



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE
MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA

PERCEPCIÓN DE ESTRÉS Y HACINAMIENTO, ASÍ COMO SUS
CONSECUENCIAS SOCIALES Y PSICOLÓGICAS EN HABITANTES
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

REPORTE DE INVESTIGACIÓN

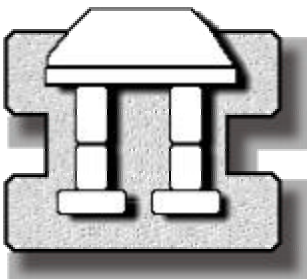
QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

PRESENTA

LILIANA TENORIO ZALDIVAR

COMISIÓN DICTAMINADORA

Dr. ALFONSO AGUSTÍN VALADEZ RAMÍREZ
Dra. PATRICIA GUILLERMINA LANDA DURÁN
Lic. JOSÉ ESTEBAN VAQUERO CÁZARES



TLALNEPANTA, EDO. MÉXICO.

2004



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.

DEDICATORIAS

A MIS PAPAS:

*Federico e Isabel
Con cariño y gratitud para ustedes,
Por que siempre han estado conmigo
apoyandome en cada una de las cosas que hago.
Las palabras no alcanzan para agradecerles
Todo lo que he recibido de ustedes.*

A MIS HERMANOS:

*Erick, Edgar y Federico
Porque hemos compartido tantas cosas algunas
Agradables y otras no tanto.
Gracias por el apoyo que me han brindado
En el momento que lo he requerido.*

A PABLITO

*Por ser un niño maravilloso,
Que cada día nos enseñas cosas nuevas.
Por ser la alegría de esta familia.*

A MIS ABUELITAS:

*Aurelita y Lupita
Por ser unas personas valiosas y muy especiales.
Gracias, por ser para mí un ejemplo
De fortaleza y calidez humana.*

A MIS TIOS (AS) Y MIS PRIMOS (AS)

*Por alentarme para salir adelante,
por los consejos que me han dado
y darme ánimo cuando lo he necesitado.*

A MIS AMIGOS (AS)

*No mencionare nombres, pues no quiero que se
Me pase alguno, pero quiero agradecerles
Por brindarme su amistad y compartir tantas emociones,
Porque siempre han estado allí cuando los he necesitado,
por escucharme y darme muchas palabras de aliento.*

Con respeto y profundo agradecimiento a la

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

*Por permitir que en sus aulas me preparara académicamente desde el bachillerato.
Por que ha significado para mí, un gran triunfo ser universitaria.*

Al Dr. Alfonso A. Valadez Ramírez.

*Por asesorar este trabajo, por la paciencia que tuvo para conmigo,
por confiar en que podíamos obtener un buen reporte de investigación..*

A la Dra. Patricia Landa Durán.

Por sus consejos para la realización de este trabajo desde el principio.

Al Lic. José Esteban Vaquero.

Por las observaciones y comentarios hechas con el objetivo de mejorar este trabajo

Al proyecto de investigación

*“Estresores urbanos y estrategias de afrontamiento
en habitantes de la Ciudad de México”.*

*Por brindarme la oportunidad de acercarme a la investigación,
Y sobre todo, por conocer a dos grandes personas:
Alfonso y Paty.*

INDICE

RESUMEN.....	1
INTRODUCCION.....	2
CAP. 1 PSICOLOGIA AMBIENTAL.....	5
1.1 Origenes de la psicología ambiental.....	5
1.2 Definición de la psicología ambiental.....	9
1.3 Características generales de la psicología ambiental.....	14
1.4 Formas de investigación de la psicología ambiental.....	16
1.5 Importancia de la psicología ambiental.....	17
CAP. 2 ESTRES.....	23
2.1 Antecedentes y definiciones.....	23
2.2 Los modelos de estrés.....	28
2.3 Consecuencias del estrés.....	31
CAP. 3 AFRONTAMIENTO.....	36
3.1 El proceso de valoración del estrés.....	36
3.2 El proceso de afrontamiento del estrés.....	40
3.3 Consecuencias positivas y negativas del proceso.....	46
CAP. 4 PERCEPCION AMBIENTAL.....	50
CAP. 5 HACINAMIENTO.....	58
5.1 Definición y características.....	58
5.2 Efectos del hacinamiento.....	62
JUSTIFICACION.....	68
METODOLOGIA.....	72
RESULTADOS.....	75
CONCLUSIONES.....	157

BIBLIOGRAFIA.....	170
ANEXOS	

RESUMEN

La psicología ambiental, es un área de la psicología, la cual surge de la necesidad de dar una explicación lógica a la interacción del individuo con su medio ambiente, es decir, el ambiente que nos rodea ya sea natural, construido o social. Además un tema relevante de estudio para la psicología ambiental ha sido el estrés. Uno de los pioneros en esta área fue Selye, quien denominó el síndrome de adaptación general, o GAS el cual consta de tres etapas, reacción de alarma, resistencia y agotamiento. El modelo psicológico que más se ha empleado ha sido el de Lazarus el cual busca explicar las reacciones de los individuos ante eventos no deseados. Otro tema de estudio ha sido el hacinamiento, el cual puede considerarse como consecuencia y concomitante de la vida urbana moderna. El hacinamiento se refiere a un estado subjetivo, expresado y reportado por la persona, es decir, es la experiencia psicológica originada por la demanda de espacio que excede disponible. Esto es, cómo el individuo experimenta el número de personas que lo rodean. El vivir en la ciudad ha ocasionado diversos problemas, como lo son la sobrepoblación, y la llegada constante de personas que vienen en busca de mejores oportunidades, lo que ha provocado la escases en varios servicios, incluso de vivienda, la contaminación del aire y efectos en la salud. Es por esto que el objetivo del presente trabajo fue describir si los habitantes de la Cd de México perciben a la zona metropolitana como hacinada y si es que perciben el hacinamiento como estresante, para finalmente comparar las consecuencias originadas por el hacinamiento de acuerdo a la edad, sexo, estado civil, escolaridad y al estrato social de los habitantes.

Para tal efecto, se encuestaron a 200 personas que vivieran en el Distrito Federal y zona metropolitana, Los resultados indican que la mayoría de las personas percibe el lugar donde vive como hacinado, pero no lo considera estresante aunque vivan en el Distrito Federal. Mientras que los efectos fisiológicos más reportados son sueño, cansancio, irritación de ojos. Y los efectos psicológico fueron desconfiar de extraños, sentirse apresurados e inseguridad.

INTRODUCCIÓN

A últimas fechas es muy común escuchar que una persona se encuentra estresada, refiriéndose principalmente a que se encuentra sometida a una carga excesiva de trabajo o alguna carga emocional. Sin embargo, el utilizar este término expresa una variada gama de sensaciones corporales y el uso indiscriminado del término hace que en las personas vaya adquiriendo un sentido completamente negativo y perjudicial.

Por lo que el término estrés es una palabra de uso cotidiano, para muchas personas, la idea de estrés significa fatiga e incapacidad, dificultades graves para enfrentarse a una situación conflictiva, hallarse en una encrucijada o tener que tomar una decisión. Un individuo, ante su incapacidad de resolución nota que su angustia va aumentando hasta que llega un punto en que no sabe que hacer. El término estrés también es utilizado para manifestar un estado de cansancio en el cual predomina el factor psíquico sobre el físico. Es una respuesta inespecífica del organismo a toda demanda que se realiza, ya sea física, psicológica o emocional. Además, representa la respuesta de un organismo sometido a la agresión de un excitante cualquiera, desde temperaturas extremas, hasta emociones desagradables o situaciones difíciles. El estrés es la resultante de la percepción incrementada, ante determinados hechos o situaciones, ya sean objetivamente importantes o subjetivamente valorados como tales por el sujeto, en lugar de utilizar las estrategias adaptativas del organismo, el cual reacciona a través de respuestas fisiológicas, anatómicas, neurológicas, endocrinas, inmunológicas, psicológicas, conductuales y culturales. Por lo tanto, el estrés es una respuesta integral y específica del organismo (Corbella, 1994).

El estrés representa una de las mayores preocupaciones dentro del área de la salud debido a que un gran número de personas surge en algún momento de su vida una situación de estrés que altera el ritmo de su vida. El estrés es definido

dentro de la psicología como una relación particular entre el individuo y su entorno, en donde éste último es evaluado como una situación que desborda sus recursos.

Las personas que habitan en las grandes ciudades se ven sometidas al estrés debido a la contaminación, los trabajos de construcción, el vivir en calles de circulación muy intensa, el ruido de los aviones, los anuncios luminosos, todo ello invade al individuo y le provoca en menor o mayor grado estrés. Por ejemplo, un día común de cualquier habitante de esta ciudad despierta por la mañana muy tranquilo y contento con ánimos de llegar a su escuela o a su trabajo, pero para trasladarse a donde vaya, le lleva hora y media de transporte, si tomamos en cuenta que por las mañanas la demanda de transporte es alta y como consecuencia la gente que también quiere llegar a su destino y el tráfico vehicular es desesperante, lo que lleva a perder la tranquilidad, y al llegar a la escuela o al trabajo, muchas de las veces llegan de mal humor, y le cuesta trabajo concentrarse a lo que tiene que hacer. Aunque es tan sólo un ejemplo se puede apreciar claramente como el ambiente determina el comportamiento de las personas, en la familia, en el deporte, en la fábrica, etc.

La Ciudad de México está creciendo a pasos agigantados, esto a consecuencia de la migración del campo a la ciudad y la explosión demográfica. Lo que ha dado paso a uno de los estresores ambientales, que en la actualidad ya empieza a estudiarse: el hacinamiento. Las situaciones hacinadas se caracterizan por una excesiva estimulación, distancias de interacción minimizadas, y falta de recursos.

El hablar de hacinamiento nos hace pensar en términos físicos como psíquicos. Si se concibe en términos físicos, la cantidad de espacio disponible por persona es crucial; pero no suficiente para considerar una situación como de hacinamiento. Puede concebirse también como un estado interno, o sea la sensación de sentirse apretado lo cual puede suceder independientemente del espacio físico (García, 1991).

En ocasiones el hacinamiento se relaciona con una alta densidad, pero en otras, no existe una fuerte relación entre los dos aspectos. Algunas veces se puede sentir hacinado al estar con otra persona en un cuarto grande, y no hacinado cuando se está con miles de personas en un concierto. (Valadez, 2002)

El hacinamiento se refiere a un estado subjetivo, expresado y reportado por la persona, es decir, es la experiencia psicológica originada por la demanda de espacio que excede disponible. Esto es, cómo el individuo experimenta el número de personas que lo rodean; el hacinamiento, es un sentimiento subjetivo acerca de la exagerada cantidad de individuos que le circundan.

Por lo mencionado anteriormente, el objetivo del presente trabajo es identificar como es que perciben los habitantes de la ciudad de México a la zona metropolitana, por lo que resulta de gran importancia conocer si los habitantes perciben a la zona metropolitana como hacinada; si es que perciben el hacinamiento como estresante y comparar las consecuencias originadas por el hacinamiento.

Para tal efecto, el presente trabajo queda comprendido de la siguiente manera: en el primer capítulo se abordará qué es la psicología ambiental, orígenes, definición, características de la psicología ambiental. En el segundo capítulo, se plantea un panorama general de lo qué es el estrés, sus antecedentes, su definición y las consecuencias del estrés en el individuo. En el tercer capítulo se hablará sobre el afrontamiento, el proceso de valoración, las características, estrategias de afrontamiento. En el cuarto capítulo se menciona de manera general acerca de la percepción ambiental. El quinto capítulo está destinado al hacinamiento donde se abordará su definición, sus características y así como los efectos producidos por el hacinamiento. Este capítulo es el que da paso a la investigación realizada al identificar si lo que es percibido como hacinado es de igual manera percibido como estresante.

CAPÍTULO 1. PSICOLOGÍA AMBIENTAL

1.1 Orígenes de la psicología ambiental

Hablando de los orígenes de la Psicología Ambiental, entre el periodo de 1940 y cerca de 1950, geógrafos en América del Norte y sociólogos y psicólogos en Gran Bretaña, responden a la influencia política de la democracia social, empezando a examinar concepciones y evaluaciones de los alrededores físicos. Sin embargo, su labor no fue reconocida por los científicos de la época (Canter y Craik, 1981, citado en Levoyer, 1985).

Durante la década de los 60's de una manera inesperada, los psicólogos redescubrieron la gran escala físico-ambiental y, en colaboración con arquitectos y planificadores, se involucraron ampliamente en el estudio de su impacto sobre la conducta; esto como consecuencia de la reducción de fuentes naturales y del deterioro de la calidad ambiental de aquel entonces, situación que logró interés sobre los efectos del ambiente ecológico (Stokols, 1978).

Uno de los problemas que no se ha podido consolidar es a lo que se refiere con la teoría y es que desde la aparición de la psicología ambiental, no se ha logrado establecer una teoría propia que logre explicar lo que pasa en la relación hombre-medio ambiente y se ha tratado de dar una justificación a ello utilizando las teorías ya existentes en psicología y las más utilizadas son la conductual y la fenomenológica.

El enfoque conductual ha fragmentado al medio físico en estímulos cuantificables y discretos, donde se pretende determinar la relación funcional específica con la experiencia y la conducta. Este enfoque es el esencial para establecer las dimensiones y la naturaleza de las funciones psicológicas humanas como predecir, pensar, aprender y sentir. La cuestión de la configuración de las dimensiones básicas del ambiente físico como la luz y el sonido como origen de la

conducta tienen que considerarse ya que los ambientes simples o complejos evocan respuestas humanas en forma de sentimientos, actitudes, valores, expectativas, deseos y en ese sentido, igual que en sus conocidas propiedades físicas, deben entenderse sus relaciones con la experiencia y la conducta humana. Willems (1977, en: Jiménez 1986) menciona que el foco principal de interés es la intensidad y la frecuencia de las interrelaciones del organismo-ambiente en la vida cotidiana.

Por otra parte la orientación fenomenológica concibe al ambiente no como es, sino como es experimentado, los fenomenólogos piensan que la conducta no surge de las propiedades específicas y objetivas del mundo, del estímulo exterior, sino del mundo transformado en interior. La fenomenología a diferencia del conductismo, describe cualitativamente las dimensiones de la conducta y la experiencia, la fenomenología también busca una generalización, pero ésta es diferente a la positiva ya que no trata de explicar relaciones causa-efecto, sino de comprender (Álvarez, 2002).

Un aspecto en el que difieren los profesionistas es en cuanto a la unidad de análisis en esta nueva área de la psicología Altman (1981; citado en Wapner, 1987), se refiere al tema de unidad de análisis de la siguiente manera: Se ha considerado que los factores ambientales son importantes determinantes de conducta, pero han sido vistos como algo separado, diferente e independiente de los procesos psicológicos.

Los problemas para la consolidación de la psicología ambiental se están dando por una parte por la interdisciplinariedad en esta área de estudio ya que según Holahan (1998) “el nombre de psicología ambiental está dado por el área que origina los conflictos y no por una restricción disciplinaria”. Por lo tanto la psicología ambiental involucra no sólo al psicólogo, sino que también requiere de la intervención de profesionales de otras disciplinas como sociólogos, geógrafos, médicos, biólogos, arquitectos, ingenieros y diseñadores entre otros; todos ellos

relacionados con la manipulación y el estudio del ambiente. Con ello se están dando grandes discrepancias para el establecimiento de definiciones y teorías propias, así como términos adecuados ya que con tantas disciplinas involucradas se dificulta la unificación de todas ellas por lo que cada una busca la teoría y definición que concuerde más con su punto de vista hacia el ambiente.

Otro punto de controversia en relación a las diferencias entre los profesionistas y los científicos sociales se refiere a la preferencia de algunos científicos sociales por el análisis causalmente orientado sobre las aproximaciones teológicamente orientadas. Un análisis causal pretende responder “que”, bajo qué condiciones que suceden los fenómenos (cómo); un análisis teleológico intenta responder “por qué” ocurrió tal conducta en términos de la meta o del estado final hacia el cual el sistema estaba dirigido (Acuña, 1991).

Estos y otros avances que introducen la dimensión espacio-temporalidad y la planificación en el análisis de la experiencia y las transacciones del sistema persona-ambiente, representan en la conceptualización avances que podrían contribuir a una perspectiva teórica unificadora.

De una manera general, Proshansky (1987) plantea la existencia de ciertas condiciones que prepararon el surgimiento de la psicología ambiental. Estas son:

- 1.- La creencia de que los procesos y las relaciones sociales podían ser duplicadas en el laboratorio de la Universidad. Es decir, la aproximación experimentalista que utilizaban para abordar los fenómenos.
- 2.- Los tópicos de presión social (aprendizaje escolar, prejuicio intergrupar y racial, pobreza y muchos otros) no podían ser abarcados de una manera satisfactoria basándose en la teoría de la psicología social existente.

3.- La posibilidad de que la psicología social se extendiera inmediatamente después de la Segunda Guerra Mundial decreció rápidamente y dejó a los psicólogos sociales frustrados, confundidos y cada vez más escépticos en relación a la epistemología particular que identificó a la psicología social como una ciencia. Esta situación sensibilizó a los psicólogos sociales que tuvieron que considerar otros factores que causaron duda sobre el valor científico y aplicado de sus investigaciones. Situación que los llevó a considerar problemas de la conducta humana, los ambientes físicos, y la experiencia. Lo más determinante, fue la ausencia de conceptos, teorías o investigaciones en psicología social relevantes para el “ambiente construido” cotidiano del individuo. Fue ampliamente ignorado el ambiente construido de la vida urbana y suburbana como algo que afecta a la experiencia humana. Los temas relevantes de la psicología social como hacinamiento, territorialidad, espacio personal, aprendizaje ambiental, identidad del lugar, competencia ambiental, fueron rápidamente ignorados, pues después el interés principal se relacionaba con el ambiente construido. Posteriormente, varios de los conceptos de la psicología social fueron retomados desde esta nueva perspectiva.

4.- La urgencia del tratamiento de la crisis ambiental, es decir, aquellas situaciones que produjeron la pérdida de la vida humana. Así como del proceso tecnológico y científico como causantes del hacinamiento, del ruido intenso, de la inconveniencia física y de otros estresores que negaban el “derecho” a desarrollarse como seres humanos (Proshansky, 1987).

Como consecuencia, cada vez era más reconocida la necesidad de una perspectiva que integrara estas diferencias y lograra abarcar el complejo y dinámico sistema persona-ambiente.

Por lo tanto se puede decir que la psicología ambiental, es un área de la psicología que aunque sus orígenes se remontan a los años 40's, pasando por un período de institucionalización en la década de los 60's, finalmente logra

consolidarse a partir de 1980. Y surge de la necesidad de dar una explicación lógica al acontecer de un mundo cambiante y a una disciplina que estudia la interacción de la que hemos estado hablando todo aquello que nos rodea ya sea natural, construido o social.

1.2 Definición de la psicología ambiental.

La creación de la Psicología Ambiental, responde no sólo a una necesidad social, sino a un progreso tecnológico, producto de una industrialización y los avances que se han venido dando, buscando el bienestar del hombre y negando que pueda tener repercusiones positivas o negativas y que no han sido pensadas e ignoradas en ocasiones (Orozco, 1994).

Sin embargo los avances de la modernidad no garantizan el mejoramiento de la calidad de vida, y esto es sustentado por Gifford (1997), entre otros, los cuales han demostrado que son más los aspectos negativos que trae consigo la industrialización pues además de producir un desequilibrio ecológico inducen a un desequilibrio individual y comportamental. Al provocar cierto desequilibrio en el ambiente, en los individuos, en la forma de interactuar entre los individuos, es lo que da pauta a la creación de la psicología ambiental.

Levoyer (1985), presenta cinco características que dan fundamento a la psicología ambiental, las cuales son:

- 1.- La psicología del medio ambiente estudia las relaciones hombre-medio ambiente, en su aspecto dinámico, es decir, como el hombre se adapta constantemente y de modo activo al ambiente donde vive, evolucionando él mismo o modificando su entorno.

2.- La psicología del medio se interesa ante todo por los ambientes urbanos, porque en estos se dan las relaciones sociales hombre-medio ambiente.

3.- El medio ambiente debe ser estudiado desde una perspectiva molar, analítica, estudiando las relaciones del hombre en el marco vital y su conducta, considerándolos como ambientes complejos y no segmentándolos para estudiarlos en forma aislada, como sería el estudiar aspectos o factores y no segmentándolos para estudiarlos en forma aislada, como sería el estudiar aspectos o factores resultantes de los ambientes como calor, la temperatura, la luz.

4.- Las características físicas del medio ambiente no agotan la variedad de comportamientos, el ambiente no es un campo de posibles estímulos, sino un conjunto de objetivos y fines, deseables o indeseables, por lo cual la conducta no sólo es respuesta sino que depende de variaciones físicas también.

5.- Esta psicología es una psicología aplicada, la cual busca un lenguaje común para colaborar con otras ciencias, es además una psicología con un análisis completo de las motivaciones psicológicas.

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

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

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

- es de naturaleza interdisciplinaria, ya que confluye la ecología humana, la sociología humana, la arquitectura y la geografía entre otras.
- Carencia de teoría comprensiva.
- Establece la unión entre teoría y práctica.
- Resulta la importancia del control percibido sobre el medio como factor del bienestar humano.
- Perspectiva ecológica entre el estudio de la conducta, conceptualizando el ambiente en términos molares, aunque también se aíslan variables físicas como el ruido, temperatura, calor, etc.
- Asume la solución de problemas normativos y de valores normativos siendo una ciencia orientada a fines.
- Carece de la institucionalización y práctica profesional bien definida.
- La importancia del concepto de congruencia entre conducta y ambiente, analizando que ambientes son más o menos posibilitadores de actividades en el individuo.
- No es una disciplina determinista, el hombre no es considerado como producto dinámico con él.
- Le preocupa la validez ecológica en sus investigaciones, examina si lo que es válido en una situación es generalizable para otras.

Las áreas de mayor significancia para la psicología ambiental son según el mismo autor.

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

También encontramos que para Heimstra, (1979), la psicología ambiental es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio ambiente físico del hombre. Entendiendo al medio ambiente físico, todo lo que rodea al hombre, es decir engloba no solamente el medio ambiente natural sino además el medio ambiente construido o modificado por el hombre. Donde la diferencia entre el ambiente construido y natural radica solamente en el tipo de convivencia, y es muy pequeña dado que el pocos lugares es donde el hombre no ha intervenido, otro medio ambiente es el geográfico el cual incluye: el clima, el terreno, inundaciones, terremotos y huracanes.

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

investigaciones están relacionadas con el comportamiento de los individuos y su vivienda, así como los distintos tipos de vivienda y su diseño, otro tipo de investigaciones son las realizadas, en las ciudades donde lo importante es la contaminación, aglomeración y otros factores indeseables de este ambiente (Acuña, 1991).

El buscar una definición de lo que es la Psicología ambiental nos lleva a un mar de definiciones, tan sólo se mencionara como la definen algunos autores. Proshansky (1983) afirma que “su interés principal se centra en la relación del hombre con su ambiente físico y más particularmente con el medio físico que aquél ha construido”; mientras que para Heimstra y McFarling (1979) plantean que la psicología ambiental es la disciplina que se ocupa de las relaciones entre el comportamiento humano y el medio físico del hombre. Para Carlyng (1998), la psicología medioambiental es el estudio de la interacción entre los individuos y su ambiente físico, en el cual, los individuos cambian el ambiente físico que a su vez afecta su conducta. Así mismo, nos llegamos a encontrar con que la psicología ambiental y la psicología ecológica son términos utilizados frecuentemente como sinónimos. Al respecto Barker (1978, en Pol, 1981) menciona que “la psicología ecológica es una rama de la psicología que estudia la conducta de los individuos en sus condiciones ambientales físicas y psíquicas naturales sin intervención del investigador; buscando la estandarización de patrones de conducta en un lugar, espacio y tiempo definido. Por otra parte la psicología ambiental se define en forma distinta, Holahan (1998), por su parte menciona que es un área de la psicología cuyo foco de investigación es la interrelación el ambiente físico con la conducta y la experiencia humana.

Finalmente, Clitheroe, Stokols y Zmuidzinas (1998, citado en: Osorio, 2003) definen a la psicología ambiental como las relaciones dinámicas que existen entre los participantes contextuales, Además, plantean que las relaciones dinámicas también pueden existir entre participantes y competentes no humanos de una

escena particular, por ejemplo, problemas músculo-esqueléticos causados por muebles poco adecuados.

1.3 Características generales de la Psicología Ambiental.

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

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

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

Uno de los aspectos más importantes para la psicología ambiental, el cual de alguna manera es el foco de atención actual para dicha disciplina es el estrés, uno de los investigadores más importantes en este sentido es Selye, 1979, el cual está interesado por la conducta y los efectos del ambiente sobre ésta, otro es Stokols, en el mismo año, el cual se preocupa por el concepto de estímulo, el cual es muy variado y depende del contexto y que a su vez puede ser generador de ésta

psicología, con lo anterior, sus relaciones son más antiguas y profundas. Jiménez en 1986 propone: el hecho axiomático de que la conducta siempre acontece en un entorno ambiental, esto ha sido explicado de muy diversas formas en la historia del pensamiento, la filosofía, la historia de las religiones, entre otros saberes se han venido señalando desde la antigüedad, como ciertas cualidades del ambiente (su naturaleza sagrada o profana, clima, densidad poblacional, etc.), actúan como determinantes e incluso instigadores de una gran variedad de comportamientos.

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

En los años 60's se trabajo sobre estos tópicos, como los aspectos cognitivos y los problemas ambientales tales como: la contaminación y la motivación de los individuos ante dichos ambientes estresantes. Campbell (1983, citado en Gifford,

1987), asigno con el nombre de estresores negativos, aquellos que usualmente alteran a la gente, como por ejemplo la contaminación, los hospitales, oficinas, etc.

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

La psicología ambiental trata de reorganizar y relacionar las transacciones del individuo y del medio ambiente. Es una disciplina vital y genuina que requiere una práctica con principios y aplicaciones científicas para resolver las transacciones del medio ambiente y el individuo.

La psicología ambiental aborda aspectos como la falta concientización por parte del hombre hacia la naturaleza, así como los problemas que se ven en las ciudades donde los aspectos negativos son mayores que los positivos.

1.4. Formas de investigación de la psicología ambiental.

De acuerdo a las definiciones y con base a lo que se quiere investigar, también existen diferentes formas de estudiar dicha interrelación del ambiente y el individuo, con el fin de entender de qué manera influye el uno en el otro. Al respecto, Barrio y Espinosa (2002) mencionan que la psicología ambiental no sólo estudia variables de medio físico, sino que además, manipula el ambiente a través de modos fundamentales: como variable independiente y variable dependiente. Como variable independiente, el ambiente es tratado en un triple nivel de consideración: ambiente natural (que engloba el ecosistema), el ambiente construido y fabricado (edificios, decoración, climas artificiales, climas sociales, etc.). En cuanto a manipular el ambiente como variable dependiente, es estudiar

los efectos de la conducta sobre la calidad del ambiente: conservación de la energía, comportamiento, planificación ambiental, etcétera.

Quizá el hecho de que no exista una definición concreta dentro de la Psicología ambiental se deba en gran parte a que es un área nueva de la psicología, como lo afirma Heimstra y McFarling (1992) quienes plantean que sólo hace algunos que se comenzó a poner mayor interés por estudiar el medio ambiente. Además afirman que la relación entre el hombre y su medio despierta el interés de quienes trabajan en muchas y distintas áreas, incluyendo la arquitectura, la planeación urbana y regional, la ingeniería civil y sanitaria, la administración de bosques y parques, la geografía, la biología, la sociología y sobre todo la psicología, por mencionar sólo unas cuantas disciplinas. En cuanto a la arquitectura y la influencia del medio ambiente que determinan un comportamiento, Sangrador (1986) plantea que todos nuestros comportamientos acontecen a un determinado medio físico. Pero el medio físico no se limita a servir de escenario para nuestras conductas: generalmente, aporta estímulos para ellas, estímulos que en conjunción con los provenientes de otras fuentes (medio social o interpersonal, el propio sujeto, etc.) configuran el comportamiento de los individuos, asimismo, Morales (1986) opina que un adecuado reconocimiento de estos influjos parece, en principio, absolutamente necesario para posibilitar una planificación adecuada por parte de arquitectos y diseñadores que permita acercarse a un ajuste idóneo entre los rasgos físicos del medio y las características y necesidades de sus ocupantes.

1.5 Importancia de la psicología ambiental.

Recientes investigaciones han reafirmado la importancia del estudio de la psicología ambiental, al encontrar que el ambiente es un determinante en la relación salud-enfermedad de una persona o de un grupo que interactúan en un ambiente en específico, Osorio (2003).

La preocupación de la psicología ambiental por estudiar el ambiente tiene varios antecedentes y razones: una de las más importantes, aunque no de las más mencionadas, es aquella que tiene que ver con la preocupación de los científicos sociales por el deterioro ambiental, por los riesgos y peligros provenientes de la manipulación del ambiente por parte del individuo, por la influencia que el daño producido al ambiente a raíz de la revolución industrial como consecuencia de un orden económico internacional cifrado en la producción indiscriminada y que puede estar influyendo sobre todo en la salud de los ciudadanos. En una palabra, lo que a la psicología ambiental le ha interesado, son las consecuencias sobre la salud derivada de la incontrolada y descuidada manipulación del ambiente (Blanco, 1986). Además, es importante determinar la influencia que existe entre el ambiente y el comportamiento humano, y determinar con esto el grado de enfermedad que se produce bajo condiciones negativas en un estado de ambiente tenso, insalubre y/o desagradable de una población. Esto, porque bajo situaciones adversas como la contaminación, el ruido, factores incontrolables en los individuos pueden generar un estado de tensión tan grande en las personas que es fácil que puedan llegar no sólo al comportamiento inadecuado, sino hasta desarrollar enfermedades graves, que deterioren su nivel de vida. Asimismo, es importante estudiar estados emocionales y la manera en que estos estados influyen directamente en el ámbito laboral, en la salud, en la ejecución académica, interpersonal y hasta familiar. Es así como Blanco (1986) afirma que hacía tiempo que la medicina había observado una estrecha relación entre la diabetes y la pérdida de trabajo, entre el riesgo de infarto y el nivel educativo y han llegado al convencimiento de que no sólo agentes patógenos los únicos responsables de la enfermedad, sino que ésta tiene mucho que ver con las relaciones adaptativas al medio ambiente, sea este físico o social. Por tal motivo, existe un conjunto de fuerzas externas al individuo que lo preocupan. Lo sobrecargan, que ponen en peligro su homeostasis, que ponen a prueba su resistencia y que, en líneas generales, pueden tener dos grandes consecuencias: la tensión y la carga tan fuerte que rompe el organismo a consecuencias del esfuerzo para soportar y

hacer frente a dicha carga, que deja en él una huella que modifica en mayor o menor medida su estructura.

De igual modo, Blanco (1986) afirma que cuando el organismo está sujeto a una serie de demandas frente a las que se siente impotente y a las que puede hacer frente, aparece un síndrome muy estereotipado que tiene asimismo una traducción externa bastante común caracterizada por el cansancio, la propensión a permanecer acostado, la pérdida de apetito y de peso, desgana, etcétera.

Por lo anterior, el estudio de la psicología ambiental, también es importante para determinar, entender e investigar los factores negativos en un ambiente y poder cambiarlos o diseñar estrategias de afrontamiento entre los pobladores de una sociedad, bajo criterios específicos, de acuerdo a lo que se quiera combatir para reducir el índice de enfermedad y aumentar el nivel de vida con alto grado de salud no sólo ambiental sino física, porque si se puede estudiar y modificar el ambiente, se puede lograr avances significativos en este campo, en este sentido. Erazo (citado en, Osorio, 2003) plantean que los factores ambientales nocivos (contaminación visual, atmosférica y auditivas) tiene una influencia entre los procesos cognoscitivos y factores patológicos del ser humano, porque las ciudades están manejando altos índices de contaminación, y esta característica está relacionada con aumento de enfermedades respiratorias, auditivas y de comportamiento, como las dificultades en la concentración, comportamientos hiperactivos, la organización y procesamiento de ideas, baja autoestima y estrés, entre otros, por lo tanto, se puede afirmar que las condiciones ambientales tiene gran influencia en la aparición de enfermedades, pero hay que aclarar que no son un a causa única y directa de sus orígenes. Por su parte Levy-Leboyer (1985) sostiene que los especialistas contemporáneos de las ciencias sociales abrigan ciertos prejuicios contra la ciudad, especialmente contra los grandes conjuntos urbanos, por ser estos generadores de conflictos emocionales en sus habitantes, por tal motivo, las investigaciones sobre las tensiones urbanas, tratan de demostrar la naturaleza patógena de las grandes ciudades. Más exactamente, se

han defendido dos tesis: 1) la vida en una gran ciudad favorece el desarrollo de las enfermedades mentales y las conductas delictivas; 2) el contexto urbano empobrece las relaciones sociales, fomenta la incivilidad y la indiferencia hacia los demás. De esta forma nos percatamos de la importancia de estudiar el ambiente como factor determinante en el comportamiento humano y sus consecuencias, para en un momento determinado poder modificar o incidir sobre dicho ambiente y mejorar la calidad de vida de las personas, al lograr aligerar el estrés producido por este, disminuir el índice delictivo, prevenir estados de ánimo negativos (depresión, angustias, fobias, etc.,), reducir y/o eliminar enfermedades (sobre todo) psicósomáticas, entre otras consecuencias producidas por el estrés, que es en donde principalmente radica el estudio de la psicología ambiental. De igual modo Kirsta (1986, citado en Valadez, 1995) sostiene que cuanto más grande sea la ciudad en la que se vive, más profundas e incontrolables serán las presiones con las que se tenga que enfrentar la gente. La intensidad de estos factores y el número de ellos dependerá del ambiente en que la persona trabaje o viva, de los medios de transporte que utilice y/o de la posibilidad de alejarse ocasionalmente de este entorno. Una situación puede resultar angustiosa y llena de tensiones para algunas personas y para otras puede hasta gustarles. Una falta y un exceso de estimulación pueden provocar el mismo nivel de estrés. Por los efectos negativos del estrés pueden comenzar cuando la persona no puede controlar sus reacciones ante él. Por todo esto, se puede deducir que lo que más influye en la manera de reaccionar ante los distintos acontecimientos y situaciones es la personalidad. Los valores, actitudes y modelos de comportamiento que configuran la individualidad del sujeto, son los elementos que ayudan a aumentar o disminuir la vulnerabilidad ante el estrés. Es por ello que este autor sostiene que el estudio de la problemática ambiental de cualquier sociedad se encuentra vinculado estrechamente con la forma en la cual el hombre, a través del tiempo, ha empleado los recursos naturales para satisfacer sus necesidades naturales o artificiales, con base a un alto costo ecológico. Es decir, de un grave deterioro de su ambiente, debido a que “posee la capacidad” de modificar y adaptar el medio en donde vive según sus necesidades y desarrollo tecnológico, transformando el

ambiente natural en un ambiente artificial, como son las grandes ciudades, ambiente que daña su salud física y emocional. En las ciudades, actualmente ocurren situaciones y problemas que afectan no sólo su aspecto, sino la relación existente entre la conducta social de los grupos humanos y algunos agentes de su entorno urbano, entre los que encontramos los medios transporte, la construcción masiva de viviendas y edificios, insuficiencias en la dotación de servicios y la saturación de medios de información y propaganda, así como las migraciones de los campesinos hacia la ciudad, movimientos que han alcanzado proporciones alarmantes y constituyen un significativo agente de degradación del ambiente Erazo y cols. (1999, citado en Osorio, 2003). De esta manera, Blanco (1986) menciona que los factores ambientales más importantes que desencadenan en enfermedad en los individuos a causa del estrés son:

- Peligros debidos a la calidad higiénica de la vivienda.
- Peligros que se derivan de las condiciones de trabajo.
- Peligros que conlleva la urbanización excesiva, la densidad de población y el hacinamiento.
- Riesgos procedentes de una muy diversa gama de agentes contaminantes: contaminación del aire que respiramos, del agua que bebemos, de la tierra que produce nuestros alimentos y del medio ecológico que nos cobija.
- Riesgos derivados del incontrolado desarrollado industrial que tiene una variada manifestación que va desde la contaminación del aire o del agua por parte de las numerosas industrias hasta el ruido procedente de los aeropuertos o de las interminables caravanas de automóviles que pueblan nuestros núcleos urbanos.

Otro interés de esta disciplina es investigar como el individuo se adapta a un medio determinado y afronta las consecuencias para tratar de vivir dignamente, en este sentido, Valadez (1995), plantea que el interés de los psicólogos ambientales es conocer el variado proceso de adaptación por el cual las personas se enfrentan a las demandas del ambiente, así como estudiar su efecto en el individuo, cómo ciertos cambios que se producen en determinados elementos ambientales pueden operar como condiciones aversivas, fuentes de conflicto o como estresores ambientales.

CAPÍTULO 2. ESTRÉS.

2.1 Antecedentes y definiciones

La palabra estrés se deriva del latín y del griego stringere, que significa tensión; su uso se popularizó en los siglos XIV y XVII, haciendo referencia a dureza, tensión, adversidad o aflicción. A lo largo de la última parte del siglo XVII el término fue utilizado por Hooke dentro del campo de la Física (Almirall, 1995 en Montes de Oca, 200).

A partir del siglo XVII se utilizaba este término cuando se intentaba hablar de diferentes sufrimientos, privaciones, pruebas, problemas y todo esto derivado de la vida cotidiana, pero finalmente, para el siglo XVIII la manera superficial de ver al estrés quedó atrás y se dio paso a estudiar esta palabra de manera más profunda, es decir, desde el punto de su origen, desde las causas que lo provocan. Es así como empezaron a registrarse numerosas investigaciones tratando de llegar a un entendimiento de las causas que lo provocaban y de que acciones estaban involucradas para así poder llegar a dar una definición lo más completa posible. (Stora, 1991 en, Peñaloza, 2003).

En el siglo XIX, Claude Bernard consideró al estrés como un fenómeno externo que perturba el equilibrio de un organismo. Fue hasta principios del siglo XIX cuando la definición se sistematizó y entonces con ella se hacía referencia a una fuerza generada en el interior del organismo como consecuencia de la acción de una fuerza externa (load) que tendía a deformarlo, a esta deformación se denominó strain; a partir de ese momento se consideró al fenómeno dentro del campo médico.

En 1932, Walter Cannon (op.cit.) señaló que el estrés era una perturbación de la homeostasis, causada por situaciones ansiógenas y por primera vez se observó entre líneas la posibilidad de medirlo.

