



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza
Carrera Psicología

**ESTRÉS URBANO Y MECANISMOS DE
AFRONTAMIENTO EN PRESENCIA DE LA
CONDUCTA PROAMBIENTAL**

T E S I S

Que para obtener el título de
Licenciada en Psicología

P r e s e n t a:

Susana Gamboa Jiménez

Director: Dr. José Marcos Bustos Aguayo

Comité: Dra. Luz María Flores Herrera

Mtro. Juan Crisostomo Martínez Berriozabal

Dr. Jesús Silva Bautista

Lic. Leonel Romero Uribe



México D.F.

2010



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

DEDICATORIA

A las dos personas más importantes de mi vida y por quienes soy

A mi papá

Estés en donde estés, fuiste el mejor padre, amigo, maestro y cómplice que la vida me pudo dar, por todo lo que me enseñaste, por el tiempo juntos, por ser el mejor ejemplo de que aunque todo este en contra, siempre se puede salir adelante y alcanzar todo aquello con lo que soñamos, por ser el héroe de mi vida y por todos los momentos en los que te voy a seguir extrañando y necesitándote... con todo mi amor papito, esto es para ti, ojala te sientas orgulloso

A mi mamá

Por tu amor incondicional, por tu fortaleza, por tu amistad, por tu entrega, por tus consejos, por hacerme fuerte cuando ya no puedo más, por entenderme cuando ni yo lo hago, por apoyar y respetar mis decisiones aunque me equivoque, por ser la mamá más MARAVILLOSA del mundo, pero también por lo que nos falta por vivir mamita... con toda mi admiración para una mujer excepcional. Te amo mamita, sin ti, yo no podría estar hoy aquí.

GRACIAS POR TODO

AGRADECIMIENTOS

A mis hermanos:

Pepe, Irán y Carlos por todo lo que me han enseñado, por ser para mi: amigos, hermanos, papás, por estar a mi lado y quererme como lo han hecho, porque ustedes son grandes en todo sentido, son fuertes, son nobles y aunque no lo crean, porque en mi hay mucho de ustedes y eso me hace inmensamente feliz ya que me siento muy orgullosa de ustedes; recuerden siempre que mis logros son suyos, por lo afortunada que soy al tenerlos a ustedes, no hay palabras suficientes para agradecer y expresar todo lo que ustedes son en mi vida... Porque este tiempo es solo el inicio de lo que viene para nosotros... Los amo hermanitos

A mis cuñados:

Toñita y Oscar, por ser parte de la familia, por su amistad, su tiempo, sus consejos, por apoyarme y quererme,

A mis sobrinos:

Gaby, Dianita, Ely y mi José porque con su amor inspiran y es maravilloso compartir la vida con ustedes, gracias por sus risas, su curiosidad, su ternura y su cariño incondicional mis niños.

A mis Abuelitas:

Lupita y Cuca: por su cariño y apoyo, pero sobre todo por los padres maravillosos que me dieron.

A mi amor:

Diego por su amor incondicional, su paciencia, su ternura, por amarme tal y como soy, por conocerme y aun así seguir amándome como lo hace, por lo que somos juntos y por lo que esta por venir.

A mis Amigos:

Cintya, Diana, Karla, Leo, Verónica, Wendy, Yolanda y Julio por estar a mi lado, por su amistad sincera y desinteresada, por su apoyo, en fin... por darme su cariño

Al Dr.

Marcos: por acompañarme y apoyarme en este proyecto tan importante para mi, por sus palabras, su tiempo, pero sobre todo por el gran ser humano que es.

A los Sinodales:

Dr. Jesús Silva, el Lic. Leonel Romero, la Dra. Luz María Flores y el Prof. Juan Martínez, por su tiempo y comentarios que hacen de este un mejor trabajo

A si mismo, recibí beca para la realización de este proyecto por la **DGAPA**, con el Programa de Apoyo a Proyectos de Investigación e Innovación Tecnológica (**PAPIIT**), en el proyecto IN306508.

ÍNDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
CAPITULO 1.....	9
PERCEPCIÓN AMBIENTAL Y CALIDAD DE VIDA	
CAPITULO 2.....	41
CONDUCTA PROAMBIENTAL (CPA)	
CAPITULO 3.....	70
CIUDAD DE MEXICO	
CAPITULO 4.....	97
MODELO TRANSACCIONAL DE ESTRÉS	
CAPITULO 5.....	131
METODOLOGÍA	
CAPITULO 6.....	136
RESULTADOS	
DISCUSIÓN.....	180
REFERENCIAS	
ANEXOS	

RESUMEN

La presente investigación aborda las estrategias de afrontamiento que practican habitantes de la Ciudad de México como consecuencia del estrés urbano. En la actualidad el ritmo de vida, las demandas ambientales y las condiciones cada vez más cambiantes del paisaje urbano; lo que repercute en la calidad y estilo de vida de los ciudadanos. Las variables de investigación: la percepción ambiental, preocupación ambiental y la conducta proambiental; tomando como modelo base, el modelo transaccional del estrés (Lazarus y Folkman, 1991) que incluye los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento; además de la variable salud. El objetivo de la investigación fue establecer si existe relación entre las variables. La muestra es de 200 habitantes hombres y mujeres de la Ciudad de México con edades de 20 a 40 años. Los instrumentos que se aplicaron fueron: 1. Variables sociodemográficas, 2. Preocupación ambiental (Aragón y Américo, 1991), 3. Conducta Proambiental (Corraliza y Martín, 2000), 4. Percepción Ambiental, 5. Estrés urbano y mecanismos de afrontamiento (Varela, 2005), 6. Salud (Acosta, 2006). El análisis de los datos se hizo por medio del programa estadístico SPSS, haciendo análisis de frecuencias, análisis factorial y de fiabilidad, comparación de medias, correlaciones, regresiones y un análisis de contenido para las preguntas abiertas. En los resultados se pudo observar que si existe relación en cuanto a la presencia del estrés urbano y la manifestación de la conducta proambiental.

Palabras Claves: Estrategias de afrontamiento, Estrés Urbano y Conducta Proambiental

INTRODUCCIÓN

A veces, cuando nos detenemos a mirar hacia atrás, nos encontramos con toda una serie de recuerdos que nos llevan a pensar en cuanto han cambiado las cosas desde que éramos niños; o bien de lo que nuestros padres nos cuentan que vivieron; el estilo de vida actual es muy diferente al de ellos. En este proceso, la vida en el mundo entero ha mejorado notablemente, dotando a la humanidad de herramientas en todos los niveles mejorando las expectativas de vida; sin embargo esto no se puede traducir en calidad de vida para todos. Y a pesar de que los cambios no tendrían por qué ser malos, los excesos si lo son y es eso lo que genera problemas para el mundo entero. En la actualidad los grandes cambios climáticos y desastres naturales, motivan a cuestionarse sobre las acciones que tiene el hombre respecto al cuidado del mundo. La explotación de los recursos naturales es tan vieja como las primeras civilizaciones, pero ¿Qué es lo que marca la diferencia hoy en día? Probablemente es que se ha olvidado que el mundo no le pertenece a nadie y aunque es de gran ayuda para cubrir necesidades básicas (comer, beber, tener un lugar donde vivir, etcétera) y otras no tan básicas, producto de la tecnología, que de ser la mejor aliada de la humanidad se está convirtiendo en su enemiga número uno y no por ella, sino por los excesos y la irresponsabilidad en el consumo de recursos naturales, artificiales y un estilo de vida meramente consumista de la mayoría de la población.

Se sabe que las situaciones ambientales del mundo real afectan la conducta y el desarrollo de las personas y cómo a su vez la conducta de éstas transforma y altera el medio en una compleja interrelación de doble vía. Y aunque los seres humanos somos

considerados parte de la naturaleza, esto se ha llevado a una mala interpretación de la relación hombre – medio ya que se ha dado una apropiación del medio generando desequilibrio, poniendo en riesgo la supervivencia de todos.

Un aspecto muy importante relacionado con el vínculo hombre – ambiente, es la salud psicológica y social; por lo que es necesario considerar las variables que hoy en día esta causan alteraciones en su salud a causa del estrés, sin dejar de lado que entre estímulo y la reacción de los individuos ante estas situaciones no es tanto el estímulo, sino la interpretación o valoración que se haga del estresor en relación, sobre todo con su capacidad de amenaza sobre el organismo y la capacidad de cada individuo para hacerle frente (Mercado, 2001).

De esta manera, para los habitantes de las grandes ciudades se abre toda una gama de posibilidades de desarrollo y al mismo tiempo una serie de requerimientos para estar a la altura de las circunstancias, por lo que se permite todo tipo de originalidad lo que favorece las posibilidades de innovación en todos los campos. La transferencia de información se realiza con gran rapidez e intensidad, la elevada movilidad profesional permite una gran diversidad de elección de la profesión; por lo que el desarrollo urbano y la sobrepoblación son cada vez mayores.

Y aunque es cierto que vivir en la ciudad brinda buenas oportunidades, en busca de una mejor vida, sin embargo, de la mano del desarrollo se ha venido comprometiendo la calidad de vida de la población; en las grandes ciudades el estrés es un problema que se agrava día con día; y si a la contaminación atmosférica se suma la contaminación acústica, el tráfico, obras por todos lados y esto inmerso en una percepción psicosocial de no llegar a tiempo a los compromisos, el trabajo, o de

regreso a casa después de una agitada jornada de trabajo no es raro experimentar estrés.

Los residentes de las grandes ciudades están expuestos a lo que los especialistas llaman: “estrés urbano” o de la ciudad enferma que combina una serie de trastornos físicos, químicos, biológicos, de seguridad y psicosociales (Marcano, 2003) este fenómeno afecta todos los aspectos de la vida cotidiana, desde las relaciones interpersonales hasta la alteración de las funciones digestivas, respiratorias, urinarias, osteo –musculares y sexuales.

En la actualidad se sabe que seis de cada diez personas están expuestas “a un importante desgaste psíquico”. Para seis de cada diez habitantes vivir en determinadas zonas o barrios supondría “una exposición crónica a factores de estrés que lleva a los ciudadanos a sufrir un desgaste psicológico importante”. El ciudadano se halla a menudo descontento; incluso las ventajas de la ciudad le producen insatisfacción. El medio laboral, el medio urbano, son causas de estrés, lo que conduce a los habitantes a pre – enfermedades, y a las llamadas enfermedades de la civilización (Zimmerman, 1998).

Desde hace décadas, se observa una constante migración de habitantes de las zonas rurales a la ciudad con su carga emocional a cuestas y el sufrimiento de pasar de un ambiente abierto y diferente a otro con características particulares. Debido a la centralización de las industrias como fuentes de trabajo y lo que surge como una necesidad de mejorar la calidad de vida, se convierte en su antagonista alterando el bienestar individual y social. Por lo general, el traslado a viviendas colectivas de propiedad vertical genera un profundo estrés en las personas venidas de zonas rurales

con un trasfondo cultural que da por sentado que se vive en el suelo (en contacto con la tierra), y no en el aire (Amérigo y Aragonés, 2002).

Otro de los factores considerados de riesgo para generar estrés urbano, y que no se tiene en cuenta en los análisis de salud, es el compuesto por los servicios de transporte, en los que los habitantes de la ciudad invierten muchas horas de su vida. “El constante movimiento durante horas, más el ruido, el humo, la falta de personajes conocidos en el entorno y asientos incómodos o inexistentes son factores de estrés capaces de crear desde irritabilidad hasta agotamiento en los individuos” (Marcano, 2003).

Las presiones que pueden suponerse son origen de estrés y enfermedad son numerosas en la vida urbana:

1. La sociedad en transformación: los procesos de urbanización y de industrialización.

2. El ambiente urbano: la densidad de establecimientos, acompañada de las dificultades para circular, la densidad poblacional, 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 progreso técnico: la vista con la televisión, el oído con el teléfono y la radio, el cerebro por las computadoras, etcétera. La sobrecarga de información que lleva a un constante estado de alerta y ansiedad.

4. El automóvil: inicialmente un medio de transporte, en la actualidad forma parte cada vez más de la residencia.

Es imprescindible entender que el crecimiento urbano está relacionado con el desarrollo económico de las ciudades, que se sirve de la mano de obra y de servicios abundantes, de importantes mercados de consumo, y de instituciones generadoras de progresos técnicos e innovaciones comerciales. Pero, por desgracia y debido a la incapacidad de las estructuras, las condiciones de vida tienden a degenerar la vida social, que se ve comprometida, a la vez que se rompe el equilibrio psicológico y fisiológico de los habitantes.

Por otra parte, el sistema de viviendas inadecuado provoca segregaciones residenciales que agravan las diferencias sociales. El nerviosismo producido por las dificultades de circulación y la carrera constante contra el retraso y el tiempo perdido, la contaminación acústica y visual, contribuyen a transformar al ciudadano en una persona neurótica e irritada, acechada por las enfermedades de la civilización. La gente se siente cada vez más sola y aislada (Amérigo Aragonés, 2002).

Es fundamental, buscar y brindar soluciones para los habitantes de las grandes ciudades, en pro de una mejor calidad de vida y equilibrio tanto físico como psicológico considerando en todo momento la importancia funcional y económica de las ciudades, pero no por esto imposible, si hablamos de satisfacer necesidades sin comprometer las de las demás personas e incluso las de generaciones futuras, se podrá vivir mejor, haciendo que el desarrollo de las ciudades sea sustentable en todo sentido, es decir, en cuanto a salud, desarrollo económico, bienestar y sobre todo siendo responsables del cuidado del medio ambiente.

Es necesario apelar a reformas inclusivas y acorde a las necesidades de la población, pero más importante aún es asumir la responsabilidad de cada uno, ya que

ningún gobierno por poderoso que sea puede lograr que las cosas cambien, la responsabilidad de cuidar el medio ambiente es de todos sus habitantes y no basta con delegar, cuando realmente se puede hacer cosas importantes aunque los cambios no parezcan significativos. No basta con que haya programas de cuidado ambiental, calidad de aire, separación de residuos sólidos y demás iniciativas, si la verificación se sigue pasando con una “propina” o seguir sin separar la basura porque el camión recolector se la lleva junta, lo importante es despertar y hacer conciencia de que eso puede afectar al gobierno pero en realidad los que nos estamos perjudicando somos nosotros y que es la salud y bienestar propios los que están en juego, porque a final de cuentas somos mayoría.

Es por esto, que esta investigación pretendía conocer si existía relación entre la presencia del estrés urbano y la manifestación de la conducta proambiental. Teniendo como sustento que toda interacción hombre – ambiente empieza con la percepción ambiental y la calidad de vida que tienen las personas, lo que implica entender el medio urbano, y que todas las personas lo perciben de manera distinta, del mismo modo los recursos, habilidades y medios para hacer frente a las demandas ambientales son distintas.

De este modo, esta investigación está estructurada de la siguiente forma: el capítulo uno es sobre percepción ambiental y calidad de vida en el que se abordaron cuestiones básicas sobre el proceso perceptivo y los aspectos propios su implicación en la Psicología Ambiental. El capítulo dos es sobre conducta proambiental, en el que se incluyeron aspectos básicos desde definiciones, modelos que permiten explicar la conducta, los aspectos psicológicos implicados en la conducta. En el capítulo tres se

abordan las características de la Ciudad de México, tanto geográficas, como psicosociales y las posibilidades que ofrece el medio urbano, tales como el transporte, ruido, contaminación visual. El capítulo cuatro Modelo Transaccional de Estrés, en el que se incluyeron las características de dicho modelo, así como las estrategias de afrontamiento y sus implicaciones. En el capítulo cinco se planteó la metodología de trabajo. En el capítulo seis se incluyeron los resultados obtenidos y por último la discusión.

CAPITULO 1

PERCEPCIÓN AMBIENTAL Y CALIDAD DE VIDA.

Entre el individuo y el entorno existe una relación de doble vía en la cual se da una compleja dependencia entre ellos, donde intervienen procesos psicológicos, que reflejan la interacción persona – ambiente y ésta es regulada a través de la unidad de lo cognitivo, lo afectivo y la conducta del individuo con relación a este.

En la actualidad, alrededor de la mitad de la población mundial vive en el medio urbano; las grandes ciudades se caracterizan por la variedad de opciones culturales, educativas y de diversión que ofrecen, pero al mismo tiempo concentran todo tipo de formas de delincuencia, criminalidad y patologías; son ruidosas, sobre pobladas y más contaminadas que los ambientes rurales. Las grandes urbes son consideradas como estresantes a causa de las condiciones de vida, particularmente las dificultades de acceso a los servicios, de las molestias ambientales y el sentimiento de inseguridad, lo que hace que el medio donde todas estas personas se están desarrollando sea entendido por las mismas como deteriorado, afectando su manera de vivir y su calidad de vida (Moser, 2002).

Una parte considerable del desempeño diario depende de la capacidad para percibir adecuadamente los diferentes elementos que conforman el medio en el cual las personas se están desarrollando, las percepciones ambientales condicionan actitudes y sensibilidad hacia el medio, influyen considerablemente en la orientación y regulación de las acciones hacia el entorno, es el proceso que permite contribuir a que el desarrollo humano sea apropiado y armonioso, de acuerdo a las características del

entorno en que se contextualice la conducta; y es por ello que resulta importante el estudio de la percepción ambiental.

Es un hecho que el hombre tiene una gran capacidad para modificar las ofertas ambientales, y la ciudad es buena muestra de ello. La modificación del ambiente produce cambios en la percepción del mismo, que depende del balance de pérdidas y ganancias en ofertas que la modificación implica, si las pérdidas son mayores, las personas comienzan a experimentar malestar.

En todos los procesos de relación e interacción del hombre con el ambiente, es necesario que exista el proceso perceptivo, para comprenderlo es esencial entender cómo se recibe y procesa la información proveniente del medio, debido a que la interacción persona – ambiente es constante y recíproca; el proceso comienza cuando en la conciencia se integran los estímulos sensoriales sobre objetos, hechos o situaciones y los transforma en experiencia útil: la percepción.

El cómo se percibe el medio ambiente es sumamente importante ya que determina las actitudes y conductas ambientales. De hecho, una percepción adecuada es la principal herramienta para la adaptación y el ajuste al medio en el cual la persona se desarrolla. Lo que permitirá comprender el ambiente físico, desplazarse en él y darle un uso efectivo; siempre y cuando el medio sea percibido en forma clara y precisa (Holahan, 2001).

Como se puede ver en el esquema de variables que se trabajó en esta investigación, la percepción ambiental es la parte inicial del proceso relacional persona – medio, siendo también la base del proceso adaptativo del hombre en el medio ambiente. (Ver pág. 130)

Percepción como proceso psicológico básico

Existe una larga tradición en la psicología en el estudio de las percepciones, en sus inicios y debido a la complejidad de este proceso, se trató de simplificar el mismo con el objetivo de analizar aspectos específicos de este. Por tanto el enfoque tradicional en el estudio de la percepción parte de la fragmentación del proceso, centrándose en el análisis de las reacciones de las personas ante estímulos específicos, convenientemente aislados del resto de los aspectos que conforman la realidad objetiva, en situación de laboratorio.

De este modo, vale la pena hacer una distinción de que sensación y percepción, que aunque relacionadas, son procesos psicológicos, diferentes. La sensación es la materia prima por medio de la cual, se iniciará el proceso perceptivo. Es únicamente la recepción de cualquier estímulo a los sentidos, traducido a un impulso nervioso; aunque la percepción requiere de la estimulación de los órganos de los sentidos.

La percepción no se determina simplemente por los patrones de estímulo; más bien es una búsqueda dinámica de la mejor interpretación de los datos disponibles (...) la percepción implica ir más allá de la evidencia dada de manera inmediata por los sentidos (Gregory, 1966, citado en Gross, 1994, pág198).

La teoría de la Gestalt fundamental en el estudio de la percepción sostiene que es esencial entender la percepción como un proceso holístico. El concepto clave del mencionado proceso son los principios de organización, ya que lo que se percibe no son combinaciones de sensaciones aisladas (colores, formas tamaños, etcétera), sino como "Gestalten"; es decir; todos organizados. Estos principios son:

1. *Proximidad*, que permite relacionar los elementos que están cerca uno de otro en un espacio determinado.
2. *Semejanza*, que permite relacionar los electos similares en forma o color dentro de un patrón.
3. *Continuidad* se pueden agrupar varios elementos en una hilera o en una curva uniforme.
4. *Cierre*, permite al individuo pasar por alto o “cerrar” pequeños espacios vacíos en una figura y verla como un todo. (Gregory, 1966, citado en Gross, 1994).

Sosteniendo que el todo es más que la suma de sus partes y que al momento de percibir los objetos, se percibe la totalidad.

Para Gibson (1979, citado en Gross, 1994), la percepción ambiental es un producto directo de la estimulación que llega al individuo por parte del ambiente. Considera que toda la información que una persona necesita para percibir del ambiente ya está contenida en el impacto producido por el patrón de estimulación ambiental; de modo que, el significado no se construye a partir de las sensaciones que envía el ambiente, Es mediante la experiencia ambiental que el individuo aprende a discriminar más variables de estimulación ambiental y a distinguir las más significativas; por medio del aprendizaje, el individuo que percibe es capaz de lograr un cuadro cada vez más preciso del ambiente.

Es importante tener en cuenta que la percepción es un proceso activo, en el que se incluye la selección, inferencia e interpretación. Esto por medio de la configuración, que funciona de dos maneras:

1. Seleccionador: donde, quien percibe tiene ciertas expectativas que lo ayudan a enfocar la atención en aspectos particulares de la estimulación sensorial que recibe.
2. Intérprete: cuando quien percibe, sabe cómo manejar los datos seleccionados, como clasificarlos, comprenderlos, nombrarlos y qué inferencias hacer de ellos (Gross, 1994).

Al reconocer que la percepción es una función del rol activo que el individuo desempeña en la interpretación de la información que recibe del ambiente a través de los sentidos; Brunswick, en su teoría de funcionalismo probabilística (1956, 1969, citado en Holahan, 2001), sostiene que el individuo constantemente recibe señales complejas y engañosas acerca del ambiente; la ambigüedad de la percepción en tal situación es resuelta cuando la persona que observa realiza una estimación probabilística de la verdadera situación; y en todo momento desempeña un rol especialmente activo en el proceso de la percepción.

Los juicios probabilísticos que una persona se forma acerca del ambiente son muy subjetivos y reflejan perspectivas, necesidades y objetivos particulares de cada persona; el mundo que cada uno conoce, es un mundo creado en gran medida a partir de la experiencia propia que se adquiere al interactuar con el ambiente (Ittelson y Kilpatrick, 1954, citado en Holahan, 2001).

Al entender que el ambiente es un factor importante en la conformación de la conducta del individuo, estudiar una conducta en particular implica tener en cuenta las diferentes situaciones ambientales representativas que permitan generalizarla y al entender los procesos psicológicos como activos y dinámicos, también se está

entendiendo que el individuo participa en la construcción de dicho ambiente es decir, la construcción de un significado.

Percepción Ambiental

La percepción ambiental implica el proceso de conocer el ambiente físico inmediato a través de los sentidos. A diferencia del enfoque tradicional, los psicólogos ambientales han estudiado el proceso perceptivo desde una perspectiva holística, teniendo como base la complejidad del ambiente como unidad perceptiva, y analizando los procesos globales que permiten a una persona captar adecuadamente el entorno, incluyendo a la propia persona dentro del proceso de definición y configuración del mismo.

La percepción "consiste en el reflejo en la conciencia del hombre de los objetos o fenómenos, al actuar directamente sobre los sentidos, durante cuyo proceso ocurren la regulación (ordenamiento) y la unificación de las sensaciones aisladas en reflejos integrales de cosas y acontecimientos" (Petrovski, 1970).

El proceso de sensaciones es relativamente simple y automático, en el mismo, los receptores sensoriales se activan en función de la presencia o no de estímulos provenientes del entorno. La percepción en cambio, constituye un proceso mucho más activo y complejo desde el punto de vista psicológico; en el cual las personas son agentes activos, implicando diversos procesos cognitivos y afectivos, mediante la interpretación, valoración y reorganización de los diferentes estímulos sensoriales que provienen del medio, para formarse una imagen coherente e íntegra del mismo, logrando así el reflejo completo de la realidad objetiva.

Existen diferentes posturas y definiciones; sin embargo, en base a la información revisada, se encuentra consenso sobre los siguientes aspectos:

1. Considerar a la persona como un agente activo, orientado y participativo dentro del proceso perceptivo. El medio ambiente como una unidad global sobre la cual se estructuran los procesos perceptivos.
2. Incorporar en mayor o menor grado, los aspectos cognitivos, interpretativos y afectivos en las teorías sobre la percepción ambiental.
3. La percepción ambiental como un proceso global, más allá de la simple recepción e interpretación de estímulos.

La percepción ambiental es un proceso psicológico, por medio del cual, los estímulos ambientales son organizados de forma coherente e integrados como una totalidad. El conocimiento ambiental se encuentra estrechamente vinculado con la percepción ambiental; ya que comprende el almacenamiento, organización, y reconstrucción de imágenes de las características ambientales que no están a la vista en determinado momento. De hecho, los procesos psicológicos mediante los cuales las personas se enfrentan al ambiente están relacionados entre sí; es por esto que la percepción de los objetos en el mundo real se ve afectada por el contexto ambiental total; donde el contexto significativo de un objeto facilita el reconocimiento perceptual (Holahan, 2001).

El proceso perceptivo posee un carácter global y unitario, por lo que es influido por algunas variables, como las de carácter socio demográfico, la experiencia y familiaridad con respecto al lugar, la experiencia subjetiva de la belleza del lugar, la cultura; la profesión y las características del propio entorno físico.

La percepción ambiental es importante ya que permite que las personas obtengan información, lo que es fundamental en la relación con el medio, en la dirección y regulación de la conducta, en el origen de fenómenos culturales, en la interpretación del simbolismo del entorno humano y para la estimulación de las habilidades en este sentido.

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 lo que constituye el objeto de medida (Arce, García y Sabucedo, 1996).

De acuerdo con Ittelson (1973) los ambientes son grandes en relación con las personas y circundan a aquellos que los perciben, ya que las personas están rodeadas por el ambiente, tienen que desplazarse en él para percibir todos sus aspectos, el ambiente debe experimentarse desde múltiples perspectivas a fin de percibirlo en forma total. Señala también que la percepción del ambiente implica acciones intencionales, entendiéndose que la interacción posibilita a la persona a ser un perceptor activo, quien debe explorar, seleccionar, y clasificar activamente la gran cantidad de estímulos sensoriales provenientes del medio (Holahan, 2001).

Biderman (1972, citado en Holahan, 2001), demostró que la percepción de los objetos en el mundo real se ve afectada por el contexto ambiental total del que son parte, ya que los objetos del mundo real siempre se perciben en situaciones o contextos significativos). Es por esto que es fundamental entender que el medio también brinda mensajes; los aspectos que resultan sorprendentes producen efectos placenteros en quien los percibe, por otra parte la incongruencia hace referencia a la

poca o nula relación que existe entre los elementos que se perciben, lo que produce malestar, y esto se puede convertir en estrés.

Ittelson, distingue entre dos tipos de percepción:

1. Percepción objetual. Responde a la clásica concepción psicológica de la percepción.
2. Percepción ambiental. Considera el entorno de forma holística, de manera que el entorno puede ser concebido propiamente como una unidad perceptiva.

Las principales diferencias entre estos dos enfoques son:

1. En la percepción objetual se enfatiza la búsqueda de las propiedades de estímulos simples como la luminosidad, el color, la profundidad, la forma o el movimiento. La percepción ambiental, en cambio, focaliza la búsqueda en escenas a gran escala, considerándolas como entidades globales.
2. La investigación en la percepción objetual considera a la persona como un ser que capta pasivamente los estímulos ambientales; se enfatiza el estudio de las reacciones humanas ante estímulos simples. La investigación en la percepción ambiental considera a la persona como un ser que se encuentra "dentro" del entorno, que se mueve en éste como un elemento más; el foco de atención es, el estudio de las múltiples experiencias ambientales que una persona puede tener en su relación con el entorno.
3. A diferencia de la percepción objetual, la percepción ambiental considera, además, que la persona organiza su experiencia en el entorno a partir de determinados propósitos u objetivos. Estos pueden ir desde objetivos

esencialmente utilitaristas o funcionalistas hasta objetivos de carácter emocional, estético o relacional (Proshansky, Ittelson y Rivlin, 1983).

La percepción ambiental no es el resultado de un simple proceso aditivo de sensaciones ambientales; tampoco es el resultado directo de la suma de percepciones objetuales. La persona percibe holísticamente su entorno y lo transforma en unidades significativas para ella.

Para Brunswick (1956, citado en Pol, 1988), el proceso perceptivo es aquel, mediante el cual las personas pueden conocer su entorno, haciendo una valoración de lo que es distante y próximo, lo que es un determinante importante de la conducta humana. Gibson (1966, citado en Pol, 1988), considera que es importante la percepción de las propiedades de los estímulos y las circunstancias en que se produce.

Para 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 permiten procesar y por lo tanto modificar 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 realizada a partir de experiencias, de las percepciones reiteradas y de los desplazamientos en el ambiente (Proshansky et al. 1983)

El proceso de percepción del ambiente, no necesariamente aparece explicado por la naturaleza propia del ambiente que rodea una determinada área, sino que también estará explicado por la naturaleza y las características propias del sujeto que lo evalúa.

Proceso perceptivo.

El proceso de percepción del ambiente consta de tres etapas: (Proshansky, et al 1983)

1. Un ambiente real, es decir, en él que la mejor aproximación es el conocimiento científico y la medida objetiva
2. Un organismo dotado de sistemas informáticos complejos capaces de almacenar datos e imaginar situaciones, comportamientos, que busca alcanzar la capacidad suficiente en sus relaciones con el medio.
3. Un ambiente simbolizado, producto de la actividad cognitiva del organismo, que constituye un modelo subjetivo del ambiente real, susceptible al cambio por la experiencia, útil en la simulación y en la toma de decisiones y cuya objetividad condiciona la eficacia de la acción; esto es lo que se conoce como mapa cognitivo.

La percepción del ambiente es aprendida y está cargada de afectos que se reflejan en los juicios que se forman sobre él y las intenciones de cambio con que se actúa sobre él (Proshansky, et al1983).

El mundo que es percibido es real y completamente objetivo, sin embargo en el proceso de percepción están incluidos, los sentimientos, la experiencia y las expectativas que tiene la persona de lo que está percibiendo, por lo que no hay un mundo igual para dos personas, cada uno tiene un interpretación propia y única de lo que está experimentando.

Conocimiento ambiental

“El conocimiento ambiental es un proceso complejo, que incluye la obtención, análisis y sistematización por parte del individuo de la

información proveniente de su entorno, social por naturaleza, este constituye un paso importante para su comprensión a través de acciones concretas, que a su vez, influyen en el desarrollo de estos conocimientos" (Febles, 1999, pág. 109).

El conocimiento ambiental presenta ante todo una naturaleza socio-histórica, por cuanto implica necesariamente la apropiación de los conocimientos adquiridos en el transcurso de la historia humana, reflejados también en el entorno, fuente del desarrollo del mismo y de otras funciones psicológicas específicamente humanas, fundamentalmente por el lenguaje, el cual media conocimiento y pensamiento humanos (Febles, 1999).

Sobrecarga ambiental

En las grandes ciudades, hay una gran variedad de estímulos, lo que resulta desbordante para la mayoría de las personas, es posible decir que el ambiente que se está percibiendo está sobrecargado.

Psicólogos ambientales como Berlyne (1960, citado en Proshansky, et al, 1983), con la intención de estudiar las dimensiones de la estimulación ambiental; propuso cuatro variables comparativas: novedad, complejidad, sorpresa e incongruencia. Estas variables generan en el individuo cierto grado de conflicto perceptual que lo llevan a hacer comparaciones entre el estímulo presente y otros estímulos.

Wohlwill (1966, citado en Proshansky, et al, 1983), siguiendo dicha línea de investigación, demostró la importancia de estas variables al descubrir la manera en que un individuo explora el ambiente depende de la novedad de sus características. La percepción diferencial de las personas de ambientes urbanos y rurales, está

determinada por la complejidad de estímulo de cada ambiente. Los ambiente urbanos se componen de una variedad mucho mayor de elementos que las áreas rurales. Las características ambientales sorprendentes e inesperadas, producen un efecto placentero en quien las percibe. Sin embargo la excesiva incongruencia, como cuando varias estructuras no tienen ninguna relación entre sí y se colocan juntas, provocan una impresión desagradable en el observador; en cambio, un nivel óptimo de contraste aumenta positivamente la atención del observador.

Para entender a que se refiere el concepto sobre carga ambiental, se enlistan de cuatro puntos básicos de dicho proceso: (Proshansky, et al,1983)

1. Los seres humanos, debido a la propia naturaleza del organismo, tiene una capacidad limitada para procesar estímulos ambientales, es decir, solo es posible prestar atención a un número limitado de estímulos simultáneamente.
2. Cuando la cantidad de información procedente del medio, excede la capacidad de la persona para procesar todo aquello que se considera relevante, entonces se produce una "sobrecarga de información". La reacción normal en estos casos es una especie de "visión en túnel" por la cual se ignora lo que no parece relevante y se presta atención a lo que sí parece relevante. Se sabe que las personas han logrado desarrollar habilidades para organizar el entorno de manera que se evite que lo menos relevante distraiga (Atención selectiva)
3. Cuando aparece un estímulo ante el cual se debe responder; se evalúa lo significativo y sigue un proceso de toma de decisiones para afrontar

la situación convenientemente. Así, cuanto más intenso, impredecible o incontrolable es un estímulo mayor es su significado, lo cual será proporcional a la atención que se le dará a dicho estímulo. Además, a mayor incertidumbre generada por la necesidad de una respuesta adaptativa a la situación más atención tendrá la situación y mayores serán los niveles de estrés que experimenta la persona.

4. La cantidad de atención disponible de una persona no es una variable constante y puede reducirse temporalmente tras demandas de atención prolongadas. Tras estos episodios, la capacidad total de atención sufre una sobrecarga (Proshansky, et al, 1983).

El comportamiento de las personas ante la sobrecarga ambiental, dependerá de los estímulos a los que se presta atención y a cuáles se ignora. Generalmente al estímulo más importante para la actividad a realizar, es el que recibe tanta atención como lo requiere, mientras que los estímulos menos importantes son ignorados. Si estos estímulos menos importantes interfieren en la tarea, entonces, al ignorarlos, mejora la ejecución. Sin embargo, si una tarea requiere mucha atención, como cuando se hacen dos cosas a la vez, la ejecución de una de las tareas, en especial la que consideramos menos importante, se deteriorará. En la actualidad, la distracción del volante por actividades simultáneas (como mirar los espectaculares, hablar por celular, maquillarse, la presión del tiempo, etcétera) es uno de las principales causas de los accidentes de tráfico.

De acuerdo con el modelo de sobrecarga, una vez que la capacidad de atención se ha visto reducida por causa de una demanda prolongada, incluso tareas pequeñas

que requieren bajos niveles de atención pueden desembocar en una sobrecarga. Por otra parte, una vez que ha acabado la exposición a un estímulo molesto o excesivo pueden acontecer efectos sobre el comportamiento como descenso de la tolerancia a la frustración, errores en el funcionamiento mental o menor frecuencia de comportamientos altruistas. El modelo de la sobrecarga atribuye estos efectos a la capacidad reducida de la persona para atender a estímulos relevantes. Una forma de recuperarse de una situación de sobrecarga ambiental es hacerlo a través de los llamados "entornos restauradores".

Deprivación ambiental

La aproximación de la sobrecarga ambiental sugiere que muchos efectos de las relaciones persona – entorno, especialmente aquellos que implican consecuencias en el comportamiento o emocionales no deseables son debidos, a un exceso de estimulación. No obstante, otros teóricos han sugerido que muchos de estos problemas también son el resultado de una subestimulación.

Los estudios sobre deprivación sensorial, muestran como las personas privadas de toda estimulación pueden desarrollar estados de ansiedad severa así como otras anomalías psicológicas. También se han demostrado los efectos negativos que puede producir el aislamiento social, especialmente cuando no es deseado.

Por otro lado, es cierto que existen claros beneficios cuando se reduce la estimulación sensorial, Aunque las ciudades ofrecen un entorno caracterizado en general por una sobre estimulación ambiental y social, la gente que habita en ellas puede estar perfectamente instalada y sujeta a un entorno físico infraestimulado. Parr (1966) afirmó que mientras los campos, bosques y montañas contienen una variedad

de patrones cambiantes de estimulación visual, las áreas urbanas están formadas por patrones que se repiten en cada calle, en cada plaza, en cada vivienda, etcétera. De acuerdo con él, los rascacielos, las calles lineales y los interiores de edificios con sus modernas estructuras sin ventanas provocan un sentimiento de estar encerrado en las personas. Parr y otros sugieren que esta pérdida de estimulación ambiental lleva al aburrimiento y, de alguna manera, es responsable de patologías urbanas como el vandalismo juvenil, la delincuencia y la pobre educación (Puente y Legorreta, 1998).

Estimulación óptima

Es por esto que la complejidad visual óptima, está en relación directa con la claridad en la percepción ambiental, lo que no quiere decir que todos los diseños deban ser lo más simple posible.

De acuerdo con la aproximación de la sobrecarga ambiental y de la deprivación ambiental parece ser que un nivel intermedio de estimulación sería ideal. En teorías como la de la percepción de Berlyne (1960), la de Helson (1964) o incluso el mecanismo dinámico de la regulación de la privacidad de Altman (1975), se sostiene la misma premisa (Pol, 1988).

Esta es la base de la aproximación de Wohlwill (1974, citado en Pol, 1988) en su teoría del Nivel de Adaptación, en la cual se sostiene que el nivel óptimo de estimulación implica, al menos, a tres categorías:

1. Estimulación sensorial
2. Estimulación social
3. Movimiento

Demasiada o poca estimulación sensorial no es deseable, al igual que ocurre con la estimulación social y con el movimiento. A su vez, estas tres categorías mencionadas pueden variar a lo largo de tres dimensiones:

1. Intensidad o nivel de estimulación.
2. Diversidad, tanto a lo largo del tiempo como en un momento dado
3. Identificación de patrones, o grado en el que una percepción continúe tanto en su estructura como incertidumbre (Wohlwill, 1974, citado en Pol, 1988).

Rapaport (1970, citado en Holahan, 2001) y sus colaboradores descubrieron que las líneas del diseño contemporáneo, por lo general, carecen de interés para el observador por ser demasiado simples. Afirmando que las personas prefieren cierto grado de complejidad y ambigüedad en los patrones visuales. Estando a favor de los diseños ambientales con “un nivel óptimo de estimulación perceptual, para evitar la monotonía que producen los diseños demasiado simples y el caos que pueden originar los ambientes muy complejos.

