

7



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA

**PERCEPCION DE ESTRESORES URBANOS Y FORMAS
DE AFRONTAMIENTO DE LOS HABITANTES
DEL DISTRITO FEDERAL**

REPORTE DE INVESTIGACION
PARA OBTENER EL GRADO DE :
LICENCIADO EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
ANA ANGELICA ALVAREZ TORRES

Dictaminadores:

MTRA. PATRICIA LANDA DURAN
MTRO. ALFONSO VALADEZ RAMIREZ
DR. CARLOS NAVA QUIROZ



IZTACALA

TLALNEPANTLA, EDO. DE MEXICO

2002

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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 esta 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.

A mi madre, por que la amo y por que su fortaleza me inspira para seguir superándome.

A mi hija, que es el motor que me impulsa a seguir adelante.

A ti, por apoyarme en todo momento y en cada una de las cosas que realizo

A la memoria de mi padre y hermanos.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

Un sincero agradecimiento a la
Maestra Patricia Landa Durán
por la ayuda que presto para la
realización de este trabajo.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
1 LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL.....	3
1.1 DEFINICIÓN DEL CAMPO.....	3
1.2 CARACTERIZACIÓN DEL CAMPO.....	6
1.2.1 PERCEPCIÓN AMBIENTAL.....	7
1.2.2 COGNICIÓN AMBIENTAL.....	9
1.2.3 AGLOMERACIÓN.....	11
1.2.4 ESTRÉS AMBIENTAL.....	13
1.3 ALGUNOS HALLAZGOS IMPORTANTES.....	14
2 LA CIUDAD COMO GENERADORA DE ESTRÉS.....	17
2.1 LA VIDA EN LA CIUDAD.....	17
2.2 TEORIAS SOBRE LA VIDA EN LA CIUDAD.....	20
2.3 ALGUNAS INVESTIGACIONES SOBRE AMBIENTES URBANOS.....	23
2.4 EL DISTRITO FEDERAL.....	24
3 ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO.....	29
3.1 DEFINICIÓN DE ESTRÉS.....	29
3.2 EVALUACIÓN COGNITIVA.....	32
3.3 ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.....	33
3.4 ESTRESORES AMBIENTALES.....	35
MÉTODO.....	41
RESULTADOS.....	42

CONCLUSIONES.....	64
INDICE DE TABLAS Y FIGURAS.	
FIGURA 1. PORCENTAJES DE LAS PRINCIPALES FUENTES DE ESTRÉS PARA LOS HABITANTES DEL DISTRITO FEDERAL Y ZONA CONURBADA.....	43
TABLA 1. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESA EL TRÁNSITO VEHICULAR.....	44
TABLA 2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PRODUCIDOS POR EL TRÁNSITO VEHICULAR.....	45
TABLA 3. FRECUENCIA CON LA QUE APARECE EL TRÁNSITO VEHICULAR COMO ESTRESOR.....	45
TABLA 4. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA ENFRENTAR EL TRÁNSITO VEHICULAR.....	45
TABLA 5. PORCENTAJES REPORTADOS DE LOS MOTIVOS POR LOS QUE EL RUIDO ESTRESA.....	46
TABLA 6. EFECTOS DEL RUIDO EN LAS PERSONAS.....	47
TABLA 7. FRECUENCIA CON QUE ES PERCIBIDO EL RUIDO COMO FUENTE DE ESTRÉS.....	47
TABLA 8. ESTRATEGIAS USADA PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL RUIDO.....	48
TABLA 9. RAZONES POR LAS QUE ESTRESA LA AGLOMERACIÓN.....	49
TABLA 10. CONSECUENCIAS SOBRE LA POBLACIÓN.....	49
TABLA 11. REPORTE DE LA FRECUENCIA DE LA AGLOMERACIÓN.....	49
TABLA 12. ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS POR AGLOMERACIÓN.....	50
TABLA 13. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESA LA CONTAMINACIÓN.....	50
TABLA 14. CONSECUENCIAS QUE TIENE LA CONTAMINACIÓN SOBRE LAS PERSONAS.....	50
TABLA 15. FRECUENCIA CON QUE LA CONTAMINACIÓN ES PERCIBIDA COMO ESTRESOR.....	51

TABLA 16. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE A LA CONTAMINACIÓN.....	51
TABLA 17. MOTIVOS PRINCIPALES POR LOS QUE LA INSEGURIDAD SE PERCIBE COMO ESTRESOR.....	52
TABLA 18. DAÑOS QUE CAUSA LA INSEGURIDAD EN LAS PERSONAS.....	52
TABLA 19. FRECUENCIA CON QUE REPORTAN PERCIBIR INSEGURIDAD EN LA CIUDAD.....	52
TABLA 20. FRECUENCIA CON QUE REPORTAN PERCIBIR INSEGURIDAD EN LA CIUDAD.....	53
TABLA 21. RAZONES POR LAS QUE ESTRESA EL USO TRANSPORTE PUBLICO.....	53
TABLA 22. EFECTOS DEL USO DE TRANSPORTE PUBLICO SOBRE LAS PERSONAS.....	53
TABLA 23. FRECUENCIA CON LA QUE EXPERIMENTAN PROBLEMAS CON EL TRANSPORTE.....	54
TABLA 24. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE AL ESTRÉS QUE PRODUCE EL TRANSPORTE.....	54
TABLA 25. CAUSAS POR LAS QUE LOS CONDUCTORES SON CONSIDERADOS UN ESTRESOR.....	54
TABLA 26. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PRODUCIDO POR CONDUCTORES.....	55
TABLA 27. FRECUENCIA CON LA QUE SE ENCUENTRAN CON MALOS CONDUCTORES.....	55
TABLA 28. LO QUE HACEN LAS PERSONAS PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DE LOS MALOS CONDUCTORES.....	55
TABLA 29. RAZONES POR LAS QUE EL CALOR AFECTA A LAS PERSONAS...	56
TABLA 30. EFECTOS DE EL CALOR EN LAS PERSONAS.....	56
TABLA 31. VECES CON QUE REPORTAN EXPERIMENTAR ESTRÉS POR LAS ALTAS TEMPERATURAS.....	56
TABLA 32. ESTRATEGIAS PARA EVITAR O REDUCIR EL ESTRÉS POR EL CALOR.....	56

TABLA 33. RAZONES PARA PERCIBIR LAS MARCHAS COMO ESTRESOR.....	57
TABLA 34. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EXPERIMENTADO DEBIDO A LAS MARCHAS.....	57
TABLA 35. FRECUENCIA CON QUE LAS PERSONAS SE ENCUENTRAN CON MARCHAS.....	57
TABLA 36. COSAS QUE HACEN LAS PERSONAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS QUE CAUSADO POR MARCHAS.....	57
TABLA 37. MOTIVOS PARA CONSIDERAR LAS DISTANCIAS COMO ESTRESOR.....	58
TABLA 38. LOS RESULTADOS EN LAS PERSONAS DEBIDO AL ESTRÉS POR RECORRER DISTANCIAS LARGAS.....	58
TABLA 39. REPORTE DE LA FRECUENCIA CON QUE SE RECORREN LARGAS DISTANCIAS.....	58
TABLA 40. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA EVITAR EL ESTRÉS POR LAS DISTANCIAS.....	59
TABLA 41. CAUSAS DEL ESTRÉS PRODUCIDO POR LA ACTITUD DE LA GENTE.....	59
TABLA 42. EFECTO EN EL INDIVIDUO POR LA ACTITUD DE OTROS.....	59
TABLA 43. FRECUENCIA CON QUE SE ENCUENTRAN CON LAS MALAS ACTITUDES.....	60
TABLA 44. ESTRATEGIAS PARA EVITAR ESTRÉS POR LA ACTITUD DE LAS PERSONAS.....	60
TABLA 45. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESAN LOS SEMÁFOROS.....	60
TABLA 46. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PROVOCADO POR LOS SEMÁFOROS.....	61
TABLA 47. FRECUENCIA CON QUE OBSERVAN EL PROBLEMA DE LOS SEMÁFOROS.....	61
TABLA 48. ESTRATEGIAS UTILIZADAS CUANDO SE ENFRENTAN A CRUCEROS CONFLICTIVOS.....	61
TABLA 49. TIPOS DE AFRONTAMIENTO ENCONTRADOS DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN.....	62

TABLA 50. TIPOS DE AFRONTAMIENTO ENCONTRADOS DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN.....	63
BIBLIOGRAFIA.....	70
ANEXOS	

RESUMEN

El estrés representa una de las mayores preocupaciones dentro del área de la salud debido a que un gran número de personas sufre en algún momento de su vida una situación de estrés que altera el ritmo de su vida. El estrés es definido dentro de la psicología como una relación particular entre el individuo y su entorno, en donde éste último es evaluado como desbordante de sus recursos. En este sentido la evaluación realizada por la persona tiene una importancia decisiva; existen tres tipos de evaluación: 1) la evaluación primaria se refiere a la valoración que se realiza para distinguir las situaciones potencialmente amenazantes de las benéficas o sin importancia, 2) la evaluación secundaria que hace referencia a los recursos con los que se cuenta para hacer frente a la situación, 3) la reevaluación que modifica la percepción original ya sea por los cambios en el ambiente o los cambios internos de la persona. Por otro lado, el afrontamiento es un proceso importante para regular una situación de estrés. Afrontamiento son todos aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales que son desarrollados para hacer frente a situaciones ambientales evaluadas como estresantes; Lazarus (1986) identifica dos tipos de afrontamiento, el enfocado a la emoción y el enfocado al problema.

Esta investigación pretende identificar las principales fuentes de estrés en el Distrito Federal y su zona conurbada, los motivos por los que son consideradas como tal, la frecuencia con que son percibidos, las consecuencias sobre sí mismo y las estrategias de afrontamiento así como su efectividad. Se diseñó una entrevista estructurada con preguntas abiertas que se aplicó a 50 personas que viven en la zona metropolitana. Se utilizó un diseño transeccional; los datos obtenidos de la encuesta son los siguientes: se reportaron 12 estresores, 24 estrategias de afrontamiento dirigido a la emoción y 12 dirigidos al problema; las estrategias más utilizadas son las enfocadas a la emoción; la frecuencia con la que se enfrentan a algún estresor fluctúa entre diario y ocasionalmente dependiendo del estresor.

CAPITULO 1

LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL.

La psicología ambiental es un área de la psicología recién nacida, y aun cuando sus orígenes se remontan a 1947 su consolidación se realizó hasta la década de los 60's conjuntamente con una serie de movimientos antimilitaristas realizados en los Estados Unidos en los que se incluían también movimientos ecologistas y la consiguiente aparición de publicaciones de libros y revistas advirtiendo sobre el peligro de la degradación del ambiente y el interés por la vida cotidiana y la conducta campestre. Además, el interés científico comenzó a crecer ya que universidades e institutos dieron un espacio al tema realizando conferencias y simposios sobre psicología ambiental y temas afines.

A pesar de que algunos investigadores piensan que la psicología ambiental ya se ha consolidado algunos otros no lo creen así, sobre todo si se dan cuenta de que está enfrentando algunas dificultades como no contar con una definición y una teoría adecuada.

En lo que se refiere a la definición de la psicología ambiental existe una discrepancia debido a que para algunos hablar de psicología ambiental es lo mismo que hablar de psicología ecológica. Al respecto Barker (1978, en: Pol 1981) menciona que "la psicología ecológica es una rama de la psicología que estudia la conducta de los individuos en sus condiciones ambientales físicas y psíquicas naturales sin intervención del investigador; buscando la estandarización de patrones de conducta en un lugar, espacio y tiempo definido.

Stokols (1977, en: Pol 1981) opina que la psicología ecológica tiene origen en el fondo distinto de la psicología del medio ambiente; dice que parte de los principios de extensión bioecológica y va al estudio de una pequeña escala de sistemas de relación con el entorno.

Por otra parte la psicología ambiental se define en forma distinta, Proshansky et. al. (1983) dicen que "su interés principal se centra en la relación del hombre con su ambiente

físico y más particularmente con el medio físico que aquél ha construido” Heimtra (1979) dice que es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio ambiente físico. Holahan (1998) por su parte menciona que es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación del ambiente físico con la conducta y la experiencia humana.

Así, nos llegamos a encontrar con que la psicología ambiental y la ecológica son términos utilizados frecuentemente como sinónimos, sin embargo algunos autores como Barker, Stokols y Heimtra entre otros, encuentran diferencias; por lo general psicología ambiental se refiere a la relación del ser humano con el entorno físico; esto es, se ocupa de los efectos del medio ambiente tanto físico como social sobre la conducta; por consiguiente, estudia cómo influyen los factores ambientales como calor, ruido, aglomeración etc.; en los sentimientos, la actividad y aún la salud de los individuos. En tanto que cuando se habla de psicología ecológica como la ciencia que estudia la relación organismo-entorno, la palabra entorno se refiere no solo al ambiente físico, sino a los diversos sistemas con los que interactúa el ser humano. Así la psicología ecológica estudia influencias tales como la familia y el vecindario que de alguna manera configuran el comportamiento del individuo.

En lo que se refiere a la teoría, después de por lo menos 30 años de la aparición de la psicología ambiental, no se ha logrado establecer una teoría propia que de cuenta de lo que pasa en la relación hombre - medio ambiente por lo que se ha buscado dar explicación a ello mediante las teorías ya existentes en el área de la psicología y las más utilizadas son la conductual y la fenomenológica.

El enfoque conductual ha fragmentado al medio físico en estímulos cuantificables y discretos, cuya relación funcional específica con la experiencia y la conducta es lo que se pretende determinar. Este enfoque es el esencial para establecer las dimensiones y la naturaleza de las funciones psicológicas humanas como percibir, pensar, aprender y sentir. La cuestión de la configuración de las dimensiones básicas del ambiente físico como la luz y el sonido como origen de la conducta tiene que considerarse ya que los ambientes simples o complejos evocan respuestas humanas en forma de sentimientos, actitudes, valores,

expectativas, deseos y en ese sentido, igual que en sus conocidas propiedades físicas, deben entenderse sus relaciones con la experiencia y la conducta humana. Willems (1977, en: Jiménez 1986) menciona que el foco principal de interés es la intensidad y la frecuencia de las interrelaciones del organismo-ambiente en la vida cotidiana.

La orientación fenomenológica concibe al ambiente no como es, sino como es experimentado, los fenomenólogos piensan que la conducta no surge de las propiedades específicas y objetivas del mundo, del estímulo exterior, sino del mundo transformado en interior. La fenomenología a diferencia del conductismo, describe cualitativamente las dimensiones de la conducta y la experiencia, la fenomenología también busca una generalización, pero ésta es diferente a la positivista ya que no trata de explicar relaciones causa-efecto, sino de comprender.