Cuatro años después, en 1936 Selye quien es considerado como la persona que más contribuyó a estos estudios intentando definir el estrés, conceptualizándolo a éste como una serie de respuestas fisiológicas que se presentaban como producto de una reacción ante cualquier estímulo nocivo, ese conjunto de respuestas fue llamado como el Síndrome General de Adaptación (SGA). Los ya clásicos estudios de Selye, han sido objeto de discusión desde entonces, no sólo en cuanto al contenido de sus hallazgos, sino también al alcance y naturaleza del proceso y sus efectos en el hombre. De esta manera, por primera vez, el estrés fue considerado como un fenómeno de adaptación

Sin embargo, al continuar con sus investigaciones, incluyó a éstas la afirmación de que no solamente los agentes físicos nocivos, actuando directamente sobre el organismo animal, son productores de estrés, sino que además, en el caso del hombre, las demandas de carácter social y las amenazas del entorno del individuo que requieren de capacidad de adaptación provocan el trastorno del estrés.

Selye logró dar para ese momento una definición en base a lo que observaba, diciendo que “la tensión o estrés es la porción estereotipada de la respuesta del cuerpo a cualquier demanda, asociada con el índice de desgaste y sufrimiento de la maquinaria humana que acompaña cualquier actividad vital y que corre paralela a la intensidad de la vida” (Benavides, 1993 en Peñaloza, 2003), es decir, el estrés lo consideró como una respuesta no específica del organismo ante cualquier demanda, exigencia, estímulo o abuso.

Selye fue quien introdujo en el terreno del estrés el concepto de Síndrome General de Adaptación (S.G.A.), el cual señala que una situación de estrés produce en el organismo una reacción en cadena cuyo objetivo es compensar la tensión y volver al equilibrio pero en este proceso, el organismo pasa por tres fases:

- Fase 1. Respuesta de Alarma donde el organismo reacciona ante un peligro o amenaza y se prepara para la acción inmediata. En este caso, Selye mencionó que era una respuesta de combate o huida ya que el cuerpo se preparaba para hacer frente al problema o para alejarse de él. Durante esta fase, la capacidad física del cuerpo aumenta pues las glándulas suprarrenales segregan adrenalina, manteniendo al organismo en un estado de alerta.
- Fase 2. Reacción de Resistencia. Si la fase anterior se prolonga, el cuerpo empieza a almacenar energía para mantener el estado de alerta el tiempo que sea necesario. El organismo está preparado para combatir la fase 1 y 2 esporádicamente pero se resentirá cuando ambas fases se presenten con frecuencia o de forma crónica.
- Fase 3. Agotamiento. Cuando se produce una situación de estrés constantemente el cuerpo se siente incapaz de afrontarla. La energía que se había acumulado no es la suficiente y la persona empieza a notar una gran sensación de cansancio físico y mental.

Derivado de las múltiples investigaciones hechas por Selye, empezaron a surgir numerosas definiciones aunque en la actualidad no se logra llegar a una definición universal. A continuación se mencionaran algunas de éstas.

Hacia 1953, Harold Wolf afirmó que existía una analogía entre enfermedad y estrés, puesto que ambos procesos constituían una reacción del organismo. Todavía hacia 1975, Mason afirmó que el estrés era una serie de respuestas fisiológicas ante un estímulo externo (Lazarus y Folkman, 1986; Aragonés, 1991).

En el último cuarto del siglo XX, surgieron múltiples investigaciones dentro de la Sociología en torno al estrés, las que consideraron al fenómeno como la

reacción de un organismo a las demandas externas que hay sobre él, así como una causa importante de problemas sociales tales como el suicidio, el crimen y la enfermedad mental. Entre las investigaciones más importantes se encontraron las de Mc Grat, en 1976 y las de Brown, en 1980. El primero propuso un modelo de estrés puramente social (Lazarus y Folkman, 1986; Aragonés, 1991).

Un fenómeno que propició las condiciones necesarias para que el estrés recibiera una mayor atención y por ende se realiza más investigación sobre él, fue sin duda la Segunda Guerra Mundial, a lo largo de la cual surgieron una gran cantidad de estudios sobre las consecuencias de una situación estresante en los soldados en combate. Este auge vuelve a aparecer durante las guerras de Corea y de Vietnam, dichos acontecimientos marcaron un momento decisivo en las investigaciones sobre el estrés, de manera que dieron la pauta para empezar a tomar en cuenta los factores de tipo social y psicológico implicados en él; causando así que dejara de abordarse desde una perspectiva meramente biologicista o fisiológica, con lo cual se crearon modelos integradores que pretenden analizar al estrés no sólo como una respuesta ante un estímulo, sino intentan recopilar la información existente y expresarla en términos de un proceso (Lazarus y Folkman, 1986).

El creciente interés por el estrés ha generado una gran polémica en cuanto al uso y abuso del término, principalmente debido a que se ha utilizado como sinónimo de infinidad de conceptos asociados. Este interés también ha sido producto de un énfasis acelerado en el individuo y en fenómenos que tienen repercusiones de índole biológico, psicológico y/o social sobre él, y es precisamente el estrés, un proceso que acompaña a cualquier ser viviente, principalmente al ser humano a través de su experiencia social. Otras de las razones del creciente interés pueden ser los vertiginosos cambios sociales generados durante los últimos años, la anomia que acompaña a toda sociedad industrial y/o búsqueda de una mayor calidad de vida.

Un hecho curioso con respecto a todas las investigaciones que se han hecho, es que aún en la actualidad no hay un acuerdo generalizado con respecto a un solo concepto y modelo que expliquen el estrés, probablemente a ellos se debe el uso y abuso del término. El concepto no es novedoso, como sucede con muchos otros, fue utilizado mucho tiempo antes de ser sistemáticamente definido (Lazarus y Folkman, 1986).

Fontana (1995) menciona que el estrés es una exigencia a las capacidades de adaptación de la mente y el cuerpo.

Para Benavides (1993 en Peñaloza, 2003), el estrés es una sobrecarga física, emocional y mental, como respuesta global de los organismos al cansancio y fatiga o a hábitos emocionales negativos.

Para Warshaw (citado en Peñaloza, 2003), el estrés es un proceso (físico, químico, fisiológico, mental, emocional, incluso metafísico) que comprende a todo el organismo, es dinámico en dirección e intensidad, variando en forma constante con las percepciones, posibilidades y resistencias en transición del individuo.

Para Kaminoff y Proshansky (1982, citado en Valadez, 1995) el estrés es un patrón de respuestas fisiológicas, conductuales y psicológicas del individuo a demandas del ambiente físico y social que exceden su capacidad para llevar a cabo actividades, realizar metas y experimentar satisfacción. Cabe mencionar en este apartado que la definición que más se adecua a este estudio es la que exponen estos autores ya que, como se verá más adelante, se revisará más a fondo el estrés, partiendo de estresores físicos y sociales que afectan a los trabajadores y cómo estas situaciones estresantes afectan al organismo.

Según Baum (1981 en Peñaloza, 2003), el estrés es un proceso en donde algunos eventos o fuerzas del medio ambiente a los que llaman estresores,

amenazan la existencia de los organismos y su bienestar, haciendo que éste responda a estas amenazas.

Para Lazarus (1986), el estrés es el resultado de la relación entre el individuo y el entorno, evaluado por aquel como amenazante, que desborda sus recursos y pone en peligro su bienestar.

Por último, diferentes definiciones involucran la interacción del organismo con el medio, lo que ocasiona que se originen conceptos donde se utilice el término estrés para señalar tres características: un estímulo, es decir, una fuerza externa que afecta a un individuo, por ejemplo, el ruido; una respuesta, la conducta de una persona ante sucesos o internos y por último, como interacción entre el individuo y su ambiente.

2.2 Los modelos de estrés

Es a partir de la década de los sesenta cuando se acepta que el estrés es un fenómeno inevitable en la especie humana y que es tan viejo como ella; sin importar el modelo que lo explique, es evidente que constituye un proceso de importantes repercusiones en la adaptación.

A partir de esa época, la creciente preocupación por el ser humano y sus diferencias sobre los demás, es decir, la individualidad que distingue a un ser humano de otro; el resurgimiento del interés en materia psicosomática que habiendo decaído, vuelve a su auge con la relación enfermedad bio-psico-social; la consideración de que ciertos estilos de vida favorecen un elevado riesgo para la salud; el desarrollo de una terapia conductual dirigida tanto al tratamiento como a la prevención de las enfermedades y la determinación de éstas por lo cognitivo; el auge de la Psicología Evolutiva en otras etapas de la vida posteriores a la adolescencia, considerando el estrés que constituyen las transiciones de los

cambios de las etapas de la vida y la forma en que es afrontado, además de la importancia que hoy en día se le da al ambiente dentro de la determinación de la conducta, son seis factores que contribuyeron a intensificar el interés por el estrés y su explicación mediante modelos (Lazarus y Folkman, 1986).

Uno de los resultados de la investigación, fue proponer un modelo de estrés conceptualizado como un estímulo, propuesta fundamental de la Psicología Conductual, cuyos modelos presentaron toda una taxonomía de estresores. Precisamente, un modelo desde dicha perspectiva fue el Combate, propuesto por Basowitz, Persky, Korchin y Grinker en 1955, resultado de su estudio de soldados en combate. Ellos defendieron la ansiedad como una experiencia consciente y comunicable de intenso temor; afirmaban que ese sentimiento surge en general cuando se ve amenazada la integridad del organismo; teóricamente cualquier estímulo se considera como amenaza potencial para el organismo y podría producir ansiedad. Es decir, se limitaba a afirmar que el estrés era un estímulo, sin considerar las diferencias individuales (Peñaloza, 2003).

Otra concepción fue explicar el estrés en términos de una respuesta que emite un sujeto ante un estímulo, tal fue la propuesta de los modelos clínicos, representados por el modelo de Selye, también llamado Modelo Bioquímico debido a que expresa el estrés en términos puramente fisiológicos y definiéndolo como un estado que se manifiesta a través de un síndrome, que consiste en la totalidad de cambios no específicamente inducidos en el sistema biológico. Un cambio afecta todo el sistema o la mayor parte de éste, presentándose en tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. Dada su tendencia biologicista, Selye no reparó en los antecedentes cognitivos determinantes de la conducta.

Ahora bien, la Psicología Cognitiva también emitió su opinión con respecto al estrés, y un modelo desde dicha perspectiva fue el de Desastre de Manis, propuesto en 1954, el cual analiza las respuestas psicológicas de los individuos ante eventos traumáticos. Este modelo consta de tres elementos, a saber: el

evento desastroso, la respuesta psicológica a él por parte de los individuos y los determinantes intrapsíquicos y situacionales de tales respuestas. Su principal desventaja radica en que no toma en cuenta la respuesta fisiológica y las estrategias de afrontamiento del individuo. También otro modelo conocido como de Adaptación, correspondió al enfoque Cognitivo y fue propuesto por Mechanic en 1972, quien señaló al estrés como las respuestas de incomodidad manifestadas por las personas en situaciones particulares. Una situación es estresante o no, dependiendo de cuatro factores: la habilidad y capacidad de la persona, las habilidades y limitaciones resultantes de las prácticas y tradiciones del grupo al que pertenece, y los medios que ofrece el ambiente social al individuo. En este modelo nuevamente no se retomó ni la respuesta fisiológica ni la conductual, así como tampoco las estrategias de afrontamiento que el individuo desarrolle para enfrentar una situación estresante.

Al surgir la Psicología Cognitivo Conductual, se elaboraron modelos de estrés que intentaban tomar en cuenta el papel de las cogniciones en la conducta; uno de los modelos resultantes fue el Psicósomático, propuesto por Dunbar, Alexander y Grinker en 1955, quienes proponían que las tensiones y el sobre-esfuerzo que inciden en un sistema del cuerpo tienen repercusiones en otros sistemas corporales. Estos cambios internos pueden provocar alteraciones importantes en los procesos orgánicos, como: constricción de vasos sanguíneos y del tracto digestivo, aumento de glóbulos rojos en el torrente sanguíneo, flujo de epinefrina (adrenalina) y del contenido de azúcar en la sangre. El modelo psicósomático intenta descubrir cómo esas reacciones fisiológicas son inducidas por los procesos psicológicos (Martínez, 1992).

Otro de los modelos cognitivo-conductuales más representativos fue el de Beech, quien afirma que se presentan cambios conductuales a consecuencia del estrés, tales como la disminución de la ejecución, evitación de situaciones estresantes, pasividad, inercia, etc.; que en determinado momento son factores causantes de fenómenos como la depresión y el suicidio. Este modelo es la base

para el modelo Cibernético, propuesto en 1983 por Leventhal y Nerenz (citado en Martínez, 1992), quienes afirmaban que para estudiar el estrés es necesario concebir al individuo como un sistema regulador que hace lo posible para alcanzar metas y objetivos, contando con un sistema de retroalimentación con una entrada compuesta por un campo de estímulos, una salida formada por habilidades de afrontamiento y un sistema de monitoreo de salida que permite responder a las consecuencias de la acción. Este sistema consta de tres etapas: entrada, afrontamiento y un sistema de monitoreo de salida que permite responder a las consecuencias de la acción. Este sistema consta de tres etapas: entrada, afrontamiento y supervisión.

2.3 Consecuencias del estrés.

El estrés puede producir graves consecuencias para el individuo; es importante considerar estos efectos ya que puede ocasionar hasta la muerte.

La practica medica ha constatando por años las enfermedades del estrés pues los estilos de vida actuales son cada día más demandantes, esto lleva al hombre moderno a incrementar notablemente sus cargas tensionales, lo que ocasiona la aparición de diversas patologías. A continuación se mencionara mas a fondo todo lo que puede ocurrir en un organismo ante tales situaciones.

Para explicar tal caso, Cox (1987, citado en Ivancevich y Matteson, 1992) hace una taxonomía de las consecuencias del estrés:

- a) Efectos subjetivos: ansiedad, agresión, apatía, aburrimiento, depresión, fatiga, frustración, culpabilidad y vergüenza, melancolía, baja autoestima, nerviosismo y soledad.
- b) Efectos conductuales: propensión a sufrir accidentes, drogadicción, arranques emocionales, excesiva ingestión de alimentos o pérdida de

apetito, consumo excesivo de bebidas alcohólicas o cigarrillos, inquietud y temblor.

- c) Efectos cognoscitivos: incapacidad para tomar decisiones y concentrarse, olvidos frecuentes, hipersensibilidad a la crítica y bloqueo mental.
- d) Efectos fisiológicos: aumento de catecolaminas y corticoesteroides de la sangre y la orina, elevación de niveles de glucosa sanguíneos, incremento del ritmo cardíaco y de la presión sanguínea, sequedad de la boca, exudación, dificultad para respirar, escalofríos y entumecimiento.
- e) Efectos organizacionales: ausentismo, relaciones laborales pobres y baja productividad, alto índice de accidentes y de rotación de personal, clima organizacional pobre, insatisfacción en el trabajo.

Así mismo, las enfermedades que sobreviven a consecuencia del estrés pueden clasificarse en dos grandes grupos:

1.- Enfermedades por estrés agudo

Estas aparecen en los casos de exposición breve e intensa, en situaciones de gran demanda que el individuo debe solucionar, aparecen en forma súbita, evidente, fácil de identificar y generalmente es reversible. Las enfermedades que habitualmente se observan son: úlcera por estrés, estado de shock, neurosis post traumática, neurosis obstétrica y estado posquirúrgico.

2.- Patologías por estrés crónico

La persistencia del individuo ante los agentes estresantes durante meses o aun años, produce enfermedades de carácter mas permanente, con mayor frecuencia y también de mayor gravedad; a continuación se menciona algunas de las

alteraciones mas frecuentes: dispepsia, gastritis, insomnio, colitis nerviosa, migraña, disfunción familias, trastornos sexuales, disfunción laboral, adicciones, trombosis cerebral, psicosis severas y/o conductuales antisociales (Buendía, 1993).

Fernández (1989, citado en Martínez, 1992) hace otra clasificación de las consecuencias del estrés:

Consecuencias para el individuo: Para el individuo globaliza los efectos del estrés en dos grandes grupos:

- Enfermedades y patologías, en donde se menciona a las migrañas y dolores de cabeza, úlceras y enfermedades gastrointestinales, cardiovasculares, cáncer y muerte.
- Alteraciones en el bienestar salud y mental:
 - Pérdida de autoestima: la persona siente que no sirve para nada, que pierde su tiempo, que no es reconocido por lo que es.
 - Baja motivación: el individuo no tiene ganas de hacer nada, siente que no tiene ningún motivo por el cual seguir luchando.
 - Depresión: es un trastorno mental caracterizado por sentimientos de tristeza, inutilidad, culpa y desesperanza profundos. A diferencia de la tristeza normal, la depresión patológica es una tristeza sin razón aparente que la justifique y además graves y persistente.

Como podemos observar, el estrés es un factor de riesgo para la salud ante el cual se debe de actuar de manera rápida, pues si el organismo se ve sometido a situaciones prolongadas de estrés, se pueden presentar problemas que afecten de manera irreversible la salud. Aunque cabe resaltar en este momento que no siempre el estrés se presenta de manera negativa, es decir, también un organismo presenta síntomas de estrés positivo.

Se experimenta un estrés positivo cuando la percepción de capacidad de demanda es mucho más amplia que las verdaderas demandas aunque la balanza se encuentre como una extensión de la zona normal dentro de la balanza del estrés. El estrés aquí da lugar a una sensación de confianza, de control y de ser capaz de abordar y llevar a un buen término tareas, retos y demandas concretas. Es la cantidad de estrés necesario que produce el estado de alerta que es necesario para obtener un rendimiento físico y mental que nos permite ser productivos (Najera, 1997, en Orozco, 1994)).

Está claro que la falta de síntomas de estrés negativo indica que no se sufre de los efectos nocivos del estrés. Los signos de estrés positivos muestran como nos sentimos en el momento en el que la persona está disfrutando de los aspectos positivos del estrés. Una persona con un cierto grado de estrés positivo tendrá las siguientes características:

- + Eufórica, estimulada y divertida.
- + Amable, comprensiva, sociable.
- + Tranquila, controlada y confiable
- + Creativa, eficiente racional y
- + Productiva y sonriente.

Un mismo hecho no resulta igual de estresante para todas las personas, ni siquiera en todas las circunstancias o momentos de la vida para el mismo sujeto y varios son los factores que lo determinan y así, Paz (1990, citado en Ortega, 1993) explica lo siguiente:

- Forma de evaluar el suceso y/o las capacidades para hacerle frente. Mientras alguien, por ejemplo, puede considerar un ascenso laboral como una amenaza, para otro puede suponer un reto personal.

- Manera de hacer frente a las dificultades. Negar el problema, aplazarlo o poner en marcha conductas de auto control, conlleva distintas consecuencias en la percepción del estrés.
- Características personales. Las personas tienen diferentes estilos de reaccionar ante las circunstancias que demandan un esfuerzo de nuestra parte, son rasgos que si bien no pueden considerarse como definitivos, si es cierto que se van consolidando con la acumulación de experiencias, como por ejemplo, la emotividad o la reacción al estrés. La tensión o el nerviosismo son variables individuales, tanto en su percepción como en sus consecuencias.
- Apoyo social. El número y calidad de relaciones que el individuo mantiene puede servir como amortiguadores o amplificadores de los acontecimientos potencialmente estresantes, así como la habilidad para pedir consejo o ayuda.

La psicología ambiental ha tenido un tema relevante de estudio, el estrés. Uno de los pioneros en esta área fue Selye, quien denominó el síndrome de adaptación general, o GAS el cual consta de tres etapas, reacción de alarma, resistencia y agotamiento. El modelo psicológico que más se ha empleado ha sido el de Lazarus el cual busca explicar las reacciones de los individuos ante eventos no deseados. El estrés puede repercutir seriamente en la salud de las personas sobre todo cuando han fallado las estrategias de afrontamiento o por que no se cuenta con la posibilidad de poder controlar la situación.

CAPÍTULO 3. AFRONTAMIENTO.

El estrés se produce cuando las demandas ambientales, superan a los recursos del sujeto para enfrentarse a ellas, viéndose amenazado el bienestar tanto físico como fisiológico del individuo (Lazarus, 1966; citado en: Glass y Carver, 1985). Por tanto, para que se produzca el estrés es imprescindible que el individuo lleve a cabo un reconocimiento y una serie de valoraciones de la situación amenazante que lo aqueja, y las opciones que posee para enfrentar o superar dicha amenaza por otro (Lazarus y Folkman, 1986).

Esta percepción del individuo de ambos componentes (orgánico y ambiental) determina la ausencia o presencia y grado del estrés; como menciona Blanco (1986), es el significado de un estímulo y no su naturaleza ni su intensidad lo que condiciona la respuesta del individuo. Es la interpretación o definición de un evento o situación como una amenaza para el bienestar psicológico o físico del individuo lo lleva al estrés, y esta interpretación y connotación amenazante depende de; las propiedades físicas del estímulo, del contexto y situación en que se presente, del margen de control que se tenga sobre el estímulo y de procesos estrictamente cognitivos (expectativas, actitudes y atribuciones) vinculados con el estímulo ambiental. De este modo, si el sujeto se “auto percibe” amenazado, se estresa, de lo contrario, no se suscita el estrés.

3.1 El proceso de Valoración del estrés

Por su contenido, Lazarus (1986) clasifica la valoración en primaria y secundaria. Durante la evaluación primaria el sujeto valora si el acontecimiento le perjudica en función de que amenace su integridad física y/o psicológica, considera en que forma le afecta y evalúa la magnitud del riesgo. A través de este proceso el sujeto establece si el acontecimiento es irrelevante, es decir, que no implica riesgo a su integridad; es benigno adaptativo, es decir, es un

acontecimiento cuyas consecuencias son positivas y preservan o ayudan a conseguir es estado de bienestar; o bien un acontecimiento que por sus características y las del sujeto pueden desencadenar interacciones estresantes y se categoriza como evento estresante, ya sea que implique un daño-pérdida, una amenaza o un desafío.

La valoración primaria se realiza bajo la base de los factores personales y situacionales. Los factores personales se refieren a las creencias y las expectativas que el sujeto tiene acerca del evento; las creencias son las ideas previas que se tienen de este último, y determinan el grado de aversividad percibido de la situación. El tipo de creencias que influyan sobre la valoración primaria pueden ser de carácter religioso, supersticioso; o bien, racional, científico, etc. (Folkman, 1984; Lazarus y Folkman, 1986; Evans y Cohen, 1987; Baum, Singer y Baum, 1981).

Las expectativas por su lado de acuerdo con Folkman, (1984), también determinan en alto grado la valoración primaria de la amenaza, el reto o el desafío. Las expectativas además, revelan lo que es importante para la persona y qué significa para ella el evento estresante. Pueden ser definidas en diferentes niveles de abstracción, en un rango de valores o ideales (por ejemplo, el fallecimiento de un pariente o de un desconocido ocasionarían diferente grado de estrés) o metas específicas (por ejemplo, el tener dos o tres hijos). Cualquier encuentro que envuelve una fuerte expectativa será evaluado como significativo con respecto al bienestar propio y con respecto al grado del resultado esperado del encuentro con la amenaza o el desafío.

Folkman (1984) y Lazarus y Folkman (1986) plantean que otra forma de entender el rol de las expectativas en la valoración primaria se refiere a que determinan la concepción del individuo acerca del riesgo que involucra el encuentro específico con el estresor; es decir, qué es lo que considera el individuo que está arriesgando o poniendo en juego ante el evento. Un ejemplo de esto, es

el hecho de que un examen puede ser estresante para un estudiante, porque amenaza sus expectativas a corto plazo para obtener un grado escolar, y a largo plazo, la obtención de una meta profesional. De este modo, el estudiante puede percibir que su larga carrera puede estar en peligro, o por el contrario, que dicho examen no representa ningún problema para su calificación.

Además, las expectativas del sujeto varían respecto al mismo evento en diferentes encuentros, al ser mediadas por el acceso que tiene el individuo a aspectos tangibles como el dinero, etc., o por aspectos disposicionales, como el estado de ánimo por ejemplo. Igualmente, las expectativas varían de acuerdo a la inminencia de un daño potencial ocasionado por el estresor, a la duración, magnitud y grado de ambigüedad de este último.

Posteriormente, durante el proceso de evaluación secundaria la persona considera qué puede hacerse con respecto al riesgo que implica el acontecimiento, es decir, valora la posible eficacia y viabilidad de sus recursos de afrontamiento. La valoración secundaria está en constante interacción con la evaluación primaria y existe además un proceso de revaloración en que el individuo puede cambiar su valoración inicial con base en la experiencia, información adicional o como efecto de las emociones derivadas de la valoración primaria y/o secundaria.

Las valoraciones secundarias por su lado, se refieren a la valoración que realiza el individuo acerca de sus recursos personales para lidiar con la situación. Folkman (1984) las define como juicios de la persona o creencias acerca de las posibilidades de control de un encuentro específico con un estresor. Podríamos decir que las valoraciones secundarias son el producto de la evaluación del sujeto de las demandas de la situación por un lado, y sus recursos, opciones y habilidades para implementar estrategias necesarias para lidiar con el estresor. De este modo podemos decir, que las valoraciones secundarias constituyen la autovaloración del individuo de sus posibilidades de éxito al encontrarse con el

estresor. Bien plantea Folkman que estas valoraciones son paralelas a los conceptos de Bandura de “expectación del resultado”, lo cual es la estimación del sujeto acerca de una estrategia dada, de cómo ésta lo guiará a un resultado particular y de “expectación de eficacia”, lo que se refiere a la convicción que el sujeto tiene de ejecutar exitosamente la estrategia requerida para producir el resultado esperado.

Una contribución al concepto de la valoración del estrés es la que sugieren Leventhal y Nerenz (1987 en: Martínez, 1992) y se refiere a que una parte sustancial del proceso es automática y no es carácter conciente; los autores no descartan la importancia de la valoración conciente, simplemente consideran que no siempre se da esta forma. Así pues, propone que las valoraciones tienen lugar al menos en dos canales paralelos; se orientan hacia problemas objetivos y hacia problemas emocionales. Los primeros conducen a acciones planeadas y concientes; los segundos conducen a acciones impensadas y automáticas. Efectivamente, considerando que la concepción de estos autores es más completa; por un lado contemplan la idea tradicional de la valoración que implica aspectos de evaluación y planeación; y además integran aquellos componentes de carácter reflejo en donde el individuo no se detiene a reflexionar sobre la situación estresante, sino que actúan de forma inmediata.

En el modelo de Lazarus y Folkman (1986), no existen situaciones que por si mismas puedan ser consideradas como estresantes, para ellos cada situación es potencialmente estresante únicamente en función de la interacción entre las características de la situación y las características de cada individuo. Ellos analizan el posible impacto de la situación considerando sus características formales y temporales, entre las primeras consideran la novedad y la incertidumbre y entre las segundas la inminencia, duración del evento y a etapa del ciclo vital en que aparece.

Considerando el modelo de Lazarus (1986) sobre la valoración cognitiva, se han realizado diversas investigaciones en las que se analizan los métodos para estudiar los procesos de valoración, el impacto de los resultados de la valoración en el afrontamiento, y las emociones derivadas de dicha valoración, así como algunos factores que intervienen en el proceso.

Dependiendo de la forma como se valore un acontecimiento, el sujeto busca diversas estrategias para afrontarlo y de ello se desprenden distintas emociones: Lazarus (1986) menciona que por lo regular en un evento calorado como “amenaza” se enfatiza el potencial del daño de la situación, lo cual se acompaña de emociones como miedo, mal humor y ansiedad; mientras que en un evento valorado como “desafío” sobresalen emociones como excitación, impaciencia y regocijo. Al analizar el afrontamiento ante amenaza y desafío puede observarse que por lo regular ante un desafío el sujeto reúne las fuerzas y recursos de afrontamiento necesarios para poder vencer en la confrontación, toda vez que un evento valorado como amenaza un sujeto busca recursos que le permitan huir o evitar el evento, obstaculizando la búsqueda de estrategias de afrontamiento eficaces para solucionar el problema y salir vencedor en la confrontación (Martínez, 1992)

Con lo que respecta a los factores que intervienen en el proceso de valoración, Lazarus y Folkman suponen que éstos pueden agruparse en dos categorías: Factores personales y factores situacionales y que la interacción entre unos y otros explican los diversos resultados de la valoración.

3.2 El proceso de afrontamiento del estrés.

El concepto de afrontamiento se deriva de la teoría psicoanalítica y de la teoría de la psicología del “yo”, de éstas surgieron las principales medidas para la evaluación de las estrategias de afrontamiento, el concepto fue retomado de estas

teorías, sin embargo, al retomarlo y conceptualizarlo se hizo de manera diferente, ya que mientras las teorías antes mencionadas se referían al afrontamiento como rasgo de personalidad, Lazarus y Folkman (1986) y Lazarus (1993), lo consideran como un proceso, el cual está mediado por factores personales, contextuales, ambientales y la interrelación de los mismos.

Del proceso de valoración se deriva el afrontamiento del estrés; el cual, según Lazarus y Folkman (1986), se refiere a “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo”. A su vez, Fleming, Baum y Singer (1984) mencionan que tales esfuerzos se orientan de algún modo a la reducción de las cualidades aversivas de la situación estresante; por lo que estos autores plantean que cuando se habla de afrontamiento, se alude a aquel aspecto del proceso de estrés que incluye intentos individuales para resistir, superar o dominar a los estresores.

Baum, Singer y Baum (1981) plantean que la conducta de afrontamiento puede tomar formas manipulativas o acomodativas; pueden ser respuestas de acción directa, donde los individuos tratan de manipular o alterar su relación con la situación estresante, ya sea cambiándose del lugar donde están. Huyendo, removiendo la presencia física del estresor, etc.). Cuando esto no es posible, el sujeto puede recurrir a las respuestas paliativas; donde el individuo altera su “ambiente interno”, ya sea tomando drogas, bebiendo alcohol, aprendiendo a relajarse, etc.).

En general estos autores consideran que existen tres modos de afrontamiento:

- 1) Búsqueda de información: la predictibilidad ganada por medio de la información obtenida del estresor puede facilitar la adaptación en términos de la potencial evitación de dificultades futuras o la convivencia con las presentes.

La información obtenida por el sujeto acerca del estresor puede acrecentar su sensación de control sobre de él y su confianza en la eficacia del afrontamiento. Además puede reforzar la valoración realizada de la situación. Sin embargo, si en un momento dado el sujeto no encuentra la información requerida se pueden tener efectos muy negativos, sobre todo si no se cuenta con otros recursos de afrontamiento.

2) Acción directa: se refiere al afrontamiento que se lleva a cabo directamente con el estresor (salirse de una discoteca ruidosa, por ejemplo).

3) Modos intrapsíquicos: son las respuestas directas (de carácter paliativo) para la regulación emocional, que tienen la finalidad de hacer sentir mejor al sujeto o vivenciar la experiencia de una forma menos incómoda. En este tipo de respuestas se incluye a la revaloración cognitiva (pensar por ejemplo: “ser tan pobre no es tan malo”) o la insolación de un estresor mediante la ingestión de drogas.

Por su parte Fleming, Baum y Singer (1984) consideran que la mayoría de la gente posee un repertorio de habilidades de afrontamiento, de las cuales seleccionan las más apropiadas con el fin de solventar cada evento estresante que se les presenta. Sin embargo, una estrategia determinada puede tener buen éxito para un individuo en una situación particular en un tiempo dado, pero puede ser que una situación similar pueda requerir esfuerzos adicionales de afrontamiento y una estrategia más planeada y variada en otra ocasión. Efectivamente, como lo señalan Lazarus y Folkman (1986) el proceso de afrontamiento no es un fruto del azar; Aunque el concepto de afrontamiento ha sido importante para la psicología durante casi 40 años, Lazarus y Folkman, (1986) lo definen como un proceso integrado por “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas externas o internas que son evaluadas como impuestas o excedentes de los recursos del individuo”, resaltan la importancia de entender el afrontamiento

como un procesos dinámico y no como un rasgo estático e invariante de la personalidad del individuo, distinguiendo entre esfuerzos de afrontamiento y conductas adaptativas automatizadas así como entre afrontamiento y resultados o dominio de la situación, ya que para ellos el afrontamiento sobrepasa con mucho la mera adaptación fisiológica pues implica además aspectos cognitivo y emocionales por una parte y por otra, el afrontamiento no necesariamente implica el dominio de la situación ni se restringe a los resultados finales del proceso.

El afrontamiento depende de la evaluación y reevaluación así como de los cambios de las situaciones, por lo que pueden observarse diferentes etapas en el proceso, dichas etapas no son invariantes ni llevan una secuencia siempre igual en todos los individuos pues la experiencia sugiere que hay diferencias sustanciales entre las personas en cuanto la regulación y duración de cada etapa ante diferentes situaciones.

1.- El afrontamiento dirigido al problema

2.- El afrontamiento dirigido a las emociones.

Cada uno de ellos tiene su propio objetivo y modalidades, sin embargo los dos establecen una relación interactiva y pueden potenciarse o interferirse.

1.- Afrontamiento dirigido al problema.- Implica la manipulación de una serie de estrategias y situaciones que permiten al sujeto modificar las características del evento, de tal manera que éste deja de ser un problema y pierde su capacidad de desencadenar interacciones estresantes. El afrontamiento dirigido al problema tiene diferentes modalidades considerando que el problema engloba un objetivo y dos procesos analíticos, uno de ellos, dirigido al análisis del entorno y el otro dirigido al análisis del sujeto. El primero tiene como objetivo evaluar las características de la situación y buscar estrategias dirigidas a modificar las presiones ambientales y los obstáculos; buscar procedimientos y recursos que de acuerdo a las características de la situación funcionen para modificar el evento. El segundo consiste en buscar estrategias que propicien cambios motivacionales y

cognitivos en la persona tales como formas de valoración, desarrollo de nuevos comportamientos y nuevos aprendizajes.

2.- El afrontamiento dirigido a las emociones.- Su objetivo es regular la respuesta emocional que se da como consecuencias de las demandas específicas de la situación, para ello la persona pone en juego una gran diversidad de estrategias que pueden agruparse en tres categorías:

- A).- Procesos encargados de disminuir el grado de trastorno emocional.
- B).- Procesos dirigidos a aumentar el grado de trastorno emocional.
- C).- Procesos que al otorgarles un nuevo significado a la situación favorece la reevaluación de la misma. (Valadez, 1995).

Estos dos tipos de afrontamiento se encuentran relacionados entre sí y se hace difícil diferenciar uno de otro.

Todo lo anterior nos indica que el afrontamiento es un proceso dinámico y que los cambios a través del tiempo en la forma de las estrategias que utiliza la gente no son un fiel reflejo del modo de sus afrontamientos con un estresor específico en todos los encuentros dados, lo cual dificulta las medias del proceso por los investigadores. Además, existen tantas opciones posibles en determinados ambientes que entender el significado de la elección de la gente por una estrategia sobre de otra es muy difícil; en este sentido es de trascendental importancia lo que plantean Lazarus y Folkman (1986) acerca de que los pensamientos y las acciones de afrontamiento entre los diferentes individuos se dirigen siempre hacia alguna condición particular de la situación estresante. Es decir, los sujetos, en el momento del afrontamiento se enfocan, o se centran, en algún aspecto específico del estresor. Por ejemplo, para afrontar un temblor de tierra, algunos sujetos orientan sus estrategias de afrontamiento hacia los procesos cognitivos, pensar por ejemplo: “no pasa nada”, “este temblor no es tan fuerte como los anteriores”, etc.; mientras que otras personas las orientan hacia las conductas motoras, como salirse a la calle, colocarse debajo del marco de una puerta, etc.

La variabilidad en el tipo de estrategias de afrontamiento depende de aquel aspecto del estresor sobre el que se centran los individuos para afrontarlo. En base a este razonamiento Lazarus y Folkman plantean que para entender el proceso de afrontamiento y para evaluarlo adecuadamente, es necesario conocer sobre cuál aspecto del estresor el individuo orienta sus estrategias de afrontamiento. De este modo, en la medida en que más exacta sea la definición del contexto, mayor facilidad tendremos para asociar un determinado pensamiento o acto de afrontamiento con una demanda específica del entorno.

Un estilo de afrontamiento se refiere al control potencial que el individuo puede ejercer sobre el estresor. De acuerdo con Folkman (1984) el control como un proceso de afrontamiento se refiere a los esfuerzos del individuo por ejercer o percibir control sobre la situación. Baum, Singer y Baum (1981) consideran al control percibido por el individuo como un poderoso mediador del estrés, ya que provee de un sentimiento de habilidad para afrontarlo efectivamente. El individuo al predecir ciertos eventos y determinar qué sucederá puede controlar ampliamente al estresor, cuando se provee a los sujetos de información acerca de un estresor previa a su exposición, los individuos reducen la valoración de la amenaza hecha cuando se presente el estresor, debido al control percibido por la información previa adquirida.

Por otro lado, cuando los recursos de afrontamiento se enfocan sobre las emociones pueden ser utilizados para alterar el significado de la situación, y de este modo incrementar el sentimiento de control del individuo sobre su angustia. Entre las estrategias utilizadas para este fin se incluyen las devaluaciones que el individuo realiza de los riesgos que implica el encuentro con el estresor, enfocando los pensamientos sobre los aspectos positivos de los encuentros negativos y realizando comparaciones con el fin de encontrar aspectos positivos del encuentro con el estresor. (Lazarus y Folkman, 1986).

Evans y Cohen (1987) mencionan además, como consecuencias negativas asociadas con la falta de control; al efecto negativo, los déficits cognitivos y la reducción de motivación para conducirse instrumentalmente al tener disponibles opciones de afrontamiento. En general, el control real o percibido sobre un estresor conlleva menos consecuencias negativas que la exposición a estresores que son incontrolables. En estos casos, la exposición a este tipo de estresores produce un mayor estrés.

Por tanto, mientras mayor control tenga el individuo sobre el estresor menos estrés será producido. De hecho, algunos estudios de acuerdo con Evans y Cohen, (1987) con multitudes, ruido, contaminación del aire y calor han revelado una parcial o completa aminoración de varios impactos negativos producto de la exposición a este tipo de estresores ambientales al proveer a los individuos de control instrumental sobre de ellos. Del mismo modo, existen evidencias de que la exposición crónica a estresores ambientales puede causar reacciones negativas, producto de las restricciones del control del individuo. Por lo que la provisión de control real o percibido sobre los estresores, aminora o reduce parcialmente los efectos negativos de los estresores ambientales sobre la salud y la conducta humana; esto confirma que el control puede funcionar como un poderoso mediador situacional del proceso de estrés.