De acuerdo, con los conocimientos psicológicos sobre la forma en que las personas perciben el ambiente físico sugieren que cierta variedad visual en el medio, puede proporcionar una experiencia perceptual interesante y satisfactoria. Reconociendo que el individuo desempeña un papel dinámico en el proceso perceptivo, es decir, que las personas están preparadas para enfrentar cierto grado de complejidad visual en el ambiente, de hecho, se sabe que la gente se inclina por un nivel óptimo de complejidad visual en el ambiente y prefieren lugares que resulten interesantes a la vista, sin ser confusos o desorientadores (Wohlwill, 1966, citado en Holahan, 2001).

Ambiente Urbano

El hablar de un ambiente implica considerar aspectos, tales como: que tan agradable o desagradable, sano o insano, es el lugar que se habita, desde el punto de vista biológico, psicológico y social; por lo que se entiende su carácter colectivo. El ambiente urbano, posee características muy específicas que influyen en la manera en como las personas lo entiende y el “uso” o desarrollo que se tiene dentro de él.

El ambiente urbano, es el espacio donde las personas se desarrollan y llevan a cabo sus actividades cotidianas; dicho espacio está dotado de múltiples alternativas y servicios de todo tipo (transporte, vivienda, educación, cultura, política, religión, deporte, etcétera); caracterizado por la centralización de las fuentes de empleo y servicios.

Es por esto que se debe entender cómo la relación persona ambiente está mediando entre la salud de las personas al afrontar las diferentes situaciones generadoras de estrés en el medio urbano, que hace referencia al aspecto biológico y psicológico de los seres humanos.

Desde el punto de vista psicológico el estrés y la percepción del medio deteriorado tiene repercusiones en la manifestación de conductas, actitudes y valores a favor del cuidado del medio ambiental. El aspecto social está sujeto a los cambios emocionales ocasionados por el estrés que se vive en las grandes ciudades, ya que la calidad y el tipo de relaciones interpersonales se ven deterioradas, teniendo como consecuencia muchas de las patologías urbanas. En la actualidad las zonas urbanas experimentan decadencia, el deterioro de la calidad de vida, dificultades de transporte público y privado, condiciones que no promueven la salud, la alteración de las

relaciones interpersonales en todos sus niveles, la situación económica desfavorable y el vivir de prisa.

Un aspecto que agrava la situación de las grandes ciudades es la migración de habitantes de diferentes estados, en busca de un empleo y una mejor esperanza de vida, por si esto fuera poco, el no cumplir con las expectativas que la gente tiene sigue generando estrés y más problemas de carácter social y político ya que siendo incapaces de ajustarse a las nuevas condiciones de vida, alterando no solo su manera de vivir, sino el de todos los habitantes de la urbe. Aunado a esto la inequidad entre las clases sociales hacen ver la existencia de dos mundos paralelos donde uno sufre la carencia de todo lo que el otro disfruta sin valorar lo que tiene, creyendo que es su derecho satisfacer todas y cada una de sus necesidades por absurdas que parezcan, como si el poder adquisitivo comprara un pase libre al deterioro ambiental.

Prohansky y Altman (1968, citados en Holahan, 2001) explican que el rápido crecimiento que experimento la psicología ambiental durante la década de los 60's, también fue producto del gran interés por los problemas sociales de la época; lo cual es similar al auge de información ambiental que hay en la actualidad. La calidad del ambiente físico y las consecuencias a largo plazo de la contaminación industrial, el descuido en la eliminación de basura y el manejo inadecuado de los recursos naturales. En la actualidad el mal trato que el hombre da al ambiente crea condiciones adversas en éste, tales como la contaminación del aire y del agua, entre otras que representan amenazas ya presentes para la calidad de vida. En la medida en la 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.

La ciudad

Para entender mejor como es el sistema relacional persona – medio urbano, es necesario conceptualizar a la ciudad, se puede decir que es una mezcla compleja de fenómenos diarios que ocurren simultáneamente en espacios alejados y, en cierto modo, independientes; teniendo en cuenta los lugares que hay y las actividades que ofrece; en ella se encuentra una fusión de aspectos culturales, que el tiempo ha venido a fijar en actitudes y formas de vida propias de una localidad concreta (Fernández, 2002).

Una ciudad es una colectividad social, en la cual se realizan múltiples actividades, espacialmente delimitada por su forma, historia, geografía, técnica y sociedad, características que son tan diferentes y que de hecho, incluye realidades sociales distintas. Es al mismo tiempo un producto histórico, un complejo cruce de intereses sociales y económicos y por supuesto el ajuste geográfico peculiar de un gran número de personas en un espacio restringido, que incluye los aspectos culturales y psicológicos que caracteriza a gran parte de la población. De acuerdo con Fernández, (2002) la ciudad es una construcción social, el fruto de la convivencia y la distribución del espacio entre personas, en un momento histórico social y psicológico en cierto modo únicos.

Es posible decir que la ciudad surge como consecuencia del rápido crecimiento de las concentraciones humanas; lo que posibilitó al desarrollo de las grandes ciudades por medio de la centralización de la industria y los servicios; por lo que las personas se

enfrentaron a la necesidad de aprender a moverse e interactuar con un nuevo ambiente, a manejar nuevos instrumentos y además aprender nuevos patrones de relación social.

En el ambiente urbano, se puede observar el constante crecimiento de las industrias, contribuyendo al aumento de factores de riesgo que atentan contra la salud física y mental de sus habitantes.

En el medio urbano, no sólo se han alterado los aspectos materiales más visibles como el aire o el agua; también se ven modificadas sus dimensiones psicológicas y sociales y por supuesto a las personas inmersas en él, ya que siendo susceptibles a dichas alteraciones, encuentra riesgos para su salud y bienestar (Pinillos, 1983).

La característica básica de la ciudad es la dimensión especial que cobran los fenómenos sociales desarrollados y reproducidos en su seno. La complejidad se encuentra también en la cultura, más diversa y extendida. La ciudad se caracteriza por grandes contrastes (Krupat, 1985, Bell, Greene, Fisher y Baum, 1996; citados en Fernández, 2002), pues sus virtudes, únicas en comparación con otros modos de asentamiento humano, acarrearán vicios y problemas de gran magnitud. Sin embargo, la ciudad es, el hábitat natural de gran parte de las habitantes del mundo en nuestro tiempo. Hábitat ecológico, porque la vida se desarrolla dentro de una sucesión de espacios limitados y socialmente definidos. Hábitat cultural porque la expresión y propia identidad de los individuos y grupos están ancladas en los lugares donde se ha desarrollado, nunca en espacios vacíos, sino plenamente cargados de significado, emoción y simbolismo (Corraliza, 1987; Pol, 1994 citados en Fernández, 2002).

Aspectos Psicológicos de la percepción ambiental

La percepción ambiental es un proceso natural e inconsciente; que proporciona a las personas las bases para conocer el mundo circundante y realizar sus actividades, inclusive la supervivencia. Es en parte producto de la correcta percepción que se tiene del medio y de su conocimiento, la adaptación al mismo y el desempeño que se tenga en él.

Un aspecto muy importante de la percepción ambiental es que la información que proporciona al individuo lo ayuda a orientarse y dirigir sus actividades cotidianas. Debido a que la percepción del ambiente está estrechamente relacionada con el comportamiento adaptativo del individuo, con el tiempo la gente se adapta a las características y requerimientos particulares del lugar donde se desenvuelve normalmente (Heimstra, 1979).

Existen diferentes funciones psicológicas de la percepción ambiental, de acuerdo con Holahan (2001), estas son: la orientación de las actividades de las personas, la capacidad adaptativa en nuevos ambientes y la influencia que tiene el contexto ambiental en la percepción.

La percepción ambiental, es la base que proporciona información a las personas, para poder orientarse y dirigir sus actividades, la orientación implica el establecimiento de una serie de lugares desde los cuales una persona pueda satisfacer sus necesidades realizando una serie de actividades (Ittelson, Franck & O'Hanlon, 1976). Sin esta capacidad para orientarse en el ambiente el individuo no podría realizar las actividades y funciones que constituyen su vida diaria; se perdería en cada nuevo ambiente en el que se ubicara (Holahan, 2001).

El proceso de percepción ambiental llega a ser tan automático que los estímulos perceptuales que utiliza para adaptarse al ambiente se van haciendo cada vez menos obvias para el observador externo.

Debido a que la percepción del ambiente está tan estrechamente relacionada en el comportamiento adaptativo de las personas, el “estilo” de percibir el ambiente se adaptará, con el tiempo a las características y requerimientos particulares del lugar en donde el individuo se desenvuelve habitualmente. Ittelson (1970, 1973, 1976) explica que dos tipos distintos de ambientes producirán dos estilos de percepción ambiental diferentes, cada uno ajustado a las características propias de percepción de su respectivo contexto ambiental (Holahan, 2001).

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 indiferencia hacia los demás (Levy - Leboyer, 1985).

Por lo tanto la percepción ambiental, está estrechamente relacionada con el ajuste social, la calidad de las relaciones interpersonales debido a la influencia que tiene sobre el comportamiento de las personas, las conductas de cuidado y protección de medio ambiente cuando este está siendo percibido como amenazante de la propia

integridad, teniendo repercusiones en la salud física y emocional de sus habitantes como consecuencia de las alteraciones medioambientales.

Es importante aclarar que en ocasiones con el simple hecho de percibir, las personas se encuentra sometidas a estrés ya que el ambiente circundante es percibido como alterado, sin embargo también es importante poner énfasis en que la percepción debe tener una base objetiva como inicio del proceso para dar lugar a la parte subjetiva del mismo, es decir, lo que percibe cada persona en base a su experiencia, necesidades y significados.

Rendimiento Ambiental

El ambiente físico del lugar en donde la gente se desarrolla (trabaja, estudia o vive) afecta su desempeño. Factores ambientales como iluminación, ruido, disposición de los espacios alteran y determinan el rendimiento de las persona, en cuanto a la productividad, eficiencia, precisión, fatiga o tedio durante sus actividades laborales y la vida cotidiana.

La luz, el sonido y la temperatura son aspectos esenciales del medio ambiente, siendo características influyentes y hasta determinantes del desempeño de las personas inmersas en él. El rendimiento, de acuerdo con McCormick (1976, citado en Holahan, 2001) en los ambientes implica conductas dirigidas al cumplimiento de algún objetivo, desde actividades esencialmente físicas o bien actividades mentales. Steele (1973), divide el rendimiento humano en tres categorías: a) actividades; b) actividades mentales: las que realizan dentro del individuo; y c) actividades de interacción, las que ocurren entre los individuos (Holahan, 2001).

La percepción ambiental es fundamental en la interacción persona – ambiente, lo cual tiene repercusiones en la calidad de vida y en el rendimiento de las personas en sus diferentes actividades, ya que si no se alcanza primero el bienestar físico, cubriendo necesidades básicas, es imposible que la persona pueda concentrarse y/o enfocarse en otras actividades de orden superior.

Dentro del desarrollo de las personas, el proceso perceptivo es fundamental, por ejemplo en cuanto al rendimiento óptimo o no que tiene la gente, la comunicación juega un papel fundamental y está determinada por el medio y cómo es experimentado por los habitantes. Las funciones de comunicación humanas sirven para transmitir información a través de líneas fronterizas del organismo humano o la organización de grupos.

De esta manera, cualquier acción o cosa puede poseer propiedades simbólicas y representar otro acontecimiento; el conocimiento y la información capacitan al ser humano para que reconstruya acontecimientos pasados, entienda acontecimientos presentes y pronostique los futuros.

La percepción y la evaluación de señales, lo mismo espaciales que temporales, no pueden desligarse de la percepción ni de la evaluación de la situación en que ocurren. De este modo, las relaciones personales están en función del ambiente en que ocurren, y pueden ser reemplazadas o entrecruzadas por otras relaciones interpersonales. De acuerdo con la identificación de la situación social, las personas aplican automáticamente las reglas de conducta que creen pertinentes.

El orden implica la noción de disponer de las partes para construir un todo. Cuando una persona tiene que tratar con miles de artículos distintos, sean objetos o

fragmentos de información, su problema es de simplificación. El orden de los objetos depende de la realidad física, por lo que las necesidades humanas dictan la función y la forma de un objeto.

El control de las situaciones humanas se pone en práctica por acciones verbales, manipulación de barreras, entradas y otros arreglos físicos, ya que incluso las clases particulares de interacción humana son guiadas, facilitadas o modificadas frecuentemente por la naturaleza física de los lugares que indican donde pueden ocurrir reuniones.

De este modo, se puede hablar del carácter patológico de las ciudades, donde por su carga de tensión perceptual (Lynch, 1960), la muerte del ambiente en sus realidades psicológica, sociológica y física (Muntañola, 1980), sus condiciones estresantes (Udaltsov, 1982) y antisociales (Mitscherlich, 1977), derivadas del desconocimiento de las necesidades humanas, afecta de manera directa el desempeño de las personas en todas las esferas de vida del hombre (Ortega y Urbina, 1985).

Todo esto ha llevado a algunos ciudadanos a sensibilizarse sobre la pérdida de la calidad de vida en las ciudades, por lo que la preocupación, que ha sido recogida por una amplia gama de profesionales y disciplinas ha contribuido a plantear las siguientes necesidades: a) Estudio e investigación tendentes a evaluar esas relaciones con el entorno, b) la evaluación del 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 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 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 proyectos de intervención (Corraliza, 1997).

Calidad de vida

Al hablar de la percepción ambiental, se sabe que ésta se ve influida por condiciones físicas objetivas, diferencias individuales y características subjetivas; de hecho, se han establecido juicios acerca de si el ambiente se encuentra dentro de márgenes aceptables o inaceptables. La percepción de medio implica también el tomar en consideración ciertos procesos y conceptos, incluyendo el riesgo, la originalidad y la complejidad, así como territorialidad y primacía (Bell, 1978 citado en Andrews, Fancett, Riddler & Wadesman 1983).

A los psicólogos ambientales, les interesa conocer la forma en que las personas perciben los ambientes; sin embargo se requiere ir un paso adelante y explorar también cómo es que las exigencias específicas del ambiente físico a gran escala conforman la naturaleza del proceso perceptivo.

Ittelson (1978, citado en Varela, 1991), considera 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 pueda definirse como "...la experiencia significativa del sistema persona – ambiente". De tal modo que en la

medida que la persona perciba su ambiente de acuerdo a su experiencia, también reconocerá la influencia del ambiente en posibles respuestas de estrés.

Seligman (1975, citado en, Andrews, et al, 1983), plantea la teoría del control percibido que afecta las percepciones de la persona, de manera que la percepción de una persona pueda manipular de forma efectiva el entorno y aumenta la sensación de capacidad y aptitud de esa persona.

Desde la perspectiva cognitiva de sobrecarga, el control percibido se le puede interpretar como “relajar” o calmar la preocupación de una persona por situaciones amenazantes o impredecibles del entorno, lo cual le permite reaccionar mejor ante otras situaciones estresantes que requieren de su atención como sería el desempeño de determinadas tareas o la conducta social favoreciendo el funcionamiento de manera sana (Cohen, 1978, citado en Andrews, et al, 1983).

De esta manera y de la mano del crecimiento urbano y del deterioro del medio, el estado de las cosas producido por el trato descuidado que el hombre ha tenido con el ambiente, se han desarrollado manifestaciones patológicas que, están relacionadas con las señales de identidad, más características de esta civilización. Los problemas cardiovasculares, enfermedades respiratorias y metabólicas, trastornos psicosomáticos son algunos de los desordenes de salud más típicos de este tiempo (Aragón y Jiménez, 1986).

Las industrias que están íntimamente mezcladas con los conjuntos habitacionales o residenciales, además del 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 negativos e independientes. Por una parte facilita la propagación de los agentes infecciosos; por otra modifica la manera en que el hombre y animales responden a la presencia de estos agentes (Proshansky, et al, 1983).

Por otra parte, los servicios que ofrecen las ciudades a sus habitantes, donde se caracterizan por las deficiencias, además de faltar en cantidad y calidad, si a esto se suma la existencia, en un grado alarmante de sobrepoblación, desempleo y corrupción en la vida política de sus gobernantes; además los impuestos suelen ser excesivos e inadecuados.

El problema más desconcertante al tratar de mejorar la relación de las personas con el ambiente urbano es la persistencia de las imágenes convencionales y los modelos a concebir la ciudad a la luz de las realidades urbanas cambiantes y de los propósitos humanos. Es por esto que, la ciudad que conoce cada persona determina en gran parte el mundo en que se tiene experiencias vitales y a través del cual se lucha para obtener muchas de las satisfacciones diarias; dónde la interacción de las personas con el ambiente es un proceso, configurado tanto por la forma del ambiente como por las características psicológicas de las personas.

El ambiente, está subdividido en regiones o escenarios de acción, cada uno de los cuales determina, en grados variables, la conducta que ocurre dentro de él. No es de extrañar que las conductas afectadas sean extraordinariamente amplias, a partir de todas estas situaciones desde enfermedad física y mental, pasando por el ruido y la pobreza. La literatura sobre la patología de la ciudad no siempre utiliza distinción entre problemas en la ciudad (paro, pobreza, suicidio, etcétera) y problemas de la ciudad (tráfico, contaminación de aire, etcétera) (Aragonés y Jiménez, 2002).

Lo que sí es un hecho, es que tanto como los problemas en la ciudad y los problemas de las personas están coincidiendo, haciendo cada vez más grande el desequilibrio en el sistema hombre – ambiente. Por lo que no es raro que el estrés sea un aspecto de la vida cotidiana de los habitantes de la ciudad, dónde el malestar ocasionado por el deterioro del medio ambiente es visto como algo más a lo que las personas deben ajustarse cómo si se adaptaran a un nueva escuela o trabajo, lo cual es una de las causas más importantes de enfermedades, ya que no es posible forzar al organismo a restablecer el equilibrio.

Es importante tener en consideración que si bien es cierto, las grandes ciudades están enfermas, pero no se debe darles por muertas, cabe mencionar que la centralización que se puede observar en ella, debe de dotarla de los medios esenciales en la búsqueda de una mejor calidad de vida, a nivel evaluativo y preventivo, poniendo en práctica medidas pertinentes en el cuidado del medio, como una estrategia para mantener la salud.

De acuerdo con Moser (2002), en el inicio del siglo XXI dos referencias son susceptibles de marcar profundamente el desarrollo de la sociedad actual: la globalización y el desarrollo sustentable, teniendo necesariamente repercusiones sobre el modo de vida en general. Por lo que el desarrollo sustentable cómo susceptible de satisfacer las necesidades de la generación actual sin comprometer las posibilidades para generaciones futuras de satisfacer las suyas, abre la vía a las preocupaciones vinculadas al modo de vida, lo cual implica necesariamente que el desarrollo económico sea armonioso y respetuoso del ambiente y al mismo tiempo preocuparse por el bienestar del individuo.

En este sentido es fundamental entender que la apuesta en búsqueda de una mejor calidad de vida implica cubrir las exigencias del desarrollo sustentable y la globalización orientados hacia la reflexión teórica, teniendo en cuenta la relatividad cultural de las necesidades, las dimensiones espaciales de bienestar, de la identidad y por supuesto las cuestiones de la relación con el ambiente global. Es fundamental entender que el bienestar no puede ser independiente de un anclaje territorial y de los procesos de identidad; esto tiene mucha importancia en la ciudad, ya que las condiciones de vida dentro de la misma, como el anonimato, inseguridad, indiferencia hacia los demás y de los demás a otros y la exposición a altos niveles de estrés, son parte de la realidad de sus habitantes.

Sin embargo, también es importante tener en cuenta, que una de las habilidades más importantes del hombre como especie, es su capacidad de adaptarse y como se vio a lo largo de este capítulo, la percepción ambiental, entendida desde su base psicológica, es la base del proceso de relación del ser humano con el ambiente en el cual se desarrolla; siendo la materia prima de lo que se entiende como experiencia; ya que el cómo se perciben las distintas situaciones que se viven en el ambiente urbano, son experiencias únicas para cada uno de sus habitantes y lo que es molestia para algunos, no lo es para los otros.

Es necesario tener en cuenta que en función de lo que las personas están interpretando como experiencia es que van a poder desempeñar sus actividades cotidianas de la mejor manera posible, haciendo frente a los que se considera estrés; poniendo en práctica diversas estrategias para resolver las demandas ambientales; para vivir de la mejor manera y del mismo modo hacer lo mejor posible las actividades

cotidianas, con la finalidad de tener calidad de vida en la ciudad, en cuanto a la salud de sus habitantes se refiere. Entendiendo que el medio ambiente objetivamente es el mismo para todos, pero subjetivamente no lo es; lo que hace del vivir una experiencia única e irrepetible (placentera o no), para todos los habitantes de la Ciudad de México.

CAPITULO 2

CONDUCTA PROAMBIENTAL (CPA)

En la actualidad existe una preocupación creciente por el deterioro que se ha hecho al medio ambiente y las repercusiones que esto ocasiona sobre el bienestar humano, de ahí que cada día se pongan en práctica diversas actividades encaminadas a mejorar y preservar el medio en la interacción entre hombre y el ambiente.

De acuerdo con Wohlwill (1970) fue a partir de los años setenta, que surgió el interés por las cuestiones ecológicas como resultado del incremento de los costos ambientales de la expansión industrial. Dicho interés va de la mano con el mundo cambiante acerca de la relación hombre y el medio ambiente (Cohen y Lazarus, 1977).

De esta manera es fácil entender que el medio que el hombre ha construido es al mismo tiempo un fenómeno físico y social, siendo una expresión particular del sistema social que determina sus actividades y sus relaciones con los demás; es por esto que las respuestas de las personas nunca son determinadas únicamente por dichas propiedades ya que las características de las mismas, personalidad, necesidades y actividades de cada persona son influyentes de dicha interacción (Proshansky, et al, 1983).

Debido a que el hombre se ve expuesto continuamente a cambios naturales en el ambiente físico que le rodea, utiliza la tecnología que tiene a su disposición, si fuera necesario aunque no conveniente, para modificar dichas condiciones; y si a esto le sumamos la actividad laboral de las personas, que desde la revolución industrial ha producido cambios drásticos y cada vez más amplios en el ambiente natural; todo esto

altera notablemente los estilos y condiciones vida, modificando el comportamiento de las personas (Aragónés y Jiménez, 1986).

La gravedad de los problemas ambientales le demanda a la Psicología que explore cómo los procesos cognitivos, emocionales y motivacionales propician la aparición de conductas proambientales y en el mejor de los casos sustentables (Schmuck y Schultz, 2002, citados en Corral y Pinheiro, 2004). La Psicología Ambiental, entre otras cosas, aborda el estudio de los factores psicológicos que afectan y que son afectados por la interacción persona - medio ambiente.

De esta manera, la meta de la Psicología Ambiental sería la planificación que permita a las personas un nivel de calidad de vida tan alto como les sea posible. Lo cual no es una tarea fácil, se requiere, entre otras cosas, entender como las personas perciben, piensan, aprenden, sienten, desarrollan y aceptan las diferencias personales y de grupos, y como el ambiente psicosocial puede ser un recurso o un obstáculo para lograr dicha meta, teniendo en cuenta que planear, no es necesariamente satisfacer las necesidades y expectativas de cada persona.

Dentro de la historia de la Psicología Ambiental, es posible distinguir etapas bien diferenciadas en cuanto a la investigación de lo que se conoce como conductas protectoras del ambiente, las cuáles van desde la conducta ecológica responsable, proambiental, proecológica, hasta llegar a la sustentabilidad. De acuerdo con Corral y Pinheiro (2004) se puede hablar de manera general de tres etapas:

Período inicial.

Su origen está ligado al origen del movimiento verde en los EE.UU. y Europa, a finales de los años 60. Se empieza a generar conciencia en las personas acerca de la

necesidad de vivir en armonía con la naturaleza y de la finitud de los recursos naturales, por lo que el consumo desmedido de los mismos no puede continuar. Surgen las primeras publicaciones especializadas en Psicología Ambiental.

El conductismo predomina como la base conceptual a partir de la cual se elaboran modelos explicativos de la conducta de cuidado del medio, especialmente de aquellos que tienen que ver con aspectos de estética ambiental y con el ahorro de energía (Burgess, Clark, y Hendee, 1971; Cone y Hayes, 1980, citados en Corral y Pinheiro, 2004). En correspondencia con la nueva visión del mundo y con las creencias conductistas, se emprenden intervenciones que pretenden modificar los comportamientos antiambientales empleando eventos antecedentes que propicien el comportamiento como carteles, avisos o recordatorios señalando formas apropiadas de conducta (Reid, Luyben, Rawers y Bailey, 1976; Katzev y Mishima, 1992, citados en Corral y Pinheiro, 2004), o eventos consecuentes como los reforzadores positivos para las conductas proecológicas y el castigo para las antiecológicas. Este período comprende toda la década de los 70s y los principios de los 80s (Corral y Pinheiro, 2004).

Período intermedio.

Se incorporan nuevas aproximaciones a la explicación del comportamiento proambiental, entre las que predominan las de corte cognoscitivo. Se reconoce la importancia de trabajar de manera interdisciplinaria y se introducen modelos sistémicos explicativos, los cuáles involucran variables no psicológicas, entre las que destacan los factores demográficos, y las variables situacionales como instigadoras del actuar

proambiental (Berger, 1997; Stern, Dietz y Guagnano, 1995; Guagnano, Stern y Dietz, 1995, citados en Corral y Pinheiro, 2004).

Los términos comportamiento proambiental, conducta proecológica, conducta ambiental responsable cobran un uso generalizado y empiezan a darle al área de investigación un toque distintivo. Una buena parte de esta etapa coincide con un período de crecimiento de la economía mundial, lo que repercute en un reavivamiento del consumismo y la generación de desechos sólidos.

Por otro lado, la investigación se establece como naturalista, en donde no se muestra un interés por manipular variables o tratamientos. La Conducta ambiental se concibe como comportamiento intencional dirigido al cuidado del medio (Grob, 1990, citado en Corral y Pinheiro, 2004), por lo que el centro de atención es el entorno físico y las necesidades humanas, aunque son importantes, están en segundo plano (Bonnes y Bonaiuto, 2002, citados en Corral y Pinheiro, 2004). Es el tiempo de la aplicación de los modelos de la Activación de Normas Morales de Schwartz (1977) y el de la Teoría de la Acción Razonada de Fishbein y Ajzen (1975).

La Psicología Arquitectónica conserva un dominio casi total del escenario de la Psicología Ambiental, ya que la mayoría de los psicólogos ambientales investigan aspectos de percepción y diseño ambiental y sólo unos pocos estudian la conducta de conservación ambiental (Geller, 2002). Esta etapa dura hasta finales de la época de los 90s (Corral y Pinheiro, 2004).

Período actual (finales de los 90s hasta la fecha).

Se caracteriza por el agravamiento de los problemas ambientales. Aún recursos como el agua, que se consideraban ilimitados, se clasifican en estado de escasez

crítica (Brown y Flavin, 1999, citados en Corral y Pinheiro, 2004) y se confirma que el calentamiento global es una realidad (Gardner, 2002, citado en Corral y Pinheiro, 2004), aunque los políticos traten de minimizar su efecto. La amenaza del terrorismo alcanza a prácticamente cualquier lugar del mundo y algunos la empiezan a ligar a fenómenos de inequidad, pobreza extrema y resentimiento social, junto con la intolerancia y los nacionalismos (Huntington, 1999, citado en Corral y Pinheiro, 2004).

Esta es la etapa en la que los términos de conducta proambiental, proecológica o simplemente ambiental empiezan a ser reemplazados por el concepto de conducta sustentable, la cual implícitamente se dirige a buscar no sólo el cuidado del entorno sino también a promover el bienestar humano en todos los rincones del planeta (Schmuck y Schultz, 2002; Bonnes y Bonaiuto, 2002; Pinheiro, 2002, citados en Corral y Pinheiro, 2004).

El agravamiento de los problemas ambientales y sociales en el plano internacional es una causa de lo anterior. A partir de esta última etapa ya no son sólo los Estados Unidos quienes muestran superioridad en el estudio de la conducta protectora del ambiente, sino que Europa Occidental empieza a liderar el campo, y otras naciones en Asia, Latinoamérica y Europa Oriental, y en menor medida, África, producen investigación incipiente. Esto manifiesta un interés generalizado por los problemas relacionados con la conducta ambiental relevante, en donde se empieza a prestar atención a las particularidades de las distintas culturas en la promoción de la conducta sustentable (Bechtel, Corral-Verdugo y Pinheiro, 1999; Gouveia, 2002; Schultz, Zelezny y Dalrymple, 2000, citados en Corral y Pinheiro, 2004).

Es importante tener en cuenta cuáles son los factores que llevan a las personas a comportarse de manera responsable, en cuanto al cuidado del medio ambiente y sus recursos. Tomando en cuenta que el hombre es un ser “Bio – Psico - Social”, es necesario considerar aspectos personales, cognitivos y conductuales y la influencia de otras personas en la presencia de la conducta proambiental.

Para esta investigación, la conducta proambiental es el producto de diversos factores psicológicos y situacionales que experimenta el individuo, considerándolo dentro de su contexto socio cultural, como se puede ver en el esquema de variables, la manifestación de dicho comportamiento es el resultado final del proceso que aquí nos interesa. (Ver pág. 130)

Bajo este concepto se pueden agrupar las diferentes acciones de las persona, dirigidas a transformar aspectos del entorno o de la relación con el mismo, y que influyen a su vez en las concepciones, percepciones, y sensibilidades que posee el individuo acerca del medio. Esto puede darse en dos sentidos: positivo o negativo, en dependencia precisamente del grado de compromiso de la gente con el medio ambiente.

A pesar de que el conocimiento, las percepciones, actitudes, sensibilidades, valores y comportamientos ambientales se han analizado mucho desde la psicología, los resultados de numerosos estudios de las relaciones entre estos procesos son aparentemente contradictorios, surgiendo, según Nieto (2003), ciertas interrogantes: ¿cómo se convierten el conocimiento y la preocupación ambiental en conductas y acciones proambientales?, ¿por qué pueden las personas estar supuestamente preocupados, tener conocimientos adecuados sobre medio ambiente, sin que esto se

traduzca necesariamente en comportamientos a favor del mismo?, ¿en qué consiste la brecha existente entre pensamientos, emociones, actitudes y percepciones con respecto a la conducta del individuo? El resultado de estas interrogantes en la comunidad científica ha sido un debate intenso, complejo, en el cual no se ha alcanzado un consenso.

Modelos Explicativos

Los primeros modelos explicativos de estas relaciones, desarrollados en los años 70 y los 80, fueron lineales, suponían una cadena de causas y efectos automáticos y directos, es decir, se pensaba que los conocimientos ambientales generan actitudes ambientales que a su vez generan comportamientos a favor del medio ambiente. Estos modelos parten de una premisa racional (Teoría de la Acción Razonada, Fishbein y Ajzen 1975), y consideran que las personas hacen un uso sistemático de la información que poseen para dirigir sus acciones, desconociendo las motivaciones no conscientes. Esta concepción fue muy utilizada en esa época en el diseño de programas de educación ambiental. Sin embargo, muy pronto se demostró que esas posturas estaban equivocadas e incompletas en varios sentidos.

También se desarrollan los Modelos de Altruismo, Empatía y Comportamiento Prosocial, que a finales de los 70s, 80s y principios de los 90s. Algunos de estos modelos partían del supuesto de que la gente que ha satisfecho sus necesidades básicas tiende a tener más motivación y actuar más ecológicamente porque tienen más recursos y viceversa (Nieto, 2003). No obstante, se demostró que no es así, de manera que los modelos se volvieron más complejos, en tanto se produjeron más aportes al entendimiento de las relaciones entre estos procesos y categorías psicológicas.

Un tercer tipo de modelos desarrollados desde los '80, son los llamados sociológicos. Desde esta perspectiva, aunque también se incluyen factores psicológicos, se cuestionan los modelos antes mencionados, porque fallan en comprender las restricciones individuales, sociales e institucionales, y porque asumen solo la racionalidad de los humanos. De acuerdo con estos modelos, no se trata tampoco de que las personas sean solo irracionales, sino que las actitudes y valores de las personas son negociados, transitorios, y algunas veces contradictorios. La dimensión social es importante porque el poder de toma de decisiones en cuanto a los problemas ambientales locales o globales está irregularmente distribuido (Nieto, 2003).

Siguiendo la línea propuesta en el modelo de Comportamiento proambiental, de Kollmus y Agyeman (1985, citados en Nieto, 2003), que intenta explicar cómo interactúan dos tipos fundamentales de factores que influyen en el comportamiento ambiental, los internos, entre los que se incluyen el conocimiento, los sentimientos, las motivaciones, el grado de concienciación, los valores, las actitudes, las percepciones; y los externos, como los demográficos, institucionales, políticos, sociales, culturales, económicos, etcétera. Este modelo intenta determinar cómo y bajo qué circunstancias éstos potencian u obstaculizan las acciones humanas a favor del medio ambiente; que es lo que se busca entender en esta investigación

Es fundamental entender que entre éstos procesos psicológicos no existe una relación automática, mecánica o directa, es decir, entre conocimiento, conciencia, sensibilización y preocupación ambiental por una parte, y comportamientos ambientales por el otro; los mismos se relacionan de manera dialéctica, y no existen independientemente unos de otros, sino que se encuentran interrelacionados

estructural y funcionalmente; ellos van formando un complejo sistema de motivos orientados a la regulación de la relación entre el individuo y su entorno.

Definición

Desde los inicios del estudio de la Psicología Ambiental, en la constante búsqueda de una definición de lo que es la conducta proambiental, no se ha establecido un criterio donde todos estén de acuerdo, sin embargo si existe características comunes, entre las cuales se acepta que la conducta proambiental es, un conducta psicológica manifiesta, caracterizada por acciones que resultan en el cuidado del medio ambiente. Sin embargo, aspectos como el que tan deliberada es una conducta, la responsabilidad, que sea un acto voluntario, competente o positivo, quedan incluidos en el consenso antes mencionado (Guevara, 1998).

Debido a los intereses de esta investigación se tomó como base la definición que propone Hess, Suárez y Martínez Torvisco (1997), que definen la conducta Proambiental (CPA) como *todas aquellas actividades humanas cuya intencionalidad es la protección de los recursos naturales o al menos la reducción del deterioro ambiental*. Esta definición implica que la CPA incluye aquellas conductas que resultan en el cuidado del medio o que beneficien su preservación; en este sentido la intencionalidad juega un papel muy importante ya que supone una noción de conducta de un cierto nivel de complejidad, en la que el individuo anticipa un resultado de su acción, esto ubica su comportamiento en un nivel que trasciende la situación concreta e inmediata en la cual se encuentra el individuo que decide actuar de manera responsable (Corral, 2002).

Sin embargo, también es importante considerar que cualquier acción que resulte en el cuidado del medio ambiente, sea ésta o no una acción deliberada, o consecuencia de ejercitar en estilo de vida proambiental más o menos permanente, es importante, ya que hablando en términos conductuales, es probable que esto se instaure como un hábito, y tendrá consecuencias positivas para el medio ambiente (Corral, 2002).

Por esto Corral (2000) plantea la búsqueda de la CPA como un estilo de vida que integre todo tipo de conductas deliberadas y efectivas de cuidado ambiental es un objetivo que hasta ahora no se ha logrado, ya que los resultados de investigaciones muestran que la conducta proambiental se manifiesta más como grupos independientes de acciones de cuidado ambiental, por lo que éstas conductas, aunque conceptualmente relacionadas, no constituyen necesariamente un constructo unitario que involucre a todos los tipos de actividades a favor de la conservación ambiental.

De acuerdo con Acosta (2006) la conducta proambiental engloba una gran variedad de dimensiones, entre las que se encuentra la protección de áreas verdes, ahorro de agua, ahorro de energía eléctrica, etcétera.

Es necesario tomar en cuenta factores psicosociales, culturales, personales y necesidades de la población de las ciudades; aunado a esto el hecho de que ahora es mucho más evidente el deterioro ambiental, por lo que el cuidado del medio se ha convertido en una necesidad para preservar la vida, más que una cuestión que esté de moda, sino una responsabilidad compartida por cualquier persona del mundo y a favor de la vida. Una alternativa es trabajar con una estrategia que combine procedimientos conductuales y de otras aproximaciones como el compromiso social y la persuasión (Bustos, Montero, y Flores, 2002). De esta manera, como reportan Busto, Montero y Flores (2002) la variación del riesgo percibido de niveles bajos a altos puede ser un predictor relevante de la conducta de conservación del agua (Bustos y Flores, 2000;

Bustos et al., 2002); sin embargo este hallazgo puede hacerse extensivo a otras conductas; ya que los motivos pueden depender a su vez de factores socioeconómicos como ingreso, y escolaridad (Hamilton, 1983), lugar de residencia, y edad (Bustos, et al., 2002), entre otros aspectos que aun no se han estudiado.

De acuerdo con Hernández y Bustos (2005) el hecho de que el individuo cuente con información sobre cuidado ambiental; solo cambiara el comportamiento directamente cuando: sea fácil de llevarse a cabo, se especifique con mucha precisión el nivel de conducta, sean asequibles las alternativas convenientes a favor de la ecología, se dé un mensaje muy próximo a la conducta objetivo y cuando el mensaje no constituya una amenaza a la libertad del individuo. El que una población este sensibilizada sobre la necesidad de cuidar el medio ambiente, no garantiza “estar dispuesto a cambia” patrones personales a favor de un comportamiento ecológico.

En este caso, interesa también el efecto de los contaminantes al afectar la salud y el comportamiento sin que las personas que están siendo afectadas tenga conciencia de esto, como en el caso del monóxido de carbono (Gifford, 1997), en otras, con frecuencia, la gente llega a atribuirle enfermedades respiratorias, el dolor de cabeza y los ojos irritados (Bustos y Flores, 2000).

Al hablar de las grandes ciudades, por ejemplo la Ciudad de México, y de acuerdo con Oskamp (2000, citado en Corral, 2002) las causas fundamentales de los problemas del medio son dos: la sobrepoblación y el consumo desmedido de productos. Se sabe que la contaminación atmosférica, de suelos y bosques, agua, basura, consumo de energía y las amenazas a la biodiversidad son temas cotidianos y hoy en día una realidad peligrosa e inminente de lo que se está viviendo en el mundo entero.

Como consecuencia de la contaminación atmosférica, actualmente no existe un clima estable, no existe buena filtración de las radiaciones solares, y la calidad del aire es muy mala. Uno de los factores responsables de este cambio es el efecto invernadero, producido por la quema de combustibles fósiles (petróleo, gas, carbón mineral) y el uso de productos como el metano, óxido nítrico y clorofluorocarbonos, para labores industriales (Corral, 2002).

La contaminación de suelos en los ambientes urbanos, va dirigida hacia las grandes cantidades de basura que se producen; tomando en cuenta que casi no hay áreas verdes y la actividad económica está orientada a los aspectos industriales. Sin embargo gran parte de los productos que se consumen en las ciudades como el papel y muebles están provocando la tala ilegal de árboles, lo cual tiene consecuencias como la erosión, deslizamientos, lo cual lleva a la posterior escasez de agua. En cuanto a los desechos sólidos, además de enfermedades, contaminan y alteran visualmente el medio, implica un gasto de recursos naturales, muchos de ellos no renovables y la pérdida de espacios para los seres humanos y la biodiversidad.

