



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

**IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y  
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO QUE PRESENTAN LOS  
HABITANTES DE LA CIUDAD DE MÉXICO**

T E S I S

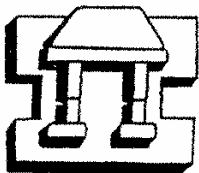
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

ROSARIO LEONILA VARELA GONZÁLEZ

ASESORES: ALFONSO VALADÉZ RAMÍREZ  
PATRICIA LANDA DURÁN  
JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES



IZTACALA

TLALNEPANTLA, ESTADO DE MÉXICO.

2005



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**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.

## **AGRADECIMIENTOS**

***Señor: Tu que en silencio me has acompañado a lo largo de mi vida y sin pedirme nada a cambio, hoy me regalas la alegría de ver realizado uno más de mis sueños, guarda mi corazón y guíame día con día en el camino que lleva hacia Ti. Gracias.***

***Largo ha sido el camino, más de una vez los obstáculos parecieron infranqueables y siempre de la máxima casa de estudios escuche palabras de vencedores que me dieron fuerza de seguir adelante... Por mi raza hablará el Espíritu.***

***Por que gracias a la guía y el apoyo, que recibí de mis asesores he llegado a realizar la conclusión de mis estudios profesionales, que constituye el legado más grande que pudiera recibir, gracias Dra. Patricia y Maestro Esteban Vaquero.***

***No es fácil llegar, se necesita ahínco, lucha y deseo, pero sobre todo apoyo como el que he recibido durante este tiempo. Ahora más que nunca se acredita mi afecto, admiración y respeto. Gracias Dr. Alfonso.***

***Mami y Papi, hoy quiero que sepan que mi principal motivación a lo largo de todo este tiempo han sido ustedes, que me alentaron a seguir adelante. Quedando marcadas huellas profundas de este recorrido. Son madre, tu mirada y aliento; son padre, tu trabajo y esfuerzo. Son Gris y Rafa sus palabras de ánimo. Infinitamente agradezco a ustedes padres que siempre velaron por mi desde niña y me impulsaron a seguir siempre adelante aún cuando hubo dudas y tropiezos. Hoy me lleno de orgullo al dedicarles esta realidad tan hermosa que me han permitido alcanzar: Mi formación profesional.***

***Daniel, por que eres una persona maravillosa y porque gracias a ti, Dios me da la oportunidad de ser alguien importante en la vida. Gracias te doy por ser una razón para seguir adelante...***

***Armando con tu apoyo, paciencia y tolerancia, he podido llegar al final de mi formación profesional. Te dedico este testimonio por tu gran confianza para seguir compartiendo esta magnífica realidad. Con amor, gracias.***

***También quiero expresar un profundo agradecimiento a quienes con su ayuda, apoyo y comprensión me alentaron a lograr esta hermosa realidad a mis familiares. Gracias compañeros y familia Ceballos Flores. A todas las personas que colaboraron en este trabajo.***

**Sinceramente Rosario**



## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	1
Antecedentes del estudio.....	4
Justificación .....	4
Planteamiento del Problema.....	10
Importancia del estudio.....	12
Hipótesis y Objetivos del estudio.....	14
<b>CAPÍTULO 1.</b>	
<b>¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL?</b> .....	17
1.1 Definiciones .....	22
1.2 Características .....	27
1.3 Percepción Ambiental.....	31
<b>CAPÍTULO 2.</b>	
<b>ESTRÉS AMBIENTAL</b> .....	36
2.1 Definiciones de estrés ambiental.....	38
2.2 Síntomas y Niveles de estrés.....	49
2.3 Estresores Ambientales (fuentes urbanas de estrés).....	54
2.4 Medidas de evaluación de estrés .....	64
2.5 Percepción del estrés.....	75
<b>CAPÍTULO 3.</b>	
<b>AMBIENTE URBANO</b> .....	78
3.1 La Ciudad y el entorno urbano .....	83
<b>CAPÍTULO 4.</b>	
<b>FACTORES URBANOS ESTRESANTES</b> .....	89
<b>CAPÍTULO 5. ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b> .....	110
5.1 ¿Cómo dominar el estrés?.....	121
<b>CAPÍTULO 6.</b>	
<b>ESTUDIO REALIZADO SOBRE IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b> .....	126
6.1 Objetivo.....	126
6.2 Tipo de estudio .....	126
6.3 Sujetos.....	126
6.4 Instrumento.....	127
6.5 Procedimiento.....	128
6.6 Tratamiento de los datos .....	129
6.7 Resultados .....	129

<b>CAPÍTULO 7.</b>	
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES .....</b>	<b>164</b>
<b>REFERENCIAS.....</b>	<b>199</b>
<b>APENDICE 1 .....</b>	<b>207</b>

## INDICE DE LAS TABLAS

Tabla 1. Distribución del género.....	130
Tabla 2. Distribución de la edad.....	130
Tabla 3. Distribución del estado civil .....	130
Tabla 4. Distribución de la escolaridad.....	131
Tabla 5. Distribución del tipo de transporte que utiliza.....	131
Tabla 6. Distribución de ingresos familiares en salarios mínimos.....	131
Tabla 7. Distribución por dependientes económicos .....	131
Tabla 8. Distribución de horas que permanece fuera de su casa .....	132
Tabla 9. Puntajes promedio del nivel de estrés .....	133
Tabla 10. Puntajes promedio por género de situaciones que producen mayor estrés.....	134
Tabla 11. Puntajes promedio por género de situaciones que producen menor estrés.....	134
Tabla 12. Puntajes promedio del nivel de estrés por género.....	135
Tabla 13. Puntajes promedio del nivel de estrés por estado civil.....	135
Tabla 14. Puntajes promedio del nivel de estrés por edad .....	136
Tabla 15. Puntajes promedio del nivel de estrés por escolaridad.....	136
Tabla 16. Puntajes promedio del nivel de estrés por zona .....	137
Tabla 17. Puntajes promedio del nivel de estrés por tipo de transporte utilizado. ....	137
Tabla 18. Puntajes promedio del nivel de estrés por salarios mínimos .....	138
Tabla 19. Puntajes promedio del nivel de estrés por dependientes económicos.....	139
Tabla 20. Puntajes promedio de la frecuencia de estrés .....	140
Tabla 21. Puntajes promedio por género de las situaciones más frecuentes .....	141
Tabla 22. Puntajes promedio por género de las situaciones menos frecuentes .....	141
Tabla 23. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por estado civil.....	142
Tabla 24. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por edad .....	143
Tabla 25. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por escolaridad.....	143
Tabla 26. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por zona .....	144
Tabla 27. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por transporte utilizado.....	144
Tabla 28. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por salarios mínimos .....	145
Tabla 29. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por horas fuera de casa .....	145
Tabla 30. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por dependientes económicos .....	146
Tabla 31. Puntajes promedio de las estrategias de afrontamiento y su efectividad ante las molestias provocadas por los problemas de la Ciudad en general frecuencia de situaciones estresantes por dependientes económicos.....	147

Tabla 32. Puntajes promedio por género de las estrategias más utilizadas.....	148
Tabla 33. Puntajes promedio por género de las estrategias menos utilizadas.....	148
Tabla 34. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por género.....	149
Tabla 35. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por estado civil.....	149
Tabla 36. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por edad.....	150
Tabla 37. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por escolaridad.....	151
Tabla 38. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por zona.....	151
Tabla 39. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por tipo de transporte utilizado.....	152
Tabla 40. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por salarios mínimos.....	152
Tabla 41. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por horas fuera de casa.....	152
Tabla 42. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por dependientes económicos.....	153
Tabla 43. Puntajes promedio por género de las estrategias más efectivas.....	154
Tabla 44. Puntajes promedio por género de las estrategias menos efectivas.....	154
Tabla 45. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por género.....	155
Tabla 46. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por estado civil.....	155
Tabla 47. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por edad.....	156
Tabla 48. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por escolaridad.....	156
Tabla 49. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por zona.....	157
Tabla 50. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por transporte utilizado.....	157
Tabla 51. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por horas que permanece fuera de casa.....	158
Tabla 52. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por dependientes económicos.....	158
Tabla 53. Puntajes promedio de los efectos que la gente tiene al enfrentarse a los problemas de la Ciudad en general.....	159
Tabla 54. Puntajes promedio de los efectos más frecuentes que produce el estrés.....	160
Tabla 55. Puntajes promedio de los efectos menos frecuentes que produce el estrés.....	160
Tabla 56. Puntajes promedio de los efectos de estrés por género.....	161
Tabla 57. Puntajes promedio de los efectos de estrés por estado civil.....	161



Tabla 58. Puntajes promedio de los efectos de estrés por edad.....	162
Tabla 59. Puntajes promedio de los efectos de estrés por salarios mínimos.....	162
Tabla 60. Puntajes promedio de los efectos de estrés por horas que permanece fuera de casa.....	163



## RESUMEN

El nacimiento del urbanismo trajo consigo factores estresantes como las aglomeraciones, el tráfico, la contaminación, el ruido, crimen entre otros. Ocasionando un alto nivel de estrés, en las personas que se enfrentan frecuentemente a situaciones consideradas como estresantes.

El propósito del presente estudio es identificar los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento que presentan los habitantes de la Ciudad de México ante dichos estresores urbanos. Se diseñó un Instrumento para evaluar el nivel de estrés, efectos que ocasiona, frecuencia, afrontamiento y su eficacia; considerando las siguientes variables sociodemográficas: Género, estado civil, edad, transporte que utiliza, zona donde vive, horas que permanece fuera de su casa, salarios mínimos, dependientes económicos. Aplicando dicho Instrumento a doscientos sujetos seleccionados de forma no probabilística. Especificando que tenían 30 minutos aproximadamente para contestar.

Se encontró que el estrés puede interferir con la actividad del hombre, convirtiéndose en eventos negativos, los cuales amenazan el bienestar de las personas. Afectando principalmente a mujeres, ancianos, casados, que utilizan el transporte público, escolaridad básica, que permanecen de 1 a 5 horas fuera de casa, los que habitan en la zona sur, los que ganan de 1 a 5 salarios y que tienen dependientes económicos. Finalmente, las situaciones consideradas como estresantes representan una amenaza, a menos que el individuo cuente con alguna estrategia de afrontamiento, que son los esfuerzos realizados por las personas para reducir las demandas ambientales generadoras de estrés (Folkman, 1984).

**Palabras Claves: Psicología Ambiental, Ambiente Urbano, Estrés, Estrategias, Afrontamiento.**

## INTRODUCCIÓN

La preocupación de la psicología por el ambiente tiene varios antecedentes y razones, una de las más influyentes, es aquella que tiene que ver con el deterioro ambiental, riesgos y peligros provenientes de la manipulación del ambiente por parte del ser humano. Es así, que a la psicología ambiental le han interesado las consecuencias sobre la salud derivadas de la incontrolada y descuidada manipulación del ambiente, además de cómo éste se está convirtiendo en un factor patógeno debido al mal uso que de él se hace, dando lugar a las enfermedades de esta civilización y a lo que en la actualidad algunos denominan “patología del ambiente” (Aragonés y Jiménez, 1986).

Para la Psicología Ambiental, de acuerdo con Castro (1994; citado en Amérigo y Aragonés, 1998) dos son los retos en relación con el medio natural: en primer lugar, avanzar en el conocimiento de la influencia del comportamiento humano sobre el medio natural y, en segundo lugar, incorporar al contexto de la producción científica de la psicología, la información sobre la que se basa en la actualidad la gestión ambiental.

La preocupación por la calidad ambiental ha contribuido en gran medida al desarrollo de la investigación ambiental desde una perspectiva psicológica (Corraliza, 1994; citado en Arce, García, Sabucedo, 1996), y en este contexto la contribución de los índices de calidad ambiental percibida se ha hecho patente.

Ya que los impactos de los desajustes del entorno afectan la calidad de vida humana, la psicología ambiental es el ámbito donde se pueden desarrollar propuestas en este sentido, pudiendo entenderse ésta como la disciplina que se ocupa del estudio de las relaciones entre el medio físico y social y las cogniciones, las actitudes y los comportamientos de las personas (Sundstrom, 1996; citado en Corraliza, 1997).

Proshansky (1983) propone como campo de investigación científica a la psicología ambiental, nacido de la necesidad social. Interesándose principalmente en la relación del hombre con su ambiente y/o con el medio físico que aquel ha “creado”.

Es así que se dice que la psicología ambiental ha pasado por distintas fases poniendo interés en estudiar distintos campos, hablando de tres dominios clásicos de la Psicología ambiental: 1) el ambiente natural, donde no ha intervenido el hombre, o apenas si hay impacto humano, 2) el medio construido, que trata principalmente de los campos correspondientes a la arquitectura, el diseño de interiores y urbanismo, y 3) el ambiente social que recurre al espacio físico para definir las situaciones de interacción (Amérigo y Aragonés, 1998).

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

Por su parte, Heimstra (1979) hace énfasis también en la psicología ambiental como la disciplina “que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el ambiente físico del hombre”. A su vez define el entorno hecho o fabricado por el hombre y el efecto que tiene sobre la conducta humana; tanto las habitaciones, las casas los edificios, las instituciones, etcétera, y como afectan directa o indirectamente la actitud y comportamiento de sus ocupantes o residentes. Gran parte de los estudios realizados en el campo de la psicología ambiental se ha centrado en el entorno construido y en sus efectos sobre la conducta. Así como en el “entorno natural”, que no solamente se refiere a las zonas geográficas, sino también a aquellos pequeños y grandes centros de recreo que cuentan con elementos hechos por el hombre.

Este énfasis sobre la interrelación del ambiente y la conducta es importante, no solamente en los escenarios físicos que afectan la conducta de las personas, sino los individuos influyen activamente sobre el ambiente (Holahan, 1996).

Sin embargo, la degradación del medio debida a la acción del hombre, están directamente relacionados con el trato agresivo y desconsiderado que se han tenido con el ambiente, llegando a constituir una fuente importante de agresiones físicas, psicológicas y sociales. Esta situación de degradación ambiental es especialmente evidente en el medio urbano. De hecho se podría decir que la ciudad se ha convertido en el símbolo de la crisis ambiental (Corraliza, 1997).

Debido a que la humanidad ha construido un entorno tecnológico tan poderoso y complejo que resulta difícil detectar y controlar aquellos factores negativos que recobran destructivamente sobre ella. Es cierto que el hombre se halla en el momento de convertirse en la víctima número uno de su propia creación (Pinillos, 1983).

Ya que al pensar en la gran variedad de actividades en las que participa el hombre, se puede suponer que muchas de ellas hacen que el individuo se encuentre en situaciones que se considera amenazadoras y, productoras de *estrés* (Heimstra, 1979).

Por lo que se puede afirmar que el estrés es uno de los fenómenos vitales más característicos que afecta a todos los seres vivos. Se ha precisado que para que un estímulo psicológico alcance a ser estresor son importantes: su intensidad, duración, novedad y sorpresa. Tanto lo sorprendente como lo peligroso, aparecen como principales características generales (Vargas, 1988; citado en Cruz y Vargas, 2001). Otro aspecto de notable importancia que no se puede dejar de mencionar es que el organismo responde de manera proporcional a la intensidad del estresor (Cruz y Vargas, 2001).

Haciendo necesarias la adaptación y el hacer frente a un estresor ambiental, que involucra la reestructuración de la relación entre el individuo con el estresor, o el control directo de las emociones a través de la negación y otros mecanismos de autocontrol (Lazarus, 1977).

Asimismo, se habla de *afrentamiento* que se refiere a ese aspecto del proceso del estrés que incluye los intentos del individuo por resistir y superar a los estresores (Fleming, Baum, Singer, 1984).

Sin embargo, las reacciones de los distintos individuos frente a los diferentes estresores que los pueden afectar están en cierto modo condicionadas por sus perfiles de personalidad. No todos los organismos responderán del mismo modo, teniendo en cuenta que gran parte de las respuestas al estrés dependen de factores psicológicos, y no todos desarrollaran las mismas enfermedades de adaptación ante la persistencia de las condiciones de estrés (Slipak, 1999).

## **ANTECEDENTES DEL ESTUDIO**

### **JUSTIFICACIÓN**

Los problemas en el ambiente son consecuencia de la práctica urbanística son variados y muy numerosos: saturación y congestión del espacio, contaminación atmosférica, ruido, pérdida creciente de espacios públicos devorados por el tráfico y, en definitiva, pérdida de tiempo, espacio y energía lo que incide de manera significativa en la salud y el bienestar de la población (Corraliza, 1997).

En el estilo de vida actual es frecuente el estrés emocional y por lo tanto el estrés físico; suponiendo la existencia de algún estímulo que perturbe un funcionamiento normal, que afectan directamente al funcionamiento físico (Terras, 1994).

Lo que tiene que ver con la naturaleza del estrés ambiental y la forma en que la gente enfrenta esas condiciones ambientales constituyen el área de especial importancia con un rápido desarrollo dentro de la psicología ambiental. La investigación del estrés ambiental ofrece ayuda fundamental en la tarea de mejorar la calidad del ambiente urbano. El estudio del estrés ambiental es un campo de estudio singularmente importante para los psicólogos ambientales (Holahan, 1996).

La respuesta del estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona y las demandas del medio. Se considera que una persona está en una situación estresante o bajo un estresor cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer (Labrador, Cruzado y Vallejo, 1987; citado en Fernández- Ballesteros, 1994). Es decir, depende tanto de las demandas del medio como de sus propios recursos para enfrentarse a éste (Lazarus y Folkman, 1984; citado en Fernández- Ballesteros, 1994). O avanzando un poco más, de las discrepancias entre las demandas del medio, externo e interno, y la manera en que el sujeto percibe que puede dar respuesta a esas demandas (Folkman, 1984; citado en Fernández- Ballesteros, 1994).

Existe el modelo psicológico del estrés que ha sido empleado para explicar las reacciones de los individuos en la ciudad entre una amplia serie de factores ambientales no deseados (Evans y Cohen, 1987; citado en Amérigo y Aragonés, 1998). No se trata de la intensidad de la estimulación (como en el modelo de sobrecarga), sino que algunos estímulos tienen una significación especialmente amenazante para el propio individuo, que debe reaccionar para superarlos.



Cohen y Lazarus, (1977) resaltan tres consideraciones para que el estrés sea un área importante de estudio para una amplia variedad de disciplinas. La primera, que las emociones relacionadas con el estrés y sus efectos son de mayor importancia para alcanzar una mayor satisfacción. La segunda, que las emociones estresantes influyen notablemente en cada aspecto de la función adaptativa, incluyendo, por ejemplo, la resolución de problemas, la competencia social y la salud o enfermedad somáticas. La tercera, cuando se presentan emociones relacionadas con el estrés como lo serían la angustia, el miedo, la culpa, el enojo, la tristeza, la depresión y los celos, es seguro que está teniendo lugar alguna transacción importante entre la persona y el ambiente; en otras palabras hay evidencia que es una reacción ante un evento psicológico y que es cualquier cosa menos algo trivial ante los ojos de la persona afectada.

Ya que son un elemento importante en el estrés psicológico, la teoría y la investigación del estrés están obligados a dar atención considerable al ambiente. Ellos no se aplican solamente a las condiciones del ambiente que operan directamente en la causa de las reacciones estresantes, sino el entorno ambiental, tanto pasado como presente, ya que también proporciona y retiene los recursos que la gente encuentra necesarios o útiles para preparar mecanismos de afrontamiento (Cohen y Lazarus, 1977).

Weitz (1970, citado en Aragonés y Jiménez, 1986) introdujo una concepción que sería importante en el fenómeno del estrés, al suponer que éste tiene directamente que ver con mayor o menor dificultad para procesar adecuadamente la información. A ésta se añaden otras situaciones supuestamente generadoras de estrés y caracterizadas todas

ellas por una estimulación sensorial extrema, intensa y capaz de superar la resistencia del organismo. Estas serían condiciones ambientales de fuerte intensidad (calor, frío, humedad, aislamiento), amenaza intensa, riesgos fisiológicos producidos por la enfermedad, ingestión de drogas, insomnio, etcétera.

Cuando se habla de estresores ambientales, se refiere, de una manera general, a ese conjunto de factores que han puesto de manifiesto, tanto en situaciones de laboratorio como en estudios correlacionales, su capacidad para causar al organismo problemas adaptativos, algún daño de orden físico o mental (Aragón y Jiménez, 1986).

El ciudadano se halla frecuentemente descontento, llámese el medio laboral, el medio urbano, son causa de *estrés*, lo que conduce a los habitantes a las llamadas enfermedades de la civilización. De manera que algunas investigaciones sobre las tensiones urbanas, tratan de demostrar la naturaleza patógena de la gran ciudad (Lévy-Levoyer, 1985).

Selye (1954), le da relevancia a las presiones que pueden suponerse son origen de estrés y enfermedad en la vida urbana. Dichas presiones podrían clasificarse de la siguiente forma:

- 1) *La sociedad en transformación:*
  - a. Los procesos de urbanización,
  - b. Los procesos de industrialización
- 2) *El ambiente urbano:*
  - a. La densidad del establecimiento, acompañada de las dificultades para circular,
  - b. La densidad poblacional,

c. La estructura urbana y, particularmente, los transportes (trayectos demasiado largos, embotellamientos, dificultades de estacionamiento).

3) *La tecnología de la comunicación:*

La amplitud de los sentidos ha quedado aumentada mediante el proceso técnico, la vista con la televisión, el oído con el teléfono y la radio, el cerebro por las computadoras, etcétera.

4) *El automóvil:*

Otro problema: el automóvil, inicialmente era un medio de circulación, en la actualidad forma parte cada vez más de la residencia, la lentitud de la circulación causan estrés psicológico a las personas que se hallan al volante de sus autos, lo que contribuye ampliamente a hacer de ellas individuos excitados, incluso homicidas en potencia (Selye, 1954).

Por desgracia, debido a la inadaptación de las condiciones de vida; la vida social se ve comprometida, al equilibrio psicológico y fisiológico de los habitantes. La contaminación también amenaza la salud física, convirtiendo al ciudadano en un individuo neurótico e irritado, acechado por enfermedades (Selye, 1954).

Selye (1976), afirma que la tensión (*estrés*) ejercida sobre los ciudadanos por el entorno urbano, a través de estímulos físicos o psicosociológicos, puede conducir a enfermedades producidas por una disfunción mental o somática; dichas enfermedades, llamadas *de la civilización* pueden ser, simplemente, la imposibilidad de ocupar un lugar (esencial, normal u óptimo) en la sociedad.

Las reacciones de estrés dependen del nivel de adaptación previa del individuo, del tipo de residencia o del nivel óptimo de estimulación que requiere el individuo. En

contrapartida, la continua exposición ante estresores hace que la persona disponga de estrategias variadas de afrontamiento y de una mayor tolerancia (Bell, 1996, citados en Amérigo y Aragonés, 1998).

Richard Lazarus (Lazarus, 1966; 1981; Lazarus y Launier, 1978; citados en Amérigo y Aragonés, 1998), en su modelo sobre respuesta al estrés, señalaba la existencia de dos estrategias utilizadas por las personas cuando se enfrentaban a situaciones.

Un primer tipo de afrontamiento -la respuesta centrada al problema- supone que el individuo se enfrenta al estrés reorientado, modificando la misma respuesta emocional hacia el estresor o estresores. Este afrontamiento, de carácter individual, implica la activación de estrategias tendentes a la reevaluación y a la minimización de la amenaza percibida de manera similar a los argumentos de reducción de disonancia. El segundo tipo de afrontamiento -la respuesta centrada en la acción-, por el contrario, supone que se afronta la situación estresante intentando modificar las condiciones que dan lugar a la misma, ya de manera individual, ya colectivamente. En tal sentido la participación ambiental, entendida como reacción a los estresores ambientales, construiría un proceso de afrontamiento -de naturaleza colectiva- centrado en la acción (Amérigo y Aragonés, 1998 ).

Por tanto, debido a los efectos que produce el estrés es necesario estudiar los niveles de estrés y la frecuencia de éste, así como las estrategias de afrontamiento, por lo que se han desarrollado investigaciones a través de estudios correlacionales, aunque suelen carecer de control y de aleatorización, deben ser empleados con fines descriptivos. En general y tal como recoge Martínez Arias (1986, citado en Amérigo y

Aragóns, 1998), este método se utiliza en psicología ambiental para relacionar variables ambientales (recursos físicos, factores geográficos, diseños de ambientes, etcétera) con variables sociodemográficas o bien de diferencias individuales (miedo al delito, percepción o evaluación de ambientes, evaluación del consumo energético, etcétera). Este método también se emplea frecuentemente en estudios psicoambientales de carácter transcultural y en los relativos a la percepción de riesgos ambientales. Por lo que el estudio empleado será de carácter correlacional.

Además, siguiendo a Va Liere y Dunlap (1981, citado en Amérigo y Aragóns, 1991) hacen notar la insistente aparición de la influencia de las variables sociodemográficas en la preocupación ambiental en todos los trabajos empíricos llevados a cabo sobre esa problemática. La inclusión de estas variables permite estudiar las probabilidades de incidir en el futuro en la consolidación o en el cambio de actitudes de diversos grupos de la población, según sean sus características sociodemográficas.

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El concepto de estrés se ha aplicado a los fenómenos psicosociales con lo que ha llegado a designar diversos aspectos. Se da un estado de estrés psicosocial cuando una serie de demandas inusuales o excesivas amenazan el bienestar o integridad de una persona.

Por lo que se vuelve necesario hacer frente a las situaciones consideradas como amenazantes, de tal manera se hablará de afrontamiento, como previamente lo hacen Cohen y Lazarus (1979, citados en Buendía, 1993) definen afrontamiento como los esfuerzos tanto intrapsicológicos como orientados a la acción, para manejar las

demandas ambientales e internas, y los conflictos entre ambas, que son valoradas como excesivas para los recursos de la persona. En este sentido, la respuesta de afrontamiento al estrés se situaría a medio camino entre las acciones reflejas y las respuestas de dominio que se han aprendido hasta el punto que se han vuelto automáticas y no requieren del control consciente para su ejecución (Murphy y Moriarty, 1976; citados en Buendía, 1993).

Según Meichenbaum (1987), el afrontamiento ha resultado uno de los constructos más importantes sobre el estrés. Existe un creciente auge respecto a la manera como las personas afrontaban el estrés, pudiendo ser determinantes las respuestas fisiológicas de estrés, más importante que la frecuencia y las características de las situaciones que se enfrentan y provocan estrés.

La frecuencia de estos efectos adversos variará de un individuo a otro y el grado de gravedad también variará de persona a persona. De tal manera que los estudios de afrontamiento del estrés han llamado la atención sobre la importancia de los niveles de estrés que determina el valor de la amenaza (Folkman y Lazarus, 1984).

Sin embargo, resulta incomprensible que no haya recurso o estrategia de afrontamiento que sea útil para hacer frente a todos los sucesos estresantes, sino que la utilidad de una estrategia dependerá del acontecimiento mismo. Las condiciones que tiene lugar, las características de la persona y el momento de desarrollo en que se encuentra (Buendía, 1993).

### ***PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN***

Por lo citado anteriormente:

- ¿Cuáles son los estresores urbanos a los que están expuestos los habitantes de la Ciudad de México?

- ¿Cuáles son los niveles de estrés en los habitantes de la Ciudad de México?
- ¿Con qué frecuencia se enfrentan los habitantes de la ciudad de México ante los estresores?
- ¿Cuáles son y cómo se clasifican las estrategias de afrontamiento de los habitantes de la ciudad de México?
- ¿Existen diferencias en cuanto a las variables demográficas que son: género, estado civil, edad, escolaridad, zona, tipo de transporte, nivel socioeconómico, horas que permanece fuera de casa, dependientes económicos, con respecto a los niveles de estrés, la frecuencia con la que se enfrentan a los estresores, cómo enfrentan las situaciones estresantes y la efectividad de las estrategias?
- ¿ Conocer cuáles son los efectos en los habitantes de la Ciudad de México que produce el estrés?

## **IMPORTANCIA DEL ESTUDIO**

La identificación de los niveles de estrés y por lo tanto conocer las estrategias de afrontamiento que presentan los habitantes de la Ciudad de México ante los estresores urbanos es un estudio que se interesa en crear medidas de prevención psicológica ante los efectos del estrés.

- Al conocer los niveles de estrés y la frecuencia a los que están expuestos los habitantes de la Ciudad de México, ayudará a la prevención psicológica. Asimismo, permite evidenciar si existe correlación entre los niveles de estrés con la frecuencia en que se presentan.

- Ampliar el conocimiento con respecto a estresores urbanos, tal vez poco perceptibles para los habitantes de la Ciudad de México y sin embargo productores de reacciones serias. Tal como lo indica Fontana (1995) en cuanto a la naturaleza insidiosa de muchos de los estresores a los que estamos sujetos implica que, hasta que no nos observemos detenidamente, ignoraremos muchas de las señales de advertencia siempre y cuando no comiencen a infligir un daño notorio.

- De acuerdo con lo que la gente informe sobre cómo se clasifican las estrategias de afrontamiento de los habitantes de la ciudad de México y que tanto les funciona, se podrán retomar las medidas de prevención efectivas que más les funciona ante el estrés, para disminuir los efectos que éste les ocasiona.

- Además de conocer de manera general y específica las diferencias en cuanto a: género, estado civil, edad, escolaridad, zona, tipo de transporte, nivel socioeconómico, horas fuera, dependientes económicos, lo cual implicará un análisis detallado sobre una muestra de los habitantes de la Ciudad de México y con ello una comparación de cada variable demográfica, con respecto a los niveles de estrés, la frecuencia con la que se enfrentan a los estresores, cómo enfrentan las situaciones estresantes y la efectividad de las estrategias.

- Por último al conocer los efectos que produce el estrés en los habitantes de la Ciudad México, se podrá reafirmar la importancia de implementar estrategias de afrontamiento. Ya que como lo dice Aragonés y Jiménez (1995), cuando el organismo está sujeto a una serie de demandas frente a las que se siente impotente, aparece un síndrome estereotipado caracterizado por el cansancio, la propensión a permanecer acostado, pérdida de apetito y peso, desgano, etcétera, características a las que puede hacer frente.



Si el estrés los está haciendo trabajar con menos eficacia, tomar decisiones erróneas o descargar sus frustraciones y agresiones. Será útil conocer lo que sucede, para que se pueda proporcionar alguna ayuda directa, que le permitirá reaccionar de manera menos emotiva ante ellos y evitar así el deterioro de la estabilidad emocional (Fontana, 1995).

## **HIPÓTESIS Y OBJETIVOS DEL ESTUDIO:**

De acuerdo con lo anterior se proponen cinco hipótesis:

Los niveles de estrés pueden estar correlacionados con la frecuencia con que los habitantes de la ciudad de México se enfrentan e estos.

- La utilidad de una estrategia dependerá del nivel de estrés que enfrentan los habitantes de la ciudad de México ante los estresores urbanos.
- El afrontamiento del estrés estará determinado por los estresores urbanos.
- Se encontrarán diferencias significativas en las variables demográficas: que permitirán corroborar la presencia de un alto nivel de estrés en determinadas comparaciones como género, estado civil, edad, escolaridad, zona, tipo de transporte, nivel socioeconómico, horas fuera, dependientes económicos.
- Los efectos producidos por el estrés, tendrán que ver con los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento les ayuda a disminuir dichos efectos.

### **Los objetivos del presente trabajo son:**

1. Identificar los niveles de estrés y si estos se correlacionan a la frecuencia con la que los habitantes de la ciudad de México se enfrentan ante los estresores urbanos.

2. Identificar las estrategias de afrontamiento de situaciones consideradas como estresantes son más eficaces para los habitantes de la Ciudad de México para disminuir las molestias provocadas por los problemas de la Ciudad.
3. Realizar un análisis comparativo entre el grado de afectación que tienen los estresores urbanos y el género, estado civil, edad, escolaridad, zona, tipo de transporte, nivel socioeconómico determinado por los ingresos familiares, horas fuera, dependientes económicos.
4. Identificar si los efectos producidos por el estrés, tienen que ver con los altos niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento les ayuda a disminuir dichos efectos.

Por lo anterior se define que el interés principal del presente estudio, es identificar los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento que presentan los habitantes de la Ciudad, México ante los estresores urbanos, se establecen como variables dependientes la percepción de las personas en términos de: a) Niveles de estrés; b) frecuencia con la que se enfrentan a situaciones estresantes; c) como enfrenta los problemas de la ciudad de México considerados como estresantes; d) estrategias de afrontamiento efectivas para disminuir las molestias provocadas por los problemas de la Ciudad de México y e) efectos de las situaciones consideradas como estresantes.

A su vez se establecieron como variables independientes: a) el género de la muestra de la presente investigación, b) estado civil, c) edad, d) escolaridad, e) zona, f) tipo de transporte al igual que el nivel socioeconómico determinado por ingresos familiares, g) horas fuera, h) dependientes económicos.

A continuación se describen detalladamente los temas:

Capítulo 1. Describe los antecedentes y las definiciones de lo que es la psicología ambiental, además de las características de la misma, en donde se toma en cuenta la interacción del hombre con su ambiente. Además de retomar métodos de investigación que proporcionan una evaluación del ambiente, para conocer la percepción ambiental que la gente tiene con su ambiente.

Capítulo 2. Definiciones de estrés, síntomas y niveles, estresores urbanos, las fuentes que generan estrés, establecimiento de medidas de evaluación de estrés; como percibe la gente situaciones consideradas como estresantes.

Capítulo 3. Se refiere al ambiente Urbano, sus antecedentes, las características de la ciudad y el entorno como ambiente urbano. Incidencia de la arquitectura con la reestructuración ambiental, en relación con la psicología.

Capítulo 4. Descripción de los factores urbanos estresantes como las aglomeraciones, el tráfico, la contaminación y el ruido, entre otros, así como los efectos que producen. A su vez, una descripción de la criminalidad como factor social estresante.

Capítulo 5. Se analizan las estrategias de afrontamiento y cómo dominar el estrés, es decir la creación de estrategias de afrontamiento.

## **CAPÍTULO 1.**

### **¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL?**

La psicología ambiental, se desarrolla con lentitud, en muchos casos de modo vacilante, siguiendo un proceso en el que los conceptos analíticos son organizados en un sistema teórico coherente y variable, apoyado en un sólido cimiento de hallazgos empíricos. Es por fuerza un campo de investigación multidisciplinario (Prohansky, Ittelson, Rivlin, 1978).

En primer lugar, es necesario contextualizar a la Psicología Ambiental dentro de dos referentes disciplinares de carácter más general. En primera instancia, hay que situarla dentro de las diversas áreas que configuran las Ciencias Sociales y, en especial, la Psicología Social Aplicada, ya que una parte importante de sus referentes teóricos, epistemológicos y metodológicos provienen de la Psicología Social. En segundo lugar hay que ubicar a la Psicología Ambiental dentro del conjunto de disciplinas que se ocupan del estudio del entorno, bien sea natural o construido, siendo éste un ámbito considerablemente extenso y complejo en cuanto a las materias que lo integran.

En segundo lugar se halla el hecho de que la Psicología Ambiental, como ámbito disciplinar, tiene una historia y su consolidación se produce alrededor de la década de los años 60 y por lo tanto, la denominación que apunta Wohlwill (1970; citado en Iñiguez y Pol, 1994) como “área de embrión” puede, en buena medida, mantener su vigencia actualmente, al menos por lo que se refiere a un campo de investigación diferenciado a nivel teórico (Ittelson, 1995; citado en Iñiguez y Pol, 1994).

En tercer lugar, desde sus inicios y por su carácter eminentemente aplicado, se ha definido por un marcado pragmatismo, por el estudio y la resolución de aspectos

concretos y por una predisposición abierta al abordaje de nuevas cuestiones ambientales que se han ido suscitando al generarse nuevas demandas sociales respecto al tema (Iñiguez y Pol, 1994).

Surge como fruto de una demanda exterior a la misma psicología, busca sus referencias y marcos teóricos en la propia tradición psicológica. Si bien la psicología ambiental es un nuevo campo de estudio. Es cierto que el empuje que recibe en los años sesenta y setenta no lo había registrado anteriormente con la misma intensidad. Sin embargo, es necesario considerar que el entorno o el medio ha estado siempre presente en el trasfondo del pensamiento filosófico y psicológico. Cuando se trata de situar una fecha de origen de la Psicología ambiental, se refiere a un proceso de convergencia de intereses diferentes campos disciplinarios, situado a finales de los años cincuenta y buena parte de los sesenta (Pol, 1988).

Cabe resaltar que a partir de los años setenta surgió el interés por las cuestiones ecológicas como resultado de un incremento en la sensibilidad a los costos ambientales de la expansión industrial. Este interés también va de la mano con una ideología cambiante en el mundo occidental acerca de la relación del hombre con su ambiente, a ser el cambio de una visión del “hombre como amo del entorno” a la del “hombre como ser interdependiente con él entorno”. Esos factores han atribuido al surgimiento de la psicología ambiental como una disciplina de investigación (Wohlwill, 1970; citado en Cohen y Lazarus, 1977).

Así, el medio que el hombre construye es tanto, un fenómeno social como físico. El mundo construido por el hombre, sea una escuela, hospital, departamento, comunidad o carretera, es sencillamente una expresión particular del sistema social que determina

en general sus actividades y sus relaciones con los demás. La respuesta del individuo a su mundo físico nunca está determinada exclusivamente por las propiedades de las estructuras y acontecimientos que la definen. Los espacios, las características de éstos, la gente que se encuentra en ellos, y las actividades a que se dedica, representan importantes sistemas para el participante individual e influyen así en sus respuestas al medio (Prohansky, 1978).

Por su parte la psicología ambiental engloba la totalidad de la conducta y sobre todo en las áreas de la diversión, el descanso y la convivencia. Debido a que el hombre esta expuesto continuamente a cambios naturales en el ambiente físico que le rodea, el vivir bajo climas muy diversos, dispone de una tecnología suficiente para modificar algunos de estos cambios naturales, como si ello fuese conveniente. Además la actividad productiva del hombre, sobre todo desde la revolución industrial y el progreso de la urbanización, está produciendo cambios drásticos y cada vez más amplios en el ambiente natural, que pueden alterar de modo muy notable el comportamiento humano. Se hace necesario aumentar el conocimiento científico sobre los efectos de los factores físicos ambientales en el comportamiento (Aragónés y Jiménez, 1986).

En términos generales, la perspectiva ambientalista se interesa por el estudio de la interacción entre el hombre y su ambiente considerándolos como dos sistemas recíprocamente interdependientes (Barker, 1968; Willems, 1974; Stokols, 1978; citados en Montero y López, 1987).

La psicología ambiental es pues una disciplina en desarrollo que debe evolucionar como superestructura interdisciplinaria de constructos teóricos y principios arraigados en las formulaciones básicas y en los hallazgos empíricos de disciplinas

distintas. En segundo lugar, esta superestructura solamente puede surgir a través de las empresas, teóricas y empíricas, realizadas en *cooperación*, por los investigadores que representan a estas diversas disciplinas. Sin embargo, entraña su propio conjunto de problemas que deben ser superados antes que la indispensable superestructura teórica pueda comenzar siquiera a tomar una forma. Muchas de las disciplinas científicas en las cuales debe sustentarse la psicología ambiental no han establecido sus respectivas estructuras teóricas coherentes, apoyadas en cimientos firmes de hallazgos empíricos (Prohansky, 1978).

Desde el punto de vista del campo de psicología ambiental, la meta de planificación es permitirles a las personas que logren un nivel de calidad de vida como sea posible. No es simple lograr esta meta. Requiere, entre otras cosas, una comprensión de la manera en la que las personas perciben, piensan, aprendan, sientan, y desarrollen; una aceptación de la variabilidad entre las personas y entre los grupos de personas; y una comprensión de las maneras en las que el ambiente psicosocial puede ser un recurso o un obstáculo a esta meta. Por supuesto, planear no puede relacionar específicamente a las necesidades particulares y expectativas de cada individuo (Arza y Bechtel, 2001).

Después de unos diez años de trabajo, el término más aceptado según Pol (1988), es el de Psicología Ambiental, pero en competencia con Psicología del Ambiente, Psicología del Espacio, Psicología del Entorno. Todos ellos poseen matizaciones diferenciales que tiene su razón de ser y va más allá de un mero problema semántico.

Para alcanzar lo epistemológico, en cuanto “Psicología Ambiental” tanto refiere a un campo aplicado o una especialidad de la psicología, como a los estudios ambientales

en referencia al ser humano, pero con distintas perspectivas disciplinarias y teóricas (Pol, 1988).

En este sentido hablar de una rama de la psicología especializada en el ambiente es correcto, dado que está definida y conformada y tiene un reconocimiento académico e institucional. (Pol, 1988).

La psicología Ambiental se consolida como una rama especializada de la psicología que ha desarrollado unos parámetros tradicionalmente poco considerados, también ha sido capaz, de actuar de catalizador en una reorientación de la psicología desde casi todas sus perspectivas (Pol, 1988).

Algunos propósitos básicos del campo de psicología ambiental citados por Clérigo (2000; citado en Arza y Bechtel, 2001) son los siguientes: (1) Las personas son diferentes y tienen necesidades diferentes. Uno no puede especificar, o identificar, un solo modelo de la relación de ambiente y persona. (2) Las personas son activas y no pasivas, ellas interpretan, evalúan, y usan su ambiente de maneras que ellos desean y son capaces. (3) Los grupos pueden identificarse quién tiene pocas necesidades y características en común, por ejemplo, a través de edad, género, estado de salud, nivel socio-económico, fondo cultural, y escolaridad a un mismo nivel general y sin hacer diferenciaciones. (4) El propósito del ambiente que permite liberalidad de oportunidades. Para lograr su propia definición de calidad de vida. Se usa el término de calidad de vida para indicar el juicio subjetivo de un individuo acerca del grado a que se satisfacen sus necesidades en varios contextos. Estos contextos incluyen el grado de salud, la vida familiar, relaciones sociales, lugar donde vive, situación laboral, servicios, nivel de ingresos, seguridad, calidad medioambiental, justicia social, e igualdad



(Clérigo, 1993<sup>a</sup>, citado en Arza y Bechtel, 2001). Sólo algunos de estos contextos se relacionan directamente a plantear problemas, pero muchos otros están indirectamente relacionados. (5) Casi todo el contexto es de manera dependiente de otro (Rosnow & Rosenthal, 1989; Stokols, 1987; citados en Arza y Bechtel, 2001).

Corraliza (1997) se interesa fundamentalmente en los dominios de la Psicología Ambiental centrándose en tres aspectos relativamente relacionados entre sí. Estos son el estudio del medio construido y sus implicaciones para el comportamiento humano, el desarrollo de modelos explicativos del fenómeno de interacción del individuo y espacio, y el estudio de aspectos específicos del ambiente, sobre el comportamiento humano. Desarrollos teóricos, psicología y medio construido y factores ambientales son los tres grandes tópicos sobre los que se han estructurado las aportaciones convencionales etiquetables como Psicología Ambiental.

### **1.1 Definiciones**

La psicología Ambiental lucha aún por su definición, no desde la nada sino que recoge una tradición de tratamientos, y se encuentra las condiciones suficientes para su surgimiento en un momento dado, respaldada desde otros campos disciplinarios, dotándose progresivamente una infraestructura burocrática, de revistas y publicaciones periódicas, de programas institucionales y asociaciones que definen un campo de estudio reconocido, cuando no está demasiado integrado (Pol, 1988).

Esta disciplina se ha caracterizado por una multiplicidad de enfoques, tanto teóricos como metodológicos y de ámbitos de aplicación que dificultan una visión integrada y unitaria de la materia aunque, una vez más, la multiplicidad metodológica

sea asumida como la característica propia (Holahan, 1982; Altman, 1990; citados en Iñiguez y Pol, 1994).

Por ejemplo, Gilmer (1973) propuso la psicología del ambiente como la disciplina cuyo interés está en analizar las relaciones existentes entre el comportamiento y el ambiente.

La psicología que se aplica al ambiente debe, unificar las concepciones parciales del hombre y derribar las barreras que dividen la psicología en especialidades, cada una de ellas dedicada a un aspecto de la vida psicológica: el hombre diferente de los otros, el hombre que percibe, el hombre social, el hombre que aprende. Esta doble necesidad impone una serie de obligaciones que hacen muy difícil la elaboración de esquemas teóricos (Prohansky, Ittelson y Landau, 1978).