3.3 Consecuencias positivas y negativas del proceso.

En términos generales podemos hablar de que el proceso de afrontamiento tiene efectos positivos sobre el individuo, de hecho existen modelos de afrontamiento que así lo remarcan;

Baum, Singer y Baum (1981) mencionan que por la exposición continua al estrés se producen efectos secundarios, los cuales se definen como aquellas consecuencias que son experimentadas por el sujeto después de haber sido

expuesto a un estresor que ya ha terminado de actuar sobre de él. Lo que nos lleva a la idea de que la energía que posee el sujeto para adaptarse al estrés es limitada; es decir, cuando la exposición al estrés se incrementa por largos períodos, las reservas adaptativas pueden agotarse, produciéndose por tanto los efectos secundarios y reducciones en la habilidad para afrontar eventos estresantes subsecuentes. Como ejemplos de los efectos secundarios los autores mencionan al decremento en el funcionamiento cognitivo, la reducción en la tolerancia a la frustración, pérdida de motivación, agresividad, desensibilización hacia los demás, desinterés por la conducta altruista, dificultad para la integración social y mayor susceptibilidad hacia las enfermedades infecciosas.

Evans y Cohen (1987) consideran que uno de los costos acumulativos de adaptación al estrés lo constituyen la fatiga cognitiva. Esta se produce particularmente cuando los individuos se enfrentan a estresores incontrolables, los cuales requieren demasiado esfuerzo por parte del sujeto. Como ejemplo de esto tenemos a los efectos negativos posteriores en la tolerancia a la frustración o el déficit en la ejecución cognitiva que sigue de la exposición a las multitudes, al ruido o a la contaminación del aire. Además, la fatiga cognitiva acumulativa puede reducir la capacidad de afrontamiento con demandas ambientales subsecuentes.

Por último, remarcamos que existen evidencias de que el modo o tipo del proceso de afrontamiento influencia las respuestas fisiológicas producidas ante el estrés (Evans y Cohen, 1987). Como ejemplo de esto tenemos lo que mencionan Baum, Singer y Baum (1981) acerca de las consecuencias de no abatir al estrés a la exposición repetida del organismo a él produce un decremento en la habilidad para afrontar los encuentros subsecuentes, ocasionándole en algunos casos disfunciones fisiológicas, daños orgánicos y en casos extremos la muerte. Igualmente, los autores afirman que cuando las respuestas al estrés son repetidas o prolongadas, las reacciones de adaptación y la excitación es prolongada, se puede llegar al daño orgánico y a enfermedades por agotamiento. A este tipo de

enfermedades se les denomina, “enfermedades del estilo de vida”, precisamente porque son consecuencia de la manera como el individuo afronta las situaciones estresantes cotidianas. Como ejemplo de ellas tenemos principalmente los padecimientos del corazón, particularmente a la hipertensión arterial, las que según los autores se encuentran vinculadas con los patrones de afrontamiento de quienes las padecen.

Del mismo modo, Evans y Cohen (1987) y Lazarus y Folkman (1986) mencionan que cuando el individuo utiliza demasiado esfuerzo para ejecutar tareas durante situaciones estresantes o para mantener el control sobre un evento aversivo, se incrementa la actividad cardiovascular. Si estos esfuerzos de control no producen una retroalimentación directa y relevante para el sujeto acerca de la eficacia de los intentos de afrontamiento, se produce un nuevo incremento en la actividad fisiológica. En casos extremos, cuando estas actividades son prolongadas, se pueden generar úlceras y otros daños orgánicos directos (claro está que para el desarrollo de estas enfermedades pueden estar también involucrados factores como la dieta del individuo, sus hábitos de trabajo, si fuma o no, etc).

Por otro lado, Evans y Cohen (1987) plantean que las respuestas de afrontamiento pueden traer efectos fisiológicos directos, como en el caso del consumo de cigarro, alcohol y drogas, lo que puede funcionar como amortiguador temporal del estrés; sin embargo, en estos casos es evidente que cada uno de ellos tiene efectos claros sobre la salud.

Toda esta interrelación entre los aspectos del estrés psicológico y los padecimientos fisiológicos contribuyen a la validación de los postulados de la perspectiva psicológica del estrés, en donde lejos de desechar las propuestas de la perspectiva fisiológica, las retoma y las integra tomando en consideración estos hechos; es decir, los procesos psicológicos (particularmente los cognitivos) influyen sobre los fisiológicos, y viceversa. He aquí una nueva consideración para

argumentar más sobre la propuesta dialéctica o transaccional del estrés. En donde se plantea que los procesos psicológicos de valoración de los estresores afectan a las respuestas fisiológicas; a su vez, éstas influyen sobre los procesos psicológicos de valoración y determinan la forma de afrontamiento al estrés. Todo este sistema se retroalimenta en cada nuevo encuentro con el estresor, originando variaciones cualitativas y cuantitativas de todo el proceso en los encuentros subsecuentes. (Martínez, 1992).

Para cerrar este capítulo se puede decir que en el afrontamiento se van a involucrar aspectos físicos, psicológicos, sociales y ambientales. Sin embargo, el éxito que se obtenga de las estrategias empleadas va a depender de cada individuo, pero también de que tan familiar resulta el estresor, pues en la medida de que se conoce al estresor se pueden ir creando o modificando estrategias para poder afrontarlo o incluso evitar dicho estresor.

CAPÍTULO 4. PERCEPCIÓN AMBIENTAL

Conocer el ambiente, es una tarea de expertos, donde a través de estudios a conciencia, se llegaría a determinar cuales son las características físicas, químicas, sociales, culturales, etc. de cualquier ambiente. Pero para la gente común el ambiente puede significar cualquier cosa, incluyendo sus características físicas y químicas. Es decir, existiría, en términos generales dos tipos de ambiente, el que describe y/o conoce un experto y el ambiente percibido por una determinada especie animal, incluyendo al hombre (Holahan, 1991).

Para el caso de la contaminación atmosférica, se sabe que es una concentración de determinadas sustancias diseminadas en el aire, que por su composición química son nocivas para el ambiente mismo y sus habitantes. Saber esto implica tener información especializada que permite entender el fenómeno, y en su caso actuar para solucionarlo.

Un hombre común, esperaría que notará la presencia de los contaminantes a través de sus sentidos fundamentalmente, guiado a partir de tres indicios básicos: turbidez del aire, por el olor y por el grado de molestia que estos gases o partículas le generan. Su juicio estaría determinado, entonces a partir de su placer-displacer y de su "sensibilidad" en percibir olores, claridad del aire, etc. (Reyes, 2000).

Otras circunstancias hacen que un individuo común perciba o no un contaminante, y son sus circunstancias personales, sociales y culturales, así como su edad, sexo, agudeza de sus sentidos, nivel socioeconómico, prejuicios, lugar de donde vive y por la cantidad y calidad de información que posea sobre el fenómeno.

La psicología ha encontrado que tales procesos de percepción del ambiente y de su composición, si esta es benéfica o no, se tornan complejos y dinámicos, además de ser procesos activos y no pasivos.

La percepción, como paradigma explicativo permite describir cómo el individuo conoce el ambiente físico inmediato. El conocimiento ambiental que los sujetos hacen de su entorno comprende un almacenamiento, una organización y una reconstrucción de las imágenes que caracterizan a los ambientes y que los sujetos hacen su apropiación a través de sus sentidos (Reyes, 2000).

De esta forma, existiría una diferencia muy clara entre lo que sería la percepción, conocimiento y actitudes de los ambientes. Estos niveles al actuar de manera conjunta producen en el sujeto un comportamiento y/o un enfrentamiento frente a un ambiente determinado (Holahan, 1991), así como una serie de expectativas con respecto al ambiente.

En este sentido, los procesos de percepción son ya concebidos considerando variables personales y culturales. En un trabajo de Biederman (1972) sobre la percepción y su relación con el contexto, demostró que la percepción de los objetos del mundo real se ve afectada por el contexto ambiental.

El descubrimiento fundamental de Biederman fue que los objetos del mundo real siempre se perciben en situaciones o en contextos significativos para el sujeto. Es decir, que el objeto debe tener sentido para el individuo y así poder percibirlo con claridad.

Existen diversas teorías para explicar la percepción ambiental, una de ellas es la llamada teoría ecológica, desarrollada por Gibson (1963). Esta teoría afirma que la percepción ambiental es un producto directo de la estimulación del mismo ambiente está contenida en el mismo ambiente y su percepción es a través de entidades y no como aspectos separados.

El significado no se construye a partir de las sensaciones que envía el ambiente, sino el individuo percibe directamente el significado que ya existe en el patrón ambiental, como afirma Gibson, y por tanto, no se requiere de un procesamiento de reconstrucción e interpretación por parte del individuo. Todo esto parte de la tradición gibsoniana en el que se dice que los objetos del ambiente son invariantes y por lo tanto toda la información que el sujeto necesita se encuentra toda en el objeto.

Lo que hace suponer que dicha información tendría que ser “decodificada” por cualquier sujeto en cualquier circunstancia. Sin embargo, existen otras teorías que son más claras en definir la percepción y no se quedan en esa visión simplista de que el ambiente es quien proporciona toda la información y que el sujeto no realiza trabajo interpretativo.

De acuerdo con el modelo probabilístico de Brunswik, (citado en Holahan 1991) en la percepción del ambiente, el individuo juega un rol activo en el momento de la “decodificación”, por llamarle de alguna forma. A este respecto, Adelbert Ames (Reyes, 2000) con su “Psicología Transaccional” hace hincapié en que la participación del individuo en el proceso de percepción es dinámica y creativa. Así, los juicios que el sujeto se hace de un ambiente son subjetivos y reflejan una perspectiva de necesidad, y sobre todo de objetivos particulares de cada persona.

Así, se está considerando el pasado del sujeto, que podemos llamar “características individuales” o enmarcarlo en las características culturales del grupo al que pertenece el sujeto. “El mundo que cada uno conoce es un mundo creado en gran medida a partir de las experiencias propias que se adquieren al interactuar con el ambiente” (Ittelson y Kilpatrick, 1952).

La percepción ambiental implica el proceso de “conocer” el ambiente físico inmediato a través de los sentidos. Este conocimiento comprende el almacenamiento de información, la organización y la reconstrucción (de imágenes) de las características ambientales que no están a la vista en el momento (Reyes, 2000).

Las actitudes con respecto al ambiente son los sentimientos favorables o desfavorables que el sujeto tiene hacia las características del ambiente físico que le rodea, considerando la información que el individuo tenga sobre ese ambiente. Es decir, de su conocimiento. Así, se tiene: PERCEPCIÓN + CONOCIMIENTO (INFORMACIÓN) = ACTITUD, POSICIÓN (Reyes, 2000).

La primera tiene que ver con las características biofísicas del individuo y del entorno (Gibson, 1958). La segunda, desde su estructuración cultural (de su grupo histórico social) y la tercera de su estructuración particular, sus características individuales, que están estrechamente ligadas a su condición cultural.

De acuerdo con Biederman (1972), la percepción del objeto se realiza mediante la contextualización del mismo. Es decir, el objeto es percibido cuando este se encuentra dentro de un contexto conocido por el sujeto.

Cuando el percibir un objeto se realiza mediante la obtención de información por los órganos sensoriales, es claro que el “objeto” tendrá sentido si el “sujeto” lo relaciona con información anterior por lo que, se percibe, se conoce o reconoce y se tiene una actitud. (Reyes, 2000).

La percepción, no es una actitud pasiva del individuo, dice Ittelson (1982), el sujeto explora, selecciona y clasifica los estímulos con lo que las acciones del sujeto nunca son sin ningún propósito. El conocimiento o el reconocimiento de ese estímulo genera actitudes favorables o desfavorables y se actúa en consecuencia.

Sin embargo, cuando este estímulo es desfavorable y el sujeto no puede evitarlo, se realiza un esquema de compensación para evitarlo.

La forma en que los sujetos perciben, conocen y actúan está estrechamente relacionada con su estructuración cultural. Así, cuando se percibe algo, se realizan comparaciones con toda la información que tiene y la relaciona con el fenómeno percibido. Esto es, contextualiza el fenómeno y lo percibe. (Reyes, 2000).

Es decir, la percepción final se resuelve mediante las experiencias individuales (culturales) y no por el objeto mismo. Se percibe de acuerdo a la estructuración particular de los sujetos mediante su grupo cultural y se manifiesta lo percibido mediante una construcción discursiva.

En síntesis, en el proceso de percepción que realiza el sujeto, se involucra, tanto el esquema cultural que le permite percibir o no los estímulos de su entorno, como un mecanismo de “contextualización lingüística” que le permite al sujeto dar nombre al estímulo. Este mecanismo por supuesto, también está determinado por estructuras sociales, históricas, culturales y ambientales.

En este sentido, al hablar de las peculiaridades de los sujetos inmersos en una variable cultural, es importante englobar éstas características sociales y culturales dentro de una tradición sociológica, con el fin de comprender de forma más global esa variable cultural que determina en mucho los comportamientos y las perspectivas de los sujetos, tanto por su condición de individuos, como por ser estos individuos parte de un contexto social dinámico (Reyes, 2000).

Lindsay y Norman, psicólogos cognoscitivas, al referirse a la percepción y el reconocimiento de formas, hacen referencia al contexto que los sujetos deben tener para “reconocer” formas, y en su caso, ambientes. Así, una gran parte de las interpretaciones que hacen los sujetos de los datos sensoriales, dice Lindsay y Norman (1975), provienen del conocimiento de lo que debe ser, en este caso la

señal. La información complementaria es dada por el contexto de ese acontecimiento “sensorial”. El contexto, funciona como un “archivo” en el que están incorporadas todas las experiencias. En este sentido, se percibe más rápido y fácilmente si las figuras, los ambientes, e incluso las situaciones tienen significado. “Cuando más sabemos lo que va a venir, más fácil es percibir lo que está ante nosotros”.

Es precisamente en este punto, donde la posición psicológica y la sociológica se tocan. Ya que al referirse Lindsay y Norman a la importancia que tiene el contexto para que un sujeto tenga mayores posibilidades de percibir y/o interpretar el estímulo que el exterior está enviando, este contexto, bien puede traducirse como la “parte” cultural de los individuos que los estructura y determina para realizar el proceso de apropiación de la realidad, de acuerdo a perspectiva bourdiana.

Desde esta perspectiva sociológica, Bourdier (1984, en Reyes, 2000), afirma que estas características individuales son explicadas a partir del concepto de habitus de clase, entendiendo como habitus el elemento generador de prácticas y factor primordial en la reproducción de la cultura. El habitus determina los esquemas de percepción, valoración y acción de los sujetos, ya que es un sistema de estructuras cognitivas y motivacionales sobre un mundo de “fines” ya realizados. El habitus es generado por las estructuras objetivas, entendidas éstas, como las características culturales a las que pertenece el individuo, así como su ideología, que a su vez genera prácticas individuales (subjetivas), dando a la conducta esquemas básicos de percepción, pensamiento y acción. Este es un sistema de disposiciones durables y transponibles, estructuras predispuestas a funcionar como estructuras estructurantes. Es decir, los sujetos a lo largo de su vida acumulan experiencias que modifican su relación con el mundo, pero que se transforman de acuerdo a su estructuración primaria. Así, el habitus, dice Bourdier, sistematiza el conjunto de prácticas de cada persona y de cada grupo. Esto es, que a partir de los habitus de los distintos grupos o personas, será la manera en

que tendrán una visión del mundo y actuarán de acuerdo a sus características personales, y de acuerdo a su capital incorporado. Entendiendo como capital aquella ganancia que se adquiere a través de las experiencias. Es decir, factores de “aprendizaje” que se acumulan para posteriormente poner en práctica. En las sociedades se reproducen campos, esto es que se distribuyen e interactúan en actividades específicas (económica, política, científica, artística, etc.). Un campo está construido por dos elementos: la existencia de un capital común y la lucha por su apropiación.

El habitus, es definido por Bourdieu (op.cit) como un proceso por el cual lo social se interioriza en los individuos y logra que las estructuras objetivas, se vuelvan subjetivas. Así, la acción ideológica no se efectúa por una lucha de ideas, sino en las relaciones de sentido, no conscientes, que se organizan en el habitus. El habitus “programa” el consumo de los individuos. Es decir, aquello que van a sentir como “necesario o real”. Bourdieu afirma que las estadísticas registran la coherencia de elección o selección de un habitus. A través de esta formación del habitus, las condiciones de existencia de cada clase van imponiendo inconsciente un modo de clasificar y experimentar lo “real”, se vuelven “clasificadores clasificados por sus clasificaciones”.

Así, toda la evidencia sensorial será interpretada en el momento que el sujeto organiza la información, tratando al estímulo como una unidad, siendo la interpretación final una organización particular para cada individuo, pero partiendo de unas “reglas” de interpretación, que son determinadas por una estructuración cultural de los grupos sociales. Es decir, las “reglas” sociales de interpretación dan pie a la interpretación final del individuo: su Habitus.

La percepción del ambiente no sólo es un estudio que depende de los psicólogos, sino que depende de las relaciones interpersonales de la cultura y de los aspectos ambientales como: el estatus personal, de las necesidades, de las acciones, de las motivaciones, de las cogniciones y procesos (Reyes, 2000).

Los procesos que se investigan en las ciudades, son sistemas funcionales que comprenden: la exploración constante de la existencia urbana, para predecir los efectos futuros de la vida en las ciudades. Además la percepción del ambiente permite el desarrollo de categorías y registro de información, éstas experiencias permiten la sistematización, el análisis de las contingencias para fundamentar una teoría científica (Reyes, 2000).

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

El medio ambiente se percibe a través de los sentidos, no solo de la vista sino que se integra la información proveniente de la visión, olfato, la cinestesis y la temperatura así como la combinación de todos o algunos de ellos. (Álvarez, 2002).

A partir de hace algunos años, las ciudades han cobrado popularidad en la gente, aumentando así el número de residentes, además incrementando el transporte y la construcción de viviendas económicas. El incremento de habitantes ha producido, además, un alto porcentaje en crímenes, divorcios, enfermedades patológicas, adicciones, desintegración familiar, desempleo, renunciaciones y agresiones, (Altman, 1972 en Reyes, 2000).

CAPÍTULO 5. HACINAMIENTO

No hay duda que el hombre desde su aparición sobre la tierra ha sido un ser gregario, quizá no por su instinto, sino por necesidad de supervivencia, y ha sido este vivir en sociedad lo que ha hecho posible la transmisión de la cultura. Pero, a la par de las ventajas que presenta el vivir en grandes grupos, han aparecido otro tipo de influencias no siempre positivas. El hacinamiento puede considerarse como consecuencia y concomitante de la moderna vida urbana, aunque no es esta la única responsable.

El hacinamiento, genera que muchos seres humanos, habiten o se encuentren en espacios muy pequeños. Esto deshumaniza y se acompaña con el agotamiento y entorpecimiento de las relaciones humanas, lo que también suscita un comportamiento agresivo, entre los individuos (García, 1991).

5.1 Definición y características.

El hablar de hacinamiento nos hace pensar en términos físicos como psíquicos. Si se concibe en términos físicos, la cantidad de espacio disponible por persona es crucial; pero no suficiente para considerar una situación como de hacinamiento. Puede concebirse también como un estado interno, o sea la sensación de sentirse apretado lo cual puede suceder independientemente del espacio físico (García, 1991).

Es importante marcar la diferencia entre hacinamiento y densidad de población, por el uso indebido que se le han dado. Y porque así se explicará e identificará cómo ciertas circunstancias en las cuales la persona esta sometida a condiciones de alta densidad, pueden no experimentar estrés (Stokols, 1978, en Holahan, 1991).

La densidad de población se refiere, a los aspectos físicos y/o espaciales de la situación. Es el número de personas por unidad de espacio

disponible. Puede ser calculada en cualquier área de toda la tierra, por países, edificios y casas, incluso en cuartos, sin importar que la medida sea de gente por metro cuadrado o por gente por kilómetro cuadrado, se utiliza el mismo principio; la densidad es una medida objetiva de individuos por unidad de área.

En un ambiente físico que se describe como de hacinamiento, se ha observado que el control del propio territorio puede verse gravemente limitado. El hacinamiento ubicuo de la vida urbana moderna y no siempre es un síntoma de enfermedad social grave. En realidad el hacinamiento es cualidad intrínseca del medio urbano, y puede conferir excitación y un sentido de participación a quienes lo habitan. Dada la explosión demográfica y la crisis urbana, se ha vuelto común hablar del hacinamiento que priva en la ciudad, el hogar, la escuela, la autopista, el hospital, el manicomio, el metro, otros transportes colectivos, etcétera (García, 1991).

En este sentido Krupat (1985, citado en Hombrados, 1988), menciona que el vivir en una situación de alta densidad es estresante, crea problemas de coordinación entre la gente, puede reducir la habilidad de las personas para controlar su ambiente y lleva a que la gente utilice afrontamiento activo.

Aunque la densidad es una medida objetiva, también puede ser medida en diversas escalas físicas (Gifford, 1997). Como en, la distribución de población puede ser tal que uno puede vivir en un lugar densamente poblado, que está situado en un área más grande, casi deshabitada. Los diferentes espacios (cuartos, edificios, vecindarios, ciudades, regiones, países), posiblemente tienen distintas densidades, la cual es la clave para investigar cómo afecta cada una de estas densidades la conducta humana.

El hacinamiento se refiere a un estado subjetivo, expresado y reportado por la persona, es decir, es la experiencia psicológica originada por la demanda de espacio que excede disponible. Esto es, cómo el individuo experimenta el número de personas que lo rodean; el hacinamiento, es un sentimiento subjetivo acerca de la exagerada cantidad de individuos que le circundan.

En ocasiones el hacinamiento se relaciona con una alta densidad, pero en otras, no existe una fuerte relación entre los dos aspectos. Algunas veces se puede sentir hacinado al estar con otra persona en un cuarto grande, y no hacinado cuando se está con miles de personas en un concierto (Valadez, 2002).

El individuo puede sentirse amontonado hasta el punto de que se frustra durante la persecución de sus metas dentro de un ambiente dado por la simple presencia de otros. Vienen al caso las horas de las estampidas y el estrujamiento en el metro. El elemento significativo parece ser la frustración. El hacinamiento se relaciona cuando el número de personas con las que está en contacto el individuo, le impide que manifieste una cierta conducta y, por lo tanto, reduzca su libertad de elección. La libertad de elección se vuelve entonces concepto clave para entender la privacidad, la territorialidad y amontonamiento. Sea por razones de autonomía personal, liberación emocional o auto evaluación, el individuo que tiene privacidad puede satisfacer en sus propios términos estas necesidades. La presencia de otro, no sólo perturba, sino que también inhibe. La privacidad le da al individuo la oportunidad, tanto de pensamiento, como de acción, de ensayar todas y cada una de las alternativas y de hacer consecuentemente su elección. La invasión de su territorio reduce su libertad de elección. Del mismo modo, el amontonamiento es experimentado por el individuo, cuando lo hace percatarse, quizá no muy conscientemente, de que su libertad de elección se ve reducida por la presencia de otros (García, 1991).

Lo que resulta interesante es saber que existen diversas situaciones en las que el individuo puede experimentar la sensación de encontrarse hacinado. Los ambientes físicos tienen propiedades normativas. Que el individuo las perciba o no como de hacinamiento, depende de lo que haya experimentado con anterioridad y en consecuencia, de lo que espera en el presente. Independientemente de la incomodidad o frustración evidentes y debidas al número de participantes, el individuo tal vez no tenga la sensación de estar amontonado por ser esto lo que espera y considera deseable. Esto destaca las diferencias culturales al empleo y la organización del espacio, incluidas las

diferencias de los niveles aceptables de densidad de la población. Si la costumbre prescribe que una tarea debe ejecutarse en un ambiente dado, y con un número determinado de individuos, cualquier aumento de este número será experimentado como amontonamiento por cada uno de los que participan de la situación.

Así se puede decir que, el hacinamiento se presenta en función de muchos factores personales, culturales y situacionales; mientras que, la densidad es una condición necesaria pero no suficiente para el hacinamiento (Gifford, 1997 en Valadez, 2002).

Hombrados en 1998, indica que existen elementos implicados en el concepto de densidad y hacinamiento. El primero es la densidad percibida que es la apreciación que hace un individuo de la densidad en un lugar determinado, sin que tal estimación tenga que estar relacionada con la densidad objetiva en ese preciso momento.

Otros elementos son la densidad interior y exterior. La primera, es el número de personas por vivienda o por habitación. La segunda, es el número de personas por unidad de superficie y número de viviendas por barrio.

Otros factores son la distancia social y la distancia espacial. La primera se vincula con el número de personas, con lo que las diferentes medidas se refieren expresamente a la cercanía o lejanía de los individuos en una situación determinada.

Lepore (1994, en Hombrados, 1998) señala los términos de densidad residencial y densidad comunitaria. La primera, es el número de personas en una vivienda o la proporción de individuos por habitaciones disponibles en el domicilio. La segunda, es el número de personas en una determinada zona comunitaria o la proporción de individuos por espacio o viviendas disponibles en una determinada zona.

La densidad residencial es un buen predictor del hacinamiento percibido por la persona en su vivienda y en la comunidad. La densidad comunitaria es la única que influye en el hacinamiento del vecindario.

Esto implica que cuando aumenta la densidad de población se fuerza a la gente a vivir más estrechamente, y en un momento dado, esto provoca que la gente se sienta hacinada y perciba la situación como una amenaza, con lo que se sentirá estresada (Heimstra y McFarling, 1979).

El hacinamiento ha sido evaluado como una de las condiciones más negativas de las ciudades, ya que afecta en muchos sentidos la calidad de vida de las personas.

5.2 Efectos del hacinamiento.

Se ha encontrado que el hacinamiento puede causar efectos tales como estrés, sentimientos de insatisfacción, infecciones respiratorias, desorganización familiar y conductas antisociales como lo son el vandalismo y la violencia.

Holahan (1991) y Hombrados (1998), mencionan que el hacinamiento tiene efectos en la salud física de las personas, en el rendimiento y ejecución de las mismas y en los procesos sociales como la cooperación, la solidaridad, el aislamiento y la agresión debida a sentimientos de frustración y disgusto, incluso se han encontrado índices de criminalidad muy altos en las zonas habitadas más hacinadas.

En cuanto a los efectos del hacinamiento físicamente hablando, existen muchas pruebas que surgieren que el hacinamiento es el factor clave de la vivienda que afecta a las familias de bajos ingresos. El hacinamiento parece ser la principal característica de la vivienda que influye en la salud (Pond, 1957, en García, 1991).

Con respecto a la agresión, las personas hacinadas muestran la siguiente pauta de comportamiento: aumento de la agresividad, disminución de la interacción social, aislamiento y disminución de la actividad. Con respecto a la salud, el hacinamiento hace más vulnerable al sujeto ante el estrés e incrementa las posibilidades para la transmisión de enfermedades. Además, algunos estudios de laboratorio y de campo indican que la relación entre hacinamiento y agresión es característica en los hombres pero no en las mujeres.

Algunos estudios de laboratorio, que incluían tareas relativamente simples, no mostraron efectos negativos del hacinamiento en el rendimiento del individuo al desempeñar las tareas (Freedman y Cobs, 1971; Freedman y Cobs, 1972, en Holahan 1991). Sin embargo, los estudios subsecuentes, que utilizaron tareas complejas tanto en situaciones de laboratorio y de campo indican que el hacinamiento influye negativamente en el estado de ánimo, aunque algunos estudios apuntan que esta relación es más fuerte en hombre que en mujeres. (Epstein y Karlin, 1975 en Holahan 1991).

Con respecto al estrés derivado del hacinamiento, Holahan (1991), describe que este proceso es mediado por un aumento de estimulación que se presenta por la frecuente invasión del espacio personal, la cual se deriva por la alta densidad poblacional. En situación, la imposibilidad de adquirir más espacio amenaza el sentimiento personal de seguridad física o psicológica, lo que puede llegar a producir una reacción intensa de estrés.

Stokols (1972, en Holahan, 1991) apunta que dentro del proceso del estrés, el hacinamiento puede analizarse de dos formas. a) cuando el hacinamiento se presenta como una situación productora de estrés, por ejemplo, cuando factores ambientales, como la cantidad de espacio disponible para un grupo, funciona como variables independientes que hacen que la persona sienta la aglomeración. b) cuando se presenta como un síndrome de estrés; es decir, la experiencia psicológica de estar hacinado se analiza como una variable dependiente que es consecuencia de factores ambientales

específicos. Una característica de esta segunda forma, son las estrategias de afrontamiento que la persona utiliza para enfrentarla.

Hombrados (1998) señala que la densidad comunitaria es el mejor predictor de un mal estado de salud, ya que disminuye el bienestar general de los sujetos, se encuentran más tristes, de peor humor y con más problemas de salud física. En cuanto a la satisfacción con el entorno se encontró que la densidad residencial y vecinal son las que más se relacionan con esta variable, es decir, conforme aumentan, el individuo percibe mayor número de problemas e insatisfacciones con el vecindario.

Los trabajos que analizan los efectos del hacinamiento sobre la conducta social se han centrado e el análisis de las reacciones afectivas y agresivas que sufren las personas expuestas a condiciones del hacinamiento.

Las reacciones afectivas y afiliativas también han sido estudiadas entre los efectos del hacinamiento, encontrándose una relación negativa. A medida que aumenta la experiencia de hacinamiento se producen menos conductas de afecto entre los sujetos. Una muestra importante de ello se encuentra cuando se establecen diferencias de género en el estudio del hacinamiento, las mujeres se comunican e interactúan más fácilmente que los hombres en las condiciones de alta densidad y suelen sufrir con menos intensidad los efectos del hacinamiento. (Epstein y Karlin, 1975 en Aragonés 1998).

La relación entre hacinamiento y patologías sociales es una de la hipótesis más clásica de la sociología urbana, aunque nunca ha sido convincentemente demostrada.

Los psicólogos han observado que las consecuencias psicológicas negativas de la alta densidad se aligeran cuando el individuo percibe cierto grado de control sobre ella. El concepto del control personal está implícito en el modelo d la sobrecarga de información; la experiencia de la aglomeración está relacionada con la incapacidad del individuo para controlar el nivel de información social y espacial cuando enfrenta situaciones de alta densidad.

(Schmidt y Keartin, 1979 en Holahan 1991). La idea del control personal también se encuentra implícita en el modelo de la limitación de conducta; la experiencia de la aglomeración se da cuando uno puede manejar en forma efectiva la interferencia o los bloqueos que afectan la conducta dirigida hacia un objetivo en situaciones de alta densidad. Varios psicólogos ambientales han utilizado el modelo de la impotencia aprendida del stress ambiental para explicar las consecuencias psicológicas de la pérdida de control personal en situaciones de alta densidad. (Seligman, 1975 en Holahan 1991).

En cuanto a las respuestas fisiológicas hacia el hacinamiento se ha observado que: evoca enfermedades y actitudes frecuentemente irracionales, cuando no demasiado sumisas o agresivas. Las ciudades congestionadas traen a la mente facciones enfermizas y conducta hostil; acusa a las multitudes ciudadanas de aceptar el poder despótico y de empeñarse ciegamente en actos de violencia. En contraste con ello, se piensa que las áreas rurales y los pueblos fomentan la salud y la libertad. La naturaleza y la historia del hombre son tan complejas que, desde luego, no se justifica tales generalizaciones. Pero, a pesar de todo, algo hay de verdad en la creencia de que el hacinamiento genera problemas de enfermedad y conducta.

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.

En cuanto a los efectos psicológicos del hacinamiento se ha observado lo siguiente:

- 1) El hacinamiento, como factores físicos y sociales, se relaciona con la tensión y la percepción del YO.
- 2) El desafío al sentido de individualidad (un niño que pocas veces está solo, no puede aprender a mirarse a sí mismo con respecto a las satisfacciones reales de la vida).

- 3) El desafío a las ilusiones que el individuo se hace de las demás personas (el niño al estar en contacto con la debilidad y la avaricia de los adultos, les es difícil, formar identificaciones con padres-héroes o con otros ideales).
- 4) El desafío a toda ilusión relativa al sexo. Con el hacinamiento “el aspecto físico de la vida sexual ocupa el lugar principal”
- 5) El desafío a un estudio objetivo del mundo o sus problemas. (los niños que viven hacinados se hallan tan adentro de la vida, que rara vez pueden mirarla). (García, 1991).

El hacinamiento se suma a otras privaciones, cada una de las cuales se refuerza mutuamente, para moldear al habitante de los barrios bajos.

En cuanto el hacinamiento y su relación con la tensión se ha observado que la vivienda puede afectar a la conducta incrementando o disciplinando la tensión. Este concepto introduce la idea de que algunas personas tienen mecanismos de ajuste más eficaces que otras y esto es evidentemente un factor que incluye en las reacciones. Casi toda cualidad de la vivienda que afecte a los individuos puede interpretarse como productora de tensión: el hacinamiento. Otros factores que producen tensión son el aislamiento social y la insuficiencia de espacio. Existen investigaciones (Lemkau, 1955, en García, 1991), que sugieren que todo ambiente que tiende a aislar al individuo produce una tensión que acarrea cambios de personalidad discernibles. Lo significativo es que la cantidad de espacio por persona y la manera en que este distribuido, fomentando la privación o interfiriéndola, son factores que han sido vinculados con la tensión. Esta es la tensión mental que surge de tener que “llevarse bien” con los demás constantemente. Es la tensión de tener que adaptarse constantemente, hay un desafío continuo a la integridad de las defensas del niño u ofrece, con toda claridad, un cuadro de irritabilidad, inquietud e inseguridad. A menudo, los adultos sufren la tensión de tener que ajustarse a los demás cuando se hallan dentro de un grupo por periodos prolongados.

Entre los efectos físicos directos del hacinamiento y la distribución de espacio en la vivienda se encuentran:

La fatiga y la escasez de sueño, pueden ser consecuencias de viviendas muy inadecuadas. Se habla a menudo de que el hacinamiento produce irritaciones e interrupciones; ocasionan un gasto inútil de energía, que a su vez termina en exceso de fatiga (op. cit.).

El efecto del hacinamiento sobre la fricción intrafamiliar se da en varios aspectos. En una cocina y al mismo tiempo, lidiar con un niño u otros adultos (Hall, 1961 en; García, 1991). Uno de los resultados que trae consigo la insuficiencia de espacio parecer ser con gran frecuencia, el que los miembros de la familia pasen su tiempo fuera de casa (opc.cit). La tendencia a pasar el tiempo fuera de casa puede ser un asunto especialmente grave en relación con los niños.

JUSTIFICACIÓN

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

A esto podemos decir que la zona urbana de la Ciudad de México recibe medio millón de emigrantes al año, y por este motivo, ocho de sus 17.8 millones de habitantes son menores de edad. Esta zona es una curiosa mezcla de áreas que incluso superan en calidad de vida a las de los países desarrollados, y de áreas paupérrimas con calles sin nombre, llenas de animales domésticos y habitadas por gente subempleada que, aún así, gana diez veces más que trabajando en el campo (Ortega, 1993 citado en: Valadez, 2002)

En la ciudad es donde indudablemente se pueden mencionar estresores más comunes que afectan a la mayoría de la población y son permanentes a lo largo del tiempo.

Algunos de los estresores ambientales que han sido arduamente estudiados son: el ruido, temperaturas extremas, contaminación y hacinamiento.

Ruido: Cuando se habla de sonido se hace referencia a una vibración acústica capaz de engendrar una sensación auditiva. Urbina (1986) menciona que las fuentes de ruido más comunes son el transporte, el flujo de tránsito, las obras públicas y las industrias además de múltiples objetos hogareños y de oficina.

Temperaturas extremas: En este rubro es el calor sobre lo que más se ha investigado; por una parte se ha relacionado a estas con las tasas de mortalidad en áreas urbanas y por otro lado los estudios realizados señalan que las altas

temperaturas favorecen la agresión, otras investigaciones muestran que el calor puede perturbar el rendimiento de las personas. (Álvarez, 2002)

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

Aún cuando la gente no se considera como estresor en la literatura sobre estrés ambiental se habla de ciertos comportamientos de los habitantes de la ciudad. Canter (1978, en Álvarez, 2002) menciona que la vida en la ciudad genera en sus habitantes una indiferencia para con los demás que se manifiesta en diferentes formas como ser grosero o apático.

Al ser la gente un aspecto reportado como estresor, por motivos tales como: porque es hostil, es demasiada, aturde, hay que hacer colas, no dejan pasar y nombrando como consecuencias; el ser lastimado, el mal humor, sentirse atrapado, dolor de cabeza, desesperación, agredir a otros, pérdida de tiempo, no poder ir a los lugares donde uno quiere y depresión. Esto dio como resultado el interés de indagar más sobre la percepción de hacinamiento en la Ciudad de México.

La situación anterior ha dado paso a uno de los estresores ambientales que también ha sido ampliamente estudiado, el hacinamiento. Las situaciones hacinadas que se caracterizan por una excesiva estimulación, distancia de interacción minimizadas, restricciones conductuales y escasez de recursos (Graig, 1993 en: Valadez, 2002).

Con base en lo ya expuesto con anterioridad, la finalidad de este trabajo es identificar cómo los habitantes de la ciudad de México perciben a la zona metropolitana; a la gente y que consecuencias le ha traído este aspecto. Este

interés surge a raíz de que vivimos en una Cd, la cual, crece día a día. En la que se presentan gran cantidad de estresores debido al ritmo de vida tan acelerado que se vive, y uno de esos estresores, como ya se mencionó, es el hacinamiento. Además de que con la convivencia cotidiana, el vivir con un gran número de personas disminuye las relaciones interpersonales, convirtiéndolas en anónimas, transitorias y superficiales, así como el hacinamiento genera problemas de identidad social y personal entre los miembros de la comunidad al requerir la diferenciación entre las personas y contribuye a aumentar la tendencia al aislamiento de los individuos como una estrategia para salvaguardar el equilibrio personal frente a la sobrecarga de estímulo que produce la vida en la ciudad. Pues todos los que vivimos en la Cd, o en el área metropolitana, a menor o mayor grado nos hemos encontrado sometidos a las demandas ambientales, lo que implica vivir en una ciudad sobrepoblada como lo es la Ciudad de México.

Objetivo General: Describir si los habitantes de la Cd de México perciben a la zona metropolitana como hacinada; si perciben el hacinamiento como estresante, y comparar las consecuencias originadas por el hacinamiento de acuerdo al sexo y al estrato social de los habitantes.

HIPÓTESIS DE ESTUDIO:

- La gente percibirá a la zona metropolitana como hacinada
- La gente percibirá el hacinamiento como estresante
- La percepción de hacinamiento será diferente entre los habitantes dependiendo de la zona donde viven.
- Las consecuencias derivadas por el hacinamiento serán diferentes entre habitantes dependiendo de la zona donde viven.
- Habrá diferencias en la percepción de hacinamiento entre personas del sexo femenino y las personas del sexo masculino.