El agua siendo un recurso natural vital, en la ciudad llega en abundancia a algunos hogares, sin embargo en otros presenta una carencia crónica que se agrava día a día. Es importante también tener en cuenta que aunque el agua llegue a los hogares, el problema es que está contaminada, por lo que no es apta para consumo humano, y el costo ambiental está determinado por la construcción de presas, gasto de energía en el bombeo y distribución. Pero el problema más grave está en el uso irracional, en todos los ámbitos (hogares, escuelas, industrias, etc.).

La energía; es esencial al hablar de bienestar humano y la sobrevivencia de la civilización dependen del aporte de suministros energéticos. El petróleo es la principal fuente, seguido del gas natural, el carbón; todos estos son recursos no renovables y aunque aparentemente existen en buena medida, el problema radica en la contaminación, lo que se relaciona directamente con la emisión de gases invernadero.

Aspectos psicológicos fundamentales de la conducta proambiental

Los aspectos psicológicos de la conducta proambiental (CPA) son importantes para entender porqué las personas tiene o no una mayor predisposición a comportarse ambientalmente responsable, el cómo las personas piensan acerca del cuidado ambiental, la influencia de otras personas sobre ellas y viceversa; buscando acceder a la realidad social construida por todos, para poder establecer causas y efectos de la conducta proambiental y al mismo tiempo aspirar a desarrollar programas adecuados para incrementar la conducta proambiental y que esta sea más efectiva.

Los estudios realizados por Hines, Hungerford y Tomera (1986, 1987, citados en Bamberg y Moser, 2007) confirman que en el comportamiento proambiental, la intención de mediar el impacto de la conducta involucra variables de carácter psicosocial. En su modelo, analizaron la asociación entre los cuatro variables psicosociales: actitud, el locus de control / auto-eficacia, la responsabilidad moral, intención y comportamiento proambiental.

Consideran que la actitud y el comportamiento personal que se rigen por normas morales, son un buen predictor de comportamiento ambiental. Mientras que las normas son los determinantes directos de comportamiento prosocial. Los sentimientos de culpa se encuentran estrechamente relacionados con normas sociales. La actitud no

determina directamente el comportamiento pero indirectamente es la vía de la intención conductual. Las normas sociales son vistas como un tercer factor Influencia en toma de decisiones.

De esta manera, la psicología como disciplina involucrada en el estudio de la conducta humana, e interesada en la problemática ambiental, estudia algunas variables de carácter psicológico; entre las que se encuentran las creencias, valores, motivos, información, responsabilidad, habilidades y estrategias, actitud y preocupación ambiental, percepción social y aspectos socioculturales.

Creencias

La integración de la información es lo que hace que nuestros juicios sociales sean razonables, los cuales están en relación directa con el valor que se le dé a las cosas o situaciones. Frecuentemente se comete el error de atribución que es la tendencia de las personas a subestimar las influencias situacionales y las disposiciones en el comportamiento de los demás, lo cual es común cuando están en juego nuestros intereses; además de manera general suponemos que los demás son como actúan sin tomar en cuenta otros factores, mientras que nuestro comportamiento lo explicamos en función de la situación mientras que hacemos responsables a los demás de su propio comportamiento. Debido a esto cuando se juzga a alguien por desperdiciar los recursos naturales, asumimos ciertas cosas de esa persona.

Sin embargo, cuando la atención es dirigida a nosotros, se considera que la responsabilidad y sensibilidad del comportamiento propio está determinado por actitudes y disposiciones de carácter situacional (Myers, 2000). Debido a esto muchas personas tienen la falsa creencia de que el medio ambiente y sus recursos son

interminables y que la naturaleza tomará su curso y todo se equilibrará de nuevo, o bien que el cambio individual no es importante mientras no se haga algo en mayores proporciones. En el caso de un consumo irresponsable, la gente lo maneja como consecuencia de factores externos, la falta de tiempo e información, cubrir ciertas necesidades o bien ni siquiera se piensa en lo que se está haciendo.

En cuanto a la percepción de los problemas medioambientales, la preocupación es un rasgo que corresponde al ámbito de las creencias; la disposición a actuar, referida a las actitudes, a las declaraciones positivas o negativas respecto a determinados comportamientos; el significado construido a través de la protección del medio ambiente con otros valores, de su presencia en la visión de un mundo futuro. De esta manera, hay quienes consideran que, la preocupación ambiental se encuentra relacionada y hay una mayor probabilidad de que se presente en personas jóvenes, urbanas y consumidoras de instrucción escolar, por otra parte se sabe la influencia que tiene el estilo de vida, hábitos de consumo y otros ámbitos del comportamiento (García, 2006).

Valores

Es importante tener en cuenta que la existencia de un consenso ambientalista en las sociedades actuales, implica que la protección del medio ambiente se ha configurado como un valor, como algo positivo y deseable. Teniendo en cuenta que los valores son constructos sociales y al mismo tiempo parte de intersubjetividad de las personas, ya que en gran medida son aprendidos y culturalmente determinados.

De manera general se habla de las diferentes normas sociales, que es el conjunto de reglas o pautas a las que se ajustan las conductas de la mayoría de las

personas, las cuales también son construcciones sociales, y al mismo tiempo son valores que sirven para regular y definir el desarrollo de comportamientos comunes, en los que existe consenso; por lo que los valores de una comunidad protectora del ambiente serán una gran influencia para los miembros de la misma y de otras comunidades, teniendo en cuenta el factor de deseabilidad social. El que se usen o no como normas para regular el comportamiento social, depende de las expectativas y de consecuencias positivas o de sanciones, por lo que el proceso de socialización y el momento social son determinantes de los valores comunes.

Motivos

Se puede decir, que los motivos son la causa del comportamiento de una persona, o bien la razón por la que lleva a cabo una actividad determinada. La motivación engloba tanto los impulsos conscientes como los inconscientes. Las teorías de la motivación, entre ellas las de Maslow, establece un nivel de motivación primario, que se refiere a la satisfacción de las necesidades básicas, como respirar, comer o beber, y un nivel secundario referido a las necesidades sociales, como el logro o el afecto. De acuerdo con esta teoría es necesario satisfacer las necesidades básicas antes de plantearse los secundarios (Maslow, 1991).

Maslow diseñó una jerarquía motivacional en seis niveles que, según él explicaban la determinación del comportamiento humano. Este orden de necesidades sería el siguiente: (a) fisiológicas, (b) de seguridad, (c) amor y sentimientos de pertenencia, (d) prestigio, competencia y estima sociales, (e) autorrealización, y (f) curiosidad y necesidad de comprender el mundo circundante (1988).

Estudios realizados plantean que la motivación para cuidar el medio ambiente está relacionada directamente con la satisfacción de las necesidades básicas, de acuerdo con Inglehart (1991: pp.140): “la satisfacción de necesidades fisiológicas lleva a poner un mayor énfasis sobre las metas no fisiológicas o postmaterialistas”; dónde estos valores postmaterialistas están orientados sobre todo a la autorrealización y la calidad de vida (García, 2006).

Mientras los procesos cognitivos poseen como función fundamental reflejar los diferentes objetos y fenómenos componentes del medio ambiente, los procesos afectivos de manera primordial se encargan de significar como influyen estos elementos de la realidad, sobre los seres humanos. “Los procesos afectivos expresan como afectan los objetos y situaciones de la realidad a las necesidades del sujeto, y modifican su disposición para la acción correspondiente” (González, 1977).

Ahora bien, todos los elementos y procesos que integran la personalidad humana, poseen una naturaleza cognitivo afectiva; el ser humano se apoya en este principio de la unidad cognitiva y afectiva de los procesos psicológicos, para regular y orientar las diferentes esferas de su comportamiento.

Las personas intercambian constantemente información con el medio ambiente, la cual es personalizada por el mismo, es decir, cargada o dotada de un significado personal, que dependerá en gran medida de la relación existente entre ésta información, con los contenidos afectivos, motivacionales y las necesidades de las personas, y que influirá notablemente en la regulación y orientación de la conducta humana hacia los diferentes objetos y fenómenos del medio.

Las peculiaridades y características de la actualización y configuración personalizada e individualizada de la información que intercambian las personas con el medio ambiente, dependen, según González Rey, Fernando y Mitjans Martínez, Albertina (1989), "del nivel de desarrollo de la personalidad, y del desarrollo motivacional que esta logra en las diferentes áreas de su expresión individual".

La vivencia como proceso afectivo, resulta de gran relevancia al entender la relación hombre medio ambiente; la misma expresa la relación afectiva del individuo con el medio, y constituye, tal como lo entendió Vigostky (citado por Febles, 1999) una "unidad", en la que están representados en un todo indivisible, por un lado el medio, y por otro, lo que el propio individuo aporta a esta vivencia; la unidad dialéctica de lo interno y lo externo.

Febles (1999), plantea que por estas razones, es justamente la vivencia el punto de partida para la transformación del entorno, ya que la misma representa la unidad indivisible de las características personales y las características ambientales, por lo cual, la influencia del entorno sobre el individuo, va a depender no solo de la naturaleza de la situación, sino también de la manera en que se le percibe y vive.

Información

Smith – Sebasto (1995, citado en Acosta 2006), definen los conocimientos y habilidades de la acción ambiental como la creencia que tienen las personas respecto a si posee o no información de la acción ambiental y si posee o no la habilidad para ejecutarla.

Se sabe a ciencia cierta que el tener conocimiento sobre algún tema, no implica necesariamente que se tenga la habilidad y disposición de realizar ciertas conductas

que se definirían como eficaces en relación a dicha temática; esto se debe en gran medida a que es necesario que la persona interiorice la información de la cual dispone y asuma un grado de responsabilidad al momento de actuar; para que esta sea efectiva.

Sin embargo, la preocupación por el medio ambiente parece ser un rasgo característico de la civilización industrial y el resultado de un creciente cambio de valores. Esta preocupación es porque cada vez hay mayor acceso a información sobre la situación actual, en materia de medio ambiente, de acuerdo con García (2006) esa preocupación radica en que “somos sabios”, es decir, sabemos más o hemos llegado a saber más de los que sabíamos acerca del delicado estado del medio ambiente, lo que hace que la preocupación vaya en aumento, cada vez es mayor el número de gente consciente del impacto humano, y las repercusiones en el aspecto psicológico y físico en cuanto a la salud personal, pero al mismo tiempo planteando la necesidad de hacer algo para afrontar y frenar el deterioro ambiental.

Responsabilidad

En el sentido motivacional, las personas buscan constantemente su bienestar, dependiendo de los valores, las creencias, el aprendizaje y las características de personalidad son factores cognitivos que provocan ciertas conductas de ajuste social. Dependiendo de ellos, las personas son o no responsables de su conducta. Esto buscaría satisfacer las necesidades de superiores de la pirámide de Maslow. Donde cada persona experimenta sentimientos placenteros acerca de su “buena” conducta, que se ajusta a la de los demás miembros de la sociedad y la satisfacción de hacer

bien las cosas, lo cual aunque es un factor subjetivo, es de vital importancia en cuanto a: autoestima, autoconcepto y autoeficacia de cada persona.

A pesar de que los valores ambientalistas tienen una mayor importancia se ha observado que la opinión proambientalista parece ir muy por delante de la práctica consecuente, esto puede ser por diferentes razones, se tiende a descontar la gravedad presente de un problema en base a distintos factores; la lejanía, temporal, la distancia geográfica, el grado de incertidumbre, la proximidad emocional a las personas afectas, los contextos de valor contradictorios, que persiguen fines que son incompatibles, el conflicto entre fines y medios. Por lo que proteger el medio requiere una combinación inteligente de tres líneas razonables de acción: reducir la población, restringir el consumo y optar por tecnologías más benignas y ecoeficientes (García, 2006); para poder asumir la responsabilidad de que sí es posible lograr cambios y beneficios con el cambio de actitud y comportamiento siendo responsables.

Habilidades y estrategias

No basta con que la persona conozca causas y efectos de su conducta; sino que sea capaz de realizar una serie de actividades para afrontar la situación de manera efectiva y aunque la información juega un papel muy importante, sólo es el punto de partida para el aprendizaje, evaluación de la situación, toma de decisiones, resolución de problemas y reevaluación de sí lo que se está haciendo o no, es eficaz.

El procesamiento de la información implica necesariamente la percepción de un estímulo sea del carácter que sea y en función de éste evaluar cuáles son las medidas pertinentes de actuación social en la manifestación de la conducta protectora del medio. Sin embargo, hay múltiples factores que median entre estos dos procesos, por

ejemplo: la experiencia previa, aprendizaje, la subjetividad, intereses e intenciones, responsabilidad, habilidad, toma de decisión y la conclusión de la situación, lo que no implica necesariamente la resolución de la misma. Por lo que la aceptación de la finitud del planeta y la interconexión entre los seres humanos y el resto de los seres vivos ha sido de gran importancia en el desarrollo y aplicación de diferentes estrategias en la manifestación de la conducta proambiental, la preocupación por el medio ambiente forma parte del creciente interés por una mejor calidad de vida, en la cual se espera, siguiendo a García (2006) que la gente comience a interesarse por la conservación de su entorno al percibirlo cómo seguro y consolidado el bienestar material. Desde esta perspectiva, la difusión de ideas y valores ambientalistas sería un efecto más o menos automático del progreso económico. Y las estrategias aplicadas cubrirían necesidades personales y al mismo tiempo las políticas de desarrollo económico de la ciudad.

Actitud y Preocupación ambiental

En todo momento, estamos en constante interacción con otras personas y objetos, lo que implica escenarios diferentes; lo cual hace que conducta y actitud sean diferentes; se puede decir que se reacciona ante tales circunstancias. Las actitudes son precisamente reacciones evaluadoras, (positivas o negativas) que pueden ser expresadas mediante opiniones, sentimientos o acciones. Dónde la conexión existente entre pensamiento y acción, carácter y conducta, es muy grande y entre las expresiones privadas y actuación pública de las mismas (Myers, 2000).

Tratando de entender como aunque se conoce y se tiene cierta conciencia sobre el impacto ambiental de las conductas, siendo estas un reflejo de las actitudes, no se hace nada o casi nada al respecto: la brecha entre las palabras y los hechos (García,

2006). Y aunque el pensamiento induce a cierta vía de acción, al mismo tiempo, la acción induce cierta tendencia de pensamiento. Las acciones y actitudes se nutren, se retroalimentan mutuamente. La motivación a racionalizar la conducta, llevó a plantear la teoría de la disonancia cognitiva de Festinger en 1957, que explica que la disonancia existe cuando los pensamientos o creencias de las personas son opuestas o incongruentes con lo que se hace o piensa, por lo tanto surge la necesidad de ajustar el pensamiento o la conducta para disminuir la tensión; lo cual requiere que la justificación sea suficiente (interna ya que la conducta es insuficiente) y forzosamente la toma de decisiones; lo cual permite desarrollar soportes o razones auto justificantes del compromiso.

Algunas de las características esenciales de las actitudes son:

1. Son estructuras psicológicas, procesos derivados del aprendizaje y la experiencia del individuo, que constituyen el resultado de su actividad. Es decir, las actitudes se forman y desarrollan a lo largo de toda la vida del individuo, condicionadas por el contexto social al cual están expuestos, en dependencia de los grupos a los que pertenecen, los cuáles se estructuran de acuerdo con el sistema de valores imperantes en la sociedad.
2. Aunque son el resultado de la actividad del individuo, son modificadas por esta, las actitudes condicionan y modifican las actividades subsiguiente
3. Tienen la propiedad de reflejarse en el comportamiento del individuo, de orientarlo, de regularlo y guiarlo en determinado sentido.
4. En toda actitud puede distinguirse su objeto, dirección e intensidad.

Se ha demostrado que las relaciones entre actitudes y comportamiento no siempre son lineales, por lo cual no podemos interpretarlas de manera simplista, ni mecánica. No en todas las situaciones las actitudes cumplen una función predictiva de la conducta humana; el hecho de que está constituya una disposición a la reacción, no significa que siempre va a ser correspondiente con ella, ya que las mismas no constituyen el único factor determinante del comportamiento, en el cuál, además de las actitudes, pueden influir la situación específica en la que se encuentra el sujeto a la hora de actuar, el aprendizaje de conductas, normas grupales, características individuales, o las consecuencias previsibles de la conducta.

Sin embargo, es innegable que las actitudes juegan un papel fundamental en el proceso de toma de decisiones y en las acciones concretas de los seres humanos, es por ello que el estudio de las actitudes ambientales ha sido preocupación de muchos psicólogos sociales desde que el saber ambiental comenzó a tener relevancia para los científicos.

Para Febles, (1999) las actitudes ambientales deben definirse como una "predisposición del pensamiento humano a actuar a favor o en contra del entorno social, teniendo como base las vivencias, los conocimientos y los valores del individuo con respecto a su entorno; éstas no solo se proyectan en una dirección determinada, también poseen un nivel de intensidad (fuerte o débil)".

De acuerdo con Holahan (2001), las actitudes ambientales cumplen diferentes funciones:

1. Elección de ambientes: Ayudan a seleccionar el ambiente dónde se desea vivir, estudiar, trabajar o divertirse. Dicha elección conlleva un proceso de reflexión,

análisis y predicción de futuras consecuencias de su comportamiento, esta elección estará determinada por el nivel de satisfacción – insatisfacción de las necesidades individuales en dicho espacio.

2. Protección del entorno natural: Las actitudes ambientales también ayudan a los individuos en la toma de decisiones en el uso y preservación del medio ambiente, por ejemplo, crear o formar parte de un grupo ecologista, o simplemente dejar de fumar, son expresiones favorables hacia el medio ambiente. Aunque como ya habíamos dicho las actitudes no poseen la capacidad de determinar de manera directa los comportamientos ambientales, sí en tanto mejoren las actitudes hacia el entorno, aumentarán y se harán más consistentes las conductas de las personas con respecto al mismo.

Se sabe que tanto la conducta como la expresión de las actitudes están sujetas a múltiples influencias; de hecho las influencias sociales pueden ser enormes, otro aspecto importante es que tan familiarizada se encuentre la persona a la situación. Por lo que una situación que implique altos niveles de estrés e incertidumbre llevará a la persona a afrontar la situación dependiendo de la actitud que se tenga ante la misma y de los recursos con que cuente; de esta manera las actitudes guiarán la conducta siempre y cuando aquellas afloran. Cuando las actitudes están enraizadas en la experiencia son mucho más propensas a resistir el desgaste y pronosticar futuras acciones.

Es posible decir que tanto actitudes como conducta son producto de un sistema complejo de interacciones, las cuáles median entre unas y otras para ajustar actitud o conducta dependiendo de las circunstancias y las características personales de cada

persona; sin dejar de lado, las necesidades, valores y creencias a la hora de tomar decisiones o bien de encontrar razones suficientes para lo que se hace (Morales, 2002).

Percepción Social

Las personas están en constante interacción con otras personas, y con múltiples objetos; de hecho la adecuada percepción del medio circundante, tanto físico como social, permite la adaptación a él. Existen ciertos esquemas mentales que son desarrollados por medio de la experiencia; lo que permite hacer una mejor evaluación perceptiva de situaciones, personas e incluso de nosotros. Es un proceso selectivo, dinámico y funcional, para formular hipótesis y tomar decisiones; el cual está determinado por necesidades, valores sociales, aprendizajes y las características de los individuos. En este proceso es necesario establecer categorías para darle orden al mundo; atribuyéndoles un significado para poder interpretarlos. Para Asch, el proceso perceptivo está configurado como un todo y cada rasgo afecta y se ve afectado por los demás (Morales, 2002).

Otro aspecto importante, son los factores que influyen en la percepción de las personas, esto es, como perceptores los objetivos moldean los procesos cognitivos asociados a la percepción de personas; las metas no solo influyen la manera en que se procesa la información, sino también en el tipo de información que es buscada. La situación en la que el individuo se encuentra es fundamental y tiene como objetivo formar una impresión global lo más exacta posible. El papel del perceptor es activo ya que el mismo suscita la información o crea las condiciones bajo las cuales se genera la

información sobre la persona estímulo e incluso realiza ciertas tácticas para provocar la confirmación conductual de sus expectativas (Myers, 2000).

Aspectos socio – culturales

Al momento de ser parte de una sociedad, las personas están en constante búsqueda de la adaptación social, y al mismo tiempo sujetos a la influencia de las demás personas, todo esto es parte del ajuste personal o sociocultural que favorece la acomodación a los modelos o normas de la sociedad. Todo esto afecta a la personalidad del individuo, en tres niveles: biológico, afectivo y mental. A nivel biológico, el individuo desarrolla necesidades fisiológicas, gestos o preferencias características según el entorno sociocultural en el que vive.

A nivel afectivo, cada cultura o sociedad favorece o rechaza la expresión de ciertos sentimientos. A nivel mental, el individuo incorpora conocimientos, imágenes, prejuicios o estereotipos característicos de una cultura determinada.

Las diferentes culturas pueden inducir el desarrollo de visiones del mundo divergente y también afectar el modo con el que los científicos asumen las relaciones persona ambiente. Las creencias culturales también afectan las nociones respecto a la relación individuo medio. Las diferencias culturales y especificidad de los problemas sociales y ambientales pueden producir explicaciones particulares de la conducta humana en una cultura específica, es decir el contexto particular (Corral, 2006).

Las personas como parte de la sociedad, deben compartir con otras personas valores, normas, modelos y símbolos establecidos. Sin embargo, no todos los individuos presentan la misma interiorización a esas normas y valores. Implica diferentes grados de conformidad dependiendo de la sumisión o libertad de decisión del

individuo y de la rigidez o tolerancia de la sociedad. Por ello, no involucra necesariamente conformidad, sino que puede conllevar la innovación o modificación de los elementos que integran una determinada cultura o sociedad.

Las modificaciones o variaciones de las estructuras sociales que se hallan incorporadas a normas, valores, productos y símbolos culturales; son fenómenos colectivos que afecta a las condiciones o modos de vida de los individuos. Las sociedades están inmersas en un movimiento histórico. Como consecuencia de la constante transformación de su entorno, de sus valores, normas o símbolos, y de sus propios miembros, la sociedad se ve influenciada por fuerzas externas e internas que modifican su naturaleza y su evolución (Amérigo y Aragonés. 2002).

Es evidente, que la integración e influencia de los procesos psicológicos incluidos como antecedentes de la conducta proambiental, incluyen aspectos de la persona en cuanto sus características individuales, pero al mismo tiempo factores sociales, siendo así la persona producto y productor de la realidad social que experimenta, es por esto que cada uno de los factores psicológicos mencionados son fundamentales en la toma de decisiones, aprendizaje y manifestación de una conducta proambiental. Sin embargo, también es importante tener en cuenta que aunque el individuo se responsabilice de su conducta y haga todo lo que esté en sus manos por cuidar el medio ambiente apostando a la sustentabilidad; existen aspectos económicos y políticos, que quedan fuera de sus manos e influyen en la protección del medio ambiente.

El cambio social involucra las estructuras ante una determinada situación, por ejemplo, la instalación de una fábrica en un medio rural implica el cambio en el

mercado de trabajo, la movilidad de la población o nuevas costumbres; las condiciones son los elementos que frenan o aceleran el cambio en una situación, en este caso sería el tipo de agricultura empleada en el medio rural o la actitud de los vecinos; por último, los agentes del cambio son las personas, grupos o asociaciones, cuya acción, que podrá ser progresiva o regresiva, tendrá un gran impacto en la evolución de las estructuras (Holahan, 2001).

Es por esto, que ciudades como la de México, implica constantes cambios y estar continuamente adaptarse al medio en él cual el ser humano se desarrolla; sin embargo es imposible dejar de lado que la urbanización e industrialización de las grandes ciudades aspira a tener un verdadero desarrollo económico, pero, si primero no se revisan las políticas en materia ambiental, la sociedad debe estar comprometida a buscar una representación democrática que exponga de manera clara las carencias que comparten y que comúnmente se agravan con el paso del tiempo (Zimmerman, 1998).

La sociedad no aprueba medidas legislativas que solucionan parcialmente problemas de la realidad, no se puede hablar de calidad de vida, medida por un PIB (Producto Interno Bruto) per cápita, si no hablamos de medidas de impacto ambiental que buscan una mejor calidad ambiental, se debe entender que ambos objetivos no son rivales, sino complementarios.

De acuerdo con Hines, (1987, citado en Acosta, López y Montero, 2001) se ha encontrado una relación positiva entre el grado de conocimiento que poseen las personas acerca de los problemas y las soluciones ambientales y la conducta proambiental; y algunas variables demográficas como el ingreso económico, mayor

escolaridad, y menor edad, favorecen la CPA, no existiendo diferencias significativas en cuanto al género.

Todo esto permite entender como la presencia de la conducta proambiental, no es sólo una conducta manifiesta, sino que implica una gran variedad de aspectos incluyentes e interactuantes de la persona, para decidir y ejercer su libertad en cuanto a una conducta responsable que se busca para el cuidado y protección del medio, pero, principalmente el bienestar propio, en cuanto a condiciones y calidad de vida.

De este modo, también queda claro, que en la actualidad la manifestación de la conducta proambiental es ya una necesidad, si la humanidad de verdad desea mantener las condiciones de vida propias y de las generaciones futuras debe aprender cuales son las mejores estrategias para cuidar el medio ambiente y por lo menos frenar el acelerado cambio que se vive.

Ya que la conducta proambiental culmina en una acción que preserva o protege el ambiente (Hess, Suarez y Martinez – Torvisco, 1996), y se considera que es una conducta psicológica (Corral – Verdugo, 1998) se entiende la importancia de los modelos psicológicos que ayuden a entender cuáles son los factores psicológicos que llevan a la manifestación de la conducta proambiental; ya que no se puede entender al comportamiento humano como una simple acción (deliberada o no), ya que en dicha acción se encuentra todo el proceso psicológico que mueve a las personas a actuar.

CAPITULO 3

CIUDAD DE MEXICO

Al hablar de la Ciudad de México, se involucran muchos aspectos de perfil atmosférico, geográfico y sociocultural; propiamente una manera peculiar de vivir, con toda una gama de posibilidades y contrastes, que hacen de ella un lugar único para desempeñar las actividades que la vida requiere hoy en día.

Se entiende al mismo tiempo que al ser un centro urbano se encuentra sujeto a un proceso histórico de crecimiento que obedece fundamentalmente a la centralización de actividades de carácter industrial. Y a pesar de que la centralización conlleva beneficios, una de sus consecuencias es la creciente privatización del uso de suelo transformándolo en urbano y rebasando sus límites, tanto políticos como geográficos, fundiendo gradualmente las delegaciones de la ciudad con los municipios del Estado de México, de este modo, el crecimiento industrial trae consigo el incremento en el ritmo de urbanización, debido a que sus requerimientos a nivel de infraestructura como de retención de fuerza de trabajo van transformando y expandiendo la realidad geográfica y cultural de las diferentes demarcaciones (Trejo, 1991).

Paradójicamente, la ciudad es una de las instancias más artificiales que el hombre ha construido, como parte de su misma naturaleza; y sin embargo y a pesar de que las ciudades son construcciones históricas, culturales, sociales, políticas y geográficas, las personas comienzan a resentir cada vez más los efectos nocivos causados a la naturaleza, es decir, al medio ambiente urbano.

Es de suma importancia conocer la compleja relación que se establece entre la ciudad y el medio ambiente, ya que es una estrecha interdependencia pues en función de ella, es que son definidos ciertos parámetros cualitativos y cuantitativos de reproducción social; entre ellos la calidad de vida, expresión de las necesidades esenciales de alimentación, vivienda, salud, educación e incluso la satisfacción de aspiraciones y deseos (Simón, 1998).

De este modo, para definir el concepto de calidad de vida es necesario tener en cuenta que no sólo se hace referencia a las satisfacciones materiales y el nivel socioeconómico de una persona, en la actualidad se ha incrementado en interés por los aspectos medio ambientales al hablar del bienestar humano; esto porque son las condiciones del medio ambiente de una sociedad, sumadas a la organización interna del sistema social, determinantes importantes de la salud física y psicológica de las personas (Wagner, 1996).

Características de la Ciudad de México

Actualmente, el deterioro ambiental es percibido por medio de sus repercusiones en la salud; ya que inicialmente la contaminación era vista como una agresión directa a la salud y más tarde se vio el impacto en la alteración de ecosistemas completos. Algunos de estos cambios son evidentes en el medio urbano ya que lo que hoy son zonas urbanas e industriales antes eran áreas naturales, lo que evidentemente representa un peligro para la salud; lo gravedad de este asunto radica en que se le da mayor importancia al empleo y desarrollo de la tecnología y se deja de lado las repercusiones nocivas que el desarrollo implica (Escamilla, 2002).

El Distrito Federal, en cuanto a la contaminación del aire, se puede decir que es una de las zonas más contaminadas del planeta. Debido a sus características geográficas, la localización de industrias y los patrones de crecimiento urbano la situación se hace cada vez más grave, los altos índices de contaminación son producidos por las diferentes industrias y la gran cantidad de automóviles que existen en la ciudad, relacionándose directamente con éstos dos aspectos de ambiente urbano se encuentra el ruido, el transporte y la contaminación visual, esto como consecuencia del desarrollo urbano.

Considerando que la Ciudad de México es una de las más sobre pobladas y grandes del mundo, es imposible dejar de lado el desarrollo económico, convirtiéndose en un lugar propicio para comprar y vender de todo, debido a esto, las empresas de publicidad han hecho del paisaje urbano la revista más grande con los anuncios espectaculares alterando visualmente lo poco que quedaba de tranquilidad, ya que ahora todos los sentidos están siendo bombardeados por una multiplicidad de estímulos.

Resulta bastante claro que la salud de los capitalinos se ve alterada en múltiples aspectos, las exigencias de la vida diaria son cada vez mayores, la competitividad laboral aumenta y a los habitantes de la ciudad no se les da otra alternativa que la de esforzarse cada vez más para alcanzar a cubrir necesidades básicas al costo que sea, el desgaste físico y psicológico producto del estrés que se experimenta tiene repercusiones a todos niveles. Sin embargo, es importante reconocer la capacidad de las personas de hacerle frente a las demandas ambientales y adaptarse a los requerimientos del estilo de vida en la ciudad.

Es por esto, que vale la pena tener en cuenta que La Ciudad de México es producto de la historia, de la cultura, de las condiciones geográficas y atmosféricas, de las necesidades crecientes y cambiantes de la población y todo esto es al mismo tiempo producto y productor de la realidad objetiva y subjetiva del Distrito Federal.

Geográficas y atmosféricas

Debido a que la Ciudad de México se encuentra ubicada en una cuenca, sus condiciones tanto topográficas como meteorológicas, influyen de forma importante a la contaminación del aire.

Las características de su ubicación son: la parte más baja de la cuenca tiene una elevación promedio de 2 240 metros sobre el nivel del mar. Esta altura es suficiente para limitar la eficiencia de los automóviles por el bajo contenido de oxígeno, esto quiere decir que, en el valle de México un metro cúbico de aire contiene 212 gramos de oxígeno, a diferencia de las zonas a nivel del mar que tienen 275 gramos; por lo tanto la eficiencia de combustión de un automóvil bien afinado es de 92%, pero en la ciudad de México es de él 69% aproximadamente, de esta manera la contaminación de 4 millones de vehículos producen la emisión equivalente a casi el doble de éstos (INEGI, 2008).

Otro factor importante es el clima, el centro del Valle de México cuenta con cuatro climas, de acuerdo con lo reportado por el INEGI (2008), estos son:

1. Templado subhúmedo en más de la mitad de la superficie, con una temperatura media anual entre 12° y 18° C y un nivel de humedad intermedio

2. Semifrío húmedo en el sureste, considerada la región más húmeda de la zona con una temperatura media anual entre 5° y 12° C y un nivel de humedad alto.
3. Semifrío subhúmedo, en el sur y suroeste, con un nivel de humedad alto y una temperatura media anual entre 5° y 12° C.
4. Semiseco templado, hacia el noreste y limitando con Texcoco, con una temperatura media anual de entre 12° y 18° C.

Los factores climatológicos dependerán de la época del año, en este sentido las bajas temperaturas que en promedio tiene el Valle de México, provocan el fenómeno de inversión térmica que es más frecuente en invierno. Este fenómeno ocurre cuando la superficie fría de la tierra tiene contacto con la radiación solar, que al elevar la temperatura forma masas de aire caliente que ascienden y llegan a crear una especie de tapón el cual atrapa los gases contaminantes generados en los primeros metros de la superficie. Fundamentalmente la inversión térmica se rompe cuando los rayos del sol calientan las capas de aire cercanas al suelo, generando turbulencias que provocan la dispersión de los contaminantes (Restrepo, 1992).

En la Ciudad de México se llegan a registrar, anualmente 180 días de inversión térmica aproximadamente; de 4 a 10 de la mañana la concentración de contaminantes es mayor, pues la temperatura ambiente registra sus más bajos valores; la masa de contaminantes llega a su máxima estabilidad por enfriamiento, por lo que su difusión es mínima (Anuario Estadístico, 2005).

La intensidad de los vientos, es otro de los factores importante a tomar en cuenta, ya que el Valle de México está rodeado por sierras al este, oeste y sur;

montañas de entre 3 000 y 5 000 metros de altura: al norte lo limita una serie discontinua de montañas menores, sus picos más altos localizados al sudeste son el Popocápetl y el Iztaccihuatl con una altitud de 5 645 y 5 230 metros respectivamente.

Esta condición reduce las velocidades promedio del viento e interfiere con la dispersión de los contaminantes. De acuerdo con el INEGI, durante casi 7 meses, en la cuenca se mantienen en promedio vientos de baja velocidad (menos de 1.5 metros por segundo), que generalmente circulan de norte a sur, lo cuales dispersan los contaminantes hacia el centro, sureste y suroeste de la ciudad (2008).

Recursos forestales.

La presencia de áreas verdes debe considerarse cómo prioritaria debido a la importancia que tienen para la vida en general. Se sabe que en las áreas verdes se captura el carbono y las partículas suspendidas, producen oxígeno (O₂), contribuyen a la estabilización relativa de microclimas, permiten la recarga de acuíferos y la disponibilidad de agua.

En 1994, la superficie cubierta por bosque en la Ciudad de México cubría 41 713.2 hectáreas, mientras que el suelo con uso urbano cubría 22 914.7 hectáreas. Ya en el año 2000 la superficie cubierta por bosque descendió a 39 300.3 hectáreas, mientras que el suelo urbano se incremento 1 368.6 hectáreas (INEGI, 2008).

Cómo se puede apreciar en los datos anteriores, el desarrollo ha posibilitado el crecimiento urbano en todo sentido, pero junto con este desarrollo han venido complicaciones propias de la contaminación; en diferentes aspectos del ambiente urbano.

Socioculturales

Los aspectos culturales tienen una importancia relevante en la manera de vivir de la población en general, debido a la naturaleza social del hombre, éste se encuentra sujeto a la dinámica sociocultural propia del grupo donde se desarrolla; por lo que sus pensamientos, actitudes y comportamiento están mediados por la membrecía del grupo en el que se encuentra inserto.

Las conversaciones entre amigos y conocidos, al igual que los medios de comunicación masiva; proporcionan a las personas elementos de conocimientos nuevos, imágenes y metáforas que son “buenas para pensar”, pero que no son necesariamente verdaderas en el sentido estricto del término, sino más bien la intersubjetividad del grupo.

Esto se refiere al pensamiento colectivo, que es lo que determina la identidad social, que por una parte implica el conocimiento de los grupos y por otra parte sus antecedentes comunes. Siendo ésta su historia discursiva y su visión del mundo a nivel simbólico. Esto permite a las personas dar credibilidad a lo que dice y escucha dentro de su comunidad a partir de algunas evidencias proporcionadas por miembros de su mismo grupo o por los medios masivos de comunicación. En cierta forma se puede decir que las condiciones sociales de la vida que toda persona lleva, determina *qué* y *cómo* piensa, de éste modo, lo que se conoce o la posición que se guarda respecto de cualquier situación, está mediada por las condiciones sociales y la comunicación de las personas y sus medios (Morales, 2002).

De acuerdo con Silva (1992, citado en Urbina y Ortega, 1994), la ciudad aparece como una densa red simbólica en constante construcción. En la percepción de la

ciudad, así como de sus características, hay un proceso de selección y reconocimiento que va construyendo ese objeto simbólico llamado ciudad y que, cómo en todo simbolismo subsiste un componente imaginario o bien el mito urbano.

Para Park (1950), la ciudad es sobre todo un estado de ánimo, un conjunto de costumbres y tradiciones, de actitudes y sentimientos organizados dentro de éstas mismas costumbres transmitidas por medio de la tradición cultural e ideológica.

La Ciudad de México se ha vuelto un constructo ideológico y un espacio simbólico, sus habitantes la viven y palpan a partir de la forma mediada con que fue concebida. Se parte ya de una significación que los sujetos dan a la ciudad y sus características que den una opinión fundada en el contacto directo con el hecho (San Martín, 1988).

Al hablar de contaminación en la Ciudad de México y de la forma en que los sujetos la perciben, se tiene que evidenciar el nivel simbólico que la misma ciudad y su contaminación tienen sobre los sujetos. Así como el aspecto “mítico” que se construye alrededor de un fenómeno como éste.

Salud en la Ciudad de México

Como ya se ha mencionado, la contaminación tiene implicaciones directas sobre el medio ambiente, ya que altera los ecosistemas además de que la escasez de recursos es evidente. Sin embargo las alteraciones no son exclusivas del ambiente; la salud de las personas también se ve alterada a nivel orgánico y psicológico, es por esto que cada vez es más importante buscar medidas pertinentes para frenar el impacto ambiental producto de las actividades humanas en busca de una mejor calidad de vida propia y de las generaciones futuras.

Se sabe que la contaminación atmosférica, tiene un papel importante en la proliferación de cáncer broncopulmonar, asma bronquial y bronquitis crónica. Gases como el óxido de Carbono alteran los componentes de la sangre siendo causa de enfermedades virales. La exposición al ozono aumenta la incidencia de enfermedades respiratorias y cardiovasculares, en concentraciones muy altas puede ocasionar la muerte. Los hidrocarburos producen irritación y reducción de las defensas corporales, considerando que las alteraciones son a nivel genético, por lo que se le atribuyen malformaciones y la aparición de cáncer (Restrepo, 1992).

De acuerdo con lo referido por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2008), los agentes contaminantes gaseosos y partículas no son los únicos flotando en el aire; también existen radiaciones producidas por plantas que maneja materiales radioactivos, los cables de alta tensión, hornos de microondas y algunos aparatos eléctricos que generan radiaciones de baja frecuencia, que obviamente alteran y dañan la salud; y a esto se le suma los niveles de ruido y la contaminación visual, ya característicos de la urbe .