El término de psicología ecológica, Wicker (1979, citado en Aragonés y Jiménez, 1986), la definió con estas palabras: “Es el estudio de las relaciones interdependientes entre las acciones de la persona dirigida a una meta y los escenarios de conducta en que tales acciones acontecen”.

Todo ello conlleva que, actualmente, se tenga un considerable número de definiciones de Psicología Ambiental. Entre las definiciones al uso, varios autores se refieren a su objeto en términos de búsqueda y análisis de las relaciones o interrelaciones entre las personas y entornos físicos (Russell y Ward, 1982, 1986; Heimstra y McFaling, 1979; Stokols y Altman, 1987; Prohansky, 1990; citados en Iñiguez y Pol, 1994) o específicamente a los entornos construidos (Prohansky, 1976; citado en Iñiguez y Pol, 1994). Otras definiciones (Canter y Craik, 1981; citados en Iñiguez y Pol, 1994) focalizan su atención en el estudio de las transacciones entre acciones y experiencias

humanas y los aspectos pertinentes del espacio socio físico, adoptando un enfoque más social de la disciplina. Esta perspectiva transaccional es también adoptada por Gifford en su *Manual de Psicología Ambiental* (Gifford, 1987; citado en Iñiguez y Pol, 1994).

Stokols y Altman (1987; citados en Iñiguez y Pol, 1994) en la introducción al *Handbook of Environmental Psychology* según la cual Psicología Ambiental se refiere al “estudio de la conducta y bienestar humanos en relación con el entorno socio físico”.

Psicología Ambiental definida inicialmente como aquella disciplina que se ocupa de analizar las relaciones que, a nivel psicológico, se establecen entre las personas y sus entornos. De esta manera puede entenderse como la disciplina que tiene por objeto el estudio y la comprensión de los procesos psicosociales derivados de las relaciones, interacciones y transacciones entre las personas, grupos sociales o comunidades y sus entornos socio físicos. Como disciplina científica comparte con otras disciplinas un campo de estudio común configurado por el conjunto de fenómenos que implican directamente a las personas con sus entornos (Iñiguez y Pol, 1994).

Holahan (1996) por su lado define a la psicología ambiental, que estudia las complejas relaciones entre personas y los ambientes físicos que habitan. Estudia la manera en que las personas se adaptan a los ambientes físicos y cómo los utilizan para satisfacer sus necesidades particulares.

Proshansky (1976; citado en Aragonés y Jiménez, 1986) atribuye a la psicología ambiental el establecimiento de las “relaciones empíricas y teóricas entre la experiencia y la conducta del individuo y su medio constituido”. Heimstra (1979) la define como la disciplina “que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el ambiente físico del hombre”.

Los psicólogos ambientales han sido cautos al igual que Canter y Craig, retomados por Amérigo y Aragonés (1998) y han dado definiciones generales con límites suficientemente imprecisos para no comprometer seriamente a la disciplina.

- El estudio científico de la relación entre el hombre y su ambiente (Lee, 1976).
- Una disciplina que se ocupa de las relaciones entre conducta humana y el medio físico (Heimstra y McFarling, 1978).
- Un área de la psicología cuyo centro de investigación es la interrelación entre el ambiente físico, la conducta y experiencia humana (Holahan, 1982).
- Esta preocupada con las influencias interactivas y recíprocas que tienen lugar entre los pensamientos y conductas de un organismo y el ambiente que rodea a ese organismo (Darley y Gilbert, 1985).
- Es el estudio de las transacciones entre los individuos y sus ambientes físicos (Gifford, 1987).
- Es el estudio de la conducta y el bienestar humano en relación con el ambiente socio físico (Stokols y Altman, 1987<sup>a</sup>).
- Ciencia de la conducta multidisciplinar, con orientación básica y aplicada, cuyo enfoque son las relaciones sistémicas entre el ambiente físico y social, la conducta individual humana y experiencia (Veich y Arkkelin, 1995).
- Es el estudio molar de las relaciones entre la conducta y la experiencia y los ambientes natural y construido (Bell, Fisher, Baum y Greene, 1996).
- Aquella disciplina que se ocupa de analizar las relaciones que, a nivel psicológico, se establecen entre las personas y sus entornos (Valera, 1996).

- Como se puede apreciar, todas ponen el énfasis en el estudio de las relaciones entre la conducta humana y el ambiente físico, en algunos casos se recoge el término “experiencia de la persona”; es decir, se valoran los aspectos intrapersonales y, por tanto, algo más que la propia situación de relación. En otros se valora la interrelación, “influencias interactivas recíprocas”, etcétera. Es decir, se admite una bidireccionalidad entre la persona y el ambiente. Como resultado puede definirse a la Psicología Ambiental como la disciplina que estudia las relaciones recíprocas entre la conducta de las personas y el ambiente socio físico tanto natural como construido (Amérigo y Aragonés, 1998)

Los investigadores en psicología ambiental estudian una amplia gama de cuestiones de contenido psicológico (patrones de conducta espacial, imágenes mentales, estrés ambiental, cambio de actitud). Joachim Wohlwill (1970; citado en Holahan, 1996) ha alentado a los psicólogos ambientales a fortalecer y ampliar sus lazos interdisciplinarios mejorando los medios para lograr una comunicación efectiva y una colaboración estrecha entre las diferentes disciplinas relacionadas con el trabajo de esta área.

Sin embargo, en la actualidad la mayor parte de los psicólogos del ambiente afirman la necesidad de un marco teórico, conceptual y original; y todos reconocen que este marco no se ha elaborado aún de modo satisfactorio.

Aunque la psicología ambiental ha evolucionado en respuesta a los problemas sociales, tiende a tratar cuestiones relacionadas con éstos, a mantener un nivel de análisis holístico y a poner énfasis en la aplicación práctica de sus conocimientos teóricos. El nombre de la *psicología* se emplea en un sentido de definición de problemas más que en

un sentido disciplinario, ya que desde su inicio el campo de la psicología ambiental ha abarcado muchas disciplinas. Por lo anterior, se puede afirmar que: *La psicología ambiental es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación del ambiente físico con la conducta y la experiencia humanas* (Holahan, 1996).

En este sentido, para comprender el equilibrio que se establece entre el hombre y su medio deben de tomar en cuenta tanto las características inherentes del humano (personalidad, actitudes, efectos, conducta) como las características de la psicología ambiental (Montero y López, 1987).

### **1.2 Características**

Debido a que la psicología ambiental es un campo de estudio nuevo y complejo, es importante considerar algunas de las características que describen la forma en que los psicólogos ambientales *plantean* su investigación. El enfoque que se da a un área de estudio depende de los objetivos de la investigación y determina los tipos de preguntas que se hacen y cómo y dónde se buscan las respuestas. También influye en el tipo de datos que se buscan, los que se consideran o los que tiende a pasar por alto. El enfoque que los psicólogos ambientales dan a su investigación desempeña un papel muy importante en la conformación de su trabajo científico y ha llegado a caracterizar el campo de la psicología ambiental (Holahan, 1996).

La psicología ambiental se caracteriza por la importancia que le atribuye a los procesos de adaptación. En los distintos procesos psicológicos mediante los cuales las personas se adaptan a las complejas exigencias del ambiente físico. El interés subyacente por los procesos de adaptación que han contribuido a conformar el carácter de la

investigación psicológica ambiental, al sugerir cuestiones apropiadas y aspectos teóricos fundamentales (Holahan, 1996).

Las características generales o principios básicos de la Psicología Ambiental pueden clasificarse, a grandes rasgos, en dos esferas diferentes tal y como sugieren Bell *et al.* (1996, citado en Américo y Aragonés, 1998).

- Se estudian las relaciones entre la conducta y el ambiente considerado a éste desde una perspectiva holística, es decir, tal y como las personas lo experimentan en la vida cotidiana; por tanto, se presta más atención a la relación entre los elementos como unidades de análisis que a sus componentes.
- Se tienen en cuenta las múltiples relaciones posibles entre el ambiente y la conducta; es decir, como el medio influye sobre la conducta y cómo esta produce cambios en el ambiente. Igualmente se puede considerar el propio proceso interactivo entre los dos componentes como objeto de estudio. Es decir, se reconoce la naturaleza interactiva de las relaciones entre la persona y el ambiente físico. No obstante, como señalan Lee (1976; citado en Américo y Aragonés, 1998), Cone y Hayes (1977; citados en Américo y Aragonés, 1998), en la mayoría de los casos los trabajos se han concentrado en la influencia que ejerce el ambiente sobre las personas.
- Otra característica hace referencia a que habiendo nacido con una vocación claramente aplicada, su evolución ha dado lugar a la generación de conceptos y sus relaciones entre ellos que han llevado a la psicología Ambiental a desarrollarse como una disciplina básica. No obstante, puede reconocerse en ella una tensión dialéctica entre lo básico y lo aplicado, aunque siempre orientada por el problema más que por

la teoría, tal y como reconocen autores como Darley y Gilbert (1985, citado en Américo y Aragonés, 1998) y Stokols (1995, citado en Américo y Aragonés, 1998).

- Existen muchas disciplinas interesadas en el estudio de las relaciones entre la persona y el ambiente, lo que hace que la psicología Ambiental participe de un campo interdisciplinar. Por tanto es frecuente observar numerosos conceptos y leyes de otras disciplinas tales como la Geografía, Biología, Arquitectura Urbanismo, etcétera.

- La investigación se lleva a cabo, principalmente, a través de trabajos de campo en el ambiente natural y con una metodología ecléctica, adaptada a la naturaleza de las variables, recurriendo según los casos, a diseños selectivos (grupos naturales) con enfoque cualitativo o cuantitativo, a diseños cuasi experimentales y, en menor medida, a experimentales.

Otra de las características que definen a la Psicología Ambiental es la multiplicidad de orientaciones teóricas utilizadas (Altman, 1973; Craik, 1977; Moore, 1987; Saegert y Winkel, 1990; Stokols, 1995; Bonnes y Secchiaroli, 1995; citados en Iñiguez y Pol, 1994).

La investigación de la psicología ambiental se orienta tanto hacia la resolución de problemas prácticos como la formulación de nuevas teorías. Los psicólogos ambientales buscan fusionar estos dos aspectos de tal manera que ambos se desarrollen al mismo nivel. El equilibrar estos dos aspectos puede ser difícil para el psicólogo ambiental, como cuando la depuración teórica requiere más investigación mientras que los problemas prácticos demandan soluciones urgentes (Holahan, 1996).



Ya que el ambiente social y psicológico del hombre es, en gran parte, un producto que depende del lugar en donde él se encuentre en un momento determinado y de la manera como él reaccione a dicho escenario (Gilmer, 1973).

Kirk (1963, citado por Varela, 1991) ha empleado el término “ambiente” para representar al mundo físico y señala que el comportamiento de los individuos dentro de ese ambiente está influenciado por su “ambiente conductual”. Este ambiente conductual es una imagen o representación psicológica del mundo físico, que ha sido moldeada por las actitudes e intereses de cada individuo.

Se ha puesto de manifiesto la importancia de las relaciones persona- ambiente y, en definitiva, la relevancia del ambiente en la predicción y explicación de la conducta humana así como la importancia de ésta sobre el ambiente. El estudio de tales relaciones es hoy un objeto de la Psicología ambiental, que se perfila como una nueva subdisciplina de la psicología (Jiménez Burillo, 1981; Jiménez Burillo y Aragonés, 1960, Stokols et. al., 1987; citados en Fernández- Ballesteros, 1992).

En fin, las características de la psicología ambiental tienen que ver con el ambiente (ruido, temperaturas extremas y contaminación del aire) son los que determinan el nivel de estrés y se pondrá énfasis en la función de dichos factores como productores de estrés. Las condiciones ambientales adversas, como el ruido intenso y el calor o frío extremos, afecta en forma negativa la salud y el bienestar emocional de la gente, y en consecuencia, perjudica sus relaciones interpersonales (Holahan, 1996). Percibiendo su ambiente como perjudicial, entonces será necesario definir dicha percepción ambiental.

### **1.3 Percepción Ambiental**

Al considerar la relación que guardan entre sí el ambiente físico y la conducta humana, el psicólogo ambiental se enfrenta al singular problema de decidir cuál de los diversos niveles de organización humana debe adentrarse para conceptualizarlos o estudiarlos. Esta relación puede definirse y analizarse, por ejemplo, al nivel del individuo que pasa por experiencias a la vez que se conduce en el medio físico. En este nivel, la experiencia interna en forma de percepciones, sentimientos y motivaciones fundamentales supone considerable significación tanto para determinar lo que el ambiente es para el individuo como la forma en que éste responde al primero (Prohansky y cols., 1978).

El proceso de percepción del ambiente urbano, no necesariamente viene explicado por la naturaleza propia del ambiente que rodea una determinada área sino que también vendrá explicado por la naturaleza y las características propias del sujeto que lo evalúa. La percepción ambiental aparece como la clave con la que los individuos reaccionan ante el entorno, informa de lo positivo o negativo de sus características que constituyen el objeto de medida (Arce, García, Sabucedo, 1996).

Haciendo representar el ambiente exterior, se da otro paso: el mapa mental permite estudiar como la reacción entre el individuo y el mundo exterior sintetiza lo físico y lo psicológico. El estudio de las representaciones que se hace el individuo, no sólo del ambiente que abarca con su vista, sino de un mundo mucho más amplio, permite devolver a las palabras “próximo” y “lejano” su triple sentido de distancia física, de parentesco y de afinidad electiva. La idea de utilizar los mapas mentales para estudiar la percepción y la representación del ambiente se debe a Klevin Lych, cuyo libro publicado

en 1960 (citado en Prohansky y cols., 1978), aunque fue muy criticado, aportó un instrumento experimental que han empleado muchos psicólogos y geógrafos interesados en analizar la representación del mundo exterior. Este método utiliza la idea de cada uno de nosotros posee un mapa “en la cabeza”, incluso varios mapas con diferentes escalas; Kaplan (1973; citado en Prohansky y cols., 1978) llega a afirmar que la actitud para la representación mental del ambiente es una condición para la supervivencia y una base para la selección natural en la medida que aumenta considerablemente la eficacia de la percepción, ya que los esquemas cognitivos implican eliminar las ambigüedades perceptivas.

Desde este punto de vista, el mapa mental viene a ser fundamentalmente la representación yuxtapuesta y resumida de secuencias de acción que son caminos recorridos desde un punto a otro. Siendo a la vez la condición de la percepción y resultado de las experiencias individuales de acción y de desplazamiento en el ambiente, se comprende que el mapa mental represente un dato interesante para el estudio psicológico de la percepción del mundo exterior (Prohansky y cols., 1978).

Brunswic (1956, citado en Pol, 1988) por su lado, especifica el proceso perceptivo, mediante el cual el individuo llega a conocer el entorno. La valoración de lo que denomina estímulos “distales” y “proximales” será importante como determinantes de la conducta. Posteriormente Gibson (1966; citado en Pol, 1988) destaca la importancia de la percepción de las propiedades de los estímulos y las circunstancias en que se produce.

Para el cognitivista Bartlett (1932; citado en Pol, 1988), la percepción de los objetos simples o complejos es posible si se posee un conjunto de estructuras

cognoscitivas que permitirán procesar, y por desdoblamiento distorsionar, la información que se recibe del medio (Canter y Stringer, 1975; citados en Pol, 1988).

La representación mental del ambiente es una abstracción y una síntesis realizadas a partir de las experiencias vividas, de las percepciones reiteradas y de los desplazamientos en el ambiente (Prohansky, 1978).

#### *Proceso de percepción del ambiente*

En el proceso de percepción del ambiente intervienen tres partes:

- Un ambiente real, cuya aproximación es el conocimiento científico y la medida objetiva.

- Un organismo dotado de sistemas informáticos complejos capaces de almacenar datos e imaginar situaciones y comportamientos (esto es similar) y que busca alcanzar efectividad o competencia suficiente en sus relaciones con el medio.

- Un ambiente simbolizado, fruto de la actividad cognoscitiva del organismo, que constituye un modelo subjetivo del ambiente real, modificable por la experiencia, utilizable en la simulación y en la toma de decisiones y cuya objetividad –esto es, su grado de ajuste al ambiente real- condiciona la eficacia de la acción. A este modelo lo llamamos “mapa cognoscitivo”.

La percepción del ambiente es aprendida y está cargada de afectos que se trasluce en los juicios que se formulan sobre él, y las intenciones modificatorias con que se actúa sobre él (Prohansky, 1978):

#### *Percepción de la calidad ambiental*

Es evidente que con una tecnología adecuada se pueden establecer medidas objetivas, válidas y fiables de contaminación del aire, las aguas y los lugares, ruidos y

conservación de deterioro de construcciones y otros muchos aspectos físicos ambientales y que estas medidas pueden combinarse en una medida única cuya magnitud puede ser índice objetivo de la calidad ambiental (ICA), o *environment quality index*. Tales índices sirven de contraste, de criterio de validación, al índice o índices de la calidad ambiental percibida (ICAP) o *perceived environment quality index (PEQI)*.

#### *Percepción del riesgo ambiental*

El riesgo ambiental puede considerarse como un aspecto parcial de la calidad ambiental; pero tradicionalmente se ha estudiado de modo separado y en dos áreas distintas, con técnicas hasta cierto punto diferentes: Los accidentes laborales, de tráfico o domésticos, en los que predominan los aspectos individuales; y los desastres naturales, que afectan a grandes núcleos de población (terremotos, inundaciones, ciclones, etcétera) entre los que cabría incluir por analogía los riesgos derivados a ciertas tecnologías.

#### *Percepción y Ecología*

El hombre tiene una gran capacidad para modificar las ofertas ambientales, y la ciudad es una buena muestra de ello. La modificación del ambiente produce aun cambio en la percepción del mismo que depende del balance de pérdidas y ganancias en ofertas que la modificación entraña.

También se habla de la percepción del entorno que se ve influida por condiciones físicas objetivas y diferencias individuales. Se han establecido juicios acerca de si el ambiente se encuentra dentro de márgenes aceptables o inaceptables (algunos modelos hacen referencia a términos como “óptimo” o “no óptimo”, pero el término “óptimo” es

extremo). La percepción del entorno también implica el tomar en consideración a ciertos procesos y conceptos, incluyendo el riesgo, la originalidad y la complejidad, así como la territorialidad y privacidad (Bell, 1978, citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Seligman (1975; citado en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983) plantea la teoría del control percibido que afecta las percepciones de la persona, de manera que la percepción de que una persona pueda manipular de forma efectiva el entorno y aumenta la sensación de capacidad y aptitud de esa persona. Desde una perspectiva cognitiva sobrecargada, al control percibido se le puede interpretar como “relajar” o calmar la preocupación de una persona por situaciones amenazantes o impredecibles en el entorno, lo cual le permite reaccionar mejor ante otras situaciones estresantes que requieren de su atención, como lo sería el desempeño de determinadas tareas o la conducta social, favoreciendo que funcione de una manera sana (Cohen, 1978; citado en Andrews, Fancett, Riddle, y Wandesman 1983).

Ittelson (1978; citado en Varela 1991) opina que la percepción ambiental no sólo depende de aspectos físicos del ambiente, sino del estatus de las personas, incluyendo sus necesidades, acciones, valores, etcétera. Lo ambiental, tiene implicaciones importantes para la percepción, que puede definirse como: “...la experiencia significativa del sistema persona- ambiente”. De tal modo, que en medida que la persona perciba su ambiente de acuerdo a su experiencia, también reconocerá la influencia del ambiente en posibles respuestas de estrés.

## **CAPÍTULO 2. ESTRÉS AMBIENTAL**

“La habilidad del hombre para adaptarse y permanecer libre de enfermedad depende, no sólo de sus propias capacidades inherentes y de sus experiencias pasadas, sino también de su motivación, apoyo y restauración que el ambiente puede ofrecerle” (Wolf, 1968; citado en Ortega y Urbina, 1985). Se reconoce así la influencia del ambiente en las respuestas al estrés. El ambiente tiene una significación más amplia en todo el proceso estresante y, como se mencionó anteriormente, puede ser en sí mismo una fuente de estrés (Charlesworth y Nathan, 1981; Evans, 1981; Glass y Singer, 1972, Holahan, 1982 y Russel y Mehrabian, 1974; citado en Ortega y Urbina, 1985).

De acuerdo a Selye (citado en Amérigo y Aragonés, 1998), estrés es una respuesta no específica del organismo que se produce cuando el sujeto estima que una determinada condición ambiental representa una amenaza o excede su capacidad para enfrentarla.

El estrés psicológico debilita el propio cuerpo y la abstención sociológica debilita los vínculos sociales entre cuerpos, convirtiéndolos poco a poco en máquinas especializadas, uniformes y permanentemente iguales (Muntañola, 1980).

Lazarus (1966, citado en Buela-Casal y Caballo, 1991) establece que el estrés, también consta de tres procesos: la evaluación primaria, la evaluación secundaria y el afrontamiento. De acuerdo con esta concepción Lazarus y Folkman (1984) consideran el estrés como la relación existente entre el sujeto y el entorno, que es evaluado como amenazante o desbordante de sus recursos, y que pone en peligro su bienestar.

Según las situaciones del estrés son aquéllas que exceden una habilidad del individuo de hacer frente (Cohen, 1982; citado en Breznitz y Goldberger, 1993) y la

consideración de la evaluación personal del estresor (Evans & Cohen, 1987; Flemming, Baum & Singer, 1984; citados en Breznitz y Goldberger, 1993). En otras palabras, la tensión psicológica está basada en la percepción e interpretación de un evento y una evaluación de la habilidad para hacer frente a éste.

Ya que la interpretación o definición de un evento o situación como una amenaza para el bienestar psicológico o físico del individuo es lo que induce al estrés y esta interpretación amenazante depende de las propiedades físicas del estímulo, del contexto y su situación en que se presente el margen del control que se tenga sobre el estímulo y de procesos estrictamente cognitivos vinculados con el estímulo ambiental (Aragonés y Jiménez, 1986).

Los estudios contextuales también están interesados en la influencia de los estilos de vida y su influencia del estrés. Stokols y Novaco (1981; citados en Breznitz y Goldberger, 1993) por ejemplo, sugieren los estilos de vida en la casa y el ambiente de trabajo puede ser factores estresantes. Otra área basada en estudios contextuales pueden dirigirse a involucrar el potencial para que ocurran las reacciones de estrés. Este término se refiere a procesos en los que “estrés produce estrés” (Breznitz y Goldberger, 1993).

Campbell (1983) por su parte proporciona un modelo para acercarse al estudio empírico de estrés ambiental. Su acercamiento es valioso porque hace un trabajo excelente de clarificar los problemas alrededor de tensión ambiental y hace algunas de las distinciones entre el ambiente y otros tipos de tensión. El trabajo de Campbell desarrolla un modelo de tensión del ambiente que se refiere a las condiciones crónicas en el ambiente a través de acción individual. Por ejemplo, el ruido de una fiesta de un vecino sería considerado una molestia diaria, pero uno puede pedirle al vecino que le



baje el estéreo o llamar a la policía; en todo caso, la fiesta habrá terminado. Ruido del tráfico de la carretera, por otro lado, debido a su cronicidad y el hecho que no hay ninguna respuesta individual eficaz, sería considerado un estresor del ambiente. Quizás la mejor manera de pensar en estresores del ambiente consiste en un estímulo nocivo. Del punto de vista del individuo, los estresores pueden pensarse casi como rasgos inherentes del ambiente físico (Breznitz y Goldberger, 1993).

Por lo que el estrés resulta familiar para todos los habitantes de cualquier ciudad. Se contempla el ambiente físico no como un recurso satisfactorio y enriquecedor, sino como una fuente de estrés psicológico. El proceso humano implícito es la reacción de enfrentar en forma efectiva exigencias ambientales extremas. La incapacidad de dominar el estrés ambiental implica consecuencias psicológicas (Heimstra, 1979).

Ya que la gente experimenta estrés cuando consideran que una situación resulta amenazante o que de alguna manera resulta difícil, agotadora o que exige mucho esfuerzo, así como cuando perciben que no tienen la suficiente capacidad para hacerle frente de manera adecuada (Cohen, Evans, Stokols y Krantz, 1986).

Por tanto, la investigación de estrés ambiental, en la última década, pone atención en la persona y ambiente que media la respuesta de estrés. Esta investigación se ha efectuado fuera del laboratorio y los estudios han sido trabajo de campo donde pueden estudiarse los estresores y actuar recíprocamente (Breznitz y Goldberger, 1993).

## **2.1 Definición de estrés**

Hoy, todos hablan de estrés, incluso a nivel técnico, pensando en las secuelas negativas que puede acarrear el proceso de desadaptación. Se ha conseguido convertir a

distrés, y estrés en meros sinónimos. El distrés, conlleva la importancia en consecuencias negativas para el individuo que lo sufre. Este aspecto es el que ha recibido más atención en la investigación científica, y habitualmente se ha entendido en este sentido el término genérico de estrés (Periró, 1993 citado en Gutiérrez, 1998).

También el distrés se refiere a las consecuencias perjudiciales de una excesiva activación psicofisiológica, y eustrés cuando se hace alusión a la adecuada activación para culminar con éxito una determinada prueba o situación complicada (Gutiérrez, 1998).

Si se desarrolla el *Distress*, se observarán síntomas como: disminución de la actividad, falta de alegría y de ilusión, disminución del rendimiento, depresión, pérdida de la autoestima, desconcierto y pérdida de esperanza; a ello se le añade la ansiedad, la intranquilidad interior, la tensión y otras (Walcher, 1975; citado en Troch, 1982). Si se prolonga la situación de distress, los síntomas “podrían tomar un carácter persistente semejante a las enfermedades orgánicas” o podrían llegar, incluso, a manifiestas lesiones orgánicas.

El término *estrés* forma parte del vocabulario cotidiano, pero desafortunadamente tiene diversos significados para cada individuo, no sólo para los neófitos, sino también para los expertos. Debido a que no existe una terminología uniforme en el estudio del *estrés*, cualquier definición que se proponga será necesariamente arbitraria (Heimstra, 1979).

La definición que se tiene de estrés es ambigua, tal como lo dice Heimstra (1979) la palabra puede tener diferentes significados para diferentes personas. Los psicólogos

que han estudiado el estrés ambiental consideran, que se debe empezar por establecer una definición precisa de lo que es el estrés (Selye, 1954).

Al concepto de estrés se le ha definido como las demandas ambientales que requieren de una mayor respuesta adaptativa de parte del individuo. Por otro lado, también se le ha definido como la reacción a tales demandas. Sin embargo, parece que sería mejor examinar primero el pensamiento tradicional, en el cual al estrés se le subdivide en orígenes en el entorno y la persona, por una parte, y la respuesta o reacción ante el estrés por otra (Cohen y Lazarus, 1977).

Al igual que lo han hecho algunos autores contemporáneos (Monat y Lazarus, 1977; Singer, 1980; citados en Cohen, Evans, Stokols y Krantz, 1986), se evita crear una controversia semántica al usar el término *estrés* para referirse a una amplia área de estudio. En particular, se le usa para referirse al estudio de situaciones en las que las demandas sobre los individuos exceden o ponen a prueba sus capacidades de adaptación.

El uso del término “stress” (sólo en los últimos años castellanizado como “estrés”) se extendía sin precedentes. En este lapso de tiempo, su utilización ha sobrepasado su aplicación biológica inicial, se ha diversificado su análisis y han surgido varias escuelas o corrientes de opinión pertenecientes a disciplinas diversas respecto a cómo encarar la comprensión global de su génesis y desarrollo, su prevención y las posibles intervenciones para la disminución o supresión de sus efectos negativos correlatos fisiológicos, en los casos más graves (Gutiérrez, 1998).

Su empleo ha trascendido a los ámbitos no especializados, y hoy todo el mundo utiliza esta palabra para referirse al agobio que produce una excesiva cantidad de trabajo o a la desmesurada presión que se puede sufrir en cualquier situación comprometida. En

definitiva, el término –basado en unos u otros marcos teóricos- ha funcionado muy bien (Gutiérrez, 1998).

Aún cuando persiste cierta ambigüedad sobre el uso adecuado del término estrés, ha sido empleado para referirse a circunstancias ambientales que interfieren la actividad normal del organismo (Appley y Trumbull, 1967; House 1972; Kagan, 1971; Kollar, 1961; Whitney, 1962; citados en Jaremk y Meichenbaum, 1987); también ha sido usado para referirse a las respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo ante sucesos particulares (Burchfield, 1979; Mason, 1971; Selye, 1973, 1974, 1976; citados en Meichenbaum y Jaremk, 1987), 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 (Averill, 1979; Lazarus, 1971; Mechanic, 1974; citados en Meichenbaum y Jaremk, 1987).

Hans Selye introdujo en 1936 (citado en Holahan, 1996) el concepto de *estrés* en biología con significado sistemático: una situación generadora de estrés cuando el organismo reacciona a una estimulación nociva o es alterado por ella. La situación no siempre llega a este extremo; el ecosistema encuentra un estado de equilibrio. Es una ventaja, por que las tensiones y las reacciones que éstas desencadenan no son nada excepcionales; forman parte de la vida cotidiana. El término de estrés se ha extendido luego a situaciones que no implican necesariamente nocividad física, sino que son producto de factores psicológicos (Levy, 1985).

Selye (1907-1982; citado en Slipak, 1991) decía que el Estrés “es la respuesta no específica del organismo a toda demanda que se le haga”: dicho con mucha simpleza,

esto indica la interacción del organismo el medio en que se desenvuelve, lo que podría llevar a definir el estrés según:

- 1) El estímulo
- 2) La respuesta o
- 3) El concepto estímulo respuesta

Así :

- 1) Estrés es la fuerza o el estímulo que actúa sobre el individuo y que da lugar a una respuesta de tensión.
- 2) Estrés es la respuesta fisiológica o psicológica que manifiesta un individuo ante un estresor ambiental.
- 3) Estrés es una consecuencia de la interacción de los estímulos ambientales y la respuesta idiosincrásica del individuo.
- 4) Se puede ampliar la definición de estrés mencionada anteriormente diciendo que cualquier demanda, sea física, psicológica, externa o interna, buena o mala, provoca una respuesta biológica del organismo idéntica y estereotipada (Slipak, 1999).

En la definición de Selye (1976) es fundamental la noción que el estrés implica una respuesta no específica del cuerpo. Bioquímicamente, el organismo responde de una manera idéntica a la amplia gama de productores de estrés ambiental (drogas, hormonas, frío, calor).

El estrés también es definido biológicamente por Flores y Valdéz (1985), como *un estado de activación autonómica y neuroendócrina (cortico- suprarrenal) de*

*naturaleza displacentera, que implica un fracaso adaptativo (con cognición de indefensión e inhibición inmunológica y conductual).*

Autores como Biro en 1974 (citado en Cueli y Lartigue, 1981) define el estrés como la respuesta global de un organismo a noxa, esto es, agentes internos que alteran la homeostasis. El concepto tiene que ver con la respuesta de un organismo vivo al peligro y la función biológica del estrés es el aumento de la resistencia a noxa; en ocasiones se cumple esta función, en otras se agota la capacidad de respuesta o bien se excede la respuesta, llevando ella misma la patología.

Baum, Baum y Singer (1981; citados en Ortega y Urbina, 1985), lo definen como “...un proceso en el que los eventos o fuerzas ambientales llamadas estresores, amenazan la existencia o el bienestar de un organismo, quien responde a esta amenaza”.

Aunque estas definiciones no pueden lograr el consenso y desde luego no terminan la disputa sobre la definición, agregan dos conceptos que son muy importantes: las reacciones psicológicas además de las fisiológicas y el señalamiento del ambiente como estresor.

Una definición posterior del estrés enfoca sus aspectos psicológicos y fisiológicos. Richard Lazarus y sus colaboradores (Gal y Lazarus, 1975; Lazarus, 1966, 1968, 1971; Cohen y Lazarus Folkman, Kanner y Schaefer, 1979; Lazarus y Launier, 1978) son los investigadores que han realizado el trabajo más extenso sobre el estrés psicológico. Lazarus pone énfasis en que el estrés implica un elemento psicológico esencial; el individuo evalúa el significado personal y la importancia de los productos del estrés (Holahan, 1996).

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

Lazarus en 1977, definió la palabra estrés como "un término muy genérico para toda el área de problemas que incluyen el estímulo que produce las reacciones del estrés, las reacciones mismas y varios procesos intervinientes".

Por la OMS como “el conjunto de relaciones fisiológicas que prepara al organismo para la acción”, o por Lazarus como “el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en el peligro su bienestar” (Slipak, 1991).

Sin embargo, el abuso que en los últimos tiempos se ha hecho del término “stress”, desprovisto en principio de componentes psicológicos directos, ha conseguido enlazarlo con la presión, tensión o coacción percibidas en cualquier situación de adaptación insuficiente. Sin olvidar, por otra parte, que “stress” tienen en lengua inglesa otras acepciones “énfasis, hincapié” (Gutiérrez, 1998).

El término “stress” “al no encontrar una traducción satisfactoria en otros idiomas, pasó como tal a formar parte del lenguaje científico universal” (Donalísio, 1996; citado en Gutiérrez, 1998). Y de ahí al castellanizado eustrés sólo hay un paso. ”Strain”, por el contrario, no consiguió traspasar la barrera idiomática, y sólo hoy se cita en medios

psicológicos para aludir a los correlatos fisiológicos del distrés (cifr. Stotland, y Pendleton, 1989; Lcken et. Al. 1997; citados en Gutiérrez, 1998).

Quizás antes de seguir con el concepto de estrés, se debe hacer alguna referencia histórica sobre la evolución de la palabra y su significado. Estrés deriva del latín “stringere” que significa “provocar tensión”. Esta palabra se utilizó por primera vez en el siglo XIV y a partir de entonces se empleó en diferentes textos en inglés, cómo “stess”, “stresse”, “strest” y “streisse” (Slipak, 1991).

El término “stress” es de origen anglosajón. Significa “tensión, presión, coacción”. Así, “to be under stress” se puede traducir como “sufrir una tensión nerviosa”. En este último sentido, estrés es casi homónimo de otro término inglés: “strain”, que indica “tensión, tirantez”. El uso más adecuado de “strain” se da en el campo terminológico de la Física, empleándose al hablar de la presión o tirantez a que es sometido un cuerpo por fuerza determinada (Gutiérrez, 1998).

Heimstra (1979) detalla el concepto de la tensión (*stress*) del entorno, relacionado con la vida urbana. Regularmente se distinguen dos tipos de estrés el *sistémico* y el *físico*. El estrés sistémico es una situación en la que un organismo reaccionan o sufren daño como resultado de ciertos estímulos nocivos que Selye (1954; citado en Heimtra, 1979) denomina productores de estrés.

Terras (1994) aporta que la mejor definición de estrés podría ser la de cualquier influencia que interrumpa o perturbe algún aspecto del funcionamiento normal del organismo. Considerando el estrés como una consecuencia del estilo de vida acelerado hoy en día. Por eso se centra en el estrés mental y emocional. Pero lo cierto es que en la vida existen otras muchas formas de estrés.



Tres son las fases por las que pasa el organismo cuando se enfrenta a una situación de estrés, que son los componentes del síndrome general de adaptación: a) fase- reacción de alarma por parte del organismo, cuando éste se ve súbitamente expuesto a una situación a la que resulta difícil de adaptarse. La primera es una reacción de *Shock* que se manifiesta en taquicardia, pérdida de tono muscular, incremento de la presión sanguínea, etcétera. b) existe una fase de resistencia en el transcurso de la cual el organismo hace intervenir todos sus mecanismos de defensa y adaptación, una vez acabados los cuales, si la situación estresante persiste, se puede llegar a tener un tercer estadio, c) de agotamiento que acaba con las reservas adaptativas del organismo y le puede producir la muerte (Aragonés y Jiménez, 1986).

Algunos consideran que el estrés es un conjunto de sucesos externos al organismo que demandan esfuerzos por parte de éste, otros sugieren que el estrés es la respuesta o reacción del organismo ante los eventos que representan un reto o desafío para él (Selye, 1976; citados en Baum y Singer, 1981). Incluso hay otros que ven como estrés tanto a acontecimientos internos como externos, poniendo énfasis en la interacción entre el ambiente y la reacción (Lazarus y Launier, 1978; Mason, 1975<sup>a</sup>, 1975<sup>b</sup>; citados en Fleming, Baum y Singer, 1984). Esas diferencias reflejan sólo una parte de la confusión: existen tantos y tan diferentes enfoques disciplinarios dentro de estas perspectivas que frecuentemente resulta difícil encontrar la conexión entre ellos.

Para Fleming, Baum y Singer (1984), el concepto de estrés lo definen como un proceso que implica el reconocimiento de una amenaza o peligro así como la respectiva reacción ante esos acontecimientos. El mecanismo de afrontamiento, una parte

fundamental de este proceso, incluye reacciones, tanto manifiestas como encubiertas, ante la amenaza o peligro, por lo general dirigidas a una reducción total del estrés.

Cohen y Lazarus (1977) resumen el estrés en los siguientes supuestos claves de su teoría:

1. El estrés se define como una relación violenta entre un individuo pensante y un ambiente físico o social particular.
2. Esta relación pasa por la mediación de la estimación cognitiva de lo peligroso, amenazante o arriesgado de la condición ambiental de nuestras fuerzas y posibilidades para hacer frente.
3. Esta valoración de las condiciones ambientales potencialmente estresantes depende, a su vez, de un amplio conjunto de factores de los que cabe destacar: las actitudes hacia esas condiciones ambientales probablemente definidas de acuerdo con la experiencia previa, la percepción del riesgo que conlleva la relación con dicho ambiente y la capacidad de control de que se dispone o se cree disponer sobre el ambiente.

Cox (1978, citado en Aragonés y Jiménez, 1986), por su parte resume su idea del fenómeno del estrés en los siguientes términos: “El estrés puede ser solamente definido como un fenómeno perceptivo que emerge de la comparación entre demandas que el ambiente proyecta sobre la persona y la habilidad de ésta 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”.

Cruz y Vargas (2001) definen el estrés como la respuesta ante el peligro o desafío, el cual justamente es una amenaza a nuestra integridad, sea esta la seguridad de vivir, la inducción de un trastorno psicológico, daño físico, infección, examen escolar o

universitario, entrada de un ladrón en la casa (peligrosidad variable). Lo que constituye la evaluación de peligrosidad del agente productor de estrés, que variará según cada individuo. Dicha evaluación de peligrosidad, sea consciente o inconsciente, es uno de los conceptos importantes del estrés.

Estrés es el comportamiento heredado, defensivo y/o adaptativo, con activación específica neuro- endocrino- emocional ante un estímulo percibido como amenazante (estresor) para la integridad o bienestar. El estrés según esta definición, una respuesta a un estímulo estresante. Este estímulo tienen la característica básica de percibirse como amenazante. En este punto debemos hacer notar que el sentido de amenaza está dado ya sea internamente o de modo externo (Cruz y Vargas, 2001).

Gutiérrez (1998), pretendió establecer un modelo que proporcione soluciones a los aspectos negativos de las situaciones de estrés y destaque la relevancia de los aspectos activos y positivos: un modelo que promueva eustrés.

Troch (1982) definió al estrés como “función de emergencia” del organismo, como reacción del cuerpo a situaciones nuevas. Se ha hablado también de lo que sucede en el cuerpo y señalado cuáles son las consecuencias positivas y negativas (o patológicas) que puede ocasionar la puesta en marcha del mecanismo del estrés.

Doherty (1973) afirma que hoy en día se reconoce universalmente que el estrés psicológico puede surtir efectos que se prolongan en el tiempo, no solo en la conducta, sino también en la fisiología.

Por las revisiones previas sobre la definición del estrés, desde mi punto de vista es la respuesta psicológica o fisiológica de las personas en la que perciben los eventos ambientales amenazantes considerados como estresores, que amenazan su integridad,

convirtiéndose en una enfermedad, que ya forma parte de la vida moderna en la actualidad.

La capacidad de una situación para producir reacciones de *estrés* depende en gran medida de las características de la o las personas involucradas. Las situaciones que algunos perciben como amenazadoras, serán consideradas en forma distinta por los demás e inclusive la experiencia de un individuo en una situación especial determinará en gran medida su percepción de la misma. En esta forma, si la situación se presenta repetidamente, podrá ocurrir una *adaptación*, es decir, ya no se le considerará tan amenazadora como antes y no habrá una reacción de tipo de *estrés* y si la hay será modificada considerablemente (Troch, 1982).

Sin embargo, el que los individuos se diferencien en la forma en que perciben ciertas situaciones específicas hace que a veces sea difícil la investigación del *estrés* psicológico. No se puede suponer que todos los sujetos perciben las condiciones estimulantes en la misma forma, incluso si así fuera, los factores de personalidad y la experiencia del pasado determinarían, en gran medida, las reacciones de *estrés* (Heimstra, 1979).

## **2.2 Síntomas y Niveles de Estrés**

Las reacciones bioquímicas del cuerpo hacia los diferentes productores de *estrés* tienen como objetivo enfrentar las alteraciones que provocan en el organismo. Selye identifica tres distintas etapas en la respuesta orgánica del individuo a las condiciones productoras de *estrés*, a las que denomina *síndrome de adaptación general* o GAS (Holahan, 1996).

Por otro lado Sheldon Cohen (1978, 1980, citado en Holahan, 1996) propuso un modelo de estrés ambiental para explicar los efectos negativos de los productores de estrés. La exposición a un productor de estrés ambiental puede tener como resultado una sobrecarga en la capacidad del individuo que le impide procesar la información necesaria para realizar eficientemente una tarea o actividades sociales. Cohen argumenta que los productores de estrés ambiental impredecibles e incontrolables aumentan substancialmente las exigencias que se hacen a la capacidad de atención del individuo, debido a que son potencialmente amenazantes.

Cuando las exigencias a la capacidad de atención del individuo son prolongadas, explican Cohen (1978, citado en Holahan, 1996), esta capacidad disminuye y se presenta una “fatiga cognoscitiva”. A medida que la falta cognoscitiva reduce la capacidad para procesar información, los 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 estén realizando. En tareas menos complejas que requieren menor grado de atención, los efectos de la fatiga cognoscitiva pueden apreciarse sólo en una tarea subsecuente que demanda más atención y en lo que se tenga menos práctica que en la previa. En este caso se observan los efectos secundarios del estrés ambiental (Holahan, 1996)

Cuando el organismo está sujeto a una serie de demandas frente a las que se siente impotente y a las que puede hacer frente, aparece un síndrome muy estereotipado que tienen asimismo una traducción externa bastante común caracterizada por el cansancio, la propensión a permanecer acostado, pérdida de apetito y de peso, desgano, etcétera (Aragonés y Jiménez, 1986).

Las investigaciones indican que los llamados “eventos de vida estresantes” de cualquier tipo, son factores potencialmente generadores de psicopatología (Córdova, Gutiérrez, Vilchis, 1990).

El estrés por tanto se postula como el resultado de ciertas condiciones y como un receptor general para reacciones de ansiedad, inconformidad y cualquier conducta errática o inexplicable, así como un precursor psicológico de la enfermedad física (Ortega y Urbina, 1985).

El estrés pueden ocurrir en prácticamente cualquier parte del cuerpo, por que la totalidad de los sistemas – nervioso central, endocrino, reproductivo, genético, urinario, digestivo, respiratorio, inmunológico, muscular y linfático- son susceptibles (Fisher, 1983 y Miller, 1983; citados en Ortega y Urbina, 1985).

Cox (1978, citado en Aragonés y Jiménez, 1986) habla, de problemas adaptativos causados al organismo y los ha agrupado en seis categorías:

- efectos subjetivos (ansiedad, agresión, apatía, depresión, frustración, nerviosismo, etcétera);
- efectos conductuales (propensión a accidentes, farmacodependencia, excitabilidad, conducta impulsiva, etcétera);
- efectos cognitivos (bloqueo mental, dificultad en la toma de decisiones, fallos de concentración, olvido, etcétera);
- efectos fisiológicos (incremento de catecolaminas y corticosteroides, en los niveles de glucosa, en la presión sanguínea, dilatación de la pupila, sequedad de la boca, etcétera);

- efectos sobre la salud (asma, diarrea, amenorrea, insomnio, desórdenes psicosomáticos, diabetes, etcétera);
- consecuencias a nivel organizacional que se suelen revestir de absentismo, pobreza de relaciones industriales, baja productividad, insatisfacción laboral, etcétera).