- Habrá diferencias en la percepción de hacinamiento de acuerdo a las edades de los habitantes.
- Habrá diferencias en la percepción de hacinamiento entre habitantes de distinto estado civil.
- Habrá diferencias en la percepción de hacinamiento entre personas de distinta escolaridad
- Habrá diferencias en la percepción de hacinamiento entre personas de distinto estrato social.
- Los efectos derivados por el hacinamiento serán diferentes entre hombres y mujeres.
- Los efectos derivados por el hacinamiento serán diferentes de acuerdo a la edad de los habitantes.
- Las consecuencias derivadas por el hacinamiento serán diferentes entre habitantes de distinto estado civil
- Las consecuencias derivadas por el hacinamiento serán diferentes entre habitantes de distinta escolaridad.
- Las consecuencias derivadas por el hacinamiento serán diferentes entre habitantes de distinto estrato social

METODOLOGÍA

Sujetos

En un principio se pretendía encuestar a personas de todas las edades y ambos sexos, teniendo el mismo número de cuestionarios contestados por cada delegación y municipio. Debido a la dificultad que esto representaba, se solicitó el apoyo de conocidos para que aplicaran cuestionarios por el rumbo donde viven o por su lugar de trabajo. Y sólo se pudieron conseguir cuestionarios de las delegaciones Gustavo A. Madero, Azcapotzalco, Venustiano Carranza, Cuauhtémoc, Benito Juárez, Álvaro Obregón, Iztacalco, Iztapalapa, Coyoacán y Miguel Hidalgo. De los municipios llegaron de Atizapán, Tlalnepantla, Ecatepec, Cuautitlán Izcalli, Cuautitlan Méx., Naucalpan, Coacalco, Teoloyucan, Chalco y Tultitlán. Cabe aclarar que de algunas delegaciones y municipios sólo se tienen de 1 a 5, ya que fueron encuestadas de forma incidental pues se tuvo contacto con personas de aquellos rumbos y se aprovechó la ocasión para aplicarles el cuestionario. Se aplicaron 240 cuestionarios pero se desecharon algunos pues no estaban completos y otros no fueron devueltos.

Materiales: Instrumento sobre hacinamiento y estrés (impreso).

Lápiz o bolígrafo.

Instrumentos: Se utilizó una escala tipo likert, la cual fue re-diseñada especialmente para esta investigación. Ya que se tomó como base el instrumento utilizado por el Dr. Valadez para su Tesis de Maestría. Finalmente el instrumento consistió en tres partes:

- a) Hoja de presentación con instrucción y ejemplos; cinco preguntas de opciones acerca de sexo, estado civil, escolaridad, si ésta está terminada e ingreso familiar; cuatro preguntas abiertas sobre edad, dirección, colonia y delegación, Y seis opciones de respuesta de transporte a elegir los tres de uso más frecuente.

- b) Escala de categorización de hacinamiento y estrés, con cinco opciones de respuestas que iban de “totalmente de acuerdo” a “totalmente en desacuerdo”. Y “muy estresante” a “nada estresante”. Con 38 reactivos, los cuales se categorizaban en “cerca de donde vive” y “ciudad en general”.
- c) Escala de frecuencia de aparición de efectos fisiológicos y psicológicos, con cuatro opciones de respuesta “nunca”, “algunas veces”, “con frecuencia” y “siempre”. Con 49 reactivos.

El cuestionario se sometió a piloteo, para corregir posibles fallas. Los cambios que se le hicieron fue incorporarle más ejemplos para que no quedaran dudas de cómo se debía contestar.

Variable Independiente:

- a) La zona metropolitana y su relación con la cantidad de gente

Variables atributivas:

- a) género
- b) edad
- c) estado civil
- d) escolaridad
- e) estrato social y
- f) zona donde viven.

Variable Dependiente:

- a) Percepción de hacinamiento.
- b) Percepción de estrés
- c) Percepción de consecuencias derivadas del hacinamiento.

Procedimiento

Como ya se mencionó antes, se solicitó el apoyo de amigos, compañeros y conocidos, para la aplicación de los cuestionarios. Estas personas en su mayoría eran egresados y estudiantes de la FES Iztacala.

Primero se les pidió que ellos contestaran el cuestionario y se les preguntaba si había algo que no estuviera claro, para que en ese mismo momento se les aclarara si es que existía alguna duda, para que ellos no tuvieran problemas al aplicarlo.

A cada persona se les dio un promedio de 10 a 15 cuestionarios. Algunos fueron entregados en las casas o lugar de trabajo de las personas que accedieron a contestar el cuestionario.

Análisis de Resultados

Una vez que se tenían los cuestionarios se codificaron y se capturaron para su análisis, mediante el programa SPSS versión 11 para windows. Se llevó a cabo un análisis de frecuencia por cada variable atributiva que se tomó en cuenta en el cuestionario. Se aplicó la prueba t de student para grupos independientes (sexo), la prueba F ANOVA de una entrada no relacionada. Y la prueba de correlación de Pearson para determinar si existe relación entre la percepción de estrés y la percepción de hacinamiento, donde la correlación es significativa al nivel 0.01

RESULTADOS

Características de la población

- Se encuestaron a 200 personas, de los cuales 109 eran hombres y 91 mujeres.
- La edad de los participantes fue de entre 15 a 71 años, para lo cual se hicieron rangos de 15 a 19 años, 20 a 24 años; 25 a 29 años; 30 a 34 años; 35 a 39 años; 40 a 44 años; de 45 en adelante. El porcentaje más alto la obtuvo el rango de 15 a 19 años con un 34% de la muestra; el 24.5% fue para los de 20 a 24 años; 12.5% fue para los de 25 a 29 años; mientras que el porcentaje más bajo fue para los de 35 a 39 años con un 5%.
- En cuanto al estado civil, 69.5% contestaron que eran solteros, el 20.5% afirmaron estar casados, 5.5% en unión libre, 4.5% divorciado/a y viudo.
- En lo que concierne a la escolaridad, se reportó que el 82% corresponde para licenciatura y bachillerato y el 3% primaria y posgrado. El 56.5% dijo que no tiene terminada la escolaridad, mientras que el 43.5% ya la concluyó.
- Con respecto al lugar de residencia, el porcentaje más alto de la muestra fue para el municipio de Atizapán con 24%, mientras que el 12% fue para G.A. Madero; y el 10.5% para el municipio de C.Izcalli; El porcentaje más bajo fue de 0.5% y lo obtuvieron las delegaciones Coyoacán, Miguel Hidalgo y en el estado de México Chalco
- En lo que se refiere al ingreso económico familiar de los encuestados se tomó en cuenta el ingreso familiar en salarios mínimos, y se encontró que

31.5% de los encuestados reportaron tener un ingreso de 6 a 10, el 29% más de 15, el 24.5% de 1 a 5, y finalmente 15% de 11 a 15.

- Finalmente se presenta el tipo de medios de transporte que se utiliza. Y se encontró que, la combi o microbús es el más utilizado para el 47% mientras que para el 6% no utiliza este medio. Con relación al metro, 42% mencionó que no lo utiliza pero para el 15.5% es el medio de transporte más utilizado. En lo que se refiere al taxi, para el 44.5% no utiliza este transporte y tan sólo para el 3.5% es el más utilizado. Para el auto propio el 48.5% respondió que no utiliza este medio, solo para el 9.5% de los encuestados es el medio que más utilizan. Por último, los medios de transporte menos utilizados fueron los camiones “guajoloteros” (4%) y el ruta 100 ó RTP (0.5%).

Para describir los datos obtenidos es importante recordar que, en el instrumento se mostraban situaciones donde se buscaba conocer tanto la percepción de hacinamiento y estrés que se tiene acerca del lugar donde se vive, como la percepción de hacinamiento y estrés en la ciudad en general. La última parte del instrumento estaba destinada a conocer los efectos del hacinamiento y estrés.

El índice de confiabilidad a partir del alfa de Cronbach para toda la escala fue de .9465. La primera parte que evaluó la percepción de estrés y hacinamiento en el lugar donde se vive y en la ciudad contó con 38 reactivos y presenta un coeficiente alfa de .9414

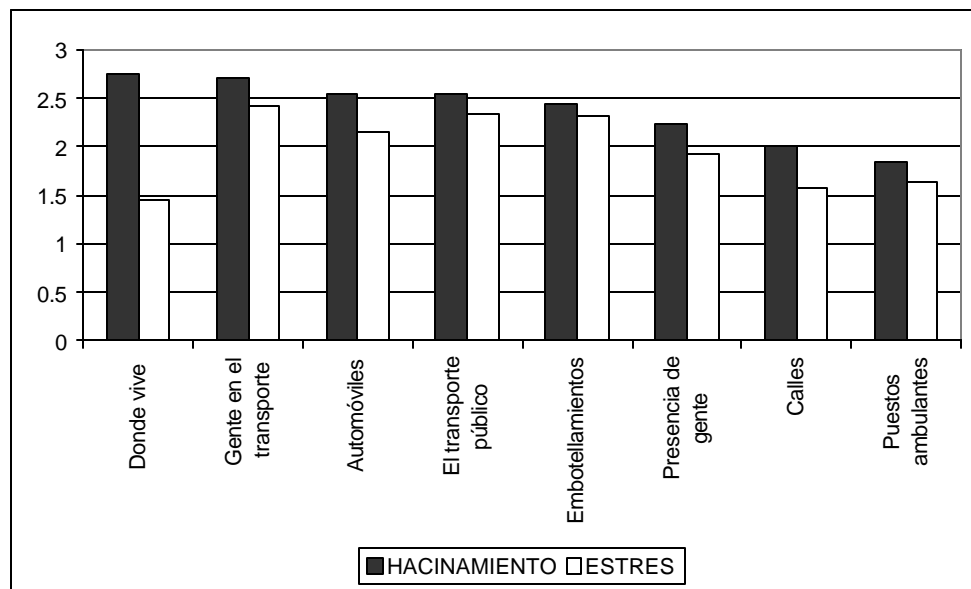
Mientras que el segundo apartado con 49 reactivos que evalúa los efectos presenta un coeficiente alfa de .9465

Con los puntajes obtenidos se establece que el índice de consistencia interna del instrumento de evaluación es alto, debido a que, los reactivos de cada uno de los apartados correlacionan altamente entre si.

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive.

Como se puede observar en la figura 1, las situaciones que percibidas como más hacinadas en la condición **“cerca de donde vive”** son: “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” con medias de 2.75, 2.71 y 2.54 respectivamente. Las situaciones percibidas como menos hacinadas fueron “los puestos ambulantes” y “las calles” con 1.84 y 2.00 respectivamente.

Figura 1. Media general de la percepción de hacinamiento y estrés en la condición cerca de donde vive



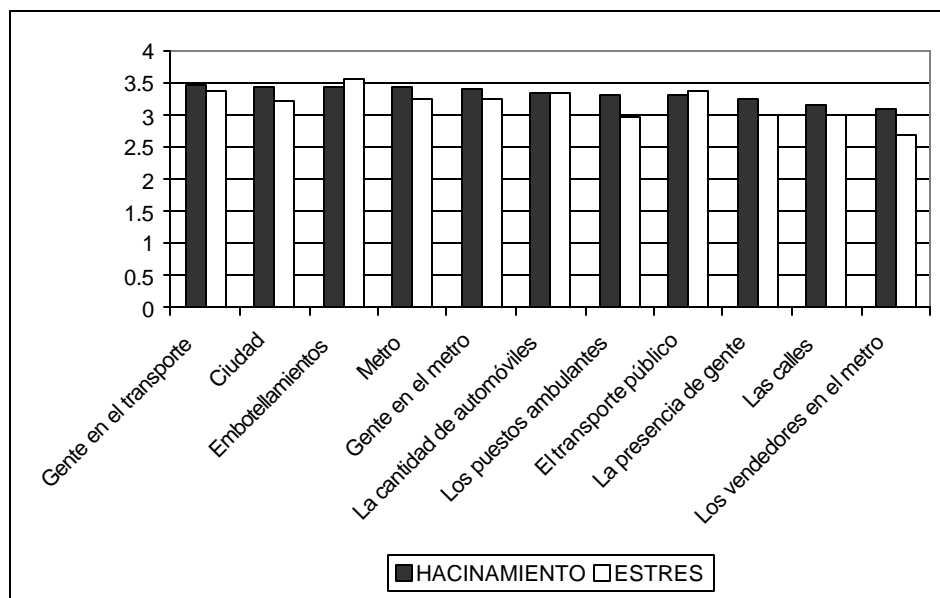
Mientras que las situaciones más estresantes son “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” con medias de 2.43, 2.35 y 2.31 respectivamente. Por otra parte las situaciones menos estresantes fueron “el lugar donde vive es” y “las calles” con 1.46 y 1.57.

Es importante resaltar que en el evento “el lugar donde vive es”, obtuvo la media más alta con respecto a hacinamiento, pero fue la más baja en estrés.

Percepción de hacinamiento y estrés ciudad en general.

Ahora la media general de hacinamiento y estrés en la condición “**ciudad en general**” se muestran en la figura 2, las situaciones que se perciben como más hacinadas son “cantidad de gente en el transporte”, “la ciudad”, “los embotellamientos” y “el metro” con medias de 3.46, 3.45, 3.43 y 3.43 respectivamente. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y la “presencia de gente” con medias de 3.10, 3.16 y 3.27.

Figura 2. Media general de la percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad en general



Con respecto a la percepción de estrés, los eventos reportados como más estresantes son “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.57, 3.39, 3.38 y 3.35 respectivamente. Y los eventos menos estresantes son “los vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “las calles” con 2.68, 2.97 y 3.00.

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive, por género.

A continuación se detallarán los datos e iniciaremos por el género, en la tabla 1 se presentan las medias correspondientes al **sexo masculino** en la condición “**cerca de donde vive**”. Donde las situaciones que se perciben como más hacinados son “lugar donde vive es”, “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “la cantidad de automóviles” y sus medias son 2.70, 2.66, 2.37 y 2.36 respectivamente. Y las situaciones que se perciben como menos hacinados fueron “las calles”, “los puestos ambulantes” y “los embotellamientos” con medias de 1.92, 1.93 y 2.26.

Tabla 1. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del sexo masculino en la condición cerca de donde vive.

	HACINAM.	ESTRES
El lugar	2.70	1.29
Cantidad de gente en el transporte	2.66	2.26
El transporte público	2.37	2.13
La cantidad de automóviles	2.36	1.93
La presencia de gente	2.29	1.78
Los embotellamientos	2.26	2.09
Los puestos ambulantes	1.93	1.59
Las calles	1.92	1.45

Mientras que los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” con medias de 2.26, 2.13, 2.09 y 1.93. Los eventos menos estresantes son “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 1.29, 1.45 y 1.59.

Para el **sexo femenino** en la condición “**cerca de donde vive**” como se observa en la tabla 2, las situaciones que percibe como más hacinados son “lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles” y “el transporte público” y sus medias de 2.80, 2.76, 2.75 y 2.73. Las situaciones percibidas como menos hacinados fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” con medias de 1.72, 2.08 y 2.17 respectivamente.

Tabla 2. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del sexo femenino en la condición cerca de donde vive.

	HACINAM.	ESTRES
El lugar donde vive	2.80	1.65
Cantidad de gente en el transporte	2.76	2.63
La cantidad de automóviles	2.75	2.43
El transporte público	2.73	2.61
Los embotellamientos	2.67	2.57
La presencia de gente	2.17	2.10
Las calles	2.08	1.70
Los puestos ambulantes	1.72	1.71

Los eventos estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles”, sus medias son de 2.63, 2.61, 2.57 y 2.43. Los eventos menos estresantes son “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” con 1.65, 1.70 y 1.71 respectivamente.

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por genero.

Para el **sexo masculino** en la condición **“ciudad en general”**. En la tabla 3 se muestra que los eventos que se perciben como más hacinados son “la ciudad”, “cantidad de gente en el transporte”, “los embotellamientos” y “el metro” con 3.37, 3.31, 3.29 y 3.26 respectivamente. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la presencia de gente” con medias de 2.96, 3.00 y 3.13.

En este caso es importante mencionar que “la ciudad” obtuvo la media más alta en cuanto a hacinamiento, sin embargo obtuvo el quinto lugar con respecto a estrés.

Tabla 3. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del sexo masculino en la condición ciudad en general.

	HACINAM.	ESTRES
La ciudad	3.37	3.07
Cantidad de gente en el transporte	3.31	3.10
Los embotellamientos	3.29	3.42
El metro	3.27	3.06
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.27	2.99
El transporte público	3.21	3.20
La cantidad de automóviles	3.21	3.12
Los puestos ambulantes	3.21	2.80
La presencia de gente	3.13	2.74
Las calles	3.00	2.86
Los vendedores en el metro	2.96	2.43

Mientras que los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público”, “la cantidad de automóviles” y “la ciudad” sus medias son de 3.42, 3.20, 3.12, 3.10 y 3.07. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “la presencia de gente” y “los puestos ambulantes” con 2.43, 2.74 y 2.80 respectivamente.

Tabla 4. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del sexo femenino en la condición ciudad en general.

	HACINAM.	ESTRES
Cantidad de gente en el transporte	3.65	3.71
El metro	3.63	3.52
Los embotellamientos	3.60	3.75
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.60	3.57
La ciudad	3.56	3.43
La cantidad de automóviles	3.52	3.64
Los puestos ambulantes	3.46	3.18
El transporte público	3.45	3.61
La presencia de gente	3.44	3.34
Las calles	3.35	3.16
Los vendedores en el metro	3.26	2.98

Para el **sexo femenino** en la condición **“ciudad en general”**, se muestra en la tabla 4 que los eventos que se perciben como más hacinados son “cantidad de gente en el transporte”, “el metro”, “los embotellamientos”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” y “la ciudad” con medias de 3.65, 3.63, 3.60, 3.60 y 3.56 respectivamente. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la presencia de gente” con 3.26, 3.35 y 3.44.

Mientras que los eventos más estresantes son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles” y “el transporte público” con 3.75, 3.71, 3.63 y 3.61. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles”, “los puestos ambulantes” y “la presencia de gente” con 2.98, 3.16, 3.11 y 3.34 respectivamente.

Analizando el nivel de la diferencia significativa del total de las medias entre los dos sexos, según la prueba estadística LSD son 14 los eventos que tienen una diferencia significativa menor al .05 y son: La cantidad de automóviles es una

ciudad estresante, cuyo nivel de significancia fue de .000. Los embotellamientos en la ciudad es stresante con .000, cantidad de gente en el transporte en la ciudad es una Cd. hacinada con .000, cantidad de gente en el transporte en la ciudad es estresante con .000, El transporte público en la ciudad es estresante con .000 y cantidad de gente en andenes y vagones del metro es estresante con .000 sólo por mencionar algunos (ver tabla 5)

Tabla 5. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés y diferencia significativa entre género

	MASC. MEDIAS	MASC. D.E.	FEM. MEDIAS	FEM. D.E.	Sig.
La cantidad de automóviles en la ciudad = estresante	3.12	1.12	3.64	.71	.000
Los embotellamientos en la ciudad = Cd hacinada	3.29	1.06	3.60	.80	.001
Los embotellamientos en la ciudad = estresante	3.42	.91	3.75	.55	.000
cant. gente en el transp. en la ciudad = Cd. hacinada	3.31	1.06	3.65	.64	.000
cant. gente en el transp. en la ciudad = estresante	3.10	1.09	3.71	.56	.000
El transporte público en la ciudad = estresante	3.20	.96	3.6154	.63	.000
El metro es reflejo de una ciudad hacinada	3.27	1.01	3.6264	.90	.009
El metro = estresante	3.0550	1.06	3.5165	.82	.015
cant. gente en vagones y andenes del metro = Cd hacinada	3.27	.97	3.60	.77	.006
cant. gente en andenes y vagones del metro = estresante	2.99	1.12	3.57	.72	.000
La presencia de gente en la ciudad = estresante	2.74	1.14	3.34	.87	.002
Los puestos ambulantes cerca de donde vive = hacinado	1.93	1.24	1.72	1.40	.041
La ciudad de México esta hacinada	3.37	.97	3.56	.79	.023
La ciudad de México es estresante	3.07	1.08	3.43	.73	.003

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive, por edad.

En la variable atributiva edad en la situación “lugar donde vive”, estos fueron los resultados que se obtuvieron.

En el rango de edad de **15 a 19 años** en la condición “**cerca de donde vive**”, como se puede ver en la tabla 6, los eventos que se perciben como los más hacinados son “lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” con medias de 2.72, 2.59 y 2.50. Los eventos percibidos como menos estresantes son “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” con medias de 1.81, 1.84 y 2.25 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” con medias de 2.18, 2.04, 1.91 y 1.75 respectivamente. Los eventos menos estresantes son “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias respectivamente son de 1.21, 1.26 y 1.62.

Tabla 6. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 15 a 19 años en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.72	1.22	1.21	1.09
Cantidad de gente en el transporte	2.59	1.21	2.18	1.26
La cantidad de automóviles	2.50	1.20	1.75	1.24
El transporte público	2.41	1.20	2.04	1.24
Los embotellamientos	2.25	1.34	1.91	1.29
La presencia de gente	2.25	1.20	1.72	1.09
Las calles	1.84	1.19	1.26	1.11
Los puestos ambulantes	1.81	1.35	1.62	1.36

En el rango de edad **20-24 años** (tabla 7) en la condición “**cerca de donde vive**” los eventos que se perciben como los más hacinados son “cantidad de gente en el transporte”, “el lugar donde vive” y “el transporte público” con medias de 2.86, 2.69 y 2.47 respectivamente. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 1.61, 1.86 y 2.12.

Tabla 7. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 20 a 24 años en la condición cerca de donde vive

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	2.86	1.02	2.61	1.10
El transporte público	2.47	1.16	2.49	1.06
Los embotellamientos	2.37	1.27	2.26	1.13
La cantidad de automóviles	2.22	1.26	2.12	1.03
La presencia de gente	2.12	1.11	1.88	1.15
Las calles	1.86	1.02	1.51	1.16
Los puestos ambulantes	1.61	1.20	1.45	1.12
El lugar donde vive	2.69	1.04	1.24	.99017

Mientras que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “los embotellamientos” sus medias 2.61, 2.49

y 2.26 respectivamente. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “los puestos ambulantes” y “las calles” con medias de 1.2449, 1.45 y 1.51 respectivamente.

En el rango de edad de **25-29 años** (tabla 8) en la situación “**cerca de donde vive**” los eventos que se perciben como más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” con medias de 2.92, 2.68 y 2.60. Los eventos percibidos como menos hacinados son “Los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son 1.72, 2.00 y 2.08 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” sus medias son 2.56, 2.48 y 2.32. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive es” y “las calles” con medias de 1.56, 1.56 y 1.72 respectivamente.

Tabla 8. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 25 a 29 años en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.92	1.19	1.56	1.04
Cantidad de gente en el transporte	2.68	1.14	2.24	1.16
El transporte publico	2.60	1.19	2.56	1.12
Los embotellamientos	2.52	1.19	2.48	1.26
La cantidad de automóviles	2.48	1.23	2.32	1.34
La presencia de gente	2.08	.91	2.20	.96
Las calles	2.00	.91	1.72	1.02
Los puestos ambulantes	1.72	1.17	1.56	1.36

En el rango de edad de **30-34 años** (tabla 9) en la situación “**cerca de donde vive**”, los eventos que más se perciben como hacinados son “el lugar donde vive”, “la cantidad de automóviles” y “el transporte público” sus medias son 3.21, 2.57 y 2.57. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “los embotellamientos” y “las calles” donde sus medias son de 1.64, 2.14 y 2.36 respectivamente.

Tabla 9. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 30 a 34 años en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	3.21	1.25	1.64	1.28
El transporte público	2.57	1.02	2.29	1.14
La cantidad de automóviles	2.57	1.09	2.14	1.23
Cantidad de gente en el transporte	2.50	1.29	2.36	1.28
La presencia de gente	2.43	1.09	1.86	1.10
Las calles	2.36	1.34	1.57	1.22
Los embotellamientos	2.14	1.35	2.43	1.28
Los puestos ambulantes	1.64	1.55	1.50	1.56

Mientras que los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” sus medias son de 2.43, 2.36 y 2.29. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “el lugar donde vive” sus medias son 1.50, 1.57 y 1.64 respectivamente.

En el rango de **35 -39 años** como se muestra en la tabla 10 en la situación “**cerca de donde vive**”, los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de gente en el transporte”, “los embotellamientos” y “el lugar donde vive” sus medias son de 3.70, 3.50 y 3.50. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “los puestos ambulantes” y “la presencia de gente” sus medias son de 2.60, 2.70 y 2.80 respectivamente.

Tabla 10. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 35 a 39 años en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	3.70	.67	3.30	.82
Los embotellamientos	3.50	.85	3.40	.84
El lugar donde vive	3.50	.85	2.50	1.43
El transporte publico	3.40	.70	3.30	.67
La cantidad de automóviles	3.10	1.45	3.00	1.15
La presencia de gente	2.80	1.23	2.80	1.03
Los puestos ambulantes	2.70	1.49	2.10	1.29
Las calles	2.60	1.43	2.40	1.50

Mientras que los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” sus medias son de

3.40, 3.30 y 3.30 respectivamente. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “el lugar donde vive” sus medias son de 2.10, 2.40 y 2.50 respectivamente.

En el rango de **40 – 44 años** como se puede ver en la tabla 11, en la situación “**cerca de donde vive**”, los eventos percibidos como más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 2.64, 2.54 y 2.45. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “el transporte público” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.18, 2.18 y 2.27 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 2.27, 2.18 y 2.09. Los eventos menos estresantes fueron “las calles”, “el lugar donde vive” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.00, 2.00 y 2.09 respectivamente.

Tabla 11. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 40 a 44 años en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.64	1.29	2.00	1.55
Cantidad de gente en el transporte	2.54	1.44	2.09	1.45
Los embotellamientos	2.45	1.37	2.27	1.49
La cantidad de automóviles	2.45	1.51	2.09	1.37
La presencia de gente	2.45	1.44	2.09	1.45
Los puestos ambulantes	2.27	1.19	2.09	1.45
El transporte publico	2.18	1.40	2.18	1.54
Las calles	2.18	1.54	2.00	1.55

En el rango de **45 años en adelante** (tabla 12) en la situación “**cerca de donde vive**”, los eventos percibidos como más hacinados son “la cantidad de automóviles”, los embotellamientos” y “el transporte público” sus medias son de 3.22, 2.87 y 2.78. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “la presencia de gente” y “lugar donde vive” sus medias son de 2.09, 2.17 y 2.22 respectivamente.

Tabla 12. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 45 años en adelante en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La cantidad de automóviles	3.22	.99802	3.00	1.09
Los embotellamientos	2.87	1.18	2.87	1.18
Cantidad de gente en el transporte	2.61	1.12	2.87	1.06
El transporte público	2.78	1.17	2.48	.95
La presencia de gente	2.17	1.15	2.00	1.41
Los puestos ambulantes	2.09	1.34	1.96	1.22
Las calles	2.22	1.24	1.87	1.29
El lugar donde vive	2.22	1.51	1.74	1.39

Mientras que los eventos más estresantes fueron “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 3.00, 2.87 y 2.87. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 1.74, 1.87 y 1.96 respectivamente.

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por edad.

En el rango de **15 – 19 años**, pero ahora en la situación **“ciudad en general”**, como se muestra en la tabla 13, los eventos que se perciben como más hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “la ciudad de México”, “cantidad de gente en el transporte” y “los embotellamientos” con medias de 3.38, 3.38, 3.32 y 3.26. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “el transporte público” su medias son de 3.06, 3.07 y 3.07 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” sus medias son de 3.56, 3.28, 3.25 y 3.22. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “la presencia de gente” con medias de 2.54, 2.84 y 2.90 respectivamente.

Tabla 13. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 15 a 19 años en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.38	.94	3.22	1.07683
La ciudad de México	3.38	.91	3.13	1.10
Cantidad de gente en el transporte	3.32	.89	3.28	1.00
Los embotellamientos	3.26	1.04	3.56	.78
La presencia de gente	3.18	1.04	2.90	1.12
El metro	3.16	1.20	3.16	1.11
Los puestos ambulantes	3.16	1.10	2.84	1.19
La cantidad de automóviles	3.13	1.09	3.15	1.16
El transporte publico	3.07	1.07	3.25	.95
Las calles	3.07	1.08	3.01	1.04
Los vendedores en el metro	3.06	1.13	2.54	1.40

En el rango de **20 – 24 años** en la situación **“ciudad en general”** (tabla 14) los eventos que se percibieron como más hacinados fueron “el metro”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.68, 3.59, 3.55 y 3.53. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 3.02, 3.14 y 3.24 respectivamente.

Tabla 14. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 20 a 24 años en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El metro	3.68	.69	3.20	1.04
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.59	.54	3.35	.83
Los embotellamientos	3.55	.76	3.63	.63
La cantidad de automóviles	3.53	.77	3.61	.67
Cantidad de gente en el transporte	3.51	.65	3.47	.71
El transporte publico	3.47	.71	3.55	.61
La ciudad de México	3.45	.76	3.26	.78
Los puestos ambulantes	3.39	.81	3.02	.99
La presencia de gente	3.24	.85	3.06	.97
Las calles	3.14	.96	2.86	.89
Los vendedores en el metro	3.02	.90	2.51	1.06

Pero los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “la cantidad de automóviles”, “el transporte público” y “cantidad de gente en el transporte” sus

medias son de 3.63, 3.61, 3.55 y 3.47. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.51, 2.86 y 3.02 respectivamente.

En el rango de **25 – 29 años** en la condición **“ciudad en general”** como se muestra en la tabla 15, los eventos percibidos como más hacinados son “el metro”, “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “los embotellamientos” sus medias son de 3.68, 3.48, 3.48 y 3.44. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la ciudad” con 2.96, 3.04 y 3.20 respectivamente

Mientras que los eventos más estresantes son “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.52, 3.36, 3.32 y 3.24. Los eventos menos estresantes son “los vendedores en el metro”, “la presencia de gente” y “las calles” sus medias son de 2.48, 2.92 y 3.00 respectivamente.

Tabla 15. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 25 a 29 años en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El metro	3.68	.69	3.20	1.04
El transporte publico	3.48	.92	3.36	.81
Cantidad gente en el transporte	3.48	.82	3.32	.94
Los embotellamientos	3.44	.87	3.52	.92
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.44	.92	3.12	1.05
La cantidad de automóviles	3.32	.94	3.24	.97
La ciudad	3.20	1.15	3.20	.91
Los puestos ambulantes	3.20	.91	3.00	.96
La presencia de gente	3.20	1.04	2.92	1.11
Las calles	3.04	1.10	3.00	.91
Los vendedores en el metro	2.96	1.10	2.48	1.23

En el rango de **30 – 34 años** en la condición **“ciudad en general”**, como se muestra en la tabla 16, los eventos percibidos como más hacinados son “la ciudad es”, “los puestos ambulantes”, “cantidad de gente en el transporte” y “las calles” sus medias son de 4.00, 3.79, 3.71 y 3.57. Los eventos percibidos como menos hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los

vendedores en el metro” y “el metro” sus medias son de 2.93, 3.00 y 3.29 respectivamente.

Tabla 16. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 30 a 34 años en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La ciudad	4.00	.00	3.14	.77
Los puestos ambulantes	3.79	.58	3.00	1.24
Cantidad de gente en el transporte	3.71	.47	3.57	.85
Las calles	3.57	.51	3.07	.73
La presencia de gente	3.50	1.16	3.00	1.04
La cantidad de automóviles	3.36	1.15	3.57	.65
El transporte público	3.36	.93	3.43	.94
Los embotellamientos	3.29	1.33	3.50	.94
El metro	3.29	1.07	3.07	1.07
Los vendedores en el metro	3.00	1.24	2.86	1.10
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	2.93	1.33	3.14	1.02

Mientras que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos” y “el transporte público” con medias de 3.57, 3.57, 3.50 y 3.43. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “la presencia de gente” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.86, 3.00 y 3.00 respectivamente.

En el rango de **35 – 39 años** como se ve en la tabla 17, en la condición **“ciudad en general”**, los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de automóviles”, “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte” y “la ciudad” sus medias son de 4.00, 3.90, 3.90 y 3.80. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “los puestos ambulantes” y “el metro” sus medias 3.50, 3.60 y 3.60 respectivamente.

Y los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.90, 3.70, 3.70 y 3.60. Los eventos menos fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias 3.00, 3.40 y 3.40 respectivamente.

Tabla 17. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 35 a 39 años por evento en ciudad.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.90	.32	3.90	.32
Cantidad de gente en el transporte	3.90	.32	3.70	.67
El transporte público	3.60	.70	3.70	.48
La cantidad de automóviles	4.00	.00	3.60	.70
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.70	.48	3.60	.70
El metro	3.60	.84	3.60	.52
La ciudad	3.80	.42	3.50	.53
La presencia de gente	3.70	.67	3.50	.71
Los puestos ambulantes	3.60	.70	3.40	.84
Las calles	3.50	.71	3.40	.52
Los vendedores en el metro	3.70	.67	3.00	1.15

En el rango de **40 – 44 años** en la situación **“ciudad en general”** como se muestra en la tabla 18, los eventos percibidos como más hacinados son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “la ciudad” y “la cantidad de automóviles” con medias de 3.18, 3.18, 3.09 y 3.00. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “la presencia de gente” y “el transporte público”, sus medias son de 2.73, 2.91 y 2.91 respectivamente.

Tabla 18. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 40 a 44 años en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.18	1.47	3.09	1.22
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.18	1.40	3.09	1.37
La ciudad	3.09	1.45	2.82	1.47
El metro	3.00	1.41	3.09	1.22
Cantidad de gente en el transporte	3.00	1.55	2.91	1.51
Los vendedores en el metro	3.00	1.55	2.91	1.37
La cantidad de automóviles	3.00	1.55	2.73	1.49
Los puestos ambulantes	3.00	1.41	2.54	1.37
El transporte publico	2.91	1.37	2.91	1.37
La presencia de gente	2.91	1.37	2.73	1.35
Las calles	2.73	1.55	2.64	1.50

Por otra parte los eventos mas estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “el metro” y “cantidad de

gente en el transporte” con medias de 3.09, 3.09, 3.09 y 2.91 respectivamente. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 2.54, 2.63 y 2.73.

Tabla 19. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 45 años en adelante en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.70	.70	3.65	.65
La ciudad	3.65	.71	3.65	.65
Cantidad de gente en el transporte	3.65	.57	3.52	.95
El transporte público	3.61	.84	3.56	.66
El metro	3.61	.78	3.35	1.03
Los puestos ambulantes	3.56	.84	3.22	1.13
La cantidad de automóviles	3.52	.90	3.61	.78
La presencia de gente	3.52	.73	3.30	1.06
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.43	.90	3.30	.97
Los vendedores en el metro	3.39	1.08	3.30	1.14
Las calles	3.39	.78	3.22	.99802

En el rango de **45 años en adelante** en la situación “**ciudad en general**”, (tabla 19) los eventos percibidos como más hacinados son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “la ciudad” y “el transporte público” sus medias son 3.70, 3.65, 3.65 y 3.61. Los eventos menos hacinados son “las calles”, “los vendedores en el metro” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” sus medias son de 3.39, 3.39 y 3.43 respectivamente.

Los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “la ciudad”, “la cantidad de automóviles” y “el transporte público” sus medias son 3.70, 3.65, 3.52 y 3.61. Los eventos menos estresantes fueron “las calles”, “los puestos ambulantes” y “los vendedores en el metro” sus medias son de 3.22, 3.22 y 3.30 respectivamente.

Al analizar la diferencia significativa del total de las medias entre las edades, se encontró que los eventos que tienen diferencia significativa son La cantidad de automóviles cerca de donde vive es estresante con un nivel de significancia de .001, La cantidad de automóviles en la ciudad es estresante con .028, Los

embotellamientos cerca de donde vive es estresante con .003, cantidad de gente en el transporte cerca de donde vive es estresante con .028, El transporte público cerca de donde vive es estresante con .034, El metro es reflejo de una ciudad hacinada con .030 y El lugar donde vive es estresante con .010

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive, por estado civil.

Por estado civil, **soltero(a)** en la situación “**cerca de donde vive**”, como se muestra en la tabla 20, los eventos que se perciben como más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” donde sus medias son de 2.73, 2.6906 y 2.50. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 1.75, 1.87 y 2.24 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “los embotellamientos” sus medias son 2.31, 2.27 y 2.16. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son 1.29, 1.40 y 1.55 respectivamente.

Tabla 20. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil soltero en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.73	1.16	1.29	1.07
Cantidad de gente en el transporte	2.69	1.13	2.31	1.19
El transporte publico	2.50	1.16	2.27	1.17
La cantidad de automóviles	2.45	1.22	1.99	1.18
Los embotellamientos	2.33	1.30	2.16	1.25
La presencia de gente	2.24	1.10	1.85	1.10
Las calles	1.87	1.08	1.40	1.15
Los puestos ambulantes	1.75	1.29	1.55	1.26

Para el estado civil, **casado(a)**, en la situación “**cerca de donde vive**” (tabla 21) los eventos percibidos como más hacinados son “el lugar donde vive”, “la cantidad de automóviles” y “los embotellamientos” sus medias son 2.80, 2.76 y 2.68. los

eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 1.90, 2.15 y 2.17 respectivamente.

Tabla 21. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil casado en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.80	1.23	1.83	1.34
La cantidad de automóviles	2.76	1.34	2.66	1.33
Los embotellamientos	2.68	1.29	2.66	1.35
Cantidad de gente en el transporte	2.68	1.25	2.58	1.26
El transporte publico	2.49	1.25	2.54	1.16
La presencia de gente	2.17	1.24	2.15	1.28
Las calles	2.15	1.24	1.93	1.21
Los puestos ambulantes	1.90	1.30	1.78	1.33

Pero los eventos más estresantes fueron “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 2.66, 2.66 y 2.58. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “las calles” sus medias son de 1.78, 1.83 y 1.93 respectivamente.

Para el estado civil, **unión libre** en la situación “**cerca de donde vive**” como se muestra en la tabla 22, los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.09, 3.09 y 2.82. Los eventos percibidos menos hacinados son “las calles cerca de donde vive”, “la presencia de gente” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.09, 2.09 y 2.36 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.00, 2.64 y 2.54. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “la presencia de gente” y “las calles” sus medias son de 1.73, 1.91 y 2.00 respectivamente.

Tabla 22. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil unión libre en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	3.09	1.22	3.00	1.09
El transporte publico	3.09	.83	2.64	1.12
La cantidad de automóviles	2.82	1.17	2.54	1.21
Los embotellamientos	2.45	.93	2.45	1.13
Los puestos ambulantes	2.36	1.50	2.18	1.40
Las calles	2.09	1.64	2.00	1.34
La presencia de gente	2.09	1.14	1.91	1.14
El lugar donde vive	2.45	1.69	1.73	1.35

Para el estado civil, **divorciado/viudo** en la situación **“cerca de donde vive”** como se muestra en la tabla 23 los eventos percibidos como más hacinados son “los embotellamientos”, “las calles” y “el lugar donde vive” sus medias son de 3.22, 3.22 y 3.11. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes” “la presencia de gente” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 2.22, 2.67 y 2.67 respectivamente.