En este sentido, las ciudades en constante crecimiento y modernización, van tomando características específicas a nivel social y cultural. Por lo que la modernidad del DF implica hablar y tener al alcance de la mano la tecnología, las fábricas, automóviles y una esperanza de progreso constante. No obstante, lo paradójico de la ciudad es que es al mismo tiempo es el lugar idóneo para ejemplificar el espacio caracterizado por el desempleo, la pobreza, la violencia y el hacinamiento y la prisa (Escamilla, 2002).

San Martín (1988), asegura que existen 25 factores ambientales que afectan a los ciudadanos, de ellos los más importantes son: de la higiene del espacio donde se habita, los diseños de los ambientes de trabajo, las densidades de las zonas habitacionales, ambientes de producción industrial de material peligroso y la contaminación de los espacios.

Por esto es importante resaltar que, la exposición a cualquier tipo de contaminante, genera una reacción psicológica en el individuo que lo puede llevar a presentar un padecimiento físico, que es lo que Lazarus y Cohen (1977) denominan: *estrés ambiental*.

Las grandes ciudades, son consideradas como grandes productoras de estrés urbano, debido al ruido, la contaminación del aire, el transporte, entre otras características; a esto se suman las características individuales de las personas en términos de personalidad y cultura, así como la condición física, todos éstos son condicionantes para experimentar o no estrés.

La contaminación es considerada como un estresor de tercer orden, ya que la mayoría de las personas puede llegar a adaptarse a las condiciones y a no percibir las como amenazantes, aunque esto no quiere decir que no afecte su salud, ya que la exposición constante a cualquier contaminante produce daños físicos aún cuando no los esté reportando (San Martín. 1998).

Contaminación de aire

La contaminación de aire es un fenómeno, desafortunadamente muy antiguo, si se tiene en cuenta que la tierra genera procesos cíclicos de transformación interactuando todo el medio, es decir, las fuentes naturales de contaminación como las

erupciones o el polvo terrestre han existido siempre; sin embargo es la actividad humana a raíz de la industrialización la que se ha convertido en la principal fuente de contaminación.

La transformación medioambiental en la Ciudad de México está ligada al proceso económico desde los años 50, pero con características críticas desde finales de los 80s repercutiendo en un gradual incremento de contaminación de aire. Todo esto a consecuencia del crecimiento acelerado en el uso de transporte, el cuál es una fuente artificial de contaminación (Anuario Estadístico DF, 2005).

Desafortunadamente, “la enorme nube gris” en la imagen del paisaje urbano es ya un elemento cotidiano, pero no por eso menos peligroso, está constituida por gases altamente peligrosos para la salud de los habitantes de la Ciudad de México. Compuesta por gases como monóxido de carbono, dióxido de carbono, dióxido de azufre, diferentes partículas suspendidas y plomo en menor medida, principalmente. (Gob. del Edo. de México y del DF.). Los grupos más susceptibles a sufrir daños por la contaminación del aire son principalmente los niños, ancianos y las personas con enfermedades respiratorias crónicas (Molina, 2006).

El sector público y algunas instituciones privadas, han buscado la forma de incidir sobre el daño en el aire, reconociendo y clasificando la existencia de contaminantes, lo que ha derivado en la elaboración de normas de calidad de aire; las cuales pueden definirse cómo criterios fijados internacionalmente de acuerdo a las exposiciones máximas que un individuo puede tener ante los diversos materiales gaseosos. Así para determinar las concentraciones de éstos y teniendo en cuenta que esté tipo de residuos materiales pueden ser medidos; se utilizan las partes por millón

(ppm) y los micro gramos por metro cúbico ($\mu\text{g}/\text{m}^3$), los cuáles expresan determinada cantidad de contaminantes en un volumen de aire. Estas mediciones son realizadas de acuerdo a las Normas Oficiales Mexicanas (NOM), que determinan los niveles de tolerancia máximos hacia los contaminantes (Anuario de Vialidad y Transporte del DDF. 1984).

En México existe el Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA), con datos proporcionados por la Red Automática de Monitoreo Atmosférico (RAMA) y la Red Manual de Monitoreo Atmosférico (RMMA). El IMECA, es un indicador de la calidad del aire Los criterios de este índice son los siguientes:

1. Satisfactoria: de 0 a 100 puntos y no se asocia con ninguna molestia
2. No satisfactoria: entre 101 y 200 puntos, se asocian molestias en ojos, nariz y garganta en personas sensibles y comienza a haber síntomas de irritación en la población sana. Se recomienda reducir ejercicios físicos y actividades al aire libre a personas con problemas respiratorios y/o cardiacos.
3. Mala: de 201 a 300; la población en general puede presentar irritación en ojos, nariz y garganta, así como dolor de cabeza. Comienza una tolerancia decreciente al ejercicio en personas sanas; mientras que los ancianos y personas con enfermedades deben quedarse en su casa y evitar actividades físicas, del mismo modo la población en general.
4. Muy mala: por arriba de los 300, se agudizan todos los síntomas anteriores especialmente entre niños y ancianos, aquellos que fuman y padecen de enfermedades crónicas, a quienes se recomienda permanecer en casa y

evitar actividades físicas; mientras que a la población en general debe evitar las actividades al aire libre.

El IMECA, toma en cuenta las concentraciones de contaminantes como el ozono (O₃), los óxidos de nitrógeno (NO₂ y NO_X), monóxido de carbono (CO), hidrocarburos (HC) y partículas suspendidas (PM₁₀ Y PM_{2.5}). Es necesario tener en cuenta que existen contaminantes primarios, estos son aquellos que son emitidos directamente por diversas fuentes; o bien, contaminantes secundarios: aquellos que reaccionan fotoquímicamente, es decir que reaccionan a la luz solar (por ejemplo el O₃).

Ruido

La ciudad no es homogénea desde el punto de vista sonoro y la sonoridad urbana es algo más que ruido traducido como molestia, dado que si bien algunas de las situaciones sonoras evocadas participan plenamente de esta connotación (rechazadas por el oyente), existen otras representaciones más positivas lo que pone en duda la opinión actualmente generalizada acerca de la dimensión negativa de los espacios urbanos. El sonido enriquece la construcción del espacio visual, contribuyendo a proporcionar a los lugares una atmósfera particular. Entendiendo que contexto y sonido son dos variables fuertemente relacionadas (López y Carles, 1998).

La intensidad, aún siendo una variable importante no es el único criterio que determina la valoración del espacio sonoro; la cual está influenciada por criterios socioculturales relacionados con aspectos como la representatividad en relación a la ciudad, costumbres, estilo de vida, trasgresión, etcétera. Criterios temporales, que se refieren a situaciones sonoras excepcionales, marcadores temporales, posibilidad de silencio, etcétera. Criterios espaciales, entre los que se encuentran los ejes sonoros,

espacios protegidos, espacios de contraste. Y finalmente los vinculados con la materia sonora: presencia de la voz, mezcla sonora, sentimiento de inseguridad, sentimiento de activación. Siendo todos estos aspectos determinantes en la percepción y valoración del medio ambiente sonoro.

A pesar de que el mundo es rico en sonidos y las vivencias sonoras constituyen una dimensión importante de nuestra experiencia, el estudio de las relaciones entre el hombre y el entorno sonoro ha sido olvidado o postergado en los estudios psicosociales, siendo los estímulos sonoros únicamente tenidos en cuenta cuando se asocia con sentimientos tales como molestia, incomodidad y desagrado. Es por ello, que como afirma Smith: (1993, citado en López y Carles, 1998) mientras el mundo está lleno de sonidos y la experiencia acústica es un componente fundamental en el sentido y la experiencia de los diferentes lugares la estructura o la naturaleza de las relaciones implicadas es poco clara.

El ambiente sonoro llega a ser considerado como un factor de desajuste psicofisiológico que afecta negativamente a la conducta individual y social, ignorando otras formas de interacción y respuesta ante el mismo.

El sonido es algo más que ruido o molestia y su valoración depende de su intensidad, de la información contenida en el mismo, del contexto en el que es percibido así como de los significados sociales y culturales, que se le atribuyen (Southword, 1969; Amphoux, 1991; Augoyard, 1992; Simth, 1993, citados en López y Carles, 1998).

Los resultados de algunos estudios muestran cómo el sonido define y cualifica el tiempo y el espacio, y a la vez, refleja, crea y mediatiza las relaciones del hombre con

el entorno, contribuyendo de manera significativa al enriquecimiento y sentido de los diferentes lugares en los que el hombre desarrolla su vida diaria. Southworth (1969, citado en López y Carles, 1998), comprobó cómo un ambiente sin sonido resulta irreal y sin vida, pudiendo llegar a producir sensación de miedo o de pánico.

En cuanto a las propiedades del sonido, la complejidad de los espacios que definen la ciudad, por ejemplo: los barrios, plazas, parques, calles, avenidas; los cuales difieren ampliamente, tanto en lo que respecta a la materia sonora (fuentes sonoras y sonido dominante) cómo en la valoración subjetiva, esto es, los juicios afectivos y estéticos suscitados por quién escucha.

En el ambiente urbano hay espacios dominados por el ruido, generalmente son las calles, avenidas, plazas y el ruido de tráfico, producido por motos, autobuses, bocinas y sirenas; éste tipo de sonidos actúa cubriendo cualquier otro sonido presente y generalmente tiene una valoración negativa, ya que es la ausencia de cualquier humanidad, en el sentido de que no se escucha ningún ruido humano. Algunas personas reportan que la escucha de estos “paisajes urbanos”, provoca sinestesias visuales y olfativas, ya que lo relacionan con calor, un ambiente oscuro del humo de gasolina; evocando la contaminación, la tensión y agobio de la ciudad, siendo los sentimientos asociados la molestia y estrés.

Sin embargo, la generalidad no hace la exclusión y hay que mencionar a una minoría, que asocian estos espacios sonoros con el dinamismo y la vitalidad de una gran ciudad, como un pago o castigo a cambio de los beneficios que brinda el pertenecer a la urbe. Esto podría explicarse porque al igual que los espacios saturados por el individuo, los espacios carentes de estimulación acústica son valorados de forma

negativa; obviamente esto está en función del contexto, por ejemplo, los espacios dominados por ruido relacionados con la capacidad de evocar una acústica humana, son altamente valorados.

De éste modo también se puede hablar de que tan legible es un lugar en función de sus propiedades sonoras, ya que hay quienes afirman que si fuesen ciegos serían capaces de orientarse perfectamente, ya que ningún sonido está fuera de lugar y determina la fuerte apropiación y el total entendimiento en relación a lo escuchado. Esto está relacionado con ambientes, con los que se establece una fuerte dinámica de interacción y relación, por ejemplo el barrio o el hogar, ya que de alguna manera ese ambiente crea tranquilidad, por ser cotidiano y seguro.

El valor que se otorga a los espacios, va más allá de sus características físicas, estando relacionado con su capacidad simbólica de evocar las señas de identidad de un pueblo o cultura. Existen espacios, cuya percepción implica valoraciones muy positivas, por ejemplo los jardines o los parques. Ya que evocan tranquilidad, descanso y bienestar.

Transporte

Junto con el desarrollo y la centralización de la Ciudad de México, llegaron también las demandas de fuerza de trabajo y cada vez, mayores medios de transporte para llegar de un lugar a otro, éstas necesidades deberían tener ciertas características para brindar un buen servicio, ya que la mayoría de las personas está sujeta a permanecer de dos a cuatro horas diarias en el transporte de casa al trabajo; ya sea en transporte público o privado.

De esta manera al hablar de transporte de pasajeros, es posible hacer algunas distinciones; entre ellas encontramos los transportes de baja capacidad, entre los que se encuentran los automóviles particulares, taxis y motocicletas. Los de mediana capacidad: minibuses y combis. Los de alta capacidad o masivos, constituidos por los autobuses de pasajeros, tren ligero, trolebús y el metro. Es necesario también tener en cuenta, al transporte de carga, constituido por camiones y camionetas. Dependiendo de esto, el creciente consumo de energéticos que está produciendo un gran tonelaje de contaminantes; lo que refleja el impacto atmosférico que está tras ésta gran demanda de transporte (Padilla, 2007).

Vehículo particular

El vehículo particular es un icono de las grandes ciudades y al mismo tiempo una de las principales fuentes de contaminación, ya que consume grandes cantidades de gasolina, además de ser el causante directo de las aglomeraciones superando al transporte masivo. Y aunque también es cierto que un coche individual contamina poco, en el DF hay que sumar las emisiones de aproximadamente 26, 554, 774 autotransportes de uso particular, servicio público, transporte de carga y motocicletas, registrados al 2007 (INEGI, 2009) De este modo al conducir el ciudadano típico hace de esta actividad la más contaminante.

El incremento de producción, consumo y uso de los autotransportes, ha obligado a poner en práctica el uso de la tecnología para que estos cuenten con las medidas necesarias y contaminen lo menos posible, lo que se suma a las medidas de control de calidad de aire con programas como el hoy no circula y verificación vehicular. El mantenimiento y modernización de las vialidades también es un aspecto importante ya

que las condiciones de infraestructura son cada vez menos eficientes. Todo esto caracterizado por la lentitud en el desplazamiento reflejando la pérdida de tiempo y desgaste físico y mental; hecho que contribuyen a un detrimento de la calidad de vida de los ciudadanos. (Anuario de Validad y trasporte del DDF, 2005).

El uso de las motocicletas cada vez es más frecuente, es necesario considerar que no se cuenta con las medidas de seguridad pertinentes en cuanto al uso, ni a vialidades exclusivas. Y a pesar de que gastan menos gasolina el incremento en su uso para mensajería, entrega de productos a domicilio es evidente.

Transporte público

Al hablar de transporte público, no sólo se hace referencia a un medio de transporte, cómo ya se ha mencionado la mayoría de las personas invierten una parte importante de su tiempo en él, y en el DF. es de muy mala calidad, los microbuses, en su mayoría, se han convertido en una amenaza debido a la mala capacitación de los operadores, manejan sin ninguna precaución, son groseros, no respetan las medidas de seguridad en cuanto a la capacidad y además del ruido producido por el tráfico, aderezan el camino con música estridente de los más variados estilos; y aunque siempre hay sus agradables excepciones son las menos en la realidad urbana.

En los 80s surgió un organismo público descentralizado de “Autotransportes Urbanos de Pasajeros”, mejor conocido como R-100 y es en el 2000 cuando es sustituida por la Red de Transporte Público (RTP), este tipo de servicio es importante porque sus unidades tienen capacidad para 90 personas, se han realizado pruebas piloto de equipo anticontaminante y uso de combustibles mejorados, lo que indica cómo

puede convertirse en opción eficiente de transporte masivo de personas contribuyendo en baja medida al daño ambiental. (Anuario de Vialidad y Transporte de DDF, 2005).

Es importante tener en cuenta que la demanda de este tipo de transporte es alta y su capacidad sigue siendo baja para cubrir los requerimientos de la población urbana. Como una medida alternativa de transporte masivo, en el 2005 se creó un servicio de camiones rápidos llamado *Metrobús*, conformado por 80 autobuses articulados de alta capacidad.

Los Taxis, son esencialmente, vehículos particulares transformados en transporte público. Han adquirido cierta importancia ya que representan al menos un tramo del viaje total de los usuarios sirviendo de enlace con otro medio de transporte; cubren también una importante demanda dada la necesidad de traslado al interior de la ciudad y al Estado de México. Son incluso una fuente de ingresos para un sector importante de la población; sin embargo esta facilidad de adquisición contribuye al hacinamiento y saturación de vías debido a la desorganización en cuanto a la legalidad de los mismos, invasión de carriles, detenerse sin precaución y a no respetar las paradas autorizadas.

Trasporte público eléctrico

Las ventajas ambientales de los transportes eléctricos superan por mucho a los vehículos automotores, ya que se puede considerar que trabajan con energía limpia, son vehículos de alta capacidad, no contribuyendo a la saturación de vías y a la excesiva utilización de combustibles dañinos para el aire. Son tres los principales medios eléctricos de transporte que hasta el momento se han establecido como básicos en la movilidad de las personas.

El Sistema de Transporte Colectivo Metropolitano Eléctrico (METRO), la red tiene 200 kilómetros de vías dobles en 11 líneas y 175 estaciones, mismas que son recorridas diariamente por los 302 trenes que conforman el parque vehicular, de los cuales 201 se tiene programados para la operación diaria.

Se puede considerar como el transporte masivo de más importancia, ya que transporta a más de cuatro millones de pasajeros al día. Brinda una muy buena alternativa de traslado en cuanto a distancias largas se refiere, sin embargo, la gran cantidad de gente que lo utiliza se tiene que enfrentar a verdaderas multitudes, dónde todo espacio vital es invadido y las personas tienen que entrar a empujones en los vagones para que éstos puedan cerrar y poder continuar con el camino. En la actualidad ha iniciado la construcción de la línea 12 del metro, que unirá Mixcoac y Tláhuac que tiene como objetivo cubrir las necesidades y demandas de traslado de la población.

Aunado a esto, se encuentran vendedores ambulantes, con los que se puede conseguir cualquier tipo de mercancía, desde un dulce, un disco, cigarros, videos, libros, etcétera. Los paraderos son un reflejo de la inseguridad de la ciudad, ya que la delincuencia y la piratería se han apoderado de ellos. De esta manera la eficacia de un medio de transporte tan importante en la ciudad se ve disminuida, y a pesar de que se han tomado algunas medias al respecto, como el que haya vagones exclusivos para mujeres y menores, no hay grandes diferencias.

El trolebús a pesar de que en sus inicios tuvo como principal antecedente a los tranvías eléctricos, que han cubierto una buena parte de la demanda de transporte y que es un medio de transporte de alta capacidad, se ha visto afectado en términos de

fomento y generalización, debido en parte al costo de mantenimiento de sus unidades y la extensión del metro, así como de otros medios alternativos de movilización, no han permitido una continua manutención.

En junio del 2003, pactaron el gobierno del D. F., del Estado de México y el federal para coordinar acciones e iniciar el desarrollo del proyecto actualmente vigente del Tren Suburbano de la Zona Metropolitana del Valle de México; el cuál conecta a quince colonias de D. F. y a 51 del Estado de México, transporta diariamente a 300 mil pasajeros. La importancia de éste tipo de proyectos es que contribuyen a brindar una mayor eficiencia en el traslado de las personas, con lo que se espera la disminución en el uso del transporte particular, lo que a su vez permitirá la disminución del tráfico provocado por los miles de automotores que circulan a diario (Padilla, 2007).

Vialidades en la Ciudad de México

Debido a la cantidad de automóviles, tanto particulares como públicos, surge la necesidad de habilitar calles y caminos más perfeccionados. Ciertamente las vialidades se despliegan para dar paso a los autotransportes y la evolución de éstas es un intento constante de ceder espacios urbanos, así como reconstruir y modificarlos para dar cabida a la reproducción de automotores y la redistribución de transporte público. Sin embargo el crecimiento físico de los caminos contribuye a la eliminación de áreas forestales, entre otras cosas.

En los 50's las principales avenidas eran únicamente Insurgentes, Tlalpan, la Calzada Zaragoza y las carreteras de Pachuca y Querétaro; en los 60's se realiza el primer trazo de la expansión metropolitana, con la construcción del periférico; en los 70's se crean los ejes viales y en los 80's se jerarquiza de la siguiente forma: *vías*

primarias, que forman la base principal por la que se desplazan los volúmenes más importantes del tránsito urbano dentro de las que se encuentran las *vías de acceso controlado* y las *vías principales*. Las *vías secundarias* constituyen las calles colectoras, calles locales, calles peatonales y las ciclopistas (Padilla, 2007).

Con la construcción de éstas obras inicia un acelerado proceso de crecimiento físico de la ciudad y es a partir de ese momento que comienzan los problemas de carga vehicular, las autoridades en busca de una solución, diseñan una serie de salidas alternativas, las cuales siguen funcionando a su máxima capacidad, desafortunadamente esto no quiere decir que los problemas se hayan solucionado (Gaceta Ecológica, 1998).

Contaminación visual

En la actualidad, las personas se encuentran sometidas a contaminación de aire, suelo y agua, sin tener en cuenta la existencia de formas perjudiciales de agresión tanto para el medio y para los habitantes de la Ciudad de México, como es el caso de la contaminación visual. La vista es considerada como la más auténtica de nuestras percepciones lo que determina que la planificación y diseño del espacio se realice en torno a los aspectos visuales, olvidándose la importancia de otros aspectos presentes en él mismo.

Las relaciones del hombre con el entorno son de naturaleza multisensorial, es decir, la identidad del lugar depende de la calidad del conjunto de los estímulos presentes en el mismo, como la luz, temperatura, sonido, formas, etcétera.

Este fenómeno sucede, debido a que el cerebro tiene la capacidad de absorción de datos, ya que los sentidos son los encargados de transmitir a este toda la

información que perciben del entorno. Entre ellos, el sentido de la vista es uno de los más complejos y de los que mayor incidencia tiene en la percepción global del entorno y, por lo tanto, en las reacciones psicofisiológicas del hombre.

El ojo es una máquina óptica muy compleja. La retina retiene la imagen durante 1/10 de segundo, como si fuera el cuadro de una película. De hecho este mecanismo ha sido aprovechado para crear el efecto del movimiento en el cine. La información visual retenida en tan corto tiempo tiene una acción directa sobre nuestra capacidad de atención.

La saturación de los anuncios espectaculares establecidos en las principales avenidas de la Ciudad de México, Periférico, Circuito interior generan contaminación visual para los habitantes de la misma. Y es precisamente en estas zonas que se incrementa la cantidad de anuncios espectaculares, además de estar colocados uno tras otro y de que representan un peligro por el peso, tamaño y deficiente colocación de algunos (Piña, 2005).

Cuando una imagen supera el máximo de información que el cerebro puede asimilar, se produce estrés visual, ya que el panorama perceptual se vuelve caótico y la lectura ordenada del paisaje se hace imposible. Por otro lado, cuando la riqueza de la imagen no alcanza un mínimo de información, la atención decae. De este modo, la complejidad visual como un proceso que oscila entre el desorden y la monotonía perceptual.

De este modo, la contaminación visual puede ser definida como el cambio o desequilibrio en el paisaje, ya sea natural o artificial que afecta las condiciones de vida y las funciones vitales de los seres humanos (García, 2000).

De acuerdo con el Reglamento de Anuncios para el Distrito Federal, se considera como contaminación visual a la alteración que impide la contemplación y disfrute armónico del paisaje natural, rural y urbano del DF., ocasionando impactos negativos importantes en la percepción visual, por la distorsión o cualquier forma de transformación del entorno natural, histórico y urbano de la Ciudad de México, que deteriore la calidad de vida de las personas (Gaceta Oficial del DF.2008).

La sobre exposición a la que está sujeto cualquier personas en la ciudad de México, al manejar por cualquier avenida principal, no ha recorrido 50 metros antes de que este expuesto a otro espectacular. En muchos casos hay más de uno en una ubicación, en un intento por llamar la atención con colores o formas, siendo un factor que distrae, ya sea por el exceso de anuncios o simplemente por su evidente tamaño.

Algunas características y efectos de la contaminación visual son:

1. La colocación de imponentes barreras visuales, la saturación en contenido y exceso de colores.
2. La persona como receptor de estos estímulos, es hasta cierto punto un espectador inconsciente y cautivo ya que no puede hacer nada para omitir procesar dicha información estimulante.
3. La salud física y emocional se ve alterada ya que la sobre estimulación puede producir apatía, alteraciones en el ritmo cardíaco, en la presión arterial, secreción hormonal y hasta en la estructura límbica, la conducta humana y el humor.

4. Son percibidos como amenazantes, ya que la posibilidad de que se caigan es una realidad, lo que puede causar daños a automovilistas y transeúntes, principalmente debido a que son colocados en casas o edificios habitacionales.
5. Ocultan las características del recorrido como las curvas o cruces, incrementando considerablemente la posibilidad de accidentes.
6. El contenido visual de los mensajes publicitarios es un importante factor de distracción.
7. Los anuncios en busca de cubrir las necesidades de oferta y demanda generadas por la publicidad, buscan ser cada vez más atractivos, en cuanto a su diseño, color, luz, movimiento aparente, y de nuevo su tamaño.
8. Como toda estrategia de mercadotecnia, lo que se vende en cualquier anuncio es el contenido, más allá de un producto, por esto lo que se busca es cautivar la atención del automovilista o el peatón evocando emociones profundas (Puente y Legorreta 1998).

Aunque en algún sentido se podría apelar a la creatividad de los fabricantes, debido a la diversidad de anuncios, ya que existe de varios tipos, entre ellos: de araña, unipolares, de luz frontal, de *back light* (luminosos), y hasta en tercera dimensión con diversas formas de productos y en movimiento; la realidad es que el exceso propio de la Ciudad ya era suficiente, ahora con este tipo de estimulación, la sobrecarga que se experimenta en lo cotidiano, genera grandes niveles de estrés y ansiedad.

Frecuentemente a la contaminación visual se le ha dado menos importancia comparada con el impacto que sufre aire, el agua, el aire o incluso el ruido, debido a

que no existe parámetros objetivos para medir el modo en que se afecta la calidad de vida o se contribuye al estrés de las personas (Piña, 2005).

Hay quienes cuestionan, el porqué los anuncios espectaculares generan malestar en las personas, cuando se sabe que simplemente por su tamaño, es imposible no mirar, lo que implica de manera inmediata que no existe la capacidad de elegir si miras o no; son vistos por todas las personas, de cualquier edad, lo que debería implicar una mayor responsabilidad, sobre donde son colocados. En cuanto al mensaje que brindan, la mayoría de las veces es dudoso o inapropiado para el medio en el que se encuentran, al ser agresivas visualmente por el contenido de sus mensajes, por ejemplo *Vicky Form*.

Es evidente que se tiene que hacer algo en cuanto al control del ambiente visual, por lo que es imprescindible dar un paso a favor de una mejor calidad de vida y la conservación de autenticidad de los lugares, lo cuál es nuestro derecho constitucional a un medio ambiente sano y el derecho a que se respete su carácter, su patrimonio natural y cultural.

De acuerdo con las leyes existentes, no deberían instalarse carteles en vías rápidas (o mejor dicho primarias), ya que pueden provocar accidentes al llamar la atención de los conductores. En la legislación se especifica que debe haber una distancia mínima de 100 metros entre cada anuncio, cosa que no se hace. Un aspecto interesante es lo que refirió Leticia Rodríguez Moctezuma, presidenta de la Asociación Mexicana de Publicidad Exterior (AMPE), en el 2002: “lo importante es que está actividad genera al menos 10 000 empleos directos y 40 000 indirectos.” Denunciando también que con la

prohibición de la colocación de estos anuncios en avenidas primarias, “el sector perdió \$36 millones de pesos en el 2001”.

Jorge Millán, director comercial de *Atomic Props Mexico*, estima que la inversión en publicidad exterior en México es de 7 000 millones de dólares al año; y hablando de los anuncios espectaculares como negocio, sostiene que en el DF. debe haber alrededor de 8 000 anuncios registrados, pero se maneja que existe unos 13 000, con un costo de renta mensual de 15 mil pesos mensual, aunque tan sólo los de periférico sur llegan a costar 150 mil pesos al mes.

Es responsabilidad de todos los habitantes, de todos los sectores sociales realizar actividades de protección del medio ambiente, ya que el país es nuestro hogar en vez de seguir quejándonos de la situación que vivimos es necesario poner manos a la obra.

Si hablamos de calidad de vida, es necesario tener en cuenta que a pesar de que las exigencias del medio, tanto ambientales como sociales son muchas, la mayoría de las personas inmersas en esta gran ciudad se esfuerzan constantemente por afrontar dichas situaciones; inclusive, donde muchas naciones ven problemas interminables, la sociedad mexicana ha visto oportunidades para crecer y salir adelante.

En la ciudad de México a diferencia otras ciudades de primer mundo, calidad de vida no se traduce únicamente en tener solvencia económica, una casa y un carro que este a la vanguardia, para los mexicanos, calidad de vida es tener un empleo, vivir con dignidad, formar parte de algo más que es lo que nos da la fortaleza necesaria para seguir esforzándonos día a día, es poder pagar los gastos médicos cuando se requiere, es ser feliz con lo que se tiene sin por eso conformarnos con lo que y el cómo nos toca vivir.

CAPITULO 4

MODELO TRANSACCIONAL DE ESTRÉS

En la actualidad, la utilización de la palabra estrés, es hasta cierto punto utilizada de forma indiscriminada, lo cual hace que se le reste importancia, cuando realmente es todo un proceso físico, químico o emocional productor de una tensión que puede llevar a la enfermedad física y psicológica.

Se conocen tres etapas en la respuesta del estrés. En la primera etapa, alarma, el cuerpo reconoce el estrés y se prepara para la acción, ya sea de agresión o de fuga. En la segunda etapa, resistencia, el cuerpo repara cualquier daño causado por la reacción de alarma. Si continúa la resistencia se inicia la tercera etapa, agotamiento, cuya consecuencia puede ser una alteración producida por el estrés. La exposición prolongada al estrés agota las reservas de energía del cuerpo y puede llevar en situaciones muy extremas incluso a la muerte.

Modelo transaccional del estrés de Lazarus y Folkman (1984), como alternativa integradora del estudio de la CPA.

El planteamiento base de este modelo, asume que las personas están en transacción constante con el evento (en este caso los problemas ambientales); dichos problemas exigen una respuesta del sujeto en función tanto de las características del evento (frecuencia, duración e intensidad), como las características del individuo (evaluación cognitiva y estrategias de afrontamiento). El argumento que sostiene este modelo asume que la forma en que las personas actúan, ya sea para preservar o deteriorar el ambiente, depende de cómo piensan y, sobre todo, de cómo evalúan el

impacto que tienen los problemas ambientales sobre su bienestar (Beck, 1976; Ellis, 1962; Goldfried, 1979 & Meichenbaum & Novaco, 1978; como se cita en Lazarus y Folkman, 1991).

La habilidad del hombre para adaptarse y permanecer libre de enfermedad depende, no sólo de sus propias capacidades 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). El ambiente tiene una significación más amplia en todo el proceso estresante, y puede ser en sí mismo una fuente de estrés.

Definición de estrés

El término estrés en un sentido técnico, define un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo; una reacción que Selye (1936) denominó síndrome general de adaptación; por lo que el estrés no era una demanda ambiental (estímulo estresor), sino un grupo universal de reacciones orgánicas y de procesos originados como respuesta a tal demanda. Lo importante de este punto de vista, es que permite entender al estrés como un estado dinámico, que dirige la atención hacia la actual relación entre el organismo y el entorno, la interacción y el “feedback” (retroalimentación).

Para Selye el estrés es una respuesta no específica del organismo que se produce cuando el sujeto considera que una determinada condición ambiental representa una amenaza o excede su capacidad para enfrentarla (Amérigo y Aragonés, 2002). En 1936, fue él quien introdujo el concepto de estrés en biología con un significado sistemático: una situación generadora de estrés se presenta 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, lo cual es una ventaja porque las tensiones y las reacciones que éstas desencadenan no son nada excepcionales: forman parte de la vida cotidiana (Holahan, 2001).

El término de estrés se ha extendido a situaciones que no implican nocividad física, sino que son producto de factores psicológicos (Levy - Leboyer, 1985). Es importante tener en cuenta la definición de Selye, ya que el estrés implica una respuesta no específica del cuerpo; bioquímicamente, el organismo responde de manera idéntica a cualquier estresor (cambios de temperatura, situaciones de peligro, situaciones emocionales, cambios hormonales, etcétera).

Para Baum, Baum y Singer (1981), el estrés es: "...un proceso en el que los eventos o fuerzas ambientales estresantes, amenazan la existencia o el bienestar del organismo, quien responde a esta amenaza" (Ortega y Urbina, 1985).

De acuerdo con Lazarus y Cohen (1977, citados en Lazarus y Folkman, 1991), existen tres tipos de acontecimientos que generan estrés:

1. Cambios mayores: se refiere a cataclismos, que involucran a un gran número de personas. Se incluyen en este grupo los desastres naturales, las catástrofes producidas por el hombre, como la guerra, el calentamiento global, deterioro ambiental, el encarcelamiento, el desarraigo y la readaptación consiguiente. 2. Cambios menores que afectan solo a una persona o a unas pocas. En este grupo se encuentran la muerte de un ser querido, amenaza de la propia vida, enfermedad, perder el trabajo, son experiencias negativas que resultan nocivas o amenazadoras.

3. Los ajetreos diarios. Son todas aquellas pequeñas cosas que pueden irritarnos o perturbarnos en un momento dado como: convivir con un fumador

desconsiderado, exceso de responsabilidades, sentirse solo, reñir con las personas, etcétera.

Es cierto que las condiciones ambientales representan estrés para casi todas las personas, exactamente igual que ciertas condiciones son tan nocivas para la mayoría de los tejidos o para la psique que con toda probabilidad causan agotamiento o daño a nivel orgánico, aunque no son la única causa de estrés. Las diferencias individuales y de grupo, en cuánto al grado y clase de respuesta, son siempre manifiestas. Las personas y los grupos difieren de su sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos tipos de acontecimientos así como su interpretación y reacción ante los mismos.

La tensión psicológica está basada en la percepción e interpretación de un evento y una evaluación de la habilidad para hacer frente a éste, por lo que el estrés psicológico es una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este como amenazante o desbordante de sus recursos por lo que ponen en peligro su bienestar. La evaluación cognitiva es un proceso evaluativo que determina por qué y hasta qué punto una relación determinada o una serie de relaciones entre el individuo y el entorno es estresante. Afrontamiento es el proceso a través del cual el individuo maneja las demandas de la relación individuo ambiente que evalúa como estresantes y las emociones que ello genera (Lazarus y Folkman, 1991).

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.

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 situación en que se presente el margen del control que se tenga sobre el estímulo ambiental (Aragonés y Jiménez, 1986).

Se contempla el ambiente físico no cómo un recurso satisfactorio y enriquecedor, sino como una fuente de estrés psicológico. El proceso humano implícito es la reacción de enfrentar en forma efectiva las exigencias ambientales extremas. La incapacidad de dominar el estrés ambiental implica consecuencias psicológicas (Heimstra, 1979).

Estrés urbano

Para algunas persona, la discordancia visual y auditiva de la ciudad, el aire contaminado y la amenaza siempre presente de crímenes violentos (asaltos /robos), resultan intolerables. El problema central de la hostilidad urbana y el estrés resultante es familiar para cualquier habitante de ciudad. De esta manera el ambiente físico se convierte en una fuente de estrés psicológico, perdiendo su característica de ser un recurso satisfactorio. Por lo tanto el proceso humano implícito es la reacción de enfrentar en forma excesiva las exigencias ambientales extremas y las incapacidad de dominar el estrés ambiental implica consecuencias psicológicas y costos psíquicos ocultos a largo plazo (Holahan, 2001).

Los residentes de las grandes ciudades están expuestos altos niveles de estrés. Lo cual combina una serie de trastornos físicos, químicos, biológicos, de seguridad y psico-sociales, como consecuencia del estilo de vida de la ciudad; este fenómeno afecta todos los aspectos de la vida cotidiana, desde las relaciones interpersonales hasta la alteración de las funciones digestivas, respiratorias, urinarias, osteo-

musculares y sexuales. Todos los factores que influyen sobre el habitante de la ciudad y además de provocar problemas de salud, causan un aumento en los costos de mantenimiento del orden y los servicios urbanos. El ruido y su efecto negativo sobre el flujo sanguíneo; la comida altamente contaminada y poco nutritiva, con su alta incidencia en úlceras y gastritis; el exceso de partículas y químicos que dañan las vías respiratorias y la presencia de residuos de plaguicidas con acción hormonal que afectarían la tiroides, son otros de los síntomas del estrés urbano (Zimmerman, 1998).

De ésta manera, queda claro que hablar de estrés, es mucho más que el cambio de cualquier tipo, es percepción, cognición, conducta y consecuencia de la decisiones que se toman al vivir en una ciudad. Incluyendo aspectos como la ansiedad, conflictos, frustración, trastornos emocionales, enfermedades físicas, a la manera de vivir de los ciudadanos. De acuerdo con Holahan (2001), las características del medio ambiente, tales como: el ruido, temperaturas extremas, contaminación del aire, etcétera; afectan en forma negativa la salud y el bienestar emocional de la gente y en consecuencia se perjudican sus relaciones interpersonales.

Es por esto que el modelo psicológico del estrés ha sido empelado para explicar las reacciones de los individuos en la ciudad ante una amplia serie de factores ambientales no deseados (Evans y Cohen, 1987, citados en Baltasar, 2002). No se trata de la intensidad de la estimulación, sino que algunos estímulos tienen una significación especialmente amenazante para el individuo, que debe reaccionar para superarlos. Las consecuencias negativas dependen del fallo del afrontamiento o de la imposibilidad de controlar la situación.

Teorías del estrés ambiental.

Hasta ahora ya se ha mencionado, que los productores de estrés ambiental influyen considerablemente en el bienestar de las personas, ya que como consecuencia de su presencia, se ve alterada la salud física, su capacidad y disposición de relacionarse con otras personas, los sentimientos de satisfacción e incluso su estado de ánimo;

Como producto de varios años de investigación, la cual ha tenido como finalidad entender o mínimo conocer la dinámica psicológica existente en los efectos que causan los diferentes estresores del ambiente urbano en la conducta y experiencia humana. Algunas de estas teorías son: Control personal y estrés ambiental, impotencia aprendida y estrés ambiental, modelo atributivo de la impotencia, sobrecarga de información y estrés ambiental.

Control personal y estrés ambiental

Algunas investigaciones en este sentido afirman que los efectos psicológicos negativos de los productores de estrés ambiental disminuyen cuando las personas tienen control personal sobre ellos.

Averill (1973, citado en Holahan, 2001) explica que hay tres tipos de control personal que un individuo puede ejercer en situaciones adversas. Define control de conducta como la disponibilidad de una respuesta que puede modificar directamente una situación que representa 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.

Incapacidad aprendida y estrés ambiental

Esta postura sostiene que las consecuencias psicológicas negativas de la incapacidad para ejercer control personal sobre las circunstancias ambientales adversas son mediadas por la experiencia de importancia. Se toma como punto de partida la teoría de impotencia aprendida, con el objetivo de estudiar porqué la persona incapaz de controlar las condiciones de estrés tiende a demostrar poca perseverancia y un bajo nivel de tolerancia a la frustración después de que han terminado las condiciones de estrés.

Seligman (1975, citado en Holahan, 2001), fue quién desarrollo la teoría de inutilidad aprendida, a la que define como una condición psicológica en la cual un individuo desarrolla la expectativa de que sus respuestas son independientes de los resultados, los cuales generalmente son adversos; la persona llega a creer que sus acciones no pueden modificar el resultado de sucesos desagradables futuros.

Esta teoría comprende tres pasos consecutivos:

1. El individuo capta información del ambiente acerca de la relación entre sus respuestas y los resultados ambientales adversos.
2. El individuo procesa la información ambiental y la transforma en una representación cognoscitiva de la contingencia.
3. Esta representación cognitiva modela la conducta del individuo.