Los problemas para la consolidación de la psicología ambiental se están dando por una parte por la interdisciplinariedad en esta área de estudio ya que según Holahan (1998) "el nombre de psicología ambiental esta dado por el área que origina los conflictos y no por una restricción disciplinaria", por lo tanto la psicología ambiental involucra no sólo al psicólogo, sino que también requiere de la intervención de profesionales de otras disciplinas como sociólogos, geógrafos, médicos, biólogos, arquitectos, ingenieros y diseñadores entre otros; todos ellos relacionados con la manipulación y el estudio del ambiente. Con ello se están dando grandes discrepancias para el establecimiento de definiciones y teorías propias, así como términos adecuados ya que con tantas disciplinas involucradas se dificulta la unificación de todas ellas por lo que cada una busca la teoría y definición que concuerde más con su punto de vista hacia el ambiente.

De esta manera sería adecuado hablar entonces de "ciencias ambientales" como las denomina Proshansky et. al. (1983) y dice que todas las ciencias pueden estudiar el ambiente, pero las ambientales emprenden investigaciones del medio ordenado y definido por el hombre, esto es, los aspectos que de una manera u otra han sido modificados por el hombre.

Esta es precisamente la tarea que se ha impuesto la psicología ambiental: el estudio de las consecuencias de la manipulación ambiental hecha por el hombre. Al respecto Proshansky et. al. (1983) dice que a medida que avance el estudio, aumentará nuestra capacidad de predecir y controlar las consecuencias.

Las investigaciones que se plantean los psicólogos ambientales en su mayoría se relacionan con el ambiente construido o arquitectónico, o bien cuestiones relacionadas con ambientes específicos como la aglomeración, privacidad y hacinamiento y algunas otras como las investigaciones sobre estrés ambiental que intenta explicar la reacción de las personas ante diferentes factores ambientales que producen estrés.

En resumen, la psicología ambiental tiene cuatro características principales que la identifican y definen: a) trata del ambiente ordenado y definido por el hombre; b) nace de problemas sociales; c) es de naturaleza multidisciplinaria y d) incluye el estudio del hombre como parte principal del problema. En pocas palabras, se ocupa de problemas humanos en relación con un ambiente en el cual el hombre es tanto la víctima como el verdugo.

1.2. Caracterización Del Campo.

Dentro de la psicología ambiental existen varias áreas de estudio entre las que podemos mencionar: la percepción ambiental, cognición o conocimiento ambiental, aglomeración y estrés ambiental. Cada uno de estos aspectos es de gran importancia para la psicología ambiental y aun cuando se expondrán por separado todos guardan una estrecha relación.

1.2.1. Percepción Ambiental.

La percepción ha sido estudiada a lo largo de la historia de la psicología pero es hasta últimos tiempos que los psicólogos se han interesado en estudiar la percepción ambiental a la que se refieren como el estudio de la percepción del ambiente real; y no solo a la percepción de objetos aislados como se hacía antes en los estudios de laboratorio; este interés puede estar basado en frases como las de Levy-Levoyer (1985) en las que dice que es evidente que la percepción del medio ambiente es mucho más que la suma de las percepciones de los objetos que la componen.

La percepción del ambiente presenta tres matices diferentes: 1) la percepción del ambiente inmediato, cómo se da bajo condiciones naturales, a diferencia de las que se dan en condiciones experimentales. 2) aprehensión perceptiva, cognitiva y en parte evaluativa de datos ambientales y 3) conciencia del medio ambiente que aparece cada vez más problemático como la contaminación ambiental, escasez de recursos y destrucción del paisaje.

Debido a que gran parte de lo que ingresa a nuestras mentes desde el día en que nacemos proviene de la percepción de nuestro ambiente, no podríamos suponer que nuestro alrededor no desempeña un papel importante en el desarrollo de nuestras capacidades, pautas y habilidades. Es así, que Gibson y Gibson (en: Holahan, 1998) entienden por percepción "un proceso instrumental adaptativo del organismo a su medio, como primer paso del conocimiento que está en función directa de la estimulación de los componentes del medio ambiente."

El medio ambiente se percibe a través de los sentidos, no solo de la vista sino que se integra la información proveniente de la visión, el olfato, el tacto, la cinestesis y la temperatura así como la combinación de todos o algunos de ellos.

La psicología ambiental ha centrado su interés en conocer los procesos de percepción relacionados con variables cotidianas. Pol (1981) dice que la percepción

depende de la velocidad de desplazamiento y del tipo de actividad que se desarrolla. Por su parte Levy-Levoyer (1985) opina que la percepción del ambiente es un proceso activo en donde el individuo está implicado en su totalidad; al percibir el medio ambiente, el individuo lo constituye y el resultado de esta elaboración perceptiva es peculiar para cada uno. La percepción no es función entonces de las informaciones contenidas en el medio, sino que es también función del individuo y de sus relaciones con el medio ambiente. Rodríguez (en: Jiménez 1986) menciona que la percepción ambiental nos permite actuar en él; la adquirimos al momento en que actuamos y la modificamos en función de los resultados de nuestra actuación. En este sentido, la percepción es aprendida y está cargada de afectos que se reflejan en juicios que formulamos sobre él, y en las acciones modificatorias con que actuamos sobre él.

Por otro lado para dar una respuesta a la pregunta de ¿Cómo se percibe el medio ambiente? Los psicólogos ambientales recurren a las teorías psicológicas ya establecidas, en este caso la Teoría de la Gestalt, la Teoría Ecológica y la Teoría Probabilista.

Como es sabido la Teoría de la Gestalt se fundamenta en el estudio de la percepción como un proceso holístico en donde el todo es más que la suma de las partes. Y una de sus contribuciones importantes es la de establecer los principios de organización que permiten percibir en forma integral estos son: el principio de proximidad, el de semejanza, el de continuación y el de cierre.

La Teoría Ecológica dice que la percepción ambiental es producto de las características ecológicas de la estimulación ambiental. Considera que toda información que una persona necesita percibir del ambiente ya está contenida en el impacto producido por el patrón de estimulación ambiental. De manera que el significado no se construye a través de las sensaciones que envía el ambiente. Más bien uno percibe directamente el significado que ya existe en el patrón ambiental; es decir el significado se percibe directamente en la estimulación ambiental y no requiere la intervención de los procesos de reconstrucción e interpretación por parte del individuo. Esta también es una perspectiva

holística ya que dice que los individuos perciben patrones significativos de estimulación ambiental y no puntos separados de estimulación.

La Teoría Probabilista de E. Brunswik (en: Holahan 1998), postula que la percepción ambiental es una función del rol activo que el individuo desempeña en la interpretación que recibe del ambiente a través de los sentidos ya que dice que la información sensorial no tiene una correlación perfecta con el ambiente real. El juicio probabilista que el individuo debe realizar se refiere a que con el objeto de resolver ambigüedades e inconsistencias en las señales que llegan, el individuo debe realizar una serie de juicios probabilistas del ambiente. Esta teoría hace hincapié en que la participación del individuo en el proceso de percepción es dinámica y creativa. Los juicios probabilistas que el individuo hace del ambiente son subjetivos y reflejan la perspectiva, necesidades y objetivos particulares de cada persona.

Por lo tanto, vemos cómo la percepción del medio está influida por la experiencia anterior, el periodo cultural, las aspiraciones, expectativas y miedos, por el contexto informativo, los propios estímulos, los sistemas de valores, la memoria informativa y muchos más elementos que actúan como filtro.

1.2.2. Cognición O Conocimiento Ambiental.

Según Bruner (1956 en: Pol 1981) las actividades cognitivas son un proceso constante de categorización. Categorizar es reducir la complejidad del entorno haciendo equivalencias, agrupando acontecimientos discriminativamente distintos. Holahan (1998) por otra parte dice que el conocimiento ambiental comprende el almacenamiento, la organización y la reconstrucción de imágenes de las características ambientales que no están a la vista en el momento.

Rapoport (1977 en: Pol 1981) siguiendo una línea antropológica dice que los procesos cognitivos convierten al mundo en algo significativo. Las personas como organismos activos, adaptativos y buscadores de objetivos y fines estructuran el mundo a partir de factores esenciales: el organismo, el medio ambiente y el medio cultural, los cuales se interrelacionan para confrontar representaciones cognitivas.

Kevin Lynch (en: Canter 1978) fue el pionero en la investigación de la cognición ambiental. Él proporcionó un marco de referencia y metodología para su estudio. Este método plantea que cada uno de nosotros posee un mapa mental o varios con diferentes escalas. Los mapas mentales actúan como un esquema cognitivo que expresan orientación, ubicación y distancia así como distancia subjetiva entre otras.

Como se mencionó arriba cada persona tiene su propio mapa mental por lo tanto no puede haber dos copias exactas del mismo, sino más bien versiones individuales adaptadas. Esto debido a que los mapas se conforman con elementos significativos para cada persona como símbolos, significados, aspectos socioculturales, contexto, la cantidad y seguridad. Los mapas se realizan gradualmente con la información proveniente de los sentidos y estos se crea en función de la actividad y movimiento que realice la persona.

Para dar cuenta del conocimiento ambiental existen perspectivas teóricas, algunas desde el punto de vista de las teorías del desarrollo y otras desde las perspectivas de la psicología experimental.

Algunos psicólogos ambientales consideran que las teorías postuladas por J. Piaget pueden aplicarse al estudio del desarrollo de la capacidad para elaborar mapas cognitivos; esta teoría pone énfasis en la relación interactiva y recíproca que existe entre el conocimiento ambiental y la conducta ambiental durante todo el proceso de desarrollo. Moore y Hart (1973, en: Holahan 1998) mencionan además que al desarrollar la capacidad para elaborar mapas cognitivos el niño evoluciona en tres etapas: la egocéntrica, la fija y la coordinada.

Aun que existen muchas investigaciones respecto a la elaboración de los mapas cognitivos en las primeras etapas de la vida no se tiene evidencia de cómo continúan desarrollándose a lo largo de la vida pero sí existen algunos estudios que muestran variaciones en la elaboración de mapas cognitivos en función de las diferentes edades de los adultos.

1.2.3. La Aglomeración.

Una de las áreas más recurridas e interesantes de estudio de la psicología ambiental debido a sus efectos psicológicos es la aglomeración. La sobrepoblación, los embotellamientos y las largas filas afectan la salud física del individuo y los procesos sociales como la cooperación y la solidaridad transformándolos en aislamiento y agresividad. El término aglomeración es utilizado para referirse a los factores psicológicos o subjetivos de una situación, como es la percepción que una persona tiene de la restricción espacial. Uno de los efectos más claros que tiene la aglomeración sobre las personas es la producción de estrés. El estrés producido por aglomeración es resultado de un aumento de estimulación, esto se refiere a la frecuente invasión del espacio personal debido a la alta densidad.

Stokols (1972) expone a la aglomeración como una forma de estrés psicológico en el que la necesidad de espacio percibida por la persona excede la disponibilidad de espacio. Esto es, sentir aglomeración implica el temor de que la incapacidad de adquirir más espacio tenga consecuencias personales desagradables. Cuando un individuo siente aglomeración tiene la necesidad de romper la restricción percibida del espacio tratando de aumentar el espacio disponible o trasladándose a otro lugar y cuando esto no es posible se puede enfrentar a la situación de manera perceptual o cognitiva.

Los psicólogos ambientales han creado teorías para explicar el fenómeno de la aglomeración. Una de ellas es la Teoría de Sobrecarga de Información que propone que la

exposición a la aglomeración puede tener como resultado una sobrecarga en la capacidad del individuo que le permite procesar la información necesaria para realizar efectivamente una tarea o actividad social. También mencionan que para enfrentarla se desarrollan mecanismos de adaptación que son la base de la actitud social fría e independiente de los habitantes de la ciudad.

Otra de las teorías es la Teoría de Limitación de Conducta, basada en las consecuencias negativas que pueden presentarse en las personas debido a que la alta densidad limita la libertad de su conducta. Proshansky (1983) señala que para que se experimente algún efecto psicológico debido a la aglomeración depende del grado de libertad de elección que este tenga, ya que para que una persona perciba aglomeración es necesario sentir que otros es tan impidiendo la realización de un objetivo particular.

Algunos psicólogos hablan de "interferencia de conducta" la que propone que el estrés que se experimenta a causa de la aglomeración aumenta en proporción a la importancia que se da al objetivo que se trata de alcanzar. Una opinión más se deriva de la teoría de reactancia psicológica de Brehm. Según ésta, cuando la persona percibe una restricción en su libertad de conducta se produce una restricción psicológica, un estado de motivación que implica sentimientos de transgresión e intentos de restablecer la libertad amenazada.

Finalmente las teorías ecológicas sobre la aglomeración dan cuenta de cómo influye la aglomeración en la organización de los grupos sociales y en los procesos sociales que ocurren dentro de los grupos numerosos; se habla de que el individuo puede tolerar una alta densidad en el ambiente espacial ya que se han desarrollado formas de establecer distancias conceptuales.

1.2.4. Estrés Ambiental.

El estrés ambiental es un área más de estudio para el psicólogo ambiental en la que se observa básicamente la influencia del ambiente en la conducta humana asumiendo que algunos factores del medio son productores de estrés.

Se habla de dos tipos de estrés, el biológico y el psicológico. En el primero se toman en cuenta las respuestas orgánicas, Selye (en: Lazarus 1986) dice que el estrés es la respuesta no específica del cuerpo a la acción del ambiente; en tanto que desde el punto de vista psicológico el estrés implica un elemento psicológico esencial, la persona evalúa el significado personal y la importancia del productor de estrés.

Se ha evidenciado que los ambientes urbanos son serios detonadores de estrés debido a las condiciones de vida que se desarrollan en ellos; algunos de los productores de estrés más investigados son el ruido, la contaminación y las temperaturas extremas.

Las teorías que han surgido para explicar los factores cognitivos y psicológicos que median la producción de estrés son varios, una de ellas es la de control personal en la que se dice que el estrés ambiental puede reducirse cuando la persona logra un control sobre los productores de estrés.

La Teoría de la Desamparo Aprendido se usa también para explicar el estrés ambiental algunos psicólogos ambientales han propuesto que las consecuencias psicológicas negativas de la incapacidad para ejercer control personal sobre las circunstancias ambientales adversas son mediadas por la experiencia de impotencia. Seligman (1975 en: Holahan 1998) describe la impotencia aprendida como una condición psicológica en la que el individuo desarrolla la expectativa de que sus respuestas son independientes de los resultados futuros (por lo general adversos); es decir, la persona llega a creer que sus acciones no pueden modificar el resultado de sucesos desagradables futuros. Él explica que la Teoría de la Impotencia comprende tres pasos. Primero, el individuo capta

información del ambiente acerca de la relación entre sus respuestas y los resultados ambientales adversos. En el segundo paso, procesa la información ambiental y la transforma en una representación cognoscitiva de la contingencia. En este paso es donde la persona se convence de que sus esfuerzos no pueden influir en el resultado de sucesos futuros. En el tercer paso, esta representación cognoscitiva modela la conducta del individuo.