Tabla 23. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil divorciado/viudo en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	2.78	1.09	3.00	1.00
Los embotellamientos	3.22	1.30	2.78	1.20
El transporte publico	2.78	1.39	2.56	1.13
La presencia de gente	2.67	1.41	2.33	1.58
La cantidad de automóviles	2.67	1.22	2.22	1.39
Las calles	3.22	.97	2.00	1.50
El lugar donde vive	3.11	1.45	2.00	1.66
Los puestos ambulantes	2.22	1.56	2.00	1.66

Por otra parte los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “los embotellamientos” y “el transporte público” sus medias son de 3.00, 2.78 y 2.56. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “las calles” sus medias son de 2.00, 2.00 y 2.00 respectivamente.

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por estado civil.

Para el estado civil, **soltero(a)** pero ahora en la situación **“ciudad en general”**, como se muestra en la tabla 24, los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “cantidad de gente en el transporte”, “el metro” y “la ciudad de México” con medias de 3.45, 3.44, 3.43 y 3.39. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 3.04, 3.07 y 3.19 respectivamente.

Los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.55, 3.36, 3.34 y 3.32. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “las calles” sus medias son de 2.58, 2.92 y 2.93 respectivamente.

Tabla 24. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil soltero en la condición en ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.37	.97	3.55	.78
El transporte publico	3.24	.96	3.36	.85
Cantidad de gente en el transporte	3.44	.78	3.34	.91
La cantidad de automóviles	3.29	1.01	3.32	1.02
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.45	.84	3.27	.97
El metro	3.43	.98	3.27	.97
La ciudad de México	3.39	.92	3.17	.98
La presencia de gente	3.19	1.00634	2.94	1.7
Las calles	3.07	1.05	2.93	.99
Los puestos ambulantes	3.29	.96	2.92	1.10
Los vendedores en el metro	3.04	1.05	2.58	1.26

Para el estado civil **casado(a)** en la situación **“ciudad en general”**, (ver tabla 25) los eventos percibidos como más hacinados son “la ciudad de México”, “los embotellamientos”, “el transporte público” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.61, 3.58, 3.49 y 3.44. Los eventos percibidos como menos

hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 3.12, 3.19 y 3.24 respectivamente.

Tabla 25. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil casado por evento en ciudad

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La ciudad de México	3.61	.89	3.29	1.01
Los embotellamientos	3.58	.99939	3.61	.77
El transporte publico	3.49	.98	3.51	.87
La cantidad de automóviles	3.44	1.05	3.51	.90
Cantidad de gente en el transporte	3.44	1.03	3.49	1.00
La presencia de gente	3.41	.99939	3.24	1.04
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.39	1.10	3.29	.98
El metro	3.37	1.07	3.32	1.01
Los puestos ambulantes	3.24	1.11	3.12	1.09989
Las calles	3.19	.98	3.07	.98
Los vendedores en el metro	3.12	1.31	2.98	1.15

Pero los eventos más estresantes son “los embotellamientos”, “el transporte público”, “la cantidad de automóviles” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 3.61, 3.51, 3.51 y 3.49. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias 2.98, 3.07 y 3.12 respectivamente.

Para el estado civil *unión libre*, en la situación **“ciudad en general”**, como se muestra en la tabla 26, los eventos percibidos como más hacinado son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “los vendedores en el metro” y “las calles” sus medias son de 3.64, 3.64, 3.64 y 3.64. Los eventos percibidos como menos hacinados son “la presencia de gente”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” y “el metro” sus medias son de 3.27, 3.27 y 3.27 respectivamente.

En los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “la ciudad de México” y “el transporte público” sus medias son de 3.73, 3.64, 3.64 y 3.54. Los eventos menos estresantes fueron “la presencia de

gente”, “los puestos ambulantes” y “los vendedores en el metro” sus medias son de 2.73, 3.09 y 3.18 respectivamente.

Tabla 26. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil unión libre por evento en ciudad

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.64	.50	3.73	.47
Cantidad de gente en el transporte	3.64	.50	3.64	.81
Las calles	3.64	.81	3.45	.69
Los vendedores en el metro	3.64	.67	3.18	1.08
Los puestos ambulantes	3.64	.67	3.09	.70
La cantidad de automóviles	3.54	.82	3.36	.81
La ciudad de México	3.36	.81	3.64	.50
El transporte publico	3.27	.90	3.54	.69
El metro	3.27	1.00905	3.45	.69
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.27	.79	3.27	1.00905
La presencia de gente	3.27	.79	2.73	1.19

Para el estado civil **divorciado/viudo**, en la situación **“ciudad en general”** como se puede ver en a tabla 27, los eventos percibidos como más hacinados son “el metro”, “los puestos ambulantes”, “la ciudad de México” y “la cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 3.89, 3.89, 3.89 y 3.78. Los eventos percibidos como menos hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los vendedores en el metro” y “los embotellamientos” sus medias son de 3.22, 3.22 y 3.56 respectivamente.

Tabla 27. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés del estado civil divorciado/viudo por evento en ciudad

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La ciudad de México	3.89	.33	3.44	.53
Los puestos ambulantes	3.89	.33	2.89	1.69
El metro	3.89	.33	2.78	1.30
La presencia de gente	3.78	.44	3.44	.88
Las calles	3.78	.44	3.22	.97
Cantidad de gente en el transporte	3.78	.44	3.11	1.27
El transporte publico	3.78	.67	3.11	.93
Los embotellamientos	3.56	1.01	3.44	1.13
La cantidad de automóviles	3.56	.88	3.22	1.09
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.22	.97	2.78	1.48
Los vendedores en el metro	3.22	.83	2.22	1.48

Los eventos más estresantes fueron “la ciudad de México”, “la presencia de gente”, “los embotellamientos” y “las calles” sus medias son de 3.4444, 3.4444, 3.4444 y 3.2222. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” y “el metro” sus medias son de 2.2222, 2.7778 y 2.7778 respectivamente.

Al analizar la diferencia significativa entre estado civil, se encontró, que los eventos que tienen una diferencia significativa son: La cantidad de automóviles cerca de donde vive es estresante con un nivel de significancia de .015, Las calles cerca de donde vive es hacinado con .006, Las calles cerca de donde vive es estresante con .032 y El lugar donde vive es estresante con .028

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive, por escolaridad.

Ahora en cuanto a la escolaridad, iniciaremos con la **secundaria** en la condición “**cerca de donde vive**” como se muestra en la tabla 28, los eventos percibidos como más hacinados son “el transporte público”, “la cantidad de automóviles”, “el lugar donde vive” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 2.83, 2.80, 2.67 y 2.63. Los eventos percibidos como menos hacinados son Los puestos ambulantes cerca de donde vive”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son 2.23, 2.37 y 2.40 respectivamente.

Tabla 28. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad secundaria por evento en el lugar donde vive

	HACINAMIENTO		ESTRÉS	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El transporte publico	2.83	.98	2.37	1.19
La cantidad de automóviles	2.80	1.30	2.63	1.24
El lugar donde vive	2.67	1.21	1.70	1.39
Cantidad de gente en el transporte	2.63	1.03	2.67	1.12
Los embotellamientos	2.60	1.25	2.40	1.43
La presencia de gente	2.40	1.16	2.07	1.31
Las calles	2.37	1.19	1.80	1.40
Los puestos ambulantes	2.23	1.43	1.63	1.45

Ya que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos” y “el transporte público” sus medias son de 2.67, 2.63, 2.40 y 2.37. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “las calles” sus medias son de 1.63, 1.70 y 1.80 respectivamente.

Tabla 29. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad bachillerato en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.74	1.20	1.44	1.23
Cantidad de gente en el transporte	2.69	1.25	2.21	1.29
La cantidad de automóviles	2.61	1.16	1.87	1.29
El transporte publico	2.40	1.19	2.17	1.26
Los embotellamientos	2.40	1.35	2.12	1.31
La presencia de gente	2.34	1.27	1.80	1.16
Las calles	1.99	1.23	1.40	1.15
Los puestos ambulantes	1.86	1.35	1.77	1.36

Para el ***bachillerato*** en la situación “***cerca de donde vive***” (tabla 29) los eventos percibidos como más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles” y “los embotellamientos” sus medias son de 2.74, 2.69, 2.61 y 2.40. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 1.86, 1.99 y 2.34 respectivamente.

En los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 2.21, 2.17, 2.12 y 1.87. Los eventos menos estresantes fueron “las calles”, “el lugar donde vive” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 1.40, 1.44 y 1.77 respectivamente.

Para la ***licenciatura*** en la situación “***cerca de donde vive***” como se muestra en la tabla 30, los eventos percibidos como más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “los embotellamientos” sus medias son 2.87, 2.78, 2.54 y 2.44. Los eventos percibidos

como menos hacinados “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 1.71, 1.90 y 2.09 respectivamente.

Tabla 30. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad licenciatura en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.87	1.21	1.38	1.06
Cantidad de gente en el transporte	2.78	1.11	2.52	1.13
El transporte publico	2.54	1.21	2.48	1.05
Los embotellamientos	2.44	1.26	2.41	1.17
La cantidad de automóviles	2.34	1.29	2.15	1.12
La presencia de gente	2.09	1.04	2.01	1.08
Las calles	1.90	1.12	1.63	1.18
Los puestos ambulantes	1.71	1.23	1.56	1.20

Mientras que los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público”, “los embotellamientos” y “la cantidad de automóviles” sus medias 2.52, 2.48, 2.41 y 2.15. Los eventos menos estresantes son “el lugar donde vive”, “los puestos ambulantes” y “las calles” sus medias son 1.38, 1.56 y 1.63 respectivamente.

En el nivel escolar **primaria y posgrado**, en la condición **“cerca de donde vive”**, como se muestra en la tabla 31, los eventos percibidos como más hacinados fueron “la cantidad de automóviles”, “el transporte público” y “los embotellamientos” con medias de 3.33, 2.83 y 2.50. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “el lugar donde vive”, “los puestos ambulantes” y “las calles” con medias de 1.50, 1.50 y 1.83 respectivamente.

Tabla 31. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad primaria/posgrado en la condición cerca de donde vive

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La cantidad de automóviles	3.33	.82	3.83	.41
El transporte publico	2.83	1.17	2.83	1.17
Cantidad de gente en el transporte	2.50	1.38	3.00	1.26
Los embotellamientos	2.50	1.38	2.83	1.47
La presencia de gente	2.33	.52	1.83	1.60
Las calles	1.83	.98	1.67	1.37
El lugar donde vive	1.50	1.22	1.67	1.50
Los puestos ambulantes	1.50	1.38	1.50	1.52

En cuanto a los eventos más estresantes fueron “la cantidad de automóviles”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” con medias de 3.83, 3.00 y 2.83. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “las calles”, con medias de 1.50, 1.67 y 1.67 respectivamente.

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por escolaridad.

Por escolaridad, **secundaria**, ahora en la situación “**ciudad en general**” (tabla 32) los eventos percibidos como más hacinados fueron “los puestos ambulantes”, “cantidad de gente en el transporte”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” y “la ciudad de México” sus medias 3.60, 3.53, 3.53 y 3.53. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “la presencia de gente”, “los vendedores en el metro” y “las calles” sus medias 3.27, 3.27 y 3.37 respectivamente.

Por otra parte, los eventos más estresantes fueron “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos”, “el metro” y “cantidad de gente en el transporte” con medias de 3.60, 3.50, 3.43 y 3.33. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “los vendedores en el metro” con medias de 3.03, 3.07 y 3.10 respectivamente.

Tabla 32. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad secundaria en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los puestos ambulantes	3.60	.67	3.03	1.19
Cantidad de gente en el transporte	3.53	.73	3.33	.99424
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.53	.86	3.33	.88
La ciudad de México	3.53	.82	3.27	1.01
Los embotellamientos	3.50	.94	3.50	.78
El metro	3.47	.90	3.43	.82
El transporte publico	3.43	.86	3.33	1.03
La cantidad de automóviles	3.40	.93	3.60	.56
Las calles	3.37	.81	3.07	1.08
La presencia de gente	3.27	.98	3.13	1.04
Los vendedores en el metro	3.27	1.01	3.10	1.12

En el nivel escolar **bachillerato**, en la condición **“ciudad en general”** como se puede ver en la tabla 33, los eventos percibidos como más hacinados son “la ciudad de México”, “cantidad de gente en el transporte”, “los embotellamientos” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” sus medias son de 3.47, 3.43, 3.36 y 3.34, Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “el transporte público” sus medias son de 3.17, 3.21 y 3.23 respectivamente.

Tabla 33. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad bachillerato en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.36	1.01	3.57	.80
El transporte publico	3.23	1.02	3.36	.90
Cantidad de gente en el transporte	3.43	.83	3.34	.99
La cantidad de automóviles	3.25	1.08	3.29	1.07
La ciudad de México	3.47	.87	3.23	1.02
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.34	.94	3.23	1.02
El metro	3.25	1.15	3.13	1.09
Las calles	3.21	1.04	3.08	.98
Los puestos ambulantes	3.34	1.02	3.04	1.09
La presencia de gente	3.26	1.02	2.99	1.09
Los vendedores en el metro	3.17	1.12	2.62	1.37

Los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “la cantidad de automóviles” sus medias son de 3.57, 3.36, 3.34 y 3.29. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “la presencia de gente en” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.62, 2.99 y 3.04 respectivamente.

En el nivel escolar **licenciatura**, en la condición **“ciudad en general”**, (tabla 34) los eventos percibidos como más hacinados son “el metro”, “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los embotellamientos” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 3.54, 3.46, 3.45 y 3.45. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.96, 3.01 y 3.18 respectivamente.

En cuanto a los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “el metro” sus medias son de 3.57, 3.41, 3.40 y 3.33. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” con medias de 2.57, 2.90 y 2.90 respectivamente.

Tabla 34. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad licenciatura en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El metro	3.54	.85	3.33	.91
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.46	.87	3.29	.97
Los embotellamientos	3.45	.95	3.57	.79
Cantidad de gente en el transporte	3.45	.85	3.40	.89
La ciudad de México	3.41	.96	3.21	.89
La cantidad de automóviles	3.39	.98	3.29	1.03
El transporte publico	3.31	.94	3.41	.75
La presencia de gente	3.24	.98	3.00	1.06
Los puestos ambulantes	3.18	1.01	2.90	1.08
Las calles	3.01	1.06	2.90	.93
Los vendedores en el metro	2.96	1.09	2.57	1.15

En nivel **primaria/posgrado** en la condición **“ciudad en general”** como se muestra en la tabla 35, los eventos percibidos como mas hacinados son “el transporte público”, “el metro”, “la cantidad de automóviles” y “los embotellamientos” sus medias son de 4.00, 4.00, 3.83 y 3.83. Los eventos percibidos como menos hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los vendedores en el metro” y “la ciudad de México” con medias de 3.33, 3.33 y 3.50 respectivamente.

Mientras que los eventos más estresantes fueron “la cantidad de automóviles”, “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte” y “el transporte público” sus medias son de 4.00, 3.83, 3.83 y 3.67. Los eventos menos estresantes fueron “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “los vendedores en el metro” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.67, 2.83 y 2.83 respectivamente.

Tabla 35. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de la escolaridad primaria/posgrado condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El transporte publico	4.00	.00	3.67	.52
El metro	4.00	.00	3.17	1.33
La cantidad de automóviles	3.83	.41	4.00	.00
Los embotellamientos	3.83	.41	3.83	.41
Cantidad de gente en el transporte	3.83	.41	3.83	.41
La presencia de gente	3.83	.41	3.00	1.26
Los puestos ambulantes	3.83	.41	2.83	1.47
Las calles	3.67	.52	3.17	1.17
La ciudad de México	3.50	.84	3.50	.55
Los vendedores en el metro	3.33	.82	2.83	1.60
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.33	1.03	2.67	1.50

En cuanto analizar el nivel de diferencia significativa entre la escolaridad, se encontró que tan sólo en un evento hubo diferencia significativa y fue: la cantidad de automóviles cerca de donde vive es estresante cuyo nivel de significancia fue de .000

Percepción de hacinamiento y estrés, cerca de donde vive, por ingreso familiar.

Ahora analizaremos los datos tomado en cuenta el ingreso familiar en salarios mínimos, de **1 a 5**. En la condición **“cerca de donde vive”** (ver tabla 36) los eventos percibidos como más hacinados fueron “lugar donde vive es”, “la cantidad de automóviles” y “cantidad de gente en el transporte” donde su medias son de 2.73, 2.57 y 2.51. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “los puestos ambulantes”, “la presencia de gente” y “las calles” donde sus medias son de 1.88, 2.02 y 2.10 respectivamente.

Para los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles” y “los embotellamientos” sus medias son de 2.39, 2.37 y 2.37. Los eventos menos estresantes fueron “los puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “las calles” sus medias son de 1.39, 1.45 y 1.49 respectivamente.

Tabla 36. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 1 a 5 en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
El lugar donde vive	2.73	1.30	1.45	1.14
La cantidad de automóviles	2.57	1.24	2.37	1.13
Cantidad de gente en el transporte	2.51	1.17	2.39	1.20
El transporte público	2.49	1.06	2.22	1.14
Los embotellamientos	2.41	1.22	2.37	1.17
Las calles	2.10	1.10	1.49	1.12
La presencia de gente	2.02	1.03	1.65	1.11
Los puestos ambulantes	1.88	1.28	1.39	1.15

En cuanto a los ingresos que van de **6 a 10** en la condición “**cerca de donde vive**”, como se muestra en la tabla 37, los eventos percibidos como más hacinados fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el lugar donde vive” y “el transporte público” con medias de 2.90, 2.86 y 2.44. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” con medias de 1.90, 2.05 y 2.16 respectivamente.

Tabla 37. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 6 a 10 en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	2.90	1.04	2.59	1.13
El lugar donde vive	2.86	1.13	1.67	1.19
El transporte público	2.44	1.17	2.43	1.06
La cantidad de automóviles	2.43	1.32	2.25	1.22
Los embotellamientos	2.36	1.23	2.29	1.25
La presencia de gente	2.16	1.05	2.13	1.17
Las calles	2.05	1.26	1.82	1.25
Los puestos ambulantes	1.90	1.25	1.71	1.32

Mientras que los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “los embotellamientos” con medias de 2.59, 2.43 y 2.29. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive” 1.67, 1.71 y 1.82 respectivamente.

En cuanto al ingreso que va de **11 a 15** en la condición “**cerca de donde vive**” (tabla 38) los eventos percibidos como más hacinados fueron “el lugar donde

vive”, “la cantidad de automóviles” y “el transporte público” sus medias 2.87, 2.73 y 2.73. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “las calles”, “los puestos ambulantes” y “cantidad de gente en el transporte” donde sus medias son 1.97, 2.00 y 2.533 respectivamente.

Para los eventos más estresantes fueron “cantidad de gente en el transporte”, “los embotellamientos” y “el transporte publico” sus medias son de 2.60, 2.47 y 2.37. Los eventos menos estresantes fueron “las calles”, “el lugar donde vive” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 1.57, 1.60 y 1.97 respectivamente.

Tabla 38. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 11 a 15 en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	2.53	1.22	2.60	1.19
Los embotellamientos	2.53	1.48	2.47	1.48
El transporte publico	2.73	1.41	2.37	1.22
La cantidad de automóviles	2.73	1.20	2.27	1.26
La presencia de gente	2.57	1.36	2.13	1.17
Los puestos ambulantes	2.00	1.46	1.97	1.38
El lugar donde vive	2.87	1.28	1.60	1.30
Las calles	1.97	1.27	1.57	1.33

En cuanto al ingreso **mayor de 15** en la condición “**cerca de donde vive**” como se muestra en la tabla 39 que los eventos percibidos como más hacinados fueron “cantidad de gente en el transporte”, “el transporte público” y “el lugar donde vive ” con medias de 2.78, 2.59 y 2.59. Los eventos percibidos como menos hacinados fueron “los puestos ambulantes”, “las calles” y “la presencia de gente” con medias de 1.65, 1.88 y 2.34 respectivamente.

En los eventos más estresantes fueron “el transporte público”, “la presencia de gente” y “la cantidad de gente” con medias de 2.38, 2.22 y 2.21. Los eventos menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “las calles” y “los puestos ambulantes” con medias de 1.17, 1.36 y 1.64 respectivamente.

Tabla 39. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de más de 15 en la condición cerca de donde vive.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en el transporte	2.78	1.21	2.22	1.28
El transporte publico	2.58	1.14	2.38	1.28
El lugar donde vive	2.59	1.21	1.17	1.14
La cantidad de automóviles	2.55	1.20	1.84	1.84
Los embotellamientos	2.53	1.33	2.21	1.29
La presencia de gente	2.34	1.19	1.86	1.16
Las calles	1.88	1.09	1.36	1.15
Los puestos ambulantes	1.65	1.34	1.64	1.35

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por ingreso familiar.

Ahora al ingreso que va de **1 a 5** ahora en la condición **“ciudad en general”** la tabla 40 muestra que los eventos percibidos como más hacinados son “la ciudad de México”, “cantidad de gente en el transporte”, “el metro” y “los puestos ambulantes” con medias de 3.67, 3.57, 3.49 y 3.45. Los eventos percibidos como menos hacinados “las calles”, “los embotellamientos” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” sus medias son de 3.37, 3.41 y 3.45 respectivamente.

Tabla 40. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 1 a 5 en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
La ciudad de México	3.67	.66	3.22	.94
Cantidad de gente en el transporte	3.57	.64	3.22	1.07
El metro	3.49	.98	3.16	1.12
Los puestos ambulantes	3.45	.91	2.67	1.37
La cantidad de automóviles	3.43	.93	3.33	1.09
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.41	.96	3.18	1.11
Los embotellamientos	3.37	1.05	3.47	.89
El transporte publico	3.29	.93	3.31	.98
Las calles	3.20	.93	2.86	1.00
La presencia de gente	3.18	.95	3.04	.96
Los vendedores en el metro	3.08	1.02	2.55	1.29

Pero en los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “la cantidad de automóviles”, “el transporte público” y “la ciudad de México” donde sus medias son de 3.47, 3.33, 3.31 y 3.31. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “las calles” 2.55, 2.67 y 2.86 respectivamente.

En el ingreso de **6 a 10** en la condición “**ciudad en general**”, como se muestra en la tabla 41, los eventos percibidos como más hacinados son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transparente”, “el metro” y “la cantidad de automóviles” con medias de 3.56, 3.54, 3.51 y 3.44. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 3.08, 3.14 y 3.29 respectivamente.

Tabla 41. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 6 a 10 en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.56	.76	3.54	.80
Cantidad de gente en el transporte	3.54	.78	3.44	.88
El metro	3.51	.90	3.38	.89
La cantidad de automóviles	3.44	.96	3.43	.93
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.44	.80	3.11	1.05
La ciudad de México	3.41	.87	3.25	.91
El transporte publico	3.36	.87	3.36	.81
La presencia de gente	3.32	.89	3.03	1.06
Los puestos ambulantes	3.29	.89	3.03	.90
Las calles	3.14	.93	2.98	.89
Los vendedores en el metro	3.08	1.05	2.81	1.22

Los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “la cantidad de automóviles” y “el metro” con medias de 3.54, 3.44, 3.43 y 3.38. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “los puestos ambulantes” con medias de 2.81, 2.98 y 3.03 respectivamente.

En el ingreso de **11 a 15** en la condición “**ciudad en general**” (ver tabla 42) los eventos que se perciben como más hacinados son “la presencia de gente”, “los

embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte” y “el metro” sus medias son de 3.53, 3.47, 3.43 y 3.33. Los eventos percibidos como menos hacinados son “los vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” con medias de 2.83, 3.17 y 3.17 respectivamente.

Los eventos más estresantes fueron “los embotellamientos”, “la cantidad de automóviles”, “el transporte público” y “cantidad de gente en el transporte” sus medias son de 3.73, 3.67, 3.53 y 3.50. Los eventos menos estresantes fueron “los vendedores en el metro”, “las calles” y “la presencia de gente” sus medias son de 2.77, 3.00 y 3.00 respectivamente.

Tabla 42. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de 11 a 15 en la condición ciudad en general.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Los embotellamientos	3.47	.86	3.73	.69
La cantidad de automóviles	3.27	1.01	3.67	.55
El transporte publico	3.27	1.11	3.53	.73
Cantidad de gente en el transporte	3.43	.82	3.50	.82
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.17	1.15	3.50	3.50
La ciudad de México	3.27	1.17	3.30	.84
El metro	3.33	.99	3.27	.91
Los puestos ambulantes	3.17	1.05	3.10	1
La presencia de gente	3.53	.78	3.00	1.26
Las calles	3.20	1.09	3.00	1.05
Los vendedores en el metro	2.83	1.29	2.77	1.10

Para los ingresos **mayores de 15** en la condición **“ciudad en general”**, se muestra en la tabla 43 que los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de gente en vagones y andenes del metro”, “la ciudad de México”, “los embotellamientos” y “el metro” con medias de 3.53, 3.41, 3.34 y 3.34. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “la presencia de gente” y “la cantidad de automóviles” con medias de 3.12, 3.15 y 3.22 respectivamente.

Tabla 43. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés de más de 15 por evento en ciudad.

	HACINAMIENTO		ESTRES	
	MEDIA	DESV. ESTAND	MEDIA	DESV. ESTAND
Cantidad de gente en vagones y andenes del metro	3.53	.80	3.34	3.34
La ciudad de México	3.41	.92	3.19	1.07
Los embotellamientos	3.34	1.12	3.60	.70
El metro	3.34	1.07	3.22	1.01
Los puestos ambulantes	3.34	1.05	3.09	1.10
El transporte publico	3.33	1	3.41	.84
Cantidad de gente en el transporte	3.31	.96	3.38	.95
Los vendedores en el metro	3.28	1.06	2.60	2.6
La cantidad de automóviles	3.22	1.09	3.14	1.10
La presencia de gente	3.15	1.17	2.98	1.08
Las calles	3.12	1.14	3.14	1.02

En la situación “ciudad” los eventos estresantes fueron “los embotellamientos”, “el transporte público”, “cantidad de gente en el transporte” y “cantidad de gente en vagones y andenes del metro” con medias de 3.60, 3.41, 3.38 y 3.34. Los eventos menos estresantes “los vendedores en el metro”, “la presencia de gente” y “los puestos ambulantes” sus medias son de 2.60, 2.98 y 3.09 respectivamente.

EFFECTOS

A continuación se describirán los resultados que se obtuvieron en esta parte del cuestionario, se describirán los resultados surgidos de la correlación entre los efectos y las variables atributivas: sexo, edad, estado civil, escolaridad e ingreso familiar.

Cabe mencionar que en esta parte del instrumento se maneja una escala de frecuencia, en donde las opciones eran “nunca”, “algunas veces”, “con frecuencia” y “siempre”. Los efectos fueron agrupados en fisiológicos y psicológicos.

Los efectos fisiológicos son: “dolor de cabeza”, “irritación de ojos”, “irritación de estomago”, “tos”, “gripa”, “dolor de garganta”, “falta de aire”, “dolor de oídos”, “palpitaciones”, “cansancio”, “náuseas”, “mareos”, “sueño”, “insomnio”, “manos sudorosas”, “abundante sudoración corporal”, “opresión en el pecho” y “tics”.

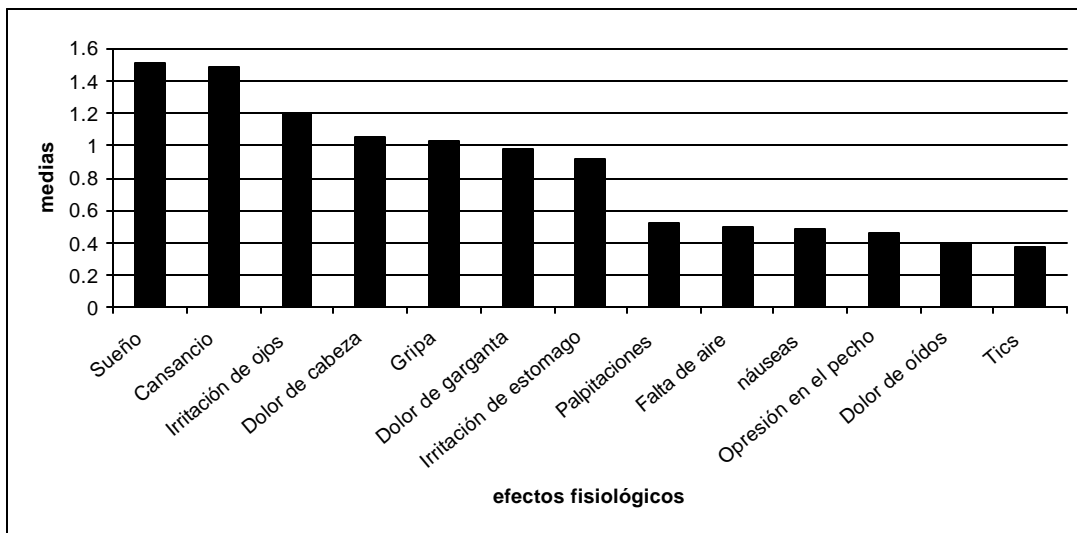
Los efectos psicológicos son: “sentirse apresurado”, “desconfiar de extraños”, “inquietud”, “intranquilidad”, “desesperación”, “incomodidad”, “inseguridad”, “estar a la defensiva”, “aislarse”, “sentirse triste”, “pesadillas”, “mal humor”, “enojo”, “frustración”, “indignación”, “angustia”, “nerviosismo”, “agresividad”, “temor”, “ansiedad”, “apatía”, “sentirse tenso”, “deseos de no ver a nadie”, “deseos de llorar”, “deseos de no hacer nada”, “deseos de irse de la ciudad”, “falta de concentración”, “que tenga muchos problemas”, “le cuesta trabajo tomar decisiones”, “olvidar las cosas”, “depresión”.

Efectos fisiológicos.

De manera general, los efectos fisiológicos que se reportaron con mayor frecuencia fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza” obteniendo las siguientes medias 1.51, 1.49, 1.20, 1.06 y 1.03 respectivamente.

Los efectos que se reportaron con menos frecuencia fueron “tics”, “dolor de oídos”,

Figura 3. Media general de los efectos fisiológicos

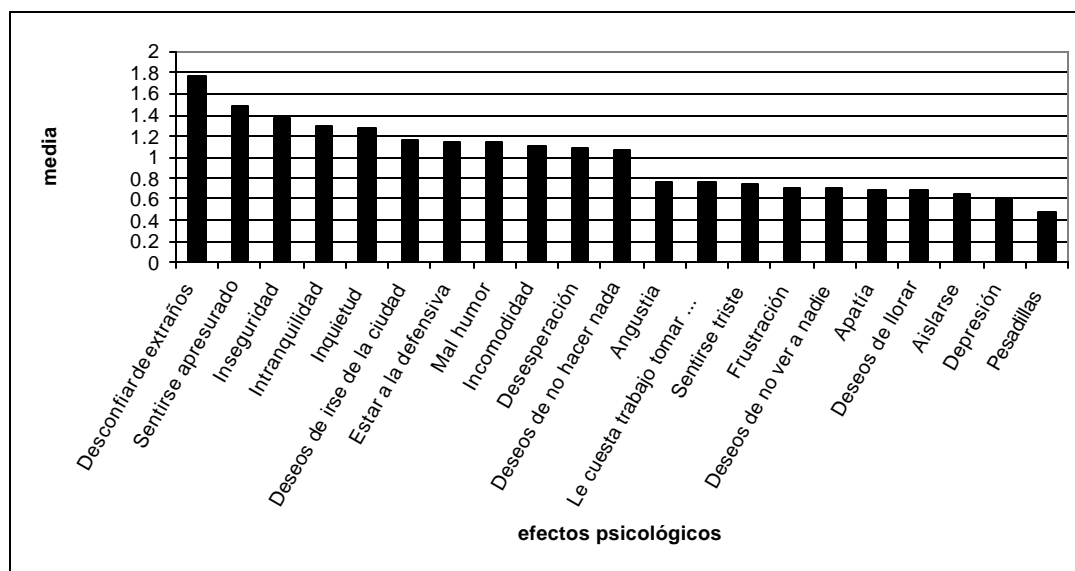


“opresión en el pecho”, “náuseas” y “falta de aire” con 0.38, 0.40, 0.46, 0.49 y 0.50 respectivamente.(figura 3)

Efectos psicológicos.

Los efectos psicológicos que se reportaron con más frecuencia fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “inquietud”, con

Figura 4. Media general de los efectos psicológicos



1.77, 1.49, 1.38, 1.29 y 1.28 respectivamente. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “aislarse”, “deseos de llorar” y “apatía” con 0.48, 0.62, 0.65, 0.68 y 0.68 respectivamente. (figura 4)

Efectos fisiológicos, por género.

Para el **sexo masculino**, como se muestra en la tabla 44, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “gripa” y “dolor de garganta” con 1.36, 1.27, 1.12, 1.01 y 0.94. Los efectos menos reportados fueron “tics”, “náuseas”, “dolor de oídos”, “mareos” y “falta de aire” con 0.31, 0.36, 0.38, 0.41 y 0.42 respectivamente.

Tabla 44. Medias de los efectos fisiológicos del sexo masculino

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.36	.90
Cansancio	1.27	.86
Irritación de ojos	1.12	.80
Gripa	1.01	.62
Dolor de garganta	.94	.67
Dolor de cabeza	.88	.57
Tos	.86	.75
Opresión en el pecho	.46	.71
Falta de aire	.42	.67
Mareos	.41	.68
Dolor de oídos	.38	.57
Náuseas	.36	.62
Tics	.31	.62

Tabla 45. Medias de los efectos fisiológicos del sexo femenino

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.76	.73
Sueño	1.70	.92
Irritación de ojos	1.31	.69
Dolor de cabeza	1.29	.65
Irritación de estomago	1.09	.84
Gripa	1.07	.63
Dolor de garganta	1.04	.68
Insomnio	.65	.77
Falta de aire	.60	.79
Palpitaciones	.57	.63
Opresión en el pecho	.47	.66
Tics	.46	.73
Dolor de oídos	.43	.60

Para el **sexo femenino**, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza” e “irritación de estomago” con 1.76, 1.70, 1.31, 1.29 y 1.09.

Los efectos menos reportados fueron “dolor de oídos”, “tics”, “opresión en el pecho”, “palpitaciones” y “falta de aire” con 0.43, 0.46, 0.47, 0.57 y 0.60 respectivamente. (ver tabla 45)

Efectos psicológicos, por género.

Los “**efectos psicológicos**” más reportados por el **sexo masculino** fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud” e “intranquilidad” con 1.74, 1.33, 1.33, 1.21 y 1.21. Los efectos menos reportados fueron “depresión”, “pesadillas”, “deseos de llorar”, “aislarse” y “frustración” con 0.40, 0.40, 0.49, 0.49 y 0.55 respectivamente. Tabla 46

Tabla 46. Medias de los efectos psicológicos del sexo masculino

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.74	1.03
Sentirse apresurado	1.33	.87
Inseguridad	1.33	.98
Inquietud	1.21	1.01
Intranquilidad	1.21	.95
Deseos de irse de la ciudad	1.05	1.05
Estar a la defensiva	1.03	.95
Incomodidad	1.01	.88
Falta de concentración	1.01	.80
Mal humor	1.00	.72
Desesperación	.94	.86
Angustia	.59	.71
Indignación	.58	.76
Sentirse triste	.57	.66
Apatía	.56	.76
Deseos de no ver a nadie	.56	.70
Frustración	.55	.71
Aislarse	.49	.70
Deseos de llorar	.49	.76
Pesadillas	.40	.61
Depresión	.40	.59

Para el **sexo femenino**, los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad” e “inquietud” con 1.80, 1.68, 1.45, 1.38 y 1.37. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “apatía”, “aislarse”, “deseos de no ver a nadie” y “depresión” con 0.58, 0.83, 0.83, 0.87 y 0.88 respectivamente. Tabla 47.

Tabla 47. Medias de los efectos psicológicos del sexo femenino

	MEDIA	Std. Deviation
Desconfiar de extraños	1.80	.87
Sentirse apresurado	1.68	.80
Inseguridad	1.45	.88
Intranquilidad	1.38	.83
Inquietud	1.37	.84
Sentirse tenso	1.37	.87
Mal humor	1.34	.62
Estar a la defensiva	1.31	.86
Deseos de irse de la ciudad	1.31	1.05
Desesperación	1.29	.73
Deseos de no hacer nada	1.26	.79
Temor	.98	.67
Sentirse triste	.96	.65
Deseos de llorar	.91	.77
Frustración	.90	.67
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.88	.81
Depresión	.88	.77
Deseos de no ver a nadie	.87	.87
Aislarse	.83	.73
Apatía	.83	.81
Pesadillas	.58	.63

El nivel de diferencia significativa entre género, se observa que los efectos que tienen diferencia significativa son Dolor de cabeza cuyo nivel de significancia fue de .016, Tos con .001, Falta de aire con .036, Náuseas con .002, Tics con .028, Desconfiar de extraños con .006, Que tenga muchos problemas con .006, Sentirse triste con .002, Frustración con .016, Indignación con .002, Temor con .000 y ansiedad con .005.

Efectos fisiológicos, por edad.

Para el rango de edad comprendido entre los **15 a los 19 años**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “gripa”, “tos”, “irritación de ojos” y “dolor de cabeza” con una media de 1.54, 1.43, 1.22, 1.07, 1.03 y 1.01.