Cuando las personas determinan que sus acciones personales no pueden modificar los resultados desagradables de sucesos futuros, su motivación a responder se ve reducida, y al mismo tiempo su iniciativa de respuesta. De este modo, cuando el individuo decide que no pueden influir en acontecimientos futuros, es más difícil

reaprender, a nivel cognitivo, que sus acciones personales sí pueden afectar los resultados. Todo esto también tiene efectos a nivel emocional, generando miedo e incluso depresión en quién experimenta dicha situación.

Modelo atributivo de la impotencia

Es una reformulación de la teoría de inutilidad aprendida, que tiene como objetivo explicar la complejidad del fenómeno en la vida de las personas, por lo que se incluyen aspectos de la teoría de atribución de la psicología social.

Abramson y sus colaboradores (Abramson, Seligman y Rosenbaum, 1978, citado en Lazarus y Folkman, 1991), proponen este modelo y describen de forma detallada la serie de procesos cognitivos que median entre la falta objetiva de contingencia entre la respuesta y el resultado y los síntomas psicológicos de la impotencia aprendida; incluyendo la percepción, atribución y expectativa. Con base en la percepción de que el resultado no es contingente de la respuesta, el individuo atribuye la no contingencia a algún factor.

Es la atribución lo que determina las expectativas del individuo acerca de las no contingencias futuras, y las expectativas resultantes determinan los sentimientos de impotencia. El individuo puede atribuir la no contingencia a una gran variedad de causas:

1. Atribución a un factor estable, cómo la capacidad persona, que predice que la expectativa de la no contingencia futura persistirá por algún tiempo.
2. Atribución a un factor inestable, cómo la mala suerte, indica que la expectativa puede desvanecerse después de un tiempo.

3. Atribución a un factor global, cómo la falta de inteligencia, predice la recurrencia de la expectativa aún si cambia la situación.

4. Atribución a un factor específico, como la poca habilidad para las matemáticas, indica que la expectativa puede no recurrir si la situación cambia.

Miller y Norman (1979, citados en Holahan, 2001) sostienen que el tipo de factor al cual el individuo atribuye la falta de contingencia entre la respuesta y el resultado determina la naturaleza y generalización de la respuesta de impotencia aprendida. Específicamente, la expectativa del individuo con respecto a resultados futuros depende de la causa a la cuál atribuye la no contingencia o experiencia de fracaso relacionada con el locus de control, estabilidad, especificidad y la importancia.

Sobrecarga de información y estrés ambiental

Cohen (1978, 1980. citado en Holahan, 2001) propuso un modelo de estrés ambiental para explicar los efectos negativos de los productores de estrés en la actividad en curso o siguiente en función de una sobrecarga de información. 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.

Cuando las exigencias a la capacidad de atención de individuo son prolongadas, ésta capacidad disminuye y se presenta una “fatiga cognoscitiva” y a medida que ésta reduce la capacidad para procesar la información, sus efectos son más evidentes en tareas complejas que implican una considerable cantidad de información. De este modo, cuanto más se exija a la capacidad de atención del individuo para una tarea y

más estrés hay en la situación en la que se efectúa la tarea, mayor será el déficit en el rendimiento en las actividades subsecuentes.

Estresores urbanos y sus efectos.

Las condiciones ambientales, determinan un estilo de vida que influye a su vez en la calidad y la naturaleza de las representaciones ambientales, y la reciprocidad en la interacción persona ambiente, afectándose mutuamente. El deterioro del medio ambiente es causa del comportamiento del hombre en diferentes escalas y niveles; y el medio está cobrando factura con las alteraciones del mismo que repercuten en las condiciones de vida de todas las personas.

En el ambiente urbano, existe una gran diversidad de estímulos ambientales, excesivos y nocivos. De acuerdo con Campbell (1983), los estresores más comunes e importantes en el ambiente urbano son los que afectan a la mayoría de la población y son permanentes a lo largo del tiempo; es decir, son crónicos, nocivos, perceptibles objetivamente pero sin resaltar, y en algunos casos se consideran como situaciones normales.

Se considera de manera general, que es debido al descuido del hombre en cuanto al trato que da al medio ambiente, por ejemplo: las condiciones de vida cada vez más inciertas, el individualismo, la competitividad, la ostentación y el consumo, el miedo a la pobreza y al desempleo; lo que está provocando una serie de riesgos y amenazas ambientales que preocupan seriamente a las personas, manteniéndolas en tensión y nerviosismo, que en muchos casos, llega a dejar una huella en su organismo o en su estructura psicológica (Aragónés y Jiménez, 1986).

En la actualidad, se le da una mayor importancia a la influencia de las condiciones ambientales en la vida diaria, existen alteraciones en el desempeño de las actividades cotidianas, decremento de la salud física y mental de las personas, el comportamiento interpersonal también se ve influido por las exigencias ambientales. En el medio urbano, se encuentran como características la sobrepoblación, la contaminación, las temperaturas extremas, el ruido y la emisión de sustancias tóxicas. Es evidente que los factores psicológicos juegan un papel muy importante en la percepción que tiene la gente de su entorno y de la conducta resultante de ello; por lo que resulta fundamental distinguir entre los estímulos objetivos y el estado psicológico de los habitantes del medio urbano.

De acuerdo con los estudios realizados por Cohen y Lazarus en (1977); (Lazarus y Folkman, 1991), los estresores que más llaman la atención son el hacinamiento y el ruido, lo cual es congruente para esta investigación debido a las características del medio urbano. Por otra parte, Holahan (2001) estudió la forma en que el estrés provocado por la aglomeración y el ruido excesivo del ambiente urbano, pueden afectar la salud, las relaciones sociales y el ánimo de las personas.

La contaminación del aire, contaminación visual, tráfico, transporte, ruido, sobre población, tecnología, automóvil, viviendas, son los principales estresores del ambiente urbano. Se sabe, que los efectos de los estresores no son únicos ni generalizables a toda la población, es imposible decir o predecir lo que el estrés llega a provocar en la vida de los habitantes de la ciudad; sin embargo en este caso, nos concentraremos en los efectos negativos que estos pueden llegar a tener, haciendo énfasis en que no necesariamente es de esta manera; vale la pena aclarar que puede haber varias

investigaciones que sostengan principios opuestos a los que a continuación se mencionaran o bien investigaciones recientes que demuestren otro tipo de efectos en la salud y vida de los ciudadanos.

Aglomeración y hacinamiento

El concepto de aglomeración, se usa para referirse a factores psicológicos o subjetivos de una situación, es decir, la percepción del individuo de la restricción espacial; mientras que densidad denota aspectos físicos o espaciales de una situación (Holahan, 2001).

La sobrepoblación, por ejemplo, no es necesariamente una experiencia negativa, puede ser negativa o positiva de acuerdo a las circunstancias particulares en que ocurra. No obstante, si el significado de aglomeración se limita a la percepción subjetiva de la situación, la experiencia sólo puede ser psicológicamente negativa (Freedman, 1975, citado en Holahan, 2001).

Siguiendo a Altman, (1975, citado en Holahan, 2001), el enfrentar con éxito el estrés producido por una aglomeración durante un período prolongado, puede acumular costos fisiológicos y psicológicos. El proceso de enfrentar el estrés causado por la aglomeración, puede presentarse una prolongada cadena de acontecimientos, como: estimulación social, respuestas iniciales para enfrentar la situación, estrés psicológico, esfuerzos adicionales para enfrentar la situación, consecuencias (Holahan, 2001).

Proshansky y colaboradores (1983) señalan que los efectos psicológicos de la aglomeración se basan en el grado de libertad de elección que el sujeto experimenta cuando se encuentra en situaciones de aglomeración. 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.

La palabra hacinamiento tiene connotaciones desagradables. Evoca enfermedades, pestilencia y actitudes originadas por el grupo, frecuentemente irracionales, cuando no demasiado sumisas o demasiado agresivas. Las ciudades congestionadas traen a la mente facciones enfermizas y conducta hostil (Holahan, 2001)

Durante la Revolución Industrial, el amontonamiento en casas de vecindad, fábricas y oficinas acompañaba a los tremendos incrementos de las tasa de morbilidad y mortalidad, desde éste tiempo hasta ahora, el hacinamiento ejerce varios efectos independientes; por una parte facilita la propagación de los agentes infecciosos, por la otra modifica la manera en que el hombre y los animales responden a la presencia de estos agentes, con lo que aumenta directamente la frecuencia y la agudeza de las enfermedades microbianas, el hacinamiento afecta en realidad la respuesta del individuo y del cuerpo social, no sólo a la infección, sino también a la mayoría de las tensiones de la vida.

El hacinamiento puede actuar como una fuente de estrés, afectando muchas características de la población. En circunstancias normales, las consecuencias peligrosas del hacinamiento son atenuadas por toda una multitud de adaptaciones biológicas y sociales, lo que es hacinamiento *per se*, es decir la densidad de población, a la larga probablemente sea menos importante que la intensidad de los conflictos sociales, o la paz relativa que se alcanza después de los ajustes sociales.

Ruido

El ruido como productor de estrés urbano, es una de las principales causas de preocupación entre la población de las ciudades, ya que incide en el nivel de calidad de vida y además puede provocar efectos nocivos sobre la salud, el comportamiento y actividades del hombre, y provoca efectos psicológicos y sociales. En general puede ser negativo para otras afecciones, por incremento inductor de estrés, aumento de alteraciones mentales, tendencia a actitudes agresivas, dificultades de observación, concentración, rendimiento y facilita los accidentes. Según estudios de la Organización Mundial de la Salud, el ruido ambiental tiene efectos adversos sobre la salud de las personas. Deficiencias en la audición, trastornos del sueño y la conducta, disminuye el rendimiento y provoca disfunciones fisiológicas o de salud mental.

Se sabe que el ruido es el causante en el aumento de la actividad electrotérmica, la secreción de adrenalina y alteraciones en la presión arterial. Aunado a esto, la exposición prolongada a ruido de alta intensidad es la causa de deficiencias auditivas que pueden terminar en sordera. Algunos estudios proponen la existencia de una relación entre el ruido y ciertos aspectos de la salud física y psicológica, como dolores de cabeza, nerviosismo o insomnio.

Las alteraciones conductuales causadas por el ruido son: disminución de la participación en actividades que comúnmente se llevarían a cabo sin problemas, imposibilita la comunicación, proceso básico en la vida diaria; impidiendo y/o alterando las relaciones sociales. De hecho se cree que el ruido reduce la disposición de las personas a manifestar conductas solidarias. También se sabe que la gente presta menos atención a las señales sociales cuando está en situaciones ruidosas. Además

se ha demostrado que el comportamiento de las personas es más agresivo ante el ruido.

El ruido frecuentemente es reportado por la gente como una molestia, la cual se entiende como un leve enojo, ya que el ruido perturba sus actividades; sin embargo es muy importante tener en cuenta que los efectos y el grado de malestar, varían significativamente de persona a persona, es decir, son de carácter subjetivo. No obstante es necesario tener en cuenta que dependiendo del contexto dónde se encuentre la persona, dependerá el malestar que le provoca el ruido, por ejemplo, al estar en una fiesta, concierto de rock o en una discoteca, el ruido es de lo más normal inclusive necesario para la completa diversión, pero si este ruido se traslada junto al hogar, simplemente la gente no se adaptaría a él ya que la casa tiene entre otras características, el ser el lugar de descanso y tranquilidad después de culminar con las actividades diarias.

De acuerdo con la propuesta de Holahan (2001), los efectos psicológicos del estrés ambiental son: efectos en la salud o fisiológicos, efectos en la conducta y efectos subjetivos; estos efectos varían dependiendo de cuál es el estresor que los está provocando.

Contaminación atmosférica

Las características propias de la Ciudad de México en cuanto a su población, manera de vivir y a su ubicación geográfica hacen de ella un lugar propicio para que la contaminación atmosférica sea un problema. Todos los días los capitalinos se enfrentan a una serie de problemas de esta índole, el transporte y su ineficiencia, las

aglomeraciones, los embotellamientos y el tráfico producido a consecuencia de ellos, la cantidad de fábricas, alteran en grandes niveles el bienestar de las personas.

La emisión constante de diversos gases que son tóxicos y por lo tanto que repercuten en la salud física de los habitantes del Distrito Federal ha llevado a funcionarios y a todas las personas a tomar medidas en la búsqueda de darle una solución a tal problemática, los programas de hoy no circula, verificación y control de calidad del aire son solo un reflejo de la necesidad de frenar estas alteraciones.

Los efectos en la salud son muchos, a nivel orgánico se encuentran las enfermedades de sistema respiratorio, entre ellas: tos, resfriados, asma, bronquitis que tienden a ser crónicos, inclusive enfisema pulmonar y cáncer de pulmón. En cuanto los efectos subjetivos de la contaminación atmosférica, se sabe que existen variaciones en cuanto a la conciencia y la preocupación de la gente con respecto a este tema y que la probabilidad de que la preocupación sea mayor, se encuentra vinculada a que las personas tengan enfermedades respiratorias. (OMS, 2008)

Una de las complicaciones más graves de esta problemática es la adaptación a todos los malestares, antes resultaba raro que la garganta se reseca o que los ojos lloraran a consecuencia de las altas concentraciones de gases en el aire, ahora son síntomas a los que ya ni siquiera se les presta atención, y es precisamente este proceso de habituación el que hace tan peligrosa dicha situación porque cada vez se le da menor importancia, al menos en la vida cotidiana, lo que también reduce la intención de las personas para preocuparse por esto.

De acuerdo con un estudio realizado por Campbell (1983, citado en Breznitz y Goldberger, 1993), sobre tensión ambiental y desarrollando un modelo de tensión del

ambiente que se refiere a las condiciones crónicas en el ambiente a través de la acción individual; por lo que desde el punto de vista del individuo, los estresores pueden pensarse como rasgos inherentes del ambiente físico.

Para dar paso a lo que es el proceso de afrontamiento como tal, es necesario hacer la aclaración básica del modelo transaccional del estrés; se refiere al intercambio constante entre el evento y sus características, como a las características del individuo; esto mediado por aspectos de carácter cognitivo.

Para fines explicativos, la evaluación cognitiva y el afrontamiento se explican como procesos independientes, aunque en la vida cotidiana son eventos consecuentes y continuos en el proceso de las personas, por lo que la división que se plantea a continuación es solo para fines de exposición de la temática.

Evaluación cognitiva

En la vida cotidiana, las personas se enfrentan constantemente a diferentes presiones y demandas ambientales, lo cual produce, en la mayoría de ellas estrés. Existiendo diferencias en cuanto a la sensibilidad y vulnerabilidad a ciertos sucesos en la interpretación y reacción ante los mismos.

De este modo, se pone en relieve la importancia de la experiencia subjetiva de los acontecimientos. Ya que en función de su interpretación estará determinada la reacción, en este caso el afrontamiento. En términos de Lewin (1936, citado en Lazarus y Folkman, 1991), lo que realmente importa es la “situación psicológica”, resultado de la interacción entre el entorno y los factores del individuo.

Se sabe que en el proceso de evolución, las diferentes especies de animales y vegetales han logrado desarrollar mecanismo para afrontar diferentes situaciones que

ponen en peligro su existencia. El hombre por las características propias de su naturaleza no solo cuenta con esos mecanismos adaptativos sumamente eficaces, sino que ha desarrollado una serie de procesos cognitivos, siendo el simbolismo parte fundamental del proceso para poder identificar situaciones que le podrían dañar, amenazar, beneficiar; todo esto con la finalidad de acceder al bienestar humano por medio de la percepción de diferentes estímulos y la evaluación cognitiva que se hace de ellos.

La evaluación cognitiva, es el reflejo de la particular y cambiante relación que se establece entre un individuo con ciertas características, por ejemplo los valores, compromisos, estilos de pensamiento, percepción; y el entorno cuyas características deben predecirse e interpretarse.

El hecho de que se haga esta evaluación este directamente relacionado con un estímulo, el cuál es percibido e interpretado por el individuo, haciendo el papel de “activador” ya sea de una reacción fisiológica o de que se tenga que poner en práctica una serie de procesos intelectuales. Todas estas cuestiones que se relacionan con la evaluación, conforman la valoración de la persona sobre los acontecimientos y sus posteriores decisiones, en relación al suceso, esto es, el afrontamiento.

Se entiende a la evaluación cognitiva como un proceso que determina las consecuencias que un acontecimiento dado provocará en el individuo. Erdelyi (1974, citado en Lazarus y Folkman, 1991), considera que es un proceso evaluativo, que hace referencia a las repercusiones y consecuencias, y que tiene lugar en forma continua durante todo el estado de vigilia.

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991) el proceso de evaluación cognitiva se divide estructuralmente:

1. Evaluación primaria: es en ella dónde se procesa de manera más rápida la situación que se está experimentando. En ella las personas no manifiestan interés por las posibles consecuencias, es decir, la experiencia no implica el valor, necesidad o compromiso; no se pierde ni se gana nada en la transacción.

Existen tres clases:

A) Irrelevante: son aquellas situaciones en las cuales, se responde al estímulo casi de manera refleja, pero si este es persistente llega el momento en que ya no habrá respuesta. Esto es importante a nivel adaptativo, ya que la capacidad de distinguir entre lo que es relevante o no, puede ser la diferencia entre estar a salvo o no.

B) Benigna – positiva: tiene lugar si las consecuencias del encuentro se valora como positiva, esto es, si preservan o logran el bienestar o si ayudan a conseguirlo. Entre ellas se encuentra emociones como: alegría, amor, felicidad o tranquilidad, aunque estas sean efímeras.

C) Estresante: entre éstas se encuentran las que implican daño, pérdida, amenaza y desafío. Como daño o pérdida cuando el individuo tiene algún prejuicio. La amenaza se refiere a los daños o pérdidas que todavía no han ocurrido pero se prevén, lo que permite el afrontamiento anticipativo. En desafío existe la valoración de las fuerzas necesarias para vencer la confrontación, lo que genera emociones positivas.

2. Evaluación secundaria: cuando las personas se encuentran en una situación de peligro, es necesario que tengan la capacidad de actuar sobre la situación; en este caso se está haciendo referencia a una evaluación dirigida a determinar que puede hacerse; los resultados dependen de lo que se haga, de que pueda hacerse algo y de lo que está en juego.

La evaluación secundaria es un complejo proceso evaluativo de aquellas opciones afrontativas por el que se obtiene la seguridad de que una opción determinada cumplirá con los que se espera, así como la seguridad de que se puede aplicar una estrategia particular de forma efectiva.

3. Reevaluación: este concepto hace referencia a un cambio introducido en la evaluación inicial en base a la nueva información recibida del medio y/o en base a la información que se desprende de las propias reacciones de éste. Una reevaluación es, una nueva evaluación de una situación que sigue a otra previa y que es capaz de modificarla.

Los procesos de evaluación cognitiva son mediadores de estas complejas transacciones bidireccionales entre el individuo y el medio en el que se desarrolla; es decir, entre el proceso perceptivo que implica la interpretación de la situación estimulante y la manifestación de una acción o conducta se encuentra este proceso cognitivo dando alternativas de cuál es la mejor forma de afrontar dicha situación.

Los compromisos y las creencias, forman parte importante del esquema cognitivo de las personas, de este modo cualquier situación en la que se involucre un compromiso importante, será evaluada como significativa en la medida en que los

resultados del afrontamiento dañen, amenacen o faciliten la expresión de ese compromiso.

Los compromisos incluyen efectos cognitivos en cuánto se refiere a alternativas, valores y/o objetivos; pero es muy importante tener en cuenta los factores motivacionales, intensidad, tinte afectivo y su dirección. Determinan la evaluación mediante numerosos mecanismos; acercan y alejan al individuo de las situaciones y pueden amenazarle o desafiarle, beneficiarle o dañarle. Influyen también en la evaluación mediante la forma que determina la sensibilidad del sujeto respecto a las características de la situación. Ejercen influencia sobre la evaluación, mediante su relación con la vulnerabilidad psicológica del individuo, es decir, cuanto mayor sea la intensidad del compromiso, mayor será la vulnerabilidad del individuo al estrés psicológico en lo que respecta al compromiso (Lazarus y Folkman, 1991).

Las creencias son configuraciones cognitivas formadas individualmente o compartidas culturalmente, sirven a manera de lente perceptual; en la evaluación, las creencias determinan la realidad de “cómo son las cosas” en el entorno, y modelan el entendimiento de su significado. Dado que normalmente las creencias actúan a un nivel tácito para determinar la percepción del individuo de su relación con el entorno generalmente no somos conscientes de su influencia sobre la evaluación (Acosta, 2001).

Las creencias son importantes porque hacen referencia al control, por ejemplo una creencia general sobre un locus de control interno produce mayor actividad y persistencia en el afrontamiento que la creencia de un locus de control externo; lo que

Bandura (1977, citado en Lazarus y Folkman, 1991), llama expectativas de eficacia, determinan también los esfuerzos de afrontamiento y su persistencia.

Afrontamiento

Es definido como: *los esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas exteriores o interiores que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos individuales* (Lazarus y Folkman, 1991 Pág. 145).

Existen Diferentes definiciones sobre lo que es el afrontamiento, para Miller (1980, citado en Lazarus y Folkman, 1991), afrontamiento es el conjunto de respuestas conductuales aprendidas que resultan efectivas para disminuir el grado de estrés, mediante la neutralización de una situación peligrosa.

Es posible decir que existe cierto consenso entre los investigadores al definir como “mecanismo de afrontamiento” a una reacción ante el estrés, la cuál puede ser psicológica o conductual; diseñada en cierto modo para reducir los rasgos aversivos del estrés (Fleming, Baum, Singer, 1984). Se sabe también que la eficacia del afrontamiento dependerá de la situación, y estará estrechamente relacionada con la experiencia y aprendizaje de la persona. De acuerdo con Lazarus y Folkman (1991), el afrontamiento es un proceso.

Proceso de afrontamiento

El planteamiento del afrontamiento como proceso tiene tres aspectos principales:

1. Lo que el individuo realmente piensa o hace en contraposición con lo que siempre hace o haría en determinadas condiciones.

2. Lo que el individuo realmente piensa o hace es analizado en un contexto en específico. Los pensamientos y acciones de afrontamiento se hayan siempre dirigidos hacia condiciones particulares.
3. Hablar de un proceso de afrontamiento significa hablar de un cambio en los pensamientos y actos a medida que la interacción se va desarrollando.

La dinámica que caracteriza el afrontamiento como proceso no es fruto del azar, los cambios son consecuencia de las continuas evaluaciones y reevaluaciones de la cambiante relación individuo con el medio. Las variaciones pueden ser el resultado de los esfuerzos de afrontamiento dirigidos a cambiar el entorno o su traducción interior, modificando el significado del acontecimiento o aumentando su comprensión. También puede haber cambios en el entorno, independientes del individuo y de su actividad para afrontarlo (Varela, 2005).

De acuerdo con Wortman y Brehm (1975, citados en Lazarus y Folkman, 1991), proponen un modelo por etapas parcialmente basado en el concepto de Brehm de reactancia, es decir, las respuestas de enfado y la creciente motivación del sujeto para vencer los obstáculos que restrinjan su libertad de acción.

Lo que se llama etapas de afrontamiento puede ser el simple reflejo de las demandas físicas o ambientales cambiantes y de las correspondientes secuencias internas que tienen lugar en el sujeto.

Funciones del Afrontamiento

Las funciones del afrontamiento tienen que ver con el objetivo que persigue cada estrategia, esto es, que las funciones no se definen en términos de resultados, aunque cabe esperar que determinadas funciones tengan determinados resultados. No es

importante sólo la resolución del problema u objetivo, sirve también a otras funciones; por ejemplo las que tienen que ver con la toma de decisiones, afrontar las demandas sociales y del entorno, crear el grado de motivación necesario para hacer frente a tales demandas y mantener un estado de equilibrio psicológico para poder dirigir la energía y los recursos a las demandas externas (Lazarus y Folkman, 1991).

Modos de afrontamiento

Se sabe que no es el evento en sí lo que determina el carácter estresante de la situación sino la evaluación, mediada por las creencias del sujeto. El afrontamiento puede ser dirigido hacia la emoción y tienen más probabilidades de aparecer cuando ha habido una evaluación de que no se puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno. Por otro lado, las formas de afrontamiento dirigidas al problema, son más susceptibles de aparecer cuándo tales condiciones resultan evaluadas como susceptibles de cambio. Con base en la amenaza que se perciba, el afrontamiento puede clasificarse en dos grandes grupos:

1. Instrumental o dirigido al problema: tiene como función manipular o alterar el problema con el entorno causante de la perturbación, Las estrategias de afrontamiento dirigidas al problema son parecidas a las utilizadas para la resolución de éste; cómo ellas, generalmente están dirigidas a la definición del problema, a la búsqueda de soluciones alternativas, a la consideración de tales alternativas en base a su costo, beneficio, elección y aplicación. Sin embargo, el afrontamiento dirigido al problema engloba un conjunto de estrategias más amplio; la resolución al problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno, mientras que en el afrontamiento dirigido al

problema también se incluyen las estrategias que hacen referencia al interior del sujeto. En esta categoría se encuentran cuatro tipos de recursos:

- a) **Confrontativo:** describe los esfuerzos agresivos para alterar la situación y sugiere algún grado de hostilidad y riesgo.
- b) **Autocontrol:** describe los esfuerzos de autorregular los sentimientos y las reacciones.
- c) **Responsabilidad:** supone el conocimiento del propio rol y la participación activa en el problema intentando componer las cosas.
- d) **Resolución de problemas:** describe esfuerzos elaborados enfocados al problema para alterar la situación, vinculado a una visión analítica para solucionarlo.

El afrontamiento dirigido al problema, incluye un conjunto de estrategias más amplio; la resolución del problema implica un objetivo, un proceso analítico dirigido principalmente al entorno. Consiste en conductas o actos cognitivos dirigidos hacia la fuente de estrés para modificar la condición ambiental que lo provoca o la conducta personal para enfrentarla o ambas (Folkman y Lazarus, 1991).

- 2. Paliativo o dirigido a la emoción: tiene como función regular la respuesta emocional que aparece como consecuencia de un evento; Constituidos por los procesos cognitivos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional e incluyen estrategias como la evitación, la minimización, el distanciamiento, atención selectiva, las comparaciones positivas y la extracción de valores positivos a los acontecimientos negativos. dentro de ésta categoría se encuentran cuatro tipos de recursos:

- a) Distanciamiento: describe aquellos esfuerzos cognitivos por alejarse y minimizar el significado de la situación
- b) Soporte social: describe los esfuerzos por buscar información adicional, apoyos tangibles y emocionales.
- c) Escape – evitación: describe los esfuerzos conductuales y cognitivos para escapar y evitar el problema.
- d) Reevaluación positiva: describe el esfuerzo de encontrar un sentido positivo a la experiencia vivida enfocándola una dimensión religiosa hacia el crecimiento personal, incluye así mismo

Otras estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción no cambian directamente el significado del acontecimiento, cómo hacen las reevaluaciones cognitivas. El significado de una interacción puede permanecer invariable, aunque algunos de estos aspectos sean ignorados o desaparezcan temporalmente los pensamientos del sujeto sobre ella. El afrontamiento dirigido a la emoción no es sinónimo de reevaluación (Lazarus y Folkman, 1991).

Tanto el afrontamiento dirigido al problema como el dirigido a la emoción pueden interferirse entre sí en el proceso de afrontamiento, facilitando o impidiendo cada uno la aparición del otro.

Los psicólogos ambientales, se han interesado, principalmente por conocer la dinámica psicológica implícita en los diversos efectos que causan los estresores ambientales en la vida del individuo. Los psicólogos han estudiado cómo es la capacidad del individuo para predecir y controlar situaciones que significan estrés y afectan sus consecuencias psicológicas. Los efectos de los productores de estrés

ambiental en las actividades actuales y futuras se explican por la sobrecarga en la capacidad del individuo para procesar la información requerida y llevar a cabo esas actividades en forma eficiente (Holahan, 2001).

Averill (1973), explica que hay tres tipos de control personal que el individuo puede ejercer en situaciones adversas. 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, 2001).

La persona que puede ejercer el control o que considera que es posible controlarse, tiene mayores posibilidades de encontrarse mentalmente sana, ya que puede adaptarse a un entorno indeseable o habituarse positivamente a los estresores ambientales (Andrews, et al. 1983).

Para Lazarus (1966, citado en Lazarus y Folkman, 1991), afrontar una amenaza equivale a abordarla mentalmente, estableciendo un plan de acción dependiente del modo en que el sujeto las percibe.

En cuestión de las alteraciones a la salud que pueden derivar del estrés, se puede decir que incluso la enfermedad puede ser considerada como una estrategia de afrontamiento, aunque esté sea un intento irracional de obtener alivio de los síntomas causados por el estrés. El estilo individual de afrontamiento y la habilidad para localizar medios de afrontamiento, también pueden tener un impacto específico sobre el patrón de respuesta fisiológica de estrés (Lazarus y Folkman, 1991).

Recursos para el afrontamiento

Como ya se ha mencionado anteriormente, la evaluación cognitiva es fundamental para qué se presente el afrontamiento; sin importar si es evaluación cognitiva es primaria, secundaria o reevaluación. De hecho la forma en que se afronte la situación dependerá principalmente de los recursos con los que cuente la persona y de las limitaciones que dificulten el uso de esos recursos en el contexto de una interacción determinada.

De esta manera, cuando se dice que una persona tiene muchos recursos, esto no solo hace referencia a que se cuenta con un número considerado de ellos; también, a que la persona tiene la habilidad necesaria para hacer uso de estos en distintas demandas ambientales. Debido a esto, es posible entender que los recursos son algo extraíble de uno mismo, independientemente de si son útiles o no, o si son un medio para acceder a otro tipo de recursos necesarios pero no disponibles.

Antonovski (1979, citado en Lazarus y Folkman, 1991), usa el término de “recursos generalizados de resistencia” para describir las características que facilitan el manejo del estrés, las cuales pueden ser de carácter físico, bioquímico, materiales, cognitivo, emocional, de actitud, interpersonal o bien macro – socio – culturales. A pesar de que en este caso, el enfoque propone que los recursos son utilizados para resistirse al estrés, de acuerdo al punto de vista del afrontamiento, éstos también son útiles al afrontar el estrés, no como un simple neutralizador del estímulo, más bien como factores que preceden e influyen en el afrontamiento, y a su vez en el estrés.

Es fácil entender que es una tarea prácticamente imposible el identificar todos los recursos con que cuentan las personas para afrontar el estrés, sin embargo es

importante tener en cuenta la naturaleza multidimensional de los recursos y los distintos niveles de abstracción a los que pueden considerarse. Los tipos de recursos que se abordaran a continuación, fueron relevantes para la investigación debido a la naturaleza de los mismos, con lo cual no se pretende restar importancia a otros, solamente se da prioridad a la temática abordada.

Creencias positivas

El hecho de que una persona se perciba a si misma de manera positiva, es un importante recurso psicológico de afrontamiento, se relaciona directamente con creencias generales y específicas que sirven de base a la esperanza y que favorecen el afrontamiento en las condiciones más adversas. Siempre y cuando la persona interiorice ésta creencia positiva en función de su eficacia y no como algo que está fuera de sus manos.

Resolución de problemas

Las técnicas para la resolución de problemas incluyen habilidad para conseguir información, analizar situaciones, examinar posibilidades alternativas, predecir opciones útiles para obtener resultados deseados y elegir un plan de acción apropiado. Las técnicas para la resolución de problemas derivan de otros recursos, como experiencias previas, almacenamiento de información, habilidades cognitivo – intelectuales para aplicar información y capacidad de autocontrol.

Habilidades sociales

Las habilidades sociales constituyen un importante recurso de afrontamiento debido al papel de la actividad social en la adaptación humana. Estas habilidades se refieren a la capacidad de comunicarse y de actuar con los demás en una forma

socialmente adecuada y efectiva. Este tipo de habilidades facilitan la resolución de los problemas en coordinación con otras personas, aumentan la capacidad de atraer su cooperación o apoyo y, en general, aportan al individuo un control más amplio sobre las interacciones sociales.

Recursos materiales

Hacen referencia al dinero y a los bienes y servicios que pueden adquirirse con él. Los recursos económicos aumentan de forma importante las opciones de afrontamiento en la mayoría de las situaciones estresantes ya que proporcionan el acceso más fácil y rápido a recursos de asistencia de todo tipo. De éste modo, queda claro que el tener dinero, incluso aunque éste no se utilice, reduce la vulnerabilidad del individuo y por lo tanto facilita el afrontamiento efectivo.

Condiciones personales

Las condiciones personales hacen referencia a los valores y creencias internalizadas que proscriben ciertas formas de acción y de sentimientos y a los déficits psicológicos que son producto del desarrollo del individuo. Los valores y las creencias culturales sirven cómo normas determinantes sobre que conductas o sentimientos son apropiados o no.

Condiciones ambientales.

El entorno puede diferir en la naturaleza y en la frecuencia de las amenazas presentadas al individuo, así como en el tipo de opciones disponibles para tratar las situaciones amenazantes. El entorno puede responder a los esfuerzos de afrontamiento del individuo de un modo tal que acabe anulando sus estrategias.

Halpern (1995), en su revisión sobre estresores ambientales urbanos, señala algunos efectos paradójicos; por ejemplo, que muestran relaciones entre contaminación atmosférica o variables climáticas y salud mental, los datos sobre el ruido muestran que por sí mismo no produce consecuencias negativas. Ello se explica porque fallan las atribuciones de causalidad sobre el origen del estresor y, en consecuencia, las respuestas de afrontamiento no son adecuadas. El estrés, al igual que las relaciones emocionales, se deriva de una activación inespecífica y de un etiquetado o atribución de causa (Baltasar, 2002).

De acuerdo con la anterior, es posible entender que el afrontar una situación es independiente de la eficacia de lo que se está poniendo en práctica, pero tampoco es solo cuestión de manifestar una conducta, sino de tener habilidades que permitan a la persona entender cuál es su relación con el medio y la interpretación que hace de dicha relación, las cuales son mediadas por diferentes aspectos cognitivos, conductuales, personales y sociales.

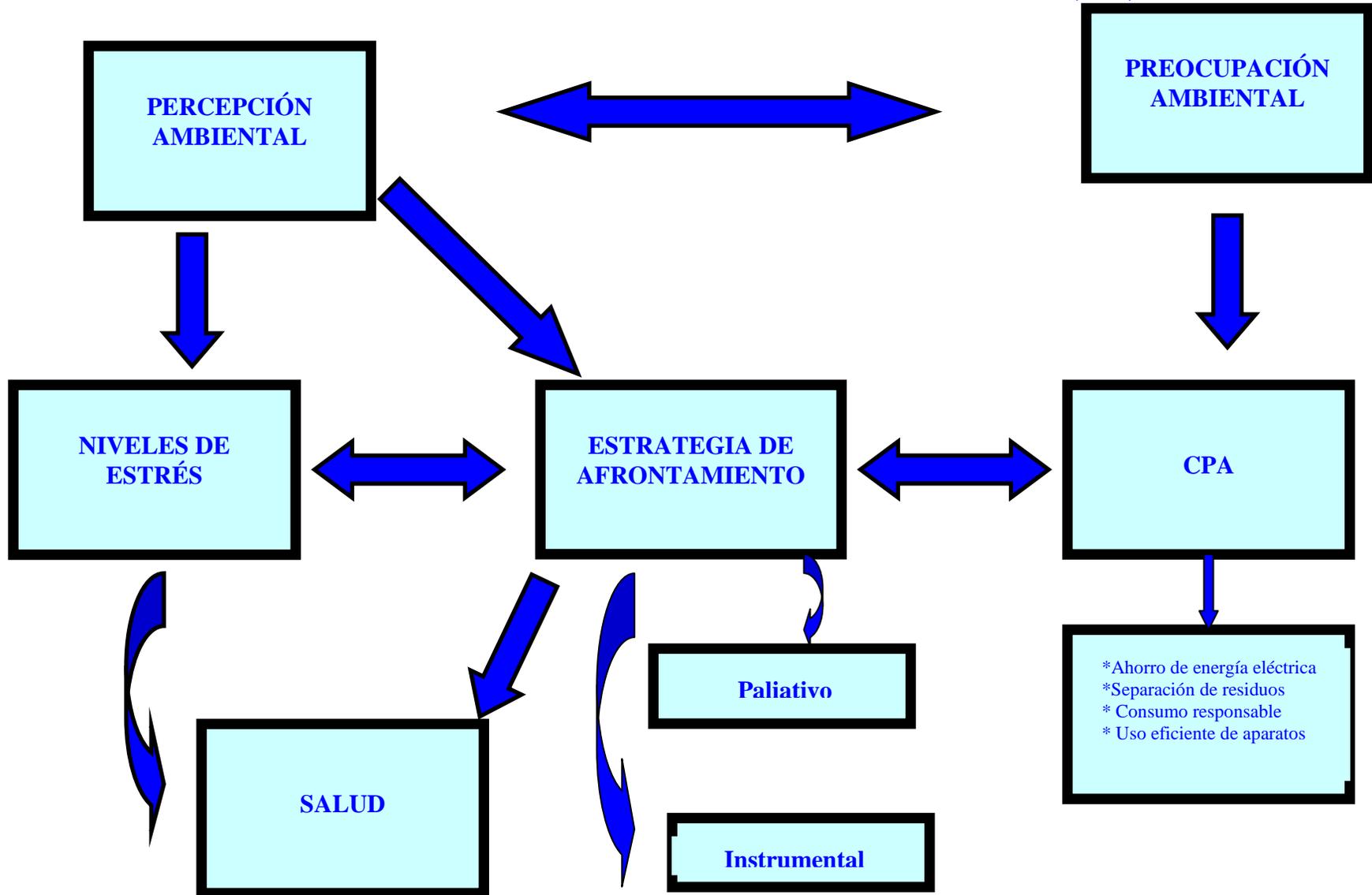
El hecho de que el afrontamiento vaya dirigido a la manifestación de la conducta proambiental o no, está directamente relacionado con el sentimiento de pertenencia al medio, información, habilidades, estrategias y recursos con los que se cuenta para hacerle frente a las demandas ambientales actuales; pero es fundamental entender que la interpretación que se hace de la realidad es el verdadero determinante, ya que esto permitirá evaluar y procesar cognitivamente que es lo que se puede hacer ante dicha situación, cómo hacer que la conducta sea efectiva y reducir el impacto ambiental de la conducta humana.

Teniendo en cuenta que el hecho de que exista afrontamiento, es la mejor muestra de que las personas consideran que todavía quedan alternativas a poner en práctica, lo cual hace que la gente sea susceptible al cambio y pone en relieve la capacidad de ajuste y adaptabilidad del ser humano.

Como se ha mencionado a lo largo del presente texto, el ser humano está dotado de múltiples herramientas que lo posibilitan para resolver las exigencias de la vida diaria, teniendo en cuenta que como todo proceso, va de lo más simple a lo complejo; como es el caso de la percepción que es un proceso psicológico básico a uno más elaborado como lo son los procesos cognitivos y sociales del hombre.