Estas dificultades inducen a Cohen y Lazarus (1977) a proponer una clasificación de las respuestas que permita considerar que la situación es generadora de estrés: 1) las respuestas *somáticas*, que se pueden representar mediante indicadores de la actividad hormonal, o mediante indicadores de la actividad neuro- reticular, como las variaciones cardiovasculares, o los cambios de ritmo respiratorio. Hay que advertir que estas mismas reacciones pueden ser la causa de una patología somática indirectamente ligada al estrés; 2) las respuestas *comportamentales*, que se sitúa en tres registros: comportamiento de adaptación, que puede consistir tanto en tomar tranquilizantes como en defenderse activamente o en negar la existencia de la tensión; desorganización de la conducta, como la incapacidad para continuar una tarea, perturbación de los procesos de adquisición, expresiones de las emociones mediante los movimientos faciales; el cambio de postura. Hay que hacer notar que las respuestas de adaptación pueden enmascarar esta desorganización; 3) las conductas *subjetivas*: expresión verbal, espontánea o provocada, del malestar experimentado o del estado emocional creado por el estrés.

Cohen, Evans, Krantz y Stokols (1986) mencionan un modelo fisiológico del estrés, en el cual se cree que muchos de los fenómenos concomitantes del estrés son el resultado de la activación del sistema simpático-médula suprarrenal (SAM, por sus siglas en inglés), y del eje hipofisario-corticosuprarrenal (PAC, por sus siglas en inglés).

Como consecuencia del esfuerzo que el organismo desarrolla para hacer frente a la situación estresante, se puede producir un efecto negativo redundante sobre dicho organismo pasado y superado ya el estímulo estresante propiamente dicho. Son los llamados “efectos secundarios” del estrés que se producen del esfuerzo adaptativo, del agotamiento de las reservas del individuo (Aragonés y Jiménez, 1986).

Estos efectos secundarios cuya naturaleza, bastante inespecíficos y generales y su aparición se ha puesto de manifiesto en investigaciones sobre el ruido, el hacinamiento, entre otros, se caracterizan por arrastrar algunas consecuencias tales como la reducción de la tolerancia a la frustración, agresividad, desesperanza, rechazo hacia los otros (Baum, 1982; citado en Aragonés y Jiménez, 1986).

Muchas veces, la exposición continua a un estresor ambiental desorganizan y desestabilizan considerablemente el comportamiento de los sujetos y se puede observar (Meichenbaum y Jaremk, 1987):

- disminución en los niveles de ejecución;
- incapacidad para llevar a cabo una tarea comúnmente realizada;
- problemas en la percepción, en la memoria, en el pensamiento;
- acciones estereotipadas, rígidas y carentes de una finalidad racional;
- acciones regresivas,
- despersonalización, etcétera.

Selye (1976) observó que si una situación inofensiva se *interpreta* como amenaza, provocará una reacción de estrés orgánico. Aunque las diferencia entre estrés psicológico y estrés orgánico se han subrayado típicamente, tal vez resulte más útil



considerar ambos conceptos y destacar los diferentes aspectos de una misma reacción de estrés que incluye elementos tanto psicológicos como somáticos (Holahan, 1996).

En fin, son muchas las enfermedades psicosomáticas producidas por el estrés o desencadenadas o agravadas por él, pero es indudable que analizando la acción de las hormonas y estructuras involucradas, podemos inferir su acción sobre enfermedades digestivas (como úlceras, diarreas y estreñimiento), nutricionales y metabólicas, trastornos psicológicos, hasta llegar a la depresión (Slipak, 1999).

La lista de padecimientos que se relacionan con el estrés resulta larga, al grado que se estima que el 75% de las consultas médicas pueden originarse por el estrés (Charlesworth y Nathan, 1981; citados en Ortega y Urbina, 1985).

Dichos problemas de salud parecen establecer demandas particularmente exigentes sobre las capacidades de afrontamiento emocional, ya que generan niveles graves de amenaza y requieren la confianza en fuentes externas de ayuda, en expertos (Folkman y Lazarus, 1984).

### **2.3 Estresores Ambientales (fuentes de estrés).**

El término “estresor ambiental” se refiere a las condiciones crónicas y globales del ambiente -contaminación, ruido, multitudes, congestionamientos- los cuales en un sentido general representan estimulaciones nocivas y, como estresores, demandan adaptarse o enfrentarse. Los estresores ambientales nos rodean y tienen un enorme potencial para invadir el funcionamiento humano en todos los niveles: psicológico, motivacional, afectivo, conductual, cognitivo e interacción social (Campbell, 1983).

Cohen y Lazarus (1977) identificaron dimensiones para clasificar los estresores ambientales, incluyendo la magnitud y la extensión, sugieren tres clasificaciones para los estresores ambientales: 1) fenómeno cataclísmico; 2) eventos críticos que demanda el lugar sobre los medios adaptativos pero afectan menos personas (Ej. la pérdida de un ser querido, enfermedades, pérdida de trabajo); y 3) malestar diario.

1. Fenómenos cataclísmicos: Afectan a un gran número de personas, son súbitos, tiene un gran poder destructivo y son incontrolables. Consiste en importantes sucesos de la vida, de carácter repentino y único, que requiere de importantes reacciones adaptativas por parte de los grupos poblacionales que comparten la experiencia. Están por lo general fuera del control de los individuos o grupos, y se supone que son universalmente estresantes. En esta categoría se pueden incluir a los muchos tipos de desastres naturales (Baker y Chapman, 1962, citados en Cohen y Lazarus, 1977). Otros eventos como cambios políticos, crisis económicas y guerras guardan las mismas características. Exigiendo un gran esfuerzo adaptativo ya que son capaces de producir cambios bruscos en su vida.

2. Un segundo tipo de estresores ambientales incluye sucesos de la vida o “cambios que afectan a menos personas” o “a un solo individuo” y sin embargo, tienen el mismo impacto poderoso y repetitivo sobre el individuo o las personas implicadas. Algunos de esos eventos también pudieran estar fuera del control del individuo, como lo sería el pasar por la muerte de un ser querido (Lindenmann, 1944; Bowlby, 1961; Parkes, 1972; citados en Cohen y Lazarus, 1977), el tener que sobrellevar una enfermedad seria, discapacitante o terminal (Hackett y Weisman, 1964; Weisman, 1972; Shontz, 1975; citados en Cohen y Lazarus, 1977), o el ser despedido del trabajo (Kasl y Cobb, 1970;

citados en Cohen y Lazarus, 1977). Otros sucesos pudieran ser igualmente dramáticos, pero que estén más influidos por los propios actores como, por ejemplo un divorcio (Gove, 1973; citado en Cohen y Lazarus, 1977), el dar a luz (Austin, 1975; citado en Cohen y Lazarus, 1977), o el encarar otras experiencias nuevas, amenazantes o que representan un desafío, como lo sería el primer día en la escuela (Murphy, 1962; 1974; citado en Cohen y Lazarus, 1977).

3. Problemas de la vida diaria: Constituyen las presiones cotidianas; aquellos problemas estables y repetitivos que surgen diariamente y que en apariencia no representan gran dificultad para adaptarse. Se les considera comunes, son crónicos y no urgentes. Se hace referencia a las preocupaciones y problemas de la vida cotidiana: pobreza, hacinamiento, conflictos familiares, conflicto del rol o estatus, insatisfacción laboral, contaminación, ruido, etcétera. Esta categoría ha recibido relativamente poca atención en el campo de la investigación del estrés y la enfermedad, en comparación con las dos categorías previas.

Los problemas de la vida diaria también incluyen a los conflictos ordinarios en la vida familiar, como lo serían las disputas acerca de importantes decisiones familiares, conflictos entre cónyuges, el cuidado de los niños o los padres ya ancianos (Levine y Scotch, 1970; citados en Lazarus y Cohen, 1977), y otra forma de estrés por los roles familiares, incluyendo los que se basan en consideraciones raciales o étnicas (Dion y Earn, 1975; Naditch y Morrissey, 1976; citados en Lazarus y Cohen, 1977). También se ha hecho una amplia investigación de situaciones crónicamente estresantes en el ambiente laboral, que conllevan a que se sienta insatisfacción en el trabajo (Sales y House, 1971; citados en Lazarus y Cohen, 1977), situaciones conflictivas en el entorno

laboral (Kahn y French, 1970; citados en Lazarus y Cohen, 1977; citados en Lazarus y Cohen, 1977), exigencias estresantes en las líneas de ensamblaje, ya sea con mucha o poca carga de trabajo (Krantzenhaeuser, 1975<sup>a</sup>; citados en Lazarus y Cohen, 1977) y el que haya ambigüedad en los roles laborales (Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek y Rosenthal, 1964; Sales, 1970; Caplan y Jones, 1975; citados en Lazarus y Cohen, 1977).

Ejemplos de problemas de la vida diaria complicados por condiciones en el entorno físico incluirían las viviendas en áreas de peligro de marcada desorganización social (James y Kleinbaum, 1976; Harburg, Erfurt, Chaperl, Hauenstein, Schull y Schork, 1973; citados en Cohen y Lazarus, 1977), contaminación o ruido excesivos (Glass y Singer, 1972), los riesgos y presiones de trasladarse todos los días al trabajo durante las horas pico (Zubek, 1969), y todo tipo de dificultades con las que alguien se topa cuando el entorno físico es inusualmente desfavorable, o incomodo, especialmente cuando la persona afectada tiene que sobrellevar condiciones tan destructivas para su bienestar (Cohen y Lazarus, 1977).

Aunque los estresores del ambiente poseen un tono negativo no causan daño inmediato. Porque ellos también son ajenos al individuo (la acción puede ser eficaz controlándolos).

Dorothy Cotton (1990, citada en Cruz y Vargas, 2001) proporciona una clasificación de estresores.

1. Estresores físicos: condiciones que afectan primordialmente al cuerpo tales como los cambios extremos de temperatura, la contaminación ambiental, un choque eléctrico o ejercicio prolongado.

2. Estresores psicológicos: aquellas amenazas que son atribuibles a la reacción interna de la persona, pensamiento, sentimientos y preocupaciones acerca de amenazas percibidas. Cotton (citada en Cruz y Vargas, 2001) destaca cómo estos estresores son más subjetivos dado que la amenaza involucra la interpretación que hace la persona de un determinado suceso.

3. Estresores psicosociales: provienen de las relaciones sociales, generalmente por aislamiento o excesivo contacto (como ocurre en condiciones de hacinamiento).

Ciertamente no es posible separar estos estresores entre sí, ya que habitualmente coexisten. Lo que es interesante resaltar es el hecho de que no necesariamente todo evento problemático tiene carácter de estresor (Cruz y Vargas, 2001).

Es útil no perder de vista la heterogeneidad de los estresores físicos, psicológicos y sociales.

Los estresores físicos son de tres clases. En primer lugar, cualquier tipo de actividad corporal. El correr, el nadar, el jugar fútbol, escalar una montaña, etcétera, causan estrés ya que el organismo debe tener a disposición una mayor cantidad de energía para realizar ese esfuerzo deportivo exigido. En segundo lugar, el condicionamiento físico, que obliga a una reacción de estrés. El calor elevado, el ruido, los estímulos ópticos, el frío, las heridas. En tercer lugar, pueden ponerse en marcha en el cuerpo procesos que deben ser respondidos con el estrés. Por ejemplo, las bacterias, los virus, las sustancias tóxicas o las sensaciones de dolor exigen una reacción general de acomodación del cuerpo (Bronner y Levi, 1973; citados en Troch, 1982).

Los estresores psicológicos y sociales están íntimamente relacionados. Por desgracia, “la persona humana está programada de tal manera que tiene que reaccionar constantemente con estrés a las situaciones de ansiedad, a los desengaños, a los conflictos, a las dificultades de tomar una decisión, a la coacción, a la angostura del espacio o la presión del tiempo” (Müller- Limmroth, 1976; citado en Troch, 1982). Estos factores nacen, de la organización la vida laboral, del mundo de la vivienda, de las posibilidades de gozar de tiempo libre, del tráfico y de los medios de comunicación social. Naturalmente, derivan también de la estructura de la convivencia familiar, así como de las relaciones sociales o de la falta de ellas.

A la luz del estudio sobre los ambientes estresantes Evans (1982, citado en Campbell, 1983) menciona que, existe una razón amplia para afirmar que los estresores ambientales interactúan con numerosas variables psicológicas que produce efectos desfavorables sobre la salud y el bienestar.

Aragonés y Jiménez (1986), citan que en las relaciones que el individuo establece continuamente con las diversas modalidades de que se reviste el ambiente (natural, construido o social), este puede sobrecargar al sujeto de tal manera que le exija un excesivo esfuerzo para hacerle frente, un esfuerzo tal que supere las posibilidades y las fuerzas de que dispone el propio sujeto, produciéndole así un estado de estrés de posibles consecuencias y repercusiones negativas para la salud.

Los estresores ambientales según Campbell (1983) son: 1) crónicos (ej., ellos son usualmente experimentados con frecuencia y regularidad), 2) negativamente valorados, 3) intratables (ej. no pueden ser alterados estructuralmente por los esfuerzos individuales), 4) no son urgentes (ej., medianamente pueden ser tolerados sin

inmediatez, daños obvios en corto plazo), 5) perceptibles, pero van innotificados la mayor parte del tiempo.

Kiertz y Moos (1974; citados en Aragonés y Jiménez, 1986), por su parte han elaborado una taxonomía atendiendo fundamentalmente al tipo y cantidad de ajuste que requiere la situación, la percepción de control que el individuo tiene sobre dicha situación y el valor que el evento o situación tienen para quién la sufre:

1. De acuerdo con la magnitud de ajuste que se requiere, los estresores ambientales pueden agruparse en dos grandes bloques:
  - aquellos que, por desestructurar los marcos de referencia más importantes para el individuo, requieren de él un gran esfuerzo de adaptación (muerte del cónyuge, terremoto, etcétera).
  - aquellos otros que, por el contrario, exigen del sujeto un escaso esfuerzo adaptativo (polución, conflicto de rol, etcétera)
2. Se pueden distinguir los estresores ambientales por el tipo de ajustarse que exigen, es decir, por el tipo de mecanismos de defensa, de emociones o de enfermedades que generan; algo realmente difícil de elevar dentro de una taxonomía, al menos en el estado actual de acontecimientos que se poseen sobre el tema.
3. La percepción de control sobre estímulos ambientales susceptibles de conducirnos a una situación de estrés, sería un tercer criterio de clasificación.

Otra posible dimensión de clasificación de los elementos ambientales es su valor positivo o negativo para el individuo. Es decir, que si bien cada uno de los estresores descritos anteriormente en apariencia requieren de esfuerzos de adaptación adicionales

por parte de los afectados, se puede hacer una distinción entre los sucesos positivos o los que implican una ganancia (como, por ejemplo, el matrimonio, el nacimiento, conseguir un nuevo empleo), en los eventos negativos o que implican pérdida (como por ejemplo, el divorcio, la muerte, la pérdida del trabajo). Un problema aquí es que muchos sucesos ambientales que son estresantes pudieran ser neutrales o incluso positivos para algunas personas y negativos para otras (Campbell, 1983).

Suele dar la impresión de que cuando se habla de estresores se está haciendo referencia a una serie de eventos negativos (enfermedades, catástrofes, pérdida de trabajo, etcétera); esta es una impresión poco acertada, por que existen acontecimientos no tan negativamente connotados que también son capaces de sobrecargar al organismo hasta dejarlo física o anímicamente marcado; en los que se pueden denominar estresores positivos que, tomando por ejemplo la taxonomía de Holmes y Masuda (1974; citado en Aragonés y Jiménez, 1986), serían el matrimonio, el nacimiento de un hijo, nuevo empleo, vacaciones, cambio de residencia, fiestas navideñas y quizá otros muchos.

En un intento ecléctico según Aragonés y Jiménez (1986) proponen, una clasificación basada en esa triple concepción del ambiente ampliamente aceptada (natural, construido y social) a la que sería imprescindible añadir esos acontecimientos positivos y negativos y supone un giro relativamente importante en su mundo de relaciones y de referencias.

*1. Ambiente natural:* terremotos, ciclones, riadas, desastres naturales, infecciones y epidemias, temperaturas extremas, etcétera.

*Estresores negativos:* Incontrolables. Alto riesgo para la salud y ajuste profundo.



A excepción del último (temperaturas extremas), el resto de los eventos y acontecimientos tienen como característica esencial y común el hecho, ya mencionado y repetido, de que destruyen prácticamente por completo todos los marcos de referencia del individuo quien, de esa manera, se ve obligado a enfrentarse a una situación completamente nueva frente a la que tiene que poner en juego en todas sus capacidades de adaptación.

2. *Ambiente construido*: La vida en la gran ciudad, ruido, contaminación (polución), sobrecarga informativa, diseño arquitectónico.

*Estresores negativos*: Relativamente controlables. El riesgo para la salud depende de su persistencia y alto medio de ajuste.

Se trata en realidad de unos estresores frente a los cuales se posee alguna capacidad de control y que requieren un ajuste medio fácil de conseguir y conlleva asimismo un riesgo medio de enfermedad. Son estos estresores en los que tienen especial incidencia los factores o procesos mediadores (actitudes, percepción y valoración del riesgo, factores disposicionales, etcétera) y en los que parece corroborarse esa naturaleza cognitiva del fenómeno de estrés.

3. *Ambiente social*: Hacinamiento, aislamiento social, presión grupal, pérdida o conflicto de rol o estatus, conflictos familiares o interpersonales, conflictos laborales.

*Estresores negativos*: Relativamente controlables. El riesgo para la salud depende de su persistencia. Ajuste medio.

La naturaleza de estos estresores se rige básicamente por las mismas directrices que el grupo anterior al poderse ejercer algún tipo de control sobre ellos, acarrear

un riesgo medio y definir fundamentalmente su efecto por su constancia y duración.

4. *Eventos de la vida*: Muerte de un ser querido, enfermedad prolongada, confinamiento prolongado y pérdida de trabajo.

*Estresores negativos*: Incontrolables. Alto riesgo para la salud, ajuste profundo.

En este bloque fueron incluidos sólo acontecimientos negativos. Estos poseen una considerable semejanza con el primero de los bloques al tratarse de estresores sobre los que el individuo apenas tienen la posibilidad de ejercer un mínimo control y cuya aparición lleva consigo un considerable riesgo para la salud. Se trata, como en el primer caso, de acontecimientos que, en mayor o menor medida, suponen un cambio brusco y profundo en la vida de un individuo y exigen un considerable esfuerzo personal para enfrentarse a ellos (Aragón y Jiménez, 1986).

Si el estresor es de intensidad moderada, la respuesta tardía permite ordenar el pensamiento, reconocer objetivamente los puntos principales del proceso y lograr expresar con claridad los argumentos que se quieren exponer. Hay cambios que no producen estrés, los hay que significan desafíos que no alcanzan a ser estresores y aquellos que efectivamente causan estrés (Cruz y Vargas, 2001).

Sin embargo, un estresor ambiental que hasta el momento represente la más pura molestia podría llegar a ser concebible como una amenaza u obstáculo de mayores proporciones posteriormente. Por ejemplo, alguien puede vivir en una región de smog por años y ser indiferente a la contaminación del aire hasta que repentinamente desarrolle alergias (Campbell, 1983).

En fin, los efectos de todos los parámetros generadores de estrés están modulados por su interacción con otras variables. Aunque no existe ninguna lista de las variables pertinentes, es claro que pertenecen a tres categorías: la personalidad del sujeto y sus experiencias ambientales anteriores; la actividad del sujeto y sus objetivos actuales; las condiciones socioculturales y las escalas de valores que ellas suscitan (Levy, 1985).

En resumen, una situación de estrés afectará al organismo probando diferentes respuestas de este según la forma en que es evaluada y la percibida la disponibilidad o no de habilidades para hacerle frente ( Fernández- Ballesteros, 1994). De esta forma, es necesario hablar de algunas medidas de evaluación del estrés.

#### **2.4 Medidas de evaluación del estrés**

Cohen y Lazarus (1977) recomiendan tres tipos de medición para evaluar los efectos psicológicos del estrés ambiental: mediciones somáticas, mediciones de conducta y mediciones subjetivas que corresponden a los componentes fisiológico, funcional y afectivo de las reacciones de estrés. En forma similar Stokols (1979; citado en Cohen y Lazarus, 1977) incluye en su definición de estrés la noción de que el estrés se manifiesta a través de muchas reacciones fisiológicas de conducta y emocionales.

Las evaluaciones psicológicas pueden utilizarse para medir reacciones de estrés tanto a corto plazo como a largo plazo. Los índices a corto plazo son de tres tipos. Primero se encuentran las estimaciones de las reacciones del cuerpo que están controladas por el sistema nervioso autónomo, como por ejemplo, cambios cardiovasculares, alteraciones en el ritmo respiratorio, reducción de la resistencia de la piel, aumento en la actividad muscular y trastornos digestivos. En el segundo tipo se

encuentra las estimaciones de la secreción de catecolamina, como la adrenalina. Por último, se puede estimar el estrés mediante la secreción de corticosteroides de la corteza de las glándulas suprarrenales cuando éstas son estimadas por glándula hipófisis (Cohen y Lazarus, 1977).

Cohen y Lazarus (1977), reafirman este hecho de que los investigadores pueden estimar las reacciones somáticas a largo plazo en función de las enfermedades relacionadas con el estrés. Los efectos acumulados de las reacciones de estrés a corto plazo pueden causar un serio daño somático. Selye (1973; citado en Cohen y Lazarus, 1977) incluye como enfermedades relacionadas con el estrés, la hipertensión, los dolores de cabeza, los trastornos estomacales y las úlceras gástricas y duodenales.

También la conducta, será cada vez más común usarla como un tipo de indicadores como medida de la reacción al estrés (Aragonés y Jiménez, 1986):

- movimiento o posturas del cuerpo
- expresiones faciales
- la voz como indicador del estado de estrés.

Ya que cuando las personas padecen estrés no se comportan como lo hacen ordinariamente, y que estos cambios de conducta sirven para medir el estrés. Esto se puede deducir de la *conducta* que la gente manifiesta al enfrentar el estrés. Esta conducta puede consistir en acciones tendentes a modificar la situación de estrés (renunciar al empleo), o aliviar sus síntomas (tomar tranquilizante). El estrés también se puede deducir del *funcionamiento desorganizado* que provoca, como son las actitudes impropias, rigidez de conducta e incapacidad para realizar el trabajo. Sin embargo, una limitación de las mediciones del funcionamiento desorganizado es que se ven influidas

por la capacidad del individuo para enfrentar el estrés, así como el estrés mismo; el estrés no deteriora inevitablemente el funcionamiento, incluso en algunas personas este puede mejorar debido a un efectivo manejo de la situación. Otros síntomas de estrés son las *conductas expresivas* que generan, como morderse los labios, pasearse de un lado a otro y desasosiego. Por último el estrés puede estimarse por la reducción en el rendimiento al desempeñar tareas en curso y subsecuentes (Cohen y Lazarus, 1977).

El estrés también puede medirse por los índices subjetivos, o de auto reporte, de sus componentes emocionales o efectivos. Cohen y Lazarus (1977), señalan que las estimaciones subjetivas han sido los índices de estrés más ampliamente utilizados. Las mediciones subjetivas pueden consistir en una evaluación del grado del malestar emocional provocado por el estrés en una sola dimensión, o en estimaciones de algunos de los estados emocionales asociados característicamente con el estrés, como la ira, la ansiedad, o la depresión, en varias dimensiones.

Las situaciones estresantes también pueden evaluarse como el daño o pérdida cuando el sujeto ha recibido un perjuicio de amenaza, cuando el daño o pérdida todavía no ocurre, pero se prevé como posible, o cuando la pérdida ya tuvo lugar, pero sus implicaciones amenazan el futuro (Sierra, 1996).

Una situación se convierte en amenazante y, por lo tanto, estresante para una persona cuando se percibe como novedosa, incierta o ambigua. La novedad de la situación se refiere a aquellas situaciones en las que no se dispone de experiencia previa, pero que se asocia con daño, peligro o dominio (Reidl, 1930; citado en Sierra, 1996).

Entre los factores estresantes para evaluar, son los siguientes: profesionales o laborales, económicos, familiares, sanitarios, alimentarios, actividad física y ambiente en el cual se desarrolla el individuo.

(a) El diagnóstico del (b) perfil psicológico de acuerdo al patrón de conducta del individuo será de gran importancia y determinante en cuanto a la respuesta adaptativa y a las consecuencias patógenas del distrés de acuerdo a un tipo psicológico, según el diagnóstico clínico o mediante test posible a realizar, c) Situaciones estresantes del sujeto en un período de vida según evaluación de Holmes y Rahe (citados en Slipak, 1992), (d) Los parámetros biológicos a medir en el estrés son variados y fundamentalmente dictados más para la investigación y el pronóstico, que para el diagnóstico (Slipak, 1992).

La evaluación propuesta en una aproximación de Lazarus y Folkman (1984) a la evaluación primaria adopta dos perspectivas: la cognición y la emoción. La aproximación cognitiva incluye la evaluación de los riesgos o apuros que una persona sufre en un afrontamiento específico. Dicha evaluación primaria es el proceso de percibir una situación o acontecimiento como amenaza. Desde el punto de vista de la emoción, la teoría aquí examinada defiende que las emociones reflejan la evaluación que una persona lleva a cabo de una confrontación como perjudicial y amenazante, como desafiante y/ o benigna. La evaluación secundaria es el proceso de elaborar en la mente una respuesta a la amenaza potencial, es una forma de evaluación dirigida a determinar que puede hacerse frente al acontecimiento con el cual nos confrontamos. El afrontamiento es el proceso de ejecutar esa respuesta (Buela-Casal y Caballo, 1991).

La *reevaluación* modifica la percepción original de la situación debido ya sea a las condiciones cambiantes del ambiente o a los cambios internos de la persona, derivados de los actos cognoscitivos tendentes a enfrentar la situación. La reevaluación podría consistir en una percepción cambiante ante una situación originalmente considerada benigna, que luego resultó amenazante (Holahan, 1996).

Cuando se evalúa que un estímulo requiere de una reacción que implique mecanismos de afrontamiento, los individuos evalúan sus recursos a fin de determinar si pueden hacer frente a la situación, es decir, si pueden eliminar o al menos reducir los efectos de un estímulo estresante. Los mecanismos de afrontamiento pudieran implicar acciones diseñadas para alterar directamente las condiciones amenazantes (como, por ejemplo, el pelear o tener que hacer un vuelo), o los pensamientos o acciones que tengan como fin el aliviar el impacto emocional del estrés (es decir, los trastornos tanto de carácter físico como psicológico). Con respecto a los trastornos de carácter psicológico, se emplea el término *mecanismos de afrontamiento “emocionalmente enfocados”*, los cuales pudieran estar enfocados somáticamente como, por ejemplo, con el uso de tranquilizantes, o de naturaleza intrapsíquica como, por ejemplo, en los casos de situaciones de peligro o de rechazo (Lazarus, 1975; citados en Cohen, Evans, Stokols y Krantz, 1986).

Desde el punto de vista de la cognición la evaluación primaria se ha estudiado por medio de un cuestionario de 13 ítems, agrupados en los seis factores siguientes (Folkman, Lazarus, Dunkel-Schetter, DeLongis y Gruen, 1986; y Lazarus y Folkman, 1987; citados en Buéla-Casal y Caballo 1991): I) Amenazas a la autoestima; II) Amenazas al bienestar de un ser querido; III) no alcanzar una meta importante en el

trabajo; IV) pérdida del respeto de otra persona; V) Dificultades económicas; y VI) amenazas al bienestar propio. En esta investigación Folkman y col., (1984) solo los dos primeros factores aparecen bien definidos por nueve de los ítems; los cuatro ítems restantes no saturaron en ninguno de los dos factores.

En cuanto a la evaluación de los estresores ambientales, las evidencias sugieren que los factores psicológicos tales como el control de la percepción, información acerca del estresor, hacer frente a la situación, y ciertas características de la personalidad todas están influenciadas por los estresores ambientales sobre el bienestar humano (Baum, Baum y Singer, 1981).

Podría haber diferencias cualitativas en las respuestas a los estresores del ambiente global como la contaminación del aire y el ruido que sugiere la segunda limitación del malestar diario. Presumiblemente, la evaluación cognitiva juega un rol importante en la experiencia de los malestares diarios y en la diferenciación entre el malestar diario y una vida de estrés más severa. Cohen y Lazarus (1977) mencionaron la importancia de considerar los aspectos temporales de los estresores y sus consecuencias, es tan bueno como estudiar la evaluación como un proceso que cambia en el tiempo.

Lazarus propone el concepto de la evaluación cognoscitiva como una variable mediadora entre el productor de estrés ambiental y las reacciones de adaptación del individuo. El estrés psicológico ocurre cuando el individuo estima que una condición ambiental productora de estrés representa una amenaza o excede su capacidad para enfrentarlo (Holahan, 1996).

Es importante examinar la evaluación cognitiva de los estresores ambientales en relación con las respuestas modelos. Un concepto clave en la investigación del estrés y



la teoría es la adaptación. Los procesos de evaluación cognitiva determinan de cualquier manera si las condiciones crónicas del ambiente son experimentadas como estresores. La evaluación cognitiva ha sido mostrada dentro del laboratorio para medir las reacciones de la gente al ruido (Glass y Singer, 1972). La aglomeración (Sherrod, 1974; citado en Campbell, 1983), atmósfera maloliente (Rotton Et. al., 1979; citado en Campbell, 1983); y sobre comunidades expuestas al ruido (Cohen, 1980; citado en Campbell, 1983), contaminación del aire en el ambiente (Evans et. al 1979, 1981; citado en Campbell, 1983) y la congestión del tráfico (Stokols et. al, 1978; Novaco et. al 1979; citados en Campbell, 1983).

Aunque un suceso dado se convierte en estresor está en función principalmente, de la evaluación que el sujeto hace del mismo, se señalan algunas características objetivas que con frecuencia presentan los eventos estresores, entre ellas ( Fernández-Ballesteros, 1994):

- a) Cambio o novedad en la situación estimular.
- b) Falta de información e impredecibilidad de la situación.
- c) Incertidumbre.
- d) Ambigüedad de la situación y sobrecarga de información (no es posible integrar la información).
- e) Falta de habilidades o conductas para afrontar la situación que se presenta.
- f) Alteración de las condiciones biológicas del organismo (condiciones ambientales, efecto de drogas, ejercicio, etcétera).

Es evidente que el “estilo de vida” de una persona, su profesión, familia, relaciones sociales, hobbies, expectativas, determinarán las demandas a las que se verán

sometidos, y en consecuencia, la aparición de situación de estrés ( Fernández-Ballesteros, 1994).

La significación personal de un estresor ambiental y la necesidad “de control” está relacionada con las características intraindividuales y adicionalmente con elementos del contexto físico y social, asociados con el estresor particular. De esta manera, la evaluación de la contaminación del aire por ejemplo, como un estresor ambiental depende de la significancia que se le da (en términos de necesidades personales y metas), y sobre la necesidad /deseo de ejercer alguna eficacia personal en la reducción de demandas representadas por la contaminación del aire (Campbell, 1983).

Está claro que existe la necesidad de que se realice una investigación psicológica, más sistemática acerca de los estresores ambientales, así como diseños de investigación longitudinal más sofisticados que examinen el papel de las variables (Cohen y Weinstein, 1981; Evans y Jacobs, 1981; citados en Wanderman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

En relación con las variables psicológicas y su influencia sobre el estrés, se han incorporado a la teoría del estrés tanto como indicadores de otros estresores como estresores en sí mismos (Ortega, 1989).

Lazarus (1966; citado en Ortega, 1989) considera las variables psicológicas como instrumentales en el impacto del estrés y están asociadas con la valoración de los eventos ambientales.

Para Glass y Singer (1972; citados en Ortega, 1989), las variables psicológicas sirven de mediciones de las respuestas ante los estresores como es el caso del control ambiental percibido.

El equipo de Lazarus trabajó para la medida del estrés con dos escalas, la “daily hassless scale” constituida por 116 ítems, y la “Uplifts Scale” de 135 ítems.

Como señalan Lazarus y Folkman (citados en Buela-Casal y Caballo 1991), a finales de 1970 se operó un cambio muy significativo que desplazó la atención del estrés per se al afrontamiento. Se hizo evidente que era necesario describir y medir adecuadamente los procesos de afrontamiento.

La primera versión de la escala “modos de afrontamiento” (Folkman y Lazarus, 1984) constaba de 68 ítems que describen ampliamente una serie de estrategias cognitivas y comportamentales que las personas utilizan para dirigir las demandas internas y/o externas de las confrontaciones estresantes. Esta escala contiene dos escalas derivadas racionalmente: el afrontamiento centrado en el problema y el afrontamiento centrado en la emoción. El primer tipo de afrontamiento tiende a predominar en situaciones donde la persona considera que puede hacerse algo constructivo, mientras que el segundo tiende a predominar cuando la persona experimenta que el estresor es algo perdurable (Buela-Casal y Caballo,1991).

Por otro lado, el modelo de Lazarus, además de extenso, está teóricamente bien fundamentado su cuestionario y las correspondientes subescalas, significativamente validadas y, en consecuencia, su utilización puede ser muy provechosa (Buela-Casal y Caballo,1991).

Sin embargo, no existen cuestionarios para la evaluación de las consecuencias inmediatas de cada respuesta de estrés, debido en buena parte que la conceptualización de las consecuencias no tiene sentido alguno, si no establece en relación con las características de la situación y las respuestas concretas. Por ello los instrumentos de

evaluación más recomendables son la observación, principalmente en el medio natural del sujeto, y el autorregistro (introduciendo en el mismo algún apartado en el que el sujeto anote qué sucede ante sus respuestas fisiológicas, cognitivas y motoras, de estrés). La información obtenida a través de estos instrumentos permitirá establecer las relaciones funcionales con los componentes estímulares y de respuesta, a través de un *análisis funcional* (Fernández- Ballesteros, 1994).

En la mayoría de las investigaciones se mide el resultado de la respuesta del estrés o sus consecuencias, atendiendo a la sintomatología presentada por el sujeto, incluyendo esta categoría tanto síntomas físicos como psicológicos. Los instrumentos desarrollados por Derogatis (citado en Fernández- Ballesteros, 1994) y su grupo son probablemente los más utilizados en la evaluación de las consecuencias de la respuesta de estrés (Kanner et al. 1981; Billings y Moos, 1982; Burks y Martín, 1985; citados en Fernández- Ballesteros, 1994).

Como se ha visto la evaluación del estrés, aunque no tiene realmente más allá de diez a quince años, ha desarrollado un corpus importante de procedimientos e instrumentos, muy dependiente, eso sí, de los modelos explicativos de amplio espectro (Fernández- Ballesteros, 1994).

También parece necesaria una evolución hacia una evaluación menos dependiente de entrevistas y cuestionarios, en especial, aquellos de tipo más general y asituacional. Probablemente para evaluar cómo percibe o cómo actúa en determinadas situaciones una persona, mejor que preguntarle cómo lo hace es exponerle a algunas situaciones “especiales” y observar cómo lo hace (Fernández- Ballesteros, 1994).

Otro tipo de evaluación del estrés es la clínica, que consiste en determinar el papel de este último en las alteraciones físicas, orgánicas o psíquicas presentadas por el paciente, y asimismo buscar en su modo de vida los factores responsables de estado de estrés crónico (Bensabat, 1987).

La riqueza del cuadro clínico depende de dos situaciones diferentes de estrés, que facilita su evaluación:

- El estado de estrés agudo pasajero que se sufre todos los días y varias veces por día: El primer estado es pasajero, saludable en numerosos casos e indispensable para un estado de aviso y de trabajo.

- El estado de estrés crónico que se debe a una exposición permanente al estrés, sobre todo al mal estrés: El segundo estado es más duradero y menos saludable (Bensabat, 1987).

En el estadio de estrés agudo, las manifestaciones sintomáticas son inconstantes, breves y transitorias, más nítidas cuando el estrés es intenso. Puede que se trate de aceleración al ritmo cardíaco, de dolores de cabeza, de insomnio o de otras manifestaciones.

Entre los dos estadios existe la fase intermedia de acumulación progresiva de estrés en la que los trastornos se precisan y se instalan para hacerse permanentes, yendo hacia el estado del estrés crónico (Bensabat, 1987).

De manera resumida, cualquier evaluación de acuerdo con Buela- Casal y Caballo (1991), ha de tener en cuenta los siguientes aspectos: 1) la evaluación primaria; 2) la evaluación secundaria; 3) el estrés; 4) los modos de afrontamiento; y 5) los resultados. Otros autores también señalan: 6) la fuente del estrés (Vituliano y Cols, 1985;

citado en Buela-Casal y Caballo 1991), y 7) la efectividad de los modos de afrontamiento (Mc Crae y Costa, 1986, citado en Buela-Casal y Caballo 1991).

Tomando en cuenta la percepción de la situación de estrés por parte del individuo es esencial para la definición de estrés; una situación que es neutra, es percibida como una amenaza causará un estrés psicológico (Holahan, 1996).

### **2.5 Percepción del estrés**

La tradición del estrés psicológico pone el acento en la percepción del organismo y la evaluación del posible daño planteado por un estímulo. La percepción de amenaza surge cuando las exigencias impuestas sobre un individuo son percibidas como que exceden la capacidad que cree tener para enfrentar dichas exigencias. Este desequilibrio da origen a la experiencia del estrés, así como a una respuesta ante el estrés que pudiera ser de naturaleza fisiológica y /o conductual. Entonces, al estrés psicológico no se le define solamente en términos de la condición del estímulo o únicamente en relación con las variables de la reacción, sino más bien en función de la transacción entre la persona y su entorno. Ello implica la interpretación del significado del suceso, así como la interpretación de la adecuación de los recursos de los mecanismos de afrontamiento. En resumen, la tradición del estrés psicológico asume que el estrés surge totalmente de las percepciones de las personas (sean acertadas o no) acerca de su relación con su entorno (Cohen, Evans, Stokols y Krantz, 1986).

Wohlwill (1974; citado en Campbell, 1983) ha sugerido que cuando los individuos están expuestos a condiciones ambientales que experimentan como negativas e incontrolables, afectan aquellas condiciones que vienen hacer neutralizadas. Además,

el estímulo puede incrementar subsecuentemente en intensidad (percepción) para ser detectado por ellos o reactivado efectivamente.

De particular interés aquí son las percepciones estresantes: las que implican la presencia de daño, pérdida, amenaza o desafío. Estas se refieren a algún perjuicio o daño que ya se ha hecho, como lo sería la pérdida de un órgano, que se haya deteriorado una amistad o una disminución en la autoestima. El término *amenaza* hace referencia a que existe el potencial de que se presente algún daño o pérdida, mientras que la idea de *desafío* tiene que ver con una oportunidad de crecer, de tener el dominio de una situación o de obtener algo. Las percepciones que tienen que ver con el daño, la pérdida y la amenaza se caracterizan por desembocar en emociones negativas, como lo serían el enojo, el miedo o el resentimiento, mientras que las evaluaciones que representan un desafío se distinguen por producir emociones placenteras, como lo serían el entusiasmo y las ganas de realizar algo (Folkman, 1984).

Una valoración primaria, ya sea del tipo de daño, pérdida, amenaza o desafío, está determinada por un conjunto de factores que tiene que ver con la situación y la o las personas implicadas. Entre los factores más importantes que tienen que ver con las personas se encuentran las creencias y los compromisos. Las creencias son nociones preexistentes acerca de la realidad que sirven como una lente, o una *postura*, para usar el término preferido por los psicólogos de la percepción (Wrubel, Benner y Lazarus, 1981; citados en Folkman, 1984). Las creencias determinan cómo son las cosas dentro de una determinada transacción persona-entorno. Indudablemente que existe una amplia variedad de creencias generales (como, por ejemplo, de carácter religioso), así como

creencias específicas (como, por caso, las que tendría cierta persona en particular) que son importantes en la valoración primaria (Folkman, 1984).

La percepción y motivación no son los únicos determinantes para hacer frente o que la adaptación ocurra en respuestas al estresor ambiental. Un mediador adicional de hacer frente y la adaptación es la duración a la exposición. Por ejemplo, en el estudio de Evans et. al. (citado en Campbell, 1983), en donde los inmigrantes recientes a una región con smog fueron más propensos de reportar haber tenido desajustes conductuales en respuesta a episodios de la pobre calidad del aire que los residentes que tenían largo tiempo en esa área de smog (Campbell, 1983).

En el concepto *sujetos que perciben que hay control* hace referencia a que se trata de individuos que controlan su entorno y que, por lo tanto, no se sienten incapacitados o indefensos. En contraste, el término *sujetos que no perciben que hay control* no desarrollan esas expectativas (Glass, Singer, Pennerbaker, y Stokols, 1977).

El estrés puede concebirse como un desequilibrio entre las demandas que percibe una persona y representa la percepción de su propia capacidad (Lazarus, 1966; McGrath, 1970, citado en Meinchenbaum, 1987). De acuerdo con esto, las demandas a las que no se presta atención, como si no afectaran a la capacidad de respuesta de la persona, no producen estrés. Por lo tanto, de acuerdo con Lazarus (citado en Meinchenbaum, 1987), la interpretación o valoración cognitiva del individuo es un determinante clave del estrés psicológico y del afrontamiento eficiente.



### **CAPÍTULO 3. AMBIENTE URBANO**

El ambiente es todo lo que hace agradable o desagradable, sano o malsano el medio en el que vivimos, bien sea desde el punto de vista biológico o visual. Este ambiente es colectivo, en oposición al ambiente individual. Así, en una ciudad, el ambiente es la claridad del agua, del aire, de los alimentos, el nivel sonoro, el paisaje urbano, la presencia o ausencia de espacios verdes, tanto por su papel en la lucha contra la contaminación atmosférica como por el contacto que procura la naturaleza (Castells, 1974).

Sin embargo, las zonas urbanas están en decadencia debido, al deterioro de la calidad de vida, las dificultades de transporte, las condiciones de salud de redes sociales de interacción directa, entre otras cosas, que sumadas a las dificultades económicas y de carestía de la época actual, hacen pesado el peregrinar para la vida urbana (Corraliza, 1992; citado en Valadéz, 2000).

Según Park (citado por Remy y Voye, 1976) una diferencia fundamental entre medio urbano y medio rural, es que el medio rural tolera poca desviación, poca innovación y que no autoriza la formación de sub-comunidades, mientras que “en la libertad de la ciudad”, cada individuo puede encontrar en alguna parte un ambiente en el que poder expresar y ser fiel a lo que tenga de específico en su naturaleza (Remy y Voye, 1976).

El hombre de la ciudad, a diferencia de lo que ocurre al hombre del campo o al habitante de una población pequeña, suele tener prisa. Lleva, por lo común, una vida ajetreada; son muchas y diversas las cosas que debe hacer; y en ocasiones pasar el rato, abundantes las obligaciones sociales y, sobre todo, largas distancias que recorrer y

difíciles las comunicaciones. El ciudadano, en suma, siente sobre sí el agobio de tener que atender a más cosas de las que puede (Pinillos, 1983).

El campesino, por su parte viene a la ciudad para vivir y trabajar en ella se ve inevitablemente emancipado del control que suponía la costumbre ancestral, pero, al mismo tiempo, ya no se siente apoyado por la sabiduría colectiva característica de la comunidad campesina. Queda a merced de sí mismo y a consecuencia de ello, es el hombre que trasplantado a la ciudad, se convierte en un problema para él mismo y para la sociedad, como jamás lo había sido en otros tiempos (Remy y Voye, 1976).

Se ha propuesto que la emigración de un escenario rural a uno urbano demanda excesiva carga de ajuste sobre los que emigran. En la medida en que estas ansiedades no pueden ser absorbidas por el individuo, éste presentará algún tipo de enfermedad. Por ejemplo la forma en que la habitación afecta a las familias y a los individuos es una variante, es decir, el conjunto habitacional puede afectar la conducta contribuyendo o disipando el estrés (Cueli, 1980).

Entonces se habla del hacinamiento, el desorden y el alto nivel de ruido, son elementos que persiguen al marginado a lo largo de toda su vida. A diferencia de las clases altas, cuyos centros de reunión no están aglomerados, el marginado siempre espera encontrar mucha gente; es decir, el grito parece ser algo que acompaña de manera permanente, como si el mismo propiciara, en su trabajo y en sus relaciones, que alguien le estuviera gritando siempre (Cueli, 1980).

Además de factores angustiantes como el aislamiento social y el espacio inadecuado. Se ha sugerido que cualquier ambiente que tienda a aislar a un individuo de otros ocasiona angustia con notables cambios de personalidad (Cueli, 1980).