Tabla 48. Medias de los efectos fisiológicos de 15 a 19 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.54	.99901
Cansancio	1.43	.92
Gripa	1.22	.62
Tos	1.07	.76
Irritación de ojos	1.03	.85
Dolor de cabeza	1.01	.53
Irritación de estomago	.96	.80
Náuseas	.53	.76
Insomnio	.51	.78
Falta de aire	.43	.76
Palpitaciones	.43	.70
Dolor de oídos	.29	.52
Tics	.28	.59

Los menos reportados fueron “tics”, “dolor de oídos”, “palpitaciones”, “falta de aire” e “insomnio” con 0.28, 0.29, 0.43, 0.43 y 0.51 respectivamente.(ver tabla 48)

Tabla 49. Medias de los efectos fisiológicos de 20 a 24 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.69	.74
Sueño	1.65	.88
Irritación de ojos	1.26	.70
Dolor de garganta	1.04	.58
Dolor de cabeza	1.00	.54
Irritación de estomago	1.00	.84
Gripa	1.00	.58
Falta de aire	.53	.79
Mareos	.49	.68
Náuseas	.43	.64
Dolor de oídos	.39	.61
Opresión en el pecho	.33	.55
Tics	.16	.37

En el rango de edad de **20 a 24 años**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “dolor de garganta”, “dolor de cabeza” y “irritación de estomago” con 1.69, 1.65, 1.26, 1.04, 1.00 y 1.00. Los menos reportados fueron “tics”, “opresión en el pecho”, “dolor de oídos”, “náuseas” y “mareos” con 0.16, 0.33, 0.39, 0.43 y 0.49 respectivamente. (ver tabla 49)

En el rango de edad de **25 a 29 años**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de garganta”, “gripa” y “dolor de cabeza” con 1.76, 1.52, 1.32, 1.20, 1.16 y 1.04. Los menos reportados fueron abundante “sudoración corporal”, “mareos”, “falta de aire”, “insomnio” y “manos sudorosas” 0.44, 0.44, 0.48, 0.52 y 0.56 respectivamente. (ver tabla 50)

Tabla 50. Medias de los efectos fisiológicos de 25 a 29 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.76	.88
Cansancio	1.52	.87
Irritación de ojos	1.32	.63
Dolor de garganta	1.20	.58
Gripa	1.16	.69
Dolor de cabeza	1.04	.73
Irritación de estomago	1.00	.71
Náuseas	.60	.64
Manos sudorosas	.56	.65
Insomnio	.52	.51
Falta de aire	.48	.65
Mareos	.44	.65
Abundante sudoración corporal	.44	.58

Tabla 51. Medias de los efectos fisiológicos de 30 a 34 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Irritación de ojos	1.36	.50
Cansancio	1.29	.73
Sueño	1.14	.77
Dolor de cabeza	1.00	.55
Dolor de garganta	.93	.47
Irritación de estomago	.79	.70
Tos	.64	.63
Abundante sudoración corporal	.43	.51
Tics	.36	.50
Opresión en el pecho	.29	.47
Náuseas	.29	.47
Dolor de oídos	.21	.43
Palpitaciones	.21	.43

En el rango de edad de **30 a 34 años**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “irritación de ojos”, “cansancio”, “sueño”, “dolor de cabeza”, “dolor de cabeza”, “dolor de garganta” e “irritación de estomago”, con 1.36, 1.29, 1.14, 1.00, 0.93 y 0.79. Los menos reportados fueron “palpitaciones”, “dolor de oídos”,

“náuseas”, “opresión en el pecho” y “tics” con 0.21, 0.21, 0.29, 0.29 y 0.36 respectivamente. (ver tabla 51)

En el rango de **35 a 39 años** los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “dolor de cabeza”, “irritación de ojos”, “irritación de estomago” y “gripa” con 1.70, 1.30, 1.10, 1.10, 1.00 y 0.80. Los menos “tics”, “mareos”, “palpitaciones”, “falta de aire” y “abundante sudoración corporal” con 0.40, 0.40, 0.50, 0.50 y 0.60 respectivamente. (ver tabla 52)

Tabla 52. Medias de los efectos fisiológicos de 35 a 39 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.70	.67
Sueño	1.30	.82
Dolor de cabeza	1.10	.74
Irritación de ojos	1.10	.74
Irritación de estomago	1.00	.47
Gripa	.80	.42
Dolor de garganta	.80	.63
Náuseas	.60	.70
Abundante sudoración corporal	.60	.52
Falta de aire	.50	.71
Palpitaciones	.50	.71
Mareos	.40	.52
Tics	.40	.70

Tabla 53. Medias de los efectos fisiológicos de 40 a 44 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.36	1.03
Sueño	1.18	.98
Dolor de cabeza	1.09	.83
Irritación de ojos	1.00	.77
Gripa	.73	.65
Náuseas	.73	1.01
Insomnio	.73	.90
Dolor de oídos	.45	.52
Palpitaciones	.45	.52
Mareos	.45	.52
Manos sudorosas	.45	.69
Tos	.36	.50
Abundante sudoración corporal	.27	.47

En el rango de **40 a 44 años** los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “dolor de cabeza”, “irritación de ojos”, “gripa” y “náuseas” con

1.36, 1.18, 1.09, 1.00, 0.73 y 0.73. Los menos reportados fueron “abundante sudoración corporal”, “tos”, “manos sudorosas”, “mareos” y “palpitaciones” 0.27, 0.36, 0.45, 0.45 y 0.45 respectivamente. (ver tabla 53)

En el rango de **45 años en adelante** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “irritación de ojos”, “dolor de cabeza”, “sueño”, “cansancio”, “dolor de garganta” y “gripa” con 1.52, 1.39, 1.35, 1.30, 1.09 y 0.91. Los menos reportados fueron “opresión en el pecho”, “náuseas”, “manos sudorosas”, “dolor de oídos” y “mareos” con 0.35, 0.39, 0.48, 0.52 y 0.56 (ver tabla 54)

Tabla 54. Medias de los efectos fisiológicos de 45 años en adelante.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Irritación de ojos	1.52	.79
Dolor de cabeza	1.39	.89
Sueño	1.35	.88
Cansancio	1.30	.76
Dolor de garganta	1.09	.85
Gripa	.91	.60
Tos	.83	.65
Insomnio	.61	.84
Mareos	.56	.59
Dolor de oídos	.52	.66
Manos sudorosas	.48	.90
Náuseas	.39	.50
Opresión en el pecho	.35	.49

Efectos psicológicos, por edad

En el rango de **15 a 19 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “deseos de irse de la ciudad”, “sentirse apresurado”, “deseos de no hacer nada”, “inquietud”, “desesperación”, “incomodidad” y “falta de concentración” con 1.79, 1.41, 1.37, 1.35, 1.34, 1.34, 1.28, 1.19, 1.18 y 1.18. Los efectos menos reportados fueron “aislarse”, “frustración”, “apatía”, “pesadillas”, “angustia”, “depresión” y “deseos de no ver a nadie” con 0.53, 0.56, 0.60, 0.65, 0.66, 0.69 y 0.73 respectivamente. (ver tabla 55)

Tabla 55. Medias de los efectos psicológicos de 15 a 19 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.79	1.00
Inseguridad	1.41	.98
Intranquilidad	1.37	.99
Deseos de irse de la ciudad	1.35	1.17
Sentirse apresurado	1.34	.87
Deseos de no hacer nada	1.34	1.04
Inquietud	1.28	1.00
Desesperación	1.19	.95
Incomodidad	1.18	.96
Falta de concentración	1.18	.86
Olvidar las cosas	1.15	1.01
ansiedad	.78	.86
Temor	.75	.80
Indignación	.73	.84
Deseos de no ver a nadie	.73	.91
Depresión	.69	.78
Angustia	.66	.78
Pesadillas	.65	.79
Apatía	.60	.90
Frustración	.56	.74
Aislarse	.53	.72

Tabla 56. Medias de los efectos psicológicos de 20 a 24 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.84	.94
Sentirse apresurado	1.71	.82
Inseguridad	1.45	.96
Inquietud	1.41	.89
Intranquilidad	1.35	.80
Desesperación	1.22	.77
Incomodidad	1.22	.85
Sentirse tenso	1.22	.87
Estar a la defensiva	1.14	.93
Mal humor	1.14	.58
Falta de concentración	1.12	.63
Aislarse	.80	.76
Sentirse triste	.80	.64
Angustia	.77	.71
Deseos de no ver a nadie	.77	.77
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.75	.63
Indignación	.75	.66
Temor	.73	.67
Depresión	.61	.64
Deseos de llorar	.55	.58
Pesadillas	.51	.54

En el rango de edad **20 a 24 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud”, “intranquilidad”, “desesperación”, “incomodidad”, “sentirse tenso”, “estar a la defensiva”, “mal humor” con 1.84, 1.71, 1.45, 1.41, 1.35, 1.22, 1.22, 1.22, 1.14 y 1.14. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “deseos de llorar”, “depresión”, “temor”, “indignación”, “le cuesta trabajo tomar decisiones”, “deseos de no ver a nadie”, con 0.51, 0.55, 0.61, 0.73, 0.75, 0.75 y 0.77 respectivamente. (tabla 56)

Tabla 57. Medias de los efectos psicológicos de 25 a 29 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.80	.96
Sentirse apresurado	1.60	.82
Inseguridad	1.32	.94
Mal humor	1.28	.68
Deseos de irse de la ciudad	1.12	.97
Inquietud	1.08	.81
Intranquilidad	1.04	.79
Desesperación	1.04	.79
Estar a la defensiva	1.04	.89
Nerviosismo	1.04	.79
Sentirse tenso	1.04	.73
Deseos de no ver a nadie	.80	.71
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.76	.88
Temor	.72	.68
Aislarse	.64	.76
Frustración	.64	.64
Depresión	.56	.65
Deseos de llorar	.52	.65
Sentirse triste	.48	.59
Apatía	.48	.65
Pesadillas	.40	.50

En el rango de edad **25 a 29 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “mal humor”, “deseos de irse de la ciudad”, “inquietud”, “intranquilidad”, “desesperación”, “estar a la defensiva”, “nerviosismo” con 1.80, 1.60, 1.32, 1.28, 1.12, 1.08, 1.04, 1.04, 1.04 y 1.04. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “apatía”, “sentirse triste”, “deseos de llorar”, “depresión”, “frustración” y “aislarse” con 0.40, 0.48, 0.48, 0.52, 0.56, 0.64 y 0.64 respectivamente. (tabla 57)

Tabla 58. Medias de los efectos psicológicos de 30 a 34 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.79	.89
Sentirse apresurado	1.58	.76
Estar a la defensiva	1.43	.94
Inquietud	1.36	.74
Intranquilidad	1.36	.84
Inseguridad	1.21	.89
Sentirse tenso	1.21	.70
Mal humor	1.14	.77
Deseos de irse de la ciudad	1.14	.95
Desesperación	1.00	.78
ansiedad	1.00	.68
Frustración	.79	.70
Indignación	.79	.58
Apatía	.79	.70
Temor	.71	.61
Aislarse	.64	.63
Sentirse triste	.64	.74
Deseos de no ver a nadie	.50	.65
Deseos de llorar	.36	.50
Depresión	.36	.50
Pesadillas	.21	.43

Tabla 59. Medias de los efectos psicológicos de 35 a 39 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sentirse apresurado	1.90	.57
Desconfiar de extraños	1.80	.63
Inseguridad	1.60	.70
Deseos de irse de la ciudad	1.60	.70
Inquietud	1.50	.85
Estar a la defensiva	1.50	.71
Intranquilidad	1.40	.70
Que tenga muchos problemas	1.20	.79
Mal humor	1.20	.63
Temor	1.10	.32
Sentirse tenso	1.10	.88
Depresión	.80	.92
Pesadillas	.70	.48
Falta de concentración	.70	.67
Aislarse	.70	.67
ansiedad	.70	.48
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.60	.52
Apatía	.60	.52
Deseos de no ver a nadie	.60	.70
Deseos de llorar	.60	.84
Olvidar las cosas	.60	.84

En el rango de edad **30 a 34 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurados”, “estar a la defensiva”, “inquietud”, “intranquilidad”, “inseguridad”, “sentirse tenso mal humor”, “deseos de irse de la ciudad” y “desesperación” con 1.79, 1.57, 1.43, 1.36, 1.36, 1.21, 1.21, 1.14, 1.14 y 1.00. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “deseos de llorar”, “deseos de no ver a nadie”, “sentirse triste”, “aislarse” y “temor” con 0.21, 0.36, 0.36, 0.50, 0.64, 0.64 y 0.71 respectivamente. (tabla 58)

En el rango de edad **35 a 39 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “sentirse apresurado”, “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “deseos de irse de la ciudad”, “inquietud”, “estar a la defensiva”, “intranquilidad”, “que tengas muchos problemas”, “mal humor” y “temor” con 1.90, 1.80, 1.60, 1.60, 1.50, 1.50, 1.40, 1.20, 1.20 y 1.10. Los menos reportados fueron “olvidar las cosas”, “deseos de llorar”, “deseos de no ver a nadie”, “apatía”, “le cuesta tomar decisiones”, “ansiedad”, “aislarse” con 0.60, 0.60, 0.60, 0.60, 0.60, 0.70 y 0.70 respectivamente. Tabla 59

En el rango de edad **40 a 44 años** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “enojo”, “sentirse apresurado”, “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “mal humor”, “inquietud”, “intranquilidad”, “incomodidad”, “sentirse tenso” y “desesperación” 1.09, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00, 0.91, 0.91, 0.91, 0.91 y 0.82. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “olvidar las cosas”, “deseos de llorar”, “apatía”, “ansiedad”, “agresividad” con 0.36, 0.45, 0.45, 0.54, 0.64, 0.64 y 0.64 respectivamente. (tabla 60).

Tabla 60. Medias de los efectos psicológicos de 40 a 44 años

	MEDIA	DESV. ESTAND
Enojo	1.09	.70
Sentirse apresurado	1.00	1.18
Desconfiar de extraños	1.00	1.00
Inseguridad	1.00	.89
Mal humor	1.00	.63
Inquietud	.91	.94
Intranquilidad	.91	.94
Incomodidad	.91	.70
Sentirse tenso	.91	.54
Desesperación	.82	.75
Que tenga muchos problemas	.82	.87
Sentirse triste	.64	.67
Frustración	.64	.67
Indignación	.64	.67
Agresividad	.64	.67
ansiedad	.64	.67
Apatía	.64	.81
Deseos de llorar	.54	.69
Olvidar las cosas	.45	.52
Depresión	.45	.69
Pesadillas	.36	.50

Tabla 61. Medias de los efectos psicológicos de 45 años en adelante

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.87	.97
Inseguridad	1.43	.94
Sentirse apresurado	1.35	.77
Inquietud	1.30	1.10
Intranquilidad	1.30	1.02
Estar a la defensiva	1.26	.96
Mal humor	1.17	.65
Temor	1.09	.95
Olvidar las cosas	1.09	.79
Incomodidad	1.04	.82
Enojo	1.04	.77
ansiedad	.78	.79
Deseos de no hacer nada	.78	.79
Deseos de irse de la ciudad	.78	.85
Apatía	.74	.62
Aislarse	.70	.82
Depresión	.65	.83
Agresividad	.61	.72
Deseos de llorar	.61	.78
Deseos de no ver a nadie	.48	.79
Pesadillas	.17	.39

En el rango de **45 años en adelante**, los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “sentirse apresurado”, “inquietud”, “intranquilidad”, “estar a la defensiva”, “mal humor”, “temor”, “olvidar las cosas” e “incomodidad” con 1.87, 1.43, 1.35, 1.30, 1.30, 1.26, 1.17, 1.09, 1.09 y 1.04. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “deseos de no ver a nadie”, “deseos de llorar”, “agresividad”, “depresión”, “aislarse” y “apatía” con 0.17, 0.48, 0.61, 0.61, 0.65, 0.70 y 0.74 respectivamente. (tabla 61)

Al analizar el nivel de diferencia significativa entre edad, se observa que los efectos que tienen diferencia significativa son: tos cuyo nivel de significancia fue de .021, Gripe con .005, tics con .004, pesadillas con .018, abundante sudoración corporal con .024, sentirse apresurado con .048, deseos de llorar con .034 y deseos de no hacer nada con .044.

Efectos fisiológicos, por estado civil.

Los **“efectos fisiológicos”** para el estado civil **soltero**, los reportados con mayor frecuencia fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “gripa”, “dolor de cabeza” y “dolor de garganta” con 1.62, 1.52, 1.16, 1.10, 1.01 y 0.97. Los menos reportados fueron “tics”, “dolor de oídos”, “falta de aire”, “opresión en el pecho” y “náuseas” con 0.31, 0.32, 0.44, 0.45 y 0.48 respectivamente. (ver tabla 62).

Tabla 62. Medias de los efectos fisiológicos del estado civil soltero.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.62	.94
Cansancio	1.52	.88
Irritación de ojos	1.16	.78
Gripa	1.10	.63
Dolor de cabeza	1.01	.56
Dolor de garganta	.97	.67
Tos	.96	.71
Palpitaciones	.50	.67
Náuseas	.48	.69
Opresión en el pecho	.45	.71
Falta de aire	.44	.71
Dolor de oídos	.32	.53
Tics	.31	.61

Para el estado civil: **casado/a**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza”, “dolor de garganta” y “gripa” con 1.51, 1.29, 1.22, 1.12, 1.07 y 0.90.

Tabla 63. Medias de los efectos fisiológicos del estado civil casado.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.51	.75
Sueño	1.29	.87
Irritación de ojos	1.22	.65
Dolor de cabeza	1.12	.75
Dolor de garganta	1.07	.72
Gripa	.90	.58
Irritación de estomago	.80	.81
Abundante sudoración corporal	.56	.74
Náuseas	.51	.67
Tics	.51	.71
Palpitaciones	.49	.55
Opresión en el pecho	.49	.60
Mareos	.49	.51

Los menos reportados “mareos”, “opresión en el pecho”, “palpitaciones”, “tics” y “náuseas” con 0.49, 0.49, 0.49, 0.51 y 0.51 respectivamente. (tabla 63)

Tabla 64. Medias de los efectos fisiológicos del estado civil unión libre.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Dolor de cabeza	1.45	.82
Irritación de ojos	1.45	.93
Cansancio	1.27	.79
Sueño	1.27	.90
Irritación de estomago	1.18	.60
Dolor de garganta	1.18	.60
Tos	1.00	.45
Náuseas	.64	.67
Mareos	.64	.81
Opresión en el pecho	.54	.69
Abundante sudoración corporal	.45	.52
Manos sudorosas	.36	.50
Insomnio	.27	.47

Para el estado civil **unión libre** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “dolor de cabeza”, “irritación de ojos”, “cansancio”, “sueño”, “irritación de estomago” y “dolor de garganta” con 1.45, 1.45, 1.27, 1.27, 1.18 y 1.18. Los menos reportados fueron “insomnio”, “manos sudorosas”, “abundante sudoración

corporal”, “opresión en el pecho” y “mareos” con 0.27, 0.36, 0.45, 0.54 y 0.64 respectivamente. (ver tabla 64)

Tabla 65. Medias de los efectos fisiológicos del estado civil divorciado/viudo.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Irritación de ojos	1.44	.73
Cansancio	1.22	.67
Sueño	1.22	.83
Dolor de cabeza	1.11	.93
Irritación de estomago	1.11	1.05
Manos sudorosas	1.00	1.32
Gripa	.78	.67
Tos	.44	.73
Náuseas	.44	.73
Mareos	.44	.53
Insomnio	.44	.53
Abundante sudoración corporal	.44	.73
Tics	.11	.33

Para el estado civil: **divorciado/viudo**, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “irritación de ojos”, “cansancio”, “sueño”, “dolor de cabeza”, “irritación de estomago” y “manos sudorosas” con 1.44, 1.22, 1.22, 1.11, 1.11 y 1.00. Los menos reportados fueron “tics”, “abundante sudoración corporal”, “insomnio”, “mareos” y “náuseas” con 0.11, 0.44, 0.44, 0.44 y 0.44 respectivamente. (ver tabla 65)

Efectos psicológicos, por estado civil.

Para el estado civil: **soltero** los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “inquietud”, “deseos de irse de la ciudad”, “desesperación”, “mal humor”, “incomodidad y “deseos de no hacer nada” con 1.78, 1.50, 1.40, 1.29, 1.27, 1.20, 1.15, 1.14, 1.13 y 1.12. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “apatía”, “aislarse”, “frustración”, “angustia” y “deseos de llorar” con 0.54, 0.60, 0.63, 0.63, 0.65, 0.70 y 0.72 respectivamente.(ver tabla 66)

Tabla 66. Medias de los efectos psicológicos del estado civil soltero.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.78	.95
Sentirse apresurado	1.50	.86
Inseguridad	1.40	.97
Intranquilidad	1.29	.91
Inquietud	1.27	.94
Deseos de irse de la ciudad	1.20	1.09
Desesperación	1.15	.86
Mal humor	1.14	.70
Incomodidad	1.13	.90
Deseos de no hacer nada	1.12	.91
Estar a la defensiva	1.11	.92
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.74	.77
Sentirse triste	.73	.66
Temor	.72	.70
Deseos de llorar	.72	.82
Angustia	.70	.72
Frustración	.65	.69
Aislarse	.63	.73
Apatía	.63	.82
Depresión	.60	.68
Pesadillas	.54	.67

Tabla 67. Medias de los efectos psicológicos del estado civil casado.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.63	.99
Sentirse apresurado	1.46	.87
Inseguridad	1.41	.95
Inquietud	1.22	.85
Mal humor	1.22	.69
Intranquilidad	1.20	.87
Estar a la defensiva	1.12	.95
Falta de concentración	1.07	.68
Enojo	1.07	.68
Sentirse tenso	1.07	.82
Incomodidad	1.00	.74
Frustración	.78	.79
ansiedad	.76	.66
Apatía	.76	.70
Sentirse triste	.71	.75
Agresividad	.71	.72
Aislarse	.58	.67
Depresión	.54	.78
Deseos de no ver a nadie	.51	.67
Deseos de llorar	.51	.71
Pesadillas	.32	.47

Para el estado civil: **casado**, los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud”, “mal humor”, “intranquilidad”, “estar a la defensiva”, “falta de concentración”, “enojo” y sentirse tenso con 1.63, 1.46, 1.41, 1.22, 1.22, 1.19, 1.12, 1.07, 1.07 y 1.07. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “deseos de llorar”, “deseos de no ver a nadie”, “depresión”, “aislarse”, “agresividad” y “sentirse triste” con 0.32, 0.51, 0.51, 0.54, 0.58, 0.71 y 0.71 respectivamente. (ver tabla 67)

Para el estado civil **unión libre**, los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “intranquilidad”, “inquietud”, “estar a la defensiva”, sentirse apresurado”, “sentirse tenso”, “desesperación”, “inseguridad”, “que tenga muchos problemas” y “deseos de irse de la ciudad” con 2.09, 2.00, 1.91, 1.73, 1.64, 1.54, 1.45, 1.45, 1.45 y 1.36: los menos reportados fueron “pesadillas”, “le cuesta trabajo tomar decisiones”, “depresión”, “deseos de llorar” y “agresividad” con 0.45, 0.73, 0.91, 0.91 y 1.00 respectivamente. (ver tabla 68)

Tabla 68. Medias de los efectos psicológicos del estado civil unión libre.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	2.09	.83
Intranquilidad	2.00	.77
Inquietud	1.91	.94
Estar a la defensiva	1.73	.47
Sentirse apresurado	1.64	.67
Sentirse tenso	1.54	.82
Desesperación	1.45	.69
Inseguridad	1.45	.52
Que tenga muchos problemas	1.45	.69
Deseos de irse de la ciudad	1.45	1.04
Incomodidad	1.36	.50
Apatía	1.09	.54
Deseos de no ver a nadie	1.09	.83
Olvidar las cosas	1.09	.94
Falta de concentración	1.00	.45
Aislarse	1.00	.89
Agresividad	1.00	.77
Deseos de llorar	.91	.83
Depresión	.91	.83
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.73	.65
Pesadillas	.45	.52

Tabla 69. Medias de los efectos psicológicos del estado civil divorciado/viudo.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.89	1.17
Sentirse apresurado	1.33	1.00
Estar a la defensiva	1.22	.97
Inquietud	1.11	1.05
Temor	1.11	1.17
Inseguridad	1.00	.71
Nerviosismo	1.00	1.00
Deseos de irse de la ciudad	1.00	1.12
Intranquilidad	.89	.60
Que tenga muchos problemas	.89	.93
Aislarse	.89	.78
Desesperación	.56	.53
Frustración	.56	.53
Sentirse tenso	.56	.73
Deseos de llorar	.56	.73
Olvidar las cosas	.56	1.01
Pesadillas	.44	.53
Indignación	.33	.50
Angustia	.33	.50
Deseos de no ver a nadie	.33	.71
Falta de concentración	.22	.44

Para el estado civil, **divorciado/viudo** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “estar a la defensiva”, “inquietud”, “temor”, “inseguridad”, “nerviosismo”, “deseos de irse de la ciudad”, “intranquilidad” y “que tenga muchos problemas” con 1.89, 1.33, 1.22, 1.11, 1.11, 1.00, 1.00, 1.00, 0.89 y 0.89. Los efectos menos reportados fueron “falta de concentración”, “deseos de no ver a nadie”, “angustia”, “indignación”, “pesadillas”, “olvidar las cosas” y “deseos de llorar” con 0.22, 0.33, 0.33, 0.33, 0.44, 0.56 y 0.56 respectivamente. (ver tabla 69)

Analizando el nivel de la diferencia significativa entre el estado civil, los efectos que tienen diferencia significativa son: dolor de oídos cuyo nivel de significancia fue de .047, tics con .003, intranquilidad con .027, desesperación con .039, falta de concentración con .007, angustia con .002 y temor con .046

Efectos fisiológicos, por escolaridad.

Los efectos por escolaridad, en secundaria, los efectos fisiológicos más reportados fueron “irritación de ojos”, “cansancio”, “sueño”, “dolor de cabeza”, “gripa” y “dolor de garganta” con 1.43, 1.37, 1.33, 1.30, 1.20 y 1.20. Los menos reportados fueron “náuseas”, “palpitaciones”, “dolor de oídos”, “manos sudorosas” y “mareos” con 0.53, 0.53, 0.57, 0.60 y 0.60 respectivamente. (ver tabla 70)

Tabla 70. Medias de los efectos fisiológicos de la escolaridad secundaria.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Irritación de ojos	1.43	.82
Cansancio	1.37	.72
Sueño	1.33	.88
Dolor de cabeza	1.30	.79
Gripa	1.20	.71
Dolor de garganta	1.20	.76
Tos	.97	.67
Abundante sudoración corporal	.63	.85
Mareos	.60	.62
Manos sudorosas	.60	.81
Dolor de oídos	.57	.68
Palpitaciones	.53	.57
Náuseas	.53	.57

Para el **bachillerato**, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “gripa”, “dolor de cabeza” y “tos” con 1.43, 1.42, 1.08, 1.08, 1.04 y 1.00. Los menos reportados fueron “tics”, “dolor de oídos”, “falta de aire” e “insomnio” con 0.34, 0.39, 0.45, 0.49 y 0.49 respectivamente. (ver tabla 71)

Tabla 71. Medias de los efectos fisiológicos de la escolaridad bachillerato.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.43	.80
Sueño	1.42	.92
Irritación de ojos	1.08	.76
Gripa	1.08	.53
Dolor de cabeza	1.04	.57
Tos	1.00	.69
Irritación de estomago	.99	.72
Opresión en el pecho	.53	.75
Palpitaciones	.49	.68
Insomnio	.49	.74
Falta de aire	.45	.70
Dolor de oídos	.39	.57
Tics	.34	.58

Para la **licenciatura**, los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de garganta”, “dolor de cabeza” y “gripa” con 1.69, 1.62, 1.23, 1.01, 0.98 y 0.95.

Tabla 72. Medias de los efectos fisiológicos de la escolaridad licenciatura.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.69	.91
Cansancio	1.62	.90
Irritación de ojos	1.23	.71
Dolor de garganta	1.01	.62
Dolor de cabeza	.98	.57
Gripa	.95	.64
Irritación de estomago	.91	.83
Falta de aire	.47	.73
Náuseas	.45	.68
Mareos	.41	.64
Opresión en el pecho	.36	.57
Dolor de oídos	.33	.56
Tics	.30	.59

Los menos reportados fueron “tics”, “dolor de oídos”, “opresión en el pecho”, “mareos” y “náuseas” con 0.30, 0.33, 0.36, 0.41 y 0.45 respectivamente. (ver tabla 72).

Para **primaria/posgrado** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron, “dolor de cabeza”, “irritación de ojos”, “sueño”, “cansancio”, “gripa” y “palpitaciones” con 1.50, 1.33, 1.17, 1.00, 0.83 y 0.83. Los menos reportados fueron “abundante sudoración corporal”, “opresión en el pecho”, “falta de aire”, “manos sudorosas” e “insomnio” con 0.17, 0.17, 0.17, 0.33 y 0.33 respectivamente. (ver tabla 73)

Tabla 73. Medias de los efectos fisiológicos de la escolaridad primaria/posgrado.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Dolor de cabeza	1.50	1.22
Irritación de ojos	1.33	1.03
Sueño	1.17	1.17
Cansancio	1.00	.63
Gripa	.83	.75
Palpitaciones	.83	1.17
Tos	.67	.82
Náuseas	.33	.52
Insomnio	.33	.52
Manos sudorosas	.33	.82
Falta de aire	.17	.41
Opresión en el pecho	.17	.41
Abundante sudoración corporal	.17	.41

Efectos psicológicos, por escolaridad.

Para **secundaria** los “**efectos psicológicos**” que más se reportaron fueron “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “sentirse tenso”, “intranquilidad”, “incomodidad”, “inquietud”, “que tenga muchos problemas”, “estar a la defensiva”, “mal humor” y “falta de concentración” con 1.67, 1.53, 1.47, 1.30, 1.30, 1.27, 1.23, 1.23, 1.23 y 1.20. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “aislarse”, “deseos de no ver a nadie”, “deseos de llorar” y “agresividad” con 0.53, 0.57, 0.63, 0.73 y 0.73 respectivamente. (ver tabla 74)

Tabla 74. Medias de los efectos psicológicos de la escolaridad secundaria.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.67	.88
Inseguridad	1.53	.90
Sentirse apresurado	1.47	.68
Intranquilidad	1.30	.79
Incomodidad	1.30	.70
Inquietud	1.27	.91
Que tenga muchos problemas	1.23	.73
Estar a la defensiva	1.23	.82
Mal humor	1.23	.63
Falta de concentración	1.20	.61
Sentirse tenso	1.17	.95
ansiedad	.87	.73
Sentirse triste	.83	.70
Frustración	.80	.80
Indignación	.80	.80
Depresión	.77	.86
Agresividad	.73	.64
Deseos de llorar	.73	.69
Deseos de no ver a nadie	.63	.76
Aislars e	.57	.57
Pesadillas	.53	.68

Para el **bachillerato**, los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “deseos de irse de la ciudad”, “inquietud”, “deseos de no hacer nada”, “estar a la defensiva”, “mal humor” y “falta de concentración” con 1.82, 1.42, 1.38, 1.35, 1.32, 1.30, 1.17, 1.16, 1.16 y 1.13. Los menos reportados fueron “apatía”, “aislarse”, “pesadillas”, “frustración” y “depresión” con 0.54, 0.58, 0.60, 0.62 y 0.66 respectivamente. (ver tabla 75)

Tabla 75. Medias de los efectos psicológicos de la escolaridad bachillerato.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.82	.97
Sentirse apresurado	1.42	.88
Inseguridad	1.38	.93
Intranquilidad	1.35	.97
Deseos de irse de la ciudad	1.32	1.10
Inquietud	1.30	.96
Deseos de no hacer nada	1.17	.98
Estar a la defensiva	1.16	.97
Mal humor	1.16	.78
Falta de concentración	1.13	.86
Desesperación	1.10	.94
Indignación	.77	.82
Temor	.75	.76
ansiedad	.74	.75
Angustia	.73	.82
Deseos de no ver a nadie	.69	.89
Depresión	.66	.77
Frustración	.62	.76
Pesadillas	.60	.71
Aislarse	.58	.77
Apatía	.54	.80

Tabla 76. Medias de los efectos psicológicos de la escolaridad licenciatura.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.77	.98
Sentirse apresurado	1.56	.88
Inseguridad	1.37	.94
Inquietud	1.31	.91
Intranquilidad	1.25	.85
Sentirse tenso	1.14	.85
Desesperación	1.13	.76
Mal humor	1.11	.64
Estar a la defensiva	1.10	.90
Incomodidad	1.08	.84
Deseos de irse de la ciudad	1.06	1.02
Frustración	.76	.63
Angustia	.75	.65
Apatía	.74	.77
Deseos de no ver a nadie	.74	.71
Aislarse	.68	.72
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.67	.66
Sentirse triste	.63	.59
Depresión	.53	.61
Deseos de llorar	.45	.57
Pesadillas	.38	.51

Para el nivel escolar *licenciatura*, los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud”, “intranquilidad”, “sentirse tenso”, “desesperación”, “mal humor”, “estar a la defensiva” y “incomodidad” con 1.77, 1.56, 1.37, 1.31, 1.25, 1.14, 1.13, 1.11, 1.10 y 1.08. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “deseos de llorar”, “depresión”, “sentirse triste”, “le cuesta trabajo tomar decisiones”, “aislarse” y “deseos de no ver a nadie” con 0.38, 0.45, 0.53, 0.63, 0.67, 0.68 y 0.74 respectivamente. (ver tabla 76).

Para el nivel educativo *primaria/posgrado*, los “**efectos psicológicos**” más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “estar a la defensiva”, “aislarse”, “mal humor”, “intranquilidad”, “inseguridad”, “enojo”, “deseos de irse de la ciudad” e “inquietud” con 1.67, 1.50, 1.50, 1.50, 1.33, 1.00, 1.00, 1.00, 1.00 y 0.83. Los menos reportados fueron “falta de concentración”, “le cuesta trabajo tomar decisiones”, “ansiedad”, “temor”, “indignación”, “pesadillas” y “apatía” con 0.17, 0.17, 0.33, 0.33, 0.33, 0.33 y 0.50 respectivamente. (ver tabla 77).

Tabla 77. Medias de los efectos psicológicos de la escolaridad primaria/posgrado.

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.67	1.03
Sentirse apresurado	1.50	1.05
Estar a la defensiva	1.50	1.05
Aislarse	1.50	.84
Mal humor	1.33	.82
Intranquilidad	1.00	1.26
Inseguridad	1.00	1.26
Enojo	1.00	.89
Deseos de irse de la ciudad	1.00	1.26
Inquietud	.83	1.33
Incomodidad	.83	.98
Depresión	.67	.82
Sentirse triste	.50	.84
Angustia	.50	.84
Apatía	.50	.55
Pesadillas	.33	.52
Indignación	.33	.52
Temor	.33	.52
ansiedad	.33	.52
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.17	.41
Falta de concentración	.17	.41

Al analizar el nivel de la diferencia significativa entre la escolaridad, se observó que los efectos que tienen diferencia significativa son: dolor de cabeza cuyo nivel de significancia fue de .035, tics con .044, abundante sudoración corporal con .005, que tenga muchos problemas con .037, le cuesta trabajo tomar decisiones con .027, falta de concentración con .012 y deseos de llorar con .002

Efectos fisiológicos, por ingreso familiar

De acuerdo al nivel de ingresos en salarios mínimos de **1 a 5** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza” y gripa con 0.43, 1.41, 1.39, 1.06, 1.04 y 1.04. Los menos reportados fueron “tics”, “falta de aire”, “palpitaciones”, “dolor de oídos” y “opresión en el pecho” con 0.39, 0.43, 0.45, 0.47 y 0.49 respectivamente. (ver tabla 78)

Para el rango de **6 a 10** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza”, “dolor de garganta” y “gripa” con 1.60, 1.57, 1.21, 1.11, 1.11 y 1.06.

Los menos reportados fueron “dolor de oídos”, “opresión en el pecho”, “insomnio”, “tics” y “mareos” con 0.44, 0.48, 0.49, 0.52 y 0.57 respectivamente. (ver tabla 79).

Tabla 78. Medias de los efectos fisiológicos de 1 a 5

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.43	.93
Cansancio	1.41	.81
Irritación de ojos	1.39	.70
Dolor de garganta	1.06	.75
Dolor de cabeza	1.04	.68
Gripa	1.04	.61
Irritación de estomago	.94	.90
Abundante sudoración corporal	.51	.71
Opresión en el pecho	.49	.71
Dolor de oídos	.47	.65
Palpitaciones	.45	.58
Falta de aire	.43	.68
Tics	.39	.70

Tabla 79. Medias de los efectos fisiológicos de 6 a 10

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.60	.79
Sueño	1.57	.94
Irritación de ojos	1.21	.76
Dolor de cabeza	1.11	.67
Dolor de garganta	1.11	.62
Gripa	1.06	.67
Irritación de estomago	1.03	.78
Abundante sudoración corporal	.60	.64
Mareos	.57	.66
Tics	.52	.84
Insomnio	.49	.62
Opresión en el pecho	.48	.64
Dolor de oídos	.44	.59

Para el rango de **11 a 15** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “gripa”, “dolor de cabeza” y “tos” con 1.40, 1.40, 1.03, 1.00, 0.93 y 0.87. Los menos reportados fueron “dolor de oídos”, “falta de aire”, “tics”, “náuseas” y “opresión en el pecho” con 0.20, 0.27, 0.30, 0.37 y 0.43 respectivamente. (ver tabla 80).

Tabla 80. Medias de los efectos fisiológicos de 11 a 15

	MEDIA	DESV. ESTAND
Cansancio	1.40	.72
Sueño	1.40	.77
Irritación de ojos	1.03	.56
Gripa	1.00	.45
Dolor de cabeza	.93	.52
Tos	.87	.63
Manos sudorosas	.87	.97
Mareos	.50	.63
Opresión en el pecho	.43	.63
Náuseas	.37	.61
Tics	.30	.53
Falta de aire	.27	.45
Dolor de oídos	.20	.41

Para el rango de **más de 15** los **“efectos fisiológicos”** más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza”, “tos” y “gripa” con 1.59, 1.48, 1.14, 1.10, 1.02 y 1.02. Los menos reportados fueron “tics”, “dolor de

oídos”, “náuseas”, “opresión en el pecho” y “falta de aire” con 0.26, 0.40, 0.41, 0.45 y 0.46 respectivamente. (ver tabla 81)

Tabla 81. Medias de los efectos fisiológicos de más de 15

	MEDIA	DESV. ESTAND
Sueño	1.59	.97
Cansancio	1.48	.96
Irritación de ojos	1.14	.87
Dolor de cabeza	1.10	.64
Tos	1.02	.69
Gripa	1.02	.66
Abundante sudoración corporal	.93	.90
Palpitaciones	.48	.65
Falta de aire	.46	.75
Opresión en el pecho	.45	.75
Náuseas	.41	.65
Dolor de oídos	.40	.59
Tics	.26	.48

Efectos psicológicos, por ingreso familiar.

Tabla 82. Medias de los efectos psicológicos de 1 a 5

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.63	.91
Sentirse apresurado	1.55	.90
Inseguridad	1.33	.94
Inquietud	1.18	.78
Mal humor	1.18	.67
Intranquilidad	1.16	.77
Incomodidad	1.10	.87
Falta de concentración	1.08	.73
Estar a la defensiva	1.08	.76
Nerviosismo	1.08	.76
Sentirse tenso	1.06	.92
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.75	.83
Frustración	.75	.63
Angustia	.75	.72
ansiedad	.75	.78
Indignación	.73	.67
Sentirse triste	.71	.64
Deseos de llorar	.63	.78
Depresión	.55	.58
Deseos de no ver a nadie	.53	.62
Pesadillas	.45	.68

Para el rango de **1 a 5** los **“efectos psicológicos”** fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud”, “mal humor”, “intranquilidad”, “incomodidad”, “falta de concentración”, “estar a la defensiva” y “nerviosismo” con 1.63, 1.55, 1.33, 1.18, 1.18, 1.16, 1.10, 1.08, 1.08 y 1.08 respectivamente. (ver tabla 82).