En la página siguiente se muestra el modelo transaccional del estrés, que tiene como base el de Lazarus y Folkman (1984), con las variantes necesarias para el presente trabajo. Se pueden observar las variables que ya hemos mencionado y que son el sustento teórico de esta investigación. También quedan especificadas las relaciones que existen entre ellas.

MODELO TRANSACCIONAL DEL ESTRÉS DE LAZARUS Y FOLKMAN (1984)



CAPITULO 5

METODOLOGÍA

Objetivo General

Establecer si existen relación en cuanto a la presencia del estrés urbano y así mismo la manifestación de la conducta proambiental. Esto por las implicaciones ocasionadas por el estrés urbano y la necesidad de las personas de mejorar su calidad de vida.

Objetivos Específicos

- Probar en un grupo piloto la adecuación del instrumento
- Establecer validez y confiabilidad para el instrumento utilizados

Pregunta de investigación

De acuerdo con el modelo de Lazarus y Folkman (1984) (Ver pág. 130) ¿Están relacionadas la percepción ambiental, preocupación ambiental, niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento con la manifestación de la conducta proambiental?

Hipótesis

La percepción ambiental del medio urbano influye directamente en el incremento de los niveles de estrés de las personas ante el deterioro y problemas medioambientales, lo cual influye de manera directa e indirecta en su salud; por lo que se espera manifestarán conducta proambiental, a diferencia de las personas que no lo experimentan niveles de estrés.

Definiciones Conceptuales

Variables Independientes

De acuerdo a la información recopilada para esta investigación (Holahan, 2001; Bustos, Montero y Flores, 2002; Acosta, 2001 y 2006, Valadez y Landa 2002; Varela 2005), se obtuvieron las siguientes definiciones para las variables de trabajo.

- Preocupación Ambiental: los aspectos del medio ambiente que se evaluaban como alterados y como consecuencia preocupantes por los efectos que implican, en relación a la protección del medio.
- Percepción Ambiental: los aspectos que se percibían cómo problemáticas medioambientales en la ciudad de México
- Niveles de Estrés Urbano: los niveles de estrés se pueden entender como el grado de malestar o incomodidad provocado por una situación ambiental dada que tiene repercusiones en la salud de las personas (física y psicológica), en las relaciones interpersonales, rendimiento en cuanto a las actividades laborales o académicas y en la calidad de vida de las personas.

Variables Dependientes

- Conducta Proambiental: todas las acciones que estuvieran encaminadas al cuidado ambiental, aunque éstas en un principio no tuvieran esa intencionalidad, lograrían instaurarse como un estilo de vida en la búsqueda de una mejor calidad de vida en la Ciudad.
- Estrategia de Afrontamiento: los intentos que hacían las personas para restablecer el equilibrio en sus vidas, y regresar al estado de bienestar

- Salud: se tomó en cuenta lo referido por las personas y los malestares que experimentan como consecuencia del estrés y contaminación.

Definiciones Operacionales

Variables Independientes

- Preocupación Ambiental: Considerando la información con la que cuentan las personas, si estas se preocupan por los efectos de su comportamiento ante el deterioro del medio ambiente. En este caso se trabajó con escala tipo Likert
- Percepción Ambiental: de acuerdo a la clasificación de cuál es el problema medioambiental que consideraban como el más grave y se hizo análisis de contenido sobre el porqué es considerado de esa manera.
- Niveles de Estrés Urbano: Considerando lo que el grado de malestar que refieren experimentar los participantes, en relación a diferentes situaciones características del medio urbano. También en este caso fue en escala tipo Likert.

Variables Dependientes

- Conducta Proambiental: Tomando en cuenta las actividades que los participantes refieren realizar a favor del medio ambiente. Este apartado es en escala tipo Likert
- Estrategia de Afrontamiento: Si el afrontamiento era dirigido a la emoción o paliativo, o bien dirigido al problema o instrumental; de acuerdo a lo que la gente hace para resolver situaciones que pueden llegar a generar malestar. Manejado en escala tipo Likert
- Salud: Si la consideraban buena, regular o mala.

Método

Tipo de estudio y Diseño

De campo - evaluativo, en el cuál se realizó un estudio relacional en cuanto a las variables; con un diseño transversal.

Participantes

Se trabajó con 200 habitantes de la Ciudad de México con edades de 20 a 45 años de edad, trabajadores, con escolaridad mínima de preparatoria y habitantes de la Ciudad de México. Algunos de ellos trabajaban en una institución especializada en el cuidado ambiental, otros llevaban a cabo actividades que los ayudan a disminuir los niveles de estrés; todos de diferentes zonas del Distrito Federal. El muestreo fue no probalístico e intencional

Instrumentos

El instrumento que se aplicó consta de siete apartados. Estructurado de la siguiente manera:

- El primero incluía datos generales y variables sociodemográficas
- El segundo evaluó preocupación ambiental por medio de la escala de Preocupación Ambiental de Weigel y Weigel, adaptada por Aragonés y Amérigo (1991), y consta de 16 reactivos.
- El tercero es para evaluar conducta proambiental por medio del instrumento de Estilos de vida, actitudes y comportamientos ambientales de Corraliza y Martín (2000), se tomaron únicamente los reactivos de conducta y actitud proambiental, consta de 18 reactivos

- El cuarto para evaluar percepción ambiental, la cual se formó por 18 reactivos, los cuales fueron ordenados del más grave al menos grave.
- El quinto y sexto para evaluar estrés urbano/estrategias de afrontamiento: Instrumento construido y validado por Varela para evaluar estresores urbanos y afrontamiento (2005). El quinto consta de 24 reactivos y el sexto de 48 reactivos.
- El séptimo evalúa salud y toma la pregunta 3 y 4 del instrumento 2 de la investigación realizada por Acosta (2006)

Los apartados dos, tres, cinco y seis, están en escala tipo Likert, el cuarto requería solo de categorizar y el séptimo era semiabierto, ya que en caso de contestarlos afirmativamente se requería que describieran de acuerdo a su experiencia lo que consideran que ha cambiado.

Procedimiento

Se aplicó el instrumento a 200 habitantes de la Ciudad de México, estos de diferentes delegaciones, algunos de ellos trabajadores de un verificentro, otros eran personas que acudieron a dicho centro, otra parte de la muestra era gente que acudía al gimnasio, los restantes solo se buscaba que fuera gente de la edad y escolaridad requerida y trabajadora.

Debido a que el instrumento que se utilizó consta de 135 preguntas, fue necesario solicitar la colaboración de la gente desde antes, por el tiempo que implicaba responder al mismo; además de que era necesario estar con ellas al momento que lo hacían, para poder explicar cualquier duda que surgiera

CAPITULO 6

RESULTADOS

Los resultados se analizaron por medio del programa estadístico SPSS versión 12.0. El análisis se realizó de la siguiente manera: **1. Muestra:** se describen las características sociodemográficas de la muestra; **2. Validación y Consistencia de los instrumentos;** los análisis fueron: 2.1 Análisis de frecuencias, el cual se realizó por cada una de las preguntas y por cada una de las opciones de respuesta, 2.2 Análisis factorial y fiabilidad; **3. Determinantes de la Conducta Proambiental;** los análisis realizados fueron: 3.1 Comparación de medias y desviaciones por factores; 3.2 Análisis de correlación; 3.3 Análisis de Regresión 3.4 Análisis descriptivo para las preguntas abiertas teniendo como base el análisis de contenido

1. MUESTRA

Variables sociodemográficas

La muestra estuvo formada por 200 participantes hombres y mujeres, habitantes de la Ciudad de México, con edades de los 20 a los 45 años, todos con una escolaridad mínima de preparatoria. Los instrumentos resultaron ser válidos y confiables, con un valor de $\alpha = 0.625$ en el caso del valor mínimo y en el caso del valor máximo un $\alpha = 0.892$.

Edad

Las edades de la muestra van de los 20 a los 45 años. La media de edad es de 30.78, la mediana 29 y la moda de 45. Desviación típica es de 7.92 con una varianza de 62.82

A continuación se muestran los datos obtenidos para las variables socio demográficas cómo son: género (Tabla 2), estado civil (Tabla 3), escolaridad (Tabla 4).

Género

De los 200 participantes hay 74 mujeres, y 126 hombres. La muestra se integro así: Femenino 1, masculino 2.

TABLA 2

GÉNERO

Femenino	37%
Masculino	63%

Estado civil

En cuanto al estado civil, 100 son solteros, 86 casados, el 7 viven en unión libre y 7 son divorciados. Se avalúo de la siguiente manera: Solteros 1, casados 2, Unión libre 3, viudos 4, divorciados 5.

TABLA 3

ESTADO CIVIL

Solter@	50%
Casad@	43%
Unión Libre	3.5%
Viud@	0
Divorciad@	3.5%

Escolaridad

Dentro de la escolaridad, 110 de los participantes estudió el bachillerato, 20 tiene carrera técnica, el 65 con estudios de licenciatura y los 5 restantes cuentan con estudios de postgrado. Se evalúo de la siguiente forma: bachillerato 1, Carrera técnica 2, Licenciatura 3 y Postgrado 4.

TABLA 4

ESCOLARIDAD

Bachillerato	55%
Carrera Técnica	10%
Licenciatura	32.5%
Postgrado	2.5%

Los datos que se muestran a continuación son los relacionados con el ingreso familiar (Tabla 5), la ocupación (Tabla 6), el tipo de transporte que usan (Tabla 7), el tiempo que pasan fuera de su casa (Tabla 8) y el tiempo que invierte en el traslado de su casa al trabajo y viceversa, (Tabla 9).

Ingreso familiar

De los 200 integrantes de la muestra, 58 reportaron tener un ingreso de los \$1,000.00 - \$3,000.00 mensuales, el 82 tiene un ingreso de \$3,100.00 – \$6000.00, 29 tiene un ingreso mensual que va de los \$6,100.00 – \$9,000.00, 14 cuentan con un ingreso mensual de \$9,100.00 – \$12,000.00, 4 tienen un ingreso de \$12,100.00 – \$15,000.00, y los 9 restantes cuentan con un ingreso que va de los \$15,100.00 - \$36,000.00. Se evaluó como se muestra a continuación: de \$1000 – 3000 1, \$3100 – 6000 2, 6100 – 9000 3, 9100 – 12000 4, 12100 – 15000 5, 15100 – 18000 6, 18100 - 21000 7, 21100 -24000 8, 24100 – 27000 9, 27100 – 30000 10, 30100 – 33000 11, 33100 – 36000 12.

TABLA 5
INGRESO FAMILIAR

\$1 000 – 3 000	32%
\$3 100 – 6 000	41%
\$6 100 – 9 000	14.5%
\$9 100 – 12 000	6%
\$12 100 – 15 000	2%
\$15 100 – 36 000	4.5%

La media fue de 6125, la mediana 4000 y la moda 2500. La desviación típica de 6589.17 con una varianza de 4.30.

Ocupación

De la muestra, 8 personas eran abogados, 6 eran asesores, 10 ayudantes, 9 choferes, 7 contadores, 67 empleados, 4 ingenieros, 6 maestros, 4 mecánicos, 5 supervisores, 10 son secretarias, 12 técnicos, 7 se dedicaban a las ventas y los 65 restantes se dedican a otras actividades

**TABLA 6
OCUPACIÓN**

OCUPACION	%	OCUPACION	%	OCUPACION	%	OCUPACION	%
Abogad@s	4%	Contadores	3.5%	Maestr@s	3%	Técnicos	6%
Asesores	3%	Emplead@s	33.5%	Mecánico	2%	Ventas	3.5%
Ayudantes	5%	Ingeniero	2%	Secretaria	5%	Otros	32.5%
Chóferes	4.5%	Contadores	3.5%	Supervisor	2.5%		

Transporte

En cuanto al tipo de transporte que la gente utiliza, se encontró que 11 viajan en metro, 75 en microbús, 5 en taxi, 72 en particular, 32 utiliza más de un medio de transporte y los 5 restantes utiliza algún otro medio de transporte (bicicleta, camina). Se evaluó como se muestra a continuación: Metro 1, Microbús 2, Taxi 3, Particular 4, Otros 5, Más de uno 6.

**TABLA 7
TRANSPORTE**

Metro	5.5%
Microbús	37.5%
Taxi	2.5%
Particular	36%
Otros	2.5%
+ de uno	16%

Tiempo fuera de casa

Dentro del tiempo que las personas invierten en transporte y sus horas de trabajo se muestra lo siguiente, 7 pasan menos de 8 horas fuera de su casa, 47 de 8-10horas fuera, 70 de 10-12horas fuera, 42 de 12-14horas, 19 de 14-16 horas fuera, 11 de 16-18 horas fuera y 4 más de 18 horas fuera. Se evaluó de la siguiente manera: de 1-8hrs 1, +8-10hrs 2, +10-12hrs 3, +12-14hrs 4, +14-16hrs 5, +16-18hrs 6, +18hrs 7.

TABLA 8
TIEMPO FUERA DE CASA

1 – 8 hrs.	3.5%
+8 – 10 hrs.	23.5%
+10 – 12 hrs.	35%
+12 – 14 hrs.	21%
+14 – 16 hrs.	9.5%
+ 16 – 18hrs.	5.5%
+18 hrs.	2%

Se obtuvo una media de 3.34, mediana de 3 y moda de 3. Con una desviación típica de 1.29 y una varianza de 1.67.

Traslado

En cuanto al tiempo total que las personas invierten en el trayecto de su casa al trabajo y viceversa, se obtuvo que 45 personas invierte menos de una hora, 114 de 1-2 horas, 22 de 2-3horas, 15 de 3-4 horas, y 4 de 4-5horas. Se evaluó como se muestra: - 1hora 1, 1-2hrs 2, 2-3hrs 3, 3-4hrs 4, 4-5hrs 5.

TABLA 9
TRASLADO

-1hora	22.5%
1 – 2 hrs.	57%
2 – 3hrs.	11%
3 – 4 hrs.	7.5%
4 – 5 hrs.	2%

Se obtuvo una media de 2.0950, una mediana de 2 y moda de 2. Con una desviación de .90 y varianza de .81

2. VALIDACIÓN Y CONSISTENCIA DE LOS INSTRUMENTOS

2.1 Análisis de Frecuencias

PREOCUPACIÓN AMBIENTAL

En la tabla 10 se pueden ver los resultados que se refieren a las trece preguntas que integran el apartado de preocupación ambiental. La descripción siguiente corresponde a lo referido por la mayoría de los participantes. En la pregunta 11 las personas estarían dispuestas a hacer sacrificios personales para reducir el ritmo de la contaminación aunque los resultados inmediatos puedan no parecer significativos; en la 17 las personas consideran que el gobierno debería de proporcionar listas de agencias y organizaciones dónde se pueda informar de los motivos de queja sobre la contaminación; en la 18 las personas consideran que la actividad corriente de las organizaciones anticontaminación está realmente más interesada en romper con la sociedad que en luchar contra la contaminación; en la 19 las personas consideran que aunque el transporte público fuera eficiente preferirían llevar su coche al trabajo; en la 20 las personas consideran que la tecnología está innovando a favor de que el impacto ambiental sea menor; en la 21 las personas consideran que estaría dispuesto a dar algo de sí mismo (dinero o tiempo) para ayudar en el cuidado del medio; en la 22 las personas estarían dispuestas a hacer donaciones a favor del cuidado ambiental.

**TABLA 10
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA DE PREOCUPACIÓN AMBIENTAL**

PREOCUPACIÓN AMBIENTAL								
PREG.	Totalmente en desacuerdo		Desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
10	8	4	7	3.5	55	27.5	130	65
11	10	5	13	6.5	105	52.5	72	65
12	98	49	43	21.5	31	15.5	28	14
13	49	24.5	91	45.5	33	16.5	27	13.5
14	7	3	6	3.5	41	20.5	146	73
15	59	29.5	87	43.5	40	20	14	7
16	66	33	81	40.5	33	16.5	20	10
17	13	6.5	26	13	90	45	71	35.5
18	23	11.5	56	28	73	36.5	48	24

TABLA 10
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA DE PREOCUPACIÓN AMBIENTAL (Continuación)

PREG.	PREOCUPACIÓN AMBIENTAL							
	Totalmente en desacuerdo		Desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
19	48	24	66	33	51	25.5	35	17.5
20	28	14	63	31.5	73	36.5	36	18
21	20	10	33	16.5	90	45	57	28.5
22	40	20	43	21.5	81	40.5	36	18

Se puede observar que la mayoría de las personas, manifiesta un grado de preocupación ambiental alto. Considerando importante cuestiones tales como: que el gobierno proporcione más información sobre la temática ambiental, el compromiso de la humanidad para con el medio ambiente en función de realizar actividades e invertir tiempo y dinero en la protección del medio ambiente, que exista más educación en cuanto al medio ambiente sobre todo en los niños y los avances en tecnología benigna con el medio ambiente.

Sin embargo, también se obtuvieron datos que reflejan que a la mayoría de las personas no los interesa mucho el impacto ambiental ocasionado por la producción y uso de ciertos productos ya que los beneficios de su uso y consumo son grandes, tampoco sacrificarían su comodidad al viajar en su auto. Un dato que es preocupante es que consideran que los procesos de purificación de la naturaleza harán que todo vuelva a la normalidad, lo cual dista mucho de la realidad. Además de que consideran que las organizaciones protectoras del medio buscan otros objetivos y no la mejora ambiental.

PERCEPCIÓN AMBIENTAL

Para evaluar percepción ambiental, se pidió a la gente que participó ordenara según su percepción, es decir su punto de vista, dieciocho problemáticas ambientales y sociales de la Ciudad de México, asignarían el número uno al más grave, dos al siguiente más grave pero menos que el primero y así sucesivamente hasta llegar al número 18 que asignarían al problema menos grave de acuerdo a su punto de vista.

En este caso, se decidió incluir problemáticas de carácter social debido a que no es posible hablar de la Ciudad de México sin tener en cuenta esos factores, además de que estos tienen implicaciones directas en el medio ambiente urbano y la salud física y psicológica de los habitantes del Distrito Federal.

Los datos que se muestran en la tabla 11, exponen las frecuencias por problemática ambiental y por las dieciocho opciones de respuesta, por ejemplo, en la problemática 41 que es el ruido producido por automóviles, camiones y motocicletas (autotransportes), ocho personas lo perciben como el problema más grave, catorce como el segundo problema más grave, y así sucesivamente hasta llegar al lugar dieciocho. Lo mismo sucede con las demás problemáticas a ordenar.

**TABLA 11
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA PERCEPCIÓN AMBIENTAL**

PERCEPCIÓN AMBIENTAL												
PREG	41		42		43		44		45		46	
POSICION	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
1	8	4	7	3.5	52	26	1	0.5	12	6	13	6.5
2	14	7	11	5.5	14	7	10	5	11	5.5	16	8
3	16	8	9	4.5	28	14	3	1.5	6	3	14	7
4	18	9	12	6	18	9	14	7	7	3.5	15	7.5
5	14	7	13	6.5	11	5.5	15	7.5	26	13	17	8.5
6	19	9.5	14	7	15	7.5	4	2	11	5.5	23	11.5
7	17	8.5	15	7.5	11	5.5	6	3	15	7.5	15	7.5
8	22	11	16	8	11	5.5	14	7	11	5.5	15	7.5
9	11	5.5	15	7.5	9	4.5	11	5.5	20	10	12	6
10	7	3.5	25	12.5	7	3.5	12	6	10	5	7	3.5
11	13	6.5	11	5.5	4	2	12	6	17	8.5	9	4.5
12	10	5	8	4	2	1	8	4	17	8.5	13	6.5
13	3	1.5	11	5.5	7	3.5	13	6.5	6	3	12	6
14	8	4	5	2.5	3	1.5	12	6	8	4	2	1
15	3	1.5	11	5.5	1	0.5	13	6.5	7	3.5	2	1
16	3	1.5	3	1.5	5	2.5	11	5.5	6	3	4	2
17	*	*	13	6.5	1	0.5	21	10.5	3	1.5	6	3
18	14	7	1	0.5	1	0.5	20	10	7	3.5	5	2.5

TABLA 11
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA PERCEPCIÓN AMBIENTAL (Continuación)

PERCEPCIÓN AMBIENTAL												
PREG	47		48		49		50		51		52	
POSICION	FREC.	%										
1	8	4	1	0.5	*	*	1	0.5	23	11.5		
2	9	4.5	2	1	2	1	1	0.5	13	6.5	7	3.5
3	13	6.5	4	2	3	1.5	4	2	20	10	1	0.5
4	11	5.5	*	*	6	3	5	2.5	13	6.5		
5	18	9	1	0.5	3	1.5	3	1.5	8	4	3	1.5
6	9	4.5	3	1.5	14	7	13	6.5	12	6	3	1.5
7	21	10.5	2	1	10	5	9	4.5	7	3.5	4	2
8	10	5	9	4.5	7	3.5	12	6	9	4.5	4	2
9	13	6.5	5	2.5	10	5	8	4	14	7	7	3.5
10	9	4.5	10	5	11	5.5	14	7	13	6.5	2	1
11	9	4.5	18	9	11	5.5	15	7.5	11	5.5	7	3.5
12	18	9	12	6	11	5.5	14	7	12	6	11	5.5
13	13	6.5	22	11	12	6	14	7	11	5.5	16	8
14	14	7	13	6.5	14	7	23	11.5	7	3.5	16	8
15	4	2	21	10.5	20	10	14	7	8	4	29	14.5
16	6	3	30	15	13	6.5	19	9.5	10	5	29	14.5
17	8	4	27	13.5	24	12	20	10	4	2	26	13
18	7	3.5	20	10	29	14.5	11	5.5	5	2.5	35	17.5
PREG	53		54		55		56		57		58	
POSICION	FREC.	%										
1	10	5	1	0.5	2	1	22	11	18	9	21	10.5
2	11	5.5	7	3.5	9	4.5	15	7.5	24	12	24	12
3	6	3	6	3	4	2	17	8.5	25	12.5	22	11
4	6	3	7	3.5	12	6	24	12	10	5	21	10.5
5	12	6	6	3	13	6.5	16	8	14	7	7	3.5
6	9	4.5	9	4.5	9	4.5	12	6	9	4.5	12	6
7	6	3	18	9	18	9	7	3.5	6	3	12	6
8	13	6.5	9	4.5	23	11.5	11	5.5	3	1.5	3	1.5
9	11	5.5	22	11	10	5	9	4.5	7	3.5	7	3.5
10	13	6.5	13	6.5	9	4.5	21	10.5	11	5.5	7	3.5
11	7	3.5	10	5	14	7	11	5.5	7	3.5	13	6.5
12	16	8	17	8.5	10	5	3	1.5	10	5	6	3

TABLA 11
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA PERCEPCIÓN AMBIENTAL (Continuación)

PERCEPCIÓN AMBIENTAL												
PREG	53		54		55		56		57		58	
POSICION	FREC.	%										
13	15	7.5	11	5.5	11	5.5	4	2	7	3.5	12	6
14	17	8.5	26	13	15	7.5	7	3.5	5	2.5	5	2.5
15	18	9	8	4	16	8	5	2.5	13	6.5	7	3.5
16	17	8.5	8	4	10	5	12	6	5	2.5	7	3.5
17	8	4	12	6	3	1.5	3	1.5	19	9.5	4	2
18	5	2.5	10	5	12	6	1	0.5	7	3.5	10	5

Cómo se puede observar en la tabla 12, el problema que es considerado como el más grave es la contaminación del aire, probablemente por las implicaciones de salud que hay como consecuencia del mismo o bien por el tipo de disposiciones que existe en función de la calidad del aire. Seguido por el desempleo y la pobreza que aunque no son problemáticas propiamente ambientales, su carácter social las hace de vital importancia para todas las actividades de los habitantes de la Ciudad de México y del mundo entero. La sobrepoblación a pesar de tener cierto carácter social, está relacionada directamente con las necesidades propias del crecimiento urbano y las implicaciones que esto tiene, como la deforestación, consumo de recursos naturales, producción de residuos, entre otros. Le siguen problemas como la basura, calidad del transporte público, ruido producido por autotransportes, zonas industriales, tránsito vehicular lento, ruido por fábricas e industrias, estrés, accidentes de tránsito, lugar de trabajo, falta de áreas verdes, edificios altos, contaminación visual, radiación de aparatos eléctricos y celulares y la cantidad de vehículos que hay.

TABLA 12
RESUMEN DE LA ESCALA DE PERCEPCIÓN AMBIENTAL

LUGAR	PROBLEMÁTICA AMBIENTAL
1	Contaminación de aire
2	Desempleo Pobreza
3	Sobrepoblación
4	Basura
5	Calidad de transporte público
6	Ruido producido por autotransportes
7	Zonas industriales Tránsito vehicular lento
8	Ruido producido por industrias, fábricas
9	Estrés
10	Accidentes de tránsito
11	Lugar de trabajo
12	Falta de áreas verdes
13	Edificios altos
14	Contaminación visual
15	Radiación de aparatos eléctricos y celulares
16	Cantidad de vehículos

NIVELES DE ESTRÉS

En la tabla 13 se pueden ver los resultados obtenidos para las veinticuatro preguntas de este apartado. La descripción siguiente es en cuanto a lo referido por la mayoría de los participantes En la pregunta 60 las personas están estresadas con respecto a la contaminación del aire. En la 61 las personas están estresadas con relación al nivel de ruido en la Ciudad de México. En la 62 las personas están estresadas con respecto a la contaminación visual. En la 63 las personas están estresadas con relación a la calidad del transporte público. En la 66 las personas están estresadas por la contaminación de la ciudad de México. En la 67 las personas están estresadas por enfermarse a causa de la contaminación. En la 71 las personas están estresadas por las aglomeraciones del metro de la ciudad de México. En la 72 las personas están estresadas por que el metro se detenga a causa de tanta gente. En la 76 las personas están estresadas por

los accidentes a causa del tránsito. En la 80 las personas están estresadas por las áreas industriales y de fábricas. En la 81 las personas están estresadas debido a la mezcla de áreas habitacionales con áreas industriales. En la 82 las personas están estresadas por la falta de áreas verdes. En la 83 las personas están estresadas en general por la ciudad de México.

TABLA 13
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA DE NIVELES DE ESTRÉS URBANO

NIVELES DE ESTRÉS URBANO										
PREG.	Nada estresado		Ligeramente estresado		Estresado		Muy estresado		Totalmente estresado	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
60	21	10.5	47	23.5	97	48.5	19	9.5	16	8
61	5	2.5	53	26.5	74	37	43	21.5	25	12.5
62	19	9.5	61	30.5	63	31.5	40	20	17	8.5
63	11	5.5	37	18.5	60	30	45	22.5	47	23.5
64	4	2	20	10	62	31	46	23	68	34
65	8	4	24	12	57	28.5	46	23	65	32.5
66	7	3.5	47	23.5	75	37.5	42	21	29	14.5
67	17	8.5	36	18.5	67	33.5	44	22	36	18
68	12	6	34	17	49	24.5	44	22	61	30.5
69	22	11	20	10	48	24	49	24.5	61	30.5
70	54	27	37	18.5	45	22.5	36	18	28	14
71	39	19.5	38	19	55	27.5	30	15	38	19
72	35	17.5	32	16	51	25.5	41	20.5	41	20.5
73	51	25.5	52	26	31	15.5	38	19	28	14
74	13	6.5	27	13.5	51	25.5	46	23	63	31.5
75	8	4	24	12	57	28.5	51	25.5	60	30
76	19	9.5	47	23.5	58	29	32	16	44	22
77	67	33.5	69	34.5	39	19.5	10	5	15	7.5
78	86	43	62	31	32	16	10	5	10	5
79	50	25	75	37.5	40	20	20	10	15	7.5
80	27	13.5	49	24.5	62	31	31	15.5	31	15.5
81	30	15	42	21	61	30.5	36	18	31	15.5
82	19	9.5	40	20	66	33	41	20.5	34	17
83	13	6.5	44	22	55	27.5	36	18	52	26

En cuanto a los niveles de estrés que las personas refieren experimentar; es importante tener en cuenta que no necesariamente están estresados, solo lo están reportando, esto es únicamente su consideración con respecto a tal situación. No obstante lo referido por, la mayoría se ubica en un nivel alto, en situaciones que hacen referencia a las características propias del medio ambiente urbano, como son: contaminación del aire, ruido, contaminación visual, calidad del transporte público, el tráfico y el tiempo que se invierte en él, la gente grosera e inseguridad. Aspectos que no afectan tanto a la población de acuerdo con los resultados obtenidos son el metro y la cantidad de gente en él, la mezcla entre las zonas industriales y de fábricas con las habitacionales. Y lo que no los estresa es el mensaje de los anuncios espectaculares y los vendedores en el metro.

CONDUCTA PROAMBIENTAL

En la tabla 14 se pueden ver los resultados de las dieciocho preguntas que conforman este apartado. La descripción siguiente abarca únicamente la opinión de la mayoría de los participantes de la muestra. En la pregunta 23 las personas consideran que la crisis energética es muy grave; en la 24 las personas considera que personalmente hace todo lo posible por cuidar el medio ambiente; en la 25 las personas no hacen uso correcto de los aparatos eléctricos y los recursos naturales que su uso implica; en la 26 las personas a la hora de comprar manifiestan hacerlo de manera responsable; en la 32 las personas refiere evitar que en casa siempre haya luces encendidas que no se están utilizando; en la 34 las personas consideran que los esfuerzos personales si ayudan al cuidado medioambiental independientemente de si los demás lo hacen; en la 35 las personas reportan guardar el papel para reciclarlo; en la 37 las personas reportan no dejar abierto el refrigerador mientras se toma algo de él. En la 38 las personas están en desacuerdo con que la comodidad es más importante que la conservación del medio ambiente; en la 39 las personas refieren no darse larga duchas; en la 40 las personas prefieren no hacer uso de productos que dañan el medio ambiente.

TABLA 14
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES
DE LA ESCALA DE CONDUCTA PROAMBIENTAL

CONDUCTA PROAMBIENTAL								
PREG.	Totalmente en desacuerdo		Desacuerdo		De acuerdo		Totalmente de acuerdo	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
23	36	18	52	26	64	32	48	24
24	26	13	69	34.5	74	37	31	15.5
25	34	17	79	39.5	52	26	35	17.5
26	53	26.5	71	35.5	49	24.5	27	13.5
27	57	28.5	25	12.5	31	15.5	87	43.5
28	50	25	21	25.5	47	23.5	52	26
29	23	11.5	49	24.5	75	37.5	53	26.5
30	34	17	37	18.5	47	23.5	82	41
31	41	20.5	38	19	35	17.5	86	43
32	62	31	74	37	42	21	22	11
33	44	22	35	17.5	48	24	73	36.5
34	78	39	55	27.5	23	11.5	44	22
35	26	13	70	35	63	31.5	41	20.5
36	87	43.5	52	26	28	14	33	16.5
37	83	41.5	59	29.5	30	15	28	14
38	76	38	69	34.5	27	13.5	28	14
39	68	34	67	33.5	31	15.5	34	17
40	39	19.5	51	25.5	58	29	52	26

En este caso, la mayoría de las personas reportó practicar diferentes conductas proambientales de manera cotidiana. Esto puede ser en parte un indicio de deseabilidad social, ya que aunque se tenga la información y el conocimiento sobre lo que se debe de hacer, no siempre se hace.

Los participantes de la muestra manifiestan tener conciencia sobre la situación ambiental en la actualidad en cuanto al uso indiscriminado que se hace de los recursos naturales y reconocen la gravedad de dicha situación, aunque no exista preocupación como tal.

La gente reporta hacer todo lo que está en sus manos para cuidar el medio ambiente y sus recursos en cuanto al uso y consumo responsable de los mismos y uso eficiente de los aparatos y consumibles, consideran que no hay esfuerzos pequeños.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En la tabla 15, se pueden observar los resultados en cuanto a las estrategias de afrontamiento puestas en práctica por los participantes; este apartado consta de 49 preguntas; de las cuales 23 se refieren al afrontamiento instrumental y 26 al paliativo.

En la tabla 15 se pueden observar los resultados obtenidos para el afrontamiento instrumental. A continuación se describen los resultados de la mayoría de la muestra. En la pregunta 84, las personas prefieren tomar sus propias decisiones en vez de dejar que otros lo hagan. En la 85, a las personas les gusta planear las cosas, porque es una manera de conseguirlas. En la 91 las personas salen con tiempo de anticipación cuando hay mucho tráfico. En la 97 las personas procuran distraerse cuando viajan en transporte público. En la 103 las personas buscan rutas alternas cuando se enfrenta con una manifestación. En la 121 las personas tratan de distraerse cuando está en la ciudad de México. En la 123 las personas afinan el auto. En la 124 las personas respetan las medidas de control de calidad de aire (Hoy no circula, verificación, etc.). En la 125 las personas depositan la basura en botes. En la 126 las personas separan la basura al menos en orgánica e inorgánica. En la 127 las personas reciclan papel. En la 128 las personas promueven la cultura ecológica.

TABLA 15
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LA ESCALA DE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INSTRUMENTAL

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
PREG.	Nunca		Casi nunca		A veces		Siempre	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
84	32	16	4	2	26	13	138	69
85	16	8	18	9	56	28	110	55
88	28	14	31	15.5	93	46.5	48	24
91	7	3.5	15	7.5	72	36	106	53
93	7	3.5	22	11	95	47.5	76	38
94	13	6.5	35	17.5	111	55.5	41	20.5
96	35	17.5	27	13.5	95	47.5	43	21.5
97	24	12	18	9	61	30.5	97	48.5
98	70	35	67	33.5	52	26	11	5.5
102	44	22	54	27	56	28	46	23

TABLA 15
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LA ESCALA DE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO INSTRUMENTAL (Continuación)

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
PREG.	Nunca		Casi nunca		A veces		Siempre	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
103	17	8.5	36	18	67	33.5	80	40
104	73	36.5	66	33	46	23	15	7.5
109	34	17	54	27	81	40	31	16
121	9	4.5	25	12.5	60	30	106	53
122	32	16	35	17.5	79	39.5	54	27
123	24	12	21	10.5	41	20.5	114	57
124	16	7.5	15	7.5	36	18.5	133	66.5
125	11	5.5	19	9.5	30	15	140	70
126	16	8	20	10	59	29.5	105	52.5
127	25	12.5	34	17	64	32	77	38.5
128	33	16.5	34	17	66	33	67	33.5
130	37	18.5	60	30	57	28.5	46	23
131	17	8.5	36	18	76	38	71	35.5

En la tabla 16 se pueden observar los resultados obtenidos para el afrontamiento paliativo. La siguiente descripción corresponde a lo reportado por la mayoría de los participantes. En la pregunta 89 las personas evitan pensar mucho tiempo en los problemas que hay en el DF. En la 92 las personas piensan que no se puede hacer nada cuando están atrapados en el tráfico. En la 99 las personas se resignan cuando se topa con gente grosera. En la 100 las personas tratan de resignarse cuando el metro se detiene entre estaciones. En la 101 las personas piensan que no se puede hacer nada cuando se topa con vendedores. En la 107 las personas procuran evitar lugares ruidosos. En la 108 las personas piensan que no se puede hacer nada cuando hay mucho ruido. En la 111 las personas se han resignado frente a la cantidad de automóviles y camiones. En la 112 las personas piensan que no se puede hacer nada frente a los accidentes. En la 113 las personas se han resignado frente a los anuncios publicitarios en calle y avenidas. En la 114 las personas evitan ver la cantidad de anuncios. En la 117 las personas evitan las áreas donde se mezclan áreas

habitacionales con áreas industriales. En la 119 las personas tratan de resignarse cuando tienen que salir a la calle. En la pregunta 120 la mayoría de las personas no procuran evitar salir a la calle.

**TABLA 16
FRECUENCIAS Y PORCENTAJES DE LA ESCALA DE
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO PALIATIVO**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO								
PREG.	Nunca		Casi nunca		A veces		Siempre	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
86	46	23	22	11	54	27	78	39
87	72	36	49	24.5	60	30	19	9.5
89	23	11.5	44	22	95	47.5	38	19
90	126	63	29	14.5	33	16.5	12	6
92	20	10	30	15	96	48	54	27
95	85	42.5	40	20	52	26	23	11.5
99	39	19.5	42	21	79	39.5	40	20
100	42	21	22	11	90	45	46	23
101	52	26	37	18.5	62	31	49	24.5
105	65	32.5	34	17	59	29.5	42	21
106	53	26.5	36	18	48	24	63	31.5
107	18	9	21	10.5	111	55.5	50	25
108	32	16	57	28.5	81	40.5	30	15
110	87	43.5	39	19.5	52	26	22	11
111	35	17.5	42	21	77	38.5	46	23
112	43	21.5	41	20.5	66	33	50	25
113	38	19	40	20	68	34	54	27
114	21	10.5	39	19.5	71	35.5	69	34.5
115	82	41	46	23	44	22	28	14
116	52	26	64	32	47	23.5	37	18.5
117	38	19	47	23.5	77	38.5	38	19
118	90	45	40	20	44	22	26	13
119	40	20	36	18	68	34	56	28
120	83	41.5	50	25	45	22.5	22	11
129	52	26	50	25	50	25	48	24
132	101	50.5	43	21.5	34	17	22	11

En este caso, los resultados obtenidos reflejan que la mayoría de las personas hace actividades diversas en busca de disminuir los niveles de estrés que experimenta, o bien busca alternativas ante las diferentes estresores a los que está expuestos como habitante de la Ciudad de México, tratando de no dar por hecho las cosas, es decir, no ven las cosas como si ya no se pudiera hacer nada al respecto, lo cual es bueno porque permite a la gente actuar y decidirse a actuar ya sea a favor del medio ambiente

directamente, que se traduce como conducta proambiental o bien procurando su bienestar buscando alternativas como la evitación o la resignación que constituyen un recurso psicológico importante para la salud de los habitantes de la Ciudad de México.

A continuación se muestran los datos obtenidos para las preguntas sobre salud y calidad de vida; cómo se observa: estado de salud (Tabla 16), daños en la salud (Tabla 17), problemas o infecciones padecidos (Tabla 18) y por último calidad de vida (Tabla 19).

SALUD

En la pregunta 133, la mayoría de las personas reporta gozar de un buen estado de salud

**TABLA 17
ESTADO DE SALUD**

SALUD						
PREG	BUENO		REGULAR		MALO	
	FREC.	%	FREC.	%	FREC.	%
133	133	66.5	54	27	13	6.5

En la pregunta 134, la mayoría de las personas considera que la contaminación ha ocasionado daños en su salud.

**TABLA 18
DAÑOS EN LA SALUD**

PREG	SI		NO	
	FREC.	%	FREC.	%
134	169	84.5	31	15.5

En este caso, se pidió a las personas que si, su respuesta era afirmativa marcaran los problemas o infecciones que han padecido como consecuencia de la contaminación, la mayoría de las personas sufre de estrés, dolor de cabeza, problemas respiratorios, mal humor, problemas en los ojos, en garganta, cansancio, problemas nasales, sueño, problemas gastrointestinales, piel y oídos.

TABLA 19
PROBLEMAS O INFECCIONES PADECIDOS

	FREC.	%		FREC.	%		FREC.	%		FREC.	%
Respiratorias	119	59.5	Oídos	37	18.5	Náusea	37	18.5	Estés	132	66
Garganta	92	46	Piel	41	20.5	Mareos	38	19	Mal humor	107	53.5
Ojos	96	48	Gastrointestinales	46	23	Tos	51	25.5	Sueño	53	26.5
Nasales	56	28	Dolor de cabeza	121	60.5	Gripe	61	30.5	Cansancio	86	43

En la pregunta 135, la mayoría de las personas considera que la contaminación ha cambiado su manera de vivir.

TABLA 19
CALIDAD DE VIDA

PREG	SI		NO	
	FREC.	%	FREC.	%
135	111	55.5	89	44.5

2.2 Análisis factorial y fiabilidad

Para comenzar el análisis estadístico y conocer los índices de validez y fiabilidad de los instrumentos, se realizó el análisis factorial y de fiabilidad, se hizo usando el programa estadístico SPSS. El análisis factorial es una técnica estadística de reducción de datos usada para explicar la variabilidad entre las variables observadas en términos de un número menor de variables no observadas llamadas factores. Las variables observadas se modelan como combinaciones lineales de factores más expresiones de error. El análisis factorial se utiliza para identificar factores que expliquen una variedad de resultados. Puede evaluar la validez de un instrumento estableciendo si el instrumento de verdad mide los factores postulados (*Abraira, 2003*).

El análisis tuvo como criterios: en cuanto a extracción los componentes principales los valores de eje 1, la rotación fue por el método varimax, en las opciones en los coeficientes y que fueran igual o mayores a .40 en todos los casos. De esta

manera a continuación se muestran las cargas factoriales y en la tabla 24 se pueden observar los valores de consistencia interna

PREOCUPACIÓN AMBIENTAL

El instrumento 1 fue para evaluar preocupación ambiental (Aragónés y Amérigo, 1991), que consta de 16 reactivos, se tomaron únicamente 13.

**TABLA 20. Pónle nombres de las escalas también
MATRIZ DE COMPONENTES ROTADOS(A)**

	Componente			
	1	2	3	4
Preg11	0.76			
Preg10	0.75			
Preg14	0.649			
Preg22	0.473			
Preg17	0.424			
preg13		0.78		
Preg12		0.67		
Preg16		0.609		
Preg21			0.685	
Preg20			0.663	
Preg19				0.812
Preg18				0.587
Preg15				0.457

FACTOR 1: LO QUE SE DEBERÍA DE HACER. (11, 10,14, 22, 17)

Estás preguntas abordan cuestiones sobre qué es lo que se puede hacer en cuanto a la situación medioambiental, lo que coincide con la literatura, ya que la preocupación existe de manera independiente a la manifestación de la conducta, aunque el pensamiento induce a cierta vía de acción, al mismo tiempo, la acción induce cierta tendencia de pensamiento. Las acciones y actitudes se nutren y se retroalimentan mutuamente. En este caso, la pregunta 17 quedo en el factor 1 ya que el

contenido de la pregunta se relaciona más con las demás preguntas y porqué el valor obtenido es más alto.

FACTOR 2: TECNOLOGIA Y CONTAMINACIÓN (13,12, 16)

Estás preguntas abordan cuestiones sobre qué tanto las personas se sienten parte de la problemática ambiental y si consideran que la tecnología y los beneficios propios del consumo son más importantes que el impacto ambiental causado cómo consecuencia de esto, dónde se incluyen los valores personales y las características propias del medio ambiente

FACTOR 3: INDUSTRIA Y MEDIO AMBIENTE (21, 20)

Estás preguntas abordan cuestiones sobre que tanto le preocupa a la gente lo que hacen las industrias para evitar el daño al medio ambiente y qué tan dispuestos estarían a formar parte activa en organizaciones proambientales. Lo que implica poner en práctica las medidas pertinentes para hacer algo a favor del medio ambiente

FACTOR 4: CONCIENCIA AMBIENTAL (19, 18, 15)

Estas preguntas abordan cuestiones, como qué tanto la gente es consciente del daño al medio ambiente y el reconocimiento positivo o negativo de las organizaciones anticontaminantes. Dónde se incluyen los valores propios de la sociedad y los personales, y los aspectos psicológicos fundamentales para que se manifieste la conducta proambiental.

NIVELES DE ESTRÉS

El instrumento 4 y 5 fue para evaluar **estrés urbano/estrategias de afrontamiento**: (Varela, 2005). El instrumento 4 consta de 24 reactivos y de 49 reactivos.

TABLA 21
MATRIZ DE COMPONENTES ROTADOS(A)

	Componente				
	1	2	3	4	5
Preg65	0.767				
Preg74	0.694				
Preg64	0.679				
Preg76	0.66				
Preg75	0.642				
Preg68	0.552				
Preg63	0.524				
Preg66	0.504				
Preg69	0.492				
Preg67	0.484				
Preg71		0.861			
Preg70		0.803			
Preg72		0.798			
Preg73		0.59			
Preg60			0.829		
Preg61			0.743		
Preg62			0.645		
Preg81				0.775	
Preg80				0.699	
Preg82				0.667	
Preg83				0.523	
Preg77					0.807
Preg78					0.792
Preg79					0.768

FACTOR 1: TRANSPORTE, TRÁFICO Y BASURA (65, 74, 64, 76, 75, 68, 63, 66, 69, 67)

Estas preguntas hacen referencia a la calidad del transporte público, el tiempo que se invierte en él, accidentes, tráfico y basura en la ciudad de México. Esto está estrechamente relacionado con los niveles de estrés que manifiestan las personas ya que invierte gran parte de su tiempo en el tráfico, lo que influye directamente en su desempeño diario y su salud. En este caso, las preguntas 68 y 66 quedaron en el factor 1 debido a que su contenido y la carga factorial obtenida en dicho factor es mayor.

FACTOR 2: METRO (71, 70, 72, 73)

Estás preguntas hacen referencia a la calidad de servicio y otras particularidades del metro. Siendo el metro uno de los principales medios de transporte, es importante conocer cuáles son los aspectos de éste que causan estrés en las personas que hacen uso del mismo

FACTOR 3: CONTAMINACIÓN (60, 61, 62)

Estás preguntas hace referencia a la situación que se vive en el DF. en cuánto a la contaminación de aire, visual y a la cantidad de ruido. Todo esto es importante ya que afecta la salud de las personas y su desempeño en todas sus actividades, siendo una factor que altera el bienestar y por lo tanto la calidad de vida.

FACTOR 4: ZONAS DEL DF. (81,80, 82, 83)

Estás preguntas abarcan las zonas industriales y de fabricas, habitacionales y áreas verdes y el sentimiento de la gente hacia la ciudad. Al hablar de la Ciudad de México, se incluyen muchos aspectos, sin embargo el exceso y mala distribución de las zonas habitacionales con las industriales y de fabricas generan malestar en los habitantes, incluso enfermedades y si a eso se le suma que el paisaje urbano carece de áreas verdes, se pone en riesgo la salud y el bienestar de todos sus habitantes

FACTOR 5: CONTAMINACIÓN VISUAL (77, 78, 79)

Estás preguntas abordan la situación que se vive en la ciudad de México a causa de los anuncios espectaculares y cómo afectan a las personas. Esto es un problema bastante grave, sin embargo pocas veces se toma con la seriedad que tiene

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

En este caso, para realizar el análisis factorial, fue necesario previamente realizar un análisis de fiabilidad para cada una de las preguntas debido a que no era posible obtener la matriz de componentes rotados. Una vez realizado esto se fueron

FACTOR 1. INDIFERENCIA (90, 87,95, 129, 98,132)

Estas preguntas hacen referencia a algunas situaciones donde la gente manifiesta una indiferencia total, ya que considera que el cambiar las cosas no está en sus manos y es tarea de otros, por lo tanto su estrategia de afrontamiento es no involucrarse en la situación.

FACTOR 2. RESIGNACIÓN (115, 118, 112, 111, 108, 116, 113, 110, 105)

Estas preguntas hacen referencia a algunas situaciones cotidianas en el ambiente urbano, donde la gente toma dichas situaciones como algo que no puede cambiar y su estrategia de afrontamiento es resignarse o pensar que no se puede hacer nada ante las mismas.

FACTOR 3. INTENTANDO AYUDAR (127, 130, 128, 131)

Estas preguntas están relacionadas con actividades que la gente pone en práctica, las cuáles tiene la intención de ayudar o proteger al medio ambiente, ya sea con información o con actividades sencillas.

FACTOR 4. HACIENDO ALGO CONTRA LA CONTAMINACIÓN (125, 124, 97, 126, 123)

Estas preguntas están relacionadas con algunas normas sociales cuyo carácter es la protección del medio ambiente, en este caso la gente las realiza más por su carácter obligatorio en vez de hacerlo por convicción.

FACTOR 5. ANTICIPÁNDOSE (91, 102, 103, 122)

Estas preguntas hacen referencia a cuestiones tales, como el hecho de informarse o hacer algo para evitar situaciones que pueden ser estresantes, por lo tanto la estrategia de afrontamiento es la actividad motivada por las necesidades personales.

FACTOR 6. EN EL METRO (100, 101)♦

Estas preguntas hacen alusión a características particulares del viajar en el transporte colectivo metro, dónde la estrategia de afrontamiento de las personas en este caso es resignarse ya que no depende de ellos modificar dichas cuestiones

FACTOR 7. NO SALIENDO (94, 107)

Estas preguntas hacen referencia a algunos estresores en particular, como el ruido y la contaminación del aire, dónde la estrategia de afrontamiento va encaminada a la evitación de dichas situaciones para no estresarse.

FACTOR 8. EVITANDO (117, 96)

En este caso también se hace referencia a dos estresores propios del ambiente urbano, el tráfico y la mezcla de zonas habitacionales con fábricas e industrias, la estrategia de afrontamiento está en evitar permanecer en el tráfico, y en su caso evitar ese tipo de zonas de la ciudad de México

FACTOR 9. AISLÁNDOSE (109)

Ante situaciones estresantes, la gente puede y de hecho reacciona de manera muy diversa, en este caso, el ruido, dónde la estrategia de afrontamiento es aislarse.

FACTOR 10. SIN ALTERNATIVAS (92, 120)

Estas preguntas hacen referencia a situaciones dónde la gente cree que ya no hay alternativas y evita salir a la calle o simplemente resignarse, pero en este caso, la resignación provoca malestar.

CONDUCTA PROAMBIENTAL

El segundo instrumento fue **para evaluar conducta proambiental** (Corraliza y Martín, 2000), se están tomaron únicamente los reactivos de conducta y actitud proambiental, consta de 18 reactivos.

TABLA 23.
MATRIZ DE COMPONENTES ROTADOS(A)

	Componente					
	1	2	3	4	5	6
Preg27	0.822					
Preg33	0.731					
Preg31	0.68					
Preg29	0.664					
Preg30	0.651					
Preg23	0.637					
Preg28	0.406					
Preg39		0.806				
Preg37		0.693				
Preg38		0.665				
Preg32		0.579				
Preg36			0.799			
Preg34			0.797			
Preg35				0.871		
Preg24				0.518		
Preg25					0.883	
Preg40						0.723
Preg26						-0.607

FACTOR 1: LA CONDUCTA (27, 33, 31, 29, 30, 23, 28)

Estás preguntas abordan cuestiones, tales como tener la conciencia de que el medio ambiente está siendo alterado por el comportamiento humano y algunos comportamientos que la gente puede hacer para evitar el impacto ambiental.

FACTOR 2: COMPORTAMIENTO PERJUDICIAL (39, 37, 38, 32)

Estás preguntas hacen referencia al comportamiento anti ambiental en actividades cotidianas de las personas. A pesar de que se cuenta con la información y la capacidad de proteger el medio ambiente, no todas las personas lo hacen, y en parte es por falta preocupación por el medio. En este caso, la pregunta 38 quedo en el factor 2 ya que el contenido de la pregunta se relaciona más con las demás preguntas y porque el valor obtenido es más alto.

FACTOR 3: IRRESPONSABILIDAD (36, 34)♦

Estás preguntas hacen referencia a que las personas que dejan la responsabilidad del cuidado del medio en manos de los demás considerando cómo infructuosos los esfuerzos aparentemente pequeños. En ocasiones, para las personas es más fácil delegar responsabilidades sobre los quehaceres que son personales, lo que refiere falta de compromiso con el medio ambiente

FACTOR 4: RESPONSABILIDAD (35, 24)

Estás preguntas abordan el comportamiento proambiental en situaciones cotidianas, demostrando así que lo único que se necesita es poner en práctica situaciones que son sencillas, y que aparentemente requieren de un mayor sentido de la responsabilidad en cuanto al comportamiento para contribuir al cuidado del medio ambiente

FACTOR 5: USO EFICIENTE (25)

Se hace referencia al uso eficiente de aparatos eléctricos, así como de recursos naturales, teniendo conciencia de que la tecnología no tiene porque ser enemiga del medio ambiente, siempre y cuando ésta y los recursos naturales se usen con responsabilidad, ya que su finitud es una realidad.

FACTOR 6: CONSUMO (40, 26)♦

Estas preguntas hacen referencia al consumo de productos que realizan las personas. El consumo responsable al adquirir productos, está estrechamente relacionado con la preocupación ambiental, ya que se opta por adquirir aquellos que son denominados productos verdes.

RESUMEN DE LOS ANÁLISIS FACTORIALES POR INSTRUMENTO

De los 25 factores que se obtuvieron como total, se eliminan 10 de ellos y únicamente se trabajó con los que tienen un $\alpha > 0.600$. El valor menor obtenido de α e $\alpha = 0.625$ y el mayor fue de $\alpha = 0.892$. Cómo se muestra a continuación

TABLA 24
RESUMEN DE LOS ANÁLISIS FACTORIALES POR INSTRUMENTO

Factores	Reactivos	Total	% de varianza	% de varianza acumulada	Alfa de Cronbach
Preocupación Ambiental					
1. Lo que se debería hacer	11,10,14,22,27	2.628	20.215	20.215	$\alpha = 0.659$
2. Tecnología y Contaminación	13, 12, 16	1.957	15.054	35.269	$\alpha = 0.552 \clubsuit$
3. Industria y Medio Ambiente	21, 20	1.162	8.939	44.208	$\alpha = 0.332 \clubsuit$
4. Conciencia Ambiental	19, 18, 15	1.084	8.335	52.543	$\alpha = 0.400 \clubsuit$
Conducta Proambiental					
1. La conducta	27,33,31,29,30,23,28,	5.185	28.806	28.806	$\alpha = 0.837$
2. Comportamiento Perjudicial	39, 37, 38, 32	1.849	10.271	39.007	$\alpha = 0.770$
3. Irresponsabilidad	35, 24	1.394	7.744	46.821	$\alpha = 0.643 \spadesuit$
4. Responsabilidad	35, 24	1.137	6.319	53.140	$\alpha = 0.357 \clubsuit$
5. Uso Eficiente	25	1.109	6.158	59.299	\clubsuit
6. Consumo	40, 26	1.002	5.568	64.867	$\alpha = -0.075 \clubsuit$
Niveles de Estrés					
1. Transporte, tráfico Y Basura	65, 74, 64, 76, 75, 68, 63, 66, 69, 67	8.964	37.349	37.349	$\alpha = 0.892$
2. Metro	71, 70, 72, 73	2.042	8.510	45.859	$\alpha = 0.850$
3. Contaminación	60, 61, 62	1.881	7.839	53.698	$\alpha = 0.761$
4. Zonas del DF.	81,80,82,83	1.257	5.236	58.933	$\alpha = 0.783$
5. Contaminación Visual	77, 78, 79	1.137	4.738	63.671	$\alpha = 0.826$
Estrategias de Afrontamiento					
1. Indiferencia	90,87,95,129,98,132	6.173	16.683	16.683	$\alpha = 0.743$
2. Resignación	115,118,112,111,108, 116,113,110,105	5.004	13.524	30.207	$\alpha = 0.838$
3. Ayudando	127,130,128, 131	2.737	7.398	37.605	$\alpha = 0.851$
4. Contra la Contaminación	125, 124, 97, 126,123	1.888	5.102	42.708	$\alpha = 0.788$
5. Anticipándose	91, 102, 103, 122	1.739	4.701	47.409	$\alpha = 0.625$
6. Viajando en el Metro	100, 101	1.465	3.959	51.368	$\alpha = 0.707 \spadesuit$
7. No saliendo	94, 107	1.324	3.580	54.947	$\alpha = 0.425 \clubsuit$
8. Evitando	117, 96	1.223	3.305	58.253	$\alpha = 0.329 \clubsuit$
9. Aislándose	109	1.133	3.062	61.314	
10. Sin Alternativas	92, 120	1.011	2.731	64.045	$\alpha = -0.166 \clubsuit$

NOTA. Los factores en los que aparece el símbolo \clubsuit , son los que fueron omitidos para el análisis estadístico posterior debido al valor bajo de alfa (α) que se obtuvo. Los factores en los que aparece el símbolo \spadesuit son factores que a pesar de que solo cuentan con dos reactivos, se incluyeron en el análisis preliminarmente y con las restricciones de interpretación implicadas, debido al valor de alfa (α) fue superior a .600 y con la finalidad de mejorar el análisis del instrumento

3. DETERMINANTES DE LA CONDUCTA PROAMBIENTAL

3.2 Comparación de medias y desviaciones por factores

A continuación se presenta la descripción de los resultados obtenidos, en cuanto a la comparación de medias; al final estos datos se pueden corroborar en la tabla 25.

PREOCUPACIÓN AMBIENTAL

FACTOR 1: LO QUE SE DEBERÍA DE HACER. (11, 10,14, 22, 17)

La media más alta fue de 3.37; mientras que el valor menor fue de 3.22.El puntaje alto indica que la gente tiene mayor preocupación por el medio ambiente.

NIVELES DE ESTRÉS

FACTOR 5: TRANSPORTE, TRÁFICO Y BASURA (65, 74, 64, 76, 75, 68, 63, 66, 69, 67)

La media más alta fue de 3.81y el valor más bajo fue de 2.46. El puntaje alto, representa que tan alto es el nivel de estrés que están experimentando las personas.

FACTOR 6: METRO (71, 70, 72, 73)

El valor más alto de la media fue de 3.23 y el valor menor fue de 2.46.El puntaje alto representa el nivel de estrés que experimentan las personas al viajar en el metro. El valor bajo muestra un mejor manejo o ajuste ante dicha situación, encontrando diferencias considerables entre ambos valores.

FACTOR 7: CONTAMINACIÓN (60, 61, 62)

El valor más alto de la media fue de 3.06 y el puntaje más bajo fue de 2.77. El puntaje alto nos habla del nivel de estrés que provoca la contaminación en el DF.

FACTOR 8: ZONAS DEL DF. (81,80, 82, 83)

El puntaje más fue de 3.37. y el puntaje más bajo fue de 2.79.El puntaje alto refiere un alto nivel de estrés ocasionado por la mala distribución y combinación de zonas que se diferencian por sus particularidades (vivienda, industria, etcétera).

FACTOR 9: CONTAMINACIÓN VISUAL (77, 78, 79)

El valor más alto para la media fue de 2.40 y el valor menor fue de 2.07. El valor alto indica el malestar que se ve traducido como niveles de estrés a causa de la contaminación visual.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

FACTOR 10. INDIFERENCIA (90, 87,95, 129, 98,132)

El puntaje más alto obtenido para el valor de media fue de 2.14 y el valor más bajo fue de 1.94. El puntaje alto nos indica que la gente no hace nada por cambiar las cosas con respecto al cuidado del medio.

FACTOR 11. RESIGNACIÓN (115, 118, 112, 111, 108, 116, 113, 110, 105)

El valor más alto obtenido para las media fue de 2.44 y el puntaje más bajo fue de 2.30. En este caso, el puntaje alto indica que la gente ya no está interesada en hacer nada para cuidar el medio ambiente, por lo tanto esperan que la solución la proporcione alguien más.

FACTOR 12. INTENTANDO AYUDAR (127, 130, 128, 131)

El puntaje más alto obtenido para el valor de media fue de 2.91 y el valor más bajo fue de 2.76. Un valor alto habla de la disposición de las personas para hacer algo a favor del medio ambiente, por lo tanto de una estrategia de afrontamiento orientada a la actividad.

FACTOR 13. HACIENDO ALGO CONTRA LA CONTAMINACIÓN (125, 124, 97, 126, 123)

El puntaje más alto obtenido para el valor de media fue de 3.44 y el valor más bajo fue de 3.13. El puntaje alto habla del apego que hay a las normas establecidas encargadas de proteger el medio ambiente y que por disposición oficial su carácter es obligatorio.

FACTOR 14. ANTICIPÁNDOSE (91, 102, 103, 122)

El puntaje más alto obtenido para el valor de media fue de 2.98 y el valor más bajo fue de 2.82. En este caso el puntaje alto hace referencia a que la estrategia de afrontamiento utilizada está orientada a prever ciertas situaciones que pueden ser generadoras de estrés, y de esta manera ajustarse mejor al medio ambiente.

FACTOR 15. EN EL METRO (100, 101)♦

El puntaje más alto obtenido para el valor de media fue de 2.82 y el valor más bajo fue de 2.40. El puntaje alto habla del malestar que experimentan las personas ante dichas situaciones y que la gente siente que no puede hacer nada al respecto.

CONDUCTA PROAMBIENTAL

FACTOR 2: LA CONDUCTA (27, 33, 31, 29, 30, 23, 28)

En este factor, la media más alta fue de 2.79 y el valor más bajo fue de 2.62. En este caso el puntaje alto demuestra que tanto las personas manifiestan conducta proambiental.

FACTOR 3: COMPORTAMIENTO ANTI -AMBIENTAL (39, 37, 38, 32)

El valor más alto de la media fue de 2.27, y el más bajo fue de 1.91. En este caso el puntaje alto representa el comportamiento antiambiental que las personas manifiestan tener.

FACTOR 4: IRRESPONSABILIDAD (36, 34)♦

El valor más alto de la media fue de 2.28 y el valor más bajo fue de 1.98. El puntaje alto nos indica, la falta de compromiso al involucrarse en cuestiones medioambientales que nos atañen a todos. Mientras que el bajo muestra a las personas que al menos no consideran que los demás lo vayan a solucionar.

En la siguiente tabla se pueden observar los datos sobre las medias y desviaciones a manera de resumen

TABLA 25
MEDIAS Y DESVIACIONES PARA CADA GRUPO Y POR FACTORES

Factores	Media	Desviación
Preocupación		
1. Lo que se debería hacer	3.20	.53687
Conducta		
2. La conducta	2.73	.80514
3. Comportamiento Perjudicial	2.08	.79924
4. Irresponsabilidad	2.10	.97969
Niveles de		
5. Transporte, tráfico y Basura	3.47	.85169
6. Metro	2.87	1.14906
7. Contaminación	2.94	.86483
8. Zonas del DF.	3.10	.96989
9. Contaminación Visual	2.18	.99627
Estrategias de		
10. Indiferencia	2.03	.67776
11. Resignación	2.38	.70188
12. Ayudando	2.84	.84851
13. Contra la Contaminación	3.31	.70927
14. Anticipándose	2.93	.66106
15. Viajando en el Metro	2.62	.95533

3.2 Análisis de Correlación

Los datos que se describen a continuación; son las correlaciones significativas, en el apéndice 2 se encuentran todas las correlaciones que se obtuvieron.

PREOCUPACION AMBIENTAL

LO QUE SE DEBERÍA DE HACER. Se correlacionó negativamente con: AFRONTAMIENTO en indiferencia (-0.224) y resignación (-0.179) Y CONDUCTA PROAMBIENTAL en comportamiento anti – ambiental (-0.0237) e irresponsabilidad (-0.257) En todos los casos las correlaciones significativamente estadísticas y negativas, lo que indica que lo que se debe hacer es opuesto a los factores con los que está correlacionando.

NIVELES DE ESTRÉS URBANO

TRANSPORTE, TRÁFICO Y BASURA. Se correlacionó positivamente con otros estresores en lo que son los NIVELES DE ESTRÉS URBANO; como son: el metro (0.537), contaminación (0.588), zonas del DF.(0.608), contaminación visual (0.389) y con ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; en lo que es viajando en el metro (0.207). En este caso están correlacionando estresores y aspectos propios del ambiente urbano, lo que nos habla de los niveles de estrés que están experimentando las personas. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

METRO. Se correlacionó de forma positiva con otros estresores, en lo que son los NIVELES DE ESTRÉS URBANO; tales como: la contaminación (0.278), zonas del DF. (0.486, la cual es una correlación significativa, contaminación visual (0.371) y con ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; en lo que es viajando en el metro (0.332) En este caso el factor metro está correlacionando positivamente con factores que se relacionan con la percepción ambiental de las personas que utilizan este medio de transporte. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente

CONTAMINACIÓN. Se correlacionó de forma positiva con otros estresores, en lo que son los NIVELES DE ESTRÉS URBANO; tales como: zonas del DF.(0.502), la cual es una correlación significativa contaminación visual (0.346) y con ESTRATEGIAS

DE AFRONTAMIENTO; en lo que es viajando en el metro (0.144). La contaminación como problema ambiental correlaciona con aspectos propios del ambiente urbano, y percepción ambiental. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

ZONAS DEL DF. Se correlacionó de forma positiva en lo que son los NIVELES DE ESTRÉS URBANO, con lo que es contaminación visual (0.442), la cual es una correlación significativa y con ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO; en lo que es ayudando (0.189). Estas correlaciones nos hablan de que es lo que hace la gente para resolver ciertos problemas o malestares provocados por estos estresores; tratando de disminuir los efectos de los mismos. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

INDIFERENCIA. Se correlacionó positivamente con otras ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, cómo son: resignación (0.516), la cual es una correlación significativa; contra la contaminación (0.173), anticipándose (0.160) y viajando en el metro (0.164) y con la CONDUCTA PROAMBIENTAL, en lo que es la conducta (0.277), el comportamiento anti – ambiental (0.216) y la irresponsabilidad (0.200). En este caso se puede observar que todos los factores hablan de afrontamiento (instrumental o paliativo), que son los esfuerzos de la gente por resolver el malestar ocasionado por el estrés y la contaminación en la ciudad de México, así como los que no hacen nada e incluso empeoran la situación En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

RESIGNACIÓN. Se correlacionó positivamente con otra ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO, viajando en el metro (0.250), en este caso, la correlación está haciendo referencia a una estrategia de afrontamiento orientado a la emoción (paliativo). En este caso la correlación es significativa estadísticamente.

AYUDANDO. Se correlacionó positivamente con los NIVELES DE ESTRÉS, en lo que son las zonas del DF. (0.189), y con otras ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO, como son: contra la contaminación (0.420), anticipándose (0.416), la cual es una correlación significativa; y viajando en el metro (0.293). Es lo que la

gente está tratando de hacer, en la búsqueda de regresar al equilibrio y disminuir los niveles de estrés que experimenta ante dichas situaciones. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

CONTRA LA CONTAMINACIÓN. Se correlacionó positivamente con otra ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO, que es anticipándose (0.436), que es una correlación significativa y con la CONDUCTA PROAMBIENTAL; en lo que es la conducta (0.316) y en el caso del comportamiento anti – ambiental (-0.151), la correlación es negativa. Se refiere propiamente a la conducta que busca disminuir los problemas de contaminación en el medio urbano. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

ANTICIPÁNDOSE. Se correlacionó positivamente con otras ESTRATEGIA DE AFRONTAMIENTO, que es contra la contaminación (0.436), que es una correlación significativa y viajando en el metro (0.157) y con la CONDUCTA PROAMBIENTAL; en los que es la conducta (0.153). Estrategia de afrontamiento usada para evitar situaciones de estrés y resguardar la seguridad y salud de las personas En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

CONDUCTA PROAMBIENTAL

LA CONDUCTA. Se correlacionó positivamente con los dos factores restantes de lo que es la CONDUCTA PROAMBIENTAL, es decir comportamiento anti – ambiental (0.506) que es una correlación significativa; y correlaciona también con irresponsabilidad (0.258). Esto hace referencia al comportamiento que NO ayuda a resolver los problemas de contaminación medio ambiental. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

COMPORTAMIENTO ANTI – AMBIENTAL. Se correlacionó positivamente con la irresponsabilidad (0.408); está correlación es positiva y explica la relación entre ambos comportamiento nocivos. Esta correlación es significativa. En este caso todas las correlaciones este factor son significativas estadísticamente.

En la tabla siguiente se pueden observar los datos antes mencionados

TABLA 26
RESUMEN DE CORRELACIONES DE FACTORES

CORRELACION DE FACTORES			
FACTOR	CORRELACIONA CON	VALOR	INTERPRETACIÓN
LO QUE SE DEBERÍA DE HACER	Indiferencia	-0.224	El hecho de que las correlaciones sea negativas indica que lo que se debe de hacer es opuesto a los factores con los que esta correlacionando
	Resignación	-0.179	
	Comportamiento anti - ambiental	-0.237	
	Irresponsabilidad	-0.257	
TRASPORTE, TRÁFICO Y BASURA	Metro	0.537	En este caso están correlacionando estresores y aspectos propios del ambiente urbano, lo que habla de los niveles de estrés que están manifestando las personas
	Contaminación	0.588	
	Zonas del DF.	0.608	
	Contaminación visual	0.389	
METRO	Viajando en el metro	0.207	En este caso el metro correlaciona positivamente con factores que se relacionan con la percepción ambiental de las personas que usan el metro
	Contaminación	0.278	
	Zonas del DF.	0.486	
	Contaminación visual	0.371	
CONTAMINACIÓN	Viajando en el metro	0.332	La contaminación con problema ambiental correlaciona con aspectos propios del ambiente urbano y percepción
	Zonas del DF.	0.502	
	Viajando en el metro	0.346	
ZONAS DEL DF.	Viajando en el metro	0.144	Habla de algunos estresores y lo que la gente hace para resolver estos problemas
	Contaminación visual	0.442	
INDIFERENCIA	Ayudando	0.189	Se observa que todos los factores hablan de afrontamiento (instrumental o paliativo), que son los esfuerzos de la gente por resolver el malestar ocasionado por el estrés y la contaminación en la Ciudad de México, así como los que no hacen nada e incluso empeoran la situación
	Resignación	0.516	
	Contra la contaminación	0.173	
	Anticipándose	0.16	
	Viajando en el metro	0.164	
	La Conducta	0.277	
	Comportamiento anti - ambiental	0.216	
Irresponsabilidad	0.2		
RESIGNACIÓN	Viajando en el metro	0.25	Afrontamiento orientado a la emoción
AYUDANDO	Zonas del DF.	0.189	Es lo que la gente está tratando de hacer, en la búsqueda de regresar al equilibrio y disminuir los niveles de estrés que experimenta ante dichas situaciones
	Contra la contaminación	0.42	
	Anticipándose	0.416	
	Viajando en el metro	0.293	
CONTRA LA CONTAMINACIÓN	Viajando en el metro	0.436	Se refiere propiamente a la conducta que busca disminuir los problemas de contaminación en el medio urbano
	La Conducta	0.312	
	Comportamiento anti - ambiental	-0.151	
ANTICIPÁNDOSE	Contra la contaminación	0.436	Estrategia de afrontamiento usada para evitar situaciones de estrés y resguardar la seguridad y salud de las personas
	Viajando en el metro	0.157	
	La Conducta	0.153	
LA CONDUCTA	Comportamiento anti - ambiental	0.506	Hace referencia al comportamiento que no ayuda a resolver los problemas ambientales
	Irresponsabilidad	0.258	
COMPORTAMIENTO ANTI-AMBIENTAL	Irresponsabilidad	0.408	Explica la relación entre ambos comportamientos nocivos

La tabla 27 muestra las correlaciones por variables y sus respectivos factores.

TABLA 27
CORRELACIONES POR VARIABLES Y FACTORES

CORRELACIÓN			
VARIABLE	FACTOR	VARIABLE	FACTOR
PREOCUPACIÓN AMBIENTAL	Lo que se debería hacer	CONDUCTA	Comportamiento anti – ambiental
		PROAMBIENTAL	Irresponsabilidad
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Indiferencia Resignación
NIVELES DE ESTRÉS	Transporte, tráfico y basura	NIVELES DE ESTRÉS	Metro Contaminación Zonas del DF. Contaminación visual
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Viajando en el metro
	Metro	NIVELES DE ESTRÉS	Contaminación Zonas del DF. Contaminación visual
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Viajando en el metro
	Contaminación	NIVELES DE ESTRÉS	Zonas del DF. Contaminación visual
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Viajando en el metro
	Zonas del DF.	NIVELES DE ESTRÉS	Contaminación visual
			ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

TABLA 27
CORRELACIONES POR VARIABLES Y FACTORES (CONTINUACIÓN)

CORRELACIÓN			
VARIABLE	FACTOR	VARIABLE	FACTOR
ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Indiferencia	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Resignación
			Contra la contaminación
			Anticipándose
			Viajando en el metro
		CONDUCTA PROAMBIENTAL	La conducta
			Comportamiento anti – ambiental
			Irresponsabilidad
	Resinación	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Viajando en el metro
	Ayudando	NIVELES DE ESTRÉS	Zonas del DF.
		ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Contra la contaminación
			Anticipándose
			Viajando en el metro
	Contra la contaminación	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Anticipándose
		CONDUCTA PROAMBIENTAL	La conducta
			Comportamiento Anti – ambiental
	Anticipándose	ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO	Contra la contaminación
			Viajando en el metro
		CONDUCTA PROAMBIENTAL	La conducta
CONDUCTA PROAMBIENTAL	La conducta	CONDUCTA PROAMBIENTAL	Comportamiento anti – ambiental
			Irresponsabilidad
	Comportamiento anti – ambiental	CONDUCTA PROAMBIENTAL	Irresponsabilidad

Los datos obtenidos muestran que la preocupación ambiental esta correlacionando de forma directa con la conducta proambiental. Mientras que los niveles de estrés, estrategias de afrontamiento y la conducta proambiental están correlacionando de forma directa y bidireccional. En el caso de la percepción ambiental y la salud, aunque no hay correlaciones directas debido a que se midieron de forma distinta, es posible decir que si existen relaciones entre ellas como ya se explico en el análisis de frecuencias

Ojo incluye como complemento las correlaciones de años de edad y años de estudio e ingreso, datos sin agrupar, con las variables medidas en forma de apéndice y menciónalo aquí (sección de correlaciones).

3.3 Análisis de Regresión

De acuerdo a los valores de regresión obtenidos, se puede observar que en cuanto a lo que es preocupación ambiental y conducta proambiental, los valores significativos de regresión, ya que se está hablando de comportamiento antiambiental ($P= .021$ y $\beta= -.195$) e irresponsabilidad ($P= .009$ y $\beta= -.197$); lo cual es opuesto a los que se esperaría teniendo como antecedente la preocupación ambiental; como se observa en la tabla 28

En cuanto a lo que es la conducta proambiental y las estrategias de afrontamiento, se obtuvieron valores significativos de regresión en indiferencia ($P= .001$ y $\beta= -.276$), y habla de que uno y otro factor son opuestos la conducta indica necesariamente una actividad mientras que la indiferencia habla de que a la gente le dan igual ciertas características del medio urbano. También hay significancia en contra la contaminación ($P= .000$ y $\beta= .291$), y habla de que la conducta es un buen antecedente de las actividades que se ponen en práctica para hacer algo para disminuir la contaminación. En tanto al comportamiento antiambiental hay valores significativos de regresión con indiferencia ($P= .008$ y $\beta= .222$); esto se explica debido a que una conducta no protectora predice o se relaciona con la indiferencia hacia la

protección del medio ambiente. Los valores obtenidos se pueden observar en la tabla 28.

En lo referente a los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, se obtuvieron valores significativos de regresión para el factor metro con anticipándose ($P = .040$ y $\beta = -.161$), lo que indica que la gente no está haciendo nada con respecto a lo que es el metro como experiencia cotidiana; y con viajando en el metro ($P = .000$ y $\beta = .311$), lo que indica que la gente se ha adaptado a ciertas características de dicho medio de transporte. El factor contaminación se relaciona significativamente con contra la contaminación ($p = .010$ y $\beta = -.214$), lo que indica que la gente está poniendo en práctica algunas conductas protectoras del medio más por ser obligatorias que por conciencia ambiental. Los valores obtenidos se pueden observar en la tabla siguiente.

TABLA 28
REGRESION

FACTORES DEPENDIENTE	INDEPENDIENTE	F	%	R	R2	INDICE β	VALOR DE p
PREOCUPACIÓN AMBIENTAL Y CONDUCTA PROAMBIENTAL							
Lo que se debe hacer	Comportamiento antiambiental	6.556	9.1	0.30 2	0.09 1	-0.195	0.021
	Irresponsabilidad					-0.197	0.009
CONDUCTA PROAMBIENTAL Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
La conducta	Indiferencia	6.252	16.3	0.40 3	0.16 3	-0.276	0.001
	Contra la contaminación					0.291	0
Comportamiento antiambiental	indiferencia	2.225	6.5	0.25 4	0.06 5	0.222	0.008
NIVELES DE ESTRÉS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO							
Metro	Anticipándose	5.448	14.5	0.38 1	0.14 5	-0.0161	0.04
	Viajando en metro					0.311	0
Contaminación	Contra la contaminación	2.145	6.3	0.25	0.06 3	-0.214	0.01

ANÁLISIS DESCRIPTIVO DE LAS PREGUNTAS ABIERTAS

PERCEPCIÓN AMBIENTAL

Frecuencias

En cuanto a las frecuencias, se pudo observar que la problemática que es percibida como la más grave es la contaminación del aire, le sigue el desempleo y la pobreza y en tercer lugar la basura.