Otros problemas que involucra el ambiente urbano, según García y López (1997; citados en Valadéz, 2000), son variados y numerosos: la progresiva pérdida de espacios devorados por la urbanización y el tránsito, la contaminación atmosférica, el aumento de ruido, saturación y congestión del espacio, el estrés urbano, la eliminación de residuos y, en definitiva, pérdida de tiempo, espacio y energía son, entre otras, características de la forma en que el medio ciudadano se ve afectado por la consiguiente pérdida de la calidad para el ambiente, para la ciudad, y en particular inciden de manera significativa en la salud y bienestar de sus habitantes.

En suma, la noción ideológica de urbanización se refiere al proceso a través del cual una proporción significativamente importante de la población de una sociedad se concentra en un cierto espacio, en el cual se constituye aglomeraciones funcional y socialmente interdependientes desde el punto de vista interno. Una problemática sociológica de la urbanización debe considerarse como proceso de organización y desarrollo, en consecuencia, de la relación entre fuerzas productivas, clases sociales y formas culturales (Castells, 1974).

La historia del urbanismo moderno en sus inicios presenta modificaciones producidas de forma gradual por la revolución industrial en la ciudad y en el campo sólo perciben como problemas más tarde, cuando las magnitudes se han vuelto suficientemente grandes. Sin embargo, el urbanismo moderno no nace al mismo tiempo que los procesos técnicos y económicos que hacen surgir la ciudad industrial y la transforman, sino que se forma con un período posterior (Benévolo, 1981).

Así, en el campo urbanístico, que fue acrecentado por la construcción de industrias, está basado en la clasificación de los conceptos que incluyen los factores

higiénicos y los relativos a molestias derivadas de diversas causas. En general, son tres categorías:

*Industrias nocivas:* las que destacan en la atmósfera humo y producen ruidos excesivos o vibraciones, y aquellas en que existe de continuo riesgo de explosión. Se incluye en el grupo las industrias químicas en general, las pesadas, las tenerías, las fábricas de explosivos, etcétera.

*Industrias molestas:* agrupan todas aquellas en que existen los inconvenientes apuntados (humo, polvo, ruidos), pero reducidos a términos soportables para el hombre, ya que por el género de elaboración, ya en virtud de medidas adoptadas especialmente.

*Industrias inocuas:* son todas las demás, que no producen humo ni emanaciones o sustancias nocivas, y en las cuales no es muy intenso el ruido (Rigotti, 1955).

El medio urbano no altera sólo en sus aspectos materiales más visibles, como el aire o las aguas también sus dimensiones psicológicas y sociales son susceptibles de alterarse y de ejercer una deplorable acción corruptora sobre los hombres inmersos en ellas (Pinillos, 1983).

Paralelamente a este deterioro, a este estado de cosas producido por el trato descuidado que el hombre ha tenido con el ambiente, se han desarrollado manifestaciones patológicas que, van muy parejas con las señas de identidad, más características de esta civilización. Problemas cardiovasculares, enfermedades respiratorias y metabólicas, trastornos psicosomáticos son algunos de los desórdenes de salud más típicos de este tiempo (Aragón y Jiménez, 1986).

La “explosión urbana” latinoamericana es en gran parte consecuencia de la explosión demográfica pero la distribución ecológica del incremento demográfico

presenta características peculiares. El ritmo de crecimiento, elevado con respecto al total de la población, es mucho más rápido en las ciudades que en el campo (Castells, 1971).

Proshansky y Altman (1968, citados en Holahan, 1996) explican que el rápido crecimiento que experimentó la psicología ambiental durante la década de 1960, también se debió al gran interés por los problemas sociales que caracterizaron a esta época. La calidad del ambiente físico y las consecuencias ambientales a largo plazo de la contaminación industrial, el descuido en la eliminación de basura y el manejo inadecuado de los recursos naturales. Proshansky y Altman agregan que el interés del público por la influencia de las personas sobre el ambiente aumentó debido a la preocupación por los efectos a largo plazo del ambiente físico en los seres humanos; de hecho, el mal trato que el hombre da al ambiente crea condiciones adversas en éste, tales como una grave contaminación del aire y del agua, que representan amenazas a largo plazo para la calidad de la vida humana. A medida que las personas se hacen más sensibles a las condiciones ambientales que les rodean, reconocen mejor las formas normalmente imperceptibles en que el ambiente afecta las actividades humanas.

En nuestro país, durante los últimos años han ocurrido cambios drásticos en los estilos de vida y en los escenarios donde se realizan las actividades cotidianas. Algunas áreas están sobre pobladas originando con ello diferencias en la prestación de servicios públicos. Otras están industrializadas a tal grado, que los residuos y desechos que producen provocan cambios en las condiciones del medio circundante (Ortega y Urbina, 1985).

Por otro lado, algunos teóricos han analizado los aspectos positivos del urbanismo, si bien sólo se ha realizado una investigación empírica mínima. Proshansky

(1978) sugiere que la diversidad estructural que se enfrentan los habitantes de las ciudades favorece el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal. Arguye que los habitantes de las ciudades tienen la libertad y la oportunidad no sólo de encontrarse con una variedad de entornos ambientales, sino que también pueden ser quienes conformen esa variedad. Los habitantes de las ciudades también pudieran aprender más acerca del traslapamiento de los roles sociales y de las técnicas socialmente mediadas de los mecanismos de afrontamiento, los cuales impulsan al individuo a responder positivamente ante un cambio en el entorno.

Se proponen algunos intentos de solución de los problemas urbanos a través del diseño ambiental. Debe recalcar la necesidad de que todo diseño siga un procedimiento sistemático de creación y ejecución, basado en posiciones teóricas, y sea analizado mediante evaluaciones postocupacionales, como mínimo (Zeisel, 1981; Cherulnik, 1993; citados en Amérigo y Aragonés, 1998 ). Los criterios de la calidad ambiental, deben tener en cuenta el grado en que el diseño satisface las necesidades individuales y sociales.

### **3.1 La Ciudad y el Entorno Urbano**

Una “ciudad”, o más propiamente, una región urbana, es una colectividad social multifuncional territorialmente delimitada. Sus formas, históricas, geográficas, técnicas, sociales, pueden ser tan diferentes que, de hecho, el mismo término recubre realidades sociales y ecológicas profundamente distintas, tal como se ha podido entrever en el análisis del proceso de urbanización. Por ello se prefiere utilizar el término de conjunto urbano para designar toda unidad socio- espacial multifuncional susceptible de

consideración específica, aún partiendo de la base de toda colectividad territorial forma parte de una red más amplia, articulada y jerarquizada (Castells, 1971).

El pensamiento sobre la ciudad nació con la gran explosión urbana de la etapa industrial europea, durante el siglo XIX (Bettín, 1982), que contempló un cambio radical en los estilos de vida y las relaciones entre individuos, respecto de siglos anteriores. Las nuevas relaciones económicas de producción, posibilidades de transporte y comunicación, y el modelo de asentamiento de las sociedades occidentales años después (Fernández, 1998; citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

Es así como se describe al vocablo de ciudad, que implica una concentración de seres humanos dentro de una región geográfica, que puede sostenerse basándose en las actividades económicas del conjunto. La ciudad puede ser un centro industrial, de intercambio, enseñanza, gobierno que involucra estas actividades. Esta diversidad de ámbitos de oportunidad atrae a la población que proviene de las zonas rurales (Gallion y Eisner, 1980).

La ciudad es al mismo tiempo un producto histórico. Un complejo cruce de intereses sociológicos y económicos, una distribución y acomodación geográfica peculiar de un gran número de individuos en un espacio restringido, cultural y psicológico que caracteriza a gran parte de la población de las sociedades occidentales actuales (Fernández, 1998; citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

La ciudad para Castells (1971), es un asentamiento humano, con sus peculiares características demográficas, el punto de partida es la relación de dicha colectividad con el ambiente circundante, que comprende situación geográfica, flora y fauna, topografía, recursos naturales y geología, todo ello modelado por la evolución histórica.

Permitiendo corroborar que la forma de las ciudades, su evolución y funciones dependerán estrechamente del tipo de proceso social que las subyace y que la estructura urbana así creada influirá en un determinado sentido en los nuevos procesos sociales que se originen en su seno (Castells, 1971).

Almeida y Canestri (1980) definen a la ciudad como un ecosistema artificial, con un flujo de energía que la mantiene en funcionamiento y con un flujo de materiales que en gran parte hay que importar y cuyos desechos hay que eliminar o procesar tecnológicamente. Mencionan la problemática del transporte, su incidencia sobre la estructura urbanística y la planificación de su entorno, la utilización de la energía en los hogares, las necesidades reales de alimentos y materia primas.

Varios autores en la misma línea subrayan el carácter patológico de las ciudades por su carga de tensión perceptual (Lunch, 1960; citado en Ortega y Urbina, 1985), la muerte del ambiente en sus realidades psicológica, sociológica y física (Muntañola, 1980), sus condiciones estresantes (Udaltsov, 1982; citado en Ortega y Urbina, 1985) y antisociales (Mitscherlich, 1977; citado en Ortega y Urbina, 1985), derivadas del desconocimiento de las necesidades humanas.

Los ciudadanos, por su parte, sensibles a la pérdida de calidad en sus ciudades, han hecho que la preocupación por el restablecimiento de pautas de calidad en este entorno adquiera crucial importancia, preocupación que ha sido recogida por una amplia gama de profesionales y disciplinas que han contribuido a plantear las siguientes necesidades: a) el estudio y la investigación tendentes a evaluar esas relaciones con el entorno, b) la evaluación de impacto social de modificaciones ambientales o de creación



de entornos nuevos, y c) la política de participación en el diseño ambiental (Corraliza, 1997).

La importancia de tener en cuenta los cambios que puedan producirse, en definitiva, en las conductas sociales de los ciudadanos como consecuencia de la intervención en una zona urbana determinada, está plenamente justificada, y constituye un elemento clave para entender los criterios de satisfacción y de calidad ambiental que proporciona una determinada zona de la ciudad. Sin embargo a decir verdad, son pocas las ocasiones en las que, como consecuencia de una evaluación determinada, los ciudadanos consiguen introducir modificaciones en planes de desarrollo o en proyectos de intervención (Corraliza, 1997).

Por que en comparación con las áreas rurales, se sugiere que en ciudad el número de estresores es mayor (delincuencia, ruido, contaminación hacinamiento, etcétera; incluso parece comprobarse que el ritmo de vida urbano es más acelerado y estresante (Sadalla, Sheets y McCreath, 1979; citados en Amérigo y Aragonés, 1998).

Algunas de las condiciones específicas que contribuyen a que la vida en las ciudades exige una adaptación constante son: el ruido (Evans, 1981; Ittelson, Proshansky Rivlin y Winkel, 1974 y Pinillos, 1983), el hacinamiento (Evans, 1981; Ittelson y colaboradores, 1974 y Levi y Andersson, 1980), los malos diseños arquitectónicos (Evans, 1981) y la poca legibilidad urbana (Ittelson y colaboradores, 1974; Levi y Andersson, 1980 y Lynch, 1960; citados en Ortega y Urbina, 1985).

Como los edificios industriales que estaban íntimamente mezclados con los residenciales. Así se desarrollaron los barrios en que esta mezcla era característica

dominante. Y con esto se dio un impulso decisivo al hacinamiento, ya grave, originado por la construcción en serie cerrada y densa (Rigotti, 1955).

El hacinamiento, no es tan sólo un asunto de la densidad de personas que ocupan un espacio dado. Para la persona en condiciones de hacinamiento, por lo menos, la experiencia de “estar dentro de una aglomeración”, ejerce varios efectos independientes. Por una parte, facilita la propagación de los agentes infecciosos; por otra, modifica la manera en que el hombre y los animales responden a la presencia de estos agentes (Prohansky, 1978).

Asimismo, se habla de los servicios que ofrecen las ciudades a sus habitantes, en donde abundan en deficiencias, además de faltar cantidad y calidad de vivienda, existe un grado alarmante de sobrepoblación, desempleo y corrupción en la vida política de sus gobernantes; además, los impuestos tienden a ser excesivos inadecuados. Sin embargo, con todos estos efectos, las ciudades perdurarán (Gallion y Eisner, 1980).

Las conductas afectadas son extraordinariamente amplias, a partir de todas estas situaciones desde enfermedad física y mental, pasando por el ruido y la pobreza. La literatura sobre patología de la ciudad no siempre utiliza distinción (elemental) entre problemas en la ciudad –paro, pobreza, suicidio, etcétera- y problemas de la ciudad – congestión de tráfico, polución del aire, etcétera (Aragonés y Jiménez, 1986).

Los especialistas contemporáneos de las ciencias sociales abrigan ciertos prejuicios contra la ciudad, especialmente contra los grandes conjuntos urbanos. Las investigaciones sobre los factores urbanos, tratan de demostrar la naturaleza patógena de la gran ciudad. Se han defendido dos tesis: 1) La vida en una gran ciudad favorece el desarrollo de enfermedades mentales y de las conductas delictivas; 2) el contexto urbano

empobrece las relaciones sociales, fomenta la inactividad y la indiferencia hacia los demás (Levy,1985). Por lo que en el siguiente capítulo se tratarán brevemente algunos factores estresantes que darán cuenta de los efectos que producen las situaciones consideradas como problemas de la ciudad.

## **CAPÍTULO 4.**

### **FACTORES URBANOS ESTRESANTES**

Los estresores más comunes e importantes en el hábitat urbano son los que afectan a la mayoría de la población y son permanentes a lo largo del tiempo. Son crónicos, nocivos, perceptibles objetivamente pero sin resaltar, y en algunos casos se consideran ya como situaciones normales (Campbell, 1983).

La problemática ambiental, la contaminación y degradación del medio, han sido explicados desde muy diversas perspectivas ideológicas. Por una parte aparecen como el resultado de la presión ejercida por la explosión demográfica sobre los recursos limitados del planeta. Por otro lado son interpretados como el efecto, que inducen patrones tecnológicos de uso y ritmos de explotación de la naturaleza, así como formas de consumo, que han agotado rápidamente, las reservas naturales de recursos no renovables y degradando fuertemente la capacidad productiva y las condiciones de regeneración de los recursos bióticos del planeta (Leff, 1986).

El aire que se respira, las calles por las que se camina, y todo el entorno en el que se vive y trabaja es, por lo general, indiscerniblemente. Se tiende a ponerle atención sólo hasta que algo empieza a marchar mal. Hasta no hace mucho, los profesionales de la salud mental habían puesto relativamente poca atención al papel del ambiente en la vida cotidiana (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

La hipótesis más generalizada ha sido la que el descuidado trato que el hombre ha dado al ambiente, las condiciones de vida tan inciertas, apremiantes y aceleradas, tan marcadas, además por el individualismo, la competitividad, la ostentación y el consumo, el miedo al desempleo y a la pobreza, etcétera. Están provocando continuamente una

serie de riesgos y amenazas, que preocupan seriamente al individuo, lo mantienen bajo una constante tensión y nerviosismo que, en muchos casos, llegan a dejar una huella en su organismo o en su estructura psicológica y en otros(Aragonés y Jiménez, 1986).

Por lo que se ha puesto mucha atención en las condiciones ambientales, como la elevada densidad de población, la contaminación del aire, el calor, el ruido y las sustancias químicas tóxicas. También las condiciones diarias a veces atraen particularmente la atención. Los psicólogos ambientales han estudiado los efectos de los estresores ambientales, durante los últimos diez años, y en donde el tema del estrés ambiental vino a ser el centro de un artículo especial aparecido recientemente en el *Journal of Social Issues* (Evans, 1981; citado en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Sin embargo, ya desde la década de los sesenta, se publican libros y estudios basados en investigaciones ecológicas, advirtiendo acerca de la degradación de la naturaleza y de los riesgos para la humanidad generados por el manejo irracional de los recursos naturales y la amenaza de la contaminación, y enfatizando la necesidad de tomar medidas de conservación (Leff, 1986).

Se ha encontrado que los factores ambientales urbanos afectan al desempeño, a la salud física y mental, a la conducta y el comportamiento interpersonal. Sin embargo, y con base a estudios previamente realizados, acerca de los diversos estresores ambientales, resulta evidente que los factores psicológicos juegan un importante papel en la percepción que tienen la gente de su entorno y de la conducta resultante de ello. La necesidad de distinguir entre los estímulos objetivos y el estado psicológico (densidad

frente al hacinamiento, ruido frente al sonido), (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

En la psicología ambiental, los tipos de estresores ambientales que han traído mayormente la atención, tanto que se ha vuelto reiterativo, son el hacinamiento y el ruido; el interés en ellos es consecuencia de las crecientes presiones poblacionales en las ciudades modernas (Cohen y Lazarus, 1977).

Holahan (1996), también estudió la forma en que el estrés provocado por la aglomeración y el ruido excesivo del ambiente urbano puede afectar la salud, las relaciones sociales y el ánimo de las personas.

Cabe señalar que, si bien la contaminación acústica es fundamentalmente un problema de las grandes ciudades, en los últimos años este problema se ha extendido en el espacio y en el tiempo, afectando a otras zonas preservadas del ruido, como las áreas rurales e incluso el medio natural, las cuales se ven impactadas no sólo por el ruido del tráfico, el cual independientemente del lugar se percibe de manera casi constante como un sonido de fondo, y también por otro tipo de ruidos entre ellos los sociales y humanos, los cuales en nuestra sociedad constituyen otra importante fuente de ruido (Corraliza, 1997).

Glass y Singer (1972; citados en Evans; Allen; Tafalla, O'Mearas, 1996), por ejemplo, demostraron que después de la exposición a un ruido incontrolable, la gente presentaba un desempeño negativo, posterior al efecto, en tareas que demandaban atención, presentaban frustración a elevados niveles de concentración. Muchos otros estresores, incluyendo el hacinamiento, el calor, los contaminantes, producen

repercusiones negativas similares en el desempeño de los seres humanos. Dos de las condiciones estresantes que no han recibido tanta atención como otros estresores son el calor y el ambiente diseñado.

Por tanto las condiciones ambientales determinan un estilo de vida que influye, a su vez, en la calidad y la naturaleza de las representaciones ambientales. Se podría realizar probablemente este tipo de estudios en un intento de precisar el papel relativo del ambiente y de otras variables sociales en el estilo de vida y en las representaciones (Levy,1985).

Pero hay además, otro tipo de factores urbanos más fácilmente previsible; que en su posición actual no benefician a nadie y sí estorban a otros muchos (vgr: toldos y anuncios en alturas peligrosas, señalizaciones en el centro de la calzada, etcétera) (Aragón y Jiménez, 1986).

Dentro de los espacios urbanos, uno de los aspectos de barreras ambientales, corresponde a los accidentes peatonales. Una investigación realizada por Templer y Jones (1977, citado en Aragón y Jiménez) pone en evidencia la forma de enfrentarse a esta problemática.

Muchos estímulos son identificados como potenciales estresores ambientales, que son más comunes en las ciudades que en las áreas no urbanizadas, por lo que se pueden caracterizar como factores urbanos estresantes además del ruido, la contaminación del aire y la densidad; el elevado tráfico en la calle y que haya una mayor preocupación con respecto a la seguridad (Appleyard y Lintell, 1972; citados en Wanderman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983). El temor al crimen y los delitos en general están relacionados con reacciones emocionales (Lawton, Nahemow, Yaffe y

Feldman, 1976; Lewis, 1981; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983), Es más probable que quienes habiten en una ciudad eviten relacionarse con desconocidos (Milgram, 1978; citado en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983), y están menos dispuestos a aguardar a otros que se encuentren en necesidad (Korte, 1978; citado en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

A continuación se menciona de forma específica los factores urbanos considerados como altamente estresantes:

Las aglomeraciones, divididas por Castell (1971) en categorías posibles, *urbanas* y *rurales*. En este sentido podría llamarse urbanización al proceso por el cual una proporción significativamente importante de una población humana se agrupa en el espacio formando aglomeraciones funcionales y socialmente interrelacionadas desde el punto de vista interno.

Freedman (1975, citado en Holahan, 1996), basa su opinión que la aglomeración no es forzosamente una experiencia negativa, sino que puede ser negativa o positiva según las circunstancias particulares en que ocurra. Sin embargo, si el significado de “aglomeración” se limita a la percepción subjetiva de la situación, la experiencia sólo puede ser psicológicamente negativa.

Altman (1975, citado en Holahan, 1996) supone que el hecho de enfrentar con éxito el estrés producido por la aglomeración durante un período prolongado, puede acumular costos fisiológicos y psicológicos. En el proceso de enfrentar el estrés causado por la aglomeración, puede presentarse una prolongada cadena de acontecimientos: estimulación social, respuestas iniciales para enfrentar la situación, estrés psicológico, esfuerzos adicionales para enfrentar la situación, consecuencias.



El término de *aglomeración*, se ha utilizado para referirse a los factores psicológicos o subjetivos de una situación (esto es, la percepción del individuo de la restricción espacial). La densidad es una condición necesaria pero no suficiente de la aglomeración.

Se emplea el término “densidad” para referirse a los aspectos físicos o espaciales de una situación; y “aglomeración” se aplica a la percepción subjetiva del individuo acerca de las situaciones que implican densidad ( Holahan, 1996).

En cuanto al nivel de teorización se ha enfocado alrededor del significado de los términos “hacinamiento” y “densidad”; Stokols (1972; citado en Ortega y Urbina, 1984) ha establecido la diferencia entre ambos conceptos dando una definición para cada uno. Limitó el término “densidad” a un significado estrictamente físico, el número de personas por unidad de espacio. Y definió el hacinamiento como un concepto psicológico con una base motivacional. Aunque la densidad puede producir la sensación de hacinamiento, éste no será necesariamente el resultado de la densidad ya que pueden existir otros factores que contribuyen al hacinamiento, como el arreglo físico del mobiliario, el ruido, el tipo de personas y situación entre otras.

Arza y Bechtel (2001) definen la densidad como un término que representa la relación entre un área física dada y el número de las personas que habitan o usan ese área. La densidad es un objetivo, término cuantitativo, y neutro.

Cuando aumenta la densidad de población forzando a la gente a vivir más estrechamente, en algún momento alguien se sentirá hacinado y percibirá la situación como una amenaza, y consecuentemente sentirá cierto *estrés* (Heimstra, 1979).

Se ha considerado que una de las características que ocasionan estos tipos de patología es la densidad de población que trae como consecuencia la sensación de aglomeración (Heimstra, 1979).

Prohansky y sus colaboradores (Prohansky, Ittelson y Rivlin, 1976) señalan que los efectos psicológicos de la aglomeración se basan en el grado de libertad de elección que el individuo experimenta cuando se encuentra en situaciones de aglomeración. Estos investigadores sostienen que, vista como un fenómeno psicológico, la aglomeración tiene sólo una relación indirecta con el número de personas. La aglomeración se da cuando el número de personas que participan en una situación, restringen la libertad de elección de un individuo.

Y sobre todo cuando se piensa en el problema de la sobrepoblación, generalmente el interés se centra en los países más pobres, menos desarrollados. Sin embargo, las consecuencias sociales y psicológicas de la sobrepoblación también son una realidad en las naciones más avanzadas del mundo. Cabe reflexionar por un momento en frecuentes situaciones en que los individuos enfrentan el problema de las aglomeraciones cotidianas. Los constantes embotellamientos en las vías urbanas o suburbanas son consecuencia del inmenso número de habitantes que utilizan los diversos medios de transporte (Holahan, 1996). Como en el caso de la ciudad de México, cuyo país es afectado por dichos problemas; principalmente problemas de transporte público que afecta a la mayoría de la población.

Existen muchas preocupaciones dentro del campo de transporte requieren atención de las ciencias del comportamiento. Es razonable entender la necesidad de la psicología al esfuerzo del transporte, ya que todos participamos del de una manera u

otra. De métodos para reducir el tránsito, los conflictos de congestionamiento, mejorar la seguridad de viaje, y el desarrollo de estrategias por los ciudadanos que hacen uso del transporte. La propia industria automovilística tomó en cuenta como el público mostró una preocupación por mayor seguridad. La disciplina de psicología, por tanto ha contribuido mucho al transporte, aunque todavía permanecen muchas áreas sin explorar (Altman y Stokols, 1987).

Muchas investigaciones han llevado a la determinación de que los factores de transporte público contribuyen en el comportamiento (Golog, 1972; citado en Altman y Stokols, 1987). Tales investigaciones son basadas psicológicamente e involucran técnicas para determinar las percepciones de la experiencia en el transporte público.

Actualmente el tráfico se ha convertido en uno de los principales responsables de la crisis ambiental en la que se encuentra inmersa la ciudad contemporánea, siendo la primera causa de contaminación atmosférica, de ruido y de accidentes y, por tanto, uno de los problemas que afectan en mayor medida la calidad de vida de los ciudadanos. Se ve agravado por otras actuaciones políticas que, intentan resolver el problema de la movilidad urbana (construcción de túneles, aparcamientos privados, creación de nuevas vías de circulación, etcétera) favorecen la presencia del coche en la ciudad con el deterioro de calles, aceras convertidas en aparcamientos, taponamiento de las calles, etcétera. Es decir, las crecientes inversiones en infraestructuras viarias con el fin de facilitar la circulación no han servido para garantizar una mayor y mejor movilidad, sino que, al contrario, han supuesto un poderoso estímulo para el crecimiento del parque automovilístico, invadiendo el espacio de la circulación peatonal y de la propia esencia

de la ciudad, como punto de encuentro, intercambio social y esparcimiento (Corraliza, 1997).

Vehículos y peatones, que aisladamente o en grupos circulan por las superficies, descritas como vías terrestres, recorriendo determinados trayectos y que componen un movimiento circulatorio; este movimiento se considera con relación a la unidad de tiempo o de espacio, por lo que se definió como “tráfico” (Rigotti, 1955).

Que a su vez trajo consigo un número creciente de vehículos que invaden las calles y se aprisionan en sus largos congestionamientos de tráfico. Aunque alguna vez se asociara con una posición social y la libertad de movimiento a cualquier hora, lugar y velocidad, la ilusión de poseer un automóvil (Gallion y Eisner, 1980).

Sin embargo, Stokols y sus colegas (Stokols, Novaco, Stokols. & Campbell, 1978; citados en Breznitz y Goldberger, 1993) estudiaron la actuación del automóvil, en un grupo de cien personas con respecto al cambio fisiológico. Se definió la congestión de tráfico en términos de impedimento de viaje, el estudio consistió en medidas de distancia y tiempo de viaje. Se encontró los niveles más altos de estimulación fisiológica, decremento de la actividad, y efectos negativos, aunque los factores de personalidad mediaron éstos resultados. Novaco, Stokols, Campbell, y Stokols (1979; citados en Breznitz y Goldberger, 1993), informando que los sujetos experimentan niveles de estrés más alto por el tráfico, aunque su actividad permanece más alta.

Resultados similares fueron obtenidos por Schaeffer, Calle y Baum (1988; citados en Breznitz y Goldberger, 1993). Su estudio, también exploró el control personal y medidas ante el estrés. Los resultados indicaron que los chóferes que participaron tenían menos control del ambiente al interior del automóvil, y niveles más altos de

tensión. Curiosamente chóferes que tenían alguna opción de buscar rutas alternas sentían mayor estrés que los que no tenían esta opción, debido a que había la posibilidad de equivocarse.

Los efecto del ruido, la respuesta de molestia por exposición a ruidos continuos e intensos, debidos al transporte, y entre estos, el tráfico, es la que ha acaparado el interés de un mayor número de investigaciones, dado que el ámbito urbano la molestia por exposición al ruido es una respuesta bastante común en la mayoría de los habitantes, siendo el efecto más generalizado causado por el ruido ambiental.

Sin embargo en la medida en que el tráfico aumente, la contaminación atmosférica se extiende a lo largo de regiones urbanas. Las calles, vías rápidas y estacionamientos en uno o varios niveles, ocupan un suelo valioso al tiempo en que los escapes de los autos contaminan el aire (Gallion y Eisner, 1980).

Aunque la contaminación no es ninguna novedad en la historia, solo ahora y por culpa de nuestra especie ha llegado a poner en peligro a toda la biosfera. Esta situación puede relacionarse con procesos como: 1) crecimiento demográfico, 2) desarrollo industrial, y 3) urbanización. Los tres presentan una evolución explosiva y se encuentran íntimamente vinculados entre sí. Existe una diversidad enorme de contaminantes y, a su vez, los sistemas afectados son extremadamente complejos. Todo ello hace muy difícil y, por tanto, muy cara la lucha contra la contaminación (Terradas, 1971).

Kormondi (citado en Terradas, 1971) trata de definir la contaminación como una alteración desfavorable del medio, enteramente o en gran parte de vida a acciones humanas, mediante efectos directos o indirectos de cambios en las vías de circulación, niveles de radiación, constitución física y química y abundancia de organismos.

La contaminación atmosférica, afecta prácticamente a la totalidad de la población urbana y cuyos efectos serían en buena parte evitables, puesto que los contaminantes más comunes suelen ser productos de la actividad humana, especialmente de las combustiones (Holahan, 1996).

También López (1998, citado en Amérigo y Aragonés, 1998) considera que la mayor parte de los contaminantes atmosféricos proceden fundamentalmente de tres fuentes: la industria, el transporte y los combustibles fósiles utilizados para generar electricidad o para la calefacción. En las áreas metropolitanas, dada la gran concentración de vehículos, el incremento de la contaminación del aire se debe cada vez más a las emisiones de los medios de transporte.

En lo que respecta a los peligros de la contaminación son innumerables, pero algunos que parecen revestir especial gravedad son también los de contaminación del agua (Terradas, 1971):

- Falta de agua potable y utilizable por la industria.
- Pérdida de importantes fuentes de proteínas, especialmente en el mar.
- Condiciones favorables a la extensión de epidemias.
- Aumento de enfermedades respiratorias y cardiovasculares en la urbe.
- Aumento de sustancias tóxicas y radiactivas en la materia viva.
- Alteración en las capas inferiores de la atmósfera, cambios climáticos.

Ahora bien al hablar de contaminación del aire, al igual que la contaminación del agua, por lo general no tienen un efecto dramático inmediato en el individuo. Usualmente no se percibe ninguna amenaza inmediata a la salud y el problema de contaminación se considera una molestia más que una amenaza física (Heimstra, 1979).

Sin embargo, el aire de las ciudades (los componentes residuales de la combustión ocasionada por las calefacciones, el tráfico, la industria, etcétera), actúan nocivamente sobre el organismo, irritando de forma palpable el aparato respiratorio, el olfato y la vista, o alterando asimismo de manera medible la composición de la sangre, la actividad cortical o cardiovascular (Pinillos, 1983).

Heimstra (1979) propone que si la contaminación afecta la salud, entonces es obvio que habrá efectos en la conducta. A pesar de que no se han realizado investigaciones contundentes sobre los efectos de la contaminación en la conducta, hay una serie de estudios que tratan de determinar las actitudes y los sentimientos de las personas ante la contaminación. Los efectos que la contaminación atmosférica puede ejercer sobre el comportamiento social no son demasiados conocidos.

Aunque Evans (1981) realizó una serie de estudios afirmando que la contaminación del aire afecta la conducta humana. Directamente la contaminación afecta la extensión de la actividad física. La ubicación residencial y decisiones de migración pueden también ser parte de las bases de los niveles de contaminación. La contaminación del aire también afecta los medios de recreación, tarea ejecutada, y las relaciones interpersonales.

Aunque todavía, no se puede hacer afirmaciones definitivas acerca de los efectos conductuales de la contaminación. Sólo recientemente los psicólogos y otros científicos de la conducta han abocado su atención a este problema y aún no han tenido ningún adelanto significativo para solucionarlo. Aun cuando se sabe que la actitud de muchos miembros de la sociedad hacia la contaminación es negativa, las investigaciones no han

establecido por qué la gente no se queja de las molestias que les causa la contaminación del aire, el agua o del ruido (Heimstra, 1979).

El ruido es considerado por varios autores uno de los estresores ambientales urbanos más importantes (Baron, 1973; Carp. y Carp. 1982; Cohen y Weintein, 1981; Evans, 1981; Glass y Singer, 1972; Ittelson y colaboradores, 1974; Jones, Chapman y Auburn, 1981 y Weinstein, 1982; citados en Ortega y Urbina, 1985).

Algunos estudios identifican al ruido como productor de estrés urbano (Cohen, Glass y Phillips, 1979; Glass y Singer, 1972). Los investigadores se han interesado en estudiar los efectos potenciales en la salud de las personas, por la prolongada exposición al ruido de tránsito de automóviles, construcción de edificios, ulular de sirenas y reconstrucción de calles. Una cuestión de particular interés es la relacionada con los efectos psicológicos del ruido sobre el cual el individuo puede ejercer cierto control personal, en contraste con el ruido que es incontrolable (Holahan, 1996).

El ruido es un agente contaminante reconocido por la OMS (Organización Mundial de la Salud), que define el ruido como sonido no deseado cuyas consecuencias son una molestia para el público, con riesgo para la salud física y mental (Aragón y Jiménez, 1986).

También al ruido se le puede definir como cualquier sonido que sea fisiológicamente llamativo y estresante, subjetivamente molesto, o que perturba el buen desarrollo de una actividad (Anastasi, 1964; citado en Glass, Singer, Pennerbaker, y Stokols, 1977).



Es necesario mencionar que muchos de los efectos del ruido no ocurren cuando la persona está expuesta al mismo, sino horas, días y hasta semanas después (Cohen y Weinstein, 1981; citados en Ortega y Urbina, 1985).

Mathews y Canon (1975, citados en Amérigo y Aragonés, 1998), en una investigación de laboratorio constataron que los sujetos expuestos a un ruido intenso se mostraron menos dispuestos a ayudar a otra persona a recoger los objetos que dejaba caer accidentalmente, que los sujetos expuestos a un ruido de menor intensidad.

Otra investigación realizada por Glass y Singer (1972), demostraron que aún sin existir alteración directa de la conducta durante el ruido, puede haber un efecto posterior: después de someter a los sujetos a ruidos bruscos cuando realizaban tareas simples, de tipo trabajo de oficina, les pusieron problemas más difíciles: lectura de pruebas, rompecabezas. El trabajo no se altera durante el ruido, pero posteriormente el rendimiento de los sujetos que han trabajado con ruido es peor en todas las tareas que les ponen y, además, ellos se muestran menos complacientes cuando se les pide el servicio.

En otro estudio de Glass, Singer, Pennerbaker, y Stokols (1977), consistió en permitirle a los sujetos adaptarse a sonidos de alta intensidad presentados reiteradamente y entonces determinar si el proceso de adaptación o habituación dejaba a los sujetos con una menor capacidad para enfrentar las demandas posteriores ambientales. La noción básica fue que el esfuerzo mental que conllevaba a que el proceso adaptativo afectaba la conducta posterior de manera adversa.

Por otra parte, el darle información acerca de cuándo se espera que se presente el ruido representa una medida de control cognitivo sobre la situación que reduce los

efectos adversos de la impredecibilidad (Glass, Singer, y Friedman, 1969; citados en Glass, Singer, Pennerbaker, y Stokols, 1977).

En contraste a lo anterior, cuando el ruido es controlable por aquel que lo escucha, y aunque el sujeto no utilice este medio de control, los efectos posteriores quedan reducidos. Asimismo si el sujeto puede predecir el ruido, bien porque se produce a intervalos regulares bien porque el individuo es advertido por una señal visual, estos efectos posteriores son menos fuertes (Levy, 1985).

La agresión por el ruido no solo afecta al órgano de la recepción, que puede sufrir lesiones graves e irreparables por causa de estímulos sonoros que sobrepasan los umbrales de tolerancia del oído humano –unos 120 decibelios- (Pinillos, 1983).

El ruido produce un aumento intempestivo de la presión sanguínea, altera el diámetro de los vasos sanguíneos, se le relaciona con las enfermedades cardíacas y males renales, afecta negativamente el desarrollo intrauterino, provoca malestares gastrointestinales y úlceras, todo ello directamente. Hay que agregar sus efectos indirectos mediados por el estrés y que se relacionan con otros muchos padecimientos (Baron, 1973 y Cohen y Weintein, 1981; citados en Ortega y Urbina, 1985).

El ambiente ruidoso puede afectar adversamente a personas de todas las edades (Robinson, 1968; Roche, 1968 y Krichagin, 1978; citados en Aragonés y Jiménez, 1986), requiriendo especial atención los efectos que puedan causar en los niños, ya que pueden diferir de los adultos en su susceptibilidad al ambiente ruidoso, pudiendo estar expuestos a tipos de ruidos no reconocidos generalmente como causantes de daño en la audición de los adultos, pero que pueden afectar a aquellos.

Por tanto, la contaminación del ruido se está volviendo cada vez un problema más serio de la sociedad por varias razones. En primer lugar cada año el número de nuevas fuentes de ruido aumenta considerablemente. La segunda razón son los cambios demográficos hacen que una mayor parte de la población esté expuesta a las fuentes del ruido (Heimstra, 1979).

Entre las medidas a adoptar para la protección frente al ruido se debe tener en cuenta la zonificación y el aislamiento geográfico de las actividades ruidosas, tales como las grandes vías de tráfico y los aeropuertos, respecto a las zonas habitadas, prestando especial atención a la ubicación de determinados edificios (como hospitales, escuelas y parques) los cuales por las actividades que en ellos se desarrollan, necesitan una mayor protección contra el ruido (López, citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

Para ello es necesario revisar de manera fundamental los principios en los que se ha basado la práctica y la planificación urbana (funcionalismo urbano), dando paso a estrategias que favorezcan el uso mixto de las áreas urbanas, basado en la coexistencia de personas y actividades múltiples, así como favorecer la creación de espacios libres de ruido (parque, jardines y zonas verdes) y la peatonalización de determinadas calles y plazas. Que a su vez sean seguras, para no encontrarse con un fenómeno también conocido como la inseguridad ciudadana, causando la criminalidad.

Ya que la criminalidad y la violencia pueden generar reacciones colectivas importantes (Erskine, 1974; Giles- Sims, 1984; Muñoz, 1984; citados en Andrade y Ramos, 1990), entre estas, el miedo se configura como una manifestación relevante en este problema. En particular, el denominado miedo a la victimización, que se ha definido como una reacción emocional negativa, que surge a partir de la idea de ser víctima de

ataques criminales o violentos o ante símbolos asociados con estos (Ferraro y LaGrance, 1988; citados en Andrade y Ramos, 1990).

En muchos sentidos, la criminalidad en la ciudad puede aparecer como una especie de liberación de los instintos contenidos y una revuelta contra el orden. Se trata de quebrantar la tremenda envoltura que la gran ciudad hace pesar sobre los hombres. La urbanización exagera la violencia, le da otra dimensión; la multiplica al favorecer la formación de bandas de malhechores (López, 1967).

Por lo general, la criminalidad se debe a las características de las zonas urbanas marginadas son: ocupaciones de mínima productividad, desligadas de la producción directa de bienes, con mercado de trabajo reducido e inestable; ocupaciones que dan lugar a relaciones de trabajo igualmente inseguras y que generan unos salarios exiguos y transitorios. Los ingresos diarios que perciben los marginados se encuentran por debajo del salario mínimo; “subsisten” vendiendo toda clase de artículos (Quijano, 1973; citado en Cueli y Lartigue, 1981).

Los tipos de marginalidad que origina y fomenta la ciudad pueden ser diversos; delincuencia de todas clases, exacerbación del alcoholismo, etcétera. La delincuencia no es en primer término un problema individual, es un problema de grupo. En la medida en que existe desorganización de grupo, aumentan las oportunidades de que sobrevengan casos de delincuencia (Remy y Voye, 1976).

Los marginados constituyen subgrupos que se encuentran separados y cuyos miembros tienen poco contacto emocional significativo con los miembros de la sociedad que los rodea, así como entre ellos mismos (Cueli, 1980).

La preocupación gira en torno a los jóvenes, tanto como víctimas y victimarios. Los actos violentos que practican, afectan indirectamente a toda la colonia, aunque inicialmente son actos realizados entre ellos mismos (Ramos- Lira, 1992).

En el nivel socioeconómico alto, la situación es muy diferente, el problema de la violencia se manifiesta más en términos de robos y daños contra propiedades. De hecho no se menciona la violencia física como tal en muchos de los casos, lo violento se refiere principalmente a actos que atentan contra objetos. Los agresores son desconocidos, extraños, pero que viven cerca de la comunidad, no existiendo víctimas particulares (Ramos-Lira, 1992)

En el ámbito urbano, es ya clásico el ejemplo de la unidad habitacional en la ciudad de San Luis Missouri, que habiendo ganado con honores el concurso para su edificación, tuvo que destruirse 20 años después ya que sólo con su desaparición podía terminarse con los altos índices de criminalidad y violencia que ahí existían (Rainwater, 1966; citado en Ortega y Urbina, 1985).

López (1967), hace mención a una característica muy importante, por cuanto más fuerte es la integración urbana, más profunda es la desintegración social. Situación mencionada arriba con el ejemplo de la unidad habitacional.

Es así como el habitante de la gran ciudad tiene que protegerse de la congestión urbana, de la sobrecarga de contactos interpersonales a que le fuerza la coexistencia con cientos de ciudadanos desconocidos. El anonimato y el distanciamiento, inevitablemente provocan indisposición y falta de solidaridad ciudadana, de la relación de proximidad entre los habitantes de la ciudad. Ya que si a alguien le pasa algo no hay que

preocuparse; “ya vendrán la policía, o la ambulancia, o el médico, que para eso están” (Pinillos, 1983).

El delincuente se puede definir como una persona que ha infringido las leyes y ha atentado contra las personas o sus propiedades. Las causas de la delincuencia son multifactoriales y han de abordarse desde muchos modelos, entre los que se encuentran también los de índole sociológica y psicológica (Aluja y Torrubia, 1996).

Por tanto el miedo a la victimización puede generar la transformación de algunos lugares públicos en lugares inaccesibles; asimismo, dado que el miedo lleva a más ciudadanos prósperos a protegerse o a cambiarse de vecindario, la incidencia del crimen puede extenderse a aquellos que sufren otras desventajas económicas y sociales (Box, 1988; citado en Andrade y Ramos,1990). A nivel individual, Liska (1982; citado en Andrade y Ramos,1990), señala que el miedo puede tener efectos psicológicos negativos (como sentimientos de ansiedad, desconfianza, alucinaciones o insatisfacción con la vida cotidiana, o llevar a esfuerzos para reducir el miedo, para evitar la victimización ( no salir de casa en la noche, evitar personas extrañas y limitación de actividades sociales) y para protegerse a si mismo (comprar perros, pistolas, aprender técnicas de autodefensa, etcétera).

Por su parte, la violencia y el delito callejero son una de las mayores preocupaciones en la ciudad de México, convirtiéndose en temas recurrentes en los medios masivos de comunicación y en las conversaciones públicas y privadas. Se habla de violencia en las calles en los transportes públicos o en ciertas zonas (Ramos- Lira, 1992).

Ya en 1932, Solís Quiroga (citado en Jurado y Valderrama, 1982) reporta las estadísticas obtenidas desde 1927 en el tribunal para menores y que son la base de los trabajos subsiguientes que se elaboran con la finalidad de conocer las causas de la delincuencia infantil en México. Estas causas se dividen en dos grupos: las endógenas y las mesológicas. Las primeras, hacen referencia a los factores individuales, son de orden físico y psicológico. Las segundas se dividen, a su vez en familiares y extrafamiliares y extrafiliars, como ser huérfano, por la desorganización de la familia, víctimas de maltrato físico y castigados con exceso, por el alcoholismo de los padres; estar privados de alimento, falta de cuidados o ser abandonado; así como resultado de los factores económico, habitación, mediofamiliar, ignorancia o negligencia de los padres o un trabajo peligroso o inmoral (Solis Quiroga, 1934; Ceniceros y Garrido, 1936, citado en Jurado y Valderrama, 1982).

En los últimos años la ciudad de México ha mostrado un acelerado crecimiento urbano, al grado que se le denomina la ciudad más grande del mundo. Dicha situación la ha hecho generadora de graves problemas sociales y ambientales; entre estos, la delincuencia parece haberse convertido en una preocupación generalizada en la opinión pública (Saltijeral, Ramos, Saldívar, 1996).

Debido a que la gente teme a ser víctima de algún acto criminal, tiende a permanecer más en casa, en situaciones o medios que los hace sentir más seguros (si lo permite el ingreso) con alarmas, cerraduras, etcétera. Cuando salen de casa, tienden a evitar actividades que perciben peligrosas incluyendo caminar por ciertas calles, acercarse a cierto tipo de personas, viajar en transportes públicos o ir a ciertos lugares de diversión (Andrade y Ramos, 1990).

Según Varela y Álvarez-Uría (1989, citados en Ramos- Lira, 1992), pareciera que el miedo se ha convertido en el denominador común de la vida social y posiblemente también en un factor fundamental para su cohesión. Este miedo en ocasiones irracional probablemente representa uno de los problemas más graves en las grandes ciudades.

Por lo que es necesario implementar programas preventivos que engloben a los estresores ambientales, implicando que se establezcan medidas de prevención primarias proactivas que busquen eliminar éste estresor. Además de crear regulaciones que limiten el ruido, o el no construir edificios y aeropuertos que queden cerca, el aprobar una legislación que reduzca los contaminantes del aire, en fin, prevención a nivel macro que eliminarían el estrés y los posibles efectos que pueden seguirle. Aunque, esos programas son difíciles de implementar y pudieran ser considerados como que van más allá del ámbito de muchos psicólogos porque ello implica que se aprueben ciertas políticas y leyes. Pero lo cierto es que los psicólogos sí juegan su papel en ayudar a implementar intervenciones a gran escala o proporcionar información proveniente de las distintas investigaciones que resulte relevante para la formulación de estrategias de afrontamiento (Stough y Wandesman, 1980; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).



## **CAPÍTULO 5.**

### **ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

Antes de hablar de la relación entre estrés y afrontamiento, es necesario considerar su definición, fue definido primeramente por Lazarus y Folkman (1984) como aquellos esfuerzos cognitivos y comportamentales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Esta definición enfatiza que el afrontamiento se define en función de lo que una persona piensa o hace.

También Billings y Moos (1981; citados en Folkman 1984) definieron afrontamiento, como intentos del individuo para utilizar recursos personales y sociales que lo ayuden a manejar reacciones de estrés y a realizar acciones específicas para modificar los aspectos problemáticos del ambiente.

Miller (1980, citado en Folkman y Lazarus, 1984) dice que el afrontamiento consiste en el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés, mediante la neutralización de una situación peligrosa o nociva.

En el modelo de la psicología de ego, se define el afrontamiento como el conjunto de pensamientos y actos realistas y flexibles que solucionan los problemas y por tanto, reducen el estrés. Aunque la conducta no queda de todo ignorada, es considerada de menor importancia que el factor cognición (Folkman y Lazarus, 1984).

La mayoría de los investigadores definen al *mecanismo de afrontamiento* como una reacción ante el estrés: reacciones psicológicas o conductuales diseñadas en cierto modo para reducir los rasgos aversivos del estrés (Fleming, Baum, Singer, 1984).

No obstante, un mecanismo de afrontamiento que funciona en determinada situación pudiera no ser efectiva en otras. En el caso de la mayoría de la gente, ese *historial de aprendizaje* conllevaría a tener diferentes reacciones ante *distintas* situaciones (Fleming, Baum, Singer, 1984).

Quizá el aspecto más interesante de conceptualizar ese mecanismo de afrontamiento es que la sensación de control pudiera resultar ilusoria. La gente pudiera tomar una situación esencialmente incontrolable y crearse una sensación de control. El efectuar el mecanismo de afrontamiento mediante buscar o mantener una sensación de control pudiera ser un reflejo de una manera general de afrontar la situación que puede explicar la variación en el enfoque (Fleming, Baum, Singer, 1984).

Lazarus y Folkman (1986, citado en Buela-Casal, y Caballo, 1991), consideran que es mejor considerar el afrontamiento como un proceso y sugieren que se defina en términos de las funciones a las que obedecen las estrategias. Indican que la investigación debe centrarse primordialmente en la identificación del modo en cada individuo afronta cada estrés específico.

Lazarus y Folkman (1980; citados en Folkman y Lazarus, 1984) hacen una diferenciación importante entre el afrontamiento dirigido a manipular o alterar el problema y el afrontamiento dirigido a regular la respuesta emocional a que el problema da lugar. El primero se refiere al *afrontamiento dirigido al problema* y al segundo como *afrontamiento dirigido a la emoción*.

En general, las formas de afrontamiento dirigidas a la emoción tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación que no se puede hacer nada para modificar las condiciones lesivas, amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro

lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema, son más susceptibles de cambio (Folkmany Lazarus, 1980; citados en Folkman y Lazarus, 1984).

*Modos de afrontamiento dirigidos a la emoción*

Un considerable grupo está constituido por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional, incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, la atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. Ciertas formas cognitivas de afrontamiento dirigido a la emoción modifican la forma de vivir la situación, sin cambiarla objetivamente. Estas estrategias equivalen a la reevaluación que implica conductas o actos cognoscitivos orientados a reducir o tolerar mejor las reacciones emocionales ante una situación de estrés (Folkman y Lazarus, 1984).

Otras estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción no cambian directamente el significado del acontecimiento como hacen las reevaluaciones cognitivas. Por ejemplo, el que la atención selectiva o la evitación cambien el significado de una evaluación dependerá de lo que se quiera evitar. El significado de una interacción puede permanecer invariable aunque algunos de estos aspectos sean ignorados o desaparezcan temporalmente los pensamientos del sujeto sobre ella. De forma parecida, las estrategias conductuales, como iniciar un ejercicio físico para olvidarse de un problema, meditar, tomar una copa, desahogar el mal humor y buscar apoyo emocional, pueden originar reevaluaciones por si mismas. Por lo que el afrontamiento dirigido a la emoción no es sinónimo de reevaluación (Folkman y Lazarus, 1984).

*Modos de afrontamiento dirigidos al problema*

El afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio; la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, también se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto. Consiste en conductas o actos cognoscitivos dirigidos hacia la fuente del estrés para modificar la condición ambiental que lo provoca o la conducta personal para enfrentarla, o ambas (Folkman y Lazarus, 1984).

Es así como los psicólogos ambientales se han interesado especialmente por conocer la dinámica psicológica implícita en los diversos efectos que causan los estresores ambientales en la vida del individuo. Los psicólogos han estudiado como es que la capacidad del individuo para *predecir* y *controlar* situaciones que significan estrés afectan sus consecuencias psicológicas. También han investigado de que manera influye la incapacidad de controlar las condiciones de estrés para hacer que el individuo desarrolle sentimientos de impotencia y pierda la determinación de mejorar sus circunstancias. Los efectos de los productores de estrés ambiental en las actividades actuales y futuras se explican por una sobrecarga en la capacidad del individuo para procesar la información requerida y llevar a cabo esas actividades en forma eficiente (Holahan, 1996).

Diversos estudios han investigado las intervenciones reactivas (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983) para reducir el estrés en situaciones de densidad elevada. Se han explorado estrategias clínicas orientadas a desarrollar mecanismos de afrontamiento. Karlin, Katz, Epstein y Woolfolk (1979; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983), usaron técnicas cognitivas preceptuales y conductuales tales como reestructurar la situación, la distracción y la relajación. Otros

estudios han usado estrategias no clínicas, tales como proporcionar información preparatoria acerca de la situación que se avecina (por ejemplo, Langer y Saergert, 1977; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983), o el darle a la gente un control, real o percibido, sobre la situación (Rodin, Salomón y Metcalf, (1978; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

James Averill (1973, citado en Holahan, 1996), explica que hay tres tipos de control personal que el individuo puede ejercer sobre las circunstancias adversas. Él define el control *de conducta* como la disponibilidad de una respuesta que puede modificar directamente una situación que representa una amenaza. El control *cognoscitivo* se refiere a la forma en que el individuo interpreta una situación amenazante. El control *de decisión* se define en función de la variedad de elecciones disponibles para un individuo (Holahan, 1996).

La mayor parte de la teoría y de la investigación acerca de la relación entre el control y el estrés se basa en el supuesto de que el tener el control representa la reducción del estrés, y el no tener el control es un hecho que induce el estrés. Sin embargo, algunos estudios indican que también pudiera darse lo contrario en algunas ocasiones (Averill, 1973; Thompson, 1981; citados en Folkman, 1984).

La persona que puede ejercer control o que cree que es posible controlarse, tiene mayores probabilidades de encontrarse mentalmente y sanar, ya que puede adaptarse a un entorno indeseable o habituarse positivamente a los estresores ambientales (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Por ejemplo, el control puede tener sus pros y sus contras cuando el aplicarlo representa un costo a pagar en ciertas áreas. Considere la situación de un paciente al que

se le dice que existe la posibilidad de controlar su tumor maligno a través de quimioterapia. El ejercicio de esta opción de control, es decir, el tener la quimioterapia pudiera resultar en que se logre contener al tumor maligno, pero también representa un costo adicional para el bienestar físico y psicológico del paciente (como, por ejemplo, en la forma de náuseas, pérdida de cabello y depresión) (Folkman, 1984).

Por lo tanto, se propone la formulación teórica que proporciona una estructura para poder hablar acerca del papel del control personal en los procesos de estrés y mecanismo de afrontamiento. Aquí hay que resaltar tres cuestiones: La primera es valoración primaria de la amenaza y el de resolver el asunto sobre determinadas consecuencias en un encuentro en específico, lo que puede acentuar más bien que reducir la amenaza; la segunda, los contactos con la relación entre las valoraciones situacionales de control (valoración secundaria) y los contactos con la relación entre las creencias acerca de las valoraciones del control, así como con respecto a los procesos propios del mecanismo de afrontamiento; y tercera, el ocuparse de las valoraciones de control y de los resultados con respecto a la adaptación (Folkman, 1984).

A la evaluación de las opciones y de los recursos propios del mecanismo de afrontamiento se le llama *valoración secundaria*. Dicha valoración se concentra en responder a la siguiente pregunta: ¿Qué puedo hacer?, la cual se vuelve fundamental cuando existe una valoración primaria de que se haya presente un daño, una pérdida, una amenaza o un desafío. En la valoración secundaria, los recursos propios del mecanismo de afrontamiento, los cuales incluyen aspectos físicos, sociales, psicológicos y materiales, se evalúan con relación a las demandas que exige la situación (Folkman, 1984).

Por tanto, el estrés psicológico en los humanos implica un importante elemento cognoscitivo; ya que el individuo *evalúa* el significado o importancia personal del productor de estrés (Lazarus y Folkman, 1984). Durante la evaluación primaria, ya mencionada, se discriminan las situaciones potencialmente nocivas de las benéficas o irrelevantes; durante la evaluación secundaria se estiman los recursos que tiene el individuo para enfrentar la situación amenazante. La reevaluación consiste en modificar la percepción original de la situación a causa de las condiciones cambiantes. La respuesta enfocada al problema es un intento por tratar directamente con fuentes de estrés, mientras que la respuesta enfocada en la emotividad intenta reducir o tolerar mejor la reacción emocional al estrés.

Habría que considerar las situaciones en las que una persona manifiesta mecanismos de afrontamiento exitosos, es decir, que los efectos directos (primarios) del estresor se vean neutralizados por una estrategia de afrontamiento que aparentemente se ajusta a las circunstancias. Hay, al menos, tres tipos de efectos secundarios que se pueden dar en aquellos implicados en una adaptación aparentemente exitosa a su entorno. A esos efectos se les pudiera denominar de la siguiente manera: (a) Efectos de fatiga acumulativos; (b) excesiva generalización de una estrategia de afrontamiento; y (c) los efectos colaterales del mecanismo de afrontamiento.

El primero, que el proceso de establecer mecanismos de afrontamiento pudiera agotar las energías cognitivas y fisiológicas de uno. El segundo, que la estrategia empleada para enfrentar a un estresor pudiera persistir incluso en situaciones en las que una persona no se encuentra confrontada con un estresor desagradable. Finalmente, las conductas propias de los mecanismos de afrontamiento que son exitosas para aminorar

los posibles efectos de un estresor, pudieran resultar perjudiciales para los individuos en otros sentidos (Cohen, Evans, Stokols y Krantz, 1986).

Flores y Valdéz (1985) proponen estrategias, en primer lugar, oponiéndose a la situación o al agente estresante, bien a través de mecanismos de defensa o bien procediendo a la acción para modificar el contexto objetivo. Entre los mecanismos de defensa se puede hablar de la defensa perceptiva- que respondería a una percepción selectiva del entorno, gracias al cual se evita la cognición de la amenaza- y de la negación, que se trataría de una cognición en la que se han suprimido los significados amenazantes. Un segundo conjunto de estrategias de afrontamiento intentaría neutralizar la experiencia estresante en caso de no ser modificada por las conductas realmente adaptativas (es decir, por aquellas que eliminan la amenaza objetiva). El sujeto afronta la situación emitiendo conductas que van dirigidas al control del medio externo, y en el segundo, reestructura su medio para amortiguar los efectos de su interacción con el entorno.

Para Lazarus (Lazarus, 1966; citados en Flores y Valdéz, 1985), afrontar una amenaza equivale a abordarla mentalmente, estableciendo un plan de acción dependiente del modo en que el sujeto la percibe. Tal definición sitúa en posición delicada y a la defensa perceptiva como estrategia de afrontamiento, ya que consiste en una falta de percepción de la amenaza, tal vez debido a apreciaciones subliminares previas.

Sin embargo, la conducta de enfermedad también puede ser una manera de afrontar el estrés, en lugar de un intento racional de obtener alivio de los síntomas. Mechanic (1968, citado en Meichenbaum, 1987) concluyó que la conducta de enfermedad debería considerarse como parte de un repertorio de afrontamiento, un



intento de transformar una situación inestable en conducta de enfermedad o los síntomas fisiológicos están actuando como respuestas de afrontamiento. En tales casos, el terapeuta deber centrarse en ayudar al cliente a evaluar las ventajas y desventajas de esa estrategia de afrontamiento en concreto, enseñándole maneras de afrontar menos costosas o más eficaces que le permitan enfrentarse con los síntomas relacionados con el estrés, de modo que dicha respuesta de afrontamiento resulte eficaz.

El estilo individual de afrontamiento y la habilidad para localizar y emplear los medios de afrontamiento también pueden tener un impacto específico sobre el patrón de respuesta fisiológica de estrés (Folkman y Lazarus, 1980; Graham, 1972; Kasl y Coob, 1970; Seligman, 1975; Weiss, 1972; citados en Meichenbaum y Jaremik, 1987).

La adaptación o la tolerancia a un estresor pueden ser más fácil si uno intenta hacerle frente en el futuro. Por ejemplo esto podía ser más fácil para los fumadores habituales que viven con la amenaza de las terribles consecuencias en la salud, y seguir disfrutando su paquete un día si ellos intentan dejar el cigarro en alguna fecha futura; o si eligen vivir en una localización poco atractiva a causa del potencial del trabajo que puede ser mayormente tolerable si alguien ha tenido la intención de inmigrar en algunos pocos años (Campbell, 1983).

Para que resulte productivo el tratamiento no sólo debe concentrarse en las respuestas fisiológicas de estrés, sino también en las variables cognitivas y conductuales que incluyen sobre estas respuestas de estrés. En segundo lugar, la biorretroalimentación y el entrenamiento de en relajación proporcionan a las personas únicamente una respuesta de afrontamiento (la relajación, en tanto que las complejas demandas de la vida diaria frecuentemente, requieren habilidades de afrontamiento flexibles). La

relajación a veces, no puede ser un método eficaz para afrontar una gran parte del estrés de la vida diaria, y pueden ser necesarias estrategias alternativas.

También se han señalado interacciones entre las variables individuales, como el estilo de afrontamiento cognitivo, y el que la información sea general o específica (DeLong, 1971) y el estilo de las expectativas generalizadas (Auerbach, Kendall, Cutter y Levitt, 1976, citados en Meichenbaum, 1987).

Beck y Emery (1979, citado en Meichenbaum, 1987), han proporcionado una descripción detallada de las técnicas terapéuticas. Se alienta a las personas a identificar las expectativas y creencias que pueden explicar sus respuestas de estrés ante una serie de situaciones. Posteriormente se les incita a examinar las consecuencias conductuales y emocionales de estas creencias. En ese momento, terapeuta y cliente cooperan por generar estrategias de afrontamiento alternativas y el terapeuta ayuda al cliente a evaluar racionalmente las opciones.

El entrenamiento en inoculación de estrés (Meichenbaum, y Cameron, 1973; citados en Meichenbaum, 1987) es una intervención cognitivo- conductual que se centra en la modificación del procesamiento cognitivo que las personas realizan sobre la situación y sobre sus habilidades conductuales. Con el objetivo de cambiar su manera de reaccionar. Se han indicado tres etapas del entrenamiento en inoculación de estrés: la preparación del cliente, el entrenamiento en habilidades y el entrenamiento para la aplicación.

En la etapa de preparación del cliente, el terapeuta ayuda a tomar conciencia de cómo pueden afectar a la conducta los pensamientos y autoinstrucciones negativas. Esta etapa es fundamentalmente educativa, pese a que todo el programa puede considerarse de naturaleza educativa. El terapeuta presenta al cliente la base teórica del control

cognitivo del estrés y la concepción del estrés como una fuerza que es posible controlar. El terapeuta intenta modificar al cliente sobre la manera como éste se habla así mismo (Meinchenbaum, 1987).

La segunda etapa supone el entrenamiento en habilidades, (Jaremko, 1979; citado en Meinchenbaum, 1987) señala que estos procedimientos incluyen la relación mental y física, la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en autoinstrucciones y la presentación de una amplia gama de técnicas entre las que el paciente puede elegir los componentes de la etapa de entrenamiento en habilidades. La reestructuración cognitiva y el entrenamiento en autoinstrucciones se orientan a que el paciente reevalúe el estrés y aprenda a desarrollar varias estrategias de afrontamiento cognitivo.

La última etapa supone la aplicación y práctica, por parte del paciente, de las estrategias que acaba de adquirir en situaciones que producen estrés. Aunque la cantidad de práctica puede variar, es esencial que el paciente tenga la ocasión de llevar a cabo, sea en vivo, sea en la imaginación, las habilidades de afrontamiento (Meinchenbaum, 1987).

Omar (1995), menciona otro modo de enfrentar el estrés, el "*coping*" como un constructo relativamente nuevo dentro del ámbito psicológico, aún no existen criterios clasificatorios o taxonómicos unívocos en cuanto a sus estrategias (Omar 1994; citado en Omar, 1995). El *coping* se refiere a las respuestas cognitivas y comportamentales que usan las personas para manejar y controlar el estrés y que las estrategias de *coping* son estilos disposiciones orientados a cambiar la representación subjetiva de elementos objetivos inherentes a un situación amenazante.

Sin embargo la efectividad de cualquier estrategia dentro del mecanismo de afrontamiento no es inherente a la estrategia misma. Las creencias generalizadas acerca del control y de las valoraciones de éste son factores cognitivos que influyen en la valoración que se haga de una amenaza o de un desafío en un encuentro estresante en particular; el control, visto como un proceso en el mecanismo de afrontamiento, se refiere a los esfuerzos cognitivos y /o conductuales para ejercer o buscar control en ese mismo encuentro (Wong y Sproule, 1983; citados en Folkman, 1984).

Sin embargo, no existe una única intervención con éxito para todos los pacientes, sino que ciertas estrategias de intervención alcanzan el éxito si se toman en cuenta los estilos individuales de afrontamiento, y si la intervención y los estilos individuales son congruentes (Meinchenbaum, 1987).

El afrontamiento incluye mucho más que la resolución de un problema y que su desarrollo efectivo sirve también a otras funciones. La función de afrontamiento tiene que ver con el objetivo que persigue cada estrategia; el resultado del afrontamiento está referido al efecto que cada estrategia tiene. Una estrategia puede servir a una función determinada (Folkman y Lazarus, 1984).

### **5.1 ¿Cómo dominar el estrés?**

El estrés que en los ámbitos urbanos se genera a partir de condiciones ambientales, el proceso por el cual alcanza su fase externa, las formas que los ciudadanos adoptaron para enfrentarlo y las variables psicológicas involucradas se presentan así, reclamando el aporte del psicólogo para su mejor entendimiento (Ortega y Urbina, 1985).

Por tanto, la mayoría de la gente posee un repertorio de destrezas para poder enfrentar el estrés, a partir de las cuales seleccionan el enfoque más apropiado, en lugar de tratar de resolver cada problema de la misma manera. Hacerle frente puede dirigirse hacia las manifestaciones físicas del estresor o hacia las percepciones del individuo. El emplear una estrategia de afrontamiento dependerá de los factores de la situación y el individuo (Fleming, Baum, Singer, 1984).

Pero una estrategia pudiera funcionar bien para un individuo en una situación en particular en un momento determinado, pero la misma situación, en otro momento, pudiera requerir de un esfuerzo adicional, representado por el mecanismo de afrontamiento del estrés, así como una estrategia más realista y variada para hacer frente a las circunstancias (Fleming, Baum, Singer, 1984).

El mecanismo de afrontamiento del estrés y la evaluación (valoración), los recursos sociales y las preferencias personales son elementos importantes cuando se toman en consideración a estresores agudos y crónicos, al agotamiento (surmenage), o la angustia, etcétera. El estrés es ese marco de referencia conceptual, y se puede obtener importante información acerca de un aspecto o fuente de estrés considerando a otros (Fleming, Baum, Singer, 1984).

De tal modo las secuelas y los costos implicados en el mecanismo de afrontamiento, las sensaciones de impotencia e indefensión y el apoyo social son cuestiones de interés general en el estudio del estrés y de los mecanismos de afrontamiento de éste. Obviamente aún queda mucho trabajo por hacer en lo referente a tratar también a otros aspectos del estrés (Fleming, Baum, Singer, 1984).

Algunos investigadores (Maloney y Ward, 1973; Maloney, Ward y Braucht, 1975, citados en Holahan 1996) han desarrollado técnicas para medir las actitudes ambientales dirigidas a ciertos puntos de interés ecológico, tales como la contaminación del aire debido al humo arrojado por los vehículos, el reciclaje de cajas y envases, y el uso inmoderado de pesticidas en los productos alimenticios. Estos investigadores creen que la crisis ecológica que amenaza al mundo es consecuencia de la conducta inadaptada de la gente con respecto al ambiente físico. Aseguran que solo cuando mejoren las actitudes del público hacia el uso de la tierra, la eliminación de basura y el consumo, surgirán conductas más positivas y adaptativas.

El conocimiento sobre las actitudes ambientales de la gente puede desempeñar un papel importante en la planeación y el diseño de ambientes. Pueden reflejar las preferencias y la satisfacción del usuario, puede aplicarse en las decisiones de diseño de ambientes residenciales (Holahan, 1996).

Dichas actitudes ambientales desempeñan una importante función psicológica en la vida del individuo al ayudarlo a elegir entre una amplia variedad de conductas. Otra función de las actitudes ambientales consiste en ayudar al individuo a tomar decisiones relacionadas con el uso y cuidado del ambiente físico (Holahan, 1996).

Por tanto, la actitud del público en general hacia el entorno y sus problemas influirá en el futuro desarrollo de la psicología del ambiente. El público parece sentir que los esfuerzos dirigidos a proteger el entorno son valiosos siempre y cuando no exista ningún impacto significativo sobre su propia conducta. La psicología ambiental, ha hecho y hará contribuciones que ayuden a resolver algunos de los problemas más apremiantes a los que se enfrenta la sociedad hoy en día (Heimstra, 1979).

El logro también de las intervenciones preventivas que implican el diseño y la programación de entornos urbanos, y el animar a la gente a saber hacer frente a su entorno, son acciones que se beneficiarán de una colaboración entre los psicólogos ambientales, los comunitarios y los clínicos (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Esta colaboración se hace necesaria debido a que cada uno posee habilidades y conocimientos especiales con los cuales contribuir, porque cada uno ha estado limitado en su perspectiva y destrezas, todo ello en “virtud” de su preparación. Esa colaboración puede ser realizada por la actividad y las aportaciones hechas por la ciudadanía (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Aunque no hay mucha experiencia empírica que muestre los efectos preventivos de las intervenciones que engloben a entornos urbanos, a un nivel primario de prevención, las estrategias para promover mecanismos positivos de afrontamiento incluirían el enfocarse en situaciones o poblaciones en donde sea elevado el riesgo de sufrir estrés (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Se ha destacado la prevención primaria en salud mental como una prioridad orientada no solo hacia la reducción de patología física y psicológica en la población, sino hacia la promoción de la competencia, la salud, el bienestar y la efectividad personales (Cowen, 1980, citado en Hernández-Guzmán, Soto y Soria).

El fin último de la prevención primaria es, según Cohen (citado en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983), “el idear estructuras, procesos, situaciones, eventos y programas que proporcionen el máximo de benéficos, tanto en sus alcances como en su

estabilidad temporal, ajuste psicológico, la eficiencia y los mecanismos de afrontamiento de grandes cantidades de individuos (p. 264)".

Debieran ser útiles en lo que se refiere a sugerir el camino para la práctica y la investigación a futuro. También pudieran servir como base para el desarrollo de valoraciones psicológicas de impacto acerca del entorno ambiental en general (Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Todos esos aspectos son mediados o determinados por las características del individuo, es decir, sus motivaciones, los rasgos de personalidad, sus expectativas, sus modalidades cognitivas, sus estrategias para enfrentar las situaciones adversas, sus experiencias pasadas, etcétera (Pedersen, 1999).

Basta con que un individuo crea en su capacidad para controlar el entorno para lograr que se den beneficios psicológicos (Geer y Maisel, 1972; Glass y Singer, 1972; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983). Ese control percibido no implica la capacidad para implementar un control real. El control percibido pudiera ser el resultado de un control real, o a partir de cualquier intervención social o psicológica que haga que el entorno parezca más manejable (Sherod y Cohen, 1978; citados en Wandesman, Andrews, Riddle, y Fancett, 1983).

Por último, se espera que la investigación que se haga en el futuro se beneficie de este tipo de integración a medida que los investigadores continúan estudiando la interpretación de los sucesos sociales y ambientales, las respuestas y reacciones ante el estrés, así como el papel que estos aspectos del estrés juegan en la salud física y mental (Fleming, Baum, Singer, 1984).



## **CAPÍTULO 6.**

# **ESTUDIO REALIZADO SOBRE IDENTIFICACIÓN DE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO**

**6.1 OBJETIVO:** Identificar los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento que presentan los habitantes de la ciudad de México ante los estresores urbanos.

**6.2 TIPO DE ESTUDIO:** Correlacional, no experimental, ya que el estudio no fue en un ambiente de laboratorio, además se correlacionaron variables demográficas con aspectos estresantes, así como la efectividad de estrategias.

### ***MÉTODO***

#### **6.3 SUJETOS:**

Se encuestaron a 200 personas seleccionados de forma no probabilística, en parques, jardíneras fuera de su escuela o trabajo, aplicando un instrumento para evaluar estresores urbanos y afrontamiento, cuyas edades oscilaban entre los 15 a los 65 años de edad; 96 mujeres y 104 hombres, quienes tenían una escolaridad desde básica hasta postgrado y algunos no tenían ningún estudio. Se consideraron las variables de género, estado civil, edad, escolaridad, zona, transporte, horas fuera de su casa, dependientes económicos, salarios mínimos, para realizar el presente estudio y demostrar diferencias entre estos grupos y el nivel de estrés.

#### **6.4 INSTRUMENTO**

El instrumento que se aplicó para evaluar los estresores urbanos y los estilos de afrontamiento considerando los siguientes datos demográficos de género, estado civil, edad, escolaridad, zona, transporte, horas fuera de su casa, dependientes económicos, salarios mínimos.

Además de cinco subescalas para evaluar estresores y afrontamiento:

I. Estresores y nivel de estrés: Evalúa las situaciones de la Ciudad de México percibidas como amenazantes, es decir, estresantes. Consta de 44 reactivos y cada uno se evalúa a través de cinco opciones de respuesta que van de *nada estresado* (1) a *totalmente estresado*(5), (Ej: El tráfico de la Ciudad de México lo hace sentir).

II. Frecuencia de afrontamiento ante los estresores: Evalúa con que frecuencia se enfrentan a los problemas de la Ciudad de México. Consta de 43 reactivos y cinco opciones de respuesta que van de *nunca* (1) a *Siempre* (5), (Ej: Me encuentro con el tráfico de la Ciudad de México).

III. Estrategias de afrontamiento: Evalúa lo que hace la gente y como enfrentan las situaciones consideradas como problema en la Ciudad de México. Consta de 43 reactivos y cinco opciones de respuesta que van de *nunca* (1) a *Siempre* (5), (Ej: Cuando hay mucho tráfico, salir con tiempo de anticipación).

IV. Efectividad de las estrategias: Evalúa qué tanto le funciona lo que hace la gente para disminuir las molestias provocadas por los problemas de la Ciudad de México. Consta de 43 reactivos y cinco opciones de respuesta que van de

*nada* (1) a *totalmente* (5), (Ej: Cuando estoy atrapado en el tráfico, pensar que no se puede hacer nada).

V. Efectos del estrés: Evalúa las reacciones que produce el estrés de la ciudad de México en la gente. Consta de 25 afirmaciones donde los sujetos describen cómo se siente generalmente, cada afirmación se evalúa con cuatro opciones de respuesta que van de *nunca* (1) hasta *Siempre* (5).

### **6.5 PROCEDIMIENTO:**

El encuestador aplicó el Instrumento para evaluar estresores urbanos y Afrontamiento, a los sujetos en la calle, en diferentes zonas de la Ciudad de México (norte, centro, sur) de manera aleatoria, ya que se tomaron en cuenta algunas variables para lograr homogeneidad, como el sexo y la edad, es decir personas jóvenes, adultas y ancianas, con un rango de edad de 15 años a más de 61 años, escolaridad, zona donde viven, recorriendo el norte, sur y centro; asimismo, transporte que utilizan, nivel socioeconómico, personas con bajos ingresos y altos ingresos. Se les especificó que contaban con 30 minutos aproximadamente para contestar. El encuestador permanecía cerca de cada persona por si surgía alguna duda, a los que no sabían leer, se les aplicó a manera de entrevista, preguntando de manera verbal, y los encuestados dando su opinión verbal. Asimismo se les pidió que avisaran al encuestador una vez terminado de responder el instrumento y se les daba las gracias.

## 6.6 TRATAMIENTO DE LOS DATOS

Los datos que se recolectaron por medio del instrumento incluyeron datos sociodemográficos:

Género (femenino, masculino), estado civil (soltero, casado), edad (15-30 años, 31-45 años, 46-60 años, y más de 61 años), escolaridad (ninguna, básica, media/ técnica, licenciatura, postgrado), zona (Noroeste, noreste, centro, sur, sureste, suroeste), transporte (transporte público, metro, taxi, carro particular, otros), horas fuera de su casa (1-5 horas, 6-10 horas, 11-15 horas, más de 15 horas), dependientes económicos (ninguna, 1-2 personas, 2-3 personas, más de 4 personas), salarios (1-5, 6-10, 11-15, más de 15).

## 6.7 RESULTADOS

### *Confiabilidad del Instrumento*

La confiabilidad del Instrumento para Evaluar Estresores Urbanos y Afrontamiento en general se obtuvo con el índice *Alfa de Cronbach*, se encontró una muy satisfactoria de 0.9491 ( $\alpha = 0.9491$ ).

Además se obtuvo el índice *Alfa* por las subescalas del instrumento, en todas resultó muy satisfactoria.

- I. Estresores y nivel de estrés: ( $\alpha = 0.9542$ ).
- II. Frecuencia de enfrentamiento ante los estresores: ( $\alpha = 0.9313$ ).
- III. Estrategias de afrontamiento consideradas como estresantes: ( $\alpha = 0.8751$ ).
- IV. Efectividad de las estrategias: ( $\alpha = 0.9435$ ).
- V. Efectos del estrés: ( $\alpha = 0.7843$ ).

Los datos obtenidos del Instrumento para evaluar Estresores Urbanos y Afrontamiento se presentan a continuación:

### **Datos Demográficos**

En las Tablas 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8, se muestra la distribución de la muestra por género, edad, estado civil, escolaridad, transporte público utilizado, salarios mínimos, dependientes económicos y horas fuera de casa. En el presente estudio se observó que hay más hombres que mujeres, predominan las personas cuya edad oscila entre 15 a 30 años, solteros, más de la mitad cuenta con licenciatura, la mayoría utiliza el transporte público, un ingreso de 1 a 5 salarios mínimos, más de la mitad no tiene dependientes económicos y por lo regular la gente pasa entre 11 a 15 horas fuera de su casa.

Tabla 1. Distribución del género.

<b>Sexo</b>	<b>Porcentaje</b>
Femenino	48.0
Masculino	52.0
Total	100.0

Tabla 2. Distribución de la edad.

<b>Rangos de Edad</b>	<b>Porcentaje</b>
15 a 30	57.0
31 a 45	21.0
46 a 60	11.5
Más de 61	10.5
Total	100.0

Tabla 3. Distribución del estado civil.

<b>Estado Civil</b>	<b>Porcentaje</b>
Soltero	61.5
Casado	38.5
Total	100.0

Tabla 4. Distribución de la escolaridad.

<b>Escolaridad</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguna	4.0
Básica	19.5
Media Técnica	24.5
Licenciatura	50.5
Posgrado	1.5
Total	100.0

Tabla 5. Distribución del tipo de transporte que se utiliza.

<b>Tipo de Transporte</b>	<b>Porcentaje</b>
Transporte Público	56.0
Metro	15.5
Taxi	4.5
Coche	20.5
Otros	3.5
Total	100.0

Tabla 6. Distribución de ingresos familiares en salarios mínimos.

<b>Rangos de Ingresos familiares</b>	<b>Porcentaje</b>
1 a 5	55.5
6 a 10	25.5
11 a 15	10.0
Más de 15	9.0
Total	100.0

Tabla 7. Distribución de los dependientes económicos.

<b>Rangos de dependientes económicos</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguno	60.0
1 a 2	25.0
2 a 3	10.5
Más de 4	4.5
Total	100.0

Tabla 8. Distribución de horas que permanece fuera de casa.

<b>Rangos de horas fuera de casa</b>	<b>Porcentaje</b>
1 a 5	13.5
6 a 10	35.5
11 a 15	41.0
Más de 16	10.0
Total	100.0

## ESTRESORES Y NIVEL DE ESTRÉS

Tabla 9. Puntajes promedio del nivel de estrés que provocan las situaciones en la dimensión de la ciudad de México.

No.	SITUACIONES QUE CAUSAN ESTRÉS	Valor de la media	Nivel de Estrés
1	El tráfico de la ciudad de México me hace sentir	3.30	
2	Estar atrapado en el tráfico me hace sentir	3.57	
3	Perder el tiempo por el tráfico me hace sentir	3.57	
4	La contaminación de la Ciudad de México me hace sentir	3.10	-
5	La contaminación que provoca el tráfico de la Ciudad de México me hace sentir	3.38	
6	Enfermarme por causa de la contaminación me hace sentir	3.14	
7	El transporte público de la Ciudad de México me hace sentir	3.26	
8	La lentitud del transporte público me hace sentir	3.55	
9	Llegar tarde por causa del transporte público me hace sentir	3.80	+
10	Los chóferes groseros del transporte público me hacen sentir	3.02	-
11	La gente grosera me hace sentir	3.23	
12	El metro de la Ciudad de México me hace sentir	2.66	
13	Las aglomeraciones en el metro en la ciudad de México me hacen sentir	3.10	-
14	Que el metro se detenga entre estaciones a causa de tanta gente me hace sentir	3.20	
15	Los vendedores en los vagones y pasillos del metro me hacen sentir	2.47	-
16	Las marchas y manifestaciones en la Ciudad de México me hacen sentir	2.96	-
17	Quedarme atrapado en una marcha o manifestación me hace sentir	3.32	
18	Alterar mis actividades a causa de las marchas o manifestaciones me hace sentir	3.31	
19	Los embotellamientos de la Ciudad de México me hacen sentir	3.45	
20	La duración de los embotellamientos me hace sentir	3.66	+
21	Sentirme atrapado en un embotellamiento me hace sentir	3.76	+
22	La gente agresiva de la Ciudad de México me hace sentir	3.67	+
23	Aturdirme a causa de la gente me hace sentir	3.42	
24	Los robos de la Ciudad de México me hacen sentir	3.86	+
25	Pensar que pueden hacerme daño en un asalto me hace sentir	3.92	+
26	Pensar que le pueden hacerle daño a un ser querido en un asalto me hace sentir	4.19	+
27	El ruido de la Ciudad de México me hace sentir	3.36	
28	La intensidad de ruido de la Ciudad de México me hace sentir	3.43	
29	El ruido a causa de automóviles y camiones me hace sentir	3.39	
30	La basura en la ciudad de México me hacen sentir	3.55	
31	Los lugares llenos de basura me hacen sentir	3.69	+
32	La basura que se genera en los alrededores de casa me hace sentir	3.49	
33	La cantidad de automóviles y camiones de la ciudad de México me hace sentir	3.44	
34	Los accidentes a causa del tránsito me hacen sentir	3.51	
35	La cantidad de gente a causa del tránsito me hace sentir	3.34	
36	Los anuncios publicitarios en calles y avenidas me hacen sentir	2.79	-
37	La contaminación Ambiental de la Ciudad de México me hace sentir	3.54	
38	La cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas me hacen sentir	2.94	-
39	Las áreas industriales y de fábricas me hacen sentir	3.21	
40	Las zona donde donde se mezclan áreas habitacionales con industriales	3.46	
41	La destrucción de áreas verdes me hace sentir	3.85	+
42	Las calles de la ciudad de México me hacen sentir	3.01	-
43	El salir a la calle me hace sentir	2.78	-
44	En general la Ciudad de México me hace sentir	3.20	



En la tabla 9, se muestran los puntajes promedio del nivel de estrés en las situaciones evaluadas en el instrumento. Se puede observar las situaciones que producen mayor y menor estrés respectivamente. El criterio para indicar mayor estrés fue el intervalo de 3.66 a 4.19 puntos y el de bajo estrés fue de 2.47 a 3.10 puntos.

Las tablas 10 y 11 muestran las situaciones que causan mayor y menor estrés en función del porcentaje de los participantes.

Tabla 10. Puntajes promedio por Género de las situaciones que producen mayor estrés.

Reactivos que causan mayor estrés	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Pensar que le pueden hacer daño a un ser querido en un asalto	4.29	4.10	82.5	75
Los robos de la ciudad de México	4.06	3.67	75	67.3
Pensar que pueden hacerme daño en un asalto	4.05	3.81	74	64.4
La destrucción de áreas verdes	3.98	3.73	79.8	64.5
Llegar tarde por causa del transporte público	3.87	3.74	68.7	65.4
La gente agresiva de la ciudad	3.81	3.55	58.4	54.8
Perder el tiempo por el tráfico	3.77	3.71	60.5	60.6
Los lugares llenos de basura	3.76	3.62	61.4	53.8
Sentirse atrapado en un embotellamiento	3.73	3.73	63.5	60.6
La duración de los embotellamientos	3.72	3.61	61	60.2

Tabla 11. Puntajes promedio por género de las situaciones que producen menor estrés.

Reactivos que causan menor estrés	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Las aglomeraciones en el metro	3.24	2.97	30.5	36.5
Las calles de la ciudad de México	3.05	2.97	34.4	32.7
Las marchas y manifestaciones	3.02	2.90	35.4	42.4
La cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas	2.95	2.93	40.7	41.5
Los anuncios publicitarios en calles y avenidas	2.75	2.84	40.8	45.2
El salir a la calle	2.82	2.75	43.8	42.3
El metro de la ciudad de México	2.81	2.52	52.1	55.4
Los vendedores en vagones y pasillos del metro	2.59	2.36	53.2	58.6

Las tablas 12 y 13, se presentan las comparaciones del nivel de estrés por género y estado civil. Donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En donde se muestra que las mujeres se estresan más que los hombres. Los casados más que los solteros.

Tabla 12. Puntajes promedio del nivel de estrés por género.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre		
El tráfico de la ciudad de México	3.22	3.37	1.27	1.12	5.16	.024
La duración de los embotellamientos	3.72	3.61	.99	1.23	8.29	.004
Sentirse atrapado en un embotellamiento	3.79	3.73	1.00	1.16	4.38	.038
Los robos de la ciudad de México	4.06	3.67	1.01	1.30	6.74	.010
Los lugares llenos de basura	3.76	3.62	.90	1.09	6.68	.010
La basura que se genera en los alrededores de casa	3.62	3.33	.97	1.17	5.61	.019
Los accidentes a causa del tránsito	3.61	3.41	.99	1.20	3.97	.048
Las áreas industriales y de fábricas	3.28	3.15	1.31	1.17	3.63	.019
Las marchas y manifestaciones de la ciudad de México	3.02	2.90	1.29	1.50	7.91	.005

Tabla 13. Puntajes promedio del nivel de estrés por estado civil.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Solteros	Casados	Solteros	Casados		
Que el metro se detenga entre estaciones	3.22	3.16	1.15	1.40	8.50	.044
Los vendedores en los vagones y pasillos del metro	2.28	2.77	1.30	1.49	4.53	.034
Alterar actividades a causa de las marchas o manifestaciones	3.26	3.38	1.35	1.50	3.93	.049
La duración de los embotellamientos	3.61	3.75	1.19	1.19	6.62	.011
Los robos de la ciudad de México	3.63	4.22	1.23	1.00	4.04	.033
La cantidad de gente a causa del tránsito	3.24	3.51	1.24	1.02	4.46	.036

Se describen los datos conforme a los análisis de varianza comparando **edad** (tabla 14), **escolaridad** (tabla 15), **transporte público que la gente utiliza** (tabla 16), **zona donde habita** (tabla 17), **salarios mínimos** (tabla 18), **horas fuera de casa**, **dependientes económicos** (tabla 19) con respecto al nivel de estrés. En las tablas correspondientes, se presentan las situaciones donde se observan diferencias estadísticamente significativas. Mostrando mayor nivel de estrés en las personas de mayor edad, los que tienen escolaridad básica, los que viven en la zona sur, los que

utilizan transporte público, los que ganan de 1 a 5 salarios mínimos, los que pasan de 1 a 5 horas fuera de casa y los que tienen de 1 a 2 dependientes económicos.

Tabla 14. Puntajes promedio del nivel de estrés por edad.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años		
La gente grosera	2.97	3.57		1.27	1.30		5.32	.006
Los robos de la ciudad de México	3.66		4.25	1.21			4.47	.013
El ruido de la ciudad de México	3.17	3.67		1.10	1.24		5.73	.026
Los accidentes a causa del tránsito	3.39		3.95	1.15		.83	4.68	.010
Los anuncios publicitarios en calles y avenidas	3.21	2.61		1.37	1.34		5.23	.042
La contaminación ambiental	3.34	3.81		1.11	1.23		4.31	.015
La cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas	2.68	3.33		1.31	1.35		5.04	.007
El salir a la calle	2.59		3.14	1.30		1.15	3.31	.039

Tabla 15. Puntajes promedio del nivel de estrés por escolaridad.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado		
Estar atrapado en el tráfico		3.91	3.26				1.15	1.23			3.61	.029
Los vendedores en los vagones y pasillos del metro		3.11	2.12				1.46	1.14			7.20	.001
Los embotellamientos		3.33	3.18				1.12	1.13			3.74	.025
La gente agresiva de la ciudad de México		4.06		3.40			1.00		1.25		6.09	.003
Aturdirse a causa de la gente		3.81		3.11			1.27		1.27		6.44	.002
Pensar que pueden hacerle daño en un asalto		4.25		3.67			1.13		1.21		5.17	.006
El ruido a causa de automóviles y camiones		3.70		3.21			1.17		1.02		3.44	.034
La cantidad de automóviles y camiones de la ciudad de México		3.81		3.26			1.03		1.13		.030	3.58
La cantidad de gente a causa del tránsito		3.77		3.17			.98		1.17		4.36	.014
La contaminación Ambiental de la ciudad de México		3.86		3.31			1.11		1.10		5.07	.007

Tabla 16. Puntajes promedio del nivel de estrés por zona donde habita.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Sur	Noroeste	Sur	Noroeste		
La contaminación de la ciudad de México	3.75	3.09	1.20	1.22	2.55	.029
Enfermarse por causa de la contaminación	3.34	2.56	1.34	1.23	3.10	.010

Tabla 17. Puntajes promedio del nivel de estrés del transporte utilizado.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Transp. público	Metro	Taxi	Coche	Otro*	Transp. público	Metro	Taxi	Coche	Otro*		
Estar atrapado en el tráfico	3.69				2.81	1.16				1.22	3.08	.028
El ruido de la ciudad de México		3.90		2.95			.83		1.18		5.05	.002
La intensidad del ruido de la ciudad de México		3.87		3.15			.88		1.19		2.90	.036
Las áreas industriales y de fábricas	3.38			2.76		1.22			1.24		2.74	.045
Zona donde habitas donde se mezclan áreas habitacionales con industriales	3.61			3.02		1.08			1.17		3.10	.028

\* Los que viajan en otro tipo de transporte como (bicicleta, moto, a pie).