Para el rango de **6 a 10** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “deseos de irse de la ciudad”, “inseguridad”, “estar a la defensiva”, “mal humor”, “intranquilidad”, “inquietud”, “falta de concentración” y “deseos de no hacer nada” con 1.71, 1.52, 1.35, 1.30, 1.21, 1.21, 1.17, 1.16, 1.16 y 1.16. Los efectos menos reportados fueron “pesadillas”, “deseos de llorar”, “aislarse”, “depresión”, “deseos de no ver a nadie”, “sentirse triste” y “apatía” con 0.43, 0.59, 0.67, 0.75, 0.75, 0.76 y 0.78 respectivamente. (ver tabla 83)

Tabla 83. Medias de los efectos psicológicos de 6 a 10

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.71	.96
Sentirse apresurado	1.52	.82
Deseos de irse de la ciudad	1.35	1.05
Inseguridad	1.30	.85
Estar a la defensiva	1.21	.95
Mal humor	1.21	.74
Intranquilidad	1.17	.79
Inquietud	1.16	.92
Falta de concentración	1.16	.72
Deseos de no hacer nada	1.16	.79
Sentirse tenso	1.14	.82
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.84	.81
Frustración	.84	.79
Temor	.84	.65
Apatía	.78	.79
Sentirse triste	.76	.69
Deseos de no ver a nadie	.75	.80
Depresión	.75	.80
Aislarse	.67	.74
Deseos de llorar	.59	.71
Pesadillas	.43	.56

Tabla 84. Medias de los efectos psicológicos de 11 a 15

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.87	.97
Inquietud	1.57	1.01
Intranquilidad	1.57	.97
Sentirse apresurado	1.50	.82
Inseguridad	1.43	.90
Desesperación	1.27	.87
Incomodidad	1.20	.76
Estar a la defensiva	1.17	.91
Sentirse tenso	1.10	.76
Deseos de irse de la ciudad	1.07	.83
Mal humor	1.03	.61
Indignación	.90	.67
Deseos de llorar	.90	.76
Angustia	.87	.73
Temor	.87	.82
ansiedad	.87	.68
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.83	.70
Agresividad	.80	.76
Deseos de no ver a nadie	.80	.80
Frustración	.63	.61
Apatía	.63	.76
Aislarse	.60	.56
Depresión	.57	.57
Pesadillas	.53	.51

Para el rango de **11 a 15** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “inquietud”, “intranquilidad”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “desesperación”, “incomodidad”, “estar a la defensiva”, “sentirse tenso” y “deseos de irse de la ciudad” con 1.87, 1.57, 1.57, 1.50, 1.43, 1.27, 1.200, 1.17, 1.10 y 1.07. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “aislarse”, “apatía”, “frustración”, “deseos de no ver a nadie” y “agresividad” con 0.53, 0.57, 0.60, 0.63, 0.63, 0.80 y 0.80 respectivamente.(ver tabla 84).

Para el rango de **más de 15** los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “inseguridad”, “sentirse apresurado”, “intranquilidad”, “inquietud”, “deseos de irse de la ciudad”, “desesperación”, “incomodidad”, “estar a la defensiva” y “deseos de no hacer nada” con 1.90, 1.50, 1.40, 1.38, 1.36, 1.22, 1.17, 1.17, 1.15 y 1.15. Los menos reportados fueron “apatía”, “aislarse”, “pesadillas”, “depresión”, “frustración”, “indignación” y “ansiedad” con 0.50, 0.53, 0.55, 0.57 y 0.57 respectivamente. (ver tabla 85)

Tabla 85. Medias de los efectos psicológicos de más de 15

	MEDIA	DESV. ESTAND
Desconfiar de extraños	1.90	1.00
Inseguridad	1.50	1.05
Sentirse apresurado	1.40	.90
Intranquilidad	1.38	1.04
Inquietud	1.36	1.02
Deseos de irse de la ciudad	1.22	1.17
Desesperación	1.17	.94
Incomodidad	1.17	.88
Estar a la defensiva	1.15	1.02
Deseos de no hacer nada	1.15	.99
Mal humor	1.14	.71
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.65	.71
Temor	.65	.71
Angustia	.64	.76
Ansiedad	.64	.72
Indignación	.62	.81
Frustración	.57	.73
Depresión	.57	.80
Pesadillas	.55	.70
Aislarse	.53	.78
Apatía	.50	.80

Analizando el nivel de la diferencia significativa entre el ingreso familiar, los efectos que tienen diferencia significativa son falta de aire cuyo nivel de significancia fue de .027, Abundante sudoración corporal con .031 y ansiedad con .024

Se observa que existe una correlación altamente significativa al nivel de .01, entre la percepción de hacinamiento y la percepción de estrés. .681. Lo que indica que se encuentran muy relacionados hacinamiento, estrés.

Para ejemplificar lo antes señalado se describirán ejemplos de correlación al nivel de .01 entre la percepción de hacinamiento y de estrés en la condición cerca de donde vive en el evento "**la cantidad de automóviles**" .512. Ahora entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad .408

En cuanto al evento "**la cantidad de gente en el transporte**", también existe una correlación alta al nivel de .01 entre la percepción de hacinamiento y estrés en la

condición cerca de donde vive .629. Por otra parte entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad .571.

De la misma manera en el evento "**el transporte público**" se da una correlación alta al nivel .01 entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición cerca de donde vive .639. Y entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad la correlación es de .440

Así también para el evento "**la presencia de gente**" existe correlación al nivel de .01 entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición cerca de donde vive .526 . La percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad .438

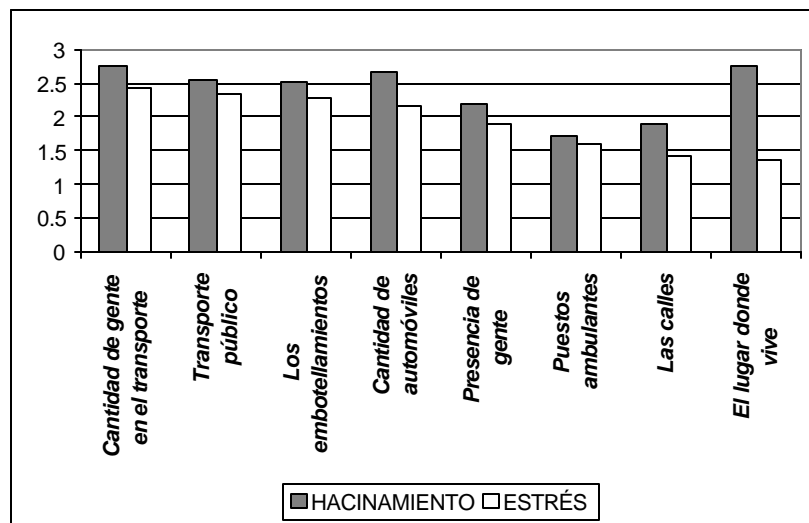
En el evento "**las calles**" existe correlación alta al nivel de .01 entre la percepción de hacinamiento y estrés en la condición cerca de donde vive .542 . La percepción de hacinamiento y estrés en la condición ciudad .517

Finalmente existe una correlación no tan alta al nivel de .01 entre la percepción de hacinamiento y estrés en cuanto al **lugar donde vive** .364. Mientras que la percepción de hacinamiento y estrés que se tiene de **la ciudad de México** .393

Percepción de hacinamiento y estrés cerca de donde vive, por zona donde se vive.

Ahora veremos cual es la percepción de acuerdo a las zonas donde se vive, iniciaremos con la zona noroeste en la condición "**cerca de donde vive**", como se muestra en la figura 5 las situaciones que se perciben como más hacinadas son "cantidad de gente en el transporte", "lugar donde vive", "cantidad de automóviles" y "transporte público donde sus medias son de 2.75, 2.75, 2.66 y 2.54 respectivamente. Las situaciones percibidas como menos hacinadas son "puestos ambulantes" "las calles" y "presencia de gente" sus medias son de 1.71, 1.91 y 2.19.

Figura 5. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona noroeste en la condición cerca de donde vive.

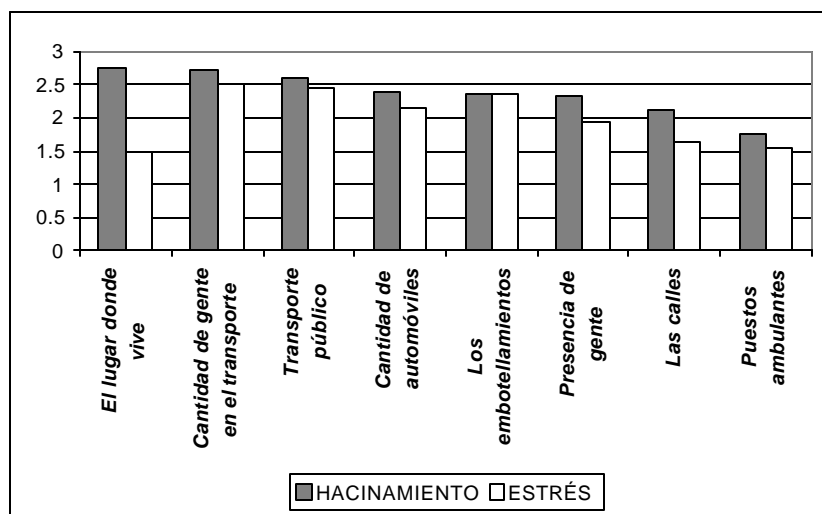


De esta manera los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “transporte público”, “los embotellamientos” y “cantidad de automóviles” sus medias 2.41, 2.32, 2.27 y 2.15. Los eventos percibidos como menos estresantes fueron “el lugar donde vive”, “las calles” y “puestos ambulantes” 1.35, 1.42 y 1.60 respectivamente.

En la zona noreste en la condición **“cerca de donde vive”** como se puede ver en la figura 6, los eventos que se perciben como los más hacinados son “el lugar donde vive”, “cantidad de gente en el transporte”, “transporte público” y “cantidad de automóviles” con 2.76, 2.71, 2.60 y 2.40. los eventos percibidos como menos hacinados son “puestos ambulantes”, “las calles” y “presencia de gente” con 1.74, 2.13 y 2.32.

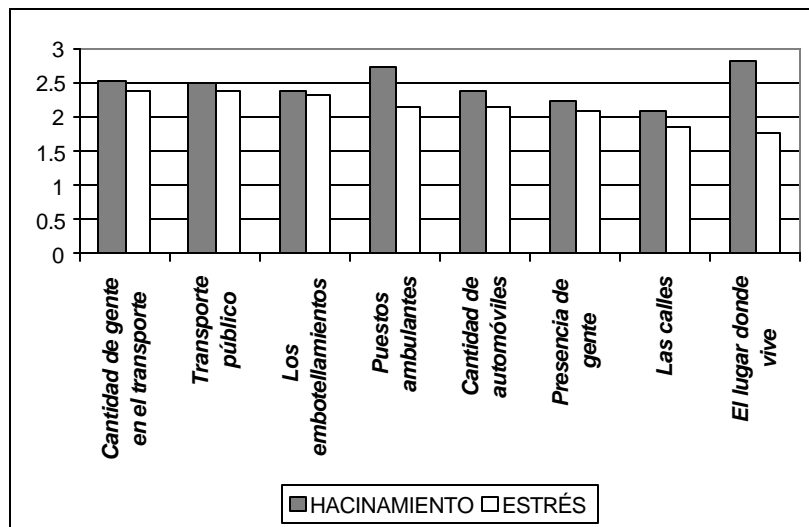
Por otra parte los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “transporte público”, “los embotellamientos” y “cantidad de automóviles” con 2.52, 2.44, 2.37 y 2.16. Los eventos menos estresantes son “el lugar donde vive”, “puestos ambulantes” y “las calles” con 1.48, 1.53 y 1.63 respectivamente.

Figura 6. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona noreste en la condición cerca de donde vive.



En la zona centro (figura 7) en la condición “*cerca de donde vive*” los eventos que se perciben como más hacinados son “el lugar donde vive”, “puestos ambulantes”, “cantidad de gente en el transporte” y “transporte público” con 2.81, 2.71, 2.52 y 2.48. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “presencia de gente” y “cantidad de automóviles” con 2.09, 2.24 y 2.38.

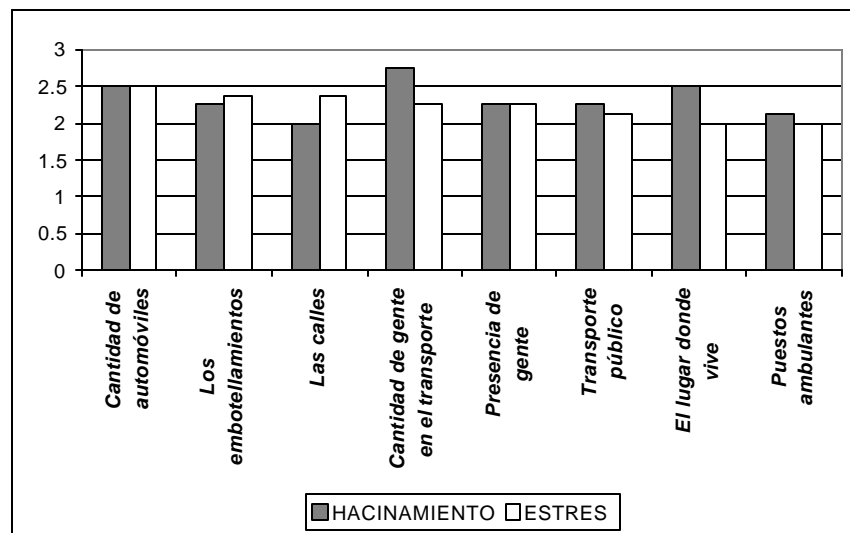
Figura 7. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona centro en la condición cerca de donde vive.



Los eventos más estresantes son “cantidad de gente en el transporte”, “transporte público”, “los embotellamientos” y “puestos ambulantes” sus medias son 2.38, 2.38, 2.33 y 2.14. Los eventos menos estresantes son “lugar donde vive”, “las calles” y “presencia de gente” con 1.76, 1.86 y 2.09 respectivamente.

En la zona sur en la condición “**cerca de donde vive**”, como se puede apreciar en la figura 8, los eventos percibidos como más hacinados son “cantidad de gente en el transporte”, “cantidad de automóviles”, “el lugar donde vive” y “los embotellamientos” con 2.75, 2.50, 2.50 y 2.25. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “puestos ambulantes” y “presencia de gente” con 2.00, 2.12 y 2.25.

Figura 8. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona sur en la condición cerca de donde vive.



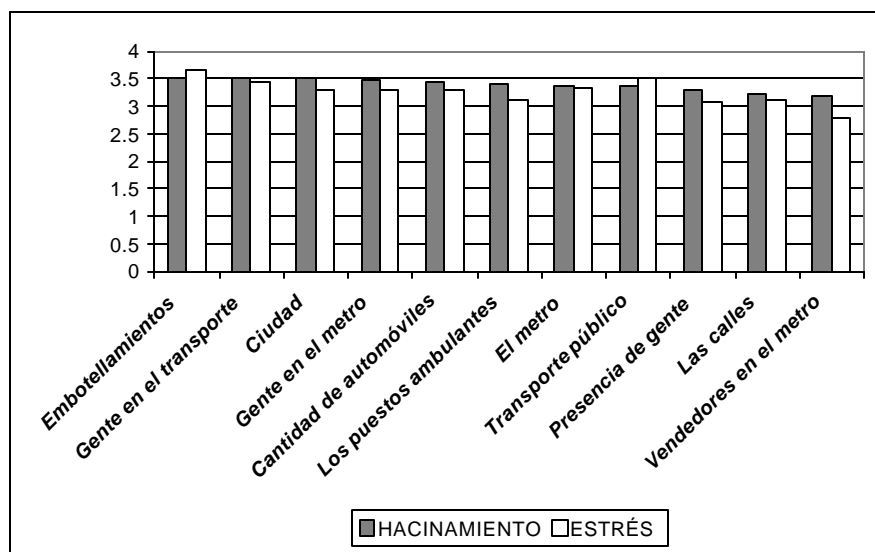
Ya que los eventos percibidos como más estresantes son “cantidad de automóviles”, “los embotellamientos”, “las calles” y “cantidad de gente en el transporte” con 2.50, 2.37, 2.37 y 2.25. Los eventos percibidos como menos estresantes son “puestos ambulantes”, “el lugar donde vive” y “transporte publico” con 2.00, 2.00 y 2.12 respectivamente.

Percepción de hacinamiento y estrés, ciudad en general, por zona donde se vive.

En la zona noroeste en la condición **“ciudad en general”**, como se puede ver en la figura 9. Los eventos percibidos como más hacinados “los embotellamiento”, “cantidad de gente en el transporte”, “la ciudad” y “cantidad de gente en andenes y vagones del metro” con 3.53, 3.50, 3.50 y 3.47. Los eventos percibidos como menos hacinados son “vendedores en el metro”, “las calles” y “presencia de gente” sus medias 3.20, 3.22 y 3.30.

En los eventos que se perciben como más estresantes son “los embotellamientos”, “transporte público”, “el metro” y “la ciudad” con 3.66, 3.50 3.43 y 3.34. Los eventos menos estresantes son “vendedores en el metro”, “presencia de gente” y “las calles” sus medias son de 2.79, 3.09 y 3.12 respectivamente.

Figura 9. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona noroeste en la condición ciudad en general.

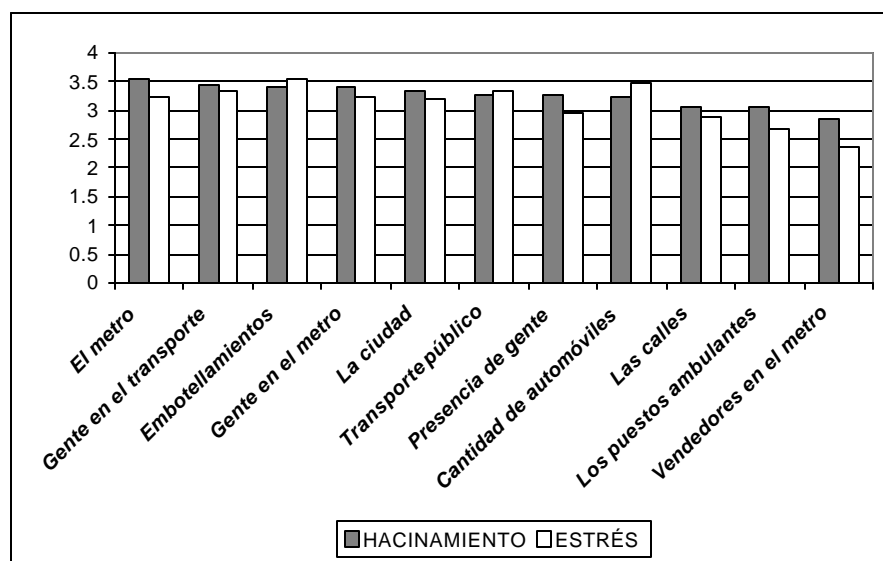


En la zona noreste en la condición **“ciudad en general”**, como se puede observar en la figura 10. Los eventos percibidos como más hacinados son “el metro”, “cantidad de gente en el transporte”, “cantidad de gente en andenes y vagones del metro” y “los embotellamientos” sus medias son 3.52, 3.42, 3.39 y 3.39. Los

eventos percibidos como menos hacinados son “vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “las calles” con 2.85, 3.05 y 3.05.

Y en los eventos más estresantes son “los embotellamientos”, “cantidad de automóviles”, “cantidad de gente en el transporte” y “transporte público” sus medias son 3.53, 3.47, 3.34 y 3.31. Los eventos menos estresantes son “vendedores en el metro”, “los puestos ambulantes” y “las calles” con 2.37, 2.69 y 2.89 respectivamente.

Figura 10. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona noreste en la condición ciudad en general.



En la zona centro en la condición “**ciudad en general**”, como se puede ver en la figura 11, los eventos percibidos como más hacinados son “puestos ambulantes”, “la ciudad”, “cantidad de gente en el transporte” y “el metro” sus medias 3.62, 3.52, 3.38 y 3.38. Los eventos percibidos como menos hacinados son “presencia de gente”, “transporte público” y “los embotellamientos” con 3.00, 3.09, 3.09 y 3.24.

Pues en los eventos percibidos como más estresantes son “cantidad de automóviles”, “cantidad de gente en el transporte”, “el metro” y “cantidad de gente en andenes y vagones del metro” sus medias son 3.19, 3.09, 3.09 y 3.09. Los

eventos percibidos como menos estresantes son “presencia de gente”, “las calles” y “vendedores en el metro” sus medias son de 2.71, 2.76 y 2.86 respectivamente.

Figura 11. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona centro en la condición ciudad en general.

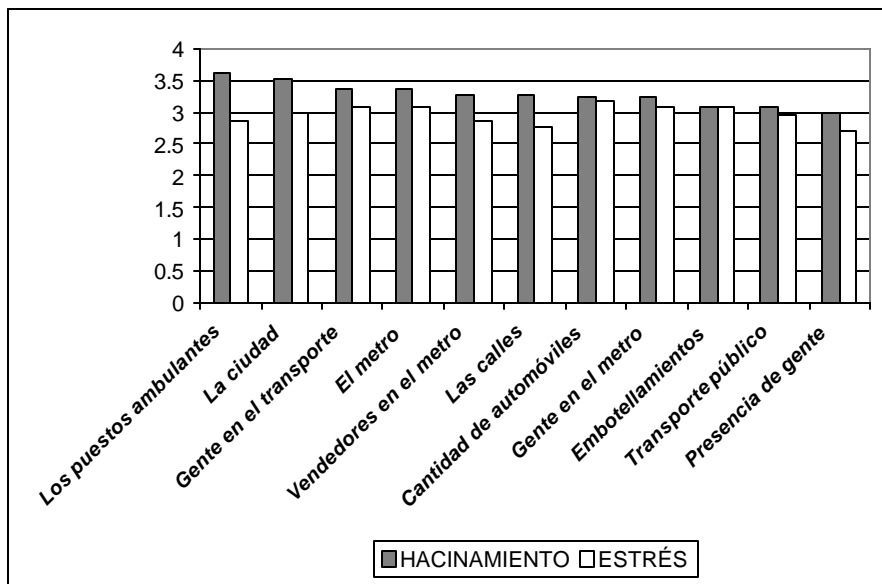
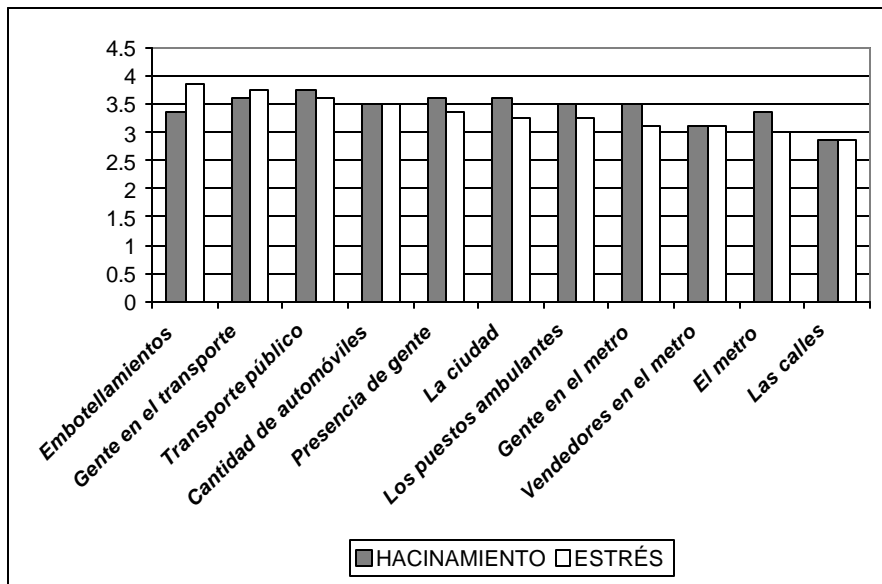


Figura 12. Medias del nivel de percepción de hacinamiento y estrés, de la zona sur en la condición ciudad en general.

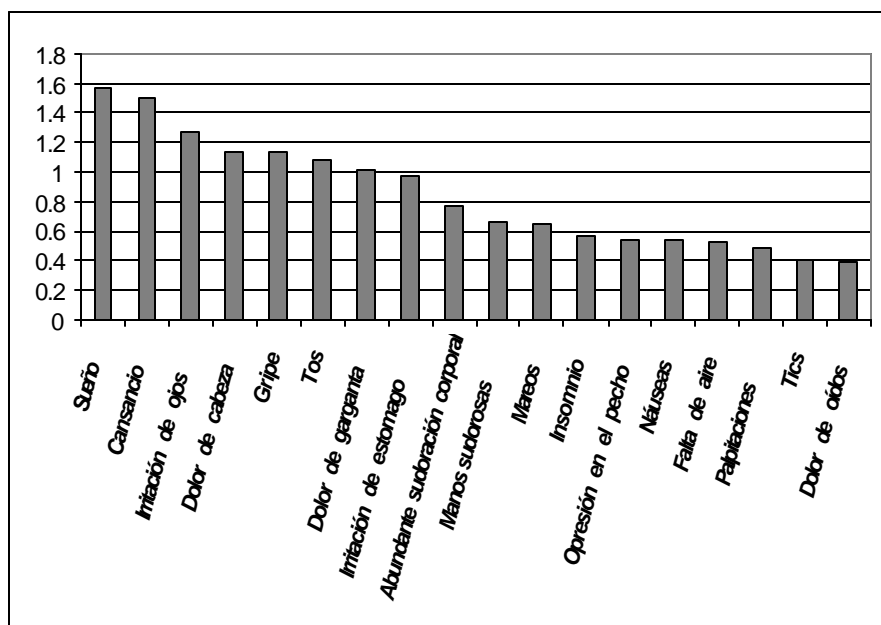


En la zona sur en la condición “**ciudad en general**”, como se muestra en la figura 12. Los eventos percibidos como más hacinados son “transporte público”, “cantidad de gente en el transporte”, “presencia de gente” y “la ciudad” sus medias son de 3.75, 3.62, 3.62 y 3.62. Los eventos percibidos como menos hacinados son “las calles”, “vendedores en el metro” y “el metro” con 2.87, 3.12 y 3.37.

Los eventos percibidos como estresantes son “los embotellamientos”, “cantidad de gente en el transporte”, “transporte público” y “cantidad de automóviles” sus medias son de 3.87, 3.75, 3.62 y 3.50. los eventos percibidos como menos estresantes son “las calles”, “el metro” y “vendedores en el metro” con medias de 2.87, 3.00 y 3.12

Efectos fisiológicos, por zona donde se vive.

Figura 13. Medias de los efectos fisiológicos, zona noroeste.

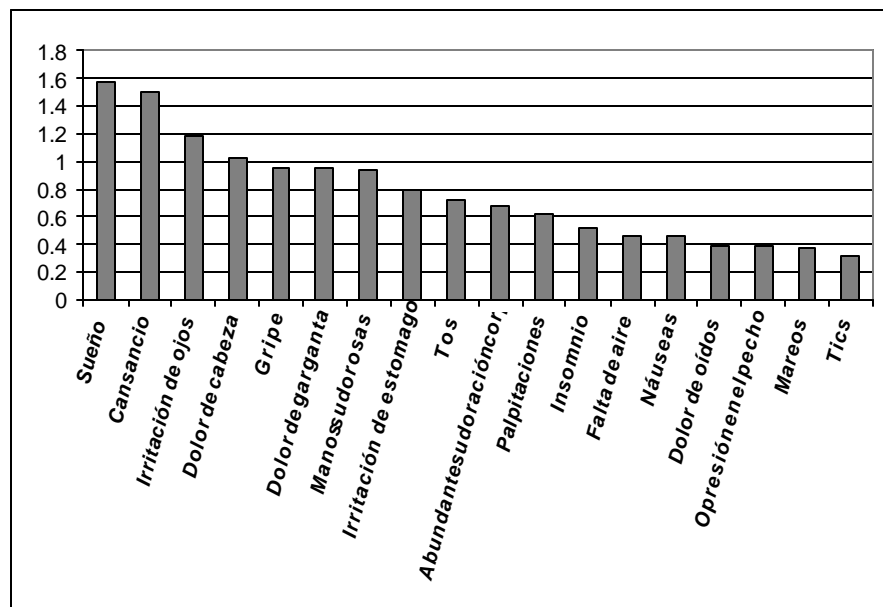


Para la zona noroeste, como se puede ver en la figura 13, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza” y “gripe” con 1.57, 1.51, 1.27, 1.14 y 1.13. Los efectos menos

reportados fueron “dolor de oídos”, “tics”, “palpitaciones”, “falta de aire” y “náuseas” con .39, .41, .49, .52 y .54 respectivamente.

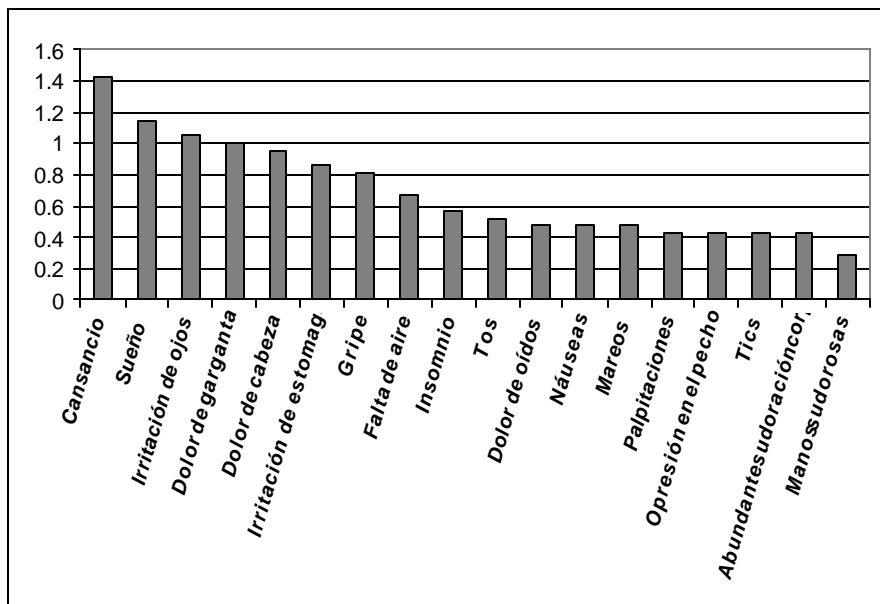
Para la zona noreste, los “**efectos fisiológicos**” como se muestra en la figura 14, lo que más se reportaron fueron “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza”, “gripe” y “dolor de garganta” con 1.58, 1.50, 1.19, 1.03, .95 y .95. Los efectos menos reportados fueron “tics”, “mareos”, “opresión en el pecho”, “dolor de oídos” y “náuseas” con .31, .37, .39, .39 y .47 respectivamente.

Figura 14. Medias de los efectos fisiológicos, zona noreste.



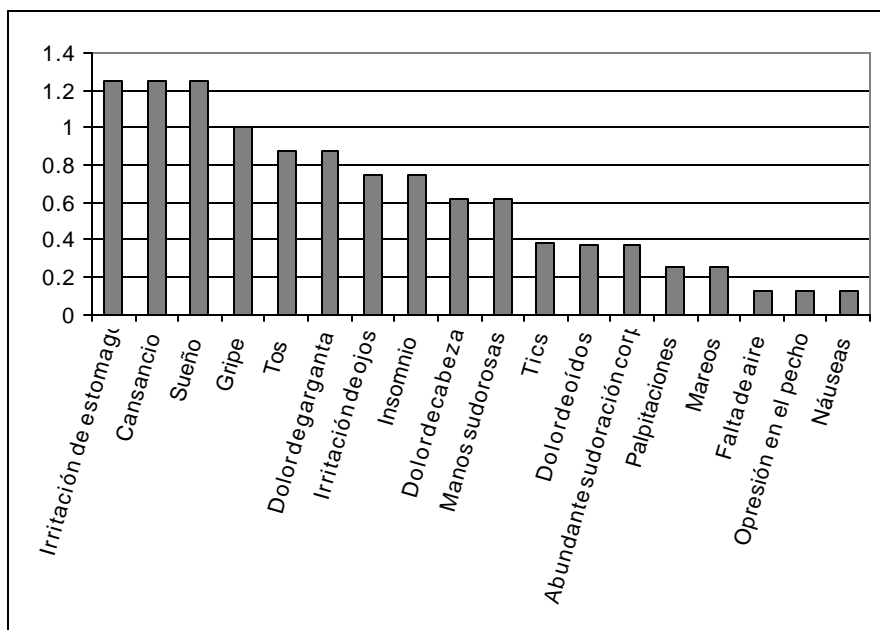
En la zona centro, los “**efectos fisiológicos**”, como se muestran en la figura 15, los efectos más reportados fueron “cansancio”, “sueño”, “irritación de ojos”, “dolor de garganta”, “dolor de cabeza” e “irritación de estomago” con 1.43, 1.14, 1.05, 1.00, .95 y .86. Los efectos menos reportados fueron “manos sudorosas”, “abundante sudoración corporal”, “tics”, “opresión en el pecho” y “palpitaciones” con .29, .43, .43, .43 y .43 respectivamente.

Figura 15. Medias de los efectos fisiológicos, zona centro.



En la zona sur como se puede ver en la figura 16, los “**efectos fisiológicos**” más reportados fueron “irritación de estomago”, “cansancio”, “sueño”, “gripe”, “tos” y “dolor de garganta” con medias de 1.25, 1.25, 1.25, 1.00, .87 y .87. Los efectos menos reportados fueron “náuseas”, “opresión en el pecho”, “falta de aire”, “mareos” y “palpitaciones” con .12, .12, .12, .25 y .25 respectivamente.

Figura 16. Medias de los efectos fisiológicos, zona sur.



Efectos psicológicos, por zona donde se vive.

Los “**efectos psicológicos**” más reportados por la zona noroeste fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “inquietud”, “mal humor”, “incomodidad”, “deseos de irse de la ciudad”, “falta de concentración” y “estar a la defensiva” con 1.77, 1.47, 1.43, 1.37, 1.28, 1.20, 1.18, 1.16, 1.13 y 1.11. Los efectos menos reportados fueron “aislarse”, “pesadillas”, “apatía”, “frustración”, “depresión”, “le cuesta trabajo tomar decisiones” y “deseos de no ver a nadie” con .54, .55, .68, .69, .70, .70 y .71. (ver tabla 86).

Tabla 86. Medias de los efectos psicológicos, zona noroeste.

	MEDIA	DESV. ESTAND.
Desconfiar de extraños	1.77	.949
Sentirse apresurado	1.47	.856
Inseguridad	1.43	.937
Intranquilidad	1.37	.969
Inquietud	1.28	.982
Mal humor	1.20	.704
Incomodidad	1.18	.904
Deseos de irse de la ciudad	1.16	1.084
Falta de concentración	1.13	.721
Estar a la defensiva	1.11	.956
Deseos de no hacer nada	1.11	.965
Deseos de llorar	.79	.893
Indignación	.76	.780
Angustia	.76	.780
Sentirse triste	.74	.686
Deseos de no ver a nadie	.71	.853
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.70	.714
Depresión	.70	.799
Frustración	.69	.754
Apatía	.68	.838
Pesadillas	.55	.713
Aislarse	.54	.752

Para la zona noreste, los “**efectos psicológicos**” como se muestra en la tabla 87. Los efectos psicológicos más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “inquietud”, “intranquilidad”, “sentirse tenso”, “desesperación”, “estar a la defensiva”, “deseos de irse de la ciudad” y “mal humor” con 1.81, 1.53, 1.34, 1.32, 1.27, 1.14, 1.13, 1.11, 1.11 y 1.08. Los menos reportados fueron “pesadillas”, “depresión”, “deseos de llorar”, “apatía”, “deseos de

no ver a nadie”, “frustración” y “aislarse” con .37, .55, .61, .64, .68, .73 y .73 respectivamente.

Tabla 87. Medias de los efectos psicológicos, zona noreste.

	MEDIA	DESV. ESTAND.
Desconfiar de extraños	1.81	1.038
Sentirse apresurado	1.53	.918
Inseguridad	1.34	.991
Inquietud	1.32	.954
Intranquilidad	1.27	.853
Sentirse tenso	1.14	.807
Desesperación	1.13	.799
Estar a la defensiva	1.11	.925
Deseos de irse de la ciudad	1.11	1.042
Mal humor	1.08	.708
Falta de concentración	1.02	.820
Angustia	.82	.713
Temor	.81	.674
Sentirse triste	.76	.717
Aislarse	.73	.682
Frustración	.73	.705
Deseos de no ver a nadie	.68	.742
Apatía	.64	.749
Deseos de llorar	.61	.662
Depresión	.55	.619
Pesadillas	.37	.487

En la zona centro los **“efectos psicológicos”** más reportados fueron: “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “estar a la defensiva”, “inquietud”, “deseos de irse de la ciudad”, “inseguridad”, “intranquilidad”, “mal humor”, “sentirse tenso” y “desesperación” con 1.67, 1.43, 1.43, 1.33, 1.33, 1.29, 1.19, 1.14, 1.09 y 1.05. Los menos reportados fueron “deseos de llorar”, “pesadillas”, “depresión”, “agresividad”, “les cuesta trabajo tomar decisiones”, “indignación” y “deseos de no ver a nadie” con .48, .48, .52, .67, .71, .76 y .81 respectivamente. Como se puede ver en la tabla 88.

Tabla 88. Medias de los efectos psicológicos, zona centro.

	MEDIA	DESV. ESTAND.
Desconfiar de extraños	1.67	.856
Sentirse apresurado	1.43	.676
Estar a la defensiva	1.43	.676
Inquietud	1.33	.730
Deseos de irse de la ciudad	1.33	1.016
Inseguridad	1.29	.784
Intranquilidad	1.19	.602
Mal humor	1.14	.573
Sentirse tenso	1.09	.768
Desesperación	1.05	.590
Incomodidad	1.05	.590
Ansiedad	.86	.655
Olvidar las cosas	.86	.793
Sentirse triste	.81	.602
Deseos de no ver a nadie	.81	.750
Indignación	.76	.625
Le cuesta trabajo tomar decisiones	.71	.644
Agresividad	.67	.577
Depresión	.52	.602
Pesadillas	.48	.512
Deseos de llorar	.48	.602

Para la zona sur los **“efectos psicológicos”**, como se puede observar en la tabla 89, los efectos más reportados fueron “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “estar a la defensiva”, “mal humor”, “deseos de irse de la ciudad”, “incomodidad”, “enojo”, “agresividad” y “inquietud” con 1.75, 1.62, 1.37, 1.37, 1.12, 1.12, 1.00, 1.00 y .87. Los menos reportados fueron “ansiedad”, “deseos de llorar”, “apatía”, “temor”, “depresión”, “angustia” y “deseos de no ver a nadie” con .12, .25, .25, .25, .37, .37 y .50

Tabla 89. Medias de los efectos psicológicos, zona sur.

