.p. 329 - 344.

- Korte, C. Helpfulness in The Urban Enviromental. (1978) In
 Baum A., Singer., J. y Valins, S.(Eds).
Advances in Enviromental Psychology.
 Vol: 1. The Urban Enviroment.
 Erlbaum. New Jersey, p.p. 85-109.

- Levoyer Lévy,C. (1985) Psicología y Medio Ambiente. Madrid,
 Edit Morata, Cap, 1,3.

- Macías, Antón Diego y Méndez Carrillo Fco Xavier
 (Coordinadores). (1989) Aplicaciones Clínicas de
la Evaluación y Modificación de Conducta.
 Estudios de Casos. Madrid, Edit. Ediciones
 Pirámides. Cap. 5.

- Mc Kay, Matthew, Davis Martha, Fanning Patrick. (1988)
Técnicas Cognitivas para el tratamiento de
Estrés, México, Edit. Ediciones Roca. Caps.
1,4,5,6.

- Martínez, Gómez, F. (1992) Aspectos Conceptuales y Metodológicos para el Estudio del Estrés.
Tesis. UNAM, México, Cap.: 1,3,5

- Meinchenbaum, Donald. (1983) Supere al Estrés. Barcelona, Edit. Ediciones Juan Granica. Caps. 2,3,5.

- Meinchenbaum, Donald y Jarenko Malt E. (1987) Prevención y Reducción de Estrés. Bilbao, Edit. Biblioteca de Psicología, Caps. 1,5,6,8.

- Milgram, S. (1970) The Experience of Cities. Science, 167, p.p. 1461 - 1468.

- Puente, Sergio. (1986) Medio Ambiente y Calidad de Vida en la Ciudad de México, México, p.p. 7-11, 11-41, 97-125.

- Proshansky, H. M. The City and Self Identity. (1978) Environment and Behavior. Vol. 10, p.p. 147-169. UNAM.

- Skinner, B. F. (1977) Ciencia y Conducta Humana, Barcelona, Edit. Fontanella, Caps. 1,8.

- Sommer, Robert. (1987) Crime and Vandals in University
Residence Halls: a Confirmation of Defensible
Space theory, Journal of Enviromental
Psychology, Vol. 7, p.p. 1-12.
- Stokols, Daniel., Altman, Irwin. (1986) Handbook of
Enviromental Psychology, Aniley-Interscience,
Publication, Cap. 15.
- Wolpen, Joseph. (1981) Práctica de la Teoria de la Conducta,
México, Edit. Trillas, Caps. 1,5,6.
- Diario Oficial de la Federación. (1988) Ley General de
Equilibrio Ecológico y de Protección al
Ambiente, México, 1988, Introducción...