La Teoría de Sobrecarga de Información dice que los productores de estrés ambiental impredecibles e incontrolables aumentan la exigencia que se hace a la capacidad de atención del individuo debido a que son amenazantes. Cuando estas exigencias son prolongadas esta capacidad disminuye y se presenta una fatiga cognoscitiva. A medida que la fatiga reduce la capacidad para procesar información, sus efectos se hacen más evidentes en tareas complejas que implican una considerable cantidad de información. De esta manera los efectos negativos de un productor de estrés son manifiestos en las actividades complejas que se están realizando

1.3. Algunos Hallazgos Importantes De La Psicología Ambiental.

Los psicólogos ambientales han hecho hallazgos importantes dentro de sus investigaciones; y siendo que algunas de las características del medio ambiente dan pie a satisfacer determinadas necesidades otras estimulan o inhiben ciertas conductas.

Por ejemplo en varios estudios se ha encontrado que los edificios que son espaciosos son sociofugos, esto quiere decir que dificultan las interacciones entre los residentes. Otras investigaciones han descubierto una relación directa entre la criminalidad y el tamaño de los edificios.

Se ha demostrado también como algunos de los factores del ambiente físico como la luz, la temperatura y el sonido llegan a afectar directamente el desempeño de los individuos en distintas actividades como son el trabajo y la escuela. La iluminación tiene efectos directos sobre la precisión y rapidez en la tarea a realizar. El exceso de ruido afecta en forma negativa en tareas que exigen una gran concentración, además se suma a ellos dos aspectos más la periodicidad del ruido y el tiempo de exposición. Otro de los factores físicos del ambiente que afecta en forma negativa el rendimiento son las temperaturas extremas interviniendo considerablemente en la habilidad psicomotora y en la vigilancia.

La luz, el sonido y las temperaturas extremas han sido investigados como fuentes productores de estrés y se ha comprobado que afectan a sectores de población más vulnerables como son los ancianos.

Algunas investigaciones más muestran una relación entre aglomeración y agresión lo que ocurre solo en situaciones determinadas y dicha relación se da como característica en los hombres. Otros hallazgos importantes con relación a la aglomeración son la reducción de rendimiento y estados de ánimo negativos como consecuencia de la aglomeración.

Como podemos apreciar en las investigaciones anteriores nos damos cuenta que la ciudad en su acontecer desarrolla una serie de factores ambientales que son considerados dañinos para el bienestar físico, psicológico y social de los habitantes de las mismas; en el capítulo siguiente se hablará de las condiciones de vida en la ciudad que pueden generar dichas afecciones.

CAPITULO 2

LA CIUDAD COMO GENERADORA DE ESTRÉS

2.1 La Vida En La Ciudad

El medio ambiente urbano es objeto de estudio por parte de numerosas disciplinas, pero la vida en la ciudad presenta aspectos que ofrecen un marcado interés psicológico. Los estudios que se han realizado muestran a la ciudad como un hábitat antinatural; por lo que se le ve como productora de estrés y tensión, ruidosa, contaminada y superpoblada.

Y no podía ser de otra manera ya que desde que el hombre apareció en la faz de la tierra debido a sus necesidades de alimento y abrigo comenzó a transformar el ambiente que lo rodeaba. Sin embargo fue a partir de la revolución industrial que los cambios hechos por el hombre tomaron un matiz diferente.

La vida moderna ha precipitado un conjunto de fenómenos que ponen continuamente en peligro el bienestar de las personas y de la ecología; ya que si bien el hombre es capaz de manipular el ambiente para neutralizar o eliminar estas molestias, riesgos o peligros, al mismo tiempo introduce factores que provocan nuevas molestias y peligros. Al respecto Park (en: Jiménez 1986) dice que "la ciudad es un estado de la mente un conjunto de costumbres y tradiciones, de sentimientos y actitudes organizadas inherentes a estas costumbres y transmitidas con su tradición. La ciudad no es simplemente un mecanismo físico y una construcción artificial. Esta implicada en los procesos vitales de las personas que la componen; es un producto de la naturaleza y particularmente de la naturaleza humana."

Al contrario de lo que se observa actualmente las civilizaciones antiguas construían sus viviendas adaptándose al clima y al medio ambiente natural en el que se establecían. Ahora la visión a cambiado ya que la urbanización no está al servicio de la población; debido a las técnicas modernas de la arquitectura la ciudad está al servicio de la ideología de una sociedad industrial de producción y consumo que se olvida de las necesidades ecológicas.

De ahí que la vida en la ciudad engendre varios problemas, entre los que se encuentra en primer lugar la sobrepoblación y la migración de personas a la ciudad en busca de mejores oportunidades, derivándose otros como la escases de vivienda, escases de servicios básicos de saneamiento (agua potable, alcantarillado sistemas adecuados de eliminación de basura y desechos, etc.), contaminación del ambiente, alta densidad de habitantes y efectos sobre la salud.

San Martín (1983) habla de 7 problemas específicos que se generan con el crecimiento desmedido de las ciudades y que cada vez son más graves:

1. - Ciudades inmensas en las que cualquier actividad exige mucho tiempo de desplazamiento y búsqueda

2. - Ciudades de gran densidad de habitantes con problemas crecientes de soledad aislamiento e incomunicación.

3. - Ciudades divididas en sectores monofuncionales e hipertrofiados, muchos de los cuales pasando las horas de actividad no tienen vida social.

4. - Costos considerables de la arquitectura urbana.

5. - Arquitectura estándar, uniforme y monótona.

6. - Transito de vehículos motorizados, con peligro para el ambiente (contaminación atmosférica, ruido, accidentes) y para los peatones.

7. - Abandono de zonas rurales y disminución de zonas fértiles que se ocupan para abrir nuevas autopistas, estacionamientos, aeropuertos, restaurantes etc.

Por su parte Anderson (1993) "opina que aun cuando toda comunidad urbana parece tener sus lugares desagradables, ruidosos, sus olores y ciertas formas de congestión estos fenómenos son más evidentes si esta creciendo. Por crecimiento no solo queremos decir que aumenta la población sino que existe una construcción en incremento y que el área del lugar se extiende. Los cambios en el uso de la ciudad darán lugar a problemas de transporte y congestión que antes no existían" también se habla de que los servicios públicos estarán retrasados con respecto a las necesidades y que el centro de la urbe estará sobreconstruido.

En un estudio realizado en Francia San Martín (1983) encontró que para la mayoría de los participantes la enfermedad aparece como resultado de las agresiones de un modo de vida que describen como artificial y mal sano.

Por su parte Simmel y Wirth (en: Jiménez 1986) sugieren que la vida urbana desde el punto de vista de la experiencia psicológica es una adaptación continua a la sobre carga estimular.

Es innegable y lógico el daño sobre la salud física de los habitantes de las grandes ciudades como causa de los factores antes mencionados pero no solo eso, además de la prevalencia de ciertas enfermedades orgánicas las investigaciones epidemiológicas muestran que algunas enfermedades mentales y desórdenes del comportamiento son el reflejo de la vida en la ciudad.

Desde hace mucho tiempo se ha advertido que es más elevado el número de enfermos mentales en la ciudad que en el campo y que aún cuando los resultados de las investigaciones son contradictorios, existe la evidencia de que si puede ser patógena. Por ejemplo Zimmerman y Sorokin (en: Jiménez 1986) encuentran en sus investigaciones un mayor porcentaje de enfermos mentales en las ciudades que en el campo. En cuanto a la distribución de enfermedades mentales en la ciudad Wyrsh (1962) menciona que Dunham encontró que las enfermedades mentales se concentran en su mayoría en el centro de la ciudad y van declinando hacia la periferia.

Jiménez (1986) observa que una larga tradición ha venido sosteniendo que la ciudad, como un todo, afecta decisivamente a distintas dimensiones de la conducta humana.

Así podemos ver que desde el punto de vista sociopsicológico la ciudad tiene efectos marcadamente negativos: psicológicamente produce estrés, ruptura de relaciones personales, distancia social, hostilidad, deshumanización, etc.

Simmel (en: Jiménez 1986) observó los efectos de la vivienda y los factores de vida de la ciudad, relacionándolos con problemas psicológicos estableciendo un vínculo causal entre densidad urbana e indiferencia, aislamiento y conflicto en las relaciones sociales. Jiménez (1986) por su parte dice que si bien los contactos físicos son próximos, los sociales se hacen distantes y que el amontonamiento incrementa la irritabilidad contribuyendo a futuras conductas antisociales.

Este último es otro de los aspectos importantes de la vida en la ciudad; en los estudios realizados para analizar el medio construido se ha encontrado que ciertos aspectos de la construcción pueden facilitar o inhibir conductas tales como la interacción o la amistad. Por otra parte también existe la teoría de que los multifamiliares son espacios sociofugos; esto es, que dificultan la interacción entre los habitantes, otra teoría al respecto es que existe una relación directa entre la tasa de criminalidad y el tamaño y altura de los edificios, de igual manera, el tamaño de las ciudades también ha sido asociado al alto índice de delitos.

Se han encontrado otras variables ambientales en la ciudad que provocan algún problema de conducta en los individuos, estas son: luz, ruido, y temperaturas extremas etc. de las que se hablara más adelante.

2.2 Teorías Sobre La Vida En La Ciudad.

El sociólogo urbano Claude Fischer (1976: en Altman 1984) resumió a tres las teorías sociológicas y socio-psicologicas sobre la vida en las ciudades. El acercamiento más antiguo es la Teoría Determinista que postula que las escenas urbanas actúan directamente

en sus habitantes y ciertas características de las ciudades pueden llevar a desordenes sociales y de personalidad y a una conducta no convencional. Según esta teoría las ciudades causan ciertas patologías sociales. Una postura más reciente es la Teoría Transaccional, supone que las escenas urbanas no afectan la conducta social directamente. Mas bien el factor crucial es que la conducta depende de las cualidades étnicas, nacionalidad u otros subgrupos existentes en las ciudades. El tercer acercamiento es la Teoría Subcultural, que es una integración de las dos precedentes. Esta acepta el impacto que tiene en las personas el tamaño de la urbe, diversidad y concentración de la población y reconoce que tales factores físicos facilitan la creación de nuevas subculturas, afecta a los grupos existentes y atrae a las subculturas entre sí, generando una mezcla en la estructura social. Así la Teoría Subcultural intenta usar la Teoría Determinista y la Transaccional.

Simmel (1950: En Altman 1984) escribió un ensayo de la vida urbana que representa el pensamiento determinista. Él dijo que un factor determinante en la vida urbana involucra la intensificación del estímulo. Esto significa que los moradores de la ciudad se exponen a una tremenda variedad y cantidad de estímulos "quizá al punto de la carga excesiva." Según Simmel el tipo de vida de la ciudad esta agobiando a las personas ya que son bombardeadas con estímulos como: Ruido, olores, empujones y bullicio. Una segunda faceta en el análisis de Simmel es que la vida en la ciudad se construye alrededor de los negocios, intercambio de artículos, comercio y otras materias económicas. Con esto supuso que el individuo desarrolla una actitud de hastío para sobrevivir, ya que deben reaccionar hacia otros con frialdad, separación y con la cabeza no con el corazón.

En 1938 Wirth estableció que la vida urbana envuelve una carga excesiva de estímulos, y que requiere adaptaciones individuales extraordinarias que podrían llevar en el futuro a varias patologías y aberraciones, también menciona que la heterogeneidad, densidad y estímulos altos de las ciudades forzan a las personas a la impersonalidad, separación y descuidan el bienestar de los otros, él creyó que había serios resultados como ansiedad de adaptación, tensión, enfermedad mental y baja en los límites sociales y familiares (Altman 1984).

La Teoría Transaccional de Gans (Altman 1984) dice que las personas funcionan primero en grupos pequeños como la familia y después en grupos más grandes como barrios y comunidades pequeñas, incluso en áreas donde las personas tienen contactos frecuentes con extraños generalmente las partes importantes de sus vidas se restringen a los grupos pequeños (familiares, vecinos, amigos). Esta teoría está basada en dos puntos importantes. Primero las personas que viven en las ciudades son a menudo diferentes ya que eligieron vivir allí. Algunas personas emigran a las áreas urbanas porque creen que las ciudades tienen mucho que ofrecer como libertad, estímulo y oportunidad económica. Por lo tanto las diferencias de la vida en la ciudad y la rural no puede deberse a factores físicos como el tamaño y densidad sino al tipo de personas que eligieron vivir en un lugar o en otro. Un segundo aspecto de su teoría es que los estímulos (población heterogénea, y densidad) no operan directamente en las personas, por el contrario, dice que la ciudad es una colección de pueblos urbanos, o barrios pequeños homogéneos que recrean su origen.

Por su parte Levy-Levoyer (1985) menciona que “en lugar de buscar estilos de comportamiento social que caractericen a todos los habitantes de las grandes ciudades, habría que establecer quizá comparaciones regionales y culturales”.

La Teoría Subcultural de Fischer (en Altman 1984) se declara interaccionista por las varias cualidades ecológicas de las ciudades; supuso que los grandes centros urbanos contribuyen a la formación de nuevas subculturas, permitiendo el desarrollo de una “masa crítica” de personas con valores e intereses en común. Tal grupo se vuelve una red de apoyo y pueden mantener relaciones íntimas y emocionales entre sus miembros. Así las ciudades dan toda clase de subculturas basadas en características étnicas, profesionales y otras. Algunas de estas subculturas pueden ser homosexuales, delincuentes y sectas religiosas que no podrían formarse en pueblos debido a la ausencia de “masa crítica”. Las subculturas urbanas entran en contacto reforzando y comprometiéndose entre sí y a veces entran en conflicto por competencia. Así los estilos apartados, aislados e impersonales de interacción social que los deterministas describieron pueden ocurrir respecto a extraños y miembros de fuera del grupo.

Por su parte Altman (1984) propone una perspectiva dialéctica, este análisis de la vida en la ciudad hace énfasis en procesos dialécticos como orden/desorden, homogeneidad/diversidad e individualidad/comunidad. Su hipótesis es que la vida en la ciudad involucra una continua interacción de éstos y otros procesos en donde la fuerza de cada contrario varía en tiempo y circunstancia. Ésta propuesta no hace un análisis unidireccional que busque el estado y las cualidades inmutables de las ciudades que tienen un proceso incesante de cambio y crecimiento, no se asume el pensamiento óptimo de equilibrio entre orden y desorden en la ciudad. "A veces puede ser que más desorden sea bueno, eso facilita el cambio social.

2.3 Algunas Investigaciones Sobre Ambientes Urbanos.

Las investigaciones sobre ambientes urbanos tratan de demostrar la naturaleza patógena de la ciudad. Levy-Levoyer (1985) menciona que se han defendido dos tesis: 1) la vida en la ciudad favorece el desarrollo de las enfermedades mentales y las conductas delictivas; 2) el contexto urbano empobrece las relaciones sociales, fomenta la incivilidad y la indiferencia hacia los otros.

La mayoría de los trabajos realizados sobre el tema se refieren a la densidad socio espacial y al ruido en menor cantidad se han considerado las temperaturas extremas.

Griffitt (Levy-Levoyer 1985) demostró que las relaciones interpersonales son más negativas y críticas en condiciones de temperaturas elevadas (más de 32 grados centígrados) que en las condiciones normales (20 grados centígrados).

Heimstra (1979) menciona que la mayoría de las investigaciones que relacionan la densidad de población con la incidencia de trastornos mentales o patologías sociales indican que existe una correlación positiva, como se demuestra en las investigaciones Simmel y Jiménez mencionadas anteriormente.

Se ha estudiado el efecto del ruido sobre el aprendizaje y la concentración Singer (Levy-Levoyer 1985) demostró que aun que puede no existir relación directa de la conducta durante el ruido, puede haber un efecto posterior, el rendimiento al realizar ciertas tareas como solución de problemas puede bajar. Farr (Heimtra 1979), reporta que los niveles elevados de ruido aumentan la probabilidad de trastornos asociados con la tensión, como pueden ser las úlceras duodenales.

Es importante mencionar que no todos los aspectos de la vida en la ciudad son negativos; en una serie de investigaciones se ha puesto de manifiesto que los ambientes residenciales propician patrones de amistad y que las amistades que están basadas principalmente en factores ambientales fomentan fuertes lazos de solidaridad. Otro hallazgo importante al respecto se refiere a las redes sociales que tienen como función conservar la organización y control social; así como proporcionar las bases para que el individuo desarrolle su sentido de identidad.

Tomando en cuenta estos factores hostiles al hombre y que causan un desequilibrio en los habitantes de las ciudades se puede justificar la aparición de lo que se ha llamado patologías del ambiente, que se refiere a una serie de enfermedades provocadas por las modificaciones que el hombre realiza en el ambiente.

2.4 El Distrito Federal.

Si bien es cierto que este es un problema mundial el caso de nuestro país y particularmente el del Distrito Federal es preocupante ya que cada día se tienen más conflictos ambientales como los de aire, agua, ruido, hacinamiento, etc. Que nos afectan a todos.

Fue en los últimos decenios cuando se presento en México el fenómeno del crecimiento explosivo de las ciudades. Algunas ares están sobre pobladas, originando con

ello deficiencias en la prestación de servicios públicos. Otras están industrializadas a tal grado, que los residuos y desechos que se emiten provocan cambios en las condiciones del medio circundante (Urbina 1986). Esto ha originado altas tasa desempleo, creación de cinturones de miseria y degradación del medio ambiente debido a los altos índices de contaminación y a la escases de servicios públicos como carencia de agua y drenaje, energía eléctrica y transporte.

Según Urbina (1986) esto se genera por la necesidad de aceptación de enfrentar los efectos de un nivel de vida característico del subdesarrollo y simultáneamente las consecuencias de ciertos patrones de vida ubicables en sistemas de avanzado desarrollo.

En México el crecimiento desmedido de la población se puede apreciar fácilmente, de 1 millón de habitantes en 1930 paso a más de 8 millones en 1970; en los 90's el número ascendió a 81 249 645 (SEP 1989) y en la actualidad se cuentan 97 361 711 habitantes en toda la república; en el Distrito Federal y su zona conurbada viven 5 635 611 de personas dando como resultado un total de 313 habitantes por Kilometro cuadrado. Esto coloca a México en la undécima posición de las naciones más pobladas y al D.F. en el segundo lugar de las ciudades con mayor número de población (www.inegi.gob.mx 2000).

El problema de la contaminación aumenta por la cantidad de automóviles que circulan en las avenidas; en 1997 había más de 3 millones de vehículos registrados de los cuales 87.5% circulaban en el D.F. y 13.5 en los municipios conurbados. De este total el 0.5% eran camiones de pasajeros, 8.5% camiones de carga, 1.5% motocicletas y el 89.5% restante de automóviles (INEGI 1999). En el censo del 2000 se registro un total de 19 973 millones de automóviles que contribuyen con el 75% del total de emisiones contaminantes, en donde los autos particulares, taxis y microbuses son los responsables de las mayores emisiones de contaminantes de CO (99.5%), NOx (71.3%) y HC (54.1%) a la atmósfera. Entre las diversas repercusiones ambientales de los medios de transporte esta su baja capacidad unitaria y las altas emisiones contaminantes por pasajero, la carga vehicular que producen, la falta de regulación en su operación y su escaso mantenimiento (INEGI 2000).

Esta cantidad de vehículos automotores tiende a hacer ineficiente el traslado de personas, además de producir un incremento en los tiempos de viaje promedio que le toma a una persona trasladarse en el D.F. y zona conurbada, así como en las velocidades promedio en horas pico alcanzadas por los automotores.

Las industria también son una importante fuente de contaminación produciendo un total de 1 994 587 millones de toneladas de residuos contaminantes al año esto debido a que el sector industrial se caracteriza por el uso predominante de combustibles fósiles hecho que junto con el transporte este contribuyendo a determinar la calidad ambiental de las áreas urbano - industriales y los residuos sólidos (basura) son producidos en una cantidad de 5.6 millones de toneladas al año.

Otro de los grandes problemas del D.F. y zona conurbada es la delincuencia, el INEGI registro en 1998 un total de 368 678 denuncias y en los municipios conurbados 130 877 denuncias.

La ciudad de México antes era considerada la región más transparente y en la actualidad vemos que es una de las más pobladas y contaminadas. En el valle de México el desequilibrio ambiental se traduce en enfermedades gastrointestinales, del aparato respiratorio y en tensión nerviosa.

Es así, que en una ciudad tan compleja como en la que vivimos, densa y contaminada, con cambios permanentes aparece fácilmente el estrés, se multiplica e intensifica ya que constantemente aparecen estímulos agresivos (densidad, urbanización, ruido, tránsito, contaminación, etc.).

Por esto en el contexto del primer congreso latinoamericano interdisciplinario de salud y medio ambiente desarrollado en octubre del 2001 se coloca al estrés junto con otra serie de enfermedades degenerativas (cardiopatía isquémica y cáncer) como una de las cargas globales en salud pública; derivadas del envejecimiento de las poblaciones y la creciente urbanización.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

Finalmente, es importante puntualizar que es necesaria la revisión sociológica de la ciudad realizada en este capítulo para ubicar el problema de estrés que se genera en los ambientes urbanos; el análisis psicológico que se realizará en el capítulo siguiente sobre dicho fenómeno se abordará desde la perspectiva del modelo de estrés de Lazarus que es retomado por la psicología ambiental para dar cuenta de cómo se adaptan los individuos al ambiente de la ciudad.

CAPITULO 3

ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO

3.1 Definición De Estrés

Debido a que se le ha dado un uso común al termino estrés ha resultado difícil establecer una definición que satisfaga a todos los investigadores, ya que se suele confundir o utilizar como sinónimo de estrés términos tales como angustia, frustración y depresión entre otros; tal vez por que comparten algunas características.

De asta manera surgen una serie de definiciones que tratan de establecer con certeza lo que es el estrés. No se sabe con exactitud cuando apareció el término pero fue en el siglo XIX cuando se comenzó a utilizar dentro de la fisica sin embargo fue Hans Selye en 1936 quien lo utilizó por primera vez con un sentido técnico para referirse a las fuerzas externas que actúan sobre el organismo.

Corraliza (1987) dice que estrés es el proceso a través del cual hechos o reacciones ambientales, denominados estresores, amenazan la existencia y bienestar de un organismo y por el cual el organismo responde a esta amenaza.

Terrass (1994) opina que estrés es cualquier influencia que interrumpa o perturbe algún aspecto del funcionamiento normal del organismo.

Ivancevich (1992) lo clasifica como una respuesta adaptativa, mediada por las características individuales y/o por procesos psicológicos, la cual es a la vez consecuencia de alguna acción, situación o evento externos que plantean a la persona especiales demandas físicas y/o psicológicas.

Como se puede apreciar estas definiciones caen dentro de alguno de los dos extremos del paradigma estímulo – respuesta. Ivancevich proporciona una clasificación general para estas definiciones:

Definiciones basadas en los estímulos: estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de presión.

Definición basada en la respuesta: estrés es la respuesta fisiológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental.

Al parecer estos han sido intentos demasiado simplistas si consideramos que ignoran algunos aspectos importantes de la relación ambiente – persona; otro grupo de investigadores han realizado definiciones que toman en cuenta aspectos fisiológicos y psicológicos, dentro de los cuales la evaluación sobre la situación de estrés que realiza el individuo cobra un interés primordial. De esta manera surgen los modelos interaccionistas.

Lazarus es sin lugar a duda el primero en tomar en cuenta algunas variables intermedias. Para él “estrés es una reacción particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar” (Lazarus y Folkman 1986).

McGrath (1970: en Blanco 1986) habla de estrés como un tipo de relación específica entre un organismo y el ambiente y ocurre cuando se produce un desequilibrio sustancial entre la demanda ambiental y la capacidad de respuesta del organismo, no se trata de una demanda y una capacidad objetiva, sino subjetiva; es entre el juego de percepciones entre las demandas y las propias capacidades para complementarlas donde reside la fuente del estrés.

Cox (en: Blanco 1986) dice “el estrés puede ser solamente definido como un fenómeno perceptivo que emerge de la comparación entre las demandas que el ambiente proyecta sobre la persona y la habilidad de esta para complementarlas. Un desequilibrio en

este proceso cuando el hacer frente a las demandas es importante, da lugar a la experiencia y a las manifestaciones psicológicas y fisiológicas de estrés". Así como también ha sido empleado para referirse a circunstancias ambientales que interfieren en las actividades de del organismo y para referirse a las respuestas fisiológicas o psicológicas del organismo ante sucesos particulares o como denominación global del campo de estudio que examina los procesos por medio de los que se adaptan los organismos a los sucesos perturbadores.

El estrés suele abordarse también desde otras dos perspectivas, el estrés físico u orgánico y psicológico; estrés físico esta relacionado directamente con las primeras definiciones en donde las respuestas físicas son determinantes como lo expresa Selye en el Síndrome General de Adaptación, Terras (1994) los resume en la siguiente forma:

FASE 1: RESPUESTA DE ALARMA

- Respuesta de lucha o huida.
- Preparación del cuerpo para la acción
- Aumento de la energía transportada por la sangre al cerebro, corazón y músculos
- Regulada por catecolaminas (adrenalina, noradrenalina)

FASE 2: REACCIÓN DE RESISTENCIA

- Mantenimiento de la respuesta de estrés una vez pasada la reacción de alarma
- Creación de energía a partir de aminoácidos para mantener la reacción al estrés
- Regulada por corticosteroides (cortisol, cortisona, aldosterona)

FASE 3: AGOTAMIENTO

- Menor producción de hormonas suprarrenales
- Fatiga general mental y física e hipoglucemia
- Fracaso de la función de los sistemas orgánicos debilitados

El estrés psicológico esta por su parte relacionado con las definiciones interaccionistas ya que toma en cuenta el significado personal (evaluación) del estresor, poniendo como mediador la evaluación cognitiva entre el estrés ambiental y las reacciones de adaptación. Appley y Trumbull (1967 en: Heimtra 1979) "señalan que las condiciones estimulantes que contribuyen a un estrés psicológico son: características nuevas, intensas,

cambiantes, súbitas o inesperadas e incluso pueden acercarse al nivel superior de tolerancia máxima. Al mismo tiempo el déficit de estimulación, así como los entornos que producen fatiga o aburrimiento, entre otros, son elementos que se consideran productores de estrés al igual que los estímulos que producen una percepción cognoscitiva errónea, lo susceptible de padecer alucinaciones y los que provocan respuestas conflictivas”.

Es importante señalar que el estrés psicológico no excluye al orgánico.

3.2 Evaluación Cognitiva.

Como ya se señaló la evaluación cognitiva es un proceso determinante en la aparición del estrés, ya que un estímulo o situación determinada puede resultar estresante para un individuo en tanto que para otro no lo es.

Al respecto Pol (1981) opina que la percepción del medio esta influida por la experiencia anterior, por el pasado cultural, por las aspiraciones, expectativas y miedos, por el marco ambiental consciente organizado, por el contexto informativo, por los propios estímulos, por los sistemas de valores, por la memoria informativa y otros elementos que actúan como filtros.

La percepción del ambiente también se relaciona con las respuestas adaptativas que surgen como respuestas a los estresores ambientales por que así como la percepción es individual las respuestas a ella lo serán dependiendo del filtro que cada persona utiliza.

Por su parte Leventhal y Nerenz (en: Meichenbaum 1987) le da el nombre de autorregulación dice que la valoración de la amenaza no es una simple percepción de los elementos de la situación, sino un juicio, una inferencia en la que se asimilan los datos a una constelación de ideas y expectativas, pero que además una parte del proceso de valoración es automático y no consciente y aun cuando el juicio consciente no es irrelevante no siempre es el más importante. El proceso de esta autorregulación se realiza en tres fases 1) registro sensorial, 2) atención, 3) interpretación.

Para Lazarus y Folkman (1986) la evaluación cognitiva es la evaluación que hace el individuo del significado o importancia de la situación para su bienestar, identifica tres clases de evaluación cognitiva: 1) la evaluación primaria que consiste en la valoración de una situación como irrelevante, benigno - positiva o estresante, 2) la evaluación secundaria es una valoración relativa a la eficacia de las estrategias de afrontamiento y de las consecuencias de utilizar determinada estrategia. 3) reevaluación se refiere al cambio que se efectúa sobre una evaluación previa a partir de nueva información recibida del ambiente. Algunos factores que influyen sobre la evaluación son: los compromisos, creencias, la novedad de la situación, predictibilidad, incertidumbre, factores temporales y ambigüedad.

Ahora bien, no se trata de demandas o exigencias reales del ambiente, sino de algo subjetivo, de la percepción que se tiene de las demandas provenientes del ambiente y de los recursos de los que el individuo cree disponer para hacerle frente.

3.3 Estilos De Afrontamiento

Cuando un individuo experimenta una situación de estrés, se ponen en marcha una serie de habilidades o competencias que se poseen para manejar dichas situaciones; a esto se le llama afrontamiento.

Omar (1995) define el afrontamiento como las respuestas cognitivas y comportamentales que los sujetos usan para manejar el estrés.

Otra definición más completa es la que expone al afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluada como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (Lazarus y Folkman 1986).

En estas definiciones no se hace referencia a la efectividad del afrontamiento, lo que significa que no necesariamente hay resultados positivos, ya que se refiere a cualquier intento que hace la persona para manejar el episodio de estrés; por otra parte se habla del

afrontamiento como proceso debido a que se refiere a lo que el individuo realmente piensa o hace en una situación determinada y los cambios que operan con cada contexto, los cambios mencionados se realizan con cada evaluación o reevaluación.

Leventhal y Nerenz (en: Meichenbaum 1987) en su trabajo sobre afrontamiento hacia las enfermedades dicen lo siguiente: 1) el afrontamiento se basa en la interpretación de los síntomas, 2) los pacientes intentan afrontar las características objetivas del síntoma o la emoción producida por el estrés, 3) la capacidad para generar estrategias eficaces de afrontamiento depende de disposiciones tales como la autoestima o la autoeficacia, como de la disponibilidad de modelos de éxito y apoyo social.

Omar (1995) menciona que se han identificado varias estrategias de coping y ofrece las siguientes clasificaciones: enfocada en el problema y enfocada en la emoción, de aproximación y evitación, evitación y no-evitación, comportamental y cognitiva; aun que señala algunos otros se encuentran más relacionados con lo que Lazarus llama recursos de afrontamiento.

Lazarus y Folkman (1986) plantean dos tipos de afrontamiento: 1) el dirigido al problema, refiriéndose a la manipulación o alteración del ambiente productor de estrés, 2) el dirigido a la emoción, que son procesos cognitivos encargados de disminuir el trastorno emocional.

Por otro lado es importante mencionar que el afrontamiento esta determinado por los recursos de que dispone cada persona; Lazarus lista los siguientes: salud física, creencias positivas, técnicas para resolución de problemas, habilidades sociales, apoyo social y recursos materiales. Leventhal por su parte concuerda con Lazarus en las técnicas para resolución de problemas y menciona también el sentido de auto-eficacia. Algunas otras presentadas por Omar (1995) son nuevamente técnicas de resolución de problemas, búsqueda de apoyo social y negación o rechazo.

Ahora bien las respuestas de afrontamiento son esencialmente intentos de la persona por cambiar las condiciones ambientales o para adaptarse a ellas, esta puede ser exitosa o

no, de una forma u otra el estrés conlleva ciertas consecuencias, algunas pueden ser positivas y otras negativas; Cox (1978 en: Ivancevich 1992) proporciona una taxonomía de las consecuencias del estrés:

- 1) Efectos subjetivos: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad y vergüenza, irritabilidad y mal humor, melancolía, poca autoestima, amenaza y tensión, nerviosismo y soledad.
- 2) Efectos conductuales: propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de apetito, consumo excesivo de bebidas o cigarrillos, excitabilidad, conducta impulsiva, habla afectada, risa nerviosa, inquietud y temblor.
- 3) Efectos cognoscitivos: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- 4) Efectos fisiológicos: aumento de catecolaminas y corticosteroides de la sangre y la orina, elevación de nivel de glucosa, incremento del ritmo cardíaco, y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dilatación de las pupilas, dificultad para respirar, escalofríos, entumecimiento y escozor en las extremidades.
- 5) Efectos sobre la salud: asma, diarrea, amenorrea, insomnio, desordenes psicosomáticos, diabetes.
- 6) Efectos organizacionales: ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, clima organizacional pobre, antagonismo e insatisfacción en el trabajo.

3.4 Estresores Ambientales

Un estresor puede ser todo suceso, situación o persona que encontramos en nuestro ambiente; aunque potencialmente cualquier cosa puede ser un estresor se sabe que solo con la interpretación de la persona sobre dicha situación se convierte en tal.

Los estresores ambientales físicos son condiciones o fenómenos ambientales que producen emociones estresantes (Ivancevich 1992).

Blanco (1986) se refiere a los estresores ambientales como un conjunto de factores que han puesto de manifiesto su capacidad para causar al organismo problemas adaptativos y producirles algún daño físico o mental.

Existen varias clasificaciones de estresores ambientales, a continuación se expondrán algunas de ellas:

Lazarus y Cohen (en: Blanco 1986) elaboraron una clasificación en donde en primer lugar aparece un conjunto de acontecimientos externos súbitos y extraordinario que afectan a una gran cantidad de personas exigiendo de ellas un gran esfuerzo adaptativo (fenómenos cataclísmicos, desastres y catástrofes colectivas, tanto naturales como producidos por el hombre). La segunda categoría afecta a un número reducido de personas o incluso a un sólo individuo (muerte de un ser querido, enfermedad prolongada y con repercusiones de incapacitación, desempleo, divorcio, reclusión prolongada etc.). La tercera categoría se refiere a las preocupaciones y problemas de la vida cotidiana (pobreza, hacinamiento, conflictos familiares, conflicto de rol, insatisfacción laboral, polución, ruido, etc.).

Blanco (1986) ofrece una taxonomía basada en la triple concepción del ambiente: a) ambiente natural caracterizados como negativos, incontrolables, de alto riesgo para la salud (terremotos, ciclones, riadas, desastres naturales, infecciones y epidemias, temperaturas extremas); b) ambiente construido son estresores negativos, relativamente controlables y el riesgo para la salud depende de su persistencia (la vida en la ciudad, ruido, contaminación, sobrecarga informativa, diseño arquitectónico); c) ambiente social son catalogados como negativos relativamente controlables y al igual que los anteriores el riesgo depende de su persistencia (hacinamiento, aislamiento social, presión grupal, conflicto de rol conflictos familiares o interpersonales y conflictos laborales) finalmente los eventos de la vida son estresores negativos incontrolables y de alto riesgo para la salud (muerte de un ser querido, enfermedad prolongada, confinamiento prolongado, pérdida del trabajo).

Algunos de los estresores ambientales han sido arduamente estudiados entre ellos se encuentra el ruido, hacinamiento, temperaturas extremas, contaminación.

Ruido.- cuando se habla de sonido se hace referencia a una vibración acústica capaz de engendrar una sensación auditiva. El sonido tiene dimensiones físicas y psicológicas; cuando este se vuelve incontrolable y no deseado se convierte en ruido; esto puede ser cuando alcanza niveles de 90 decibeles o más.

Cuando el sonido alcanza un nivel de 90 decibeles se puede considera como ruido; de igual manera si un sonido interfiere con alguna actividad importante que requiere un alto nivel de atención tiende a percibirse como ruido aun cuando normalmente no se consideraría como tal, por ejemplo: cuando interrumpe o interfiere una conversación, el sueño, la concentración, la relajación o el trabajo.

Urbina (1986) menciona que las fuentes de ruido más comunes son el transporte, el flujo del tránsito, las obras públicas y las industrias además de múltiples objetos hogareños y de oficina.

Uno de los problemas más severos en las ciudades es el ruido ya que como menciona Heimstra (1979) cada día aumenta el número de fuentes de ruido, además, con los cambios demográficos un mayor número de personas se encuentran expuestas a él. Los efectos del ruido sobre las personas son aumento interpestivo de la presión sanguínea, malestares gastrointestinales y úlceras, (Urbina 1986) fatiga, disminución del desempeño, disminución de la tolerancia a la frustración (Ivancevich 1992), problemas de audición, y de salud mental (Heimtra 1979).

Contaminación.- considerado como estresor ambiental por que amenaza la salud física aun cuando también tiene dimensiones psicológicas, generalmente no se percibe ninguna amenaza inmediata a la salud por ello es considerada más como molestia que como amenaza.

Cuando hablamos de contaminación no solo se hace referencia a la atmosférica, también a la del agua y a la basura; los principales productores de contaminación son los vehículos, y la industria. En México se calcula que el 75% de emisiones contaminantes se deben a los automóviles, los residuos industriales dan un total de 1,994,587 millones de toneladas al año y los residuos sólidos (basura) dan un total de 5.6 millones de toneladas al año.

Los efectos psicológicos de la contaminación son la modificación de los umbrales y procesos sensoriales, entorpecimiento de la coordinación sensoriomotora, disminución de la memoria, entorpecimiento de solución de problemas y disminución de la capacidad del trabajo (Evans 1981, en: Urbina 1986), cambios en la conducta (Heimtra 1979)

Los efectos fisiológicos son ardor de ojos, dificultad para respirar (Heimstra 1979), disminución de resistencia a agentes patógenos, afección del sistema inmunológico (Evans 1981, en: Urbina: 1986).

Hacinamiento.- es importante hacer una diferenciación entre densidad y hacinamiento, con la primera se hace referencia al número de personas por unidad de espacio, esto es, se habla de las características físicas y espaciales; mientras que al hablar de hacinamiento nos referimos a factores psicológicos y subjetivos que obedecen a las características individuales y las condiciones situacionales tanto físicas como sociales.

Se afirma que con el crecimiento continuo de la población forzosamente en algún momento todos nos sentiremos hacinados, las investigaciones realizadas indican que la aglomeración explica solo parcialmente el malestar físico en algunos ambientes, pero que la relación hacinamiento y salud esta influida por una amplia gama de factores ambientales y personales. En México por ejemplo se habla de 313 habitantes por kilómetro cuadrado lo que nos muestra el alto grado de hacinamiento.

Temperaturas extremas.- en este rubro es el calor sobre lo que más se ha investigado; por una parte se ha relacionado a estas con las tasas de mortalidad en áreas

urbanas y por otro lado los estudios realizados señalan que las altas temperaturas favorecen la agresión, otras investigaciones muestran que el calor puede perturbar el rendimiento de las personas.

Tránsito vehicular.- este es uno de los graves problemas de las grandes ciudades Anderson (1993) menciona que la congestión urbana, esté la gente en sus hogares, lugares de trabajo o calles trae como consecuencia pérdida de tiempo y energía para llegar a otros lugares o para que las cosas se hagan; menciona también que el automóvil se volvió más efectivo que otros transportes que ya se habían vuelto molestos para 1910 pero finalmente este transporte se volvió igualmente molesto ya que el aire se contaminó y las avenidas se congestionaron.

En el D.F. se contaba con 3 millones de vehículos en 1997 de estos el 0.5% son camiones de pasajeros, 8.5% camiones de carga 1.5% motocicletas y 89.5% automóviles. Entre las avenidas de mayor carga vehicular se encuentran la calzada de Tlalpan, viaducto Miguel Alemán, calzada Ignacio Zaragoza, Insurgentes Sur, Xola, Eje Central, Río Consulado y Eje 7 sur.

Gente.- aun cuando la gente no se considera como estresor en la literatura sobre estrés ambiental se habla de ciertos comportamientos de los habitantes de la ciudad Canter (1978) menciona que la vida en la ciudad genera en sus habitantes una indiferencia para con los demás que se manifiesta en diferentes formas como ser grosero y apático.

Es importante mencionar que los estresores más comunes en las urbes son los antes mencionados ya que afectan a la mayoría de la población y son permanentes a lo largo del tiempo. Campbell (1983 en: Urbina 1986) menciona que estos estresores son crónicos, nocivos y perceptibles objetivamente, no se consideran urgentes, son inafectables por el esfuerzo individual y en algunos casos se consideran ya como situaciones normales. Pero también es importante mencionar que en la ciudad existen otros factores estresantes que no se mencionaron como las marchas, las señales de tránsito, las distancias, la delincuencia, el transporte, etc.

El modelo de estrés de Lazarus nos da una clara explicación de cómo se genera el fenómeno del estrés y cómo dependiendo de los recursos con los que cuenta cada persona se puede hacer frente a él; es claro que el estrés aparece con más frecuencia en las grandes ciudades y por ello es necesario realizar investigaciones que den pie a aminorar la proliferación de dicho fenómeno.

Por ello, en la siguiente investigación se revisara el caso del Distrito Federal; teniendo como objetivo identificar cuales son las principales fuentes de estrés para los habitantes de esta ciudad, así como los motivos de que se perciban como estresores, las consecuencias de este y frecuencias con que se presentan.

METODOLOGIA

Como pudimos apreciar en los capítulos anteriores, el estrés es un fenómeno que aparece con mucha frecuencia en los habitantes de la ciudad, esto como consecuencia de un ambiente hostil al que tienen que enfrentarse día con día; para poder hacerlo las personas desarrollan una serie de estrategias que les permiten funcionar con normalidad en sus actividades cotidianas. Por ello, el interés principal de este trabajo fue descubrir cuáles son los factores que los habitantes del Distrito Federal y Zona Conurbada perciben como estresantes provocándoles algún malestar físico o psicológico, los objetivos que se pretenden con esta investigación son:

- a) identificar las principales fuentes de estrés ambiental, (en esta ciudad específicamente)
- b) los motivos por los que esas fuentes son consideradas como estresantes,
- c) la frecuencia percibida de los estresores,
- d) las consecuencias sobre sí mismo y sobre otros
- e) las estrategias de afrontamiento utilizadas,
- f) La efectividad percibida de dichas estrategias.

Sujetos:

La muestra con la que se trabajó fue no probabilística ya que los sujetos participaron voluntariamente (Hernández et. al. 1996). En esta investigación participaron 50 personas, 10 hombres y 40 mujeres, entre los 15 y los 60 años; los estudios mínimos con los que contaban eran de secundaria y los máximos eran de licenciatura. Todos ellos vivían en el Distrito Federal y su zona conurbada, cada uno de ellos fue contactado en su casa, escuela o lugar de trabajo.

Instrumento:

Se elaboró una entrevista estructurada que consta de 5 preguntas abiertas (Bellack 1984). Las cuestiones que explora el instrumento son: ¿Qué le estresa de la ciudad de México? ¿Por qué? ¿Cuáles son las consecuencias sobre Uds.? ¿Qué hace para tratar de

disminuir el estrés? ¿Lo que hice fue efectivo? ¿Cuál es la frecuencia con la que le ocurre? (Anexo 1).

Materiales:

Se utilizaron 50 entrevistas escritas y plumas.

Procedimiento:

El diseño que se utilizó en esta investigación fue no experimental ya que no se manipularon las variables; fue un diseño transeccional el cual se caracteriza por recolectar datos en un solo momento y en un tiempo único con el propósito de describir las variables (Hernández et. al. 1996). El análisis de los resultados fue cuantitativo para lo que se obtuvieron las frecuencias de los estresores.

Se procedió a contactar a los participantes en sus casas, escuelas o lugares de trabajo pidiéndoles su participación para la realización de una investigación; se les solicitó que contestaran por escrito una entrevista que les fue entregada impresa. El entrevistador estuvo presente mientras fue contestada para aclarar cualquier duda que surgiera.

Resultados.

Los datos que nos muestran las entrevistas son los siguientes: en total se reportaron un total de 12 factores ambientales productores de estrés en el área del Distrito Federal y la zona conurbada; dichos factores son: tránsito vehicular, ruido, aglomeración, contaminación, inseguridad, transporte, conductores, calor, marchas, distancias, gente y semáforos.

De estos factores, son 5 los que se perciben como más amenazantes; el tránsito, el ruido, la aglomeración, la contaminación y la inseguridad en tanto que los menos significativos son la gente y los semáforos (figura 1).

TESIS CON FALLA DE ORIGEN

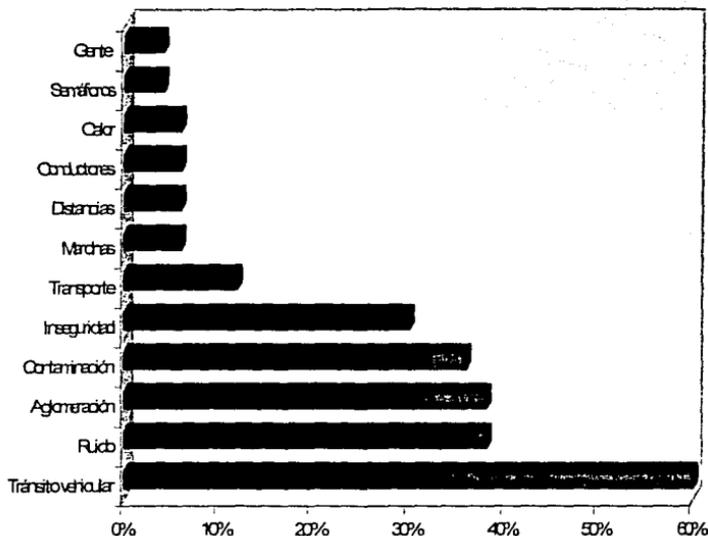


FIGURA 1. Porcentajes de las principales fuentes de estrés para los habitantes del Distrito Federal y Zona Conurbada.

A continuación se realizara el análisis de cada uno de los doce factores ambientales reportados estresores; dicho análisis sera de tipo descriptivo.

1. Tránsito Vehicular

El tránsito vehicular, es uno de los mayores problemas de la ciudad debido a la gran cantidad de vehículos que transitan por sus avenidas; por ello se perfila como el estresor por excelencia para los habitantes de la ciudad de México, ya que del 100% de los

entrevistados al 60% de ellos lo perciben como un factor que les produce estrés, esto debido sobre todo a que causa retrasos dentro sus actividades cotidianas entre otros motivos; a diferencia de lo que sucede con contaminación, aquí, los problemas biológicos son los que menos preocupan a las personas como lo muestra la tabla 1.

Las consecuencias que trae consigo transitar calles tan congestionadas presentan en general repercusiones en el área psicológica; en este sentido es el mal humor el que se presenta con mayor frecuencia, aun que también se experimentan problemas biológicos, sin dejar de lado otros problemas como descomposturas en los autos (tabla 2).

Al 46% de las personas que mencionan al tránsito vehicular como estresor se les presenta el problema solamente 1 ó 2 veces al mes, mientras que al contrario de lo que se podría pensar solo el 20% de los automovilistas lo experimenta diariamente; como se apreciar en la tabla 3. Las estrategias más utilizadas para reducir el estrés producido por el tránsito vehicular son: escuchar música, pensar en otras cosas, cambiar de ruta y salir con anticipación; siendo las menos aludidas platicar y estar solo. Al observar las estrategias que se utilizan encontramos que solo se presentan dos que tratan de cambiar la situación, mientras que las restantes solo están encaminadas a reducir la experiencia de estrés (tabla 4).

TABLA 1. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESA EL TRÁNSITO VEHICULAR

MOTIVOS	%
Porque causa retrasos	43.33
Porque provoca mal humor	20
Porque desespera	23.33
Por nervios	13.33
Porque genera problemas biológicos	3.33

TABLA 2. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PRODUCIDOS POR EL TRÁNSITO VEHICULAR

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	56.66
Deterioro en las relaciones	16.66
Ansiedad	13.33
Retrasos	13.33
Agresividad	10
Problemas biológicos	6.66
Problemas de sueño	6.66
Descomposturas	3.33
Falta de aire	3.33

TABLA 3. FRECUENCIA CON LA QUE APARECE EL TRÁNSITO VEHICULAR COMO ESTRESOR

FRECUENCIA	%
Diario	20
1 ó 2 veces a la semana	23.3
1 ó 2 veces al mes	46.6
Rara vez	13.3

TABLA 4. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA ENFRENTAR EL TRÁNSITO VEHICULAR

ESTRATEGIAS	%
Escuchar música	23.3
Pensar en otra cosa	20
Cambiar de ruta	16.6
Salir con anticipación	16.6
Relajarse	13.3
Dormir	13.3
Leer	10
Ingerir fármacos	6.6
Fumar	6.6
Platicar	3.3
Estar solo	3.3
Caminar descalzo	3.3

2. Ruido

El ruido es el segundo factor ambiental percibido como estresor; ya que un 38% de los entrevistados menciona como tal, el motivo más frecuente por el cual las personas lo ven como estresante es debió al mal humor que les provoca y en menor proporción por incomodidad o por la falta de costumbre de estar expuesto a él (tabla 5).

Al igual que sucede con el tránsito el mal humor y los problemas de salud son los dos aspectos en los que afecta más a las personas, pasando también por la preocupación que les produce la sobre estimulación de sus sentidos y tener que gritar para poder comunicarse. La tabla 6 nos muestra además que las consecuencias que sufren las personas a las que les afecta el ruido se presentan sobre todo en el área psicológica, aun que también un alto porcentaje de personas menciona efectos negativos en el aspecto físico.

La mayor frecuencia con que es experimentado el ruido por las personas de la muestra es de 1 ó 2 veces al mes, y en menor proporción los que lo perciben diario o rara vez. (tabla 7)

Las estrategias que ponen en marcha las personas que se ven afectadas por el ruido excesivo son 11, de las cuales la que se usa más frecuentemente es evitarlo aun cuando es uno de los menos efectivos ya que esta gran urbe resulta prácticamente imposible aislarse del ruido; mientras que la estrategia menos utilizada es escuchar música (tabla 8).

TABLA 5. PORCENTAJES REPORTADOS DE LOS MOTIVOS POR LOS QUE EL RUIDO ESTRESA

MOTIVOS	%
Porque provoca mal humor	42.10
Porque genera problemas biológicos	21.05
Porque provoca desesperación	10.52
Porque afecta la concentración	10.52
Porque provoca inquietud	5.26
Porque genera incomodidad	5.26
Por la falta de costumbre	5.26

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

TABLA 6. EFECTOS DEL RUIDO EN LAS PERSONAS

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	47.36
Problemas biológicos	36.84
Afecta la concentración	15.78
Agredir a otros	15.78
Problemas de sueño	10.52
Problemas de percepción	10.52
Desesperación	10.52
Sobrestimulación de sentidos	5.26
Gritar	5.26

TABLA 7. FRECUENCIA CON QUE ES PERCIBIDO EL RUIDO COMO FUENTE DE ESTRÉS

FRECUENCIA	%
Diario	15.78
1 ó 2 veces por semana	26.31
1 ó 2 veces por mes	42.10
Rara vez	15.78

TABLA 8. ESTRATEGIAS USADA PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DEL RUIDO

ESTRATEGIAS	%
Evitarlo	36.84
Taparse los oídos	15.78
Pensar que va a pasar	10.52
Concentrarse	10.52
Relajarse	10.52
Estar solo	10.52
Dormir	5.26
Cambiar de actividad	5.26
Ingesta de fármacos	5.26
Leer	5.26
Escuchar música	5.26

3. Aglomeración

La aglomeración en las calles es otro de los factores de la ciudad que más molesta a las personas que viven en el Distrito Federal, esto debido al gran número de habitantes que existen dentro de él. Según se observa en la tabla 9 los motivos más frecuentes por los que estresa es: que les molesta encontrarse en lugares donde se concentran un gran número de personas, sienten que su espacio es limitado, además de que algunos otros llegan a temer por su seguridad; por otro lado también se presentan motivos relacionados con el aspecto físico como dolor de cabeza.

Cuando las personas se encuentran dentro de una aglomeración en su mayoría les ocasiona mal humor y sentimientos de temor e inseguridad; al igual que en los anteriores estresores la consecuencia que se presenta con mayor frecuencia en el aspecto físico es el dolor de cabeza. Las personas experimentan esto una o dos veces al mes en un 63% y solo el 15% la percibe diariamente; estos resultados se justifican debido a que la estrategia de afrontamiento que más se utiliza para evitar la muchedumbre es no asistir a lugares que se sabe que existen grandes concentraciones de personas, con ello se reduce al mínimo la experiencia de aglomeración (tablas 10, 11 y 12).

TABLA 9. RAZONES POR LAS QUE ESTRESA LA AGLOMERACIÓN

MOTIVOS	%
Porque molesta	47.36
Porque limita espacio	31.57
Por temor	15.78
Porque no se puede caminar	10.52
Porque desespera	10.52
Porque causa dolor de cabeza	5.26

TABLA 10. CONSECUENCIAS SOBRE LA POBLACIÓN

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	57.89
Dolor de cabeza	21.05
Inquieta	15.78
Retrasa	15.78
Abruma	10.52
Temor	5.26
Inseguridad	5.26

TABLA 11. REPORTE DE LA FRECUENCIA DE LA AGLOMERACIÓN

FRECUENCIA	%
Diario	15.78
1 ó 2 veces a la semana	21.05
1 ó 2 veces al mes	63.15
Rara vez	0

TABLA 12. ESTRATEGIAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS POR AGLOMERACIÓN

ESTRATEGIAS	%
Evitar lugares con mucha gente	42.10
Pensar positivamente	26.31
Relajarse	10.52
Esquivarla	5.26
Salir a la calle	5.26
Fumar	5.26
Leer	5.26
Dormir	5.26
Escuchar música	5.26
Estar solo	5.26

TESIS CON
LA DE ORIGEN

4. Contaminación.

De acuerdo a los datos que se obtuvieron en la entrevista, observamos que en el caso de la contaminación, el motivo que causa mayor preocupación entre la gente, y por lo cual se percibe como un estresor es que ocasiona sobre todo problemas biológicos, es decir, a las personas entrevistadas les estresa mucho la contaminación porque les preocupa su

bienestar físico; en tanto que las consecuencias que trae consigo también causan más estragos en su salud físico, pero también se presentan consecuencias en a esfera psicológica (tabla 13 y 14).

El porcentaje más alto con que se presenta la contaminación como estresor es de un 38% diariamente seguido de un 33% 1 o 2 veces a la semana; sus formas de afrontamiento se exponen en la tabla número 16 en la que podemos observar que la mayoría las personas prescinde de ir al centro de la ciudad o las zonas de mas alto nivel de contaminación entre otra serie de estrategias dirigidas a la emoción (tablas 15 y 16).

TABLA 13. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESA LA CONTAMINACIÓN

MOTIVOS	%
Porque genera problemas biológicos	61.1
Porque provoca mal humor	33.3
Por nerviosismo	5.5

TABLA 14. CONSECUENCIAS QUE TIENE LA CONTAMINACIÓN SOBRE LAS PERSONAS

CONSECUENCIAS	%
Problemas biológicos	55.5
Mal humor	33.3
Agredir a otros	16.6
Problemas de sueño	11.1
Enojo	11.1
Mal aspecto de las calles	11.1
Ansiedad	5.5
Coraje	5.5

TABLA 15. FRECUENCIA CON QUE LA CONTAMINACIÓN ES PERCIBIDA COMO ESTRESOR

FRECUENCIA	%
Diario	38.88
1 ó 2 veces por semana	11.11
1 ó 2 veces por mes	33.33
Rara vez	16.66

TABLA 16. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE A LA CONTAMINACIÓN

ESTRATEGIAS	%
No ir al centro de la ciudad	27.7
Ingesta de fármacos	22.2
Nada	16.6
Relajarse	11.1
Escuchar música	11.1
Leer	11.1
Mantener limpia la banqueta	11.
Ver T.V.	5.5
Ir al medico	5.5
Dormir	5.5
Descansar	5.5
Caminar	5.5
Actividades recreativas	5.5

5. Inseguridad

Un elemento más de la ciudad de México que se presenta como agresor para la integridad de sus habitantes es la inseguridad. Dentro de la muestra se encontró que el 30% considera a la inseguridad como productora de estrés; los motivos para ello, es que los altos índices de inseguridad les provocan temor, limitan su libertad; sobre todo en las zonas conflictivas (tabla 17). Las consecuencias que tiene la inseguridad sobre los individuos se presentan sobre todo en el aspecto psicológico; las que se mencionan son: temor, desconfianza, limita la libertad y tensión (tabla 18).

Como es de esperarse la frecuencia con que se percibe la inseguridad es muy alta; ya que un 33% de las personas que la mencionan como estresor lo experimenta diariamente (tabla 19). Aun cuando el resto de la muestra no vive con tanta frecuencia experiencias de inseguridad, esto se puede explicar con las estrategias de afrontamiento que utilizan por ejemplo: toman medidas de seguridad, no transitan solos por las calles, tratan de no pensar en ello, entre otras; y ya que son más las personas que ponen en marcha estrategias dirigidas al problema se reduce en cierta medida la frecuencia con que se presenta dicho estresor (tabla 20).

TABLA 17. MOTIVOS PRINCIPALES POR LOS QUE LA INSEGURIDAD SE PERCIBE COMO ESTRESOR.

MOTIVO	%
Por temor	80
Por nervios	6.66
Porque limita la libertad	6.66
Por que existen zonas conflictivas	6.66

TABLA 18. DAÑOS QUE CAUSA LA INSEGURIDAD EN LAS PERSONAS.

CONSECUENCIAS	%
Temor	33.33
Desconfianza	20
Limita la libertad	20
Tensión	13.33
Incertidumbre	6.66
Nerviosismo	6.66
Tristeza	6.66
Preocupación	6.66
Irritabilidad	6.66
Angustia	6.66

TABLA 19. FRECUENCIA CON QUE REPORTAN PERCIBIR INSEGURIDAD EN LA CIUDAD

FRECUENCIA	%
Diario	33.33
1 ó 2 veces por semana	13.33
1 ó 2 veces por mes	26.66
Rara vez	26.66

TABLA 20. FRECUENCIA CON QUE REPORTAN PERCIBIR INSEGURIDAD EN LA CIUDAD

ESTRATEGIAS	%
Tomar medidas de seguridad	26.66
No transitar solo	20
No pensar en ello	20
Caminar rápido	20
Rezar	20
Pensar positivamente	13.33
Relajarse	13.33
Escuchar música	6.66
No salir de noche	6.66

6. Transporte

El transporte público es otro de los estresores ambientales que fue reportado como estresor. A pesar de que solo el 12% de los entrevistados lo percibe como estresante presenta varios problemas para los usuarios. La tabla 21 nos ilustra acerca de los motivos por los que llegan a considerarlo como productor de estrés; el 50% lo califica de ineficiente; en tanto que el otro 50% experimentan situaciones desagradables cuando lo utilizan.

Las consecuencias que sufren los usuarios del transporte público son: enojo, desesperación y retrasos en sus actividades. Al 66% de las personas que hacen uso del transporte público los estresa 1 ó 2 veces por semana. Para tratar de reducir el estrés que aparece a causa del transporte público se utilizan estrategias dirigidas a la emoción como: distraerse y controlarse entre otras (tablas 22, 23 y 24)

TABLA 21. RAZONES POR LAS QUE ESTRESA EL USO TRANSPORTE PUBLICO

MOTIVOS	%
Porque es ineficaz	50
Porque hay falta de respeto	33.33
Por los malos olores	16.66

TABLA 22. EFECTOS DEL USO DE TRANSPORTE PUBLICO SOBRE LAS PERSONAS

CONSECUENCIAS	%
Enojo	83.33
Desesperación	33.33
Retrasos	33.33

TABLA 23. FRECUENCIA CON LA QUE EXPERIMENTAN PROBLEMAS CON EL TRANSPORTE

FRECUENCIA	%
Diario	16.66
1 ó 2 veces por semana	66.66
1 ó 2 veces por mes	0
Rara vez	16.66

TABLA 24. ESTRATEGIAS PARA ENFRENTARSE AL ESTRÉS QUE PRODUCE EL TRANSPORTE

ESTRATEGIAS	%
Distraerse	33.33
Controlarse	33.33
Cambiar de lugar	16.66
Esperar	16.66

7. Conductores

Los conductores son otro factor ambiental percibido como amenaza, aun que en menor porcentaje que otros, esta percepción se debe a la serie de accidentes que originan con su modo de conducir; de ahí que los motivos por los que se consideran un estresor sean que manejan mal y que son peligrosos tanto para peatones como para otros conductores; pudiendo ser ellos víctimas de los malos conductores (tabla 25).

Los estragos que dejan en la salud son más que nada emocionales, ya que al 66% les causa enojo encontrarse con malos conductores al salir a la calle (tabla 26). La frecuencia se reporta es de 33% diario, 1 ó 2 veces a la semana y 1 ó 2 veces al mes (tabla 27) y la estrategia mas aludida es tener pensamientos positivos aun cuando no siempre resulta efectiva (tabla 28).

TABLA 25. CAUSAS POR LAS QUE LOS CONDUCTORES SON CONSIDERADOS UN ESTRESOR

MOTIVOS	%
Porque manejan mal	66.66
Porque es peligroso	33.33

TABLA 26. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PRODUCIDO POR CONDUCTORES

CONSECUENCIAS	%
Enojo	66.66
Preocupación	33.33

TABLA 27. FRECUENCIA CON LA QUE SE ENCUENTRAN CON MALOS CONDUCTORES

FRECUENCIA	%
Diario	33.33
1 ó 2 veces por semana	33.33
1 ó 2 veces por mes	33.33
Rara vez	0

TABLA 28. LO QUE HACEN LAS PERSONAS PARA DISMINUIR LOS EFECTOS DE LOS MALOS CONDUCTORES

ESTRATEGIAS	%
Pensamientos positivos	66.66
Conducir bien	33.33
Ser amable	33.33

8. Calor

Las altas temperaturas son un factor ambiental que inquieta a los habitantes del Distrito Federal y a pesar de que no son tan extremas como en otras partes de la república, si llegan a causa ciertas molestias físicas en las personas como. Encontramos que las razones por las que el 6% de la muestra las considera estresantes son: los dolores de cabeza y la incomodidad física (tabla 29); por otro lado las consecuencias del clima caluroso son: e mal humor y el cansancio (tabla 30).

Aun cuando la mayor frecuencia con la que se presenta el clima caluroso es de 1 ó 2 veces al mes la incomodidad que produce es suficiente como para considerarla un estresor (tabla 31). Para mitigar las molestias que surgen por el calor las persona utilizan 4 estrategias; tranquilizarse, dormir, tomar agua, y encender el aire acondicionado según se muestra en la tabla 32.

TABLA 29. RAZONES POR LAS QUE EL CALOR AFECTA A LAS PERSONAS

MOTIVOS	%
Porque provoca dolor de cabeza	6.66
Por la incomodidad	6.66

TABLA 30. EFECTOS DE EL CALOR EN LAS PERSONAS

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	100
Cansancio	66.66

TABLA 31. VECES CON QUE REPORTAN EXPERIMENTAR ESTRÉS POR LAS ALTAS TEMPERATURAS

FRECUENCIA	%
Diario	33.33
1 ó 2 veces a la semana	0
1 ó 2 veces al mes	66.66
Rara vez	0

TABLA 32. ESTRATEGIAS PARA EVITAR O REDUCIR EL ESTRÉS POR EL CALOR

ESTRATEGIAS	%
Tranquilizarse	33.33
Dormir	33.33
Poner aire acondicionado	33.33
Tomar agua	33.33

9. Marchas

El 6% de los entrevistados consideran que las marchas son un factor de la ciudad que produce estrés; en el D.F. se presentan con mucha frecuencia las manifestaciones, es por ello que las pérdidas de tiempo que se presentan mientras transitan por la ciudad, así como la desesperación que se presenta al encontrarse con ellas son los motivos por los que se presenta el estrés (tabla 33). Las consecuencias de que se presente el estrés a causa de las marchas se relaciona con los retrasos que provoca y que se llega a tal grado de desesperación que dan ganas de gritar (tabla 34).

El 100% de las personas que mencionan a las marchas como un estresor solo se encuentran con ellas rara vez; en esas ocasiones utilizan como estrategias para disminuir el estrés descansar, no salir y chiflar (tabla 35 y 36).

TABLA 33. RAZONES PARA PERCIBIR LAS MARCHAS COMO ESTRESOR

MOTIVOS	%
Por la perdida de tiempo	66.66
Porque desespera	33.33

TABLA 34. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS EXPERIMENTADO DEBIDO A LAS MARCHAS

CONSECUENCIAS	%
Gritar	66.66
Retrasos	33.33

TABLA 35. FRECUENCIA CON QUE LAS PERSONAS SE ENCUENTRAN CON MARCHAS

FRECUENCIA	%
Diario	0
1 ó 2 veces por semana	0
1 ó 2 veces por mes	0
Rara vez	100

TABLA 36. COSAS QUE HACEN LAS PERSONAS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS QUE CAUSADO POR MARCHAS

ESTRATEGIAS	%
Chiflar	33.33
Descansar	33.33
No salir	33.33

10. Distancias

Las distancias tan extensas que hay que recorrer en las grandes ciudades como el D.F. causan estrés a sus habitantes por un motivo principal, la pérdida de tiempo y en menor medida por que se desesperan con esos recorridos tan largos, teniendo por consecuencia que tengan que cambiar su destino original o mal humor (tabla 37 y 38); esta situación se repite con una frecuencia de un 33% diario, 1 ó 2 veces a la semana y 1 ó 2 veces al mes (tabla 39); las personas se protegen de las consecuencias no pensando en ello o evitando recorrer grandes distancias entre otras (tabla 40).

TABLA 37. MOTIVOS PARA CONSIDERAR LAS DISTANCIAS COMO ESTRESOR

MOTIVOS	%
Porque se pierde tiempo	66.66
Porque desespera	33.33

TABLA 38. LOS RESULTADOS EN LAS PERSONAS DEBIDO AL ESTRÉS POR RECORRER DISTANCIAS LARGAS

CONSECUENCIAS	%
Cambiar de destino	33.33
Ir a un solo lugar	33.33
Dolor de cabeza	33.33
Mal humor	33.33

TABLA 39. REPORTE DE LA FRECUENCIA CON QUE SE RECORREN LARGAS DISTANCIAS

FRECUENCIA	%
Diario	33.33
1 ó 2 veces por semana	33.33
1 ó 2 veces por mes	33.33
Rara vez	0

TABLA 40. ESTRATEGIAS UTILIZADAS PARA EVITAR EL ESTRÉS POR LAS DISTANCIAS

ESTRATEGIAS	%
No pensar en ello	33.33
Leer	33.33
Ir al cine	33.33
Quedarse en casa	33.33
Escuchar música	33.33
Evitarlas	33.33

11. Gente

La actitud de la gente es reportada como estresor por el 4% de las personas que participaron, los motivos por los que se percibe a la gente como estresor es su mal comportamiento y su apatía; trayendo como consecuencia que ellos se pongan de mal humor también. Esta situación la experimentan diario, por ello las estrategias que utilizan para reducir el estrés producido por la gente son: no darle importancia y tratar de evitar lugares con gente (tablas 41, 42, 43 y 44).

TABLA 41. CAUSAS DEL ESTRÉS PRODUCIDO POR LA ACTITUD DE LA GENTE.

MOTIVOS	%
Porque se comportan mal	50
Porque desesperan	50
Por que son apáticos	50

TABLA 42. EFECTO EN EL INDIVIDUO POR LA ACTITUD DE OTROS

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	100

TABLA 43. FRECUENCIA CON QUE SE ENCUENTRAN CON LAS MALAS ACTITUDES

FRECUENCIA	%
Diario	100
1 ó 2 veces por semana	0
1 ó 2 veces por mes	0
Rara vez	0

TABLA 44. ESTRATEGIAS PARA EVITAR ESTRÉS POR LA ACTITUD DE LAS PERSONAS

ESTRATEGIAS	%
No darle importancia	50
Tratar de evitar lugares con gente	50

12. Semáforos

Las avenidas y cruceros que cuentan con semáforos representan un productor de estrés para las personas que viven en esta ciudad, sobre todo para los automovilistas, debido a que piensan que las personas que los opera juegan con ellos, por que están mal sincronizados o por que hay demasiados (tabla 45); las consecuencias que producen son: mal humor y agresiones (tabla 45).

Las frecuencias con que se les presenta dicho estresor son: 50% diario y al otro 50% 1 ó 2 veces al mes; para contrarrestar el estrés que produce por los semáforos se utiliza 2 formas de afrontamiento, una de ellas es no hacer nada y la otra no ir al centro.

TABLA 45. MOTIVOS POR LOS QUE ESTRESAN LOS SEMÁFOROS

MOTIVOS	%
Porque los operadores juegan con ellos	50
Porque están mal sincronizados	50
Por que hay demasiados	50

TABLA 46. CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS PROVOCADO POR LOS SEMÁFOROS

CONSECUENCIAS	%
Mal humor	100
Agresión	50

TABLA 47. FRECUENCIA CON QUE OBSERVAN EL PROBLEMA DE LOS SEMÁFOROS

FRECUENCIA	%
Diario	50
1 ó 2 veces por semana	0
1 ó 2 veces por mes	50
Rara vez	0

TABLA 48. ESTRATEGIAS UTILIZADAS CUANDO SE ENFRENTAN A CRUCEROS CONFLICTIVOS

ESTRATEGIAS	%
Nada	50
No ir al centro	50

Por otra parte podemos, observar en toda la serie de estrategias de afrontamiento que son utilizadas por las personas que integran la muestra que se inclinan a resolver dos aspectos distintos, las emociones y los problemas; entre las primeras se reportan como más utilizados la ingesta de fármacos lo que nos muestra la preocupación general por el bienestar físico, es por ello que utilizan los medicamentos para aliviar los malestares físicos que resultan del estrés. En cuanto al afrontamiento dirigido al problema encontramos que no existen coincidencias para cada uno de los estresores, así que dependiendo del estresor se utiliza una estrategia distinta a diferencia de las dirigidas a la emoción donde se ocupan las mismas para cualquier estresor que se presente (tablas 49 y 50).

TABLA 49. TIPOS DE AFRONTAMIENTO ENCONTRADOS DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN.

AFRONTAMIENTO DIRIGIDO A LA EMOCIÓN	FRECUENCIA
Ingerir fármacos	11
Relajarse	12
Escuchar música	12
Leer	8
Ver t.v.	1
Dormir	7
Descansar	2
Caminar	2
Actividades recreativas	1
Pensar en otra cosa	6
Platicar	1
Fumar	3
Concentrarse	2
Estar solo	3
Rezar	3
Pensar positivamente	9
Controlarse	3
No darle importancia	5
Ser amable	1
Chiflar	1
No salir	2

TABLA 50. TIPOS DE AFRONTAMIENTO ENCONTRADOS DIRIGIDOS A LA EMOCIÓN

AFRONTAMIENTO DIRIGIDO AL PROBLEMA	FRECUENCIA
Barrer las banquetas	2
Cambiar de ruta	5
Salir con anticipación	5
Evitar lugares ruidosos	7
Tapar los oídos	3
Evitar lugares con mucha Gente	9
Tomar medidas de seguridad	4
Alejarse de lugares inseguros	1
Cambiar de lugar	1
Conducir bien	1
Prender el aire acondicionado	1
Tomar agua	1
No ir al centro	7
Ir al médico	1
Esperar	1

Con estos datos podemos apreciar como estos doce factores tan cotidianos para los habitantes de la ciudad de México son fuente de serios problemas para ellos; desembocando en un alto nivel de estrés. Es importante mencionar que no todos los estresores que se encontraron en esta trabajo son reportados en la literatura sobre estrés ambiental; los datos que se encontraron apuntan hacia otros factores como fuentes de estrés, estos son: las distancias, marcha, transporte, conductores, semáforos y gente además de los ya conocidos.

CONCLUSIONES.

Uno de los propósitos de esta investigación es analizar si la ciudad provoca efectos negativos en sus habitantes. Con los resultados que se obtuvieron en las entrevistas; se puede afirmar que las personas que viven en el Distrito Federal y zona conurbada están percibiendo el medio ambiente en el que viven como un agresor que puede causar daños a su bienestar físico y psicológico; por ello están reportando 12 factores medioambientales como generadores de estrés. Los 12 factores que mencionan son: tránsito vehicular, ruido, aglomeración, contaminación, inseguridad, transporte público, conductores, distancias, marchas, calor, semáforos y gente.

Si consideramos que un estresor urbano es un factor que tiene la capacidad de causar algún problema adaptativo y producir daño físico o psicológico al individuo (Blanco 1986); no existe lugar a duda que estas 12 situaciones que se viven cotidianamente en nuestra ciudad están generando un serio problema en la población, sobre todo si tomamos en cuenta las características específicas del Distrito Federal.

En el censo nacional de población y vivienda realizado por el Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática en el año 2000 reportaron los siguientes datos para el Distrito Federal: en el área metropolitana se cuenta con un total de 5,635,611 habitantes, lo que significa 313 habitantes por kilómetro cuadrado; 19,973,000 de vehículos automotores que contribuyen con el 75% de emisiones contaminantes, 5.6 millones de toneladas de basura recolectadas al año y 1,994,587 toneladas de residuos industriales al año; con esta descripción se justifica dicha percepción.

Los estresores que encontramos concuerdan con la taxonomía de Lazarus y Cohen (1977) y Blanco (1986) en el caso del D.F. y su zona conurbada existen otros que no son mencionados por ellos como transporte, conductores, marchas, semáforos y gente; aunque si son mencionados por otros autores como San Martín (1983) y Anderson (1993) como problemas de la ciudad.

El hecho de que el Distrito Federal ocupe el segundo lugar entre las ciudades más pobladas del mundo, con mayores índices de contaminación entre otros problemas sociales como desempleo y pobreza; que a su vez traen como consecuencia problemas de delincuencia, inseguridad, deficiencia en los servicios públicos entre otros, no deja lugar a duda de que el estrés aqueja de una manera muy preocupante a la población de esta ciudad al igual que en otras ciudades del mundo entero, como se reportó en el Primer Congreso Interdisciplinario de Salud y Medio Ambiente que se llevó a cabo en octubre del 2001 (Sociedad Argentina de Medicina Ambiental 2001).

Estos resultados también demuestran que ciertamente toda la dinámica que se vive en el D.F. y otras grandes ciudades llega a generar problemas en los niveles físico, psicológico y social; entonces, no es errado confirmar que la teoría determinista de Simmel (1977) y Wirth (1985) sobre la vida en la ciudad tiene razón al afirmar que las intensas cargas estimulares a las que se someten los habitantes de las grandes ciudades llegan al punto máximo en el que requieren adaptaciones individuales extraordinarias que llegan a generar padecimientos que afectan su bienestar.

En este sentido, encontramos que las áreas en que se ven más afectados los habitantes del Distrito Federal y zona conurbada son la física y la psicológica; los estresores que afectan en el aspecto físico a las personas son: la contaminación, el tránsito, el ruido y el calor; aun que también afectan el área psicológica del individuo. En tanto que los estresores que solo generan problemas en el aspecto psicológico son: la aglomeración, la inseguridad, el transporte, los conductores, las marchas, las distancias, la gente y los semáforos.

Cox (1978 en: Ivancevich 1992) hace mención de una serie de efectos que produce el estrés, de los cuales los que se experimentan con más frecuencia en este caso son los efectos subjetivos; aunque también se presentan los conductuales, cognitivos y fisiológicos; no se mencionan de forma específica algún efecto en el ámbito organizacional, pero es lógico que al sufrir efectos negativos físicos y/o psicológicos este aspecto resulte afectado.

Otro punto importante es que cada uno de los estresores tiene consecuencias específicas sobre la salud de los individuos, según se reporta en las investigaciones consultadas, lo que se encontró en esta investigación es que sólo se reportan consecuencias a corto plazo dejando de lado las consecuencias a largo plazo; por ejemplo: es común que la falta de concentración se atribuya al ruido, pero no se le atribuye la aparición de úlceras; por lo tanto sería importante retomar esta cuestión en otras investigaciones.

Es interesante mencionar como los doce estresores reportados se entrelazan y forman una cadena que lleva a los individuos a experimentar los más altos índices de estrés. Esto se afirma ya que por lo general el tránsito vehicular en las horas pico (7:00 -10:00 A.M. y 18:00 - 20:00 hrs.) no implica solo el encontrarse varado en medio de un mar de automóviles (que esto en si mismo es estresante ya que se percibe como hacinamiento), sino que también enfrenta al individuo a ciertas condiciones climáticas que dependen de la hora y época del año (calor, frío, inundaciones debido a la ineficiencia del alcantarillado), al ruido de motores y claxons, inseguridad (el famoso cristalazo), marchas, semáforos descompuestos o mal sincronizados, accidentes viales, lo que hace que se perciban distancias más largas entre un lugar y otro y así sucesivamente con cada uno de los estresores que se reportaron experimentando a su vez una cadena semejante de consecuencias que van a desembocar en un grado intenso de estrés que finalmente dan como resultado desordenes físicos o psicológicos como ya se menciono.

Así mismo es importante mencionar que los dos tipos de afrontamiento que utilizan las personas participantes en el estudio son los que expone el modelo de Lazarus (1986); en este sentido se aprecia como las personas ponen en marcha con mayor frecuencia y en mayor número las estrategias dirigidas a la emoción, la mayoría de las personas hacen frente a la situación estresante evitándola, minimizándola, o poniendo en marcha una atención selectiva, la explicación para ello es que son situaciones que la persona percibe como no susceptibles de cambio y solo se busca regular la emoción tratando de cambiar la forma como se experimenta la situación sin incidir directamente en ella; en tanto que realmente son pocas las estrategias dirigidas al problema así como las personas que las

utilizan como reguladoras de estrés; en general solo se presenta una de ellas en cada estresor; estos tiene que ver con que para llevar acabo estrategias dirigidas al problema hay que aprender nuevas pautas de conducta, recursos y procedimientos.

Es importante mencionar que las estrategias de afrontamiento no fueron efectivas para todos los individuos ni en toda situación tal como lo menciona Lazarus (1986), las estrategias enfocadas a la emoción son menos efectivas ya que solo en ocasiones reducen el estrés, en cambio las estrategias dirigidas al problema tiene una mayor efectividad.

La frecuencia con que son percibidos los estresores que se reportan en el D.F. resultó no ser tan alta como se podría pensar, pero esto tiene que ver en cierta medida con las actividades que realiza cada individuo así como la zona en la que las desarrolla; aun así causan estragos importantes en las personas. Otro motivo por el cual la frecuencia no es tan alta es también las estrategias de afrontamiento, un ejemplo de ello es el evitar ir al centro de la ciudad y permanecer en su casa con lo que evitan que se les presenten situaciones estresantes.

Con este dato que proporcionan los entrevistados, acerca de no frecuentar el centro de la ciudad para evitar el estrés se ve que es esta parte de la ciudad la que se percibe como más conflictiva y como el lugar donde se genera mayor problemática tal como lo menciona Wyrsh (1962).

Por otro lado en los resultados se manifiesta como el nivel de compromiso y las creencias son dos factores que influyen en la generación del estrés como lo menciona Lazarus (1986); por una parte existe el alto compromiso en el trabajo, estudio y otras actividades que pueden llevar a experimentar una situación de estrés debida al pesado tránsito o a las largas distancias por recorrer lo cual entorpecen su traslado; a diferencia de esto las creencias pueden llegar a disminuir los niveles de estrés ya que como se ve en los resultados de esta investigación algunos participantes rezan para regular la experiencia de estrés.

Es importante mencionar que en el Distrito Federal existe un factor facilitador de la situación de estrés, este es, las horas pico; este factor representa la mayor confluencia de personas y vehículos por las arterias de la ciudad lo que facilita por consiguiente que se presentes los estresores. En estos momentos en los que todos tienen la premura por llegar a sus lugares de trabajo, estudio etc., se genera los más altos índices de estrés lo cual no quiere decir que el fenómeno no se presenta en otro momento ya que jamás deja de haber movimiento en una gran ciudad como esta, pero si es en estos momentos cuando los problemas se intensifican.

Es importante resaltar que por lo menos una situación de estrés es experimentada diariamente por los habitantes del D.F. por ello no es raro que en el primer congreso latinoamericano interdisciplinario de salud y medio ambiente el estrés haya sido considerado uno de los mayores problemas de salud pública en el ámbito mundial. De esta manera es importante retomar la tesis de Levy-Levoyer (1985) en la que menciona que la vida urbana favorece y desarrolla enfermedades mentales y conductas delictivas así como el empobrecimiento de las relaciones sociales y la indiferencia hacia los otros.

Finalmente hay que mencionar que la aportación de esta investigación es haber encontrado un número considerable de estresores que no están considerados como tales en las investigaciones del fenómeno de estrés ambiental; dichos estresores son los siguientes: el tránsito vehicular, el transporte, los conductores, las distancias, las marchas, los semáforos y la gente.

Como ya se menciona cada ciudad tiene sus características particulares, por consiguiente también los productores de estrés son exclusivos de cada una de ellas, aun así existan algunos que se presentan en todas las grandes urbes.

En conclusión es importante resolver el problema actual de la vida en la ciudad en donde los ritmos de vida son perturbados continuamente gracias al crecimiento desmedido de ella generando así fenómenos como el estrés. En los últimos años se ha manifestado un mayor interés por esta problemática y como muestra de ello están las investigaciones que se

realizan cada vez más, no solo por parte de instituciones de educación sino también de instituciones gubernamentales como las de salud y medio ambiente entre otras; pero aun así falta poner mayor énfasis a nivel individual ya que hace falta orientarlos para que puedan hacer frente al estrés de un modo más adecuado.

**ESTA TESIS NO SALE
DE LA BIBLIOTECA**

REFERENCIAS

- Altman, I. (1984) *Culture and Environment*. Monterey, California Brooks/Cole. Publishing Company. (215-269).
- Anderson, N. (1993) *Sociología de la Comunidad Urbana*. México. Fondo de Cultura. Cap. 8.
- Bellack, A. S.; Hersen, M. (1984) *Métodos de Investigación en Psicología Clínica*. España. Desclée de Brouwer. Cap. 2.
- Blanco, A. (1986) El Estrés Ambiental. En: Jiménez, B.F., Aragones, J.I. *Psicología ambiental*. 229-249. Madrid. Alianza.
- Canter, D. (1978) *Interacción Ambiental. Aproximaciones Psicológicas al Ambiente Físico*. Madrid. Nuevo Urbanismo. Cap. 7.
- Corraliza, A. (1987) *La Experiencia del Ambiente*. España. Tecnos. Cap. 3
- Heimtra, N. (1979) *Psicología Ambiental*. México. Manual Moderno. Cap. 4, 6.
- Hernandez, S. R., Collado, F. C., Lucio, B. P. (1996) *Metodología de la Investigación*. México. Mc. Graw Hill. P.p. 189- 197, 214-233.
- Holahan, Ch. (1998) *Psicología Ambiental*. México. Limusa.
- Instituto Nacional de Estadística geografía e Informática (1999) *Estadística del Medio Ambiente del Distrito Federal y Zona Metropolitana 1999*. México. Autor.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2000) *Aspectos Sociales* (en red) Disponible en: www.inegi.gob.mx
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (2000) *Cuaderno Estadístico de la Zona Metropolitana de la ciudad de México*. México. Autor.
- Ivancevich, M. (1992) *Estrés y Trabajo. Una Perspectiva Gerencial*. México. Trillas. Cap. 1, 4.
- Jiménez, B.F. (1986) Problemas Sociopsicológicos del Medio Urbano. En: Jiménez, B.F. y Aragones J.I. *Psicología Ambiental*. Cap. 11
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986) *Estrés y Procesos Cognitivos*. España. Martínez Roca.

- Leventhal, H. Y Nerenz, D.R. (1987) Un Modelo Para la Investigación del Estrés con Algunas Implicaciones para el Control de los Desórdenes de Estrés: En Meichenbaum, D. Y Jaremko, M. E. *Prevención y Reducción del Estrés*. Bilbao. Desclee de Brouwer.
- Levy-Levoyer, C. (1985) *Psicología y Medio Ambiente*. Madrid. Morata. Cap. 3
- Omar, A. (1995) *Stress y Coping*. Argentina, Lumen.
- Pol, U. E. (1981) *Psicología del Medio Ambiente*. Barcelona, Oikos-Tau. 47-100.
- Proshansky, H; Ittelson, H, W.; Rivlin, L. G. (1983) *Psicología Ambiental. El Hombre y su Entorno*. México. Trillas. Cap. 3.
- Rodríguez, F. S. (1986) Percepción Ambiental. En: Jiménez, B.F. y Aragonés, J.I. *Psicología Ambiental*. Madrid. Alianza. Cap. 3.
- Somohano, M.M. (2000, julio) Alerta el ISSSTE Sobre la Adecuada Atención del Estrés. (en red) Disponible en:
- Secretaría de Educación Pública (1989) *Distrito Federal*. México. Autor.
- San Martín, H. (1983) *Ecología Humana y Salud*. México. Prensa. Cap. 7.
- Sociedad Argentina de Medicina Ambiental (2001, octubre) Primer Congreso Interdisciplinario de Salud y Medio Ambiente. (en red) Disponible en: WWW.ambientia.org.ar
- Stokols, D. (1972) "On the Distinction Between Density and Crowding: Some Implications for Future Research". Psychological Review. 79, 275- 278.
- Terrass, S. (1994) *Estrés*. Madrid. Ediciones Tutor. Cap. 1, 2, 3.
- Urbina, S. J. y Ortega, A. P. (1985) "Estrés Ambiental Urbano". Revista Mexicana de Psicología 2, 2, 168-175.
- Wyrsh. J. (1962) *Psicología Social: Sociedad, Cultura y Trastornos*. Madrid. Morata. Cap. 4.

ANEXOS

ENTREVISTA PARA IDENTIFICAR ESTRESORES URBANOS Y AFRONTAMIENTO.

Cuando nos enfrentamos con una situación que percibimos como amenazante o peligrosa, ocurren cambios en nuestras mentes y nuestros cuerpos que nos preparan para responder ante esa situación. Nos sentimos confundidos, tensos, preocupados o agobiados, las manos y los pies se enfrían y sudan, se nos revuelve el estómago y estamos dispuestos a pelear, huir o quedarnos paralizados. A esta situación se le conoce como **ESTRÉS**.

Por ejemplo, una persona puede sentirse estresada cuando se encuentra en un embotellamiento, porque piensa que se le hará tarde, o porque piensa que la pueden lastimar. Puede sentirse muy nerviosa, sentir que el corazón le late aprisa y tal vez trate de disminuir esas sensaciones huyendo, o apresurando a la gente o pensando que pronto pasará. Tal vez simplemente espere a que se quite el embotellamiento. Puede ser también que se ponga de mal humor y tenga problemas con otras personas por eso. Si esto sucede puede hasta perder el hambre o tener problemas para dormir.

Esta encuesta tiene como fin el conocer qué situaciones de la Ciudad de México lo estresan a usted y cómo las enfrenta. Le pedimos conteste en la siguiente hoja lo más honestamente posible:

- 1.- Dadas las condiciones de la Ciudad de México, ¿qué problemas le estresan más a usted ?
- 2.- ¿Por qué le estresa cada uno de los problemas que describió?
- 3.- ¿Qué consecuencias del estrés ha tenido sobre su persona, su vida diaria y/o su relación con otros?
- 4.- ¿Qué hace usted para intentar disminuir los efectos del estrés que le provocan los problemas de la ciudad ?
- 5.- ¿Lo que usted hace le resulta efectivo?
- 6.- ¿Con qué frecuencia enfrenta usted estos problemas?

EDAD: SEXO:

ESCOLARIDAD:

COLONIA Y DELEGACION:

De la Ciudad de México me estresa...	Porque...	Las consecuencias sobre mí, mi vida diaria o mi relación con otros...	Para intentar disminuir el estrés, lo que hago es...	Lo que hice fue efectivo? 1.Siempre 2.Casi siempre 3.A veces 4.Nunca	Estos problemas me ocurren: 1.Siempre 2.Casi siempre 3.A veces 4.Nunca