Tabla 18. Puntajes promedio del nivel de estrés por salarios mínimos.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios		
El tráfico de la ciudad de México	3.50		2.79	1.19		1.16	5.13	.007
Estar atrapado en el tráfico	3.75		3.16	1.14		1.30	3.66	.027
Perder el tiempo por el tráfico	3.86		3.32	1.08		1.18	5.59	.034
La contaminación que provoca el tráfico de la ciudad de México	3.64		2.92	1.20		1.14	5.59	.004
Los chóferes groseros del transporte público	3.74		3.00	1.12		1.25	5.72	.004
Las marchas y manifestaciones en la ciudad de México	3.18		2.37	1.43		1.21	4.94	.008
Quedarse atrapado en una marcha o manifestación	3.52		2.37	1.41		1.21	4.02	.019
Alterar actividades a causa de las marchas o manifestaciones	3.51		2.76	1.43		1.23	4.19	.016
Los embotellamientos de la ciudad de México	3.62		3.00	1.17		1.20	4.42	.005
Sentirse atrapado en un embotellamiento	3.90		3.39	1.06		1.07	3.15	.045
Pensar que le pueden hacer daño a un ser querido	4.32		3.82	.92		1.13	4.00	.021
El ruido de la ciudad	3.52		2.84	1.09		1.17	5.24	.006
La intensidad del ruido	3.53		2.95	1.41		1.03	4.79	.009
El ruido a causa de automóviles y camiones	3.52		2.97	1.13		.83	3.51	.032
Los lugares llenos de basura	3.73		3.26	1.01		.92	5.07	.007
Los anuncios publicitarios en calles y avenidas	3.05		2.29	1.27		1.37	5.53	.005
La cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas	3.16		2.45	1.29		1.38	4.38	.014
Las zona donde habitas donde se mezclan áreas verdes	3.63		3.03	1.11		1.38	3.94	.021
Las calles de la ciudad	3.19		2.60	1.17		1.24	3.64	.028

En cuanto a las horas que pasa fuera de casa, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **Enfermarse por causa de la contaminación** de 1 a 5 horas fuera \$3.77, D.E. 1.05) que a aquellas que pasan de 6 a 10 horas (3.01, D.E.1.27). (F = 2.75, p<0.05).

Tabla 19. Puntajes promedio del nivel de estrés por dependientes económicos.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	0	1-2	2-3	+ de 4	0	1-2	2-3	+ de 4		
<b>La contaminación que provoca el tráfico de la ciudad de México</b>	3.17			3.97	1.25			1.07	5.51	.005
<b>Quedarme atrapado en una marcha o manifestación</b>	3.09	3.78			1.42	1.23			4.65	.011
<b>Enfermarse por causa de la contaminación</b>	3.77	3.01			1.05	1.27			2.75	

## FRECUENCIA DE ENFRENTAMIENTO DE LOS ESTRESORES

Tabla 20. Puntajes promedio de la frecuencia con que la gente enfrenta a los problemas de la ciudad.

No.	SITUACIONES QUE LA GENTE SE ENCUENTRA CON FRECUENCIA	Valor de la media	Mayor y menor frecuencia
45	Me encuentro con tráfico en la ciudad de México	3.55	
46	Me encuentro atrapado en el tráfico	3.27	
47	Pierdo el tiempo por el tráfico	3.60	
48	Me enfrento a la contaminación de la Ciudad de México	4.06	+
49	Me enfrento a contaminación que provoca el tráfico	3.76	+
50	Me enfermo por causa de la contaminación	3.00	-
51	Hago uso del transporte público de la Ciudad de México	4.13	+
52	Me encuentro con transporte público lento	3.71	
53	Llego tarde por causa del transporte público	3.34	
54	Me enfrento con chóferes groseros del transporte público	3.08	
55	Me topo con gente grosera	3.11	
56	Hago uso del metro de la Ciudad de México	3.60	
57	Me topo con aglomeraciones en el metro	3.35	
58	El metro se detiene entre las estaciones	3.30	
59	Me topo con vendedores en los vagones y pasillos del metro	4.03	+
60	Hay marchas y manifestaciones en la Ciudad de México	3.52	
61	Me quedo atrapado en una marcha o manifestación	2.36	-
62	Tengo que alterar mis actividades a causa de las marchas o manifestaciones	2.44	-
63	Me enfrento los embotellamientos de la Ciudad de México	3.19	
64	Me encuentro con largos embotellamientos	3.06	-
65	Me siento atrapado en un embotellamiento	2.93	-
66	Me encuentro gente agresiva	3.23	
67	Me aturdo a causa de la gente	3.07	-
68	Me enfrento con asaltos	2.29	-
69	Pienso que pueden hacerme daño en un asalto	3.29	
70	Pienso que pueden hacerle daño a un ser querido en un asalto	3.62	
71	Me enfrento con ruido	3.91	
72	Me enfrento con ruido intenso de la Ciudad de México	3.85	
73	Me enfrento con ruido de automóviles y camiones	3.49	+
74	Me encuentro con basura de la ciudad de México	4.12	+
75	Encuentros lugares llenos de basura	3.81	
76	Encuentro basura en los alrededores de casa	3.42	
77	Encuentro gran cantidad de automóviles y camiones	4.00	+
78	Me enfrento a accidentes a causa del tránsito	3.07	-
79	Me enfrento con aglomeraciones de tránsito	3.35	
80	Me encuentro con anuncios publicitarios en calles y avenidas	4.14	+
81	Encuentro anuncios publicitarios masivos	4.05	+
82	Me enfrento con la contaminación Ambiental en la Ciudad de México	4.24	
83	Me encuentro áreas industriales y de fábricas	3.27	
84	Encuentro zona donde habitas donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales	3.30	-
84	Me enfrento con la destrucción de áreas verdes	2.93	
85	Salgo a las calles de la ciudad de México	4.26	
86	Me enfrento salir a la calle	3.64	+

En la tabla 20 se muestran los puntajes promedio de la frecuencia en que se enfrenta a las situaciones evaluadas en el instrumento. Las diez situaciones que son más frecuentes y menos frecuentes respectivamente. El criterio para indicar mayor frecuencia fue establecido por el intervalo de 4.14 a 3.49 puntos y el de menor frecuencia fue establecido por el intervalo de 3.30 a 2.29 puntos.

Las tablas 21 y 22 muestran las situaciones que más y menos frecuentes en función del porcentaje.

Tabla 21. Puntajes promedio por Género de las situaciones que son más frecuentes.

Reactivos de mayor frecuencia	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Salir a la calle	4.18	4.34	73.7	78.6
La contaminación ambiental de la ciudad	4.21	4.27	78.9	81.7
Encontrarse anuncios publicitarios en calles y avenidas	4.13	4.14	75	72.1
Hacer uso del transporte público	4.06	4.20	70.8	76
La basura	4.12	4.11	75	74
La contaminación de la Ciudad de México	3.88	4.23	66.7	78.8
Anuncios publicitarios masivos	4.04	4.06	70.9	69.3
Toparse con vendedores en los vagones y pasillos del metro	3.97	4.10	67.7	75
Gran cantidad de automóviles y camiones	3.88	4.11	71.9	76.9
Enfrentarse al ruido de automóviles y camiones	3.86	4.11	63.5	71.2

Tabla 22. Puntajes promedio por Género de las situaciones que son menos frecuentes.

Reactivos de menor frecuencia	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Aturdirse a causa de la gente	3.20	2.95	26	20.2
Encontrarse con largos embotellamientos	3.06	3.07	34.4	28.8
Enfrentarse a accidentes a causa del tránsito	3.02	3.11	33	29.8
Enfermarse por causa de la contaminación	3.01	3.00	43.2	43.7
Sentirse atrapado en un embotellamiento	2.97	2.90	36.5	33
Toparse con gente grosera	2.96	3.24	38.9	24
Encontrarse zona donde habitas donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales	2.86	2.99	41.7	33.7
Tener que alterar sus actividades a causa de las marchas o manifestaciones	2.32	2.56	68.4	51.9
Quedarse atrapado en una marcha o manifestación	2.18	2.53	69.5	51.5
Enfrentarse a los asaltos	2.05	2.50	26	36.9



A continuación se describen los datos que corresponden a **género, estado civil** (tabla 23) de la frecuencia de situaciones estresantes. Donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En donde se muestra que las mujeres se enfrentan frecuentemente a situaciones estresantes más que los hombres. Los casados más que los solteros.

En cuanto a género, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **Áreas industriales**. Hombres (3.40, D.E. 1.21). Mujeres (3.13, D.E. 1.44). (F = 4.8, p<0.05)

Tabla 23. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por estado civil.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Solteros	Casados	Solteros	Casados		
Llegar tarde por causa del transporte publico	1.06	1.22	3.26	3.47	11.04	.046
Toparse con aglomeraciones en el metro	3.41	3.27	1.06	1.29	6.32	.013
Enfrentarse con asaltos	2.24	2.36	1.13	1.31	4.61	.033
Pensar que pueden hacerle daño a un ser querido en un asalto	3.42	3.96	1.23	1.11	4.36	.038
Accidentes a causa del tránsito	2.89	3.35	1.03	1.31	9.82	.002
Enfrentarse con la contaminación Ambiental de la Ciudad de México	4.41	4.14	1.05	.80	4.70	.031
Destrucción de áreas verdes	3.24	3.40	3.24	1.34	5.32	.022

Se describen los datos conforme a los análisis de varianza comparando **edad** (tabla 24), **escolaridad** (tabla 25), **transporte público que la gente utiliza** (tabla 26), **zona donde habita** (tabla 27), **salarios mínimos** (tabla 28), **horas fuera de casa** (tabla 29), **dependientes económicos** (tabla 30) en los reactivos relacionados con la frecuencia de situaciones estresantes. En las tablas correspondientes, se presentan las situaciones donde se observan diferencias estadísticamente significativas. Mostrando mayor frecuencia de estrés en las personas de mayor edad, los que tienen escolaridad



básica, los que viven en la zona sur, los que utilizan transporte público, los que ganan de 1 a 5 salarios mínimos, los que pasan de 1 a 5 horas fuera de casa y los que tienen de 1 a 2 dependientes económicos.

Tabla 24. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por edad.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años		
<b>Perder el tiempo por el tráfico</b>	3.48	4.07		1.03	.99		5.45	.005
<b>Uso del transporte público de la ciudad</b>		4.43	3.73		.83	1.45	4.12	.018
<b>Transporte público lento</b>		4.00	3.50		1.01	1.11	4.67	.010
<b>Quedarse atrapado en una marcha o manifestación</b>	2.22	2.83		1.01	1.44		4.30	.015
<b>Embotellamientos de la ciudad de México</b>	3.03	3.55		1.15	1.31		3.32	.038
<b>Anuncios publicitarios en calles y avenidas</b>	4.32		3.66	1.03		1.07	6.07	.003

Tabla 25. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por escolaridad.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado		
<b>Enfrentarse a contaminación que provoca el tráfico</b>		4.21		3.58			.34		1.17		5.41	.005
<b>Enfermarse por causa de la contaminación</b>		4.22	3.58				.84	1.17			7.55	.005
<b>Enfrentarse con chóferes groseros del transporte público</b>		3.60		2.89			1.04		1.19		6.30	.002
<b>Toparse con gente grosera</b>		3.42		2.90			1.17		1.19		3.97	.020
<b>Destrucción de áreas verdes</b>		3.74		3.08			1.29		1.29		5.13	.007
<b>Encontrarse con gente agresiva</b>			3.53	3.04				1.15	1.05		3.70	.026
<b>* Toparse con vendedores en los pasillos del metro</b>		3.66		4.19			1.22		1.04		3.50	.032
<b>* Anuncios publicitarios masivos</b>		3.79		4.27			1.22		1.04		3.27	.040

\* En la tabla 25 se muestra lo contrario a los que tienen escolaridad básica que los que cuentan con la licenciatura, quienes reportaron mayor frecuencia.

Tabla 26. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por zona donde habita.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Suroeste	Centro	Suroeste	Centro		
<b>Embotellamientos de la ciudad</b>	3.80	2.61	1.19	.91	2.87	.016
<b>Atrapado en un embotellamiento</b>	3.60	2.50	1.14	1.14	2.67	.023

En cuanto a zona, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **Pensar que le pueden hacer daño a un ser querido en un asalto**, los que viven en el suroeste (4.22, D.E. .94), reportan enfrentarse frecuentemente a esta situación a diferencia de los que viven en el noreste (3.20, D.E. 1.32). ( $F = 2.74, p < 0.05$ ).

Tabla 27. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por tipo de transporte.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Transp. Público	Metro	Taxi	Coche	Otro*	Transp. público	Metro	Taxi	Coche	Otro*		
<b>Enfermarse por causa de la contaminación</b>	3.17			2.37		1.32			1.19		4.42	.005
<b>Llegar tarde por causa del transporte público</b>	3.50			2.78		1.07			1.17		4.48	.005
<b>Salir a las calles</b>	4.41				3.62	.99			1.25		2.81	.040

\* Los que viajan en otro tipo de transporte como (bicicleta, moto, a pie).

Tabla 28. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por salarios mínimos.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios		
Perder el tiempo por el tráfico	3.72		3.10	1.01		.92	5.11	.006
Enfermarse por la contaminación	3.13		2.27	1.30		1.09	7.58	.001
Hacer uso del transporte público de la Ciudad de México	4.31		3.66	.99		1.47	4.55	.072
Llegar tarde por causa del transporte público	3.47		2.95	1.07		1.13	3.09	.048
Encontrarse chóferes groseros del transporte público	3.17		2.63	1.18		1.05	.033	3.46
Hacer uso del metro de la ciudad	3.67		3.08	1.17		1.42	.011	4.62
Toparse con aglomeraciones en el metro	3.38		2.97	1.12		1.32	.044	3.17
Toparse con vendedores en los vagones y pasillos del metro		4.31	3.57		1.04	1.40	4.58	.011
Hay marchas y manifestaciones en la ciudad		3.74	3.10		1.06	1.10	3.85	.023
Quedarse atrapado en una marcha o manifestación	2.55		2.89	1.24		.93	4.44	.013
Alterar mis actividades a causa de las marchas o manifestaciones	2.62		2.95	1.36		1.10	3.94	.021
Sentirse atrapado en un embotellamiento	3.01		2.37	1.16		1.05	5.66	.004
Pensar que pueden hacerle daño en un asalto	3.32		2.71	1.28		1.11	.002	6.55
Encontrarse basura en los alrededores de casa	3.61		2.84	1.19		1.05	.003	5.98

Tabla 29. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por horas que permanece fuera de casa.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15		
Enfermarse por causa de la contaminación	3.74		2.87		1.22		1.35		3.36	.020
Toparse con vendedores en los vagones y pasillos del metro	3.41		4.40		1.42		.88		4.14	.007
Aturdirse a causa de la gente	3.56			2.63	1.36			1.01	3.53	.016

Tabla 30. Puntajes promedio de la frecuencia de situaciones estresantes por dependientes económicos.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	0	1-2	2-3	+ de 4	0	1-2	2-3	+ de 4		
<b>Encontrarse con tráfico de la ciudad de México</b>	3.40	3.88			1.03	1.02			3.55	.031
<b>Enfrentarse a la contaminación que provoca el tráfico</b>	3.56	4.08			1.19	.82			4.66	.011
<b>Enfrentarse con chóferes groseros del transporte público</b>	2.87	3.38			1.18	1.14			4.63	.011
<b>Toparse con gente grosera</b>	2.88	3.38			1.11	1.03			6.38	.002
<b>Encontrarse con gente agresiva</b>	3.07	3.58			1.08	1.10			3.91	.022
<b>Encontrarse lugares llenos de basura</b>	3.66			4.21	.97	1.09			4.16	.017
<b>Encontrarse basura en los alrededores de casa</b>	3.16			3.81	.90			1.31	7.10	.001
<b>Encontrarse gran cantidad de automóviles y camiones</b>	3.89			3.94	1.01			.96	3.48	.033
<b>Enfrentarse a accidentes a causa del tránsito</b>	2.86			3.29	1.10			1.21	4.87	.009
<b>Encontrarse con anuncios publicitarios en calles y avenidas</b>	4.24			3.64	1.04	1.14			3.80	.024
<b>Encontrarse áreas industriales y de fábricas</b>	3.11			3.84	1.33			1.18	3.82	.024

## ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO ANTE SITUACIONES CONSIDERADAS COMO ESTRESANTES.

Tabla 31. Puntajes promedio de las estrategias de afrontamiento y su efectividad ante las molestias provocadas por los problemas de la Ciudad de México en general.

No.	SITUACIONES DE AFRONTAMIENTO Y EFICACIA	Valor de $\bar{x}$ (S3)	Más y menos afrontam.	Valor de $\bar{x}$ (S4)	Más y menos eficacia
87	Cuando hay mucho tráfico <b>salir con tiempo de anticipación</b>	3.80	+	3.53	+
88	Cuando estoy atrapado en el tráfico, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.62	+	2.98	-
89	Para no enfrentarme al tráfico <b>evitar horas pico</b>	3.59	+	3.36	
90	Cuando hay contaminación, <b>procurar estar poco tiempo afuera</b>	2.81	-	2.76	-
91	Frente a la contaminación, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	2.83	-	2.79	-
92	Por los problemas de transporte público, <b>adelantar mi salida</b>	3.63	+	3.53	+
93	Cuando tengo problemas con el transporte público, <b>bajar y caminar</b>	2.88	-	3.13	
94	Cuando viajo en transporte público, <b>procurar distraerme</b>	3.77	+	3.62	+
95	Cuando me topo con chóferes groseros, <b>enfrentarme</b>	2.14	-	3.04	-
96	Cuando me topo con gente grosera, <b>resignarme</b>	3.05		3.42	+
97	Cuando viajo en metro, <b>procurar distraerme</b>	3.79	+	3.76	+
98	Cuando estoy en aglomeraciones en el metro, <b>tratar de escaparme</b>	2.70	-	3.01	-
99	Cuando el metro se detiene entre estaciones, <b>tratar de resignarme</b>	3.63	+	3.09	
100	Cuando me topo con vendedores, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.18		2.49	-
101	Antes de salir, <b>informarme si hay marchas y manifestaciones</b>	2.70	-	2.84	-
102	Cuando me enfrento con una manifestación, <b>buscar rutas alternas</b>	3.37		3.26	
103	Cuando altero mis actividades a causa de las marchas, <b>resignarme</b>	3.18		3.06	-
104	Cuando me encuentro con embotellamiento, <b>buscar rutas alternas</b>	3.45		3.14	
105	Cuando estoy en un embotellamiento, <b>tratar de resignarme</b>	3.22		3.12	
106	<b>Evitar sentirme atrapado en un embotellamiento</b>	3.41		3.29	
107	Cuando me encuentro con gente agresiva, <b>reclamar</b>	2.39	-	3.12	
108	Cuando me aturdo a causa de la gente, <b>reclamar</b>	2.17	-	3.04	-
109	Frente a la seguridad de la ciudad, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	2.81	-	2.95	-
110	Si me asaltan, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.33		3.18	
111	Cuando asaltan a un ser querido, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.31		3.11	
112	<b>Procurar evitar lugares ruidosos</b>	3.41		3.35	
113	Cuando hay mucho ruido, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.37		3.31	
114	Cuando hay mucho ruido, <b>aislarme</b>	2.91		3.34	
115	Con la basura en la ciudad, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.08		3.23	
116	Frente a los lugares llenos de basura, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.13		3.18	
117	<b>Procurar evitar la basura que se genera en los alrededores de casa</b>	3.73	+	3.52	+
118	Frente a la cantidad de cantidad de automóviles y camiones, <b>resignarme</b>	3.67	+	3.42	+
119	Frente a los accidentes, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.26		3.14	
120	Cuando estoy en una aglomeración <b>tratar de aguantarme</b>	3.46		3.23	
121	Frente a los anuncios publicitarios en calles y avenidas, <b>resignarme</b>	3.39		3.16	
122	<b>Evitar ver la cantidad de anuncios</b>	3.21		3.38	+
123	Frente a la contaminación Ambiental, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.11		3.12	
124	En las áreas industriales y de fábricas, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.31		3.16	
125	Donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales, <b>evitarlas</b>	3.16		3.21	
126	Frente la destrucción de áreas verdes, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	3.06		3.09	
127	Cuando tengo que salir a la calle, <b>tratar de resignarme</b>	3.20		3.45	+
128	<b>Procurar evitar salir a la calle</b>	2.63	-	3.32	
129	Cuando estoy en la Ciudad de México, <b>procurar distraerme</b>	3.81	+	3.79	+

En la tabla 31 muestra los puntajes promedio de estrategias de afrontamiento de las situaciones evaluadas en el instrumento. Resaltando las diez más utilizadas y diez menos utilizadas respectivamente. El criterio para indicar mayor afrontamiento fue establecido por el intervalo de 3.59 a 3.81 puntos y el de bajo afrontamiento por el intervalo de 2.17 a 2.88 puntos. Asimismo en la escala de efectividad de estrategias el criterio para indicar más eficacia fue establecido por el intervalo de 3.42 a 3.79 puntos y el de menor afrontamiento fue establecido por el intervalo de 2.49 a 3.04 puntos.

Las tablas 32 y 33 muestran las estrategias de afrontamiento más y menos utilizadas en función del porcentaje.

Tabla 32. Puntajes promedio por género de las estrategias más utilizadas.

Estrategias de afrontamiento que M y H	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Procurar distraerse cuando viajan en transporte público	3.90	3.66	66.7	55.8
Procurar distraerse cuando viajan en el metro	3.87	3.71	61.7	59.2
Evitar basura que se genera en los alrededores de casa	3.81	3.66	62.5	56.7
Cuando hay mucho tráfico, salir con tiempo de anticipación	3.73	3.86	62.5	61.3
Distraerse cuando están en la ciudad de México	3.72	3.89	55.2	63.4
Resignarse frente a la cantidad de automóviles y camiones	3.70	3.64	59.4	56.7
Cuando el metro se detiene entre estaciones, resignarse	3.69	3.57	62.1	53.4
Pensar que no se puede hacer nada cuando estoy atrapado en el tráfico	3.66	3.58	62.1	65.4
Cuando hay mucho ruido, pensar que no se puede hacer nada.	3.54	3.21	51	62.5

Tabla 33. Puntajes promedio por género de las estrategias menos utilizadas.

Estrategias de afrontamiento M y H que casi no reportan enfrentar	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Frente a la contaminación, pensar que no se puede hacer nada	2.94	2.74	42.6	43.7
Cuando hay mucho ruido, aislarme	2.90	2.93	39.6	32.7
Procurar evitar salir a la calle	2.87	2.40	42.7	50
Frente a la seguridad de la ciudad, pensar que no se puede hacer nada	2.86	2.85	37.5	37.9
Cuando hay problemas con transporte publico, bajar y caminar	2.78	2.98	39.6	30.8
Tratar de escaparse cuando hay aglomeraciones en el metro	2.70	2.70	43.8	47.1
Informarse si habrá marchas o manifestaciones antes de salir	2.68	2.72	49.5	45.2
Reclamar cuando se encuentra con gente agresiva	2.28	2.49	56.8	50.5
Cuando se aturde a causa de la gente no reclamar	2.14	2.19	63.2	61.2
Cuando se encuentra con chóferes groseros, enfrentarse	2.12	2.15	66.3	66.3



Las tablas 34 y 35 presentan las comparaciones de las estrategias de afrontamiento por género y estado civil. Donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas. En donde se muestra que las mujeres hacen uso de estrategias de afrontamiento a diferencia de los hombres. Los casados más que los solteros.

Tabla 34. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por género.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre		
Para no enfrentarse al tráfico evitar las horas pico	3.48	3.70	1.33	1.08	6.18	.014
Cuando hay problemas con el transporte público bajar y caminar	2.78	2.98	1.42	1.17	10.0	.002
Cuando reportan enfrentarse con una manifestación, buscar rutas alternas	3.02	3.68	1.52	1.30	3.92	.049
Cuando la gente se encuentra con un embotellamiento, buscar rutas alternas	3.25	3.62	1.50	1.22	8.77	.003

Tabla 35. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por estado civil.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Solteros	Casados	Solteros	Casados		
Cuando hay contaminación procurar estar poco tiempo afuera	2.41	3.46	1.20	1.42	5.86	.016
Por los problemas del transporte público, adelantar mi salida	3.52	3.80	1.14	1.34	4.36	.038
Cuando me topo con chóferes groseros, enfrentarse	2.11	2.18	1.25	1.51	10.05	.002
Cuando estoy en aglomeraciones en el metro, tratar de escaparse	2.62	2.83	1.62	1.30	10.60	.001
Cuando el metro se detiene entre estaciones, tratar de resignarse	3.59	3.70	1.16	1.38	4.80	.029
Cuando altero mis actividades a causa de las marchas, resignarse	3.04	3.09	1.32	1.47	6.02	.015
Cuando hay mucho ruido, aislarse	2.70	2.99	1.27	1.53	6.35	.012
Con la basura en la ciudad, pensar que no se puede hacer nada	2.97	3.26	1.25	1.48	7.33	.007
Frente a los lugares llenos de basura, pensar que no se puede hacer nada	3.15	3.12	1.31	1.50	4.65	.032
Frente a los accidentes, pensar que no se puede hacer nada	3.11	3.51	1.20	1.44	4.16	.003
Frente a la destrucción de áreas verdes, pensar que no se puede hacer nada	2.98	3.18	1.29	1.45	4.43	.037
Procurar evitar salir a la calle	2.58	2.71	1.36	1.56	4.96	.027



Se describen los datos conforme a los análisis de varianza de comparando **edad** (tabla 36), **escolaridad** (tabla 37), **transporte público que la gente utiliza** (tabla 38), **zona donde habita** (tabla 39), **salarios mínimos** (tabla 40), **horas fuera de casa** (tabla 41), **dependientes económicos** (tabla 42) en los reactivos relacionados con el afrontamiento de las personas ante situaciones de estrés. En las tablas correspondientes, se presentan las situaciones donde se observan diferencias estadísticamente significativas. Mostrando mayor afrontamiento las personas de mayor edad, los que tienen escolaridad básica, los que viven en la zona sur, los que utilizan transporte público, los que perciben de 1 a 5 salarios mínimos, los que pasan de 1 a 5 horas fuera de casa y los que tienen de 1 a 2 dependientes económicos.

Tabla 36. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por edad.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años		
Para no enfrentar el tráfico, evitar las horas pico	3.39		4.02	1.18		1.17	4.78	.009
Cuando hay problemas con el transporte público, bajar y caminar	2.67	3.50		1.23	1.30		6.67	.002
Al toparse con vendedores, pensar que no se puede hacer nada		2.64	3.52		1.49	1.47	4.02	.019
Enfrentarse con una manifestación, buscar rutas alternas		3.78	2.67		1.25	1.37	7.38	.001
Frente a un asalto, pensar que no se puede hacer nada	3.15	3.71		1.30	1.15		3.05	.050
Procurar evitar lugares ruidosos	3.19		3.93	1.18		1.16	3.05	.001
Donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales, evitarlas	2.98	3.58		1.26	1.24		3.30	.039
Al salir a la calle, tratar de resignarme	3.62	2.99		1.44	1.18		3.76	.025
Procurar evitar salir a la calle	2.38		3.00	1.18	1.16		3.76	.025

Tabla 37. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por escolaridad.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado		
Para no enfrentarse al tráfico, evitar horas pico			4.06	3.33				.94	1.21		6.67	.002
Frente a un asalto, pensar que o se puede hacer nada			3.71	3.04				1.33	1.28		4.24	.016
Frente a un asalto, pensar que o se puede hacer nada			3.83	3.00				1.38	1.25		7.32	.001
Procurar evitar lugares ruidosos			3.74	3.22				1.16	1.11		3.41	.035
Frente a la contaminación, pensar que no se puede hacer nada		3.43		2.62			1.40		1.45		5.12	.007
Frente a la cantidad de automóviles y camiones, resignarme		4.04		3.48			.95		1.15		3.95	.021

Tabla 38. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por zona donde habita.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Noroeste	Noreste	Sur	Suroeste	Sureste	Noroeste	Noreste	Sur	Suroeste	Sureste		
Bajar y caminar, cuando hay problemas con el transporte público		3.77			4.05		1.20			.99	4.00	.002
Resignarse, al tener que alterar actividades a causa de las marchas		2.72		4.26			1.37		.93		3.64	.004
Cuando están en aglomeraciones en el metro, tratan de escaparse	3.36		2.53			1.39		1.45				
Cuando se encuentran con un embotellamiento, buscan rutas alternas	3.79	2.87				1.17	1.41				3.13	.010
Procuran evitar salir a la calle	3.00	2.10				1.56	1.23				3.20	.008
Frente a la cantidad de automóviles y camiones, se resignan			3.43	4.37				1.19	.76		2.28	.048

Tabla 39. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por el tipo de transporte.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Transp. Público	Metro	Taxi	Coche	Otro*	Transp. público	Metro	Taxi	Coche	Otro*		
Frente a la contaminación, pensar que no se puede hacer nada	3.18			2.29		1.50			1.41		5.10	.002
Cuando la gente se topa con chóferes groseros, enfrentarse	2.29			1.60		1.36			1.10		2.71	.047
Cuando la gente está en aglomeraciones en el metro trata de escapar	2.37			2.10		1.50			1.30		4.48	.005
Cuando el metro se detiene entre estaciones, la gente trata de resignarse	4.50	3.30				.73	1.29				5.65	.001
Procurar evitar lugares ruidosos	3.23				4.19	1.12	1.16				4.33	.006

\* Los que viajan en otro tipo de transporte como (bicicleta, moto, a pie).

Tabla 40. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por salarios mínimos.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios		
Toparse con chóferes groseros, enfrentarme	2.25		1.59	1.39		1.09	3.71	.026
Encontrarse con gente agresiva, reclamar	2.59		1.95	1.29		1.33	3.45	.034
Aturdirse a causa de la gente, reclamar	2.32		1.68	1.29		1.01	3.62	.029
Cuando hay mucho ruido aislarse	3.07		2.34	1.30		1.47	4.24	.016
Frente a los lugares llenos de basura, pensar que no se puede hacer nada	3.34		2.55	1.35		1.30	4.76	.010
Procurar evitar salir a la calle	2.82		2.05	1.40		1.27	4.15	.017

Tabla 41. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por horas que permanece fuera de casa.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15		
Cuando hay contaminación, procurar estar poco tiempo fuera	3.65			2.70	1.46		1.21		4.20	.007
Evitar ver la cantidad de anuncios	3.93			2.85	1.41		1.46		3.14	.027

Tabla 42. Puntajes promedio de las estrategias utilizadas por dependientes económicos.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	0	1-2	2-3	+ de 4	0	1-2	2-3	+ de 4		
<b>Cuando hay contaminación, procurar estar poco tiempo fuera</b>	2.59	3.14			1.34	1.41			4.10	.018
<b>Viajar en el metro, procurar distraerse</b>	3.95			3.32	1.15			1.39	3.57	.080
<b>Estar en la ciudad de México, procurar distraerse</b>		3.98		3.32	1.13			1.24	3.20	.043

## EFECTIVIDAD DE LAS ESTRATEGIAS

En la tabla 31 (S4) se reportaron los puntajes promedio de la efectividad de las estrategias de cada situación. Lo que más y menos le funciona para enfrentar los problemas que causan estrés y disminuir las molestias provocadas por los problemas de la ciudad de México.

Las tablas 43 y 44 muestran las estrategias que son más y menos efectivas en función del porcentaje.

Tabla 43. Puntajes promedio por género de las estrategias más efectivas.

Efectividad de las estrategias H y M	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Cuando esta en la ciudad de México procura distraerse	3.78	3.81	61	59.6
Cuando viaja en el metro, procura distraerse	3.75	3.76	62.7	61.2
Frente a la cantidad de automóviles y camiones, se resignan	3.69	3.16	59.3	40.4
Cuando viaja en transporte público, procura distraerse	3.65	3.60	59.4	56.8
Las mujeres por problemas del transporte público, adelantar la salida	3.61	3.45	56.9	53.9
Cuando hay mucho tráfico salir con tiempo de anticipación	3.58	3.49	59.4	55.8
Salir a la calle, tratar de resignarse	3.58	3.33	55.8	47.2
Evitar la basura que se genera en los alrededores de casa	3.57	3.48	56.8	49.1
Cuando se topa con gente grosera, se resigna	3.50	3.35	50	50

Tabla 44. Puntajes promedio por género de las estrategias menos efectivas.

Estrategias poco utilizadas H y M	Valor de la media		Porcentaje	
	Mujer	Hombre	M	H
Cuando me encuentro con un embotellamiento, buscar rutas alternas	3.09	3.17	34.7	31.7
Cuando me enfrento con una marcha o manifestación, buscar rutas alternas	3.03	3.46	29.8	22.1
Pensar que no se puede hacer nada, frente a la seguridad de la ciudad	3.01	2.90	32.6	38.5
Cuando tengo problemas con el transporte público, bajar y caminar	3.01	3.24	32.3	22.1
Cuando estoy en aglomeraciones en el metro, tratar de escaparme	2.99	3.00	33.7	35
Cuando me encuentro con chóferes, pensar que no se puede hacer nada	2.96	2.80	31.2	35.6
Frente a la contaminación, piensan que no se puede hacer nada	2.95	2.64	35.8	47.1
Antes de salir se informan si hay marchas o manifestaciones	2.89	2.80	40	36.5
Cuando hay contaminación, procuran estar poco tiempo fuera	2.84	2.68	41.7	46.6

Las tablas 45 y 46 presentan las comparaciones de la efectividad de las estrategias por género y estado civil. Donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Mostrando que a las mujeres les son más efectivas las estrategias de afrontamiento que los hombres, a los casados más que los solteros.

Tabla 45. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por género.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre		
<b>Toparse con gente grosera resignarse</b>	3.50	3.35	1.16	1.08	4.02	.046
<b>Antes de salir informarse si habrá marchas o manifestaciones</b>	2.89	2.80	1.52	1.33	4.47	.036

Tabla 46. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por estado civil.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Solteros	Casados	Solteros	Casados		
<b>Para no enfrentarse al tráfico, evitar horas pico</b>	3.28	3.51	1.15	1.35	5.62	.019
<b>Por los problemas del transporte público, adelantar la salida</b>	3.46	3.63	1.12	1.32	4.58	.034
<b>Cuando hay un embotellamiento, tratar de resignarse</b>	3.03	3.26	1.24	1.43	4.60	.003
<b>Frente a la contaminación Ambiental, pensar que no se puede hacer nada</b>	3.10	3.14	1.18	1.46	8.80	.001

Se describen los datos conforme a los análisis de varianza comparando **edad** (tabla 47), **escolaridad** (tabla 48), **transporte público que la gente utiliza** (tabla 49), **zona donde habita** (tabla 50), **salarios mínimos, horas fuera de casa** (tabla 51), **dependientes económicos** (tabla 52) en los reactivos relacionados con la eficacia de las estrategias de afrontamiento. con respecto al nivel de estrés. En las tablas correspondientes, se presentan las situaciones donde se observan diferencias estadísticamente significativas. Mostrando las estrategias más eficaces para las personas



de mayor edad, los que tienen escolaridad básica, los que viven en la zona sur, los que utilizan transporte público, los que perciben de 1 a 5 salarios mínimos, los que pasan de 1 a 5 horas fuera de casa y los que tienen de 1 a 2 dependientes económicos.

Tabla 47. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por edad.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años		
Por los problemas del transporte público, adelantar la salida	3.37		3.91	1.16		1.15	3.22	.042
Cuando están en aglomeraciones en el metro, tratar de escaparse	2.76	3.55		1.29	1.21		6.09	.003
Cuando el metro se detiene entre estaciones, tratar de resignarse	2.80	3.54		1.30	1.26		6.63	.002
Cuando se topan con vendedores, pensar que no se puede hacer nada	2.87		3.53	1.39		1.36	4.39	.014
Frente a la cantidad de automóviles y camiones, resignarse	3.15	3.79		1.32	1.04		6.12	.003
Frente a los anuncios publicitarios en calles y avenidas, resignarse	2.93		3.45	1.20		1.20	4.65	.001

Tabla 48. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por escolaridad.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado	Ninguna	Básica	Media Técnica	Lic.	Posgrado		
Al viajar en metro, procurar distraerme		4.04		3.57			1.07		1.21		3.25	.041
Cuando el metro se detienen entre estaciones, tratar de resignarse		3.44		2.88			1.42		1.33		3.21	.043
Frente a la seguridad de la ciudad, pensar que o se puede hacer nada		3.39		2.78			1.40		1.26		3.15	.045

Tabla 49. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por zona donde habita.

Reactivos	Valor de la media						Desviación Estándar						Valor F	Sig.
	Noroeste	Noreste	Centro	Sur	Suroeste	Sureste	Noroeste	Noreste	Centro	Sur	Suroeste	Sureste		
Cuando hay contaminación, procurar estar poco tiempo afuera		2.13	3.33					1.17	1.49				2.56	.028
Tratar de resignarse, cuando tienen que alterar sus actividades a causa de las marchas				2.84	3.89					1.43	1.24		2.85	.016
Tratar de resignarse, cuando están en un embotellamiento				2.84	4.00					1.39	.97		2.95	.014
Evitar sentirse atrapado en un embotellamiento				3.00	4.10					1.47	.93		2.41	.038
Al encontrarse con embotellamientos, buscar rutas alternas		2.83		4.21				1.32			.85		3.70	.003
Procurar evitar la basura que se genera en los alrededores de casa	3.12				4.16		1.06				.83		2.52	.031
Donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales, evitarlas		2.76			3.79			1.26			1.03		2.41	.038

Tabla 50. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por tipo de transporte utilizado.

Reactivos	Valor de la media					Desviación Estándar					Valor F	Sig.
	Transp. Público	Metro	Taxi	Coche	Otro*	Transp. público	Metro	Taxi	Coche	Otro*		
Al encontrarse con embotellamientos, buscar rutas alternas				3.45	2.51				1.25	1.53	3.46	.017
Procurar evitar la basura que se genera en los alrededores de casa				3.80	2.73				1.12	1.16	2.95	.003
Al estar en aglomeraciones, tratar de aguantarse	3.39				2.13	1.17				1.12	4.86	.003
Frente a la contaminación ambiental, pensar que no se puede hacer nada				3.29	2.25				1.38	1.12	3.49	.017

\* Los que viajan en otro tipo de transporte como (bicicleta, moto, a pie).

En cuanto al **nivel socioeconómico** representado en salarios mínimos, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **problemas con el transporte público, bajar y caminar**, las personas que ganan de 6 a 10 salarios ( $\bar{x}= 3.43$ , D.E. 1.34), que los que ganan de 11 a 15 salarios (2.76, D.E. 1.26). (3.22,  $p<0.05$ )

Tabla 51. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por horas que permanece fuera de casa.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15		
<b>Cuando hay contaminación, procurar estar poco tiempo fuera</b>	3.56		2.48		1.42		1.41		.10	.007
<b>Frente a la cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas, resignarse</b>	3.78		3.00		1.12		1.19		3.61	.014
<b>Evitar ver la cantidad de anuncios</b>	4.00		3.25		1.00		1.33		2.64	.050

Tabla 52. Puntajes promedio de la efectividad de las estrategias por dependientes económicos.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	0	1-2	2-3	+ de 4	0	1-2	2-3	+ de 4		
<b>Cuando hay contaminación procurar estar poco tiempo fuera</b>	2.52			3.26	1.33			1.61	4.38	.014
<b>En un asalto, pensar que no se puede hacer nada</b>	2.99	3.58			1.26	1.24			3.74	.026
<b>Frente a la contaminación ambiental, pensar que no se puede hacer nada</b>	2.96	3.51			1.20	1.35			3.23	.042

Finalmente se muestra una lista de los efectos que produce el estrés, la cual se le presentó a la gente para conocer la frecuencia en que se reportan ante el estrés:

Tabla 53. Puntajes promedio de los efectos que la gente tiene al enfrentarse a los problemas de la ciudad de México en general.

<b>EFFECTOS QUE PRESENTA LA GENTE</b>	<b>Valor de la media</b>	<b>Mayor y menor efecto</b>
1. Me siento mareado	1.74	-
2. Siento que el corazón me late rápidamente	1.83	-
3. Me siento cansado	2.46	+
4. Se me seca la boca	2.00	
5. Tengo tics	1.51	-
6. Tengo pesadillas	1.59	-
7. Me da sueño durante el día	2.37	+
8. Siento como que me falta el aire	1.62	-
9. Siento como si me apretaran el pecho	1.61	-
10. Siento que no me puedo concentrar	2.12	
11. Me cuesta trabajo tomar decisiones	1.98	
12. Se me olvidan las cosas	2.21	
13. Siento que tengo muchos problemas	2.10	
14. Me encuentro de mal humor	2.03	
15. Me siento acelerado	2.16	
16. Evito ir a lugares céntricos	2.15	
17. Visito al médico	2.16	
18. Pienso en cosas agradables	3.04	
19. Me desespero	2.37	
20. Evita salir de noche	2.20	
21. Soy amable con lo demás	3.20	+
22. Leo en el transporte público	2.47	+
23. Canto en voz baja	2.51	+
24. Escucho música	3.18	+
25. Agredo a los demás	1.56	-

En la tabla 53 se muestran los puntajes promedio de los efectos del estrés, de las situaciones evaluadas en el instrumento. Se muestran las situaciones que producen mayor y menor efecto respectivamente. El criterio para indicar mayor efecto fue establecido por el intervalo de 2.37 a 3.20 puntos y el de menor efecto fue establecido por el intervalo de 1.51 a 1.83 puntos.

Las tablas 54 y 55 muestran los efectos más y menos frecuentes en cuanto al género y porcentaje.

Tabla 54. Puntajes promedio por género de los efectos más frecuentes que produce el estrés.

Reacciones Frecuentes	Valor de la media		%	%
	Mujer	Hombre	M	H
Escuchar música	3.12	3.24	75	80.7
Ser amable con los demás	3.12	3.27	80.2	82.7
Pensar en cosas agradables	2.99	3.09	74	77
Cantar en voz baja	2.54	2.49	52.1	45.2
Leer en transporte público	2.51	2.43	51.1	49
Sentirse cansado	3.57	2.36	59.4	44.2
Sueño durante el día	3.46	2.30	54.2	37.5

Tabla 55. Puntajes promedio por género de los efectos menos frecuentes que produce el estrés.

Reacciones Frecuentes	Valor de la media		%	%
	Mujer	Hombre	M	H
Sentir que el corazón late rápidamente	1.81	1.86	81.2	78.8
Sentirse mareado	1.77	1.71	84.4	89.4
Sentir como que falta el aire	1.66	1.59	81.3	87.5
Sentir como que apretaran el pecho	1.71	1.53	81.3	87.5
Tener pesadillas	1.61	1.58	89.6	91.3
Agredir a los demás	1.49	1.62	94.8	84.6
Tener tics	1.51	1.52	87.5	87.5

Las tablas 56 y 57, se presentan las comparaciones de los efectos que produce el estrés por género y estado civil. Donde se encontraron diferencias estadísticamente significativas. Mostrándose que las mujeres presentan más efectos producidos por el estrés que los hombres, los casados más que los solteros.

Tabla 56. Puntajes promedio de los efectos del estrés por género.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Mujer	Hombre	Mujer	Hombre		
Sentirse como si le apretaran el pecho	1.71	1.53	.98	.78	4.77	.030
Sentir que no se puede concentrar	2.29	1.97	.93	.80	5.80	.017
Se le olvidan las cosas	2.40	2.04	.94	.85	4.49	.035
Visitar al médico	2.29	2.05	.83	.74	8-06	.005
Evitar salir de noche	2.35	2.07	1.10	.97	7.35	.007
Agredir a los demás	1.49	1.62	.69	.90	6.60	.011

Tabla 57. Puntajes promedio de los efectos del estrés por estado civil.

Reactivos	Valor de la media		Desviación Estándar		Valor F	Significancia
	Solteros	Casados	Solteros	Casados		
Le cuesta trabajo tomar decisiones	1.93	2.04	.85	1.06	8.73	.004
Se le olvidan las cosas	2.15	2.30	.83	1.02	9.24	.003
Sentir que tiene muchos problemas	2.17	1.99	.85	1.12	8.40	.004
Encontrarse de mal humor	2.06	1.99	.71	.91	5.24	.023
Evitar ir a lugares céntricos	2.15	2.17	.83	1.06	10.37	.001
Visitar al médico	2.10	2.27	.76	.83	4.13	.044
Pensar en cosas agradables	2.92	3.23	.82	.93	4.09	.046
Leer en transporte público	2.63	2.21	1.01	1.21	7.70	.006
Escuchar música	3.20	3.16	.86	1.06	6.12	.014

Finalmente se describen los datos con los análisis de varianza comparando **edad** (tabla 58), **escolaridad**, **transporte público que la gente utiliza**, **zona donde habita**, **salarios mínimos** (tabla 59), **horas fuera de casa** (tabla 60), **dependientes económicos** en los reactivos relacionados con los efectos que causa el estrés a la gente. con respecto al nivel de estrés. En las tablas correspondientes, se presentan las situaciones donde se observan diferencias estadísticamente significativas. Mostrando que las personas de mayor edad, los que tienen escolaridad básica, los que viven en la zona sur, los que utilizan transporte público, los que perciben de 1 a 5 salarios mínimos, los que pasan de 1 a 5 horas fuera de casa y los que tienen de 1 a 2 dependientes económicos, presentan mayores efectos a causa del estrés.

Tabla 58. Puntajes promedio de los efectos del estrés por edad.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	15-30 años	31-45 años	46 - más de 61 años	15-30 años	31-45 años	46 – más de 61 años		
Sentirse mareado		1.55	1.93		.55	.78	3.15	.045
Evitar ir a lugares céntricos		2.09	2.48		.86	1.06	3.61	.029
Evitar salir de noche	2.05		2.50	.94		1.21	.042	.042

En cuanto a escolaridad, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **leer en transporte público**. Los que tienen la escolaridad de licenciatura (2.60, D.E. .99) que los que tienen escolaridad básica (2.11, D.E.1.20). (F = 3.39, p<0.05)

En cuanto a la zona donde habita, se encontró diferencias significativas en la situación que se describe a continuación: **Leer en transporte público**, la zona donde habita que reportan leer en transporte público es la del noroeste (2.93, D.E. .97) a diferencia de los que viven en el sureste (1.90, D.E. 1.11). (F = 2.69, p<0.05)

No se encontraron diferencias significativas en cuanto al tipo de transporte que las personas utilizan en los efectos que produce el estrés en la gente.

Tabla 59. Puntajes promedio de los efectos del estrés por salarios mínimos.

Reactivos	Valor de la media			Desviación Estándar			Valor F	Sig.
	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios	1-5	6 - 10	11 - más de 15 salarios		
Sentir que tienen muchos problemas	2.24		1.76	1.05		.75	3.68	.027
Encontrarse de mal humor	2.18		1.76	.83		.63	4.95	.008
Desesperarse	2.57		2.10	.94		.83	5.87	.003
Leer en transporte público	2.62	2.16		1.11	1.04		3.13	.046

Tabla 60. Puntajes promedio de los efectos del estrés por horas que permanece fuera de casa.

Reactivos	Valor de la media				Desviación Estándar				Valor F	Sig.
	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15	1 a 5	6 a 10	11 a 15	+ de 15		
Tic nervioso	1.93	1.38			1.03	.59			3.83	.011
Sentirse aceleradas		1.99		2.70		.90		.80	3.42	.018
Evitando salir de noche	2.78		2.00		1.08		1.04		4.03	.008

Finalmente se encontró en cuanto a dependientes económicos, sólo se encontró una situación que muestra diferencias significativas y que se refiere a: **Ser amable con los demás.** De una a dos personas (3.58, D.E. .71) reportan ser amables con los demás, que los que no mantienen a ninguno (3.11, D.E..90). (F = 3.74, p<0.05).



## CAPÍTULO 7. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El estrés psicológico tiene lugar cuando el individuo reconoce que hay un desequilibrio entre las demandas ambientales o internas y sus propios medios para afrontarlas. Cuando ocurre éste desequilibrio, se supone que las respuestas de estrés resultan determinadas psicológicamente por la interacción de los procesos de interpretación y afrontamiento. Los procesos de interpretación o valoración hacen referencia a la evaluación que se realiza sobre los sucesos, en términos de su significación para el bienestar de la persona o en términos de los medios disponibles o las opciones de respuesta que posee el individuo. El afrontamiento se refiere tanto a los esfuerzos psicológicos, como a los conductuales, dirigidos al manejo o tolerancia del estrés (Meichenbaum, 1987).

La respuesta de estrés consiste en un importante aumento de la activación fisiológica y cognitiva, así como en la preparación del organismo para una intensa actividad motora. Estas respuestas favorecen una mejora en la percepción de la situación y sus demandas, un procesamiento más rápido y potente de la información disponible, posibilitan una mejor búsqueda de soluciones y selección de las conductas adecuadas para hacer frente a las demandas de la situación, y preparar al organismo para actuar de forma más rápida y vigorosa ante las posibles exigencias de la situación. La sobreactivación a éstos tres niveles, fisiológico, cognitivo y conductual, es eficaz hasta un cierto límite, superado el cual tienen un efecto desorganizador del comportamiento (Fernández- Ballésteros, 1994).

A lo largo del presente estudio se ha podido corroborar como las personas se enfrentan a situaciones estresantes, y como buscan estrategias de afrontamiento que consideran efectivas, para evitar los efectos que dichas situaciones les producen.

Por tanto en términos generales de acuerdo a los resultados, se concluirá de acuerdo a las diferencias encontradas en cada una de las variables sociodemográficas que se tomaron en cuenta. En cuanto al género, la mujer puntúa más alto que los hombres ante los estresores y el nivel de estrés que se vive en esta ciudad.

Debido a que las mujeres a diferencia de los hombres se sienten más inseguras ante los robos, accidentes, destrucción de áreas industriales y de fábricas, marchas y manifestaciones, constatando el por qué las mujeres toman mayor importancia a situaciones que los hombres no considerarían, ya que las situaciones estresantes a las que más frecuentemente se enfrentan los hombres, son los embotellamientos lo que puede tener que ver con el salir a trabajar.

De tal manera que los roles sexuales se definen generalmente como un grupo de expectativas que especifican cuál es la conducta adecuada para hombres y mujeres en una sociedad particular (Lara, 1988).

Smith (1988, citado en Andrade y Ramos,1990) considera que el miedo de la mujer al crimen, es resultado de haber sido blanco de abuso físico por parte de hombres cercanos, lo que es confirmado por Junger (1987; citado en Andrade y Ramos,1990) quién reporta las dificultades que tienen las mujeres de manejar las consecuencias de victimizaciones de familiares. El hostigamiento sexual fuera de casa y el temor a la violación, también han sido consideradas como influencias en el miedo femenino (Ramos, 1990a; citados en Andrade y Ramos, 1990).

Por otro lado, los hombres realizan más actividades relacionadas con un estilo de vida social (Collins et al, 1987; citados en Andrade y Ramos, 1990) salir de noche, ir a lugares públicos, etcétera y por tanto es más factible que realicen cambios en sus conductas –como la evitación- al exponerse más a situaciones de riesgo. En cuanto a la autoprotección, es posible que el rol jugado tradicionalmente por el hombre, como quien se encarga de realizar actividades de protección tanto de familia como de las propiedades, sea el aspecto más relevante.

Una situación estresante presentada con mayor índice de estrés tiene que ver con el hecho de actos delictivos como asaltos, el simple hecho de pensar que se le puede hacer daño en un asalto asimismo o a un ser querido; y precisamente, las estadísticas criminales de acuerdo con lo que menciona Ramos-Lira, (1992) permite observar que zonas o ambientes específicos se relacionan con tasas altas de criminalidad. Debido al miedo a la victimización que pueden llegar a padecer los habitantes de esta gran ciudad se entiende una respuesta de estrés aguda frente al delito (Taylor & Shumaker, 1990, citados en Ramos- Lira, Saldívar, y Saltijera, 1996). Dicho fenómeno está presente en la investigación realizada, aunque no sea un fenómeno al que la gente se enfrente con frecuencia, llega a producir estrés tan sólo pensar en el daño físico. Todo esto fundamenta el por qué los datos establecieron al factor de inseguridad pública, como el problema más relevante.

En vista de que la literatura también llega a confirmar éste hecho de la delincuencia y el grado de afectación a la población, subrayando consistentemente que el miedo y la inseguridad afectan particularmente a grupos sociales tradicionalmente

vulnerables, como lo son las mujeres (Baker & Mednick, 1990; Braungart, Braungart & Hoyer, 1980, citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996).

Por su parte, el miedo parece mostrar un riesgo percibido que juega un papel importante afectando principalmente el género. En los datos indican que la mujer presentó un nivel más alto de estrés que los hombres, precisamente en las situaciones que tienen que ver con los asaltos, pensar que le pueden hacer daño a un ser querido, o a ella misma.

Una parte importante de la población mundial, que son las mujeres, rutinariamente es sujeta a tortura, humillación, mutilación, incluso al asesinato o violación en los asaltos (Hierro, 1997).

En un somero análisis de la violencia de género según Hierro (1997), no se considera violencia a la mujer, debido a que sus expresiones han llegado a ser tan cotidianas, que se visualiza como "naturales", e incluso como deseadas o propiciadas por las mismas víctimas. Esto obedece tal vez al hecho de que existen mujeres violadas o golpeadas que encubren y defienden a sus victimarios.

Conviene distinguir, como lo hace Arendt (citado en Hierro, 1997), que la violencia es el ejercicio de la fuerza o el poder, que ataca fundamentalmente los derechos humanos, las leyes y la justicia.

En nuestro país, si una mujer se opone a la violencia con la violencia, la mujer que mata al hombre que intenta violarla se le condena, por situarse en espacios que no le corresponde, como es un puente en la madrugada, después de haber bebido y paseado con un hombre; ella se ha colocado en el espacio y en el tiempo apropiados para ser abusada sexualmente (Hierro, 1997).

Bonilla y Fernández (1998) examinaron la influencia que el contexto tiene sobre el comportamiento entre mujeres a diferencia de los hombres. Lo que indica a través de éste estudio realizado hay varias situaciones en el contexto ambiental que influyen notablemente en el comportamiento de la mujer como los robos.

Debido a que las diferencias relacionadas con el género que son atribuidas a la personalidad, en realidad pueden ser construidas a partir de las exigencias derivadas de los papeles que desempeñan. Canalizando la experiencia de ambos géneros, desde el entorno familiar al contexto social (Bell, 1982).

Blanco, Cervera y Lahortiga (1994) llaman las constelaciones de rasgos de la personalidad observados a los que pueden representar una vulnerabilidad no específica de la personalidad tanto en el hombre como en la mujer, por lo que habrá quienes no se sientan estresados a situaciones en el caso de los hombres, a diferencia de las mujeres, que le dieron mayor importancia.

Las mujeres al evaluar subjetivamente ciertos medios ambientes urbanos como peligrosos (aunque no lo sean objetivamente) y, por tanto, sentirse inseguras ante éstos, por ejemplo puede percibir amenaza en lugares desconocidos, oscuros, ruidosos, sucios, deteriorados, lugares cerrados de donde no se puede escapar, etcétera (Ramos-Lira, 1992).

Los parques y otros espacios implican además la cuestión de la inseguridad ante el delito, especialmente elevada en las mujeres. En un estudio sobre cambios de domicilio (Fava, 1985; citado en Amérigo y Aragonés, 1998), el 69 por 100 de las mujeres mencionaban la inseguridad ante el delito como una de las causas que promovieron la decisión de cambio.

Así en función del *género*, las mujeres manifiestan un sentimiento de inseguridad mayor que de los hombres, otorgan la menor importancia a éste aspecto. Por tanto ellas deben tener la satisfacción con el barrio donde viven mediante una evaluación afectiva general y por la estética, la seguridad, los vecinos, el ruido de la gente en la calle, un sentimiento general de seguridad. La configuración del barrio como zona limpia, tranquila, con paisaje agradable y sin contaminación juegan también un papel importante en esa satisfacción (Arce, García, Sabucedo, 1996).

Hasta aquí se ha hablado de las diferencias de género pero no se ha descrito detalladamente lo que ello implica; Bell (1982) contextualiza su trabajo a partir de la descripción de algunas características que distinguieron hace algunas décadas los roles desempeñados por el hombre y la mujer dentro de la estructura familiar; señala el movimiento de liberación femenina como un momento cúspide que entraña transformaciones radicales en cuestión de la participación del hombre y la mujer dentro de la sociedad.

Aunque no maneja muchos términos, trata de describir las etapas por las que se lleva a cabo la transición: de los patrones tradicionales (modelos machistas) al movimiento iniciado por la liberación de la mujer, lo que genera una necesidad de hacer corresponder las ideas tradicionales con la nueva realidad. La investigación sobre la importancia relativa de diversos factores socio estructurales en el comportamiento diferencial de los géneros ha puesto de manifiesto que, en el mundo real, existe una diferencia como ya hemos visto hasta aquí entre género y el grado de estrés.

A su vez se ha puesto de relieve que los varones ostentan percepciones o creencias menos estresantes, en lo que respecta a la efectividad de estrategias, ya que

ellos reportan que tratan ante todo de distraerse cuando están en la ciudad (Ridgeway, 1976; citado en Bonilla, 1998).

El hombre por lo general parece percibirse como fuerte y controlador de situaciones amenazantes, es entendible encontrar que aquellos que no creen poder controlar esta amenaza, por su capacidad, se sientan bajo mayor riesgo, lo que implica que esta creencia se pueda definir como un mecanismo de enfrentamiento, cosa que notablemente no se da en la mujer, ya que ella al sentirse estereotipada no puede tener eficacia en sus mecanismos de enfrentamiento, por que los hombres controlan más las situaciones de estrés que las mujeres (Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral,1996).

El problema que se presenta también es reconocer los valores transmitidos a través de las generaciones, ya que esto determina las pautas del comportamiento en hombres y mujeres. En tanto que a las mujeres probablemente se les enseñó a tener más delicadeza en varios aspectos.

Sin embargo, se realizan estudios sobre los géneros, haciéndose énfasis en las diferencias, no sólo como algo que se tiene que reconocer con justicia para los otros sino también como un señalamiento que profundiza las distancias entre dichas diferencias. Desde un punto de vista ético se debería considerar si éstas posturas no conducirá a una nueva forma de separar o segregar a los otros, ó como una forma nueva y más sofisticada de investigación.

Por otra parte en cuanto al estado civil es interesante notar que los casados puntúan más alto que los solteros en los niveles de estrés, lo que sugiere que tienen mayor responsabilidad en sus hogares, con una familia a la cual mantener se estresan más que los solteros. Las situaciones que mayor estrés les causa es que el metro se

detenga entre estaciones, los vendedores en vagones y pasillos del metro, alterar sus actividades a causa de marchas y manifestaciones, duración de los embotellamientos, cantidad de gente a causa del tráfico y robos. Lo que da cuenta de la pérdida de tiempo en la mayoría de éstas actividades, imposibilitando convivir más tiempo con su familia, a diferencia de los solteros.

También al hablar de la frecuencia a la que se enfrentan los casados a diferencia de los solteros son precisamente las situaciones estresantes. Como llegar tarde por transporte público, toparse con aglomeraciones en el metro, etcétera.

Aunque no hay mucha investigación de que éstas situaciones causen estrés, pueden dar cuenta debido a la frecuencia que se enfrentan a éstos y al aspecto psicológico que implica tener una familia, un ingreso que aportar, probablemente un doble trabajo para poder sustentar sus necesidades, etcétera.

También se encontraron diferencias del nivel de estrés por edad, en las personas que tienen mayor edad se estresan más que los de menor edad, lo que puede tener que ver con la experiencia y conocimiento que ya tienen las personas de más edad. Montero y López (1987) mencionan que la vejez se ha considerado como un período estacionario al considerarla como una fuente de experiencias o concibiéndola como una manifestación de deterioro físico- conductual. No obstante, en ambos casos esta visión conlleva alteraciones en la capacidad de interacción social en el anciano.

A esto se agregan varios factores como la crisis de la edad media de la vida, que aparece en el momento en que el ser humano llega a la cima de la edad adulta. Sin embargo, Crespo (1992) señala que en las otras etapas de la vida; a partir de los 50, la muerte comienza a perfilarse como el término inevitable de un camino recorrido, por lo



que las personas de edad de 50 en adelante comienzan a percibir mayormente las situaciones como amenazantes, debido al riesgo que implican, además de acercarse al fin. Además de estar propenso a la depresión debido a esta situación, presentándose dificultades específicas para recuperarse de ella.

Algunas veces pasa inadvertido el sufrimiento de las personas mayores o ancianos, por que suponemos que es una época en la que naturalmente se está desanimado. Dichas señales deben ser atendidas tanto en la vejez como en cualquier otra época de la vida (Kastenbaum, 1989).

Agregando también que a diferencia de la juventud, las personas con más de 36 años se percibieron en mayor riesgo, percepción que responde, en alguna medida, a las estimaciones de riesgo de violencia y a que probablemente estén más expuestos a ciertos delitos por su estilo de vida que les lleva a interactuar con más frecuencia en lugares públicos.

Surgiendo también la depresión como una de las expresiones más comunes de angustia emocional. Los síntomas básicos de la depresión son semejantes a lo largo de la vida adulta, pero en la vejez puede resultar difícil señalar el momento en que un problema físico de serlo y se convierte en depresión (Kastenbaum, 1989).

La depresión también puede surgir de las situaciones a las que se ve incapaz la persona mayor, de hacerle frente, produciendo una serie de efectos o cambios físicos: alteraciones del apetito, trastornos del sueño y alteraciones digestivas (Belsky, 1996).

Esta enfermedad empuja al individuo a producir mayor estrés, aumentando la carga de sus responsabilidades; sometido a una tensión y un estrés constante, hasta que

el enfermo acaba por ser desbordado por los acontecimientos y cae irremediabilmente en la depresión (Wuidart, 1991).

Por lo que las personas con más edad, percibieron más los factores de riesgo que les causa estrés como la contaminación, el ruido, la gente grosera, además de la inseguridad de la ciudad en donde hay robos, los accidentes, la cantidad de anuncios publicitarios, el salir a la calle.

También el ruido actúa como un agente estresor, puede desencadenar una respuesta inespecífica del organismo que se manifiesta, entre otros efectos, a través de los síntomas fisiológicos y psicológicos. La aparición y magnitud de efectos están determinados por las características específicas del ruido, por la susceptibilidad individual, estilo de vida, antecedentes familiares, edad y por condiciones ambientales (López, citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

Estos factores estresantes podrían tener relación entre las angustias psicológicas y físicas, en los mayores, manifestándose de muchas formas. Además de la frecuencia con se enfrentan a éstas como perder el tiempo por el tráfico, quedarse atrapado en una marcha o manifestación, los embotellamientos, ver cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas.

Ya que en la vejez, la angustia puede ser más aguda, puesto que los problemas inmediatos traen a la mente dificultades pasadas. Lo que puede ayudar a explicar el por que éste rango de población por edad se estresa más que el rango de personas más jóvenes.

Las diferencias de género también se relacionan con la edad, debido a que las mujeres entran en una crisis de factor biológico (menopausia, climaterio), al cual

someten las distintas alteraciones que se expresan en el plano psicológico. Debido a que el envejecimiento del varón oscilaría entre 58 y 79 años, en tanto que la mujer se ubicaría entre 48 y 74 años del varón se sitúa con posterioridad al de la mujer, si bien existen grandes oscilaciones en dichas apreciaciones, parecería que esto responde a los criterios biológicos y de alguna manera aquellos ciclos vitales de la mujer que se anticipan a los del varón (Omar, 1987).

Por tanto el individuo de mayor edad pierde el interés por el entorno se manifiesta en todos los ámbitos: familiar, laboral, intelectual, es preciso señalar que la tristeza es uno de los síntomas que predominan en los ancianos, junto con el estrés o trastornos somáticos (Sabanés, 1993).

Las enfermedades y las limitaciones serias pueden ser entendidas fácilmente como amenazas a la seguridad. Los retrocesos físicos, los cuales no amenazan a la vida en sí mismos, pueden preparar el terreno para un desastre psicológico (Kalish, 1996).

Se ha hecho un esfuerzo para estudiar la relación que tiene el estrés con las enfermedades en los hombres de edad mediana. En el área del envejecimiento, sin embargo, existe un interés especial en los efectos acumulativos del estrés sobre el individuo. Se sabe relativamente muy poco sobre éste tema pero se sospecha que el estrés funciona de tal manera que acelera el proceso de envejecimiento (Eisdorfer y Wilkie, 1977 citado en Delgado y Finley, 1981).

El problema de salud mental más importante entre los ancianos es la depresión y el estrés. Por lo que se propondría fomentar la integración del anciano con su familia y su comunidad y evitar la segregación y el aislamiento, como medida de afrontamiento

ante el estrés. Además, se debe proveer el desarrollo de actividades recreativas y educacionales (Alsina y Rodríguez, 1995).

Por lo tanto el grado de estrés en la vejez habrá que tener en cuenta el género, como ya se había mencionado anteriormente: un hombre todavía activo tiene menos probabilidades de pasar por un grado de estrés mayor, que una mujer como lo cita Wuidart (1991). Así mismo tiene mucho que ver la profesión o la escolaridad, como lo veremos a continuación.

En cuanto a diferencia por escolaridad los que tienen nivel de escolaridad básica que los de licenciatura presentan un nivel alto de estrés, esto sugiere que los que cuentan con mayor formación educativa están más informados sobre los estresores y su posible afrontamiento, que los que no tienen un nivel de estudios medio o superior, ya que no tienen un conocimiento apropiado de cómo afrontar dichos estresores de la ciudad de México. Las situaciones que mayor nivel de estrés les produce son estar atrapado en el tráfico, los vendedores, los embotellamientos, gente agresiva, asaltos, ruido. Esto quiere decir que entre más educación haya, podrán tener un mejor manejo de las situaciones estresantes.

De la frecuencia a la que las personas se enfrentan ante situaciones estresantes, los que tienen escolaridad básica a diferencia de los que cuentan con la licenciatura se encuentran mayormente con situaciones que aunque no son precisamente las que les ocasionan estrés son las que reportan enfrentarse frecuentemente como el uso del transporte público, perder el tiempo por el tráfico, quedarse atrapado en una marcha o manifestación.

Por otro lado las personas que habitan en la zona sur de la ciudad se enfrentan más frecuentemente con situaciones estresantes que los de la zona norte y centro. Las personas que viven que la zona sur presenta mayor nivel de estrés por la contaminación y el enfermarse a causa de esta, que los participantes que viven en la zona norte.

Probablemente se deba a que el aire contaminado en las zonas del norte por la gran cantidad de fábricas es transportado a la zona del sur. Sin embargo, las situaciones a las que frecuentemente se enfrentan las personas que viven en el sur son los embotellamientos y estar atrapados en ellos, lo que puede dar cuenta del por que el aire se contamina más que en el norte.

Debido a las grandes aglomeraciones urbanas que son las principales causas, y también las principales víctimas de la contaminación atmosférica. Sin embargo, los gases y las partículas que constantemente se añaden a la atmósfera son desplazados por corrientes de aire a otros puntos como el sur, que pueden verse así afectados por un grado elevado de contaminación (Terradas, 1971).

En cuanto al tipo de transporte que es utilizado, la gente que viaja en transporte público reporta mayor estrés que los que viajan en coche, evidentemente en el transporte público la gente se encuentra frecuentemente con el tráfico, con embotellamientos sin poder buscar rutas alternas, ruido, áreas industriales y de fábricas, que los que viajan en otro tipo de transporte como moto, bicicleta, caminar, coche. Las situaciones que causan un alto nivel de estrés son estar atrapado en el tráfico, el ruido. Y las situaciones con las que la gente reporta enfrentarse con más frecuencia es hacer uso del transporte público, llegar tarde por causa del transporte público.

En definitiva, por la importante función que cumple y sus peculiaridades características, el problema de transporte y el tráfico afecta a una considerable proporción de la población (Aragonés y Jiménez, 1986).

Por su parte Stokols y Novaco (1981; citado en Breznitz y Goldberger, 1993) enfatizan las reacciones de los usuarios de transporte público que están sujetos a tensión, efectos de aglomeraciones (en particular cuando se relacionan a la invasión de espacio personal), ruido, retrasos en el transporte, y amenazas de represalia. Cada uno de estos elementos ha implicado reacciones de estrés. Por ejemplo, bajo las condiciones de congestión de tráfico, se han mostrado que los chóferes experimentan la presión elevada de sangre y el nivel de catecolamina elevado, el pecho duele, el ritmo cardíaco, cambios de tensión superficial galvánica, estrés.

Salazar (1999) afirma que el funcionamiento del transporte urbano presenta una gran situación de desequilibrio, en 1989, 85% de los pasajeros eran transportados en vehículos de servicio público, mientras el restante 15% se movilizaba en vehículos particulares (CGT, 1989, citado en Salazar, 1999). Si bien no se dispone de datos actualizados, comparables con exactitud, es de suponer la permanencia de esta desproporción; los datos de la encuesta origen- destino (EOD) de 1994 señala que el número de viajes que se realizan en transporte público cubre 75% del total de viajeros y los que se lleva a cabo en transporte particular sólo cubren el 25% (Salazar, 1999).

Debido a la disponibilidad de un automóvil en los hogares que hubiera posibilitado ampliar los rangos de movilidad territorial, y sin embargo, el alto costo de inversión que significa la tenencia de éste bien, para la población en cuestión es causa

generalizada de no poseerlo; sólo la quinta parte posee vehículo particular (Salazar, 1999).

La demanda de los servicios de transporte público y vehículos particulares, ha traído como consecuencia la sobresaturación de las principales vialidades de la ciudad, en las horas de mayor demanda (6:00 a 9:00 a.m.) que reducen drásticamente su velocidad, llegando (CGT, 1989) a un promedio de 7 km/ h para todos los medios de transporte con excepción del metro, que circula al mismo tiempo a 34 kilómetros por hora (Salazar, 1999). Esto es un factor por lo que el metro no fue considerado estresor ambiental, y tampoco las personas reportaron un índice elevado de estrés en éste transporte.

Aunque se intentó un programa de modernización para mejorar el servicio, se logró renovar las unidades de transporte del Distrito Federal, pero no en de los municipios del Estado de México, en los que continúan circulando los antiguos peseros de forma paralela a los microbuses y siguen autorizando permisos y concesiones que provocan la sobreestructuración del parque vehicular. Como consecuencia continúan las riñas entre los transportistas (por los pasajeros); violencia que entre los chóferes (Salazar, 1999). Dichos aspectos logran estresar obviamente a las personas que viajan en transportes públicos, que generalmente son personas que no poseen un automóvil para trasladarse y con bajos ingresos económicos.

También se consideró el nivel socioeconómico a través de los ingresos familiares que la gente gana, encontrándose mayor estrés en las personas que cuentan con 1 a 5 salarios mínimos, a diferencia de los que ganan más de 15 salarios mínimos; notando que las personas con bajos ingresos y por lo tanto con bajo nivel socioeconómico, presentan mayor índice de estrés en comparación con las variables anteriormente consideradas; dichas situaciones estresantes como el viajar en transporte

público, conlleva a una serie de estresores como el tráfico, perder el tiempo por éste, la contaminación, los chóferes groseros, marchas y manifestaciones, embotellamientos, asaltos, el ruido, basura, anuncios publicitarios masivos, zonas donde se mezclan áreas industriales con áreas verdes, las calles de la ciudad, etcétera. Además de ser algunas de las situaciones con las que se enfrentan con frecuencia, otras son encontrarse con chóferes groseros, quedarse atrapado en marchas y manifestaciones, la basura, hacer uso del transporte público, llegar tarde por causa de éste, hacer uso del metro, toparse con aglomeraciones y vendedores en los pasillos del metro.

Desafortunadamente las personas con bajos ingresos, tienen que enfrentar todas éstas situaciones estresantes, particularmente por viajar en transporte público. Aunque parezca que la posición social no sea suficiente para explicar las diferencias el hecho de que la gente cuente con tan pocos ingresos y tenga que viajar en transporte público aumenta el grado de estrés, ya que en la mayoría de los hogares en donde se poseía un vehículo, la presencia de éste parecía constituir más que una necesidad, un artículo de estatus; el automóvil no era frecuentemente utilizado para desplazarse hacia los lugares de trabajo, sino expuesto durante la semana enfrente de la casa y, utilizado con frecuencia los fines de semana para dirigirse hacia los equipamientos recreativos más importantes de la ciudad, y, de vez en cuando, para salir del área urbana a lugares cercanos como la carretera a Cuernavaca o Teotihuacan (Salazar, 1999).

Además de que muchas personas pasan un gran número de horas viajando por la ciudad, de la casa al lugar de trabajo; lo vecinos de áreas residenciales periféricas están



especialmente enfrentados a los problemas de desplazamiento. Sin embargo, aunque se utilice el transporte público o privado, las múltiples inconveniencias derivadas han hecho que el "viaje" obligado por la ciudad se considere uno más de los estresores ambientales urbanos (Amérigo y Aragonés, 1998).

Hay que añadir también una preocupación por las personas que tienen de uno a más de cuatro personas que mantener presentan un alto nivel de estrés, que los que no mantienen a ninguna persona, ya mencionan Gonzalo y Herrero (1998) deben contar con un apoyo social, además de una mayor integración comunitaria para mostrar un menor nivel de estrés. En la cotidianidad de sus actividades se estresa por el tráfico, la contaminación, quedarse atrapado en una marcha o manifestación. Siendo éstas las situaciones a las que se enfrentan frecuentemente, además de enfrentarse con chóferes groseros y gente agresiva y grosera, gran cantidad de automóviles, accidentes, anuncios publicitarios áreas industriales y de fábricas.

En tanto que la lucha diaria por sobrevivir constituye la principal fuente de estrés; la muerte es una realidad que se hace presente en cada momento, ya sea por enfermedad o por violencia cotidiana como el estar en constante interacción con gente grosera y agresiva. Leñero (1982; citado en Cueli y Lartigue, 1981) hace notar que un 55% de las familias mexicanas son de tipo marginal: indígenas campesinas; su problema fundamental consiste en subsistir día tras día.

Las horas fuera de casa representa un factor de estrés, aunque se esperaba encontrar que las personas que pasan más horas fuera de su casa se estresarían más o se enfermarían por estar expuesto varias horas a la contaminación, sin embargo los resultados obtenidos fueron que las personas que pasan de 1 a 5 horas fuera se enferman

por causa de la contaminación que los que pasan de 6 en adelante. Además de reportar enfrentarse con frecuencia a la contaminación.

A pesar de que muchos se han preocupado por la contaminación durante muchos años, no ha sido hasta recientemente cuando la preocupación de ciertos segmentos del público por los problemas de la contaminación, hizo surgir una reacción por parte del gobierno. Parte de esa reacción fue la formación de una Secretaría de Protección Ambiental, encargada de controlar y reducir la contaminación en sus distintas manifestaciones (Campbell, 1983).

Hay muchas personas que no tiene el conocimiento necesario sobre la naturaleza de la contaminación y es difícil combatir un problema de manera efectiva cuando se sabe poco sobre él (Heimstra, 1979).

Los factores personales relacionan una vulnerabilidad a efectos desfavorables de la contaminación del aire. Algunos individuos favorecen más que otros a la evaluación de la contaminación del aire como amenaza a su bienestar, por que ellos sienten específica vulnerabilidad a la contaminación del aire por una razón o por otra. Ejemplos de factores que pueden incrementar la vulnerabilidad a la contaminación del aire son la tercera edad, eventos estresantes en la vida, salud-enfermedad crónica, medios socioeconómicos limitados. Éstos factores no solamente pueden incrementar la vulnerabilidad actual a la contaminación del aire, sino también percibir la vulnerabilidad y de esta manera evaluar la contaminación (Campbell, 1983).

La situación del tiempo fuera de casa, también se define, para la población en general, tiempos extra de desplazamiento que se suman a los determinados por el tamaño y la distribución de las actividades en la ciudad; se ha llegado a estimar el

tiempo promedio utilizado, o mejor dicho, perdido, por un trabajador o estudiante en desplazarse desde su casa al lugar de trabajo es de dos horas (Loyzaga, 1987, citado en Salazar, 1999). Situación que confirma el porqué hay personas que pasan más de 12 horas fuera de su casa siendo también un factor estresante.

Por lo que se refiere a las variables sociodemográficas, los datos no difieren de los que en repetidas investigaciones han surgido (Tognaci et al., 1972; Weigel, 1977; Wohlwill, 1979; y Van Liere y Dunlap, 1980; citados en Amérigo y Aragonés, 1991).

De manera general se puede concluir que hay tres principales aspectos inherentes al problema global “el hombre y la naturaleza”: En primer lugar, el técnico-económico, debido a que se agotan los recursos naturales de la tierra; en segundo lugar, el ecológico, que hace referencia a la contaminación del medio ambiente y a la alteración del equilibrio biológico; en tercer lugar, el socio-político, que es particularmente importante pues éstos problemas deben ser resueltos con el esfuerzo de la mayoría, sino de todos los países, es decir, con el esfuerzo de toda la humanidad (Piotr, 1981).

Difícilmente pueden encontrarse personas que expresen verbalmente una actitud negativa hacia el medio ambiente a pesar de realizar conductas que notoriamente son destructivas respecto a él (Amérigo y Aragonés, 1991)

La forma de percibir un espacio depende según Bernard y Moser (1990, citado en Ramos-Lira, 1992) de las representaciones sociales asociadas y de las diferencias individuales. Cabe señalar la experiencia del sujeto y su exposición a peligros potenciales, y la sensación de vulnerabilidad o control que percibe ante la posibilidad de ser una víctima. Asimismo, ciertas características demográficas como género, edad y

nivel socioeconómico, parecen influir en forma determinante. Como ya se mencionó hasta éste momento.

Sin embargo, es necesario volver a retomar que existe un consenso en cuanto a la mayor sensación de inseguridad y miedo, además de altos índices de estrés, en mujeres (Breungart, Breungart y Hoyer, 1980; Ramos y Andrade, 1990; citados en Ramos-Lira, 1992) ancianos (Baldassare, 1986; Giles-Sims, 1994) y personas de niveles socioeconómicos bajos (Baumer, 1985; Taylor y Hale, 1986; citado en Ramos-Lira, 1992).

Además de algunos estudios realizados en Ciudad de México han mostrado que éste miedo efectivamente es muy elevado en sus habitantes (Muñoz, 1984; Ramos & Andrade, 1990; citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996), al igual que la inseguridad que perciben en lugares públicos, lo que también se asocia con la ejecución de conductas tanto de evitación como de protección para disminuir el riesgo de ser una víctima (Aguilar, 1991; Muñoz, 1984 citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996). A partir de sus hallazgos, Aguilar (1991, citado en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996) concluye que, en general, ésta ciudad no es un lugar que brinde a todos sus habitantes una percepción de seguridad, tanto por su tamaño como por la normatividad que la rige en su categoría de urbana. Lo que se encuentra en relación a la Ciudad de México, con respecto a la seguridad del ciudadano tanto a nivel social como psicológico.

El miedo a la victimización puede definirse como una reacción emocional ante la amenaza de sufrir algún acto violento; mientras que el riesgo percibido respondería más a una evaluación cognoscitiva que hace que una persona en cuanto a la posibilidad de sufrir ese acto.

En cuanto a los modelos más utilizados en el estudio de éste fenómeno destacan, el de victimización, el de vulnerabilidad, el medioambiental y el de las percepciones de riesgo personal. El primero subraya la relación entre el haber experimentado alguna victimización criminal y la aparición del miedo, aunque en éste caso los hallazgos no son consistentes. Algunos autores si encuentran una relación entre victimización y miedo (Giles- Sims, 1984; Gomme, 1988; Rohe & Burby, 1988; Smith & Hill, 1991; citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996). El segundo modelo se ha preocupado por el estudio de ciertas características personales asociadas con el miedo, encontrando que, por lo general, mujeres, ancianos, personas de escasos recursos y minorías étnicas presentan mayores niveles de miedo. El tercero se inclina a estudiar los efectos de las características físicas del ambiente urbano y la percepción de éstas sobre el miedo, encontrándose una fuerte relación entre éstos aspectos (Baba & Austin, 1989; Fisher & Nasar, 1996; Normoyle & Foley, 1988; Vrij & Winkel, 1991; Warr, 1990; 1990, citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996). Y el cuarto considera que la gravedad percibida de diferentes delitos y la probabilidad percibida de ser victimizado son las causas más próximas del miedo (Warr & Stafford, 1983; citados en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996).

Un lugar se puede considerar peligrosos por diversas razones. Bien por que el individuo intuya la presencia de un ofensor potencial, bien porque las condiciones ambientales así se lo sugieran, o porque la soledad o el abandono despierten en el individuo sensaciones de aislamiento y falta de apoyo social (Fernández Ramírez, 1995; citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

La inseguridad ante el delito es uno de los problemas más extendidos en el ámbito urbano, y extraño es el estudio sobre percepción de riesgos o estresores urbanos que no incluye el delito entre las preocupaciones principales de los ciudadanos (Kenney, 1987; Puy, 1995a; citados en Amérigo y Aragonés, 1998).

El miedo aparece cuando se tiene información sobre el crimen más cercano, bien por una experiencia directa, o vicaria a través de conocidos o de los medios de comunicación (Skogan, Maxfield y Podolefsk, 1981; citados en Amérigo y Aragonés, 1998).

Fernández Ramírez y Corraliza (1996; citados en Amérigo y Aragonés, 1998) han distinguido entre dos perspectivas de estudio Del miedo al delito, una relativa a los procesos psicosociales de difusión de la información y la opinión a nivel del vecindario, y otra en relación con los aspectos ambientales en el momento en que el individuo incluye el peligro y reacciona con miedo. Los lugares temidos no coinciden, en gran medida, con los lugares en que ocurre el delito. Un lugar peligroso es un lugar o escenario que la persona asocia con posibles actividades delictivas o marginales en ausencia de posibles apoyos sociales. La consideración de un lugar como peligroso depende del punto de vista del individuo, aunque la investigación empírica haya encontrado que determinados rasgos ambientales son característicos de éstos lugares.

El deterioro ambiental (por vandalismo o por abandono) es un signo de la posible presencia de ofensores potenciales, además de estar asociado con una percepción de aislamiento y falta de apoyo frente al posible delito (Hunter, 1978; citado en Amérigo y Aragonés, 1998).

Por último, los espacios con configuraciones de misterio refuerzan los sentimientos de inseguridad (Herzog y Smith, 1988; citados en Amérigo y Aragonés, 1998), pues disminuyen el dominio visual sobre el lugar, y se asocian con percepciones de refugios para un posible delincuente al acecho (Fisher y Nasar, 1992; citados en Amérigo y Aragonés, 1998).

En términos generales, observamos que aun cuando el miedo a ser víctima de algún delito es elevado en los entrevistados, el riesgo percibido de sufrirlos fue sorprendentemente bajo, es decir, las personas se sienten vulnerables a la amenaza del acto delictivo, aunque no lo hayan tenido.

El sentirse mal, insatisfecho, triste, inseguro y nervioso parece influir en la vulnerabilidad subjetiva de ser víctima. Éste resultado puede interpretarse en alguna medida de acuerdo con Seligman (1975, citado en Ramos- Lira, Saldívar y Saltijeral, 1996), quien postula que las personas expuestas a eventos de vida incontrolables se vuelven temerosas y deprimidas.

En particular la ciudad de México se ha visto como una especie de monstruo que consume todos los recursos a su alcance sin contemplación alguna del resto de las áreas del país, que han sido profundamente afectadas por ello. Sus características son contenedoras de lo que Oscar Olea en su libro *Catástrofes urbanas* (Aranda Luna, 1989, citado en Ramos- Lira, 1992) considera como “agentes depauperantes del medio urbano”: el uso irracional e indiscriminado del automóvil, la construcción masiva de viviendas realizada con base en criterios especulativos totalmente deshumanizados y las migraciones de campesinos a la ciudad. Las consecuencias de éstas situaciones son múltiples, por ejemplo el incremento de automóviles ha provocado, entre otras cosas,

que numerosos espacios públicos se hallan cedido inexorablemente al tránsito de vehículos, lo que ha modificado profundamente la conducta de los habitantes (Ramos-Lira, 1992).

Para poder prevenir eficazmente ante el impacto de situaciones críticas, resulta necesario identificar las variables que facilitan la detección de estrategias de afrontamiento a experimentar los sucesos estresantes de la vida de los individuos (Feiner, Farber y Primavera; citados en Hernández- Guzmán, Soria y Soto, 1990).

La implementación de entrenamiento deportivo, previo chequeo médico será de gran importancia para la prevención y reducción de estrés, ya que además de la sensación de bienestar que acompaña al mismo.

Las variables planeación del futuro y organización se han conceptualizado como técnicas para la solución de problemas y, como tales, pertenecen a los recursos para el afrontamiento. Para Lazarus y Folkman (citados en Reidl y Sierra, 1996), éstas técnicas aunque abstractas, expresan, a través de acciones específicas, posibilidades de cambios concretos en el entorno. Para éstos autores ambas variables pertenecen a la evaluación secundaria y dentro de esta, a lo que llaman recursos para el afrontamiento y técnicas para la solución de problemas. Estas técnicas incluyen: habilidad para conseguir información, habilidad para organizar dicha información.

Las creencias sobre el control personal tienen que ver con las sensaciones de dominio y de confianza para manejar la situación estresante; y éstas corresponden al concepto Rotter (1966, citado en Reidl; Sierra, 1996), en su formulación del locus de control interno y externo. Cuando las creencias del individuo le llevan a pensar que no hay expectativas de control de la situación, puede aparecer el miedo, por lo que



determinarán la evaluación que haga que el individuo de la situación, así como su vulnerabilidad ante esta.

Entre los principales recursos con que cuentan las personas para afrontar las situaciones estresantes están: la buena salud, los recursos materiales, creencias positivas, adquisición de técnicas para la solución de problemas, habilidades sociales y apoyo social. Los recursos con que cuente el individuo también determinarán la evaluación que haga de la situación así como lo vulnerable que se sienta ante la misma (Reidl; Sierra, 1996).

La frecuencia e intensidad de las emociones revelan cómo piensa la gente que está manejando el medio que la rodea (Drumheller, 1991; citado en Omar, 1995), por lo que pueden considerarse una medida indirecta de las evaluaciones cognitivas que cada persona realiza de su entorno. A través de la evaluación primaria, una persona determina si un evento es relevante o no a su bienestar y si las señales la benefician, amenazan, cambian o perjudican. Mediante la evaluación secundaria, la persona determina que opciones y recursos tiene disponibles en ese momento para controlar la situación (Felten, 1991; citado en Omar 1995). Averill (1973; citado en Omar, 1995) sugiere que la percepción que el sujeto tenga sobre el control que puede ejercer en cada situación podría aumentar o disminuir su estrés.

El afrontamiento ha resultado uno de los constructos más importantes de la teoría sobre el estrés. Existe un creciente consenso respecto a la manera como las personas afrontan el estrés más importante que la frecuencia y las características de las situaciones que provocan estrés (Meichenbaum, 1987).

El planteamiento del afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales: primero el que hace referencia a las observaciones y valoraciones relacionadas con el individuo, lo que *realmente* piensa o hace, en contraposición con lo que éste generalmente hace, o haría en determinadas condiciones. Segundo, lo que el individuo realmente piensa o hace, es analizado dentro de un contexto específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hallan siempre dirigidos hacia condiciones particulares. Para entender el afrontamiento y evaluarlo, necesitamos conocer aquello que el individuo afronta. Cuando más exacta sea la definición del contexto, más fácil resultará asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda del entorno. Tercero, hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un *cambio* en los pensamientos y actos a medida que la interacción va desarrollándose. Por tanto, el afrontamiento es un proceso cambiante en el que el individuo, en determinados momentos, debe contar principalmente con estrategias defensivas, y en otros con aquellas que sirvan para resolver el problema, todo ello a medida que va cambiando la relación con el entorno. Se hace difícil adivinar cómo el gran número de posibles situaciones estresantes y la dinámica en su afrontamiento, podría describirse adecuadamente con una medición estática de un rasgo general o de una construcción del tipo de personalidad (Folkman y Lazarus, 1984).

El afrontamiento puede ejercer influencia sobre el funcionamiento somático al menos a través de cuatro vías generales, y cada una de éstas requiere la frecuencia, intensidad y características de las transacciones que producen estrés que experimenta el sujeto, los esfuerzos de afrontamiento incluyen sobre la movilización de las respuestas

fisiológicas de estrés, y en consecuencia, sobre los efectos de esta movilización en la salud (Meichenbaum, 1987).

Por tanto de manera general es necesario mencionar algunas de las estrategias que los ciudadanos consideran efectivas de acuerdo a las variables sociodemográficas tomadas en cuenta en el presente estudio. Los hombres afrontan el estrés mejor que las mujeres, ya que reportan tener estrategias de afrontamiento que las mujeres como evitar viajar durante las horas pico, buscar rutas alternas.

Aunque las mujeres son más cautelosas reportan sólo dos estrategias que son efectivas como al toparse con gente grosera resignarse e informarse si habrá marchas o manifestaciones, lo que probablemente tenga que ver con la inseguridad que ella percibe, por lo que le funciona el resignarse ante agresiones que tener un enfrentamiento. Lo que tendría que ver también con los altos índices de estrés que ella puntúa. Además de los efectos que le produce el enfrentarse a situaciones estresantes como sentir como si le apretaran fuertemente el pecho, sentir que no se puede concentrar, se le olvidan las cosas, visitar al médico, evitar salir de noche. En cambio el hombre es violento con los demás ante situaciones estresantes. Efectivamente como ya se ha visto hasta aquí la mujer es la más afectada que los hombres, sin embargo no recurren a las estrategias de afrontamiento como debería de ser, siendo a las que más efectos les produce el estrés.

Y lo más importante de todo esto es que la mayoría de éstos estresores son prolongados y están fuera de su control, éste es el tipo de estrés más peligroso que se puede sufrir (Witkin- Landil, 1985).

Es de gran relevancia para la salud femenina, tanto física como psicológica, que las mujeres lleguen a reconocer la relación existente entre sus condiciones de vida y los síntomas que muchas veces las aquejan (Burín, Moncar, Velázquez, 1981).

El objetivo del tratamiento del estrés femenino es triple. El primer objetivo, es aumentar la sensación de control. Cuanto mayor sea la sensación de control, menor será el estrés.

El segundo objetivo es favorecer la valoración realista de la situación estresante. Algunas de estas situaciones son de duración corta, y su control requiere poco esfuerzo. Otras son de larga duración o crónicas, y éstas son las que implican mayor riesgo de síntomas de estrés y las que requieren mayores esfuerzos de control. El tercer objetivo es mejorar la capacidad de resolución de problemas y técnicas para afrontar las situaciones. El control acertado del estrés debe producir algo más que un alivio momentáneo. Lo ideal será el proceso de control del estrés genere información sobre las propias fuerzas y debilidades, sobre las propias capacidades y posibilidades. Cada encuentro con el síndrome de estrés femenino debería dejar a la mujer mejor preparada para hacerle frente cuando volviera a aparecer (Witkin- Landil, 1985).

Además de que se debe diferenciar entre estrés y estados depresivos en el caso de las mujeres. Así como la depresión es percibida como una debilidad, el estrés ha llegado a ser considerado como una señal del esfuerzo con el que se ha luchado para enfrentar situaciones difíciles. Sufrir de estrés revela lo mucho que se ha trabajado y la importancia de lo realizado. A menudo está asociado con factores de trabajo en hombres y mujeres que desempeñan cargos de gran importancia y responsabilidad. Generalmente, cuando se refiere al estrés se alude al estado en el que se encuentran las personas

sometidas a una excesiva tensión que llega a causarles agotamiento. Cuando la situación de estrés se prolonga y no se puede reaccionar con respuestas de lucha, esta falta de respuesta se registra como incapacidad personal para sobrellevar la situación (Burín, Moncar, Velázquez, 1981).

A su vez los casados reportaron tener estrategias de afrontamiento que los solteros, ellos afrontan situaciones estresantes tomando medidas preventivas, así mismo describiendo que la gran mayoría de las estrategias a las que recurren, les funciona totalmente como el evitar las horas pico, para no enfrentarse al tráfico, así como adelantar su salida, resignarse ante los embotellamientos. Situaciones que enfrentan efectivamente los casados a diferencia de los solteros. Y que además dan cuenta de que son las situaciones en las que presentan un nivel alto de estrés, como ya se mencionaba anteriormente. Produciendo efectos en los casados como trabajo al tomar decisiones que a los solteros, se les olvidan las cosas, evitan ir a lugares céntricos, visitan al médico, sin embargo también piensan en cosas agradables. A diferencia de los casados los solteros también reportaron los efectos que les producen las situaciones estresantes como sentir que tienen muchos problemas, encontrarse de mal humor, leer en transporte público, pero a pesar de esto ellos reportan escuchar música a diferencia de los casados. Por lo que los casados siendo los que más efectos negativos les produce el estrés recurren a las estrategias de afrontamiento que lo solteros como prevención ante dichos efectos.

Las estrategias se llaman recursos de afrontamiento y entre ellas incluye el autocontrol, el humor, el llanto, lamentarse, jactarse, discutir, pensar y liberar la energía de una forma u otra (Folkman y Lazarus, 1984).

En cuanto a la edad, como ya se había visto las personas mayores, son las que se estresan más, pero son también las que buscan estrategias eficaces para hacer frente a las situaciones que mayor estrés les causa, a diferencia de los jóvenes que parecería no importarles las cosas que a los adultos mayores. Además que las estrategias que consideran para afrontar situaciones estresantes, reportan cuales de éstas les son más eficaces, evitar horas pico, bajar y caminar, adelantar la salida, y tratar de resignarse, frente a la cantidad de automóviles y camiones, y anuncios publicitarios, resignarse. Dichas situaciones estresantes en especial el enfermarse por causa de la contaminación fue más estresante para las personas de mayor edad y efectivamente toman una medida de afrontamiento que ellos consideraron que les funciona. Además de reportar algunos efectos como sentirse mareado, así mismo ellos dentro de los efectos que esta situaciones les produce evitan ir a lugares céntricos y salir de noche. Los adultos mayores como ya se había mencionado anteriormente son la parte más afectada que los jóvenes y los efectos de estrés pueden ser disminuidos con las estrategias que ellos reportaron llevar a cabo.

En cuanto a nivel escolar tanto las personas de nivel escolar básico como las de nivel medio, recurren mayormente a las estrategias de afrontamiento que los que cuentan con una licenciatura, lo que también tiene que corroborar que los que tenían un nivel de estudios de licenciatura no reportaron un nivel elevado de estrés, a diferencia de los que contaban con menor escolaridad; por tanto éstos recurren a buscar estrategias como evitar horas pico para no enfrentarse al tráfico, pensar que no se puede hacer nada, frente a un asalto, pensar que no se puede hacer nada cuando asaltan aun ser querido, evitan el ruido, procuran estar poco tiempo fuera cuando hay contaminación, resignarse frente a la cantidad de automóviles. Sin embargo, las estrategias que son efectivas ante los niveles de estrés que reportaron, además de distraerse cuando viajan

en metro, resignarse cuando el metro se detiene entre estaciones, pensar que no se puede hacer nada frente a la seguridad. Aunque no reportaron efectos que les produce el estrés, podría deberse a que dichas estrategias que ellos utilizan para hacerle frente son totalmente efectivas.

Con respecto a la zona, los que viven en el sur son los que reportaron un nivel elevado de estrés que los que viven en la zona norte, y esto tiene que ver con la contaminación y el tráfico, por lo que ellos recurren a las estrategias de bajar y caminar ante problemas del transporte público, resignarse ante las marchas y manifestaciones, frente a la cantidad de automóviles se resignan; aunque los del norte tratan de escapar, cuando están en aglomeraciones en el metro, buscan rutas alternas, cuando hay embotellamientos, evitan salir a la calle. Algunas de éstas estrategias les funciona de manera efectiva a los ciudadano que viven en éstas zonas, como el resignarse ante las marchas y manifestaciones y cuando están atrapados en un embotellamiento. Además aunque los del norte toman como medida preventiva buscar rutas alternas, a los del sur si les funciona dicha estrategia. Sin embargo no reportaron efectos sobre su salud, en dichas situaciones estresantes.

En cuanto a las personas que utilizan en transporte público obviamente recurren a las estrategias de afrontamiento a diferencia de los que cuentan con coche, u otro tipo de transporte como bicicleta, moto. Ya que es la población más afectada por problemas estresantes, además de que obtuvieron índices de estrés elevados. Estas personas piensan que no se puede hacer nada frente a la contaminación, cuando se topan con chóferes groseros se enfrentan, tratan de escapar ante las aglomeraciones del metro, se resignan si

éste se detiene entre estaciones, evitan lugares ruidosos. Sin embargo, los que viajan en coche reportan tener estrategias efectivas ante las situaciones estresantes que no tiene tanto que ver con problemas viales como evitar basura, y pensar que no se puede hacer nada frente a la contaminación. Aunque se reportaron efectos que produce el estrés en éstos grupos de personas.

Las personas con bajos ingresos económicos es la población que reporta altos niveles de estrés, además de efectos como el sentir que tienen muchos problemas, encontrarse de mal humor y desesperarse; pero también recurren a las estrategias de afrontamiento en la mayoría de situaciones estresantes como, enfrentarse cuando se topa con los chóferes groseros, reclamar ante la gente agresiva, aislarse cuando hay mucho ruido, pensar que no se puede hacer nada frente a los lugares llenos de basura, evitar salir a la calle; aunque parecería que son estrategias un tanto negativas por el hecho de que no actúan sino evitan o reaccionan agresivamente ante situaciones que los estresa, puede deberse que es por los efectos como el mal humor y desesperarse que reaccionan de esta manera. Lo que da cuenta que las personas de nivel bajo además de que se estresan más, la ciudad es totalmente estresante para los ciudadanos con escasos recursos, por lo que su estrategia de evitar salir a la calle, es indispensable para disminuir el estrés.

Las personas que pasan menos horas fuera de su casa es la que reportó altos índices de estrés a diferencia de las que pasan más de 16 horas fuera; además de efectos como tic nerviosos, son en las que se previene como estar poco tiempo fuera, frente a al contaminación y evitar ver la cantidad de anuncios y a su vez son las mismas estrategias que les son efectivas para afrontar el estrés que les producen la contaminación y los



anuncios publicitarios. Aunque las personas que pasan más de 16 horas fuera reportan como efecto ante el estrés sentirse aceleradas, no se estresan tanto como los que pasan menos horas fuera de su casa por lo que tampoco hacen uso de alguna estrategia de afrontamiento.

En cuanto a los dependientes económicos, los que mantienen de una a dos personas, procuran estar poco tiempo fuera cuando hay contaminación, los que no mantienen a ninguno procuran distraerse, cuando viajan en el metro o transporte público, y los que mantienen de una a dos personas tratan de distraerse en la Ciudad que los que mantiene a más de cuatro personas. Dichas estrategias son las que consideran como efectivas ante el estrés. Sin embargo aunque las personas que mantienen de una a más de cuatro personas son amables con los demás a diferencia de los solteros, lo que es una manera optimista de hacerle frente a las situaciones estresantes.

Finalmente se concluye que durante la interacción, el individuo descubre la realidad de lo que está ocurriendo y lo que puede hacer al respecto, y esto afecta al afrontamiento. Por ejemplo, saber que uno no tiene control sobre la mayoría de los aspectos importantes de la situación favorecerá el uso de estrategias que regulen las emociones; las acciones directas sobre el entorno quedarán para otra ocasión más apropiada. Recíprocamente, los cambios en la relación del individuo con el entorno, promovidos por la conducta llevada a cabo durante la interacción estresante puede poner en claro la necesidad de regular las emociones o indicar que tal regulación se ha hecho todavía más necesaria (Folkman y Lazarus, 1984).

Vargas (2001) ha propuesto una descripción de las respuestas espontáneas de las personas sometidas a estrés. Según el tipo constitucional, hay tendencias individuales para enfrentar el estrés de las cuales se mencionan las siguientes:

1. Olvido. Un mecanismo defensivo de real ayuda.
2. Elaboración explicativa. Encontrar explicaciones tranquilizadoras. Contribuyen a disminuir la respuesta estresante.
3. Rechazo (Negación). No existió.
4. Rendición. Caer en el error de seguir pensando o comentando la experiencia desagradable.
5. Rumiación. Caer en el error de seguir pensando o comentando la experiencia desagradable.
6. Desvalorización del estresor. Analizar el estresor cuando es conocido y minimizar su peligrosidad.
7. Frustración. Ser sobrepasado por el estresor y pasar a sentirse deprimido.
8. Propia acusación. Lamentarse por haber sido responsable (atropello).

Se considera que es el afrontamiento eficaz, más que la ausencia de estrés, la principal defensa contra la enfermedad (Antonovsky, 1979; Henry y Stephens, 1977; Roskies y Lazarus, 1980, citados en Meichenbaum, 1987).

Por todo lo anterior escrito se concluye que los objetivos planteados han sido cumplidos al identificar los niveles de estrés y su correlación con la frecuencia con la que los habitantes de la ciudad de México se enfrentan ante los estresores urbanos. Además de conocer las estrategias de afrontamiento de situaciones consideradas como estresantes y su eficacia para cada grupo analizado y comparado (género, estado civil,

edad, escolaridad, zona, tipo de transporte, nivel socioeconómico determinado por los ingresos familiares, horas que permanece fuera de casa, dependientes económicos). Corroborando que los efectos producidos por el estrés, tienen que ver con los altos niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento que la gente utiliza y que les ayuda a disminuir dichos efectos.

Asimismo, la sensibilidad y la conciencia de los ciudadanos con respecto al ambiente tienen consecuencias a largo plazo en la calidad de la vida humana. La responsabilidad y las transacciones implicadas en las decisiones personales, profesionales y empresariales de todos los ciudadanos determinarán la naturaleza y el grado de estrés inherente a las condiciones (Jiménez, 1986).

# APENDICE 1

## INSTRUMENTO PARA EVALUAR ESTRESORES URBANOS Y AFRONTAMIENTO

Cuando nos enfrentamos con una situación que percibimos como amenazante. Nos sentimos tensos o preocupados, dispuestos a huir o quedarnos paralizados, a esta situación, se le conoce como **ESTRÉS**.

Esta encuesta tiene como fin conocer qué situaciones de la Ciudad de México lo estresan a usted, con que frecuencia se enfrentan a ellas, cómo las enfrenta y qué tan efectivas resultan sus estrategias para disminuir las molestias provocadas por esas situaciones. No existen respuestas correctas o incorrectas, por lo que no debe preocuparle la obtención de una calificación. La información que nos hace favor de brindar servirá para diseñar programas de prevención.

**Instrucciones:** Le pedimos conteste como se muestra en el ejemplo, si las inundaciones le causan ligeramente estrés tachará el número 2, o si el tráfico lo hace sentir totalmente estresado, tachará el número 5, como se muestra a continuación:

nada estresado	ligeramente estresado	Medianamente estresado	muy estresado	totalmente estresado
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Las inundaciones provocadas por las lluvias en la Ciudad me hacen sentir

El tráfico que provocan las lluvias en la Ciudad de México me hace sentir

### SECCIÓN 1.

		nada estresado	ligeramente estresado	medianamente estresado	muy estresado	totalmente estresado
1	El tráfico de la ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
2	Estar atrapado en el tráfico me hace sentir	1	2	3	4	5
3	Perder el tiempo por el tráfico me hace sentir	1	2	3	4	5
4	La contaminación de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
5	La contaminación que provoca el tráfico de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
6	Enfermarme por causa de la contaminación me hace sentir	1	2	3	4	5
7	El transporte público de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
8	La lentitud del transporte público me hace sentir	1	2	3	4	5
9	Llegar tarde por causa del transporte público me hace sentir	1	2	3	4	5
10	Los chóferes groseros del transporte público me hacen sentir	1	2	3	4	5
11	La gente grosera me hace sentir	1	2	3	4	5
12	El metro de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
13	Las aglomeraciones en el metro en la ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5
14	Que el metro se detenga entre estaciones a causa de tanta gente me hace sentir	1	2	3	4	5
15	Los vendedores en los vagones y pasillos del metro me hacen sentir	1	2	3	4	5
16	Las marchas y manifestaciones en la Ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5

17	Quedarme atrapado en una marcha o manifestación me hace sentir	1	2	3	4	5
18	Alterar mis actividades a causa de las marchas o manifestaciones me hace sentir	1	2	3	4	5
19	Los embotellamientos de la Ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5
20	La duración de los embotellamientos me hace sentir	1	2	3	4	5
21	Sentirme atrapado en un embotellamiento me hace sentir	1	2	3	4	5
22	La gente agresiva de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
23	Aturdirme a causa de la gente me hace sentir	1	2	3	4	5
24	Los robos de la Ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5
25	Pensar que pueden hacerme daño en un asalto me hace sentir	1	2	3	4	5
26	Pensar que le pueden hacerle daño a un ser querido en un asalto me hace sentir	1	2	3	4	5
27	El ruido de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
28	La intensidad de ruido de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
29	El ruido a causa de automóviles y camiones me hace sentir	1	2	3	4	5
30	La basura en la ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5
31	Los lugares llenos de basura me hacen sentir	1	2	3	4	5
32	La basura que se genera en los alrededores de casa me hace sentir	1	2	3	4	5
33	La cantidad de automóviles y camiones de la ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
34	Los accidentes a causa del tránsito me hacen sentir	1	2	3	4	5
35	La cantidad de gente a causa del tránsito me hace sentir	1	2	3	4	5
36	Los anuncios publicitarios en calles y avenidas me hacen sentir	1	2	3	4	5
37	La contaminación Ambiental de la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5
38	La cantidad de anuncios publicitarios en calles y avenidas me hacen sentir	1	2	3	4	5
39	Las áreas industriales y de fábricas me hacen sentir	1	2	3	4	5
40	Las zonas donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales me hacen sentir	1	2	3	4	5
41	La destrucción de áreas verdes me hace sentir	1	2	3	4	5
42	Las calles de la ciudad de México me hacen sentir	1	2	3	4	5
43	El salir a la calle me hace sentir	1	2	3	4	5
44	En general la Ciudad de México me hace sentir	1	2	3	4	5

**SESIÓN 2.** Esta sección tiene por objetivo evaluar **con qué frecuencia** enfrenta usted a los problemas de la ciudad de México. Tache su respuesta en los cuadros de la derecha, de acuerdo a las siguientes posibilidades.

		nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre
--	--	-------	------------	---------	--------------	---------

45	Me encuentro con tráfico en la ciudad de México	1	2	3	4	5
46	Me encuentro atrapado en el tráfico	1	2	3	4	5
47	Pierdo el tiempo por el tráfico	1	2	3	4	5
48	Me enfrento a la contaminación de la Ciudad de México	1	2	3	4	5
49	Me enfrento a contaminación que provoca el tráfico	1	2	3	4	5
50	Me enfermo por causa de la contaminación	1	2	3	4	5
51	Hago uso del transporte público de la Ciudad de México	1	2	3	4	5
52	Me encuentro con transporte público lento	1	2	3	4	5
53	Llego tarde por causa del transporte público	1	2	3	4	5
54	Me enfrento con chóferes groseros del transporte público	1	2	3	4	5
55	Me topo con gente grosera	1	2	3	4	5
56	Hago uso del metro de la Ciudad de México	1	2	3	4	5
57	Me topo con aglomeraciones en el metro	1	2	3	4	5
58	El metro se detiene entre las estaciones	1	2	3	4	5
59	Me topo con vendedores en los vagones y pasillos del metro	1	2	3	4	5
60	Hay marchas y manifestaciones en la Ciudad de México	1	2	3	4	5
61	Me quedo atrapado en una marcha o manifestación	1	2	3	4	5
62	Tengo que alterar mis actividades a causa de las marchas o manifestaciones	1	2	3	4	5
63	Me enfrento los embotellamientos de la Ciudad de México	1	2	3	4	5
64	Me encuentro con largos embotellamientos	1	2	3	4	5
65	Me siento atrapado en un embotellamiento	1	2	3	4	5
66	Me encuentro gente agresiva	1	2	3	4	5
67	Me aturdo a causa de la gente	1	2	3	4	5
68	Me enfrento con asaltos	1	2	3	4	5
69	Pienso que pueden hacerme daño en un asalto	1	2	3	4	5
70	Pienso que pueden hacerle daño a un ser querido en un asalto	1	2	3	4	5
71	Me enfrento con ruido	1	2	3	4	5
72	Me enfrento con ruido intenso de la Ciudad de México	1	2	3	4	5
73	Me enfrento con ruido de automóviles y camiones	1	2	3	4	5
74	Me encuentro con basura de la ciudad de México	1	2	3	4	5
75	Encuentros lugares llenos de basura	1	2	3	4	5
76	Encuentro basura en los alrededores de casa	1	2	3	4	5
77	Encuentro gran cantidad de automóviles y camiones	1	2	3	4	5
78	Me enfrento a accidentes a causa del tránsito	1	2	3	4	5
79	Me enfrento con aglomeraciones de tránsito	1	2	3	4	5
80	Me encuentro con anuncios publicitarios en calles y avenidas	1	2	3	4	5
81	Encuentro anuncios publicitarios masivos	1	2	3	4	5

82	Me enfrento con la contaminación Ambiental en la Ciudad de México	1	2	3	4	5
83	Me encuentro áreas industriales y de fábricas	1	2	3	4	5
84	Encuentro zonas donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales	1	2	3	4	5
85	Me enfrento con la destrucción de áreas verdes	1	2	3	4	5
86	Salgo a las calles de la ciudad de México	1	2	3	4	5
87	Me enfrento salir a la calle	1	2	3	4	5

**SECCIÓN 3.** Esta sección tiene por objeto evaluar **cómo enfrenta** los problemas de la ciudad de México, es decir, que es lo que generalmente **hace** en esas situaciones. Tache su respuesta en los cuadros de la derecha, de acuerdo a las siguientes posibilidades. En los cuadros adjuntos corresponde a la **SECCIÓN 4**, la cual tiene como objetivo evaluar **qué tanto le funciona** lo que hace para **disminuir las molestias** provocadas por los problemas de la Ciudad de México.

		Cómo enfrenta					Que tanto le funciona				
		nunca	casi nunca	a veces	casi siempre	siempre	nada	casi nada	ligeramente	mucho	totalmente
88	Cuando hay mucho tráfico <b>salir con tiempo de anticipación</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
89	Cuando estoy atrapado en el tráfico, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
90	Para no enfrentarme al tráfico <b>evitar horas pico</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
91	Cuando hay contaminación, <b>procurar estar poco tiempo afuera</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
92	Frente a la contaminación, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
93	Por los problemas de transporte público, <b>adelantar mi salida</b>	1	2	3	4	5	1	2	4	5	5
94	Cuando tengo problemas con el transporte público, <b>bajar y caminar</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
95	Cuando viajo en transporte público, <b>procurar distraerme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
96	Cuando me topo con chóferes groseros, <b>enfrentarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
97	Cuando me topo con gente grosera, <b>resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
98	Cuando viajo en metro, <b>procurar distraerme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
99	Cuando estoy en aglomeraciones en el metro, <b>tratar de escaparme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
100	Cuando el metro se detiene entre estaciones, <b>tratar de resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
101	Cuando me topo con vendedores, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
102	Antes de salir, <b>informarme si hay marchas y manifestaciones</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
103	Cuando me enfrento con una manifestación, <b>buscar rutas alternas</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
104	Cuando altero mis actividades a causa de las marchas, <b>resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
105	Cuando me encuentro con embotellamiento, <b>buscar rutas alternas</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5



106	Cuando estoy en un embotellamiento, <b>tratar de resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
107	<b>Evitar sentirme atrapado en un embotellamiento</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
108	Cuando me encuentro con gente agresiva, <b>reclamar</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
109	Cuando me aturdo a causa de la gente, <b>reclamar</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
110	Frente a la seguridad de la ciudad, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
111	Si me asaltan, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
112	Cuando asaltan a un ser querido, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
113	<b>Procurar evitar lugares ruidosos</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
114	Cuando hay mucho ruido, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
115	Cuando hay mucho ruido, <b>aislarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
116	Con la basura en la ciudad, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
117	Frente a los lugares llenos de basura, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
118	<b>Procurar evitar la basura que se genera en los alrededores de casa</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
119	Frente a la cantidad de cantidad de automóviles y camiones, <b>resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
120	Frente a los accidentes, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
121	Cuando estoy en una aglomeración <b>tratar de aguantarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
122	Frente a los anuncios publicitarios en calles y avenidas, <b>resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
123	<b>Evitar ver la cantidad de anuncios</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
124	Frente a la contaminación Ambiental, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
125	En las áreas industriales y de fábricas, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
126	Donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales, <b>evitarlas</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
127	Frente a la destrucción de áreas verdes, <b>pensar que no se puede hacer nada</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
128	Cuando tengo que salir a la calle, <b>tratar de resignarme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
129	<b>Procurar evitar salir a la calle</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
130	Cuando estoy en la Ciudad de México, <b>procurar distraerme</b>	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

## DATOS GENERALES

Ante las situaciones escritas anteriormente, marque con una “X” la respuesta que corresponda y escriba los datos que se solicitan.

1. Su edad: 15 a 30 ( ) 30 a 45 ( ) 45 a 50 ( ) 50 a 65 ( )
2. Su sexo: masculino( ) femenino ( )
3. Estado civil: soltero ( ) casado ( )
4. Su escolaridad: Ninguna( ) Básica( ) Media/ técnica( ) Licenciatura( ) Postgrado ( )

5. Su ingreso familiar en salarios mínimos: 1 a 5 ( ) 6 a 10 ( ) 11 a 15 ( ) más de 15 ( )
6. La Zona de la ciudad en la que usted vive: Noroeste ( ) Noreste ( ) Centro ( ) Sur ( ) Suroeste ( ) Sureste ( )
7. Tipo de transporte que utiliza: transporte público ( ) metro ( ) taxi ( ) carro particular ( ) otros ( )
8. Aproximadamente cuánto tiempo pasa diariamente fuera de su casa: 1 a 5 ( ) 6 a 10 ( ) 11 a 15 ( ) más de 15 ( )
9. ¿Cuántas personas dependen económicamente de usted? Ninguna ( ) 1 a 2 ( ) 3 a 4 ( ) Más de 4 ( )

Señale con una "X" como se siente:

10. Me siento mareado  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
11. Siento que el corazón me late rápidamente  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
12. Me siento cansado  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
13. Se me seca la boca  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
14. Tengo pesadillas  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
15. Me da sueño durante el día  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
16. Siento como que me falta el aire  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
17. Siento como si me apretaran el pecho  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
18. Siento que no me puedo concentrar  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
19. Me cuesta trabajo tomar decisiones  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
20. Se me olvidan las cosas  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
21. Siento que tengo muchos problemas  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
22. Me encuentro de mal humor  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
23. Me siento acelerado  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
24. Evito ir a lugares céntricos  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
25. Visito al médico  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
26. Pienso en cosas agradables  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
27. Me desespero  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
28. Evita salir de noche  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
29. Soy amable con lo demás  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre
30. Leo en el transporte público  
( ) nunca ( ) pocas veces ( ) frecuentemente ( ) siempre

31. Canto en voz baja  
 nunca  pocas veces  frecuentemente  siempre
32. Escucho música  
 nunca  pocas veces  frecuentemente  siempre
33. Agredo a los demás  
 nunca  pocas veces  frecuentemente  siempre

## REFERENCIAS

- Allen, M. K.; Evans, W. G.; O'Mearas, T. & Tafalla, R. (1996), Multiple stressors: Performance, psychophysiological, and affective responses. *Journal of Environmental Psychology*, 16(2), 147-154.
- Almeida, P. & Canestri, P. (1980), El medio urbano en la educación ambiental. *Educación Ambiental*, Caracas: Universidad Nacional Argentina, 4-45.
- Alsina, P.S & Rodríguez, R.J. (1995), El suicidio en ancianos puertorriqueños. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 27,(2), 263-282.
- Altman y Stokols (1987), Psychological Contributions To Transpotation. *Handbook Of Enviromental Psychology. Vol. III*, 987-1007.
- Aluja, A. & Torrubia, T. (1996), Componentes psicológicos de la personalidad antisocial en delincuentes: Búsqueda de sensaciones y susceptibilidad a las señales de premio y castigo”, *Revista de Psiquiatría*, 23,(2), 47-56.
- Amérigo, M. (1995), La Calidad de Vida Desde una Perspectiva Psicológica. *Satisfacción Residencial*, Madrid: Alianza Editorial, 21-31.
- Amérigo M. & Aragonés, J. I. (1991), Un Estudio Empírico Sobre las Actitudes Ambientales. *Revista de Psicología Social*, Vol. 6(2), 223-240.
- Amérigo, M. & Aragonés, J. I. (1998), Psicología ambiental. Aspectos conceptuales y Metodológicos. Factores Físicos Medioambientales, El Medio Urbano. *Psicología Ambiental*, Madrid: Pirámide, 25- 351.
- Andrade, P. P. & Ramos, L. L. (1990), Diferencias entre Niveles Socioeconómicos, Géneros y Edad en el Miedo a la Victimización y sus Consecuencias. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 3, 3-8.
- Andrews, A.; Fancett, C.; Riddle, D. & Wandesman, A. (1983), Environmental psychology and Prevention. En: R. D. Felner, L. A. Jason, J. N. Monecyu & S. S. Farber (EDS). *Preventive Psychology*, New York: Pergamon Press, 104-129.
- Aragonés, I. J. & Jiménez, B. F. (1986), *Introducción a la Psicología Ambiental*, Madrid: Alianza Editorial, p. 273.

- Arce C.; García, R.; Sabucedo J. M.; (1996), Evaluación de la Calidad Ambiental. *Revista de Psicología Social, Vol. 11 (2), 235-252.*
- Arza C. M. & Bechtel B. R., (2001). Environmental Psychology and Urban Planning: Where Can the Twain Meet?. *Handbook of Environmental Psychology*. United States of América, 191-199.
- Baum, A.; Baum, C. S. & Singer, C. (1981) Stress and the environment. *Journal of Social Issues, 37, 4-35.*
- Bell, D. (1982), *Ser Varón*. La paradoja de la Masculinidad, *España, Tusquets Editores, 133-142.*
- Bensabat, S. (1987), Cómo se puede evaluar clínicamente el stress. *Stress*, Bilbao: Mensajero, 215-231.
- Beslsky, J. (1996), Investigaciones e intervenciones. *Psicología del Envejecimiento*, Barcelona España: Masson S.A., 45-67.
- Benévolo, L. (1981), La formación de la ciudad industrial. *Los Orígenes del Urbanismo Moderno*, Madrid: Blume, 7-35.
- Blanco, A.; Cervera, S.& Lahortiga, F. (1994), La personalidad en la enfermedad depresiva. *Revista de Psiquiatría, 21, (5), 119-125.*
- Breznitz, S. & Goldberger, L. (1993), Stress as a Consequence of the Urban Physical Environment. *Hand Book of Stress. Theoretical and Clinical Aspects. Tomo I.* New York: The Press, 316-331.
- Bonilla A., En: Fernández, J. (1998), Los roles del género. *Género y Sociedad*, Madrid: Pirámide, 156-176.
- Buela-Casal, G. & Caballo, V. E. (1991), Evaluación de las estrategias de afrontamiento. *Manual de Psicología Clínica y Aplicada*, España: Siglo XXI, 247- 269.
- Buendía, J. (1993), *Estrés y Psicopatología*, Madrid: Pirámide, p.244.
- Burín, M.; Moncar, E. & Velázquez, S.; (1981), Estados depresivos. *El Malestar de las Mujeres*, México: Paídos, 90-212.
- Campbell, J. M. (1983), Ambient Stressors. *Environment and Behavior*, E.U.A.: Sage Publications, Inc., 15 (3), 355-380.

- Canter (1987), Creando el sentido de lugar. *Psicología del Lugar*, México: Concepto, 203-239.
- Castells, M. (1971), El proceso de la urbanización. Estudio de elementos de la Estructura Urbana. *Problemas de Investigación en Sociología Urbana*, México: Siglo XXI, 75-145.
- Castells, M. (1974), El proceso histórico de la urbanización. *La Cuestión Urbana*, México: Siglo XXI, 13-254.
- Castilla, B. (1996), Estudios sobre el género. *Persona Femenina, Persona Masculina*, España: Rialp, 11-95.
- Cohen, S.; Evans, G. W.; Krantz, D. S. & Stokols, D.(1986), Correlational Field Methodology in the Study of Stress. *Behavior, Health, and Environmental Stress*, New York: Plenum press, 89- 125.
- Cohen & Lazarus (1977), Environmental Stress. En: Altman I. and J. Wohlwill, J. F., (Eds.) *Human behavior and Environment: Advances in Theory and Research 2*, New York: Plenum Press, 89-127.
- Córdova, C. S.; Gutiérrez, E. & Vilchis, M. (1990), Trastornos mentales en un grupo de mujeres inmigrantes. *La Psicología Social en México, Vol. III*, 60-67.
- Corraliza, J. A, (1997), La Psicología Ambiental y los Problemas Medio Ambientales. *Papeles del Psicólogo. Revista del Colegio Oficial de Psicólogos. ÉPOCA III*, No. 67, 26-30.
- Crespo, F. P. (1992), Algunas reflexiones en torno a la crisis de la edad media de la vida. *Psiquis*, España, 3, (8), 49-52.
- Cruz, M. C. & Vargas, F. L., (2001), Conociendo al enemigo: el Estresor. *Estrés, es Entenderlo, es Manejarlo*, México: Alfa Omega, 39-117.
- Cueli (1980), *Dinámica del Marginado I. Teoría Psicosocial del Marginado*, México: Alhambra Mexicana, 19-31.
- Cueli, J. & Lartigue, T. M. (1981), Stress y Neurosis traumática en marginados urbanos. *Revista Mexicana de Psicología*, 2(1), 55-61.
- Delgado M. & Finley, E.G. (1981) La Psicología del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 13, (3), 415-432.

- Doherty, M. E. (1973), *Como Investigar el Comportamiento Humano*. Buenos Aires: Kapelusz, 32-65.
- Eisner, S. & Gallion, A.(1980), Los Albores del urbanismo. *Urbanismo, Diseño, Estructura y Fisonomía. Parte I: Nace la Ciudad*. México: Labor, 18-279.
- Escovar, H. (1990), Éstereotipos acerca del anciano. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 22,(2), 253-263.
- Evans, G.W. & Jacobs, S. V. (1981), Air pollution and human behavior. *Journal of Social Issues*, New York: Cambridge University Press, 104-129.
- Fernández B. R., (1992), Técnicas de Evaluación Ambiental. *Introducción a la Evaluación Psicológica II*. Madrid: Pirámide, 443- 471.
- Fernández Ballésteros R., (1994), Evaluación del estrés. *Evaluación Conductual. Un Enfoque para el Cambio de Psicología Clínica y de Salud*, Madrid: Pirámide, 484- 529.
- Fleming, R.; Baum, A.& Singer, J.E. (1984), Toward an Integrative Approach to the Study of Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, (4), 939-949.
- Flores, T. & Valdéz, M. (1985), *Psicobiología del Estrés*. Barcelona: Martínez Roca, 35-135.
- Folkman, S. (1984), Personal Control and Stress and Coping Processes: A Theoretical Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, (4), 839-852.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1984), El Concepto de Afrontamiento. *Estrés y Procesos Cognitivos*, Barcelona: Martínez Roca, 140-177.
- Fontana, D. (1995), *Control de Estrés*. México: Manual Moderno, p. 126.
- Gilmer, B. (1973), El comportamiento y el medio ambiente. *Psicología General*, México: Harla, p. 345.
- Glass, D.C. & Singer, J.E. (1972). *Urban Stress. Experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.
- Glass, D. C.; Pennerbaker, J. W.; Singer, J. E. En: Stokols (1977), Behavioral and Physiological Effects of Uncontrollable Environmental Events.*Perspectives on Environment and Behavior. Theory, Research, and Applications*. New York and London: University of California, Irvine. Plenum press, 131-151.
- Gonzalo M.& Herrero, J. (1998), Apoyo social, estrés y depresión: un análisis causal del efecto supresor. *Revista de Psicología Social*, 1(2), 195-203.

- Gutiérrez García J. M. (1998), La promoción del eustrés. *Psicología.com. Revista Electrónica de Psicología*. 2(1). Disponible en [http://www.cybertowers.com/selfhelp/articles stress/stress.html](http://www.cybertowers.com/selfhelp/articles%20stress/stress.html)
- Heimstra, N. W.; McFarling, L. H. (1979), *Psicología Ambiental*. México: El Manual Moderno, 263.
- Hernández- Guzmán, L.; Soria, T. R.& Soto, P. M. E. (1990), Separaciones breves entre madre e hijo: ansiedad, afrontamiento y factores relacionados. *Revista Mexicana de Psicología*, 7(1y2), 45-50.
- Hierro, G., (1997), La violencia de Género. *Revista Psicología y Ciencia Social, México, vol. 2 - suplemento, 3-8*.
- Holahan, C. J. (1996), *Psicología Ambiental: Un Enfoque General*, México: Limusa, p. 467.
- Iñiguez; Pol, E., (1994), *Psicología Ambiental: Bases teóricas y epistemológicas. Cognición, Representación y Apropiación del Espacio*, Barcelona: Alianza Universidad, 2-13.
- Ittelson, H. W.; Prohansky, M. H. & Rivlin G. L. (1978); *Psicología Ambiental: El Hombre y su Entorno Físico*, México: Trillas, p. 875.
- Jaremka, M. E.& Meichenbaum, D. (1987), *Prevención y Reducción de Estrés*, México: Bilbao; Desclée de Bouver, 43-215.
- Jurado, C. S. & Valderrema, I. P. (1982), La Psicología aplicada al estudio y tratamiento de la delincuencia en México (1920-1940). *Revista Mexicana de Psicología, Vol. II, (2), 176- 185*.
- Kalish, R. A. (1996), *La Vejez*, Madrid: Pirámide, p. 239.
- Kasterbaum, R. (1980), Años de plenitud, *Vejez*, México: Haper & Row Latinoamericana S.A. de C.V., 66-89.
- Lara C. A. (1988), Comparación entre la descripción del propio rol sexual y las expectativas sociales del mismo. *Revista Mexicana de Psicología*, 5, (2), 129-133.



- Lara C. A. (1991), Masculinidad, Femenidad y salud mental. Importancia de las Características de los roles de género. *Salud Mental, México, 14(1), 12-18.*
- Lefebvre, H., (1973), Tesis Sobre la Ciudad, lo Urbano y el Urbanismo. *El Derecho a la Ciudad.* Barcelona: Península, 165-170.
- Leff, E. (1986), Ambiente y articulación de ciencias. Ciudad, Arquitectura y la problemática ambiental. *Los Problemas del Conocimiento y la Perspectiva Ambiental del Desarrollo,* México: Siglo XXI, 72-273.
- Levy- Leboyer, C. (1985), *Psicología y Medio Ambiente,* Madrid: Ediciones Morata, p. 198.
- López, R. (1967), Las ciudades modernas están enfermas. *El Porvenir de las Ciudades,* México: Ed. Siglo XXI, 75-84.
- López L.& Montero, E. M. (1987), Detección de las características psicoambientales que percibe el anciano residente en instituciones de cuidado: un estudio exploratorio. *Revista Mexicana de Psicología, 4, (2), 126-133.*
- Muntañola, T. J., (1980), Las muertes del medio ambiente. *La Didáctica Medioambiental: Fundamentos y Posibilidades,* Barcelona: Oikos- Tau Ediciones, 40-60.
- Omar, G.A. (1987), Percepción de la vejez en diferentes estratos cronológicos. *Revista Latinoamericana de Psicología, 19, (2), 147-158.*
- Omar, A. G.,(1995), Las Estrategias de coping y sus interrelaciones con los niveles biológicos y psicológicos. *Stress y Coping,* Buenos Aires: Lumen, 129-145.
- Ortega A. P. (1989), Participación de los usuarios en la evaluación ambiental y en la remodelación de instalaciones hospitalarias. *Revista Mexicana de Psicología, 6 (1), 45-54.*
- Ortega A. P. & Urbina, S. J. (1984), Estudio experimental de los efectos del hacinamiento sobre la ejecución de tareas y la percepción de las características ambientales de un escenario laboral. *Revista Mexicana de Psicología, 1 (2), 128-133.*
- Ortega A. P. & Urbina, S. J. (1985), Estrés ambiental urbano. *Revista Mexicana de Psicología, II (2), 168-175.*

- Pedersen, D. M. (1999), Dimensions of environmental competence. *Journal of Environmental Competence*, Vol. 19, 303- 308.
- Pinillos, J. L., (1983), Problemas psicológicos de la contaminación. *La Psicología y el Hombre de Hoy*, México: Trillas, 356-370.
- Piotr, K., (1981), El planeta tierra es nuestra casa. *La Sociedad y el Medio Ambiente: Concepción de los Científicos Soviéticos*, Moscú: Progreso, 5-103.
- Pol, E. (1988), La definición de un espacio para la psicología ambiental *La Psicología Ambiental en Europa*, Barcelona: Anthropos, 35- 235.
- Prohansky, M. H. (1983), *Psicología Ambiental: El hombre y su Entorno Físico*, México: Trillas, p.875.
- Ramos-Lira, L. (1992), Percepciones sobre violencia y criminalidad en dos comunidades de la ciudad de México. *Revista Mexicana de Psicología*, 9 (1), 59-66.
- Ramos- Lira, L.; Saldívar, H. G. & Saltijeral, M. T. (1996), Factores relacionados con el miedo y el riesgo percibido de victimización delictiva. *Revista Mexicana de Psicología*, 13(1), 49-61.
- Reidl, M. L.; Sierra, O. G. (1996), Afrontamiento al estrés y Criterios de Salud Mental en madres Solteras a través de grupos de Reflexión. *Revista Mexicana de Psicología*, 13 (2), 187-197.
- Remy, J.& Voyer L. (1976). *La Ciudad y la Urbanización*, Madrid: Nuevo Urbanismo, 219- 227.
- Rigotti, G. (1955), Superficies destinadas a comunicaciones, superficies edificables. *Urbanismo la Técnica*, México:Labor, 328-335, 579-747.
- Sabanés, F. (1993), *La Depresión*, México, D.F: Ingramex, 34-61.
- Salazar C. C. (1999), Antecedentes metodológicos. *Espacio y Vida Cotidiana en la Ciudad de México*, México: El colegio de México, 48-175.
- Sánchez, V. P. (1993), *Sociedad y Población Anciana*, Murcia: Caja Murcia, p. 331.
- Selye (1954), *Estrés: Grandes Especialistas*, Bilbao: mensajero, 56-67.
- Selye, H. (1976), *The Stress of Life*, New York: McGraw- Hill.112-118.
- Slipak, E. O. (1991), Historia y concepto de estrés. [En red]. Disponible en: ALCMEON 3. [http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/03/a03\\_08.htm](http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/03/a03_08.htm)

- Slipak, E. O. (1992), Estrés (IV parte). [En red]. Disponible en: ALCMEON 6, Vol.2, No.2, pp. 217- 229. [http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/06/a06\\_06.htm](http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/06/a06_06.htm)
- Slipak, E. O. (1999), Estrés y perfiles de personalidad. [En red]. Disponible en: ALCMEON 16, Vol.2, No.2, 217- 229. [http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/16/a16\\_06.htm](http://www.dwebsa.com.ar/app/alcmeon/16/a16_06.htm)
- Terradas, J. (1971), Contaminación. *Ecología Hoy, El hombre y su Medio*, Barcelona: Teide, 101-115.
- Troch, A. (1982), El fenómeno del estrés. *El estrés y la Personalidad*, Barcelona: Herder, 26- 35.
- Valadez, R. A. (1995), Evaluación del estrés ambiental: una categorización de estresores físicos, efectos y recursos de afrontamiento. TESIS DE MAESTRÍA, UNAM.
- Valadez, R. A. (2000), Comparación de la importancia de estresores sociales en dos diferentes muestras. TESIS DE DOCTORADO, UNAM.
- Varela M. M. (1991), Evaluación de intereses ambientales en poblaciones urbanas. *Revista Mexicana de Psicología*, 9 (1), 51-57.
- Witkin- Landil, G., (1985), *El Estrés de la Mujer*. Barcelona: Grijalbo, 39- 50.
- Wuidurt, I. (1991), *La Depresión Nerviosa*, Mantréal: Bolsillo Mensajero, 23-45.