PREGUNTA 59. Por favor describa por qué considera que el problema que usted marco como el número 1 es el más grave, es decir; cómo se siente, cómo le afecta y lo que hace para mejorar la situación

Descripción

**TABLA 29.
PERCEPCION AMBIENTAL**

	PROBLEMÁTICA AMBIENTAL		Frec.
1	Accidentes de tránsito	Falta de educación vial, que la gente conduce en estado de ebriedad lo que es causa de muchas muertes	8
2	Basura	Afecta la calidad de vida, ya que la gente no la deposita en botes, produce contaminación de aire y visual, mal olor, enfermedades. Es ocasionado en parte por el consumismo, ya no hay espacio dónde depositarla.	37
3	Calidad de transporte público	Debido a que están en pésimas condiciones, por la falta de mantenimiento, contaminan más, además de que los chóferes son groseros	59
4	Cantidad de Vehículos	Causan contaminación atmosférica, hacen mucho ruido y estresan	35
5	Contaminación de aire	La inconsciencia de la gente hacia el cuidado ambiental, la emisión de gases que se ve reflejado en el deterioro ambiental y de la capa de ozono, los combustibles de mala calidad, quemar hierbas, son algunas de las principales causas de enfermedades.	75
7	Desempleo	Es causado por la pobreza, de la crisis económica, es la causa de problemas de toda índole social; consideran al gobierno como incompetente, ya que no hay oportunidades equitativas para todos, lo que provoca un sentimiento de frustración en las personas.	59
8	Edificios altos	Al vivir en la ciudad estamos acostumbrados a ver solo casas y edificios en lo que llamamos unidades habitacionales, no hay paisajes, y la visión que tenemos del medio no es agradable	13

TABLA 29.
PERCEPCION AMBIENTAL (CONTINUACIÓN)

9	Estrés	Es la enfermedad del siglo, cada vez hay más automóviles, más gente, por lo tanto más basura, más tráfico; por eso la gente es más agresiva y esta se mal humor. Todo esto repercute en la salud de todos.	31
10	Falta de áreas verdes	Cada vez hay menos lugares de recreación, como parques y en ocasiones las que existe, es el punto de reunión de los vagos y hay mucha inseguridad debido a la delincuencia. Aunado a esto, la gente no cuida nada y el deterioro de las mismas las hace inservibles, sin ponerse a pensar que la calidad de vida es mínima sin árboles.	48
11	Lugar de trabajo	Pues al vivir a prisa y presionado todo el tiempo, se agrava cuando en el trabajo uno no se siente contento, sino presionado, ya que uno está a la defensiva y temeroso de perder el empleo, por lo que uno tiene que aguantarse de todo para seguir trabajando.	20
12	Pobreza	Es una realidad en el mundo entero, es la principal causa de todos los problemas y conflictos de la sociedad, ya que no hay igualdad de oportunidades, la falta de educación en todo sentido. De hecho si no hubiera tanta pobreza, la gente podría preocuparse por otras cuestiones como el cuidado del medio ambiente.	78
14	Ruido producido por autos, camiones, motocicletas	Produce contaminación, el ruido es muy molesto y más cuando esta cerca de la casa, ya que nunca dejan de pasar los autos y no dejan descansar, provoca enfermedades. Es imposible vivir con tanto ruido.	56
15	Ruido producido por industrias, fabricas y comercios	Afecta la salud, la mala ubicación ya que se mezclan con zonas habitacionales lo que es muy molesto, producen contaminación de aire y mucha basura,	41
16	Sobrepoblación	Produce más estrés, accidentes, pobreza, delincuencia, basura, contaminación; debido a esto no podemos vivir bien, cada vez es menor el cuidado del medio y la educación-, la inconsciencia al hacer uso de los recursos naturales y la falta de servicios	66
17	Tránsito vehicular lento	Se produce por la cantidad de autos que hay, las obras viales por todos lados y esto se ve reflejado en la contaminación del aire y el ruido excesivo, uno sale loco del tráfico.	44
18	Zonas industriales	Pues debido a la mala ubicación y que solo les interesa ganar dinero y no se preocupan de cuanto contaminan o como evitar contaminar, no les interesa nada más que su dinero	37

ALGUNAS SOLUCIONES:

- Hacer uso correcto de los servicios y recursos naturales.
- Pensando que vivir en un lugar limpio de contaminación nos ayuda a desarrollar mejor nuestras labores.
- Falta de alternativas efectivas para proveer a todos los ciudadanos de recursos, trabajo, bienestar; lo que provoca estrés y problemas de todo tipo social. La contaminación que por sí sola representa un problema grave y un reto a resolver.
- Evitar comprar plásticos y desechables, separarla
- No usar el automóvil para todo, usar más el transporte público, afinar los autos, para poder tener una mejor calidad de vida
- Dando información a las personas y cuidando las áreas verdes que existen, promover una cultura de cuidado del medio ambiente y ponerla en práctica.
- Generar nuevas fuentes de empleo, salarios más dignos e igualitarios, equidad, pero sobre todo educación para todos.

PREGUNTA 135. ¿Considera que la contaminación ha modificado su manera de vivir? (Si su respuesta es sí, describa de que manera).

TABLA 30.
ALTERACIONES EN LA VIDA COTIDIANA

ALTERACIONES	FREC.
Enfermedades	56
Mal humor	47
Vivir acelerados	35
En todo sentido, buscamos arreglar lo que ya descompusimos	15
Separar la basura, ahorrar energía, mediadas de cuidado ambiental, buscar cambiar hábitos.	39
No hay educación para cuidar el medio y aunque la haya, no lo hacemos	12
Nos adaptamos a todo, lo cual es malo, porque no vemos la gravedad del asunto	5
Vivir estresados	4
Despertar más temprano porque si no, no llegamos a tiempo	41
Afecta la manera de relacionarnos con los demás y problemas en el trabajo	9
El medio esta alteado	2
No poder salir por las contingencias	5
Cambio de clima constante y más extremo	7
Cuidar el medio y cuidarme más	1

TABLA 30.
ALTERACIONES EN LA VIDA COTIDIANA (CONTINUACIÓN)

Evitar salir	14
Cambiar uno mismo y de esa manera ayudar a que el medio este más cuidado.	6
Asumir el compromiso, consciencia y responsabilidad de nuestros actos	4
Es una tarea de todos cambiar para cuidar el medio ambiente	2
Si el gobierno no hace nada es muy difícil	3
En el campo se respira aire limpio, aquí ya no hay de eso	10
Me ha hecho que tome conciencia del problema y trato de contribuir a su solución en la medida de mis posibilidades y alcances.	1
No hay naturaleza	1
Toda persona evoluciona y se adapta con la contaminación	8
Quiero irme a vivir a provincia	4
No puede uno salir sin que te pongas de malas	7
Irritación	11
No sólo la contaminación, todo cambia, ya sea para bien o para mal pero cambia.	11
En todos los sentidos	9
Tenemos que acostumbrarnos a lo malo	5
Debilidad o fortaleza del ser humano, pero se adapta y todo lo ve normal	2
Afecta en la vida diaria	8
No contaminando más y tener mucho cuidado con lo que haces ya que todo eso de repente en el medio ambiente y va a repercutir también en nosotros y en nuestros hijos.	1
De manera que los seres humanos van cambiando y los bebés nacen con malformaciones y quedan marcados para toda su vida.	1
Gente neurótica, sobre todo mala educación de la gente	5
Al enfermarse, además del malestar gasto económico e ineficiencia en el trabajo.	4
Evitar las horas pico	15
La contaminación es uno de los grandes retos a resolver ya que se tienen que hacer cambios a nivel personal y social para cuidar el medio, de nada sirve tener todo si no vamos a tener un mundo donde vivir.	1
Hoy en día todas las personas tenemos que tomar medidas para hacerle frente a los retos de la ciudad, salir antes, separar residuos, ahorrar energía, en fin muchas cosas y aún así parecen insuficientes.	1
Tener que lidiar a diario con tanta gente.	10
Supongo que se requiere un poco de esfuerzo para adaptarse a lo que se vive en el DF. Aunque a mí me molesta mucho el ruido y ante eso no puedo hacer nada.	1
Tener más cuidado con la temperatura, el tráfico y la gente	3
La contaminación nos ocasiona daños en varios ámbitos de la vida cotidiana y a futuro, por eso debemos ser conscientes y hacer algo para mejorar el planeta.	1
Están desapareciendo muchas cosas como consecuencia de la contaminación	1
No soporto a tanta gente	3
Porque es como si nosotros mismos nos estuviéramos matándonos, matamos el agua, bosques, aire y si eso no podemos vivir.	1

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados obtenidos, se puede hablar de que la mayoría de la muestra tiene un alto grado de preocupación ambiental; todo esto puede deberse a que en la actualidad hay más información al alcance de todos sobre las cuestiones ambientales y cada vez son más evidentes las consecuencias del cambio climático.

De manera desafortunada también se sabe que el avance de la tecnología y sus beneficios hacen que las personas no tengan en cuenta el impacto ambiental causado por la producción y uso de ciertos productos, o bien den prioridad a cuestiones simples como la comodidad, sin detenerse a pensar que a largo plazo no existirá esa comodidad ni el mundo como lo conocemos ahora.

También es un hecho que a pesar de que la información se difunde, la gente no ha tomado conciencia bien a bien de cuál es la realidad del planeta, ya que hay quienes todavía consideran que la naturaleza se encargará de solucionar todo lo que se ha alterado.

Y es en aquí donde se llega al punto en el que no se alcanza a entender porque a pesar de que se tiene la información y la conciencia de que la conducta repercute directamente en el medio y en la manera de vivir no se hace nada o casi nada al respecto: la existencia de la brecha entre las palabras y los hechos (García, 2006).

Sin embargo también vale la pena mencionar y tener en cuenta que hoy en día las campañas de cuidado ambiental y concientización son cada vez más eficaces y el alcance que proporciona el que se difundan en medios masivos de comunicación es fundamental para fomentar la conducta proambiental.

Hablando de conducta proambiental, la mayoría de las personas de la muestra refiere practicar diversas conductas protectoras de manera cotidiana. Esto es consecuente con la observación de que el ciudadano de la capital mexicana acepta como una de sus obligaciones conservar el medio ambiente (Sanders, Correa y Founier, 2008). Como ya se mencionaba antes, esto puede ser debido a que la gente cuenta con la información y sabe que es lo que se debería de hacer o bien son características propias del carácter social de las personas, ya que el cuidado del medio ambiente es parte de la exigencia social. Y es en este punto donde se rompe la brecha entre el pensamiento, las palabras y se traduce en acción.

Los integrantes de la muestra manifiestan tener conocimiento y conciencia sobre el uso de los recursos naturales y saben de la gravedad que representa el que se estén agotando; la gente coincide en que hace todo lo que está en sus manos para cuidar el medio ambiente, al mismo tiempo haciendo uso eficiente de los aparatos y consumibles, consideran que no hay esfuerzos pequeños. Lo cual es fundamental en la Conducta proambiental ya la gente se compromete con el medio para hacer algo más de manera independiente de lo que hagan los demás.

En este caso, es conveniente retomar lo que sostiene Corral (2002) también es importante considerar que cualquier acción que resulte en el cuidado del medio ambiente, sea ésta o no una acción deliberada, o consecuencia de ejercitar en estilo de vida proambiental más o menos permanente, es importante, ya que hablando en términos conductuales, es probable que esto se instaure como un hábito, y tendrá consecuencias positivas para el medio ambiente (Corral, 2002).

En cuanto a la percepción ambiental, fue fundamental tener en cuenta todas las características que el medio urbano ofrece a cada uno de sus habitantes y sus particularidades, por lo que se incluyeron problemáticas de carácter social; además de que estos tienen implicaciones directas en el medio ambiente urbano y por supuesto en la salud física y psicológica de los habitantes del Distrito Federal.

Vale la pena mencionar que en este caso, la manera de evaluar la percepción ambiental, es totalmente subjetiva ya que refleja únicamente lo que la gente considera que es lo más grave, lo que no quiere decir que sea tal y como se obtuvo; no obstante es importante ya que la realidad social no se crea en el vacío y el hecho de que exista cierto consenso en los resultados refleja el carácter social de la vida del hombre en todos los aspectos del vivir y de la realidad colectiva de que forma parte y el mismo crea. Además los juicios probabilísticos que una persona se forma acerca del ambiente son muy subjetivos y reflejan perspectivas, necesidades y objetivos particulares de cada persona; el mundo que cada uno conoce es un mundo creado en gran medida a partir de la experiencia propia que se adquiere al interactuar con el ambiente (Ittelson y Kilpatrick, 1954, citado en Holahan, 2001)

Todo esto es importante, porque como ya se mencionó el desempeño diario de las personas depende de la capacidad para percibir adecuadamente los diferentes elementos que conforman el medio en el cual se están desarrollando, lo que ayuda a formar las actitudes y sensibilidad hacia el medio, cumpliendo funciones importantes como la orientación y regulación de las acciones hacia el medio, es el proceso que permite contribuir a que el desarrollo humano sea apropiado y armonioso, de acuerdo a las características del entorno en que se contextualice la conducta.

Hablando de los niveles de estrés, se sabe que todas las personas están sometidas a ciertos niveles de estrés, lo cual no es necesariamente malo, ya que es en parte lo que nos mantiene vivos; sin embargo; al contrario de lo que se podría esperar vivir en un ambiente sobre estimulante, lleno de excesos no genera malestares ya que el individuo se siente capaz de resolver dichas demandas; o bien ha logrado adaptarse al medio ambiente; es necesario tomar en cuenta que si a esto se le suman lo que comúnmente se llama “presiones diarias”, se comienza a experimentar estrés; el cual puede causar alteraciones en la salud física y psicológica de los habitantes de la Ciudad de México; lo que está determinado por la valoración que da cada persona a las situaciones que ofrece el medio urbano En este caso, la mayoría de las personas está experimentando niveles de estrés en situaciones que hacen referencia a las características propias del medio ambiente urbano,

De este modo, y de manera satisfactoria se pudo observar en los resultados que la mayoría de la población poniendo en práctica diferentes estrategias de afrontamiento llevando a cabo actividades diversas en busca de disminuir los niveles de estrés, un dato importante dentro de todo esto es que la gente deja de dar por hecho las situaciones que se viven de manera ya cotidiana en la ciudad para poner manos a la obra y tratan de resolver el daño ocasionado, lo que se traduce como conducta proambiental o bien el restablecimiento de la salud y equilibrio en la vida diaria.

El objetivo de esta investigación era conocer sí existe relación en cuanto a la presencia del estrés urbano y así mismo la manifestación de la conducta proambiental, lo cual se pudo comprobar de acuerdo al análisis estadístico realizado.

Respecto a la pregunta de investigación ¿Están relacionadas la percepción ambiental, preocupación ambiental, niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento con la manifestación de la conducta proambiental? ¿ No fue posible determinar si existe dicha relación; debido a la diferencia en los criterios de evaluación de cada variable, el análisis de frecuencias y el descriptivo muestran que la percepción y experiencia del medio son procesos subjetivos, por lo que varían de persona a persona, dependiendo de factores como situación, familiaridad, necesidades y recursos; y que aunque algunos problemas son considerados graves, esto no determina la manifestación de estrés.

La relación entre las variables niveles de estrés urbano y afrontamiento están relacionadas con la preocupación ambiental y la conducta proambiental y dicha relación es bastante fuerte, ya que todas están en constante transacción, lo que determina su interacción en cada una de ellas y la conducta resultante de ellas, es decir, dependiendo de los niveles de estrés, la gente lleva a cabo “X” estrategia de afrontamiento, lo que determina la manifestación de la conducta; pero al mismo tiempo, la conducta permite la retroalimentación de que tan efectiva es la estrategia de afrontamiento usada y con lleva la disminución de los niveles de estrés.

En este caso, no es posible determinar la existencia de la relación entre los niveles de estrés y preocupación ambiental en función de la salud de las personas; por lo tanto tampoco se puede hablar de la causalidad propuesta en la pregunta de investigación. Lo que se obtuvo indica únicamente cierta relación entre el nivel de estrés y los aspectos que sobresalen en cuanto a la preocupación ambiental, lo que no implica un aumento o decremento en ambas variables, ni el porqué de dicha situación.

Tampoco fue posible determinar si existe relación entre el aumento de los niveles de estrés y una mayor manifestación de la conducta proambiental, ya que de acuerdo al análisis estadístico realizado solo se puede decir que existe relación entre ambas variables, sin poder corroborar que exista una reciprocidad entre ellas.

Hipótesis

De acuerdo con los resultados obtenidos por Acosta (2001) y Varela (2005), se esperaría que la preocupación ambiental de las personas se encuentre determinada por la percepción ambiental del medio urbano, lo que influirá directamente en el incremento de los niveles de estrés ante el deterioro y problemas medioambientales, lo cual influye de manera directa e indirecta en su salud; por lo que se esperaría que manifestarán una conducta proambiental a diferencia de las personas que no lo experimentan niveles de estrés.

En cuanto a la hipótesis, se puede decir que no hay determinación entre las variables del trabajo, existe varianza entre ellas, esto es, que unas y otras se influyen, de tal manera que la conducta es determinada por la interpretación que las personas hace de los diferentes estímulos medioambientales y aunque existe reciprocidad entre variables, esta no se puede atribuir a dependencia entre ellas; por lo que tampoco se pudo demostrar causalidad entre variables.

Los instrumentos son confiables, ya que todos cuentan con un alfa de superior a .600, a demás que al menos un factor de cada instrumento se mantuvo dentro de los criterios de validez estadísticos.

El modelo se estructuró en partes, la primera de ellas es la relación entre percepción ambiental, niveles de estrés y preocupación ambiental; siendo la primera y

la última relaciones de doble vía. La segunda parte es la relación entre preocupación ambiental, niveles de estrés y conducta proambiental; todas de doble vía. La tercera parte es la relación entre preocupación ambiental, niveles de estrés y la salud, en este caso también son todas de doble vía. Por último la cuarta parte es la relación de doble vía de los niveles de estrés y la conducta proambiental.

De estas partes del modelo, algunas se sustentan mejor que otras; de este modo las correlaciones muestran la relación existente entre preocupación ambiental y conducta proambiental. Mientras que los niveles de estrés, estrategias de afrontamiento y la conducta proambiental están correlacionando de forma directa y bidireccional. Y por otra parte, la relación entre la percepción ambiental y la salud. El modelo se sustenta en cuanto a preocupación ambiental; niveles de estrés, estrategias de afrontamiento y conducta proambiental.

De acuerdo a los valores de regresión obtenidos, se predicen cuestiones tales como preocupación ambiental y conducta proambiental; por otra parten en tanto a lo que es la conducta proambiental y las estrategias de afrontamiento, con la indiferencia, contra la contaminación, comportamiento antiambiental con indiferencia. En lo referente a los niveles de estrés y las estrategias de afrontamiento, el factor metro con anticipándose viajando en el metro, contaminación con contra la contaminación. Mientras que las que no hay predicción en conducta proambiental y estrategias de afrontamiento es en cuanto a irresponsabilidad; y en niveles de estrés y estrategias de afrontamiento en lo referente a transporte, tráfico y basura; zonas del DF. y contaminación visual.

Los datos obtenidos representan únicamente la evaluación a 200 personas habitantes de la Ciudad de México, de edades entre los 20 a los 45 años de edad; sin

embargo se espera que si se realiza otra evaluación dentro de los mismos rangos de edad y escolaridad establecidos como criterios de selección para la muestra, los resultados sean similares a los obtenidos en este caso.

Se considera importante y se recomienda que para evaluaciones posteriores, la evaluación de los instrumentos sea en su totalidad en medidas escalares para poder establecer más firmemente en análisis estadístico de los resultados.

Por otra parte también sería relevante hacer una evaluación cualitativa, ya que en este caso, solo se toma en cuenta una parte muy pequeña de la subjetividad del estrés urbano como experiencia de los habitantes de la Ciudad de México.

ANEXOS



INSTRUMENTO

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 que tanto se preocupa por el medio ambiente, situaciones de la ciudad de México lo estresan a usted, con que frecuencia se enfrentan a ellas, como las enfrentan y que tan efectivas resultan sus estrategias para disminuir las molestias provocadas por esas situaciones; y como cuida el medio ambiente. No existen respuestas correctas o incorrectas, por lo que no debe preocuparle la obtención de una calificación.

DATOS GENERALES

- 1. Edad: _____
- 2. Género: _____
- 3. Estado civil: _____
- 4. Escolaridad: _____
- 5. Ingreso familiar: _____
- 6. Ocupación: _____
- 7. Tipo de transporte que utiliza (metro, microbús, taxi, particular, otros): _____
- 8. Aproximadamente, cuantas horas al día pasa fuera de su casa: _____
- 9. Aproximadamente cuanto tiempo invierte en el traslado de su casa a trabajo y viceversa: _____

INSTRUCCIONES: Tache una respuesta para cada una de las situaciones planteadas, de acuerdo a las siguientes posibilidades:

- Totalmente de acuerdo TA**
- De acuerdo A**
- Desacuerdo D**
- Totalmente en desacuerdo TD**

	TA	A	D	TD
10. El gobierno tendría que introducir duras medidas para frenar la contaminación, ya que poca gente la regulara por sí misma.				
11. Estaría dispuesto a hacer sacrificios personales para reducir el ritmo de contaminación, aunque los resultados inmediatos puedan no parecer significativos.				
12. La contaminación no afecta personalmente a mi vida.				
13. Los beneficios de los productos de consumo modernos son más importantes que la contaminación que resulta de su producción y uso.				
14. En la escuela pública deberían ser impartidos cursos sobre la conservación de recursos naturales.				
15. Aunque hay contaminación continua de lagos, ríos y aire los procesos de purificación de la naturaleza pronto los retornarán a lo normal.				
16. Es muy improbable que la contaminación debida a la producción de energía llegue a ser excesiva, porque el gobierno tiene muy buenas inspecciones y agencias de control.				
17. El gobierno debería suministrar a cada ciudadano una lista de agencias y organizaciones donde se pueda informar de los motivos de queja sobre la contaminación.				
18. La actividad corriente de las organizaciones anticontaminación está realmente más interesada en romper con la sociedad que en luchar contra la contaminación.				
19. Incluso si el transporte público fuera más eficiente, preferiría llevar mi coche al trabajo.				
20. La industria está haciendo los mayores esfuerzos posibles para desarrollar tecnología anticontaminante efectiva.				
21. Si pudiera daría tiempo, dinero o ambos para una Organización como Greenpeace que trabaje para mejorar la calidad del ambiente.				
22. Estaría dispuesto a aceptar un incremento de mis gastos el próximo año para promover el uso prudente de los recursos naturales.				
	TD	D	A	TA
23. Creo que la crisis energética es muy grave				
24. Creo que yo personalmente hago todo lo posible por cuidar el medio ambiente				
25. En mi casa se pone la lavadora siempre a máxima capacidad				
26. A la hora de comprar refrescos no me fijo si vienen en envases reciclables				
27. La crisis del medio ambiente es más grave de lo que la gente cree				

28. Prefiero pasear o utilizar el transporte público en vez de usar el coche				
29. En mi casa existe mucha preocupación por ahorrar energía (luz, gasolina, gas...)				
30. Me acuerdo de no dejar el grifo abierto cuando me lavo los dientes				
31. Para la gente es más importante su comodidad que respetar el medio ambiente				
32. En mi casa siempre hay luces encendidas que no se están utilizando				
33. Los problemas de la energía se producen sobre todo porque se están agotando los recursos naturales				
34. Creo que no sirve de nada cuidar el medio ambiente mientras que los demás no lo hagan				
35. En mi casa se guarda el papel para reciclarle				
36. Creo que no sirve de nada gastar menos energía (luz, gasolina, gas) mientras que los demás no lo hagan				
37. Cuando tomo algo del refrigerador, lo dejo abierto hasta que vuelvo a guardarlo				
38. La comodidad es más importante que la conservación del medio ambiente				
39. Me doy largas duchas de agua caliente porque me relajan				
40. En casa no se utilizan sprays que puedan dañar el medio ambiente				

En esta parte nos interesa saber cómo es que usted percibe algunos de los problemas de medio ambiente urbano, por lo cual deberá de poner el número uno al que crea que es el más grave y así sucesivamente, esto en relación a que es más peligroso para su salud, de manera general en la Ciudad de México

	PROBLEMÁTICA AMBIENTAL
41	Ruido producido por autos Camiones, motocicletas
42	Ruido producido por industrias, fábricas y comercios
43	Contaminación de aire
44	Contaminación visual
45	Calidad de transporte público
46	Cantidad de Vehículos
47	Estrés
48	Lugar de trabajo
49	Radiación de aparatos eléctricos y celulares
50	Accidentes de tránsito
51	Sobrepoblación
52	Edificios altos
53	Falta de áreas verdes
54	Zonas industriales
55	Tránsito vehicular lento
56	Basura
57	Desempleo
58	Pobreza

59. Por favor describa por qué considera que el problema al que usted marco como el número 1 es el más grave en la zona dónde vive, es decir como se siente, como le afecta y lo que hace para mejorar la situación:

Nuevamente le pedimos que marque una respuesta para cada una de las situaciones planteadas, de acuerdo a las siguientes posibilidades:

- Nada estresado NA**
- Ligeramente estresado LE**
- Estresado E**
- Muy estresado ME**
- Totalmente estresado TE**

	NE	LE	E	ME	TE
60. La contaminación del aire me hace sentir					
61. El nivel de ruido en la Ciudad de México me hace sentir					
62. La contaminación visual me hace sentir					
63. La calidad del transporte público me hace sentir					
64. El tráfico de la ciudad de México me hace sentir					
65. Perder el tiempo en el tráfico me hace sentir					
66. La contaminación de la ciudad de México me hace sentir					
67. Enfermarme por causa de la contaminación me hace sentir					
68. Llegar tarde por causa del transporte público me hace sentir					
69. Los choferes groseros del transporte público me hace sentir					
70. El metro de la Ciudad de México me hace sentir					
71. Las aglomeraciones del metro de la ciudad de México me hacen sentir					
72. Que el metro se detenga a causa de tanta gente me hace sentir					
73. Los vendedores en vagones y pasillos del metro me hace sentir					
74. Las marchas y manifestaciones en la ciudad de México me hace sentir					
75. Los lugares llenos de basura me hace sentir					
76. Los accidentes a causa del tránsito me hace sentir					
77. Los anuncios publicitarios en calles y avenidas me hace sentir					
78. El mensaje que dan los anuncios espectaculares me hace sentir					
79. El que los anuncios espectaculares distraigan a los conductores y transeúntes me hace sentir					
80. Las áreas industriales y de fábricas me hace sentir					
81. Las zonas donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales me hace sentir					
82. La falta de áreas verdes me hace sentir					
83. En general la ciudad de México me hace sentir					

Esta sección tiene por objeto conocer como afronta los problemas de la ciudad de México, es decir, que es lo que hace generalmente en esas situaciones. Tache la respuesta que se ajuste más a su experiencia

- Nunca N**
- Casi nunca CN**
- A veces AV**
- Siempre S**

	N	CN	AV	S
84. Prefiero tomar mis propias decisiones en vez de dejar que otros lo haga				
85. Me gusta planear las cosas, porque se que es una manera de conseguirlas				
86. Creo que lo que tengo no es producto de la suerte				
87. A veces siento que no tengo suficiente control sobre mi vida				
88. Me siento comprometido para hacer algo y disminuir los problemas medio- ambientales en el DF.				
89. Evito pensar mucho tiempo en los problemas que hay en el DF.				
90. Pienso que los problemas de contaminación se solucionarán solos				
91. Cuando hay mucho trafico salir con tiempo de anticipación				
92. Cuando estoy atrapado en el trafico pensar que no se puede hacer nada				
93. Para no enfrentarme al trafico evitar horas pico				
94. Cuando hay contaminación procurar estar poco tiempo fuera				
95 .Frente a la contaminación pensar que no se puede hacer nada				
96. Cuando tengo problemas con el transporte público, bajar y caminar				
97. Cuando viajo e transporte público, procurar distraerme				
98. Cuando me topo con choferes groseros, enfrentarme				

99. Cuando me topo con gente grosera, resignarme				
100. Cuando el metro se detiene entre estaciones, tratar de resignarme				
101. Cuando me topo con vendedores, pensar que no se puede hacer nada				
102. Antes de salir, informarme si hay marchas o manifestaciones				
103. Cuando me enfrento con una manifestación, buscar rutas alternas				
104. Cuando me encuentro con gente agresiva, reclamar				
105. Frente a la seguridad de la ciudad, pensar que no se puede hacer nada				
106. Si me asaltan, pensar que no se puede hacer nada				
107. Procurar evitar lugares ruidosos				
108. Cuando hay mucho ruido, pensar que no se puede hacer nada				
109. Cuando hay mucho ruido, aislarme				
110. Con la basura en la ciudad, pensar que no se puede hacer nada				
111. Frente a la cantidad de automóviles y camiones, resignarme				
112. Frente a los accidentes, pensar que no se puede hacer nada				
113. Frente a los anuncios publicitarios en calle y avenidas, resignarme				
114. Evitar ver la cantidad de anuncios				
115. Frente a la contaminación ambiental, pensar que no se puede hacer nada.				
116. En las áreas industriales y de fábricas, pensar que no se puede hacer nada				
117. Donde se mezclan áreas habitacionales con áreas industriales, evitarlas				
118. Frente a la destrucción de áreas verdes, pensar que no se puede hacer nada				
119. Cuando tengo que salir a la calle, tratar de resignarme				
120. Procurar evitar salir a la calle				
121. Cuando estoy en la ciudad de México tratar de distraerme.				
122. Usar menos el automóvil				
123. Afinar el auto				
124. Respetar las medidas de control de calidad de aire (Hoy no circula, verificación, etc)				
125. Depositar la basura en botes				
126. Separar la basura al menos en orgánica e inorgánica				
127. Reciclar papel				
128. Promover la cultura ecológica				
129. Seguir adelante con mi vida, ya que no depende de mi que las cosas cambien				
130. Denunciar a quien contamina				
131. Hacer algo útil para disminuir los problemas de contaminación en la Ciudad de México				
132. No hago nada por disminuir la contaminación, porque no siento obligación alguna de cuidar el medio ambiente				

Por ultimo le pedimos que responda de acuerdo a su experiencia, como le hace sentir la contaminación en relación a su salud.

133. ¿Cuál es su estado de salud? _____

134. ¿Considera que la contaminación ha ocasionado daños en su salud? SI () NO ()

Si su respuesta es sí, responda lo siguiente:

Ha ocasionado problemas o infecciones:

Respiratorias ()	Oídos ()	Náusea ()	Estrés ()
Garganta ()	Piel ()	Mareos ()	Mal Humor ()
Ojos ()	Gastrointestinales ()	Tos ()	Sueño ()
Nasales ()	Dolor de Cabeza ()	Gripe ()	Cansancio ()

Otros: _____

135. ¿Considera que la contaminación a modificado su manera de vivir? SI () NO ()

(Si su respuesta es sí, describa de que manera)

REFERENCIAS

- Acosta, M. J., (2001). *La conducta proambiental desde el modelo transaccional de estrés. Propuesta del Taller reciclamos papel*. Tesis de Maestría. UNAM. México
- Acosta, M. J. (2006). *Factores Asociados con la conducta proambiental de protección del aire*. Tesis de Doctorado. UNAM. México
- 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. Faber (EDS) *Preventive Psychology*. New York: Pergamon Press.
- Amérigo y Aragonés, I. J. (2002). *Psicología Ambiental*. España: Pirámide
- Aragonés, I. J. y Jiménez, B. F. (1986). *Introducción a la psicología ambiental*. Madrid, España: Alianza Editorial
- Arce, C., García, y R. Sabucedo, J. M. (1996). Evaluación de la calidad ambiental *Revistas de Psicología Social*. Vol. II (2). Pp. 235 – 356
- Anuario 2005 de Transporte y Vialidad del DDF (2005). México: Secretaría de Transportes y vialidad: Gobierno del Distrito Federal.
- Anuario Estadístico del Distrito Federal 2005. México: Gobierno del Distrito Federal
- Bustos, A. M. y Flores H., L. M. (2000). Evaluación de problemas ambientales, calidad del ambiente, y creencias afectación de la salud. *La psicología social en México*, VIII, 445-451
- Bustos, A. M., Montero, L. L., M. y Flores, H. L. M. (2002). Tres diseños de intervención antecedente para promover conducta protectora del ambiente. *Medio ambiente y comportamiento humano*, 3,1, 60-75.

- Corral, V. V., et al (2002). *Conductas Protectoras de Ambiente*. México: Reeditores
- Corral, V. V. (2006). *Teorías explicativas de la interacción persona, cultura y medio ambiente: análisis y propuestas*. Sevilla: Consejería de Medio Ambiente
- Corral, V. V. y Pinheiro, Q. J. (2004). *Aproximaciones al estudio de la conducta sustentable*. Universidad de Sonora México. Universidad Federal do Rio Grande do Norte: Brasil
- Corraliza, J. A. (1997). La psicología ambiental y los problemas del medio ambientales, *Papeles del psicólogo. Revistas del colegio oficial de psicólogos*. ÉPOCA III. No. 67. pp. 26-30
- El ozono y sus precursores*. Folleto informativo editado por la comisión metropolitana para la prevención y control de la contaminación ambiental en el Valle de México. Gob, del Edo. de México y DF.
- Escamilla H. I. (2002). *Dinamismo del mercado laboral urbano en la región centro de México*. Revista electrónica de Geografía y Ciencias Sociales. Vol VI no. 119. En www.ub.es/geocrit
- Ezequiel, E. y Mazari – Hiriart, M. (1998). *¿Son viables las megaciudades? Las enseñanzas de la Ciudad de México*. Gaceta Ecológica. No. 48 p.10 -15
- Febles, M. (2001). *Bases para una Psicología Ambiental en Cuba*. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana,
- Fernández, R. B. (2002). El medio urbano. En *Psicología Ambiental*. Juan Ignacio Aragonés y María Américo Coordinadores. Madrid: Pirámide
- García, E. (2006). *¿Por qué nos preocupamos por el medio ambiente y por qué esa preocupación es tan frágil*. Sevilla: Consejería de Medio Ambiente

García, O. H. (2000). *El espacio, la imagen, el paisaje urbano y los anuncios espectaculares*.

Bitácora de arquitectura. No. 2. p 36 – 38

Guevara, M. J. (1998). *Estudios de Psicología Ambiental en América*

Latina. México: Benemérita Universidad de Puebla. Facultad de Psicología.

Dirección General de Fomento Editorial.

González S. J (1977): *Lecciones de Motivación*. Impresora Universitaria "André

Voisin". La Habana,.

Gross, R. D. (1994). *Psicología. La ciencia de la mente y la conducta*. México: Manual

Moderno

Hines, J. M.; Hungerford, H. R., y Tomera, A. N. (1986-87). *Analysis and synthesis of research*

on responsible environmental behavior: A meta-analysis. Journal of environmental education, 18, 1-8.

Heimstra, N. W. & McFarling, L. H.(1979). *Psicología ambiental*. México: Manual Moderno

Hernández T. M. y Bustos A. M. (2005). *Psicología comunitaria y protección del entorno*.

Cuaderno de ciencias de la salud y del comportamiento Monográfico sobre Ambiente protección de recursos y comportamiento social, 7, 1-25

Holahan, C. J. (2001). *Psicología ambiental: un enfoque general*. México: Noriega editores.

INEGI (2008) *Estadísticas del Medio Ambiente del DF. y zona Metropolitana*. En:

<http://www.inegi.org.mx>

Lazarus R. y Cohen, J, (1977). *Environmental Stress*. En I. Altman and J, Wohwill (eds).

Human behavior and environmental: Advances in theory and research. New York:

Plenum

Lazarus, R. S. y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos*. México: Roca

- López, B. I. y Carles, J. L. (1998). *El significado del medio ambiente sonoro en el medio urbano*. Instituto de Acústica (CSIC). Serrano 144.28006 Madrid En Cuidad y Medio Ambiente desde la experiencia humana V Congreso de psicología Ambiental. Barcelona. Libro de comunicaciones
- Levy – Leboyer, C. (1985). *Psicología y medio ambiente*. Madrid: Ediciones Morata
- Marcano, F. *Habitar un Patrimonio Ciudad Universitaria de Caracas*. URBANA. [online]. jul. 2003, vol.8, no.33 [citado 12 julio 2008], p.007-011. Disponible en la World Wide Web:<http://www2.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05232003000200001&lng=es&nrm=iso>.
- Maslow, A. (1991). *La personalidad creadora*. Argentina: Cairo
- Maslow A. (1988). *El hombre autorrealizado*. México: Colofon
- Molina, M. (2006). *El aire en la Ciudad de México*. En revista Nexos. No. 337 p. 11
- Morales, F. (2002). *Psicología social*. México: Pearson
- Myers, D. G. (2000). *Psicología Social*. México: McGrawHill
- Nieto, G. R. (2003) *introducción a la Psicología Ambiental*. Cuba: Facultad de Psicología. Universidad de La Habana,
- Omar, A. G. (1995). *Stress y coping. Las estrategias de doping y sus interrelaciones con los niveles biológico y psicológico*. Argentina: Lumen
- Organización Mundial de la Salud 2008 en: <http://www.who.int/es/index.html>
- Ortega A. P. y Urbina, S. J. (1985). Estrés ambiental urbano. *Revista Mexicana de Psicología*. Vol. II (2), pp. 168 – 175
- Padilla, A. C. (2007). *Transporte y Contaminación del Aire en la Ciudad de México*. México: Tesis UNAM

- Park, R. (1950). *Race and Cultura*. New Cork: The Free Press
- Piña, L. L. (2005). *Los Anuncios Espectaculares de la Ciudad de México Como Contaminación visual*. México: Tesis UNAM
- Puente, S. y Legorreta, J. (1998). *Medio ambiente y calidad de vida*. México: Plaza y Valdéz Editores
- Petrovski, A. V.(1970): *Psicología General*. Moscú: Prosnieschenie,.
- Pinillos, J. L. (1983). *Problemas psicológicos de la contaminación. La Psicología y el hombre de hoy*. México: Trillas
- Pol, E. (1988). *La identificación de un espacio para la psicología ambiental. La psicología ambiental en Europa*. Barcelona: Anthropos
- Proshansky, H.,Ittelson, W. y Rivlin, L.. (1983). *Psicología Ambiental: el hombre y su entorno físico*. México: Trillas.
- Sanders, B., Correa, F., y Fournier, L. (2008). Las obligaciones del ciudadano: un estudio comparativo en el Distrito Federal. *La psicología social en México, XII*, 833-849
- Ramos M. D. (2001). *Psicología ambiental: Un estudio de la conciencia ambiental en el medio escolar*. Trabajo de Diploma. Facultad de Psicología. Universidad de La Habana.
- Reglamento de Anuncios para el Distrito Federal 2008
- Restrepo, I. (1992) *La contaminación atmosférica en México. Sus causas y efectos en la salud*. Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Rigotti, G. (1955). *Superficies destinadas a comunicaciones, superficies edificables. Urbanismo la técnica*. México: Labor
- San Martín, H. (1988). *Ecología Humana y Salud*. México: La Prensa Médica Mexicana

- Trejo, R. (1991). *Vivienda para los obreros reproducción de clases y condiciones urbanas*. México: Ciesas.
- Urbina, J. y Ortega, P. (1994). *Stress Ambiental Urbano*. En revista Mexicana de psicología. Vol II, no. 2 México
- Valadez, R. A. (1995). *Evaluación del estrés ambiental: una categorización de estresores físicos, efectos y recursos de afrontamiento*. México
- Valadez, R. A. y Landa, D. P. (2002). *El área urbana: sus estresores y estrategias de afrontamiento de sus habitantes*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 5 No. 1 abril de 2002
- Varela, M. M (1991). Evaluación de intereses ambientales en poblaciones urbanas. *Revista mexicana de Psicología*. Vol. 9 (1). Pp. 51- 57
- Varela, G. R. (2005). *Identificación de los niveles de estrés y estrategias de afrontamiento que presentan los habitantes de la ciudad de México*. México TESIS UNAM
- Warner, T. (1996). *Contaminación, causas y efectos*. México: Gernika
- Zimmermann, M. (1998). *Psicología Ambiental y calidad de vida*. Colombia: Ecoe