	MEDIA	DESV. ESTAND.
Desconfiar de extraños	1.75	.886
Sentirse apresurado	1.62	.916
Inseguridad	1.37	1.061
Estar a la defensiva	1.37	.916
Mal humor	1.12	.834
Deseos de irse de la ciudad	1.12	.991
Incomodidad	1.00	.534
Enojo	1.00	.926
Agresividad	1.00	.756
Inquietud	.87	.641
Desesperación	.87	.641
Pesadillas	.50	.534
Sentirse triste	.50	.534
Frustración	.50	.534
Deseos de no ver a nadie	.50	.534
Angustia	.37	.744
Depresión	.37	.518
Temor	.25	.463
Apatía	.25	.707
Deseos de llorar	.25	.463
Ansiedad	.12	.354

CONCLUSIONES

Los datos que se han encontrado en esta investigación se analizaron en cuanto a la percepción de hacinamiento, a la percepción de estrés en situaciones como: cerca de donde vive y ciudad en general y finalmente en efectos psicológicos y fisiológicos.

De esta manera enunciando lo que Gibson y Gibson (en: Holahan 1991) entienden por percepción “un proceso instrumental adaptativo del organismo a su medio, como primer paso del conocimiento que está en función directa de la estimulación de los componentes del medio ambiente”. Para después analizar si un evento en particular es considerado como hacinado, pues esto se debe a un estado subjetivo, es decir a la sensación de incomodidad que puede experimentar un individuo con respecto a un espacio determinado. Y finalmente si este evento es reportado como estresante, viéndolo como una amenaza, produciendo un desajuste a las necesidades del individuo.

En la relación entre género-percepción de hacinamiento y estrés-cerca de donde vive. Encontramos que **“el lugar donde vive”** es percibido como hacinado, pero a su vez no es percibido como muy estresante para ambos sexos. Por otra parte **“la gente en el transporte”** es percibido como muy estresante para ambos sexos. Y finalmente los eventos percibidos como menos hacinados fueron **“las calles”** para el sexo masculino y **“los puestos ambulantes”** para el sexo femenino.

Ahora en la relación entre género – percepción de hacinamiento y estrés-ciudad en general. **“La ciudad”** es percibida como muy hacinada para los hombres mientras que **“la gente en el transporte”** lo es para las mujeres. **“Los embotellamientos”** es percibido como estresante tanto en hombres como en mujeres. **“Los vendedores en el metro”** fue percibido como el evento menos hacinado y estresante para ambos sexos. Es importante mencionar que para los hombres **“la ciudad”** es percibido como más hacinada que para las mujeres.

En cuanto a la relación entre edad-percepción de hacinamiento y estrés-cerca de donde vive: **“Lugar donde vive”** es percibido como hacinado pero a la vez como poco estresante para las personas principalmente jóvenes y sólo algunos adultos, mientras que para los de 20-24 y los de 45 en adelante es percibido poco estresante y tan sólo para los de 30-34 el mismo evento es considerado el más hacinado. **“La gente en el transporte”** se percibe como muy hacinado y muy estresante para los de 20-24; mientras que para los de 35-39 lo perciben como más hacinado y solamente para los de 15-19 años es percibido como muy estresante. **“Los automóviles”** es percibido muy hacinado y muy estresante para las personas más adultas. **“Los embotellamientos”** es percibido como lo más estresante para los adultos jóvenes y adultos. **“El transporte público”** es percibido muy estresante para los adultos jóvenes; **“los puestos ambulantes”** es percibido como poco hacinado y poco estresante para los adultos jóvenes, mientras que para los más jóvenes y los más adultos es percibido como poco hacinado. Y finalmente **“las calles”** es percibido poco hacinado para los adultos jóvenes.

Por otra parte en la relación entre edad-percepción de hacinamiento y estrés-ciudad en general. **“La ciudad”** es percibida muy hacinada solamente para los más jóvenes y adultos jóvenes. **“El metro”** es percibido como demasiado hacinado para los jóvenes. **“Los embotellamientos”** es percibido como más hacinado y más estresante para los adultos mayores, mientras que es percibido muy estresante para los jóvenes y adultos jóvenes. **“La gente en el metro”** es percibido muy hacinado para los más jóvenes, pero es lo que perciben como menos hacinado los adultos jóvenes. **“Cantidad de automóviles”** es percibido muy hacinado pero únicamente para algunos adultos jóvenes. **“La gente en el transporte”** es percibido muy estresante para los de adultos jóvenes. **“Los vendedores en el metro”** es percibido como poco hacinado y lo menos estresante para los más jóvenes y los adultos jóvenes, mientras que para los adultos es lo menos estresante. **“Las calles”** son percibidas como poco hacinado y poco estresante para los adultos mayores,

Mientras que en la relación entre estado civil- percepción de hacinamiento y estrés- cerca de donde vive. **“El lugar donde vive”** es percibido como hacinado pero no estresante para los solteros, para los casados es hacinado; y para unión libre es poco estresante. **“La gente en el transporte”** se percibe como hacinado y estresante para los de unión libre, mientras que únicamente es percibido estresante para solteros, y divorciado/viudo. **“Los embotellamientos”** es percibido como hacinado para divorciado/viudo. **“Los automóviles”** es percibido estresante para los casados. **“Puestos ambulantes”** es percibido como poco hacinado y poco estresante para casado y divorciado/viudo, mientras que para los solteros es lo menos hacinado. Y finalmente **“las calles”** es percibido poco hacinado para unión libre.

En cuanto a la relación estado civil- percepción de hacinamiento y estrés- ciudad en general. **“La ciudad”** es percibida como hacinada y estresante para divorciado/viudo, mientras que para los casados solo la perciben hacinada. **“La gente en el metro”** es percibido como hacinado para los solteros. **“Embotellamientos”** es percibido como lo más hacinado y estresante para unión libre, mientras que para los solteros y casados es muy estresante. **“Los vendedores en el metro”** es percibido muy hacinado y poco estresante para soltero, casado y divorciado/viudo. Y finalmente **“la presencia de gente”** es lo que se percibe menos estresante para unión libre.

Para la relación escolaridad-percepción de hacinamiento y estrés- cerca de donde vive. **“El lugar donde vive”** es percibido como hacinado y poco estresante para licenciatura, mientras que para bachillerato es hacinado. **“El transporte público”** es percibido hacinado para secundaria. **“Los automóviles”** es percibido como muy hacinado y estresante para primaria/posgrado. **“La gente en el transporte”** es percibido lo más estresante para secundaria, bachillerato y licenciatura. **“Los puestos ambulantes”** es percibido poco estresante en todas las escolaridades.

En la relación escolaridad-percepción de hacinamiento y estrés-ciudad en general. **“Los puestos ambulantes”** es percibido como hacinado pero poco estresante para secundaria. **“La ciudad”** es percibida hacinada para bachillerato. **“El metro”** es lo que se percibe como más hacinado para licenciatura y primaria/posgrado. **“Transporte público”** es percibido hacinado para primaria/posgrado. **“Los automóviles”** es percibido muy estresante para secundaria y primaria/posgrado. **“Los embotellamientos”** es percibido muy estresante para bachillerato y licenciatura. **“Los vendedores en el metro”** es percibido como poco hacinado y poco estresante para bachillerato y licenciatura, mientras que es lo menos hacinado para secundaria. **“La gente en el metro”** es percibido como poco hacinado y poco estresante para primaria/posgrado.

Por otra parte en la relación entre ingreso familiar- percepción de hacinamiento y estrés- cerca de donde vive. **“El lugar donde vive”** es percibido hacinado para (1 a 5) y (11 a 15) y es percibido poco estresante para (6 a 10) y (más de 15). **“La gente en el transporte”** es lo más hacinado para (6 a 10) y (más de 15); mientras que para los de (1 a 5) y (11 a 15) es lo más estresante. **“Transporte público”** es muy estresante para los de (más de 15). **“Los puestos ambulantes”** poco hacinado y poco estresante para (1 a 5), mientras que para (6 a 10) y (más de 15) es poco hacinado. **“Las calles”** es lo menos hacinado y lo menos estresante para (11 a 15)

Mientras que en la relación ingreso familiar- percepción de hacinamiento y estrés- ciudad en general. Es percibido como hacinado **“la ciudad”** para (1 a 5); **“los embotellamientos”** para (6 a 10); **“la presencia de gente”** (11 a 15). Y **“la gente en el metro”** para (más de 15). Lo que se percibe como más estresante fue **“los embotellamientos”**.

En cuanto a las relaciones de los efectos con cada una de las variables atributivas, se puede mencionar que en la relación género-efectos fisiológicos: **“Cansancio”** fue lo más reportado por las mujeres seguido por los hombres; **“sueño”** fue lo más reportado por los hombres seguido por las mujeres.

“**irritación de ojos**” obtuvo el 3er lugar tanto para hombres como para mujeres. Finalmente “**tics**” fue lo menos reportado en los hombres, mientras que lo menos reportado por las mujeres fue “**dolor de oídos**”. Cabe mencionar que en las mujeres se obtuvieron las puntuaciones más altas.

Los efectos en la relación género-efectos psicológicos: “**desconfiar de extraños**” fue lo más reportado tanto para hombres como para mujeres, seguido de “**sentirse apresurado**” e “**inseguridad**”. “**Depresión**” fue lo que menos reportaron los hombres y lo que menos reportaron las mujeres fueron “**pesadillas**”

Mientras que los efectos en la relación edad-efectos fisiológicos: “**sueño**” fue lo más reportado por las personas de 15-19 años y 25-29 años; “**cansancio**” fue lo más reportado por las personas de 20 a 24 años, al igual que para los de 35 a 39 años y a los de 40-44 años; “**Irritación de ojos**” fue lo más reportado por los de 30-34 años, de igual forma para los de 45 años en adelante. “**Tics**” fue lo que menos reportaron los de 15 a 19 años, los de 20 a 24 años y para los de 35 a 39 años; “**abundante sudoración corporal**” fue lo menos reportado por los de 25 a 29 años y para los de 40 a 44 años; “**palpitaciones**” fue lo que menos reportaron los de 30 a 34 años y “**opresión en el pecho**” fue lo menos reportado por las personas de 45 años en adelante.

Por otra parte los efectos en la relación edad-efectos psicológicos: “**desconfiar de extraños**” fue lo más reportado por 15 a 19 años, 20 a 24 años, para los de 25 a 29 años, 30 a 34 años y para los de más de 45 años; “**sentirse apresurado**” fue lo más reportado por los de 35 a 39 años; “**enojo**” fue lo que más reportaron los de 40 a 44 años. “**Pesadillas**” fue lo menos reportado por los de 20 a 24 años, 25 a 29 años, 30 a 34 años, 40 a 44 años y 45 años en adelante; “**aislarse**” fue lo menos reportado por los de 15 a 19 años y “**olvidar las cosas**” lo que menos reportaron los de 35 a 39 años.

Ahora los efectos en la relación estado civil-efectos fisiológicos: **”sueño”** fue lo más reportado por los solteros; **”cansancio”** lo más reportado por los casados; **”dolor de cabeza”** fue lo más reportado por las personas en unión libre ; mientras que **”irritación de ojos”** fue reportado por divorciado/viudo. Lo menos reportado fueron **”tics”** para solteros y divorciado/viuda; **”mareos”** e **”insomnio”** fueron lo que menos reportaron casados y unión libre.

En cuanto a las relaciones de los efectos con cada una de las variables atributivas, se puede mencionar que la relación estado civil-efectos psicológicos: **”desconfiar de extraños”** fue lo más reportado seguido por **”sentirse apresurado”**. Mientras que **”pesadillas”** fue lo menos reportado por solteros, casados y unión libre y finalmente la **”falta de concentración”** lo menos reportado por divorciado/ viuda.

Los efectos en la relación escolaridad-efectos fisiológicos: **”Irritación de ojos”** fue lo más reportado por secundaria; **”cansancio”** fue lo más reportado por bachillerato; **”sueño”** fue lo más reportado por licenciatura y **”dolor de cabeza”** lo más reportado por primaria/posgrado. Mientras que lo menos reportado fue **”tics”** por bachillerato y licenciatura, **”nauseas”** en secundaria y finalmente **”abundante sudoración corporal”** por primaria/posgrado.

En cuanto los efectos en la relación escolaridad-efectos psicológicos: **”desconfiar de extraños”** fue lo más reportado seguido por **”sentirse apresurado”** e **”inseguridad”**. Mientras que lo menos reportado fue **”pesadillas”** por secundaria y licenciatura. **”Apatía”** por bachillerato y finalmente **”falta de concentración”** por primaria/posgrado.

Mientras que en la relación ingreso familiar- efectos fisiológicos: **”sueño”** fue lo más reportado por los de 1 a 5 salarios y los de más de 15 salarios; **”cansancio”** fue lo más reportado para los de 6 a 10 salarios y de 11 a 15 salarios. También **”irritación de ojos”** estuvo dentro de los más reportados. Mientras que **”tics”** fue lo menos reportado para los de de 1 a 5 salarios y para

más de 15 salarios y **“dolor de oídos”** lo menos reportado por los de 6 a 10 salarios y de 11 a 15 salarios

Para los efectos relacionando ingreso familiar- efectos psicológicos: **“desconfiar de extraños”** fue lo más reportado. Mientras que lo menos reportado fue **“pesadillas”** y **“apatía”**.

En cuanto a la relación entre zonas donde vive- percepción de hacinamiento y estrés- cerca de donde vive. **“La gente en el transporte”** es percibido como lo más hacinado y lo más estresante para los de la zona noroeste, mientras que para los de la zona sur es percibido como hacinado y finalmente es percibido muy estresante para la zona noreste y centro. **“El lugar donde vive”** es percibido como lo más hacinado pero lo menos estresante para las zonas noreste y centro, mientras que es percibido menos estresante para la zona noroeste. **“Los automóviles”** es percibido muy estresante para la zona sur. **“Los puestos ambulantes”** es percibido como lo menos hacinado para las zonas noroeste y noreste, mientras que es percibido lo menos estresante en la zona sur. **“Las calles”** es percibido como poco hacinado y estresante para las zonas centro y sur.

En la relación entre zona donde vive- percepción de hacinamiento y estrés- ciudad en general. **“Los embotellamientos”** es percibido como hacinado y estresante para la zona noroeste, mientras que es muy estresante para las zonas noreste y sur. **“El metro”** es percibido como hacinado para la zona noreste, **“Los puestos ambulantes”** es percibido poco hacinado para la zona centro. **“El transporte público”** es percibido hacinado para la zona centro. **“Cantidad de automóviles”** es percibido como lo más estresante para la zona centro. **“Vendedores en el metro”** es percibido como poco hacinado y poco estresante para las zonas noroeste y noreste. **“Presencia de gente”** es percibido como lo menos hacinado y lo menos estresante para la zona centro. **“Las calles”** es percibido como lo menos hacinado y lo menos estresante para la zona sur.

En cuanto a los efectos se puede decir mencionar que la relación zona donde vive- efectos fisiológicos: **“sueño”**, fue lo más reportado en las zonas noroeste y noreste; **“cansancio”**, fue lo más reportado en la zona centro. Cabe mencionar que en la zona sur **“irritación de estomago”**, **“cansancio”** y **“sueño”** fue lo más reportado. En las zonas Noroeste, noreste y centro. **“sueño”**, **“cansancio”**, **“irritación de ojos”** y **“dolor de cabeza”** fueron las más reportadas, **“dolor de oídos”**, **“tics”**, **“manos sudorosas”** y **“náuseas”** fueron las menos reportadas.

Mientras que en esta relación zona donde vive- efectos psicológicos: **“Desconfiar de extraños”** y **“sentirse apresurado”** fueron los dos efectos más reportados en las cuatro zonas; **“inseguridad”** y **“estar a la defensiva”** fueron los efectos psicológicos más reportados. Y **“aislarse”**, **“pesadillas”**, **“deseos de llorar”**, **“ansiedad”** fueron los menos reportados.

Por lo que se puede decir analizando los datos ya obtenidos que en términos generales la percepción de hacinamiento y de estrés cerca de donde vive: **“El lugar donde vive”** es hacinado, pero no es estresante. **“La gente en el transporte”** es lo más estresante. **“Los puestos ambulantes”**, es poco hacinado y también es poco estresante.

En lo que se refiere a la percepción de hacinamiento y estrés en la ciudad en general. Se puede decir que **“La gente en el transporte”** es reflejo de hacinamiento, aunque no es lo más estresante en la ciudad. **“Los embotellamientos”** es lo más estresante. **“Los vendedores en el metro”** es lo menos hacinado y lo menos estresante.

Con lo que se puede ver que la mayoría de las personas percibe el lugar donde vive como hacinado, pero no lo considera estresante aunque vivan en el Distrito Federal, tal parece que esto responde a que en su lugar de residencia y ser un territorio que conocen más ampliamente les da tranquilidad. Sin embargo la

ciudad considerada como un todo es percibida como hacinada pero lo que más estresa a las personas es cuando se encuentran ante un gran número de personas o están en medio de un embotellamiento. Como habíamos visto en ocasiones el hacinamiento se relaciona con una alta densidad, pero en otras, no existe una fuerte relación entre los dos aspectos. Algunas veces se puede sentir hacinado al estar con otra persona en un cuarto grande, y no hacinado cuando se está con miles de personas en un concierto. (Valadez, 2002). En estos casos en particular, como lo son: automóviles, la gente en el metro, el sentirse hacinado si corresponde con la alta densidad.

Es así, que en una ciudad tan compleja como en la que vivimos, aparezca fácilmente el estrés, y este a su vez se multiplica e intensifica debido a la constante aparición de estímulos agresivos

Es común que en la ciudad, cualquier actividad que se realice exige mucho tiempo para poder desplazarse de un lugar a otro. Con un gran número de habitantes y sin embargo con un problemas de soledad, aislamiento e incomunicación. La arquitectura urbana se esta volviendo estándar y monótona. Están desapareciendo zonas consideradas como reservas ecológicas para construir allí nuevas autopistas, centros comerciales, estacionamientos, etc. (Álvarez, 2002)

El vivir en la ciudad ha ocasionado diversos problemas, como lo son la sobrepoblación, y la llegada constante de personas que vienen en busca de mejores oportunidades, lo que ha provocado la escases en varios servicios, incluso de vivienda, la contaminación del aire y efectos en la salud.

Simmel (en: Jiménez 1986) observó los efectos de la vivienda y los factores de vida de la ciudad, relacionándolos con problemas psicológicos estableciendo un vinculo causal entre densidad urbana e indiferencia, aislamiento y conflicto en las relaciones sociales. Jiménez (1986) por su parte dice que si bien los contactos

físicos son próximos, los sociales se hacen distantes y que el amontonamiento incrementa la irritabilidad contribuyendo a futuras conductas antisociales.

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

Y aunque en esta investigación sólo buscábamos conocer que efectos fisiológicos y psicológicos se daban a consecuencia del estrés y el hacinamiento en la ciudad y encontramos que: efectos fisiológicos de forma general los más reportados fueron: “sueño”, “cansancio”, “irritación de ojos”, “dolor de cabeza” y “gripa”. Mientras que los menos reportados fueron “Tics”, “dolor de oídos” y “opresión en el pecho”.

Los efectos psicológicos de manera más general los más reportados fueron: “desconfiar de extraños”, “sentirse apresurado”, “inseguridad”, “intranquilidad” e “inquietud”. Y los menos reportados fueron “ansiedad”, “agresividad” y “que tenga muchos problemas”. Hay que mencionar que “deseos de irse de la ciudad” se pensaba que estaría entre las más reportadas y no fue así.

Holahan (1991) y Hombrados (1998), mencionan que el hacinamiento tiene efectos en la salud física de las personas, en el rendimiento y ejecución de las mismas y en los procesos sociales como la cooperación, la solidaridad, el aislamiento y la agresión debida a sentimientos de frustración y disgusto, incluso se han encontrado índices de criminalidad muy altos en las zonas habitadas más hacinadas. Lo que coincide en gran medida a lo que se encontró en la investigación a excepción de los índices de criminalidad que no se menciono en el instrumento que se aplico.

Como menciona Garcia (1991), la fatiga y la escasez de sueño, pueden ser consecuencias de viviendas muy inadecuadas. Se habla a menudo de que el hacinamiento produce irritaciones e interrupciones; ocasionan un gasto inútil de energía, que a su vez termina en exceso de fatiga. Y tanto el sueño como el cansancio fueron los efectos fisiológicos más reportados.

En cuanto al género Holahan, menciona que en algunos estudios de laboratorio y de campo indican que la relación entre hacinamiento y agresión es característica en los hombres pero no en las mujeres. Aunque perciben distinto los eventos de hacinamiento, no hubo mucha diferencia en cuanto a lo que les estresa, ni en los efectos fisiológicos, sin embargo es importante mencionar que en los efectos fisiológicos las mujeres tuvieron una puntuación mucho más alta.

La vida moderna ha precipitado un conjunto de fenómenos que ponen continuamente en peligro el bienestar de las personas de igual forma el de la ecología,

Anteriormente la Ciudad de México era considerada la región más transparente, pero en la actualidad podemos ver que eso ya no es así, pues ahora es una de las más pobladas y contaminadas. Lo que se ha traducido en enfermedades gastrointestinales, del aparato respiratorio y en tensión nerviosa.

La psicología como experta del comportamiento aun tiene mucho por aportar al campo de la psicología ambiental, pues cuenta con las bases necesarias para seguir generando conocimiento, sin dejar de lado las aportaciones que la psicología puede brindar a otras disciplinas así como lo que estas pueden brindarle a la psicología.

La psicología ambiental nace en respuesta a la necesidad de entender cómo es que los seres humanos nos relacionamos con nuestro ambiente físico y

los cambios que se van generando en el comportamiento humano resultado de esta interacción. El hombre bajo el lema de desarrollo ha ido depredando y acabando con su medio ambiente, sufriendo ahora las consecuencias que él mismo ocasionó.

El crecimiento de la ciudad de México cada día es más acelerado y constante, lo que ha hecho que cada vez, más gente abandone el campo (principalmente) para venirse a la ciudad en busca de oportunidades, lo que ha generado que la ciudad de México este entre las ciudades más habitadas del mundo. El exceso de población, no sólo ha traído que haya más gente, sino también, más automóviles, más ruido, más basura, etc. Así como las demandas para poder sobrevivir en esta gran urbe han aumentado.

La Ciudad de México es muy rica por todo lo que ofrece, cultural, socialmente, de entretenimiento, políticamente, pero sobre todo porque la psicología ambiental tiene en ella un inmenso mar de conocimientos, que puede aportar mucho.

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

Estos resultados también demuestran que ciertamente toda la dinámica que se vive en el D.F. y otras grandes ciudades llega a generar problemas en los niveles físico, psicológico y social; entonces, no es errado decir que la vida en la

ciudad contiene intensas cargas estimulantes a las que se someten los habitantes de las grandes ciudades llegan al punto máximo en el que requieren adaptaciones individuales extraordinarias que llegan a generar padecimientos que afectan su bienestar. (Alvarez, 2002)

Cabe mencionar que queda la posibilidad de seguir investigando este tema ya que sería enriquecedor conocer que estrategias de afrontamiento son o no efectivas para los individuos y en que situación tal como lo menciona Lazarus (1986). Las estrategias enfocadas a la emoción son menos efectivas ya que solo en ocasiones reducen el estrés, en cambio las estrategias dirigidas al problema tiene una mayor efectividad.

BIBLIOGRAFÍA

Acuña, M. (1991). La Psicología Ambiental: Un enfoque en escenarios laborales. Tesis de licenciatura. UNAM. Fac. Psicología.

Álvarez, A. (2002). Percepción de estroseres urbanos y formas de afrontamiento de los habitantes del Distrito Federal. Tesis de Licenciatura, F.E.S. Iztacala.

Aragonés, J.I; Amérigo, M. (1998). Psicología Ambiental. España: Pirámide.

Barrios, G. y Espinosa. (2002). Factores ambientales que influyen en el ámbito laboral a nivel individual y orzanizaciona. Tesis de Licenciatura. F.E.S. Iztacala.

Bierderman, (1972). Perceiving real world scennes. Science.

Blanco, A. (1986). El estrés ambiental. En: Jiménez, B.F. y Aragonés, J.I. (compiladores). Introducción a la Psicología Ambiental. Madrid: Alianza Editorial, Cap. 13

Baum, A; Singer, J.E. y Baum, C.S (1981). Stress and the Environment. JOURNAL OF SOCIAL ISSUESS

Carlyng, T. (1998). Conceptualizations of Human Environments. Journal of Environmental Pshychology. New York. No. 18, p.p. 67-75

Corbella, R. J. (1994). Descubrir la psicología. En Estrés y Depresión. No.24 p.p.7-21

Evans G. W. y Cohen S. (1978). "Environment Stress". In: Sotokols, D. and Altam, I. Eds) HANDBOOK OF ENVIRONMENTAL PSYCHOLOGY. New York: John Wiley and Sons. Ch. 15.

Fontana, D. (1992). Control de estrés. México: Manual Moderno.

Folkman, S. (1984). "Personal Control and stress and coping processes: A Theoretical Analysis". Journal of personality and social psychology, 46, 939-949.

Friedman (1989). Health Psychology. New Jersey: Prentice Hall.

García, A. (1991). El hacinamiento; una causa de ecocidio. Tesis de Licenciatura. UNAM. Fac. Psicología.

Gifford, R. (1997). Environmental psychology 2a Ed Principles and practice. Boston: Allyn and Bacon.

Gibson, (1958). The ecological Approach to visual perception. Boston USA. Cornell University.

Gibson, (1963). The useful dimension of sensitivity. American Psychologist. Boston USA Cornell. University Houghton Mifflin Company,

Glass, D.C. y Carver, C.S. (1985). "Environmental Stress and the Type a response". In: Baum, A. and Singer, J. E. (Eds.) Advances in environmental psychology. Vol 2, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates. The Publishers. Ch. 5.

Graig, E. (1993). Stress as a consequences of urban physical environment. En L. Golberger; S. Breznit (Eds.) Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects, New. York: The Free Press.

Heimstra, N. W y Farling, L. H. (1979). Psicología Ambiental. México: El manual moderno, S.A.

Holahan, C. (1985). Journal of Personality and Social Psychology. Vol 49. No. 3 pp 739-747.

Holahan, C. (1991). Psicología Ambiental. Un enfoque General. México: Limusa.

Hombrados, M. I. (1998). Hacinamiento. En J. I. Aragonés; M. Américo. Psicología ambiental. España: Pirámide.

Ittelson, W. H. (1978). Environmental Perception and Urban Experience Environmental and Behavior, Vol. 10. pp. 193-213.

Ittelson, W y Kilpatrick. (1952). "Experiments in perception". Scientific American, 185, 50-55

Ivancevich, M. (1999). Estrés y Trabajo, una perspectiva general. México: Trillas.

Jiménez, B. F. y Aragonés, J. I. (1986). Introducción a la Psicología Ambiental. España: Alianza Editores.

Lazarus, R. S (1984). _Personal Control and Stress and Doping Processes. A Theoretical Analysis. Journal of personality an social psychology, 46,

Lazarus, R y Folkman, S. (1986). Estrés y Procesos Cognitivos. Barcelona: Martínez Roca.

Levy-Levoyer, C. (1985) Psicología y Medio Ambiente. Moroto. Cap 3

Lindsay y Norman (1976). Introducción a la Psicología Cognitiva. Madrid: Tercios.

Martínez, G. (1992). Aspectos conceptuales y metodológicos para el estudio del estrés ambiental. Tesis de Licenciatura. FES. Iztacala.

Montes de Oca, F. (2002). El enfrentamiento y la conducta tipo A como mediadores del estrés laboral, según las condiciones demanda-control en el trabajo. Tesis de Licenciatura. F.E.S. Iztacala.

Morales, J. F. (1986). La intimidad y la psicología Ambiental. En B.F. Jiménez y J. I. Aragonés. Introducción a la Psicología Ambiental. España: Alianza.

Orozco, S. (1994). El medio ambiente como generador de estrés. Tesis de Licenciatura. FES. Iztacala.

Osorio, J. (2003). Nivel de estrés provocados por el movimiento estudiantil de 1999: en estudiantes de la FES. Iztacala. Tesis de Licenciatura. FES. Iztacala.

Peñaloza, A. (2003). El trabajo y el estrés. Tesis de Licenciatura. FES. Iztacala.

Pol, U. E. (1981). Psicología del medio ambiente. Madrid: Morata. Cap. 3

Proshansky, H. M. y Rivlin, L. (1987). Psicología Ambiental, El hombre y su entorno físico. México: Trillas.

Reyes, D. (2000). La percepción de la contaminación del aire en la Cd. De México. Tesis de Maestría. UNAM. Fac. Psicología.

Sangrador, J.L. (1986). El medio físico construido y la interacción social. En B. F. Jiménez y J. I. Introducción a la Psicología Ambiental. España: Alianza.

Stokols, D. (1978). Environmenta Psychology. En ANNUAL REVIEW OF PSYCHOLOGY. 29. pp. 252-295

Urbina, S. y Ortega, P. (1986). Estrés Ambiental Urbano. Rev. Mexicana de Psicología. Vol 2 No 2.

Valadez, A. (1995). Evaluación del Estrés Ambiental: Una caracterización de estresores físicos, efectos y recursos de afrontamiento. Tesis de Maestría. UNAM. Fac. Psicología.

Valadez, A. (2002). Comparación de la importancia de stresores ambientales y estresores sociales en dos diferentes muestras. Tesis de Doctorado, Universidad Iberoamericana.

Wapner, J. (1987). Practica de la teoría de la conducta. México:Trillas. Cap. 1

ANEXO

INSTRUMENTO SOBRE HACINAMIENTO Y ESTRES

El presente cuestionario tiene como propósito conocer las opiniones de los habitantes de la zona urbana del valle de México, acerca de algunas características y situaciones específicas de esta Ciudad.

Usted debe marcar con una X sobre la línea que mejor refleje su opinión acerca de cada aspecto. Tome en cuenta que no hay respuestas correctas o incorrectas. Lo que nos interesa es su opinión.

Conteste que es lo que ocurre generalmente, o lo que ocurre en la mayor parte del tiempo. Trate de contestar todo, no deje preguntas en blanco.

Por favor marque con una X la respuesta que corresponda y escriba los datos que se le solicitan.

Sexo: Masculino () Femenino () Años cumplidos: _____

Estado Civil: Soltero/a () Casada/o () Divorciada/o () Unión Libre ()

Escolaridad: Primaria () Secundaria () Bachillerato () Licenciatura ()
Posgrado () Terminada: si () no ()

Dirección _____ Colonia _____
Delegación _____

Su ingreso familiar en salarios mínimos: 1 a 5 () 6 a 10 () 11 a 15 () Más de 15 ()

Elija los tres medios de transporte que utiliza mas frecuentemente, escribiendo el número 1 para el que mas utiliza, el 2 para el que le sigue y el 3 para el que menos usa.

Metro () Combi o microbús () Taxi () camiones "guajolotos" ()

Ruta 100 () Auto propio ()

En este apartado se van a hacer varias declaraciones, para cada una de las cuales deberá indicar si usted las considera como características de hacinamiento; así mismo indicará el grado de estrés que le provoca cada una de ellas.

Para fines de este cuestionario se considera al hacinamiento, como: un estado expresado y reportado por la persona originado por la demanda de espacio disponible, esto es cómo el individuo experimenta el número de personas que lo rodean.

Mientras que se considerara al estrés, como todas aquellas condiciones ambientales (por ejemplo: ruido de automóviles, fabricas, los camiones o la contaminación, etc) que son molestas y que parecen causarle problemas como agresividad, nerviosismo o problemas físicos entre otras.

Lo siguiente es un ejemplo que le servirá para tener una idea más clara de cómo contestar.

Si hay demasiada gente transitando por el zócalo, es reflejo de una ciudad hacinada
Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

El transitar por el zócalo es:
Muy estresante _____ Nada estresante

Si usted esta totalmente de acuerdo en que es reflejo de una ciudad hacinada y transitar por el zócalo es estresante sin llegar a ser muy estresante, usted marcaría así:

Si hay demasiada gente transitando por el zócalo, es reflejo de una ciudad hacinada
Totalmente de acuerdo X _____ Totalmente en desacuerdo.

El transitar por el zócalo es:
Muy estresante _____ X _____ Nada estresante

Si usted no esta ni de acuerdo ni en desacuerdo en que es reflejo de una ciudad hacinada y transitar por el zócalo es poco estresante, usted marcaría así:

Si hay demasiada gente transitando por el zócalo, es reflejo de una ciudad hacinada
Totalmente de acuerdo _____ X _____ Totalmente en desacuerdo.

El transitar por el zócalo es:
Muy estresante _____ X _____ Nada estresante

1.- La cantidad de automóviles cerca de donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

2.-La cantidad de automóviles en la ciudad, es reflejo de una ciudad hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

3.-La cantidad de automóviles cerca de donde usted vive es:

Muy estresante _____ Nada estresante

4.-La cantidad de automóviles en la ciudad es:

Muy estresante _____ Nada estresante

5.-Los embotellamientos cerca de donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

6.-Los embotellamientos en la Ciudad de México, son reflejo de una ciudad hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

7.-Los embotellamientos cerca de donde usted vive son:

Muy estresante _____ Nada estresante

8.-Los embotellamientos en la Ciudad de México son:

Muy estresante _____ Nada estresante

9.-La cantidad de gente en los transportes públicos por donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

10.-La cantidad de gente en los transportes públicos en la Ciudad de México, es reflejo de una ciudad hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

11.-La cantidad de gente en los transportes públicos por donde usted vive es:

Muy estresante _____ Nada estresante

12.-La cantidad de gente en los transportes públicos en la Ciudad de México es

Muy estresante _____ Nada estresante

13.-El transporte público cerca de donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

14.-El transporte público en la Ciudad de México es reflejo de una ciudad hacinada:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

15.-El transporte público cerca de donde usted vive es:

Muy estresante _____ Nada estresante

16.-El transporte público en la Ciudad de México es:

Muy estresante _____ Nada estresante

17.-El sistema de transporte colectivo metro, es reflejo de una ciudad hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

18.-El sistema de transporte colectivo metro es:

Muy estresante _____ Nada estresante

19.-Los vendedores en los vagones y en los pasillos del metro es reflejo de una ciudad hacinada:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

20.-Los vendedores en los vagones y en los pasillos del metro son:

Muy estresante _____ Nada estresante

21.-La cantidad de gente en andenes y vagones del metro es, es reflejo de una ciudad hacinada:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

22.-La cantidad de gente en andenes y vagones del metro es:

Muy estresante _____ Nada estresante

23.-La presencia de gente cerca de donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

24.-La presencia de gente en la Ciudad de México, es reflejo de una ciudad hacinada:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

25.-La presencia de gente cerca de donde usted vive es:

Muy estresante _____ Nada estresante

26.-La presencia de gente en la Ciudad de México es

Muy estresante _____ Nada estresante

27.-Las calles cerca de donde usted vive, reflejan que es un lugar hacinado:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

28.-Las calles en la Ciudad de México, son reflejo de una ciudad hacinada:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

29.-Las calles cerca de donde usted vive son:

Muy estresante _____ Nada estresante

30.-Las calles en la Ciudad de México son:

Muy estresante _____ Nada estresante

31.-Los puestos ambulantes cerca de donde usted vive, refleja que es un lugar hacinado:

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

32.-Los puestos ambulantes en la ciudad de México, son reflejo de una ciudad hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

33.-Los puestos ambulantes cerca de donde usted vive son:

Muy estresante _____ Nada estresante

34.-Los puestos ambulantes que existen en la Ciudad de México son:

Muy estresante _____ Nada estresante

35.-Si el lugar donde usted vive esta muy poblado, significa que esta hacinado

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

36.-Si la Ciudad de México esta muy poblada, significa que esta hacinada

Totalmente de acuerdo _____ Totalmente en desacuerdo.

37.-El lugar donde usted vive es

Muy estresante _____ Nada estresante

38.-La Ciudad de México es:

Muy estresante _____ Nada estresante

LOS SIGUIENTES ASPECTOS SE REFIEREN A LOS EFECTOS QUE LE PROVOCAN ALGUNAS DE LAS SITUACIONES QUE SE MENCIONARON ANTERIORMENTE.

SEÑALE EL O LOS ASPECTOS QUE A USTED LE OCURRAN, TACHE QUE TAN FRECUENTE SE PRESENTA CADA UNO DE LOS FACTORES.

	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
Dolor de cabeza	_____	_____	_____	_____
Irritación de ojos	_____	_____	_____	_____
Irritación de estomago	_____	_____	_____	_____
Tos	_____	_____	_____	_____
Gripa	_____	_____	_____	_____
Dolor de garganta	_____	_____	_____	_____
Falta de aire	_____	_____	_____	_____
Dolor de oídos	_____	_____	_____	_____
Palpitaciones	_____	_____	_____	_____
Opresión en el pecho	_____	_____	_____	_____
Cansancio	_____	_____	_____	_____
Náuseas	_____	_____	_____	_____
Mareos	_____	_____	_____	_____
Tics	_____	_____	_____	_____
Sueño	_____	_____	_____	_____
Insomnio	_____	_____	_____	_____
Pesadillas	_____	_____	_____	_____
Manos sudorosas	_____	_____	_____	_____

	NUNCA	ALGUNAS VECES	CON FRECUENCIA	SIEMPRE
Abundante sudoración corporal	_____	_____	_____	_____
Sentirse apresurado (a)	_____	_____	_____	_____
Desconfiar de extraños	_____	_____	_____	_____
Inquietud	_____	_____	_____	_____
Intranquilidad	_____	_____	_____	_____
Desesperación	_____	_____	_____	_____
Incomodidad	_____	_____	_____	_____
Inseguridad	_____	_____	_____	_____
Que tenga muchos problemas	_____	_____	_____	_____
Le cuesta trabajo tomar decisiones	_____	_____	_____	_____
Falta de concentración	_____	_____	_____	_____
Estar a la defensiva	_____	_____	_____	_____
Aislarse	_____	_____	_____	_____
Sentirse triste	_____	_____	_____	_____
Mal humor	_____	_____	_____	_____
Enojo	_____	_____	_____	_____
Frustración	_____	_____	_____	_____
Indignación	_____	_____	_____	_____
Angustia	_____	_____	_____	_____
Nerviosismo	_____	_____	_____	_____
Agresividad	_____	_____	_____	_____
Temor	_____	_____	_____	_____
Ansiedad	_____	_____	_____	_____
Apatía	_____	_____	_____	_____
Sentirse tenso	_____	_____	_____	_____
Deseos de no ver a nadie	_____	_____	_____	_____
Deseos de llorar	_____	_____	_____	_____
Deseos de no hacer nada	_____	_____	_____	_____
Deseos de irse de la Ciudad	_____	_____	_____	_____
Olvidar las cosas	_____	_____	_____	_____
Depresión	_____	_____	_____	_____

¡ MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN !