



**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO**

INSTITUTO DE CIENCIAS DE LA SALUD

ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA

**“Análisis de la perspectiva de estrés ambiental percibido en
habitantes de grandes urbes: estudio cualitativo.”**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A:

LAURA BELEM AVILA GARCIA

DIRECTOR DE TESIS

DR. DAVID JIMÉNEZ RODRÍGUEZ

San Agustín Tlaxiaca, Hgo

Junio, 2018



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Instituto de Ciencias de la Salud
School of Health Sciences
Área Académica de Psicología
Department of Psychology

21 de mayo de 2018
Asunto: Autorización de impresión formal

DRA. REBECA MARÍA ELENA GUZMÁN SALDAÑA
JEFA DEL ÁREA ACADÉMICA DE PSICOLOGÍA
Head of academic psychologyc area

Manifiestamos a usted que se autoriza la impresión formal del trabajo de investigación de la pasante **Laura Belem Avila García**, bajo la modalidad de Tesis cuyo título es: **"Análisis de la perspectiva de estrés ambiental percibido en habitantes de grandes urbes: estudio cualitativo"** debido a que reúne los requisitos de decoro académico a que obligan los reglamentos en vigor para ser discutidos por los miembros del jurado.

"AMOR, ORDEN Y PROGRESO"

Nombres de los Docentes Jurados	Cargo	Firma de Aceptación del Trabajo para su Impresión Formal
Dra. Rebeca María Elena Guzmán Saldaña	Presidente	
Dr. David Jiménez Rodríguez	Primer Vocal	
Dr. Rubén García Cruz	Segundo Vocal	
Dr. Sergio Santamaría Suárez	Tercer Vocal	
Dra. Verónica Rodríguez Contreras	Secretario	
Dra. Angélica Romero Palencia	Suplente	
Dra. Claudia González Fragoso	Suplente	



Ciudad Ex Hacienda La Concepción S/N
Carretera Pacluca Actopan
San Agustín Tlaxiela, Hidalgo, México, C.P. 42160
Teléfono: 52 (271) 71 729 00 Ext. 4325, 4326, 4344 y 4313
psicologia@uaeh.edu.mx

www.uaeh.edu.mx

Dedicatoria

*A mi familia, quién siempre me ha apoyado en este
proceso con todo su amor y dedicación.*

Agradecimientos

A la vida, porque me da la oportunidad de respirar en este maravilloso mundo en el que ansío aportar conocimiento.

A mis padres Héctor y Julieta, que me han dado todo el amor, comprensión y paciencia. Me han dado las herramientas necesarias para desarrollarme como estudiante y sobre todo, cómo ser humano. Gracias por cada hora que invierten de su vida trabajando para darnos lo mejor a mi hermana y a mí. Siempre serán mi motor y fuerza en cada logro, los amo infinitamente.

A mi hermana Dani, que siempre me brinda su paciencia en momentos difíciles, mi compañera de vida. Quiero que sepas que me siento orgullosa de ser tu hermana y que parte de la sabiduría que poseo la he aprendido de ti. Gracias por siempre estar conmigo, te amo.

A mis mascotas Sira y Mikán, que me han enseñado otra forma de ver el amor. Por su compañía en cada hora que pasé frente al computador durante este largo proceso.

A mis abuelos. La persona que me he convertido ha sido gracias a todo su amor y educación. Gracias por el simple hecho de existir en mi vida. Gracias abuelo, por hacerme sentir que estás aquí conmigo aunque no tenga tu presencia física. Gracias abuela, por ser ese ejemplo de mujer fuerte, que tiene aún la valentía de seguir viviendo intensamente.

A toda mi familia y sobre todo a las mujeres, mis tías y primas. Que son mujeres admirables. Por el amor, unión y cuidado que me han inculcado. A mi tía Obdu, que formó parte mi vida universitaria, gracias por todos tus cuidados y amor.

A mis amigos, que formaron parte de mi formación académica y lucharon conmigo hasta el final por concretar esta valiosa etapa de mi vida. Y a los que me apoyaron y motivaron a siempre a creer en mí.

A mis padres teóricos, David y Claudia. Que han sido personajes importantes en mi vida académica y personal. Gracias por su tiempo, dedicación, paciencia y apoyo en este camino, por creer en mí y compartirme no solo su conocimiento profesional, sino también personal. He ganado amigos increíbles, los quiero mucho.

A todos los sinodales que brindaron su apoyo y tiempo en este trabajo.

A la universidad, por abrirme sus puertas. Por el apoyo con mi intercambio académico del cual aprendí bastante y de no ser por él no habría tenido la inspiración para realizar esta tesis y por conocer académicos que sí tienen el interés de apoyar nuevos proyectos en la educación de los alumnos.

A los participantes en la realización de las entrevistas, por su tiempo y experiencias compartidas.

“Las ciudades como los sueños, están construidas de deseos y miedos, aunque el hilo de su discurso sea secreto, sus reglas absurdas y sus perspectivas engañosas.”

Italo Calvino

Índice

Resumen	1
Abstract	2
Introducción	3
Capítulo 1. Psicología Ambiental	6
1.1 Breve historia de la psicología ambiental	6
1.2 Definición	9
1.3 Objetivo de la psicología ambiental	11
1.4 Aspectos de la psicología ambiental	12
1.5 Variables de la psicología ambiental	14
1.5.1 Percepción del ambiente	14
1.5.2 Conocimiento del ambiente urbano	19
1.5.3 Actitudes y conductas ambientales	27
1.5.4 Estrés ambiental	31
1.5.5 Aglomeración	39
1.5.6 Privacía y territorialidad	44
1.5.7 Espacio personal	47
1.5.8 Ambiente y conducta	48
Capítulo 2. Estrés	52
2.1 Epidemiología	52
2.1.1 Mundial	52
2.1.2 Nacional	53
2.1.3 Estatal	54
2.2 Definición	54
2.3 Síntomas	58
2.4 Tipos de estrés	60
2.4.1 Eustrés o estrés positivo	60
2.4.2 Distrés o estrés negativo	60
2.5 Teorías que explican el fenómeno o la variable	60
2.5.1 La teoría transaccional del estrés	60
2.5.2 Los modelos del estrés focalizados en el estímulo	62
2.5.3 Holmes y Rahe “Teoría de los Sucesos vitales”	62
2.5.4 Modelos del estrés focalizados en la respuesta	63
2.5.5 Modelo sistémico cognoscitivista del estrés	64
académico	
2.6 Causas o factores de riesgo	65
2.6.1 Biológicas	65
2.6.2 Psicosociales	66
2.7 Consecuencias	69
2.7.1 Biológicas	69
2.7.2 Psicosociales	71
2.7.3 Sociales	73
2.8 Diagnóstico	74
2.9 Tratamiento	74

2.9.1 La terapia cognitivo conductual	74
2.9.2 Terapia cognoscitiva de Beck	75
2.9.3 Relajación progresiva de Jacobson	75
2.10 Instrumento	76
Justificación	77
Capítulo 3. Metodología	79
3.1 Pregunta de investigación	79
3.2 Objetivo General	79
3.3 Tipo de estudio	79
3.4 Tipo de muestreo	79
3.5 Técnicas de recopilación de datos	79
3.6 Participantes	82
3.7 Diseño de la investigación Teoría Fundamentada	84
Capítulo 4. Análisis de la Entrevista 1	88
4.1 Análisis de la Entrevista Daniel	88
Capítulo 5. Análisis de la Entrevista 2	97
5.1 Análisis de la Entrevista Victoria	97
Capítulo 6. Análisis de la Entrevista 3	104
6.1 Análisis de la Entrevista Paula	104
Capítulo 7. Análisis de la Entrevista 4	112
7.1 Análisis de la Entrevista Diana	112
Capítulo 8. Resultados	117
Capítulo 9. Conclusiones y Limitaciones	129
Referencias	132
Anexos	149

Resumen

El presente trabajo tiene como propósito estudiar la percepción acerca del ambiente y el estrés que genera el individuo al estar en contacto con su entorno. Bajo el diseño de la investigación cualitativa Teoría Fundamentada se realizaron cuatro entrevistas a profundidad de manera individual, utilizando como base una entrevista semiestructurada con tópicos relativos a las variables del estudio (ambiente, estrés y emociones) a personas que actualmente viven en ciudades grandes ubicados en diferentes países como México (Pachuca), Argentina (Buenos Aires), Brasil (Porto Alegre) y Canadá (Toronto). La Teoría Fundamentada tiene como propósito generar una teoría que explique en un nivel conceptual una acción, interacción o un área específica del mundo que rodea al individuo mediante la construcción conceptos, categorías y proposiciones. Finalmente se realizó un análisis cualitativo, donde se describen las experiencias de cada individuo y se construye una interpretación de acuerdo a las impresiones de su percepción de las respectivas ciudades en las que actualmente viven.

Palabras clave: Ambiente, Estrés, Emociones, Investigación cualitativa, Teoría Fundamentada

Abstract

This paper work aims to study the perceptions about the environmental stress and the emotions that each person generates when being in contact with their surroundings. Under the design of Qualitative Theory Research, four in-depth interviews were conducted individually were conducted using a semi-structured interview with topics related to the study variables (environment, stress and emotions) to people currently living in big cities located in different countries such as Mexico (Pachuca), Argentina (Buenos Aires), Brazil (Porto Alegre) and Canada (Toronto). The Grounded Theory aims to generate a theory that explains at a conceptual level an action, interaction or a specific area of the world that surrounds the individual by constructing concepts, categories and propositions. Finally a qualitative analysis was carried out, describing the experiences of each individual and constructing an interpretation according to the impressions of their perception of the respective cities in which they currently live.

Keywords: Environment, Stress, Emotions, Qualitative Research, Grounded Theory

Introducción

Es común en los ciudadanos y sobre todo en los mexicanos la falta de interés con nuestro medio ambiente, así como nuestra actitud hacia él. Es fácil observar el cuidado que tenemos hacia nuestro entorno, ya sea la manera en la que lo protegemos o como nos relacionamos en él. Antes de mencionar un concepto de “ambiente”, debemos tener en cuenta que la definición debe ser muy general, ya que el ambiente abarca distintas áreas y por lo tanto es multidisciplinaria.

El ambiente muestra una relación importante con la conducta de las personas. Los escenarios que representan nuestra vida diaria reflejan una parte de nosotros y las personas usan el espacio para establecer una identidad. Por ejemplo, la decoración que usamos en nuestra habitación, oficina o nuestra casa, habla mucho de nuestra personalidad y se puede estudiar una habitación, una casa, un barrio o inclusive una ciudad.

Estos escenarios ejercen una fuerte influencia en el comportamiento de cada ser humano. Además, la psicología ambiental tiene un aspecto muy importante que es el proceso de adaptación, ya que el individuo se enfrenta a las exigencias del ambiente. Por lo que este enfoque adaptativo pone en énfasis el proceso psicológico que regula el efecto causado del entorno en la actividad humana.

Por otra parte, uno de los aspectos importantes para mencionar, es ayudar a entender realmente, cómo hemos llegado a este mundo donde nuestra percepción y actitud ante él es clave para nuestra calidad de vida, ya que todos habitamos en este espacio físico y social. Cada vez hay más personas que habitan en ciudades

urbanas aledañas, por lo que es muy común observar cierto nivel de estrés entre los habitantes. Las ciudades son realmente el lugar donde se desarrolla la economía, es el motor económico y cada vez llegan a estar más concentradas.

Las investigaciones de corte social y cualitativo sobre los habitantes en las ciudades han sido de gran importancia para observar las conductas y emociones que les genera vivir en cierto tipo de lugares. Cada infancia urbana está conformada por distintas personas y experiencias extraordinarias, como la sensación del primer viaje en metro de un adolescente, la exploración del barrio en el que viviste, las avenidas muy transitadas, las calles y parques en los que jugaste o conviviste con tus amigos. Es interesante poder obtener más estudio sobre las grandes urbes, porque plantean preguntas fascinantes, importantes y a menudo problemáticas. ¿Por qué las personas más ricas y más pobres del mundo a menudo viven a escondidas? ¿Cómo caen en ruinas las ciudades que alguna vez fueron poderosas? ¿Por qué tantos movimientos artísticos surgen tan rápido en determinadas ciudades en momentos particulares? ¿Por qué tanta gente inteligente promueve tantas políticas urbanas ineficientes? La relación entre el comportamiento y el medio ambiente debe merecer una consideración especial.

El estrés ha sido una respuesta muy común entre los humanos y podemos observar causas como la distancia que hacen de su casa al trabajo o escuela, el barrio peligroso, el transporte público ineficiente, entre otros. Por otro lado, presentar estrés a largo plazo indica el origen de enfermedades crónicas (enfermedades cardiovasculares, dolores de cabeza, cáncer y alteraciones gastrointestinales).

Siendo éste una consecuencia de la percepción que hemos tenido de nuestro entorno en todos los aspectos.

Se presenta, como producto de éste estudio, los diferentes apartados que conforman el desarrollo del trabajo de investigación: en el capítulo I se presentan los aspectos teóricos que sustentan el área de psicología ambiental, el cual destaca los objetivos de esta disciplina así como también variables de interés de los psicólogos ambientales que han tenido en desarrollo de investigación.

En el capítulo II se presenta la variable de estrés como problema de salud y se explican sus causas y consecuencias, así como el tratamiento y otros aspectos ante esta problemática.

El capítulo III se encuentra dedicado a la metodología llevada a cabo para la realización de este estudio, el diseño de investigación, la recolección, ordenamiento y técnica de los datos. Así como el procedimiento para la elaboración de los análisis de las entrevistas realizadas por los participantes.

Los capítulos IV, V, VI y VII describen el análisis de las entrevistas elaboradas por la participación de cuatro personas de distintas nacionalidades que viven en ciudades capitales de su país o en el extranjero. Y por último el capítulo VIII describe la discusión general y las conclusiones de la presente investigación.

Capítulo 1. Psicología ambiental

1.1 Breve historia de la psicología ambiental

Lewin y otros especialistas estudiaron el medio ambiente y el ser humano relacionados con el “espacio vital”. El término “psicología ambiental” fue utilizado por primera vez durante la década de los años cuarenta por (Aragonés & Amérigo, 1998). Los orígenes de la psicología ambiental se remontan en 1947, cuando se fundó la Estación Psicológica de Midwest, Kansas, con la finalidad de conocer cómo afectan los sucesos reales del ambiente en la conducta de las personas (Holahan, 2016).

Posteriormente, surge una propuesta por Barket y Wright llamado “Psicología ecológica”, cuyo objetivo principal fue estudiar la influencia de la conducta y el desarrollo de las personas en el espacio físico en la vida diaria (Holahan, 2016). Wicker (1979) utilizó los principios de la psicología ecológica en las consecuencias de la sobrepoblación en el comportamiento humano en diferentes ambientes, por ejemplo, analizó que diferencias existen en la conducta de estudiantes que se encontraban en secundarias grandes y pequeñas; donde encontró que los estudiantes de escuelas pequeñas participan más en situaciones de conducta y obtienen mayor beneficio personal en comparación con los alumnos de secundarias grandes.

De igual manera, estos autores se enfocaron al concepto de “contexto conductual”. Barker y Wright lo definieron como la unidad ambiental a la situación

de conducta. Por ejemplo, en la farmacia Clifford en Midwest se encontraban patrones de conducta típicos de una farmacia norteamericana, el ambiente físico y los horarios forman parte de las características de la farmacia; en donde se puede observar que la situación de conducta se define de acuerdo a las condiciones del ambiente y no al comportamiento individual que hace uso de ese espacio. Así es como desarrollaron un procedimiento para identificar y analizar de forma más precisa las situaciones de conducta de una escuela o de un pueblo entero, donde se le denominó Estudio de Situaciones de Conducta (Holahan, 2016).

De acuerdo con Roth (2000) durante los años sesenta en Estados Unidos surgieron varias propuestas sobre los problemas en relación a la conducta-ambiente, donde se llevaron a cabo congresos y conferencias sobre Psicología Arquitectónica y Psiquiatría en 1961 en Utah. Por otro lado, Porshansky (1972) señala que la psicología ambiental está orientada a la solución de problemas para responder un número de interrogantes planteadas por arquitectos, diseñadores de interiores y urbanistas. En relación con la arquitectura, buscaron la colaboración de psicólogos por la cercana relación que existe entre el espacio y la conducta (Holahan, 2016).

La calidad de vida, es un término que surge como interés, además de que se aumentó la preocupación por los efectos del ambiente en el futuro. Los ciudadanos exigieron mayor participación a los científicos para la solución de problemas ambientales. La investigación se extendió rápidamente en ambientes institucionales por ejemplo, hospitales psiquiátricos, asilos, casas hogar para niños, centro correccionales, entre otros. En Canadá, investigadores descubrieron que los túneles

y corredores largos son típicos de muchos hospitales y pueden ocasionar distorsiones en la percepción auditiva y visual de los pacientes (Holahan, 2016).

Otro interés fue el ambiente urbano, donde se ha evaluado el impacto social y psicológico. Aquí se han estudiado los “mapas mentales” de la ciudad que cada persona percibe, con el fin de entender que es lo que resulta más problemático para la población al estar en determinados ambientes urbanos (Lynch, 1984). Y por último existe el ambiente natural, donde se intenta valorar actitudes que tienen las personas con respecto al medio en el que interactúan.

Después, la American Psychological Association (APA), crea la división 34 llamada “Población y Psicología Ambiental”. Por lo que en los primeros años de la década de los ochenta, se comienza a editar el Journal of Environmental Psychology. Además, primeros arquitectos y diseñadores consultaron psicólogos al momento de tomar decisiones con respecto a su trabajo, donde no encontraron respuesta por parte de la psicología. Por lo que hubo un interés por las cuestiones ambientales por lo que los psicólogos modificaron sus métodos de investigación. Así es como surge, a través de la unión de sociólogos y psicólogos la disciplina de psicología ambiental. Y a partir del 2003 en adelante surge un interés en ambientes urbanos (Holahan, 2016).

1.2 Definición

El medio ambiente influye en nuestra manera de pensar, sentir y actuar. Los ambientes físicos como la escuela, el lugar en el que trabajamos o donde salimos a pasear, representan aspectos importantes y significativos de nosotros mismos. La psicología ambiental es un campo de estudio que se originó a finales de los años 60's del siglo pasado en los Estados Unidos, donde se inició principalmente al estudio del comportamiento pro-ecológico (Holahan, 2016).

La psicología ambiental tiene como objeto de estudio la relación entre el ambiente físico y la conducta humana. Se define como una rama de la psicología que estudia la relación bilateral entre la conducta humana y el ambiente socio-físico (Aragónés & Américo, 1998).

De acuerdo con (Holahan, 2016) es una rama de la psicología cuyo objeto de estudio es la relación existente entre el comportamiento y la experiencia humana. Es importante considerar características de este nuevo campo de estudio debido a su complejidad, por lo que se estudia desde diversas disciplinas como la biología, historia, ingeniería, agronomía, sociología, entre otras; para tener una mejor comprensión de la conducta humana en el ambiente (Baldi & García, 2005).

Por otro lado, Roth (2000) menciona que la psicología ambiental es multidisciplinaria y tiene como interés el análisis teórico y práctico de las relaciones entre la conducta y el ambiente físico, social, construido y natural. Dichas relaciones pueden tomar dos características, una donde sitúa el comportamiento como efecto de las propiedades del ambiente y otra donde es causa de los cambios en el

ambiente. El comportamiento juega un papel importante dentro del ambiente sin dejar fuera el contexto natural.

Esta disciplina permite concientizar a los individuos sobre el deterioro del medio y las consecuencias de las conductas en nuestra calidad y estilo de vida, así como también promueve estrategias para modificar el comportamiento de las personas. Este enfoque holístico sobre el concepto del ambiente ha impulsado a los psicólogos ambientales a hacer estudios sobre la interacción de las personas en el entorno y pueden estudiar de forma particular el ambiente de una habitación de un hogar, un salón de clases, una oficina, comunidades, ciudades e inclusive países (Moser, 1998).

Además, la psicología ambiental se enfoca en la percepción que tiene el individuo del medio ambiente y depende de las dimensiones culturales y sociales, las cuales generan un significado de éste. Por lo que cada persona es capaz de evaluar y reaccionar ante un evento. Es importante recordar que la conducta siempre sucede en un ambiente y ciertos aspectos de él determinan las actitudes de los humanos (Moser, 1998). El ambiente es un factor determinante en el bienestar del individuo el cual tiene una relación cercana con la calidad humana, aspectos de la salud, alimentación, educación, ocio y trabajo, así como con las relaciones interpersonales (Aragones & Amérigo, 1998).

1.3 Objetivo de la psicología ambiental

El principal objetivo es identificar los aspectos que influyen en la interacción del individuo con el medio ambiente, observando las percepciones, creencias, actitudes y representaciones ambientales, así como el comportamiento ante éste. Se interesa en los efectos y consecuencias, así como en la manera en que el individuo percibe el entorno (Moser, 2003).

Además es importante evaluar la calidad de vida, un término que ha sido estudiado por diversos especialistas como filósofos, economistas, sociólogos, profesionales de la salud, entre otros. Cada uno se ha guiado desde una visión diferente, por lo que su estudio ha sido teórico, metodológico e instrumental (Quintero & González, 1997). De igual manera, aporta conocimientos nuevos al diseño de nuevos espacios construidos para el bienestar individual y grupal, así como eliminar conductas de riesgo para el ambiente por medio de la motivación y concientización (Baldi & García, 2005).

Guevara, Landánzuri y Terán (1998) observaron problemas locales y globales, así como la relación sociedad-naturaleza permitiendo tener una visión amplia sobre las problemáticas como es la producción, el medio biológico, la organización social, la economía, entre otros. Otros aspectos como la calidad de aire, agua y tierra también influyen de manera importante en la calidad de vida (Baldi & García, 2006). Otras problemáticas para analizar es que el medio ambiente se ha convertido en un factor importante para el desarrollo de enfermedades psicológicas y de la salud.

Algunos ejemplos son depresión, ansiedad, agresividad, irritabilidad, cáncer, enfermedades cardiovasculares, etc. (Moser, 2003).

La psicología ambiental también tiene como objetivo trabajar con las consecuencias derivadas del ambiente. Existen muchos riesgos debido a la falta de conciencia ecológica del hombre como peligros en la calidad higiénica de la vivienda, condiciones de trabajo, la urbanización, densidad de población, el hacinamiento, relaciones interpersonales y la contaminación en el ambiente (Aragonés & Amérigo, 1998).

1.4 Aspectos de la psicología ambiental

Es importante considerar algunos aspectos en que los psicólogos ambientales plantean en su investigación, el enfoque que se elige depende principalmente de los objetivos de cada estudio y en el tipo de datos que se buscan. Una característica es el enfoque adaptativo, en el cual las personas demuestran la capacidad de atender de manera positiva los eventos que se presentan en el entorno (Holahan, 2016).

White (1974) menciona que la adaptación se define como el proceso que se manifiesta al interactuar con organismos vivos del ambiente. El enfoque adaptativo de la psicología ambiental menciona tres aspectos: los procesos mediante los cuales los seres vivos se relacionan con el ambiente, una perspectiva holística del organismo en el entorno y el rol activo de los organismos vivos.

Los procesos psicológicos son aquellos que median el efecto que provocan en la conducta humana y cómo se originan esas respuestas. La perspectiva holística

analiza los aspectos del ambiente en unidades pequeñas o moleculares. Así mismo, en un ambiente físico las personas experimentan sucesos particulares de la vida diaria; por ejemplo, los psicólogos ambientales pueden estudiar una calle de una gran ciudad o alguna característica de un paisaje natural. Y por último el rol activo hace mención a las formas positivas y adaptativas para enfrentar el ambiente; cómo los individuos han aprendido a vivir en determinados ambientes (Holahan, 2016).

Otra característica de la psicología ambiental es la participación interdisciplinaria, donde varios especialistas, investigadores y profesionales han puesto su interés en este nuevo campo, como lo son la sociología, la geografía, la antropología, la medicina, la arquitectura y la planeación urbana, así como la psicología (Proshansky & Altman, 1979). Por otro lado, la orientación aplicada pone énfasis hacia la resolución de problemas con base a la formulación de nuevas teorías.

Se promovió la investigación de acción como un modelo que da origen a nuevos conocimientos y que son aplicables a problemáticas sociales. Se consideraba al observar los efectos de la participación social que los psicólogos obtienen una retroalimentación para descartar teorías psicológicas (Lewin, 1947). Los psicólogos ambientales han realizado diversos trabajos de investigación desarrollando diversos métodos en diferentes ambientes de campo y de laboratorio (Holahan, 2016).

Los métodos de investigación de la psicología ambiental son diversos, cada método está diseñado para dar respuesta a una serie específica de preguntas. Algunos psicólogos ambientales realizaron un vocabulario que describe las interrogantes que sugieren los métodos de investigación adecuados, y estos deben medirse en términos de validez interna y externa (Holahan, 2016).

Cuando los psicólogos ambientales desean proporcionar un nivel alto de validez interna, utilizan métodos experimentales en situaciones de laboratorio donde les permite manipular la variable experimental sistemáticamente, mientras que la situación del laboratorio permite controlar la influencia de variables externas. Por otro lado, cuando el objetivo es obtener una validez externa de alto grado utilizan los estudios correlacionales de campo. Estos estudios producen información acerca de los eventos naturales tal y como ocurren en la realidad, sin influencia del investigador. Y por último, cuando se desea obtener un equilibrio entre validez interna y externa, emplean el experimento de campo, en donde el investigador manipula sistemáticamente la variable experimental permitiendo al mismo tiempo que los factores externos que se dan en el evento de campo, sucedan de forma natural (Holahan, 2016).

1.5 Variables de la psicología ambiental

1.5.1 Percepción del ambiente

En la época de Descartes hasta mediados del siglo XX, la percepción tuvo un lugar privilegiado de estudio y análisis en la filosofía, donde se definía a la percepción como la función fundamental de los sentidos del ser humano, la cual colabora y aporta al conocimiento (Warnock, 1974). Esta teoría plantea que la idea se genera en el cerebro, después de recibir y captar a través de ciertos órganos de los sentidos el mundo externo. Las sensaciones son un elemento empírico y así surge la primera corriente teórica de la percepción en los años sesenta y setenta del siglo XX, para después ser estudiada por el campo de la neurofisiología y la psicofísica (Fernández Moreno, 2008).

La psicología ambiental analiza la percepción del ambiente desde el individuo; la relación de éste con su ambiente a través de su conducta. Esta disciplina estudia el concepto de "environmental cognition", que es el conocimiento y respuesta conductual hacia el ambiente (Stea, 2003). El concepto "environmental cognition", con relación a la percepción sensorial del ambiente, fue el que originó el concepto de "percepción ambiental" o "environmental perception" utilizado más tarde en la geografía (Fernández Moreno, 2008).

Gibson (1970) menciona que la percepción desde la psicología ambiental considera a las sensaciones como los colores, sonidos, texturas, olores y gustos como características importantes de la experiencia humana y es el resultado de la misma. Por lo que los objetos dependen de la percepción, de la interacción que surge a partir de la vista para construir el contenido o precepto de manera inmediata y privada (Guirao, 1980).

La manera en que percibimos nuestro entorno determina nuestro comportamiento hacia él, y es necesario e importante tener un significado de éste para poder enfrentar los sucesos de la vida cotidiana. Ésta percepción es compleja y dinámica. Algunos investigadores descubrieron un método para entender mejor este proceso, un ejemplo, colocar a las personas en ambientes desconocidos y observar su conducta (Holahan, 2016).

La percepción es un proceso psicológico e implica conocer el entorno físico a través de los sentidos, así como almacenar, organizar y reconstruir de imágenes las características ambientales que no se encuentran a la vista. Por otro lado, las

conductas se manifiestan como sentimientos positivos o negativos hacia los detalles del ambiente físico (Holahan, 2016). Los psicólogos ambientales se interesan en conocer la manera en que las personas perciben ambientes complejos, como una sala de una casa, oficina o inclusive un vecindario.

Biederman (1972, como se citó en Holahan, 2016) realizó un experimento de laboratorio donde demostró como la percepción de objetos se ve afectada por los estímulos externos del ambiente del que son parte. Los sujetos del experimento observaron diversas escenas ambientales; cada escena se presentó en dos versiones una coherente y otra en desorden, en donde se les pidió identificar algunos objetos, por ejemplo un perro. La figura del perro permaneció en su posición original en ambas presentaciones. De acuerdo con el estudio, Biederman concluyó que los sujetos lograron identificar elementos del panorama de forma más precisa en la escena coherente que en la desordenada, por lo que el contexto significativo facilita el reconocimiento perceptual.

Existe un ambiente circundante donde menciona que los ambientes son grandes con respecto a las personas. Ya que las personas circulan sobre el espacio y pueden ser percibidos desde un solo punto de vista, pero debe percibirse desde diferentes perspectivas con la finalidad de tener una total. Así, el ambiente circundante es una exploración más que una simple observación y a su vez proporciona información, la cual se procesa de inmediato e implica actos intencionales donde el individuo selecciona, explora y clasifica una gran cantidad de estímulos sensoriales para responder ante éste (Holahan, 2016).

Cada ambiente posee una ideología y detrás de cada ideología hay dos tipos de eventos sociales, quienes la generaron y quienes la interpretan. Así mismo, existen dimensiones imaginarios de la cultura y de la sociedad, de los cuáles se ha construido el sentido del término. Se identificaron tres formas de pensamiento como son los holistas franceses, quienes realizan una definición del ambiente más integral; la palabra “environment” serviría para describir instituciones, cultura, naturaleza, ciudades, hábitat, economía, etc. Después los ecológicos sistémicos, quienes se fundamentan en la Teoría General de Sistemas donde interpretan al ambiente como un conjunto formado de un conglomerado de relaciones complejas; y las corrientes generalizadas de izquierda política, donde el ambiente es el conjunto de interrelaciones entre sociedad y naturaleza, las cuales están en constante cambio (Carriozza, 2001).

Otra forma de percibir el ambiente físico de las personas, ha sido la teoría de la Gestalt de la percepción; esta teoría surgió a través de una investigación hecha en Alemania. Y para su estudio es importante analizar la percepción como un proceso holístico integral. Gran parte de los fundamentos de este movimiento gestáltico proviene del enfoque reduccionista sobre la percepción, característico de otras corrientes psicológicas de fines del siglo pasado. Una colaboración muy importante de esta teoría es la definición de “principios de organización” básicos que permiten al ser humano integrar de manera individual los estímulos aislados. Por ejemplo, el principio de proximidad, donde se puede observar la cercanía de un elemento con otros en un espacio determinado; el de semejanza que permite relacionar elementos iguales en forma o color dentro de un patrón. Así como

también el de continuidad donde se puede agrupar varios elementos en una curva o hilera uniforme. Y por último el de cierre que permite al individuo “cerrar” pequeños espacios vacíos en una figura y verla como un todo (Hollahan, 2016).

Por consiguiente, la teoría ecológica considera que la definición de ambiente es producto de los estímulos del entorno y la información que un individuo necesita percibir ya está contenida en el impacto de ésta estimulación ambiental. Por lo que el significado que se construye no depende de los eventos que envía el ambiente, si no del significado que ya existe en el patrón ambiental. De acuerdo con los psicólogos ecologistas sostienen que el significado puede percibirse por parte de las respuestas que tiene el individuo desde la infancia y no precisamente de la percepción que han ido formando a lo largo de su vida con la experiencia (Hollahan, 2016).

Según Brunswik (1956) la teoría probabilista desarrolló de forma más completa la teoría de percepción ambiental, la cual funcionó como un rol activo en donde el individuo hace la interpretación a través de los sentidos. La teoría del funcionalismo probabilista, propone que la información sensorial que llega del ambiente al individuo nunca tiene una correlación similar con el ambiente real.

Existen dimensiones de la estimulación ambiental para estudiar la percepción del ambiente. Berlyne (1960) propuso cuatro variables para este fin: novedad, complejidad, sorpresa e incongruencia. Para medir ésta percepción, los ambientes del mundo real no se puede lograr el control experimental como en el que se obtiene del laboratorio. Los que estudian ésta variable deben utilizar estímulos ya hechos

como una escena urbana o un paisaje natural. Algunas formas en que los psicólogos han utilizado la metodología son: la estimulación ambiental y las respuestas perceptuales (Hollahan, 2016).

En relación con la investigación, usaron la observación para reunir los juicios de percepción. De los métodos estadísticos, utilizaron el de escala multidimensional (Green & Rao, 1972), que detalla las complejas fuentes para identificar características ambientales que predominan en las personas. Otra estrategia es el uso de simulación del ambiente real en donde Gary Winkel y Sasanoff diseñaron una cabina de simulación para analizar la manera en que las personas se desplazan y perciben los elementos ambientales. Además, en cuestión con la respuesta perceptual, se han enfocado con desarrollar métodos de medición de éstas respuestas que reflejen todo el proceso de percepción, como cuestionarios o entrevistas (Hollahan, 2016).

1.5.2 Conocimiento del ambiente urbano

La naturaleza del conocimiento ambiental deviene de cada individuo, el cual posee un “mapa mental” del ambiente. Este mapa es personal y único. Los psicólogos ambientales han estudiado los mapas mentales o “cognoscitivos” en ambientes urbanos, y se ha encontrado que no representan un ambiente espacial objetivo. Lynch (1984) como precursor del conocimiento ambiental, relata en sus investigaciones elementos particulares de la ciudad; donde explicó la legibilidad, que tiene como objetivo identificar las características representativas e identificables de un ambiente urbano.

Lynch identifica cinco elementos del mapa:

- 1) Sendas; las cuales son las vías por donde la gente transita.
- 2) Los bordes como límites de urbanización o litorales.
- 3) Los distritos que son elementos de una ciudad que poseen un carácter distintivo.
- 4) las zonas de confluencia, puntos estratégicos donde se desplaza la población, formada por avenidas importantes o sistemas de transportes.
- 5) Los hitos, que son puntos que se observan a una gran distancia.

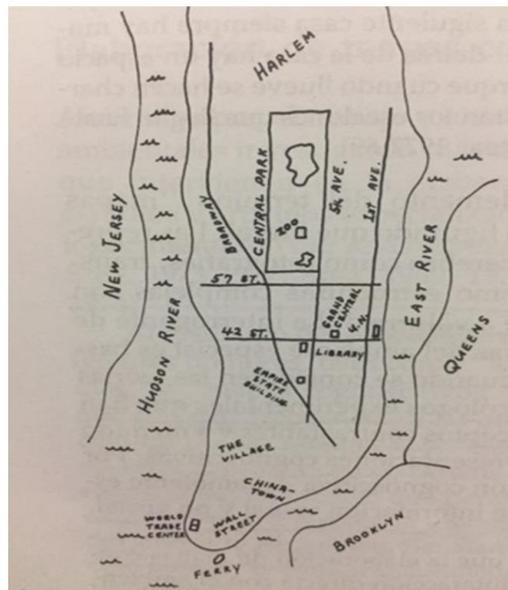
La legibilidad fue una cualidad del ambiente urbano, que dio la facilidad de observación en las características que pueden ser organizadas y percibidas ante un patrón unificado claro. Lynch encontró a la ciudad de Boston como una ciudad distintiva y con una estructura espacial fácil de captar. Por ejemplo, Boston proporciona una imagen mental clara y sus elementos más distintivos son el Ayuntamiento, el Jardín Público y el río Charles (Hollahan, 2016).

Para la elaboración de mapas cognoscitivos, se necesita un proceso que permita captar, organizar, almacenar, recordar y descifrar información sobre las características de los ambientes geográficos. Un mapa cognoscitivo es una imagen organizada que realiza el sujeto para representar al espacio (Downs & Stea, 1997). Así como también implica imágenes visuales del ambiente, incluye también los sentidos como el tacto y el olfato. Por otro lado, la elaboración de mapas también es un proceso activo, en la cual el sujeto tiene una interacción directa con el entorno (Ittelson, 1973).

Para medir estos mapas cognoscitivos se toma como modelo los esquemas obtenidos en la investigación de Lynch (1984). Por ejemplo, se le da una hoja de papel en blanco a un sujeto y se le pide trazar de memoria un mapa de algún contexto ambiental, como la ciudad en la que vive. Algunas limitaciones en esta técnica es que el trazado da una amenaza para la validez interna de los estudios.

Existe una escala de mapas cognoscitivos, los cuales son (Holahan, 2016):

- 1) El ambiente urbano, donde gran parte de las investigaciones acerca de la elaboración de mapas han tenido la influencia del trabajo realizado por Lynch donde incluyen mapas mentales de todas las ciudades de la Unión Americana y de otras partes del mundo.



Fuente: Fuente: (Holahan, 2016, p. 78) El mapa personal de un residente de la ciudad de Nueva York.

- 2) Distritos urbanos, tales como vecindarios, colonias e inclusive centros comerciales. Donde se obtenían observaciones acerca de las obras

arquitectónicas, el tránsito peatonal, la calidad de servicios en establecimientos, entre otros.

3) Ambientes nacionales e internacionales.

Una de las principales funciones psicológicas que cumple el conocimiento ambiental es la capacidad para resolver problemas de espacio, por ejemplo caminar o usar automóvil, ubicar lugares, reconocer distancias o pasear. Gracias a los mapas cognoscitivos, el sujeto no tiene conciencia clara de que algunas actividades que realiza pueden ocasionar un problema en el espacio físico. Sin embargo, no se podría tener una vida funcional a través de los mapas mentales y finalmente adquirir la capacidad de resolver problemas y desempeñar un rol adaptativo (Holahan, 2016).

Además (Downs & Stea, 1973) señalan la diferencia que existe entre la distancia cognoscitiva y la distancia percibida. La distancia percibida es la que el individuo analiza entre él y un objeto visible; y en la cognoscitiva, el individuo calcula que existe entre él y un objeto que no está a la vista. La exactitud de la estimación depende de la información espacial almacenada en el mapa cognoscitivo.

Otra función psicológica es construir una base para la comunicación social. Una de las características fundamentales entre los habitantes de una ciudad está conformada por un sistema de símbolos compartidos y recuerdos colectivos para comunicarse (Strauss, 1961). Así mismo, la mayor parte de las ciudades conforman símbolos comúnmente conocidos como son los sobrenombres y símbolos gráficos (Downs & Stea, 1973). Esto a la vez genera una imagen pública la cual es

considerada como el cuadro que comparte la mayor parte de los habitantes y el reconocimiento que es la claridad de la imagen pública (Holahan, 2016).

Por último, otra función, es dar una estructura para formar el sentimiento de identidad personal (Proshansky, 1978). Las creencias, recuerdos, fantasías y sentimientos de un sujeto pueden organizarse de acuerdo al mapa cognoscitivo que se haya formado del ambiente. Así como también, los mapas mentales organizan la actividad presente y una base para adquirir conocimiento del mundo en el futuro. Es importante que el individuo tenga un sentimiento de seguridad y un “sentido de ubicación” que le permita entender de forma integral su vida (Downs & Stea 1977).

La cognición ambiental es un proceso activo y recreativo por el que el sujeto interpreta el espacio físico a través de sus sentimientos, actitudes y experiencias personales (Holahan, 2016). Existen variaciones en los mapas mentales como son la fragmentación; que ocurre cuando una característica del ambiente falta en el mapa cognoscitivo de cada individuo. La distorsión que construye las transformaciones que hace la mente de distancia y dirección, en el que la geometría subjetiva de un individuo se aparta de lo real (Downs & Stea, 1973).

Finalmente el aumento se presenta cuando en el mapa cognoscitivo de cada persona incluye una característica que no existe en el ambiente objetivo. Además los psicólogos ambientales han analizado que los mapas cognoscitivos varían de acuerdo con la clase social y sexo.

De acuerdo con las teorías del desarrollo, algunos estudios demuestran que los niños tienen la capacidad de elaborar y utilizar mapas cognoscitivos desde una

edad temprana y se desarrollan de manera importante durante la infancia. Estas teorías han manejado espacios pequeños donde se puedan percibir fácilmente (Downs & Stea, 1973). La teoría de Piaget sobre el desarrollo cognoscitivo resalta la relación activa y recíproca que existe entre el comportamiento y conocimiento ambiental durante el proceso del desarrollo.

El niño evoluciona en tres etapas consecutivas, las cuales implican marcas de referencia ambiental: egocéntrico, fijo y coordinado (Hart & Moore, 1973). La etapa egocéntrica es donde el marco de referencia del niño se sitúa en sus propias actividades. La fija es donde el niño se centra en lugares fijos del ambiente que ha explorado y la coordinada presenta los rasgos de un mapa donde pueda reconocer espacios.

Durante el desarrollo de las imágenes mentales, los psicólogos han investigado la precisión y la complejidad de las representaciones cognoscitivas del espacio físico y se desarrollan en cuatro etapas las cuales son los hitos, sendas, pequeños grupos de características y un marco total. De acuerdo a la psicología experimental se derivó un proceso teórico por el cual se elaboran los mapas cognoscitivos. Coombs, Dawes y Tversky (1970) crearon un modelo de procesamiento de información, que ayuda a entender cómo se obtiene, procesa y almacena la información en la mente para elaborar un mapa cognoscitivo.

Por otro lado, Anderson (1978) señala que los psicólogos han asumido dos posturas opuestas de acuerdo con las representaciones mentales; los que argumentan que son de naturaleza gráfica como imágenes, señalan que poseen

rasgos cognoscitivos con respecto al espacio y mantienen una fuerte relación con la estructura física de la información ambiental real. Así como también, mantiene la idea de que sean como tal “fotografías mentales”, opina que se utiliza la imagen metafórica para describir estas representaciones mentales.

Los psicólogos sostienen una naturaleza proposicional, donde las representaciones mentales son procesadas de forma abstracta. Se usa el mismo formato para la información visual y verbal con reglas establecidas para analizar ésta información (Plyshyn, 1973). Después de tantas investigaciones realizadas minuciosamente sobre el conocimiento del ambiente, se describe que éstas representaciones mentales del ambiente espacial se forman a través de imágenes en forma gráfica y proposicional, por ejemplo, la clasificación semántica de las señales (Evans, 1980).

Miller, Galanter y Pribram (1960) realizan un modelo de procesamiento de información para estudiar la construcción de mapas mentales de ambientes complejos. Left (1978), hace una interpretación de este modelo y señala que es un proceso activo en donde el sujeto ejerce ciertas operaciones cognoscitivas, las cuales son el adquirir nueva información, recordar imágenes almacenadas en la memoria o resolver problemas del ambiente.

Estos conocimientos pueden adecuarse para las necesidades del hombre. Lee (1973) propone que el psicólogo ambiental pueda desempeñar un papel importante en la preparación profesional de los arquitectos y contribuir en la planeación ambiental. Lynch menciona que existen cualidades de un diseño legible;

estás son especulativas ya que no se han comprobado empíricamente. Las cuales son las siguientes:

1.- Singularidad, aspecto que debe ser muy notorio para poder diferenciarlo de su fondo ambiental.

2.- Simplicidad, donde los elementos del entorno deben ser claros y simples en su forma geométrica y el número de sus partes.

3.- Continuidad, este aspecto se debe tener en los bordes, en las características superficiales y en la forma.

4.- Dominio, una parte del conjunto debe predominar por el tamaño, interés o intensidad.

5.- Claridad en la unión, deben ser visibles.

6.- La diferenciación direccional, donde la dirección debe ser inclinada por planos inclinados, elementos asimétricos o límites radiales.

7.- El alcance visual, debe aumentarse de forma real o simbólica.

8.- La conciencia de movimiento, esta se puede formar mediante señales visuales y cinestésicas.

9.- El orden temporal, los elementos deben estar vinculados de acuerdo con una secuencia temporal.

10.- La identificación de las características por medio de nombres o referencias distintivas.

1.5.3 Actitudes y conductas ambientales

Las investigaciones se desarrollaron en un laboratorio y en un salón de clases con el fin de observar las actitudes que se adoptan dentro del ambiente, así como también las problemáticas. Las actitudes ambientales son la principal base para que el individuo tome decisiones sobre el lugar en el que habita. Por ejemplo elegir el lugar de residencia, si le es agradable o no; así como la protección y conservación del medio ambiente. Estas constituyen un principal interés dentro de la Psicología Ambiental. Sin embargo, debemos empezar por definir que es una actitud (Holahan, 2016).

Éste término fue estudiado por la Psicología social, mientras que la mayoría coincide que son sentimientos por algún objeto o situación (McGuire, 1970). De igual manera Berkowitz (1975) la mejor definición es la que describe que son sentimientos de las personas hacia las cosas, favorables o desfavorables. Los investigadores han estudiado diferentes actitudes ambientales, como el grado de satisfacción de las personas del lugar en el que viven, la idea que tienen del ambiente ideal y la preferencia de ciertas características en él.

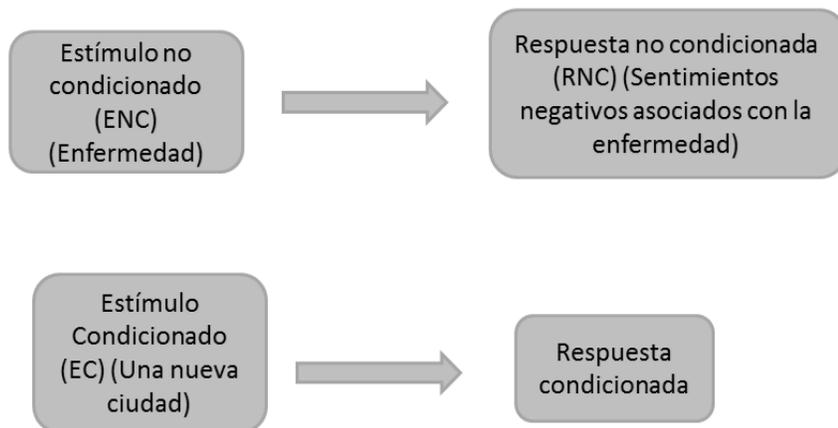
Una de las principales técnicas que se han creado para medir las actitudes o conductas ambientales la nombraron como “índices de calidad ambiental percibida o PEQIs. Por lo que un PEQI arroja una estimación cuantitativa de la calidad de un ambiente físico. Los que son basados en juicios preferenciales que expresan la

evaluación personal de un individuo y los PEQIs basados en estimaciones comparativas que miden la calidad relativa de un ambiente en particular en comparación con un patrón identificado (Craik & Zube, 1976).

Las conductas ambientales juegan un papel importante en la función psicológica en cada individuo. Las cuales nos permiten ayudar al individuo a elegir en donde desea vivir, por lo que la satisfacción del lugar donde habita y la elección residencial mantienen una estrecha relación compleja. Marans y Rodger (1975) realizan un modelo para explicar de qué manera las actitudes ambientales como la satisfacción o insatisfacción de residencia, se interpretan en la conducta ambiental como en ejemplo, el mudarse de residencia. Esta estimación personal, comparada con el patrón que cada individuo forma como una residencia ideal es la que nos lleva a saber y elegir cambiar a un ambiente residencial más aceptable.

Por otro lado, otra función que imparte el comportamiento ambiental consiste en proporcionar al individuo herramientas que le ayuden a tomar decisiones relacionadas con el uso y cuidado del ambiente. Un ejemplo, unirse a organizaciones ecológicas o depositar un papel en un basurero. Weigel y Newman (1976) realizaron estudios para conocer la manera en que las actitudes ambientales influyen en conductas positivas hacia el espacio físico. Por lo que primero desarrollaron una técnica para medir las actitudes ambientales de las personas; la cual se llamó "Autoevaluación de las actitudes ambientales". Además, Weigel y sus colaboradores realizaron un índice de conductas para evaluar el grado de las actitudes medidas por la Escala de Interés Ambiental en que predecía el comportamiento de la gente.

¿Cómo se aprenden las actitudes ambientales? El modelo de condicionamiento clásico del aprendizaje menciona que la repetición de un estímulo junto con una experiencia agradable o desagradable, hará que el estímulo genere sentimientos buenos o malos con los que se ha asociado como se observa en el siguiente esquema.



Fuente: Holahan, 2016, p. 131

Por ejemplo, un turista que cae enfermo durante sus vacaciones. El estímulo neutro al inicio es la nueva ciudad que visita y se le denomina estímulo condicionado. Mientras que al estímulo que se asocia con un sentimiento agradable o desagradable, es la enfermedad y se le denomina estímulo no condicionado. El reflejo no condicionado es la reacción buena o mala que tiene el individuo ante la enfermedad. Además, cuando el estímulo no condicionado se manifiesta junto o después del condicionado, el estímulo condicionado llegara a producir la misma respuesta; en este caso negativa hacia la nueva ciudad y ahora llamado reflejo

condicionado que inicialmente solo era producido por el estímulo no condicionado (Holahan, 2016).

El condicionamiento instrumental es un modelo del aprendizaje que propone que las respuestas que son recompensadas se hacen más fuerte y se mantienen, mientras que las que son sancionadas se debilitan y desaparecen. El individuo influye sobre el ambiente. A una actividad que contribuye a aumentar la probabilidad de que un comportamiento anterior ocurra de nuevo se le denomina reforzador positivo; mientras que a un hecho que tiende a disminuir la posibilidad de la repetición de la conducta se le llama reforzador negativo (Holahan, 2016)

De acuerdo con las teorías de las actitudes en la conducta, se evalúa que tan congruente son las actitudes de una persona y su conducta. Dichas teorías mencionan que la incongruencia de las actitudes y el comportamiento produce malestar y tensión, por lo que la gente reducirá este malestar modificando su actitud o conducta. Festinger (1957) explica que cuando una persona se conduce por dos conocimientos opuestos o incongruentes entre sí surge un estado de disonancia cognoscitiva donde el sujeto tiene el interés de eliminar el malestar psicológico de acuerdo a sus conductas positivas o negativas con el ambiente.

1.5.4 Estrés ambiental

Las condiciones ambientales que se encuentran como el ruido intenso o el clima extremo, la aglomeración, influyen en el bienestar emocional de la gente así como también en el estado de salud del individuo llegando a perjudicar sus relaciones interpersonales. Los psicólogos ambientales creen que es importante

definir principalmente el estrés, y han identificado dos tipos de estrés: orgánico y psicológico (Holahan, 2016).

Selye (1976) define al estrés orgánico como la reacción no específica hacia los eventos del ambiente. No importa si el estímulo estresor es agradable o desagradable, pueden provocar la misma respuesta de estrés orgánico que un producto químico nocivo. Además, el autor identifica tres etapas en la reacción del individuo a las que denomina “Síndrome General de adaptación”. La primera etapa es la reacción de alarma del sistema nervioso autónomo, la cual se manifiesta a través de adrenalina, ritmo cardíaco, la presión arterial y conductancia de la piel. El estado de alarma se encuentra por una etapa de resistencia o adaptación que incluye una variedad de respuestas fisiológicas. Y por última la tercera etapa de agotamiento, donde el individuo evaluará si es soportable o no.

Además, Selye (1976) menciona la importancia del Síndrome General de adaptación en la psicología ambiental, puesto que es el esfuerzo que tiene el cuerpo de ser funcional, esta forma llamada “homeostasis”. De igual manera es importante mencionar el estrés psicológico; donde el individuo tiene la capacidad de valorar y evaluar el significado personal ante un evento estresor. Éste tipo de estrés ocurre cuando el individuo percibe los estímulos del ambiente como amenaza o se siente incapaz de enfrentarlos.

Los psicólogos han tratado de identificar qué condiciones en el ambiente se manifiestan como productores de estrés, el cual ha sido uno de los mayores objetivos en las investigaciones. Las características que se han investigado han sido

el ruido, la contaminación de aire y las temperaturas extremas. Stokols (1979) menciona que no se ubican únicamente en las ciudades, pero si prevalecen más en el ámbito urbano. También otro aspecto importante a ubicar como productor de estrés ha sido la contaminación del aire ya que los principales contaminantes son monóxido de carbono y dióxido sulfuro (Waldbot, 1963). Incluyendo contaminante adicionales como óxido de nitrógeno y foto-oxidantes que provienen de automóviles, aislantes de construcción y sustancias coloidales originadas por la acción de llantas sobre el pavimento.

Otro estresor ha sido el rol de las temperaturas extremas, como el calor que ha afectado principalmente en las ciudades (Baron & Bell, 1976; Griffith, 1970). La concentración de edificios, industrias y población genera un clima excesivamente caluroso. Estas características de estrés ambiental afectan a los ancianos, más que a los jóvenes (Schooler, 1975). La reurbanización afecta directamente al anciano que tiene que adaptarse con frecuencia a nuevos edificios, áreas comerciales y restaurantes que no puede costear. Así como también aspectos de la ciudad contemporánea constituyen estresantes como las banquetas altas, calles amplias y transitadas, semáforos de cambio rápido, letreros que no se distinguen fácilmente.

Lazarus y Cohen (1977) proponen tres tipos de medición para evaluar los efectos psicológicos del estrés en el ambiente. Las cuales son las mediciones somáticas, de conducta y subjetivas. De igual manera, Stokols (1979) menciona que el estrés se manifiesta a través de reacciones fisiológicas, de comportamiento y emocionales. Las evaluaciones psicológicas pueden medir las reacciones de estrés, en corto o largo plazo. Los índices a corto plazo son de tres tipos; inicialmente se

encuentran las reacciones del cuerpo controladas por el sistema nervioso autónomo, como por ejemplo, alteración en el ritmo respiratorio, problemas cardiovasculares, aumento de la actividad muscular y problemas digestivos.

De acuerdo al segundo tipo, se identifican las estimaciones de la secreción de catecolaminas, como la adrenalina. Y por último, por la secreción de corticosteroides de la corteza de las glándulas suprarrenales cuando éstas son estimadas por la glándula hipófisis (Stokols, 1979).

En relación con las mediciones de la conducta las personas no reaccionan como comúnmente lo hacen, y gracias a estos cambios se puede medir el estrés. Por lo cual, podemos deducir a través de la conducta que la gente manifiesta al enfrentar los estímulos estresantes. Por otro lado, también se puede deducir del funcionamiento desorganizado que lo genera, como actitudes que permean y afectan su vida diaria. Otros síntomas son las conductas expresivas, como morderse los labios, o caminar de un lado a otro y el desasosiego (Lazarus & Cohen, 1977). El estrés también se puede evaluar mediante índices subjetivos o de autorreporte, de la cuestión emocional o afectiva. Éstas pueden consistir en una evaluación del grado de los problemas emocionales provocados por el estrés.

Lazarus & Cohen (1977) mencionan que algunas investigaciones realizadas han comprobado que el ruido provoca reacciones fisiológicas asociadas con el estrés. Estas reacciones fisiológicas tienden a aumentar cuando éste es intenso o no se puede controlar. Es importante mencionar que la exposición constante a un ruido de alta intensidad es causa importante de una deficiencia auditiva, así como

también posee efectos nocivos en la conducta social, por ejemplo se han hecho estudios donde el ruido reduce la disposición de las personas a tener una conducta de solidaridad.

El ruido

Las reacciones de los individuos ante el ruido han sido analizadas por estudios de la comunidad orientados hacia eventos específicos con el ruido, como el producto producido por el tránsito, automóviles y de aviones. La gente experimenta un leve enojo ya que el ruido perturba sus actividades (Weinstein, 1976). Por otro lado los efectos de la temperatura extrema y de la contaminación atmosférica han tenido gran relevancia en estudios correlacionales donde muestran que existe una significativa relación la época de calor y las tasas de mortandad en áreas urbanas (Schuman, 1972). Existen dos estudios que muestran que las personas que se encuentran en condiciones de mucho calor como temperaturas arriba de 100° F en termómetros de bola seca, sintieron menos agrado por una persona no conocida a comparación de los individuos que habitaban con condiciones climáticas cómodas (Griffith, 1970). De igual manera los sujetos perciben la contaminación cuando afecta la visibilidad.

De acuerdo con la predictibilidad del ruido y el estrés ambiental, una serie de experimentos sobre las consecuencias psicológicas que produce el ruido, estos estudios concluyeron que cuando es inesperado el costo psicológico es mayor que cuando es esperado. Glass y Singer (1972) aportaron una hipótesis basada en la teoría de Selye (1956), de que el sujeto gasta “energía psíquica” en el proceso de

adaptarse a eventos estresantes en el ambiente. Además en un laboratorio observaron el funcionamiento del ruido predecible o inesperado y encontraron que los sujetos se aptaban bien al ruido, pero después de experimentar el ruido inesperado los individuos mostraron deficiencia en sus actividades así como en la tolerancia a la frustración.

Los efectos fisiológicos causados principalmente por el ruido son reacciones físicas típicamente asociadas con el estrés. Está comprobado que el ruido aumenta la actividad electrodérmica (Glass & Singer, 1972), secreción de adrenalina (Frankenhaeuser & Landberg, 1977) y la presión arterial; y el nivel de estas aumenta cuando el ruido es intenso e incontrolable. Por otro lado, en la salud la exposición al ruido de alta intensidad causa deficiencia auditiva; e inclusive los ruidos de algunas áreas de hospitales y laboratorios de computación pueden originar diferencias auditivas. Algunos estudios afirman que existe relación entre el ruido y ciertos aspectos de la salud física y mental, como dolores de cabeza, nerviosismo e insomnio, e incluso enfermedades mentales (Holahan, 2016).

De acuerdo a los efectos en la conducta, un grupo de investigadores encontraron que el ruido afecta a la conducta social. (Ward & Suedfeld, 1973) colocaron estratégicamente una bocina en la universidad de Rutger con una grabación de automóviles y observaron que disminuía la participación de los alumnos así como la comunicación en discusiones durante la clase. Además descubrieron en una zona de San Francisco (Appleyard & Craik, 1972) que había poca participación social entre los residentes de una calle con ruido, tránsito y sin

posibilidad para relacionarse socialmente por no utilizar las calles; mientras que en una calle menos transitada y con poco ruido la socialización entre vecinos era mejor.

Entre otras conductas que afecta el estrés ambiental son el bajo comportamiento solidario y la atención a señales sociales, así como la agresividad cuando se encuentran bajo el efecto del ruido (Holahan, 2016). Por otro lado, las reacciones subjetivas de las personas ante este fenómeno han sido estudiadas por la comunidad orientados hacia problemas particulares con el ruido, principalmente el de tránsito de automóviles y aviones (Weinstein, 1976).

Temperatura extrema y contaminación atmosférica

Existen estudios correlacionales que informan que existe una relación significativa entre la temporada de calor y la tasa de mortandad en áreas urbanas. Así como también malestares físicos y contaminación del aire. Por ejemplo, se realizó un estudio de cómo afectan los índices de enfermedades durante los periodos de excesiva contaminación atmosférica causada por las inversiones térmicas. Por lo que existe una importante relación entre éstas y la adaptación de enfermedades respiratorias (Goldsmith, 1968). Así como también estudios sobre la calidad de aire durante periodos de contaminación moderada, y son más propensas estas reacciones en “individuos sensibles”, que son personas de edad avanzada o que padecen problemas respiratorios (Lebowitz, Cassell y McCroll, 1972).

Los efectos en la conducta han sido explicados mediante estudios sobre las personas que han sido sometidas a condiciones de mucho calor como temperaturas arriba de 100 grados F en termómetros de bola seca, las cuales sintieron menos

agrado por una persona extraña, a quien evaluaron por medio de un cuestionario, que las personas que se encontraban cómodas con la temperatura. También se han observado este tipo de conductas con respecto al ruido (Holahan, 2016). Por otro lado existe también la agresión interpersonal (Baron, 1972), donde las altas temperaturas propiciaron enojo contra la víctima, por lo que puede llevar a una violencia colectiva.

Las consecuencias negativas de los productores de estrés ambiental se reducen cuando el sujeto tiene la habilidad de controlar los mismos. Según Averill (1973), menciona que hay tres tipos de control personal que el individuo posee para ejercer durante las cuestiones adversas:

- 1.- El control de conducta el cual es una respuesta positiva a afrontar problemas.
- 2.- El control cognoscitivo que refiere a la forma de interpretar un evento.
- 3.- El control de decisión que es la variedad de elecciones a disposición de un individuo.

Se han centrado en la teoría de la impotencia aprendida, originada principalmente por la psicología experimental con el fin de investigar porque el sujeto es incapaz de tener el control de las situaciones estresantes y donde manifiesta poca tolerancia a la frustración. Seligman (1973) desarrolló la teoría de la impotencia aprendida de manera más completa y la describe como la condición psicológica en la cual el individuo genera respuestas independientes a resultados futuros; la persona llega a creer que sus conductas no modifican el resultado de eventos desagradables.

Y la explica en tres pasos: primero el individuo recibe información del ambiente acerca de la relación entre sus reacciones y situaciones ambientales adversas. El segundo paso, procesa la información del ambiente y la representa cognoscitivamente de la contingencia; y el tercer paso, esta construcción cognoscitiva moldea la conducta del sujeto. Otro modelo para explicar los aspectos negativos es el de la sobrecarga de información el cual explica que los estímulos productores de estrés ambiental predecibles o no, aumentan la demanda de la capacidad de atención del individuo (Seligman, 1973).

1.5.5 Aglomeración

Para comenzar en el estudio de la aglomeración hay que definir bien este concepto; por lo cual es importante distinguir entre aglomeración y densidad. Algunos investigadores definen a la densidad como el límite únicamente al espacio físico de una situación; es decir, la proporción entre el número de individuos y el espacio disponible. La aglomeración debe enfocarse sólo a aspectos psicológicos o subjetivos de un hecho; que percepción tiene el individuo del espacio disponible (Holahan, 2016).

La densidad social es definida como la cantidad de personas en un área determinada, donde varía el tamaño de un grupo social en una situación espacial de tamaño constante. Por otro lado, la densidad espacial es el espacio disponible en un evento en particular variando el tamaño del espacio en donde el grupo social permanece. La densidad interior se define como la cantidad o número de personas por área espacial que se encuentran en una vivienda y la densidad exterior es el número de viviendas o personas por cada kilómetro cuadrado (Holahan, 2016).

La aglomeración está considerada como una forma de estrés psicológico, en la que la necesidad de un espacio el cual percibe el individuo es más grande al espacio disponible. Sin embargo, la alta densidad puede jugar el papel de un productor de estrés psicológico. Así como también se puede presentar como síndrome, es decir, la experiencia psicológica de estar aglomerado (Holahan, 2016).

Para su estudio, una estrategia de investigación para estudiar los efectos de la aglomeración entre densidad y patología social han utilizado los estudios correlacionales y registros de archivo, sin embargo, las limitaciones como el nivel socioeconómico tuvieron dificultad en determinar si la densidad fue causa de las patologías sociales. Otra forma de estudio ha sido el laboratorio, donde consiste en la experimentación de este fenómeno para establecer una relación causal entre la aglomeración y la conducta, mediante varios factores externos bajo control. Y los resultados obtenidos señalan que la alta densidad social puede causar respuestas anormales en aspectos como lo fisiológico, lo social y lo conductual (Holahan, 2016).

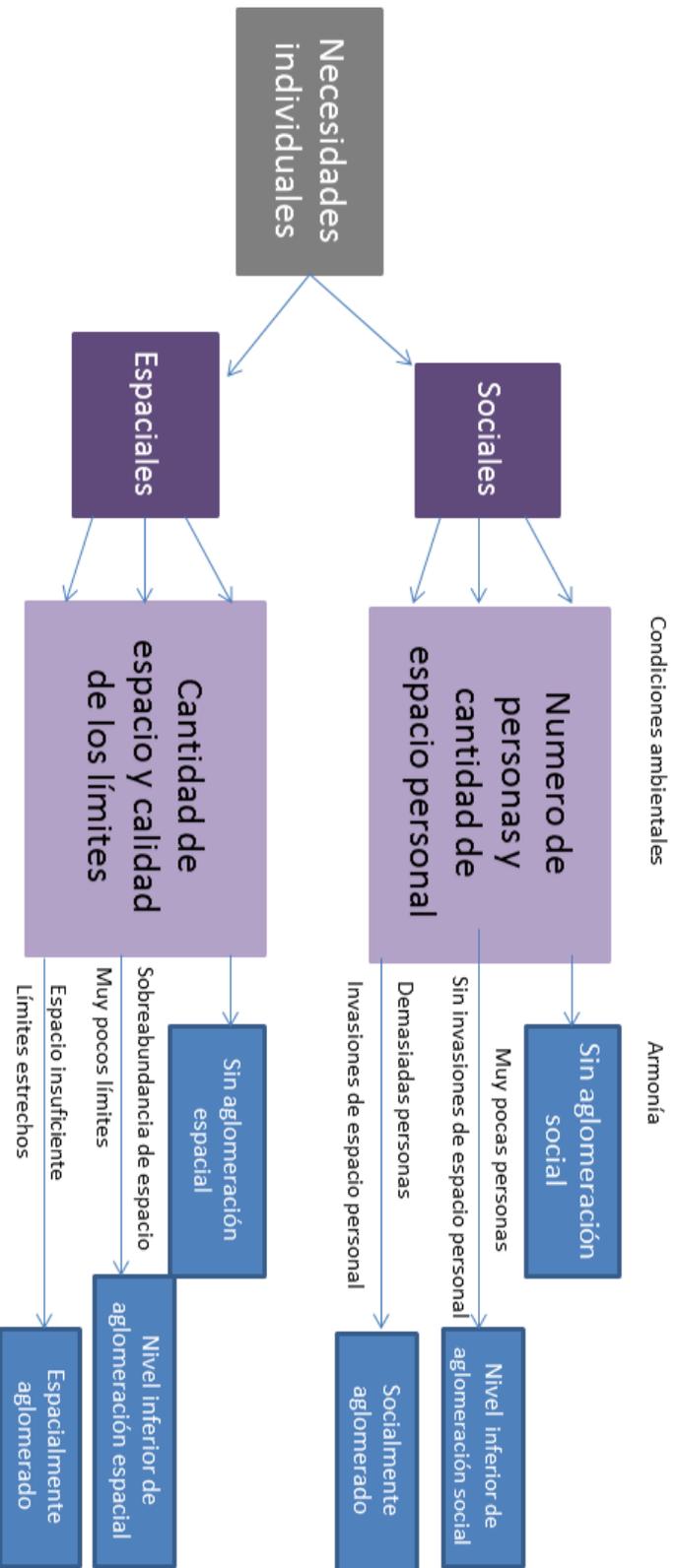
De acuerdo con Holahan (2016) algunos estudios correlacionales explican que este fenómeno se explica mediante la experimentación del malestar físico en algunos ambientes, por la relación entre aglomeración y salud está influida por ciertos factores del ambiente y del individuo. Varios psicólogos han desarrollado modelos basados en el concepto de sobrecarga de información, el cual consiste cuando el sujeto enfrenta tanta información rápidamente que es incapaz de procesarla, por lo tanto genera conductas sociales negativas.

Otra teoría está basada en la limitación de conducta, donde las consecuencias psicológicas negativas son causadas por la alta densidad social y espacial dentro de la conducta del individuo. La alta densidad es necesaria pero no suficiente, de la aglomeración, para generar estrés. De igual manera, la teoría sobre los modelos ecológicos explica que enfoca la interrelación de adaptación entre el individuo y el entorno cuando obtiene recursos materiales y sociales. Así mismo este modelo es la teoría de la dotación de personal al fenómeno de aglomeración como el exceso de personas en una situación (Holahan, 2016).

Loo (1977) presentó un modelo para explicar el estrés producido por la aglomeración. Primero, el modelo se aplica al estrés relacionado tanto con la densidad social como con la densidad espacial. Después, se enfoca en el concepto de que la alta densidad no es necesariamente estresante, el modelo muestra que un estado de armonía entre el individuo y el ambiente resulta del nivel óptimo de densidad. Esto se determinará de acuerdo a un tiempo definido, los recursos sociales y espaciales en ese momento, y puede variar considerablemente.

Por otro lado, el modelo también explica que las personas tienen necesidades sociales espaciales. Las necesidades sociales son al número de personas con las que el sujeto quiere habitar y la cantidad de espacio personal que requiere. Las necesidades espaciales se relacionan con la cantidad de espacio físico y el tipo de límites que una persona desea. Así que el estrés ocurre cuando las necesidades del individuo en estos dos aspectos no coinciden con las realidades ambientales (Loo, 1997).

(Holahan, 2016) señala que aunque la alta densidad puede jugar como estresor psicológico, no siempre lo determinará. Esto dependerá de las necesidades sociales y espaciales del sujeto en una situación particular, así como las características, agradable o desagradable.



Un modelo socio - espacial del estrés por aglomeración
Fuente: (Loo, 1977).

Los psicólogos ambientales explican que el individuo en un ambiente aglomerado maneja un exceso de información que hace impacto en él al ignorar de la mayor parte de la actividad que ocurre a su alrededor. Por otro lado puede haber un aislamiento social producido por esta sobrecarga de información. La sobrecarga explica la falta de sensibilidad y cortesía en los ambientes urbanos.

1.5.6 Privacía y territorialidad

La privacía posee diferentes significados en nuestra vida cotidiana, en los aspectos legales, políticos y dentro de la psicología conductual. Estos conceptos se encuentran en dos categorías como es el aislamiento de otras personas y control sobre la información personal. Altman (1975) define la privacía como un control que selecciona el acceso a uno mismo o al grupo que pertenece. De acuerdo con el método de investigación que se utiliza, el principal ha sido mediante encuestas y cuestionarios relacionados con la experiencia de los individuos en distintos ambientes del mundo real.

Una función importante de este concepto es regular las interacciones sociales de una persona o grupo. Por ejemplo, mantener la vida privada del individuo por lo que ayuda a mantener un orden de grupo. Esto le permite también mantener un sentido de identidad personal, el cual lo lleva a mantener un sentido de autonomía personal. Los modelos teóricos acerca de la privacía se basan en el control de información entre personas y grupos. Altman (1975) sugiere que es un proceso dialectico, el cual la información que se da entre los individuos está en constante cambio con respecto a las situaciones. Esto ayuda a mantener límites interpersonales que regulan la entrada y salida de comunicación hacia otros.

El conocimiento del papel psicológico de la privacidad ha sido utilizado para el trabajo de planeación ambiental en áreas del diseño ocupacional, residencial e institucional. Por otro lado la territorialidad se define como un prototipo de conducta que está ligado con la ocupación de un lugar o área geográfica en donde el individuo se caracteriza con una personalización y defensa de espacios. Los territorios primarios se encuentran por el control del individuo durante un largo periodo y son esenciales para la vida del ser humano. Los secundarios se caracterizan son los que se encuentran identificados por un tipo de posesión que cambia y que no es exclusivo y son de menor importancia para el sujeto. Así mismo, los territorios públicos no son necesarios para la vida del individuo y se ocupan de manera temporal. La gran parte de los estudios de la territorialidad realizan el método de encuestas de reconocimiento y otros experimentales (Holahan, 2016).

Algunos investigadores han definido a la territorialidad como la conducta de apropiar y defender contra invasiones un área geográfica determinada (Becker & Mayo, 1971). Por lo que implica lugares o áreas geográficas que insisten en la posesión del lugar. Los territorios difieren según el papel que desempeñan en la vida de un individuo. Los tipos de territorios son los siguientes:

- a) Territorios primarios: son los que se encuentran bajo el control relativamente completo por los sujetos durante un periodo prolongado. Browner (1965) denomina como “personales”. Por ejemplo la casa es un territorio primario.
- b) Territorios secundarios: estos territorios tienen cierto grado de posesión, aunque no es permanente ni exclusiva, por lo que son menos importantes

para los sujetos y son de carácter semipúblico. Todos tienen acceso a dichos territorios. Lyman y Scott (1967) denominan “hogar” a estos lugares, por ejemplo: una fiesta.

- c) Territorios públicos: están abiertos a la ocupación pública de manera relativamente temporal, no son tan importantes en la vida de los individuos. Por ejemplo: los parques, medios de transporte colectivo, restaurantes y cabinas telefónicas.

Una función psicológica que desempeña la territorialidad ha sido beneficiar al individuo y a los grupos sociales a organizar y dirigir sus actividades diarias. Esto permite predecir el comportamiento en lugares particulares y a organizar e integrar conductas cotidianas. De igual manera, ayuda a desarrollar y conservar una organización social. El control de territorio permite dar un sentido de identificación personal y de grupo, como también mantener vínculos sociales para proporcionar un sentimiento de pertenencia y autopercepción individual (Holahan, 2016).

Las teorías sociobiológicas proponen que la conducta de acuerdo al territorio tiene un origen en la historia evolutiva del hombre, quien comparte con otros animales una sensación de pertenencia y defensiva de éste. Y las teorías socioculturales contemplan la función del aprendizaje social y las influencias culturales, en forma de control sobre el ambiente social mediante los roles en la sociedad (Holahan, 2016).

Privacía y diseño ambiental

Archea (1977) señala que la privacidad en la arquitectura no ha planteado adecuadamente las formas en que el ambiente físico beneficia o impide el logro del nivel de privacidad. Propone un modelo en el cual explica específicamente la relación entre privacidad y ambientes físicos. Por lo que esta es afectada mediante la regulación del grado de acceso visual y exposición visual que los sujetos experimentan en determinados espacios. El acceso visual integra la capacidad para inspeccionar con la vista el espacio circundante, mientras que la exposición visual es la que vincula con el grado en que la conducta propia puede ser observada por los demás.

1.5.7 Espacio personal

El espacio personal es la zona alrededor del individuo que otros sujetos no pueden invadir ligeramente. El cual también comprende un rango de interacciones sociales que depende de las situaciones y de la naturaleza con respecto al individuo. Se han identificado cuatro zonas de distancia que organizan y regulan la interacción humana como es la distancia íntima, la personal, la social y la distancia pública. El espacio personal varía de una cultura a otra. Esta conducta es evidente desde la infancia y se continúa desarrollando en la vida adulta. Otros estudios han sido con respecto al sexo donde los hombres usan más espacio personal que las mujeres (Holahan, 2016).

El espacio personal funge varias funciones dentro de la psicología y la sociedad. Una de las funciones es la autoprotectora que disminuye el malestar físico y emocional por parte de otras personas. Por ejemplo, un individuo que ha sido invadido en el espacio personal puede responder de manera defensiva e inclusive

irse del área física. Por último la distancia interpersonal tiene una relación positiva con la ansiedad, la amenaza percibida y los trastornos emocionales. Otra función ha sido la proximidad que es asociada con la amistad, simpatía o afinidad percibida entre los individuos, así como la extroversión y la necesidad de pertenencia a un grupo social (Holahan, 2016).

Los psicólogos ambientales han propuesto varias teorías como el modelo de comunicación el cual propone que el espacio personal es un instrumento de comunicación no verbal que determina la cantidad y el tipo de información sensorial que se percibe entre los individuos. Así como el modelo de estrés que considera que es un proceso de adaptación que defiende al individuo de eventos que provocan malestar y que pueden responderse mediante la agresión o sobrecargas de información. Y las teorías más recientes mencionan los modelos de sistemas que consideran el espacio personal como una medida conductual que se encuentra en constante cambio y se ha utilizado para el diseño arquitectónico de hospitales, ámbitos terapéuticos, salones para seminarios y salones de clases (Holahan, 2016).

1.5.8 Ambiente y Conducta

El ambiente externo juega un papel fundamental en la formación de las relaciones humanas. La conducta y la experiencia del individuo están conformadas por aspectos de los espacios internos en los que están habituados normalmente como su trabajo, casa o escuela. La luz, el sonido, la temperatura, la extensión del espacio, la privacidad y el territorio influyen en las actividades diarias que se realizan

en estos ambientes diseñados, por lo que es inmensa la influencia del ambiente en el ser humano (Holahan, 2016).

Los psicólogos del área se interesan especialmente por entender y comprender los procesos complejos de adaptación mediante los cuales los individuos experimentan las exigencias del ambiente. Por lo que lo analizan mediante una perspectiva holística del sujeto y del espacio. La orientación adaptativa explica al individuo como un participante activo y dinámico dentro del proceso. El modelo holístico menciona que la influencia del ambiente y el comportamiento es importante para estudiar las características físicas del espacio como el diseño interior, la estructura y configuración de edificios, regiones geográficas o el tamaño de un vecindario, entre otros (Holahan, 2016).

Bronfenbrenner (1976, en 1977) propuso un modelo conceptual para el análisis donde considera al ambiente como una serie de contextos concéntricos que se encuentran alrededor del individuo. Se les puede describir como anillos que limitan contextos más pequeños y están rodeados por más grandes. El microsistema está conformado por ámbitos físicos inmediatos por los que el sujeto realiza su vida cotidiana como la escuela o trabajo. El exosistema consiste en las estructuras sociales donde realizan sus funciones (dependencia de gobierno, vecindario, etc.) y por último, el macrosistema es algo más abstracto y representa los patrones culturales y subculturales generales, por ejemplo, el plano arquitectónico y cultural de un salón de clases de una escuela, de tal manera que los salones dentro de una cultura particular funcionan de manera similar. El siguiente esquema representa el modelo holístico del ambiente:

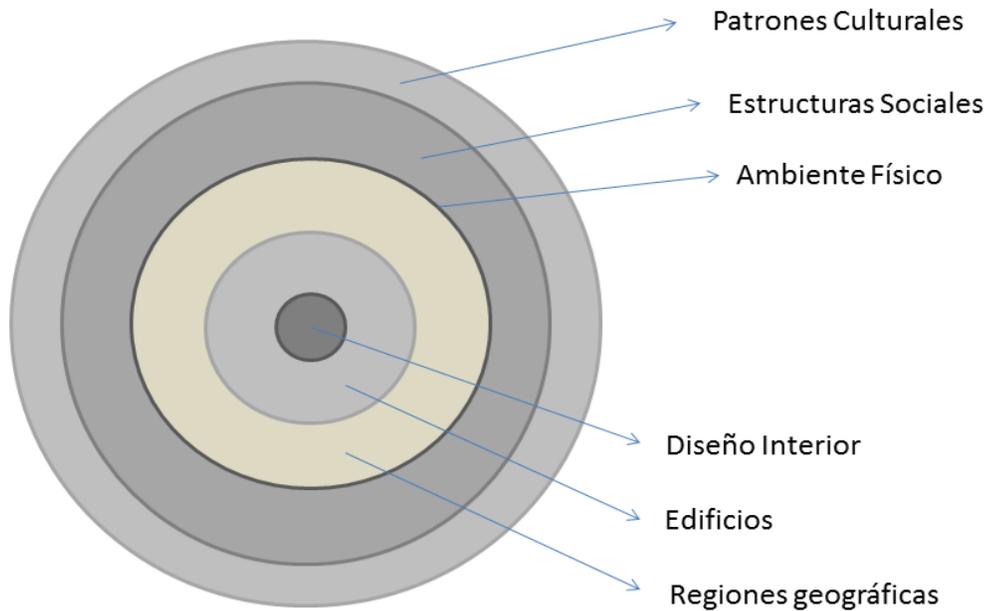


Figura 11-1 Un modelo holístico del ambiente.
 Fuente: Holahan, 2016, p. 392

Como podemos observar en el esquema, primero el diseño interior de un espacio físico inmediato como son el color de paredes, los muebles y la temperatura de una habitación. El edificio y el diseño interior son en cierta manera similar al microsistema de Bronfenbrenner. Después, el edificio queda incluido dentro de una región geográfica más grande. Todos estos aspectos, están rodeados a su vez, por estructuras sociales similar al exosistema, y por último, los ambientes físicos y sociales se encuentran bajo una serie de patrones culturales y subculturales que moldean el estilo de vida del individuo, así como las tendencias arquitectónicas y la estructura de los grupos sociales dentro de sociedades en particular; similares al macrosistema (Holahan, 2016).

De acuerdo al estudio de la psicología ambiental, se incluye el proceso psicológico por el cual el sujeto interpreta y experimenta el espacio físico y social.

La persona tiene como función una entidad total e integrada para la estructura comportamiento y ambiente. Craik (1970) denominó el “paradigma de la personalidad”, el cual considera al sujeto total como unidad básica de análisis. El planteamiento de la personalidad consiste en la interacción de persona-ambiente influye en muchos procesos psicológicos, sin embargo hace énfasis en la unidad e integración que el individuo participa y aporta a estos procesos.

Por otro lado, el modelo de la persona total nos describe que la información que da el ambiente hace impacto en el sujeto, se recibe, evalúa y se interpreta mediante un proceso psicológico. Este proceso incluye la percepción ambiental, el desarrollo de representaciones ambientales y las actitudes hacia éste. Por lo que el individuo responde mediante decisiones de cómo, cuándo y dónde actuar con respecto al ambiente. Además se incluye la perspectiva transaccional en el cual los efectos entre los aspectos psicológicos, ambientales y de conducta, están explicadas como recíprocas, ya que cada variable influye en otra y viceversa. Esta perspectiva transaccional ha tenido lugar en estudios como el comportamiento en ambientes escolares, las consecuencias psicológicas del estrés ambiental, la conducta del adulto mayor y efectos del ambiente urbano en el hombre (Holahan, 2016).

Capítulo 2. Estrés

2.1 Epidemiología

2.1.1 Mundial

La prevalencia de estrés en países desarrollados ha tenido una aportación, que en países latinoamericanos. En estudios realizados en países europeos, se ha encontrado que el 73% de los participantes tuvieron alto grado de estrés, concluyendo que es un problema común en toda Europa. Mientras que en Latinoamérica (Argentina, Brasil, Colombia, México y Venezuela), la prevalencia de estrés ha sido de 10% y 43,2 % (Soler, Yaman, Esteva, Dobbs, Asenova & Katic, 2008).

En Latinoamérica, algunos estudio muestran una elevada incidencia de estrés en estudiantes universitarios, con valores superiores al 67% de la población estudiada en la categoría de estrés moderado (Román, Ortiz & Hernández, 2008), tomando en cuenta en investigaciones que lo relacionan con variables como edad, género, ansiedad, estrategias de afrontamiento, entre otras.

Un ejemplo de Latinoamérica, es en Perú, donde se encontró mayores niveles de ansiedad en alumnos de primer año que en alumnos de sexto año, donde las principales situaciones de estrés fueron la sobrecarga académica, la falta de tiempo para cumplir con las actividades académicas y la realización de un examen (Celis, Bustamante, Cabrera, Cabrera, Alarcón & Monge, 2001). En otras investigaciones acerca del estrés académico, Dumont, LeClerc y Deslandes (2003) realizó un estudio en adolescentes para medir el nivel de estrés ante un examen de décimo

grado en Canadá. Se concluyó que el 58% de estudiantes de una muestra de 374 presentaban “ansiedad de un examen”.

2.1.2 Nacional

El 86% de los alumnos de educación media superior sufren de estrés académico, se presenta con un nivel medianamente alto debido al exceso de responsabilidad por cumplir las obligaciones escolares, la sobrecarga de tareas y trabajos escolares, la evaluación de los profesores y el tipo de trabajo que les piden los profesores (Barraza, 2008). Así como también, la intensidad (58%) y frecuencia (52%) del estrés de examen reportado por los alumnos refleja un nivel medianamente alto en 319 alumnos de educación media superior (Barraza & Acosta, 2007).

El 95% de alumnos de maestría han presentado estrés académico solo algunas veces, pero con una intensidad medianamente alta (Barraza, 2008). En otros estudios Anteale (2011) realizó una investigación con estudiantes de cuarto año de la carrera de la Universidad Nacional Autónoma de México en donde la Facultad de Odontología muestra un índice de estrés alto en los estudiantes donde el 35% presentó estrés, el 9% padecía el síndrome de burnout y 12% se encontraba con inicios del mismo.

2.1.3 Estatal

En un estudio que se realizó en la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en alumnos de 4° semestre de la carrera de psicología presentan problemas de estrés académicos con un porcentaje de 24.1% en ambos casos (Tolentino, 2009).

2.2 Definición

“Stress”, en inglés es un término que fue aceptado por la Real Academia de la Lengua en 1970 del siglo pasado y así mismo por el campo de la medicina. Este término se define como una reacción que manifiesta un individuo vivo o el organismo de éste ante una situación que exige una estabilidad superior a lo normal y el cuál pone en riesgo al individuo a padecer una enfermedad. Por otro lado, estresante es un adjetivo que refiere a un evento que produce estrés. (Diccionario de la Real Academia de la Lengua, 1985).

Un rasgo importante que se genera de la primera acepción es que el estrés no es precisamente un término psicológico; sin embargo, su origen proviene de la física como strain, que es un objeto inactivo deformado por estímulos externos en el ambiente y que después fue tomado por la biología, y en seguida por la medicina para finalmente ser adecuado por la psicología (Piña, 2009).

Existen diferentes modalidades en las cuales podemos definir el estrés según (Piña, 2009) una de ellas menciona que el estrés se puede definir como una reacción biológica del individuo ante recibir un evento perturbador y dañino para su homeostasis (Moberg, 2000).

Por otro lado, algunos autores como (Friedman & DiMatteo, 1989 en Piña, 2009) definen estrés como un estado del organismo cuando recibe el reto de afrontar nuevas situaciones. Así como también (Taylor, 1986 en Piña, 2009) menciona que es un proceso de valoración de los eventos dañinos y amenazantes así como la evaluación de la respuesta ante ellos.

Lazarus y Folkman (1986) con un concepto de transacción en el que definen que es la relación que existe entre el individuo y el ambiente, en la cual el sujeto evalúa los recursos con los que cuenta para afrontar situaciones de riesgo. Por otro lado, mencionan que existen cinco factores que han influido en el estudio del estrés como:

1. Las diferencias individuales.
2. La materia psicomática.
3. el desarrollo de la terapia conductual enfocada al tratamiento, la prevención y los estilos de vida.
4. Las estrategias de afrontamiento y la motivación han hecho cambios en el estudio de éste. Si se piensa generalizar un concepto de estrés se debe delimitar, ya que se puede contemplar dentro del concepto de adaptación.

En la actualidad, la biología es un área que fácilmente se relaciona con el concepto de estrés. Sin embargo, el término aún se discute ampliamente en el campo de la salud, por lo que ahora hay una diversa información de cómo prevenir, disminuir y eliminar el estrés. A lo largo de la historia se reconoció al estrés como algo inevitable en la vida de los individuos y marca aspectos importantes en la vida

social de ellos, ya que cada uno afronta de manera diferente las situaciones estresantes (Lazarus & Folkman, 1986).

Hans Selye (1964) definió el estrés como angustia, el cual es un sentimiento de soledad, abandono e impotencia que experimenta el sujeto durante un evento vergonzoso.

Goodnite (2014) ha reducido factores para definir y explicar el estrés. El primero es la aplicación de una fuerza a un organismo, el segundo es la potencia del estímulo estresante en donde se evalúa la capacidad para afrontarlo y por último la respuesta de éste al estímulo. El autor incluye otros conceptos de estrés, como son la homeostasis o equilibrio del organismo y la capacidad de percibir y evaluar un evento estresante.

Goodnite (2014) afirma que el estrés es una palabra común en el vocabulario y en la vida contemporánea, y también una preocupación médica. Es definido como verbo, como el hecho donde se somete un individuo a una presión psicológica o física. El estrés también se usa como un adjetivo, más allá de las raíces históricas o antecedentes, éste se define dentro del contexto de muchas disciplinas.

El estrés académico es un proceso sistémico, adaptativo y psicológico en donde el alumno experimenta una serie de demandas que son consideradas como estresores. De igual manera, se genera una serie de síntomas en donde el alumno utiliza estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio sistémico (Barraza, 2008).

El estrés académico se presenta en tres momentos; el primero es donde el alumno se ve involucrado en contextos escolares, el cual el mismo alumno avalúa las demandas que tiene que cumplir en el ámbito escolar. El segundo son los estresores que generan un desequilibrio sistémico, los cuales pueden ser situaciones estresantes y se manifiesta a través de una serie de síntomas que son los indicadores del desequilibrio y por último es éste mismo desequilibrio sistémico el cual obliga al alumno a afrontarlo (Barraza, 2009).

Por otro lado (Barraza, 2009) menciona que en un estudio de Fraudenberg el síndrome del burnout se define por una serie de indicadores de agotamiento y síntomas de ansiedad y depresión, en los asistentes voluntarios de una clínica para toxicómanos, en donde descubrió la forma en cómo iban modificando progresivamente su conducta y se volvían insensibles, poco comprensivos y algunos hasta agresivos.

En 1981, durante el desarrollo teórico de este síndrome del burnout, se origina de dos enfoques: el primero se origina en un agotamiento emocional, despersonalización y baja realización personal: el segundo se propuso una definición de este síndrome mediante un constructo unidimensional (agotamiento emocional). Finalmente éste involucra una pérdida de fuentes de energía del sujeto como la combinación de fatiga física, cansancio emocional y cansancio cognitivo (Barraza, 2009).

Barraza (2007) menciona que no existen estudios que abordan la relación entre el estrés académico y el burnout estudiantil; la única variable que ha sido

estudiada con relación al estrés académico es el rendimiento académico. Sin embargo ha sido considerado como un modulador causal. Los primeros grados escolares hasta la educación universitaria el alumno experimenta tensión dentro de este contexto educativo. A ésta se le denomina estrés académico, y sucede tanto en el estudio individual como en el aula escolar.

2.3 Síntomas

Collazo, Ortiz y Hernández (2008) señalan que cuando el individuo se encuentra en un alto nivel de estrés, éste responde de manera fisiológica, cognitiva, emocional, motor y conductual.

Kranner, Minibayeva, Beckett y Seal (2010) mencionan que al identificar una amenaza o un estímulo estresante, el cuerpo está en un estado de "alarma": por ejemplo, los mamíferos producen adrenalina. Si el estrés es constante, el organismo entra en la fase de "resistencia" utiliza mecanismos de protección y defensa contra el estrés. En la fase de "agotamiento", los recursos del organismo son finalmente agotados y el organismo es incapaz de mantener una función normal.

Los síntomas iniciales del sistema nervioso autónomo, como la sudoración y el aumento de la frecuencia cardíaca, pueden reaparecer. El daño a largo plazo puede ocurrir mientras que la capacidad de las glándulas y del sistema inmune se agota y puede manifestarse más adelante en enfermedades (Kranner, Minibayeva, Beckett & Seal, 2010).

De acuerdo con Lazarus y Folkman (1986) de manera psicofisiológica, la respuesta hormonal ante estímulos estresantes es específica. El nivel de cortisol y

el cambio de conducta responden antes situaciones generadoras de estrés, en donde podemos notar un aumento de sudoración, taquicardia y tensión muscular.

De acuerdo con (Sandin, 1999) el individuo puede o no percibir el estrés de acuerdo con una valoración que él hace de sí mismo como el autoestima y el apoyo social que percibe, así como también evalúa el evento estresante. Si el sujeto percibe la situación como amenazante, puede tener síntomas psicósomáticos como dolor de estómago, dolor de cabeza, espalda, brazos, piernas, pecho, vértigo, falta de aire, estreñimiento e indigestión. Existe una respuesta de activación simpática, liberación de catecolaminas o cortisol, ansiedad, ira, etc.

Sandín (1999) en este caso el estrés es una variable dependiente en donde la respuesta se da a través de un estímulo externo en el ambiente, como una estimulación dolorosa, ruido, discusiones, entre otros. Así que el individuo experimenta estrés de acuerdo a la interacción con su medio.

También existe un desequilibrio sistémico en donde la persona manifiesta una serie de síntomas físicos como insomnio, cansancio, dolor de cabeza, morderse las uñas, temblores, entre otros. Por otro lado existen síntomas psicológicos como inquietud, tristeza, problemas de concentración, bloqueo mental, olvidos, etc. Y por último reacción en la conducta como conflictos sociales, aislamiento, desgano, adicciones (Barraza, 2006).

2.1 Tipos de estrés

2.3.1 Eustrés

El individuo manifiesta emociones positivas donde posee beneficios, por lo que protege y promueve su salud (Lazarus, 2000; en Sandín, Venero & Cordero, 2001).

2.3.2 Distrés o estrés negativo

El sujeto manifiesta ira, agresión, dolor y angustia; se dice que está asociado a una emoción negativa, además de alteraciones fisiológicas, lo cual interfiere en su salud (Lazarus, 2000; en Sandín et al., 2001). Diferenciando el estrés según Lazarus (2000), lo clasifica en tres que son daño/pérdida, amenaza y desafío.

2.4 Teorías que explican el fenómeno o la variable

2.4.1 La teoría transaccional del estrés

Lazarus y Folkman (1984, en González & Landero, 2006) consideran el estrés como una reacción del individuo como activación simpática, liberación de catecolaminas o cortisol, ansiedad, ira y entre otros. El estrés responde como variable dependiente. Por otro lado, otro aspecto que mencionan es que es un fenómeno que se presenta en el ambiente como la estimulación dolorosa, el ruido, discusiones, entre otras. Y donde este caso se considera como una variable independiente. Y por último lo consideran como una interacción entre el individuo y el medio.

Lazarus y Folkman (1984, en Piña, 2009) explican que una persona evalúa de manera amenazante una situación, por lo tanto, la respuesta que obtendría el individuo sería de riesgo ante su bienestar físico o psicológico, si afirma que la

situación si es amenazante sufre estrés psicológico y enseguida pone a trabajar sus recursos para afrontar mejor las demandas negativas en el entorno y reducir efectos negativos en el organismo.

El sujeto no es precisamente una víctima de aspectos externos, el estrés es la relación entre el individuo y el entorno. La evaluación cognitiva tiene un aspecto para explicar el estrés, la evaluación es un proceso donde los individuos valoran el significado de cada situación. Hay tres tipos de evaluación: primaria, secundaria y reevaluación Lazarus y Folkman (1984, en González & Landero, 2008).

La evaluación primaria surge en cada transacción con una situación o estímulo externo o interno y da cuatro formas de evaluación:

- 1.- Amenaza
- 2.- Daño o pérdida
- 3.- Desafío y beneficio.

La evaluación secundaria evalúa las herramientas con la que cuenta el individuo para afrontar la situación Lazarus y Folkman (1984, en González & Landero, 2008).

2.4.2 Los modelos del estrés focalizados en el estímulo

El ser humano posee cierta resistencia al estrés, pero si la cantidad es demasiada las consecuencias serán dañinas. Teóricos han hecho mediciones de

las situaciones que han sido usadas para investigar el estrés y su relación con las enfermedades. Han investigado las aproximaciones de manejo de estrés, cuyo propósito consiste en la reducción de los niveles de estrés causado por factores en el ambiente (Marks, Murray, Evans, Willing, Woodall & Skyes, 2008).

2.4.3 Holmes y Rahe, generaron la “Teoría de los Sucesos Vitales”

En la conocida escala de sucesos vitales de Holmes y Rahe (1967), se caracteriza por la evaluación de los eventos estresantes, un instrumento que se utiliza para medir el impacto de eventos estresantes con un valor estandarizado.

Se hizo una línea de investigación sobre el estrés y salud, en donde los sucesos vitales se definen como experiencias objetivas que causan un nivel de cambio en la conducta del individuo. El cambio es la principal propiedad que definen a los sucesos vitales; los cuales implican un cambio en las actividades usuales de los individuos que los experimentan. Los eventos pueden ser buenos o traumáticos, y generalmente son hechos habituales como el matrimonio, la separación, el divorcio, el pérdida de trabajo, la pérdida de un amigo, entre otros (Díaz, Buceta & Bueno, 2004).

2.4.4 Modelos del estrés focalizado en la respuesta

Síndrome General de Adaptación

Selye (1956, en Moreno & Ordoño, 2009). Describió el Síndrome General de Adaptación, que explica que el cuerpo humano ante un evento estresante experimenta tres estados en su conducta:

- 1.- Alarma
- 2.- Resistencia
- 3.- Agotamiento.

El cual la reacción de alarma ocurre cuando el sujeto produce una hiperactivación fisiológica, si ésta no se supera se pasa a la siguiente que es la de resistencia, en donde el organismo sigue manteniendo su estado de hiperactividad. Si éste no logra superar el problema se pasa a la tercera fase que es la de agotamiento, en donde el individuo presentar como consecuencia reacciones en su cuerpo, tales como enfermedades mortales.

Los modelos basados en la respuesta consideran respuestas orgánicas o fisiológicas donde la reacción se activaría ante la exposición de un estímulo estresante. En el modelo transaccional necesita explicar el proceso cognitivo y conductual (Sandi, Venero & Cordero, 2001).

Lazarus incluye en su modelo elementos como: un estresor que puede ser por una causa externa o interno, el proceso de evaluación cognitiva (si el individuo considera una amenaza o un beneficio), una estrategia de afrontamiento y un

reacción la cual puede ser fisiológica y conductual. En este modelo se integran varios aspectos que determinan al estrés como la interacción entre los estresores y la reacción del estrés, la evaluación de cada uno, una estrategia adoptada para afrontarlo, situaciones sociales o psicológicas y la intensidad y las variaciones del estado de estrés (Sandi, Venero & Cordero, 2001).

2.4.5 Modelo sistémico Cognoscitivista del estrés académico

El modelo se conforma por cuatro hipótesis: los componentes sistémicos procesuales del estrés académico define que implica un proceso de relación sistema-entorno. Por lo que los componentes sistémicos-procesuales del estrés académico dirigen al constante flujo de entrada y salida para lograr su equilibrio. Por otro lado, otra hipótesis del estrés académico como estado psicológico que contiene estresores mayores. Hipótesis del afrontamiento como restaurador del equilibrio sistémico en donde el individuo pone en marcha diversas estrategias de afrontamiento para restaurar el equilibrio del sistema (Barraza & Acosta, 2007).

Barraza (2008) sugiere como estrategias de afrontamiento a la habilidad asertiva; elogios a sí mismo; distracciones evasivas; ventilación o confidencias; religiosidad; búsqueda de información sobre la situación; solicitud de asistencia profesional, tomar la situación con sentido del humor, y elaborar un plan y ejecución de sus tareas.

2.5 Causas o factores de riesgo

2.5.1 Biológicas

El cerebro es el órgano clave en el origen del estrés, ya que lleva a cabo el procesamiento de información y evaluación de un estímulo. Así como el control o regulación en la respuesta de las funciones autonómicas, neuroendocrinas, inmunes y conductuales, donde puede mantener un equilibrio, o todo lo contrario, y en donde se pueden ocasionar problemas autoinmunes, inmunodeficiencias y psicopatologías (McEwen, 2008).

De acuerdo con la plasticidad cerebral, el estrés produce cambios estructurales y neuroquímicos que no tienen cura. Sin embargo, existen razones de más para mencionar que el estrés y la depresión prolongados o crónicos puedan ocasionar un daño neural permanente (McEwen, 2008).

La respuesta del sistema nervioso ante el estrés involucra mecanismos mediados por la hormona liberadora de corticotropina (CRH), asociada a las respuestas antagónicas de “pelea o vuelo” mediadas por los receptores CRH1; y un segundo mecanismo, relativamente lento, que facilita procesos de adaptación y recuperación (Praag, Kloet & Os, 2004).

La actividad del eje hipotálamo-pituitaria-glándulas adrenales (HPAA) es muy importante para la adaptación y/o respuesta: el núcleo paraventricular del hipotálamo (PVN), el cual secretan CRH y otras que liberan CRH y arginina vasopresina (AVP), cuyos axones proyectan hasta la eminencia media, donde liberan CRH y AVP en el sistema portasanguíneo (Galán & Camacho, 2012).

Es importante señalar que condiciones patológicas como lesiones o tumores que conducen escasos niveles de ACTH pueden dar como resultado niveles bajos de cortisol, síntomas psicológicos y somáticos como fatiga, debilidad, náusea, hipotensión y pérdida de peso. Así que la cantidad y el momento del cortisol definirá la actividad de sintetizar las glándulas adrenales; como la condición de los receptores para ACTH en la corteza adrenal puede estar genéticamente modificada dependiendo del estrés crónico (Galán & Camacho, 2012).

2.5.2 Psicosociales

Cuando el alumno desarrolla su educación a lo largo de su vida, se enfrenta a demandas y exigencias por parte de las Instituciones. Estas demandas se presentan en dos niveles: el general que constituye a la Institución (como el respeto al horario o al calendario escolar) y el particular que comprende el aula escolar como la forma de enseñar, personalidad, estrategias de evaluación, etc. (Barraza, 2006).

Entre los diferentes factores relacionados con el estrés académico existen variables biológicas como la edad, el sexo; psicosociales como la conducta o las estrategias de afrontamiento y el apoyo social, psicosocioeducativos como el propio concepto académico y la parte socioeconómica en cuanto a vivienda y apoyo de becas. Estos factores influyen en el estrés académico tanto en las causas como en las consecuencias, por lo que también puede ayudar al individuo a tener un mejor afrontamiento al estrés (Labrador, 1995).

Algunos estresores según Barraza (2006) en el ámbito académico son la competitividad grupal, la sobrecarga de tareas, el exceso de responsabilidad,

tiempo limitado para trabajar, problemas con profesores y compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide.

Según Marrero y Grau (2005) existen diferentes causas que determinan que quienes trabajan en unidades críticas sufran estrés como es largas horas en esfuerzos dentro del entorno, la necesidad de obtener y mantener destrezas técnicas, así como la exposición de reacciones emocionales del individuo como el de los familiares. Las que se reconocen con más frecuencia son: las largas horas de intensos esfuerzos en un ambiente, la necesidad de adquirir y mantener destrezas técnicas y complejas, la exposición constante a intensas reacciones emocionales propias y de los familiares, el cuidado de los pacientes.

Los sucesos vitales causan estrés cuando no son percibidos como aspectos negativos en la vida de cada persona, por lo que se le puede llamar una experiencia individual subjetiva (Peñacoba & Moreno, 1999).

Según Cruz y Vargas (1998) existen algunos estresores psicológicos que son una amenaza para el individuo, los cuales son pensamientos, sentimientos y preocupaciones que se originan de la percepción subjetiva de los eventos. Por otro lado los estresores psicosociales provienen de las relaciones sociales que generalmente son por aislamiento o excesivo contacto.

Orlandini (1999) clasifica al estrés de la siguiente forma:

- El momento en que el sujeto reacciona.
- El periodo en el que actúan (breves, prolongados, crónicos, etc.)

- La repetición del evento traumático (Sexual, marital, familiar, ocupacional, etc.)
- La cantidad en que se presenta (únicos o múltiples)
- El estrés cotidiano, o pequeños estresores
- Los estresores moderados o intensos
- La naturaleza del estímulo (físicos, químicos, fisiológicos, intelectuales, psicosociales)
- El ambiente externo o interno, relación intrapsíquica.
- La sinergia positiva, sinergia negativa, antagonismo, ambivalencia.
- Efectos sobre la salud.
- Eustress y distress.
- Factor formativo o causal de la enfermedad, factor mixto, factor precipitante o desencadenante de la enfermedad.

Por otro lado Blanca Barcelata (2004) menciona otras causas que generan estrés además del académico, como son cambios en la estructura familiar, pérdida de algún miembro de la familia nuclear, o familia extensa y amigo cercano, embarazo, nacimiento de un nuevo miembro, uso y abuso de sustancias dentro de la familia, violencia intrafamiliar o abuso sexual y conflictos con la ley.

2.6 Consecuencias

2.6.1 Biológicas

Se definen tres niveles de estrés, los cuales son las enfermedades crónicas, causados por un estilo de vida estresante, como son enfermedades

cardiovasculares, dolores de cabeza, cáncer y alteraciones gastrointestinales (Manassero, García, Torrens, Ramis, Vázquez & Ferrer, 2003).

Las respuestas pueden ser adaptativas o perjudiciales; pueden tener una reacción adaptativa que mantendrá la homeostasis, mientras que la perjudicial no mantiene el equilibrio y la enfermedad surge, por lo que se convierte en sí misma en un factor estresante y una serie de eventos fisiopatológicos se desencadenan (Galán & Camacho, 2012).

Existen respuestas adaptativas y perjudiciales las cuales causan estrés como el Sistema cardiovascular Adaptativo en donde el sistema nervioso autónomo, mediante las catecolaminas, genera la adaptación de acuerdo a la modulación del ritmo cardiaco y presión arterial en el estado de vigilia, sueño y esfuerzo físico. Por otro lado, cuando éste es perjudicial; las frecuencias repetidas de presión arterial en la presión arterial aceleran la arterioesclerosis y hacen sinergia con las hormonas que provocan la diabetes tipo II (Galán & Camacho, 2012).

Así mismo, la cuestión metabólica que se adapta refiere que las hormonas adrenales esteroideas promueven la ingesta de sólidos y la reposición del reservorio energético. Cuando éste es perjudicial los niveles elevados de cortisol y la hiperreactividad del eje hipotálamohipófisis- glándulas adrenales generan la resistencia a la insulina y origina diabetes tipo II, incluyendo obesidad, hipertensión y arterioesclerosis (Galán & Camacho, 2012).

Durante el sistema nervioso adaptativo, las hormonas adrenales esteroideas, junto con las catecolaminas, realizan la formación de memoria con etiquetas emocionales, tanto positivas como negativas. De igual manera las hormonas adrentales esteroideas, junto con las catecolaminas realizan el transporte de las

células inmunes hacia los órganos y tejidos diana, mejorando una respuesta inmunológica (McEwen & Lupien, 2002).

Si es perjudicial, las hormonas adrenales esteroideas, actuando junto con el glutamato, obtienen una deficiencia cognitiva mediante una gran variedad de atrofas y muerte celular, en particular en el hipocampo. Por otro lado las hormonas adrenales esteroideas y las catecolaminas tienen efectos inmunosupresivos; son secretadas crónicamente o sin un control inhibitorio adecuado, incrementado el riesgo de enfermedades autoinmunes e inflamatorias (McEwen & Lupien, 2002).

Por otro lado, el hipercortisolismo (síndrome de Cushing) es originado por los adenomas productores de ACTH en la pituitaria, que promueven hipertensión, adipositas (obesidad patológica), diabetes tipo II, osteoporosis, amenorrea y otros síntomas psiquiátricos: maníaco depresión, trastornos de ansiedad y cognitivos (Hellhammer, 2008).

El estrés produce cambios corporales en el cual se presentan respuestas inmediatas que se asocian con el eje simpático-médulo-suprarrenal y en consecuencia, con un incremento en la actividad del sistema noradrenérgico (NA); las segundas se relacionan con el incremento en la actividad del eje HPA, afectando la regulación de glucocorticoides (Träskman-Bendz & Westrin, 2001).

Estos cambios corporales asociados con la actividad del NA provocan una activación e incremento de alerta en el individuo ante un suceso de riesgo (Praag, Kloet & Os, 2004). Todo esto se asocia con la hormona implicada en las respuestas neuroendocrina y autonómica al estrés, la liberadora de corticotropina (CRH), cuyos receptores (localizados en estructuras subcorticales, puntualmente, el hipocampo,

la amígdala y el hipotálamo) se ven afectados ante estrés (Träskman-Bendz & Westrin, 2001).

El conocimiento sobre los efectos del estrés constante y las evidencias en torno a alteraciones en los eje simpático-médulo-suprarrenal el sistema noradrenérgico en pacientes que presentan conductas suicidas ha llevado a proponer un modelo denominado para explicar el comportamiento suicida (Mann, Waternaux, Haas & Malone, 1999; en Mann, 2003).

2.6.2 Psicosociales

Barraza (2006) da a conocer algunos indicadores de estrés académico son el ausentismo de las clases, desgano para realizar las labores académicas, aislamiento, etc.

En seguida de las alteraciones psicológicas del bienestar y salud mental, los individuos poseen situaciones de ansiedad, depresión, baja autoestima o tendencias suicidas y el deterioro de la conducta (Manassero et al, 2003).

El suicidio es uno de los grandes problemas que enfrenta la sociedad hoy en día. Existen servicios de intervención en crisis mediante líneas de asistencia telefónica o entrevista personales para reducir las reacciones ante sucesos estresantes en el cual se busca la planeación de una posible solución, por lo cual, en caso de riesgo suicida, el sujeto debe solicitar a una institución de atención a la salud mental. En lo psiquiátrico, es fundamental la identificación de síntomas de depresión presentes y de signos de ansiedad, agresión e impulsividad (Kienhorst & Van Heeringen, 2001; en Beautrais et al., 2007).

Los aspectos psicológicos tienen un deterioro en la solución de problemas, en relaciones interpersonales, alteraciones en las funciones ejecutivas, estrategias poco eficaces de afrontamiento a eventos estresantes, entre otras. Deben considerarse antecedentes familiares y personales de conductas suicidas, de trastornos psiquiátricos, y experiencias infantiles o adolescentes estresantes (Mann, Bortinger, Finlay, Oquendo, Currier & Brent, 2005; en Kienhorst & Van Heeringen, 2001)

Por otro lado, un suceso “estresante” en la vida cotidiana puede desarrollar un episodio depresivo; ya que en consecuencia está relacionada cambios en una variedad de sistemas neurobiológicos que a menudo tienen repercusiones en un futuro (Newport & Nemeroff, 2002). El estrés crónico es un estado clínico definido por características propias y tiene una gran repercusión en pacientes y familiares; en la que en ocasiones puede generar un trastorno depresivo. Por lo que es importante tener una intervención que incluya un entorno y contexto familiar, personal y social en el que cada paciente se desarrolla (Linares, 2007).

Las consecuencias psicológicas pueden clasificarse en dos: la cognición y la conducta, en donde dentro de la cognición podemos identificar problemas relacionados con el ambiente escolar, el concentrarse en las tareas, cambios drásticos en la manera de pensar y en el afrontar problemas, cometer errores, la falta de memoria o disminución del rendimiento en general, fobias, entre otros. Y en cuanto a las conductuales, se pueden presentar conductas agresivas y hostiles, ausentismo escolar, agotamiento, irresponsabilidad y poca satisfacción en el desempeño en la vida cotidiana (Fontana, 1995).

2.6.3 Sociales

El contexto familiar y social juega un papel importante a la hora de prevenir los factores estresantes o de curar un trastorno como el de la depresión. Existen estudios de que los jóvenes tienen mayor predisposición a padecer depresión si no tienen la atención de los padres, factor que es considerado como estresor, con el cual experimentan mucha tensión, que a su vez son demandas sociales implícitas en el estilo de educar y criar a los hijos (Barudy, Dantagnan & Comas, 2010).

Cuando un individuo tiene dificultades familiares, la pérdida económica o cualquier otra situación que le genere estrés, la persona podrá generar pautas relacionales que dañen en la dinámica familiar en el cual habrá un desgaste en la dinámica cotidiana, por lo que daña su centro de bienestar (Bateson, 1972).

2.7 Diagnóstico

González (2001) menciona que el DSM-IV menciona los criterios diagnósticos para los trastornos de estrés, a diferencia de otras clasificaciones que realiza de trastornos psiquiátricos. Sin embargo no es posible diagnosticar trastornos de estrés, si el factor estresante no está presente, aunque se cumplan los demás criterios clínicos. La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE) de la Organización Mundial de la Salud (OMS), ha establecido clasificaciones similares a las norteamericanas. Se considera los siguientes trastornos de estrés: la reacción

aguda de estrés, el Trastorno de estrés postraumático, cambio de personalidad tras experiencia catastrófica y Trastornos de adaptación.

2.8 Tratamiento

Las técnicas cognitivo- conductuales interfieren en diversas poblaciones y escenarios, los cuales han tenido un alcance de gran magnitud para los diferentes problemas psicológicos y de la conducta en general (Ramírez & Rodríguez, 2012).

2.8.1 La terapia cognitivo conductual

Ramírez y Rodríguez (2012) afirman que los autores de otras investigaciones han considerado técnicas cognitivo conductual es por lo que han intervenido con aspectos como: el pensamiento y la conducta.

La intervención cognitivo conductual, en la cual se debe considerar: Los procesos cognitivos de autoevaluación, desarrollo de estrategias cognitivo – conductuales para eliminar o reducir el estrés, implementar y educar a los sujetos en solución de problemas, así como también en habilidades sociales (Gil, 2001).

2.8.2 Terapia Cognoscitiva de Beck

Los tratamientos cognoscitivo-conductuales utilizan el modelo de la terapia cognoscitiva y algunas técnicas conductuales usadas para modificar patrones de pensamiento disfuncionales. En el tratamiento de la ansiedad la terapia cognoscitiva es una de las más eficaces (Beck, 1991).

2.8.3 Relajación progresiva de Jacobson

Con esta técnica se trabaja en la disminución de estrés o ansiedad a nivel fisiológico, lo cual la técnica se puede reforzar partiendo del entrenamiento cognitivo. Esta técnica fue desarrollada por Jacobson en 1938 y plantea que reduciendo la estimulación de los músculos esqueléticos, viene a su vez la activación cortical y autonómica. La relajación hace referencia a un estado del organismo con ausencia de tensión o activación y que se manifiesta a tres niveles: nivel fisiológico: incluye cambios viscerales, somáticos y corticales; en segundo lugar a nivel conductual que incluye los actos externos observables del organismo. Y por último a nivel cognitivo trabajando el procesamiento de esa información (Kareaga, 1999).

2.9 Instrumento

La Escala de Estrés Percibido (PSS, Perceived Stress Scale, González & Landero, 2007) el cual mide la percepción global de estrés en el último mes y, en su versión corta, cuenta con diez ítems con cinco opciones de respuesta (1= Nunca a 5= Muy frecuente), siendo que cuatro de ellos se califican de manera inversa. La lógica de la escala implica que entre más elevado el puntaje en la escala, la persona presenta mayor nivel de estrés. La escala se ha traducido a más de 16 idiomas y se han reportado coeficientes de consistencia interna de entre 0.83 y 0.8

Justificación

Por lo anteriormente revisado, la idea que da pie a la emergencia del presente trabajo surge de la curiosidad científica por conocer cuál será la percepción del estrés en ambientes urbanos. Considerando las impresiones de distintos habitantes que actualmente radican en grandes urbes.

En las investigaciones convencionales donde se utiliza un método científico sistemático como lo es en la investigación cuantitativa, donde los criterios de inclusión están en torno a características demográficas, o de otra índole; por su parte en las investigaciones cualitativas esos criterios pueden ser más flexibles.

Por lo que la elección de los participantes del presente trabajo, fueron recolectados por invitación directa de la investigadora. De tal manera que en la presente investigación, los participantes tendrán características diversas considerando el lugar de origen, la edad, el tiempo de residencia en la ciudad actual, y la lengua materna.

Las ciudades donde radican actualmente los participantes, son: Pachuca, Hidalgo, México; Toronto, Canadá; Porto Alegre, Brasil; Buenos Aires, Argentina. La impresión que se pudiera tener al comparar las ciudades mencionadas, con que tres de ellas tienen características de ser ciudades portuarias y cosmopolitas, no así la ciudad de Pachuca Hidalgo. Sin embargo, uno de los propósitos es discutir si se encuentran diferencias entre los habitantes de grandes urbes y la ciudad de Pachuca que en los últimos años ha incrementado su población y tiene una gran influencia de la Ciudad Capital de México, por su ubicación geográfica a menos de 80 kilómetros.

A continuación se describirá la metodología que siguió la presente investigación.

Capítulo 3. Metodología

3.1 Pregunta de investigación

¿Cuáles son las percepciones que poseen los individuos sobre el estrés a través de su relación con el medio ambiente?

3.2 Objetivo General

Analizar desde la Teoría Fundamentada las percepciones que poseen los individuos sobre el estrés a través de su relación con el medio ambiente.

3.3 Tipo de estudio

De acuerdo con la clasificación de los diseños de investigación cualitativa, el presente estudio corresponde al denominado: Diseño de Teoría Fundamentada o también conocido como Sustantiva o de Rango Medio (Jiménez, 2003).

3.4 Tipo de muestreo

De tipo intencional, conformada por un total de cuatro sujetos de diferentes nacionalidades a quienes se les invitó a participar y lo realizaron voluntariamente.

3.5 Técnicas de recopilación de datos

La técnica utilizada para la recolección de los datos fue la entrevista en profundidad y semiestructurada. Es aquella técnica la cual nos permite recabar información por medio de una conversación con una persona, implica un proceso

de comunicación con el fin de influir mutuamente, tanto el entrevistador como el entrevistado (Jiménez, 2003). La intención principal de este tipo de técnica es ir más profundamente en la vida del otro, adentrarse y detallar lo importante, descifrar y comprender lo más significativo del entrevistado; consiste en construir paso a paso y minuciosamente la experiencia del otro (Robles, 2011).

Por otro lado, debemos señalar que como este tipo de entrevista depende en gran medida de la información que obtengamos del sujeto, aspectos como la intimidad y la complicidad, permiten ir descubriendo con más detalles y donde los datos van cambiando poco a poco, es un proceso largo y continuo; y la paciencia es un factor importante durante cada entrevista (Blasco & Otero, 2008).

A diferencia de la observación que se sitúa en escenarios naturales, la entrevista en profundidad sugiere que el entrevistador participe activamente para obtener los datos que le interesan (Jiménez, 2003). La entrevista fue semiestructurada, y la cual se basó en tópicos preestablecidos para alcanzar el objetivo del presente estudio.

Tópicos de la entrevista semiestructurada:

- Percepción del ambiente físico y social
- Recuerdos del lugar en el que vivían
- Significado del ambiente
- Interés ambiental
- Calidad de vida
- Movilidad Distancia percibida
- Comunicación social

- Identidad Personal
- Actitudes ambientales
- Satisfacción del lugar en el que viven
- Estrés y efectos del ruido
- Estrés y percepción del clima
- Estrés y aglomeración
- Estrés y privacidad - territorialidad
- Estrés y espacio personal
- Cognición ambiental

El propósito general de los tópicos es formar una breve historia de la relación que tiene el estrés con el lugar de residencia, tocando los puntos más importantes de su experiencia en ese lugar. Comenzando con los recuerdos del lugar inicial donde vivieron para saber cómo ha sido el vínculo físico, social y emocional con dicho espacio; así como también, conocer su experiencia acerca del estrés que le genera el actual lugar en el que vive (Jiménez, 2003).

3.6 Participantes

Criterios de inclusión:

1. Disposición para ser entrevistado (las entrevistas fueron grabadas y los nombres fueron cambiados) y que radiquen en ciudades de gran aglomeración.

2. Que los participantes, tengan una fluidez suficiente en su lenguaje, que permita describir las características de la autopercepción del estrés en el lugar donde viven.

Participante 1:

Nombre: Daniel

Edad: 39 años

Estado civil: Unión Libre

Ocupación: Psicólogo

Lugar de residencia: Pachuca, Hidalgo.

Participante 2:

Nombre: Victoria

Edad: 23 años

Estado civil: Soltera

Ocupación: Turismo

Lugar de residencia: Buenos Aires, Argentina.

Participante 3:

Nombre: Paula

Edad: 23 años

Estado civil: Unión libre

Ocupación: arquitecta y urbanista

Lugar de residencia: Porto Alegre, Brasil.

Participante 4:

Nombre: Diana

Edad: 18 años

Estado civil: Soltera

Ocupación: Estudiante del idioma inglés

Lugar de residencia: Toronto, Canadá.

3.7 Diseño de investigación Teoría Fundamentada

La Teoría Fundamentada se basa en cinco fases: A) el diseño de investigación, B) la recolección de datos, C) el ordenamiento de los datos, D) el análisis de los datos y E) la comparación con la literatura (Jiménez, 2003).

Estas fases son analizadas de acuerdo a cuatro criterios de investigación: la validez de constructo, validez interna, validez externa y confiabilidad (Jiménez, 2003).

La validez de constructo se realiza estableciendo los procedimientos operacionales.

La validez interna se genera cuando se obtienen relaciones causales, las cuales se muestran y se dirigen hacia otras condiciones, ya que se distinguen las relaciones falsas. Esta validez muestra la credibilidad o “valor verdadero” de los resultados del estudio. La validez externa necesita el establecimiento de condiciones por las cuales los hallazgos obtenidos de un estudio pueden generalizarse. Esta es analítica y no estadística. Además, se necesita de un conjunto particular de resultados para obtener una teoría más amplia (Corbin & Strauss, 1990).

La Confiabilidad, debe tener una demostración de las operaciones de estudio (Jiménez, 2003).

Pandit (1996) propone nueve pasos para desarrollar la metodología de la Teoría Fundamentada:

A. Diseño de Investigación

Revisión de la literatura técnica: Definición de la pregunta de investigación y de constructos a analizar.

Selección de casos, la cual no se realiza con criterios azarosos o por muestreo. Se realizan sobre los casos que más información puedan ofrecer con respecto a los criterios teóricos.

B. Recolección de Datos

Desarrollo del protocolo de recolección de datos. Se crea una base de datos con los casos de estudio y se contemplan los métodos de recolección de datos.

Introducción al campo. Se utilizan instrumentos de evaluación para recolectar los datos (Taylor y Bogdan, 1986).

C. Ordenamiento de los Datos

Ordenación de los datos.- Los datos se ordenan de acuerdo a las necesidades analíticas de la investigación, por ejemplo, de manera cronológica; y surge a partir de lo observado en los datos, tratando de encontrar regularidades y orden (Taylor y Bogdan, 1986).

D. Análisis de los Datos

Análisis de los datos. Se desarrollan códigos, categorías y etiquetas y conexiones entre las categorías.

Muestra teórica. Se reitera literal y teóricamente los estudios. De esta manera, se confirma, se extiende y se moldea el sistema teórico.

Cierre de la investigación. Existe cuando se presenta una saturación teórica. El proceso de investigación termina cuando el mejoramiento de la teoría llega a ser muy pequeño.

E. Comparación con la literatura

Comparación con la literatura: se compara la teoría que se origina con la literatura especializada en el tema existente en este momento para mejorar en la definición de constructos.

Interrelación de los procesos de Recolección de datos, Ordenamiento de datos y Análisis de datos, que edifican la Teoría Fundamentada

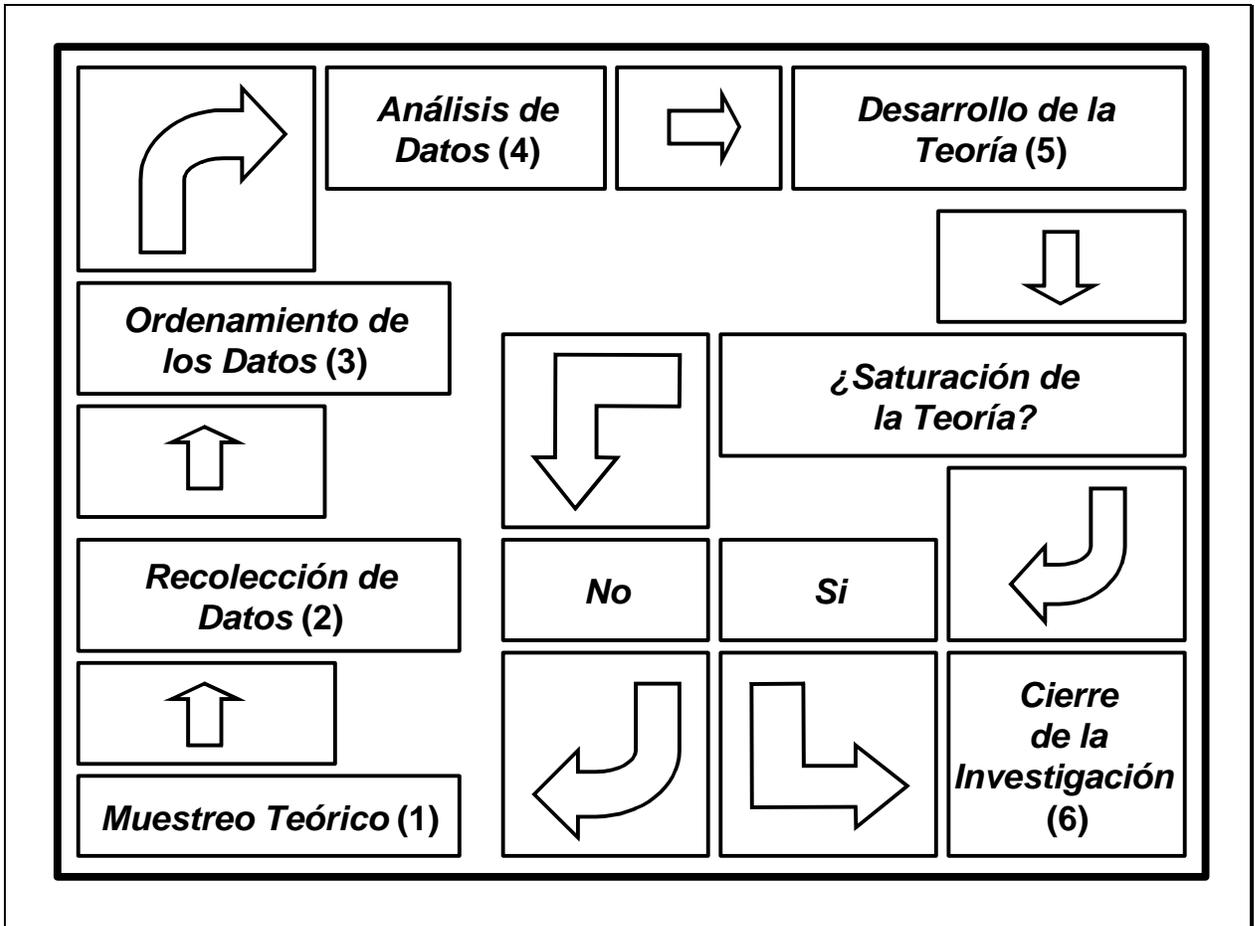


Figura 1. Fuente: (Jiménez, 2003, p. 56)

La figura 1 describe de manera gráfica la propuesta realizada por Pandit (1996) sobre la Teoría Fundamentada. El proceso es circular y se puede finalizar al encontrar los estudios necesarios que producen lo que denominan como Saturación de la Teoría. La investigación hecha, continúa la metodología de la Teoría Fundamentada. En seguida se presentan los análisis de las entrevistas realizadas.

Capítulo 4. Análisis de la Entrevista 1

4.1 Análisis de la Entrevista Daniel

Daniel describe su definición de ambiente como el lugar en el que vive y donde realiza sus actividades diarias, así como también los espacios físicos donde se encuentra como su oficina, su casa e incluso los lugares donde camina. Todo lo que lo rodea. Los pensamientos frecuentes que tiene acerca de la palabra “ambiente” dependen mucho del lugar en el que se encuentre, puede llegar a pensar que es un lugar agradable o no y regularmente piensa en campo, donde se refiere a áreas verdes. Cuando piensa en contaminación, inmediatamente se le viene a la mente alguna referencia en un video o en un documental por redes sociales y llega a pensar en un ambiente negativo.

Así que depende con lo que lo asocie es su significado de ambiente, aunque por lo general piensa en un ambiente verde. Su preocupación por éste tiene que ver con todo lo que rodea al planeta, se preocupa porque se encuentre en buenas condiciones ya que influye mucho en el ser humano. También existe la preocupación de que en su país no existe un sistema de recolección y procesamiento de basura eficiente, además menciona que una de las características que le desagrada es no poder beber agua limpia de cualquier lugar, siendo esto un hecho positivo en otros lugares del mundo. Recuerda que anteriormente en la generación de sus padres, los niños salían a jugar y abrían cualquier llave y la bebían sin enfermarse. Entonces el cambio que ha tenido esto

ahora en la actualidad le preocupa, puesto que no existen derechos elementales de la vida como en este caso, tener agua limpia.

Daniel es originario de la Ciudad de México y creció en un edificio de departamentos que eran de dos pisos, planta baja, piso uno y piso dos. Él vivía en el piso dos y era un lugar pequeño. El departamento era pequeño, tenía una recámara muy amplia, y cuando era niño prácticamente compartía habitación con su hermana. Cuando fue adolescente, construyeron otra habitación para él, muy agradable porque tenía una ventana que daba a la calle.

El barrio donde vivió no era como de los más adecuados, ya que menciona que mucha gente que vivía ahí no se dedicaba a nada y pues era algo peligroso y por esa razón no salía tanto de casa porque sus padres le promovían más el estudio, entonces no tuvo una relación muy estrecha con los habitantes de ahí. Pero en relación con la convivencia del piso, donde él vivía era muy armonioso, por ejemplo, las ventanas de las cocinas eran muy cercanas y podías platicar mientras hacías tu comida. Hubo detalles alguna vez de alguien que tenía un perro y los vecinos salían todo el día, los perros ladraban y olían muy fuerte. Había mucha suciedad de los perros y no había manera de que alguien les diera comida como para dejar que ladraran los perros.

Ese edificio se encontraba a dos cuadras del único mercado de esa colonia, entonces abarcaba una manzana, Daniel no vivía donde estaba realmente el problema de suciedad, sin embargo, estaba cerca donde llegaban los camiones de basura. Cuenta que gracias a los comercios ambulantes había siempre mucha

basura, y gracias a esto las inundaciones eran más frecuentes. La gente que se encuentra ahí nunca tuvo algún interés por estos problemas de contaminación, menciona que tiene que esto tiene que ver mucho con la educación.

De acuerdo con el punto de vista de la movilidad, Daniel dice que la Ciudad de México es muy caótica. Una de las avenidas muy concurridas como Insurgentes o Reforma son las que siempre está saturada de vehículos. La movilidad de la ciudad de México es difícil en comparación con la de la Ciudad de Pachuca, puesto que es más grande y tiene más habitantes. Aunque menciona que también tardas en llegar a tu destino, sin embargo es más fácil transportarse, con respecto a distancias. También menciona que en cuestión de calidad de transporte público a Pachuca le hace falta una organización y planificación urbana más adecuada y eficaz.

En la Ciudad de México, los lugares donde la población suele convivir más es el mercado por donde vivía, y eran los miércoles donde la gente más iba. El día de reyes también, era uno de los días en los que cerraban la calle y los que te vendía verduras ese día te vendían juguetes, ubicado como mercado Anáhuac. Enfrente había un parque el cual iba para jugar y se llegaba a diez minutos de su casa y también la Iglesia era un lugar muy habitado por los habitantes de esa colonia. Los parques eran un lugar en donde padres e hijos convivían e inclusive hacías amistades y expone que ahora en la actualidad los padres están más enfocados en su celular que en convivir. Actualmente ya no vive en la Ciudad de México, reside en Pachuca, Hidalgo pero no le gustaría regresar, ya que se ha acostumbrado bastante en esta nueva ciudad en la que vive hace siete años.

Ahora vive en una casa pero el predio donde vive se comparte con otras tres familias. Son cuatro casas en ese lugar muy grande. Pero le es agradable porque tiene un lugar con mucha independencia y es manejable a sus necesidades, le agrada mucho el compañerismo y la ayuda que brindan los vecinos. El comenta que se organizan para realizar ciertas actividades del lugar como la entrada principal e inclusive actividades con las áreas verdes, como sus árboles frutales. Además la calle es sumamente tranquila, no escuchas nada a pesar de que se encuentra a una cuadra y media de una avenida principal y aunque también hay un supermercado cerca, no siente toda la acumulación de gente cerca. Se siente bien en donde vive actualmente. El considera la ciudad de Pachuca muy amistosa, la gente te saluda aunque no te conozca. Daniel menciona que la calidad de vida es muy notoria y mejora en todos los sentidos, ya que en la ciudad de México es más probable desconfiar del vecino, depende mucho en los lugares en los que vivas.

El lugar en el que vive no cuenta con ruido molesto o realmente casi no existe. Con respecto a la basura si hay un sistema más eficiente. El problema que el percibe tiene que ver con el agua, ya que piensa que está igual de contaminada que en la ciudad de México y la gente donde se encuentra trata de mantener la calle limpia pero en otros lugares cercanos, las personas no se preocupan tanto. Existe más contaminación de basura, grafitis y esas calles son más peligrosas las calles. Daniel considera un lugar seguro para vivir, aunque no descarta la posibilidad como en cualquier ciudad de haber problemas de inseguridad y violencia. Aunque para él ha sido fácil y ameno transportarse a ciertas horas de la noche.

Daniel percibe los lugares que más sobre salen de la ciudad a distancia como son el estadio, el cual puedes observar las luces y saber si hay un partido o el museo también de futbol que es un balón redondo que se nota de lejos inmediatamente que llegas a Pachuca. También la colonia pintada de colores, afirma que se ha convertido en un lugar turístico el poder ir a Sams y observar la pintura. Los lugares que más frecuenta son el cine y el parque Hidalgo que se encuentra por Avenida Madreo. El prefiere ir a cines no tan concurridos por la gente y afirma que es posible ir a los parques a leer un libro y relajarse. De acuerdo con su situación laboral, el cree que viviría aquí el resto de su vida, Daniel no siente adaptarse a otros lugares como lo ha hecho aquí. Por otro lado, cree que la calidad de infraestructura que tiene la ciudad es segura y si existiera la posibilidad de un sismo, no habría problemas.

De acuerdo a la percepción urbana, menciona a la Avenida Felipe Ángeles como una de las avenidas más importantes, así como también la Avenida Colosio ya que cruza la ciudad. El centro de Pachuca considera que es un lugar donde la gente transita caminando por estrategia sin embargo, piensa que no es un lugar donde los habitantes vayan a caminar o pasear. El reloj y el estadio son los lugares más significativos y representativos de la ciudad de Pachuca, así como también menciona que los lugares donde puedes encontrar siempre gente son la central de abastos y la central camionera.

Daniel menciona que a pesar de que el tuzobús tiene su número importante de gente, las combis siguen siendo lo más eficiente y utilizado por la población. Aunque también tienen aspectos negativos de seguridad ya que la gente va parada cuando

se llena. Pero la planeación que hay en Pachuca es muy poca, el gobierno prefiere hacer más topes porque es más barato pero es más eficiente hacer puentes peatonales. Con respecto a la actitud de la gente de Pachuca, refiere que es relajada a comparación la Ciudad de México. La gente todavía es amigable y respetuosa, es organizada a la hora de pagar los pasajes y si alguien lleva cargado de cosas las personas ayudan, y en otros lugares no es muy común observar eso.

Para Daniel fue un choque cultural las festividades de la ciudad porque es diferente a donde él vivía y piensa que es una tradición muy buena el hacer la feria de Pachuca y marca mucho la esencia mexicana, en este caso la cultura hidalguense. La primera percepción que tuvo de la ciudad fue que era un pueblito grande, aunque se ha hecho cada vez más poblada y grande. Comenta que lo que no le agradó fue que la gente a veces no es tan rápida al hacer las cosas por ejemplo en las gasolineras, aunque después ha sido esto algo positivo pues piensa que ahora es más calmada su vida.

De igual manera cree que para mejorar Pachuca es hacer conciencia de una mejor salud y educación. Porque ambos son importantes para que una persona tenga una mejor calidad de vida, será una persona sana que está educada, por lo tanto, tendrá las ganas y fuerzas de emplear mejor actitud hacia el entorno donde vive. Con respecto a las necesidades de la población, hacen falta más escuelas y más empleo.

Daniel comenta que en relación con el estrés, el barrio en el que vive no tiene ningún problema, sin embargo, el lugar en el que trabaja no tiene buena organización con

respecto al espacio, tiene dificultad en concentrarse. Con respecto a la ciudad comenta que hay señalizaciones que confunden, la mala planeación de las calles que es en doble sentido y lo cual, causa confusión entre los conductores, lo que llega a generar molestia e inclusive discusiones. Por otro lado, no percibe contaminación del aire como en Ciudad de México. Además de percibir aspectos de contaminación, no percibe un cambio negativo de estrés y nota que se ha enfermado menos y se siente menos ansioso desde que llegó a vivir aquí. Siente que le rinde más el día, tiene mucha más seguridad al salir de casa.

Daniel cree que hay consecuencias a largo plazo con respecto a los aspectos de contaminación. Porque existen señales en el ambiente, en la planificación urbana donde las personas no están del todo atentas y lo cual puede llegar a costarles inclusive su vida. La lluvia podría ser un elemento negativo para que ocurran muchos accidentes.

Con respecto al clima, Daniel dice hacer uso cotidiano de una bufanda por las mañanas, ya que es muy frío. Aunque a partir de las diez o cuatro hace un calor intensa que incluso quema. Y nuevamente el frío vuelve en la noche. Comenta que en la ciudad de Pachuca llega a ser extremo el clima. Esto le impide ser menos activo en cuestión de ejercitarse o tomar paseos al aire libre, además de que existen senderos en los que puedes correr pero con mucho ruido por parte de los vehículos. Entonces prefiere ir a un gimnasio, donde es fijo, cerrado y más seguro. Comenta que cualquiera puede adaptarse al clima, sin embargo, tiene cosas positivas como el poder ver las estrellas en un cielo despejado y poder ir a leer un libro tranquilamente en los parques. Además de que hay otros lugares que para ir tienes

que tomar carro para llegar rápido pero también se puedo caminar para llegar también.

De acuerdo a la privacidad o privacía, el lugar en el que trabaja no le agrada porque es observable y se siente vigilado pero no le impide trabajar y adaptarse. Todo lo contrario en su casa donde puede dejar la puerta abierta sin ningún problema. Emocionalmente se ha sentido más tranquilo desde que llegó a vivir aquí.

Daniel tiene un concepto del transporte dónde no es muy seguro ya que llega a llenarse y el espacio personal es muy poco, y tienes que hacer contacto físico para llegar a tu destino. Aunque actualmente donde vive dice que es más respetable el espacio personal de otro y se ve el compañerismo del otro donde cargan sus cosas que van parados y eso no se ven en otros lados. En Pachuca en cuestión de vivienda menciona que hay de todo tipo, donde hay lugares donde hay uno sobre otro y también las casas individuales se le hacen muy pequeños los cuartos, y además de que te venden espacios pequeños para construir. Y asegura que tiene que ver don toda la organización de aquí y debería ser una fuente de trabajo para arquitectos donde te pudieran hacer una vivienda digna y funcional en un lugar así. Pero en donde yo vive cree que cada quien vive independiente y respetuoso. En general la adaptación al lugar, a Daniel le ha parecido agradable, se siente bien adaptado y cada vez menos va a la ciudad de México y no volvería allá porque tendría que adaptarse nuevamente a muchas cosas y al caos de esa ciudad. Al entrevistado se le pudo observar nostálgico al recordar el lugar donde vivía, sin embargo se encuentra tranquilo viviendo en la ciudad de Pachuca.

Capítulo 5. Análisis de la Entrevista 2

5.1 Análisis de la Entrevista 2

Victoria define como “ambiente” a todo lo que la rodea, el espacio físico que rodea a una persona. El primer pensamiento que se le viene a la mente al escuchar ambiente tiene que ver con desastres naturales como ciclones o terremotos. Pero en general tiene más presente la idea de una ciudad con autos, gente y movimiento, porque menciona que todo se mueve. A Victoria le preocupa bastante el ambiente, ya que en el futuro tendrá un gran impacto para sus hijos y para los jóvenes.

El lugar en el que creció se llama Santa Rosa y está ubicada en la provincia de la Pampa, y es capital. Aproximadamente de 130 mil habitantes. Vivía en un barrio bastante tranquilo, llamado Villa Elvina. Su casa es grande, tiene mucha luz y un patio grande. Está a quince cuadras del centro y comenta que puedes moverte caminando a casi todos lados. Ella cuenta que con respecto a la convivencia de la ciudad de origen que hay algunas personas cerradas porque poseen mucho dinero. Pero en cuestión con sus vecinos, comenta que la vecina de un lado suele ser muy amable, era como su abuela postiza y siempre podía ir a pedir ayuda o a tomar la leche. A comparación de Buenos Aires, la gente no se habla y no se conoce. El barrio donde vivió no es conocido por el nombre pero si dices que se encuentra a lado del edificio de gobierno lo ubican. Es prácticamente llanura pero el paisaje típico es campo. No hay tantas áreas verdes en la Pampa y a los habitantes no les gustan tanto los árboles, entonces hay más campo amarillo o colores tierra.

No existen fábricas que contaminen, sin embargo comenta que de vez en cuando pasa alguna moto pero no es ruidoso, generalmente es bastante tranquilo. En este barrio no existe alguna contaminación visual, antes era más limpio y podría ser que ahora existen inundaciones por la basura. La actitud de las personas con respecto a la contaminación dice no ser muy buena, ya que hace falta hacer más obras y además hubo varios barrios que se inundaron este año y la gente salió a ayudar pero hay terrenos que son inundables, son baratos porque saben que en cualquier momento se pueden inundar y el gobierno no ayuda mucho. La calidad de vida para criar a un hijo es muy buena, porque es muy tranquilo y bastante seguro, no te enteras que hay robos, aunque pasan cosas como en la ciudad. La movilidad en Santa Rosa es bastante fácil y se puede llegar a cualquier lugar caminando o en bicicleta. Comenta que en domingo el lugar típico donde se reúne la gente es la plaza principal que está en el centro, La Plaza San Martín y hay una laguna que todo el mundo va a caminar, andar en bici y tomar mate. Es lo que más se llena, además es la más típica para llevar a alguien conocido o nuevo en Santa Rosa y además una de las principales por lo cual llegas de inmediato a tu destino. Es identificable y famosa en el barrio.

Victoria considera que este tipo de lugares son importantes para los habitantes porque pues existe una gran convivencia y además es relajante estar con amigos y familia. A ella le agrada el lugar en el que creció para vivir, sin embargo, considera que para obtener mayores oportunidades de vida prefiere vivir en una ciudad más grande. Actualmente vive en uno de los barrios más bonitos de Buenos Aires, frente a la estación de tren. Es un edificio grande con un balcón que da a un parque de la

estación y representa a un área muy verde. Al inicio le costaba dormir por el tren pero después se acostumbró. Ella se encuentra en un departamento y vive en el cuarto piso.

La convivencia en este lugar la describe como muy libre de prejuicios puesto que puedes salir en pijama y nadie te observa ni te dice nada, aunque también no se conocen con los demás, la gente si está dispuesta a ayudar si te encuentras en algún problema, por ejemplo, ella comenta que un día se le bajó la presión y las personas en seguida comenzaron a ayudarlo. La calidad de vida en Buenos Aires es buena, ya que existen varias oportunidades de crecimiento, como cualquier ciudad, tiene sus desventajas en cualquier aspecto pero en realidad le agrada vivir ahí.

Con respecto a la contaminación, explica que existe la sonora más que nada, los autos, los colectivos, así como también la visual ya que hay demasiadas cosas de publicidad. Victoria cree que si hay gente que se preocupa por mantener el ambiente en buen estado, pero también existe gente que no le interesa nada. Asegura que el gobierno trata de implementar algunas funciones como centros de reciclados pero la gente no lo toma mucho en cuenta. No hay cultura de separación de basura que es lo básico y todos depositan la basura junta. Menciona que Buenos Aires es una ciudad segura dependiendo donde te encuentres, como cualquier otra donde pasan cosas como en todos los barrios, no importa si es de noche o de día, siempre hay que andar con cuidado y no provocando aunque también menciona que se vive tranquilamente.

Con respecto a la ciudad, el tren es muy barato y eficiente, afirma que toma todos los días y la deja justo en su trabajo. Mucha gente que va a trabajar lo utiliza y tiene un costo de cuatro pesos, el colectivo cuesta seis con cincuenta y el subterráneo que es más caro sale siete con cincuenta. Depende a donde tengas que ir pero el colectivo y el subterráneo normalmente se paran, se llenan, la gente se empuja y hace mucho calor. La facilidad desde los aeropuertos no es tan accesible. Aunque es fácil también moverse porque existen colectivos.

A gran distancia, Victoria percibe que hay muchos estadios de futbol, el obelisco, el Congreso, la Casa rosada y el Palacio Barolo que tenía un faro en ese momento y es idéntico a uno de Montevideo. Comparte que era uno de los más altos de Latinoamérica cuando se construyó con 22 pisos y en el cual hacen visitas guiadas. El obelisco igual lo iluminan toda la noche y además se destaca por la arquitectura. Los lugares que más frecuenta son los parques porque realizan muchas actividades culturales, y puede ir en bici o tomar mate con sus amigos, lo cual le agrada. Victoria cree que por cuestiones laborales y académicas que lo mejor es vivir en Buenos Aires, pero más adelante puede mudarse a un lugar más tranquilo.

Bueno Aires no es una zona sísmica, sin embargo, cuenta con una infraestructura buena y segura. Además, cuenta con sitios seguros como los bosques de Palermo, los lagos, la gente va en patines, bicicleta, a tomar mate o a tomar el sol. En el obelisco también la gente festeja, la plaza de mayo se presta para manifestaciones o para hacer fiestas. Por otro lado, hay avenidas importantes como la Avenida Córdoba, Avenida Santa Fe, Avenida de Mayo, Corrientes donde está la avenida de los teatros y hay un montón de librerías y cafés, en la de mayo están los más viejos.

En Avenida Santa Fe y Córdoba hay muchos comercios. También nueve de julio es muy conocido y los lugares que menciona de mayor confluencia son barrios como Palermo o Recoleta donde viven algunos o hay bares, hay shopping, regularmente ella los considera como un punto estratégico donde se reúne con sus amigos.

Actualmente percibe la planeación de la ciudad como regular. Están tratando de construir un metro bus alrededor de toda la ciudad para agilizar el tránsito porque hay demasiadas líneas de colectivo. Y están creciendo mucho las villas, por lo que se expanden en donde hay un hueco, entonces por lo tanto no cree que este muy bien planeada la ciudad. Y todo crece para arriba, hay casas que tiene dos o tres pisos. Y también cuando manejas hay calles que se cortan o son redondeadas, porque la ciudad creció en el sur con las cosas del río o riachuelo la boca y la gente que tenía más poder económico se fue al norte. De acuerdo con esto, la gente de Buenos Aires se nota totalmente estresada, preocupados por el trabajo y las cosas superfluas, siempre apurados de un lado para otro que no puedes parar. Victoria menciona ver a sus tíos todo el tiempo corriendo y cuando tienen tiempo libre se van al club a hacer ejercicio pero siempre corriendo

La ciudad tiene eventos culturales como festivales de música, la noche de los museos donde son gratis hasta las tres de la mañana así como también los viajes de colectivo para llegar a esos lugares y va muchísima gente. Y cree que ayuda a dar la oportunidad de hacer algunas cosas sin tanto dinero y de hacer amigos. La primera percepción que tuvo Victoria fue la dimensión de la ciudad donde te haces bastante tiempo a tus destinos como el trabajo o la universidad y hace una comparación con Europa donde viajas una hora y estás en otro país. Lo que le

agradó de la ciudad fue que hay muchas cosas para hacer, puedes ir al teatro o al cine, también hay muchos parques o espacios verdes donde puedes pasear sin necesidad de gastar. Y lo que realmente le molestó fue el tráfico y estar parada por horas.

Victoria menciona que la ciudad de Buenos Aires y en general el país necesita mejorar la educación, bajar los niveles de pobreza y dar más oportunidades. Pues afirma que la educación es el pilar de todo, así como cuidar el medio ambiente. De acuerdo con el estrés que ella percibe en la ciudad, habla sobre el ruido que existe, como anteriormente lo mencionó. Existe ruido gracias al tránsito vial y transporte público. Ella comenta que en la otra oficina en la que trabajaba estaba cerca de una avenida importante y siempre había manifestaciones hasta entraba el olor de choripán en la oficina y le causaba dolor de cabeza. No manifestaba problemas para dormir, pero realmente era molesto. Ella cree que la gente no tiene respeto por los demás en la hora laboral. Aunque afirma que te acostumbras a ello y puedes ser funcional en tu trabajo.

Con respecto al clima, hay mucha humedad en la ciudad, en verano es horrible porque transpiras todo, luego el transporte público es muy bochornoso. Victoria presenta crisis de ansiedad y estrés en donde se manifiesta con baja presión, tez pálida y mareos. Más cuando necesita tomar el transporte público, en este caso el subterráneo; igual le parece desagradable que la gente empuje y cuando haga mucho calor todos sudan y no respetan su espacio personal. Menciona que en otras partes del país debido al calor usan una hora para dormir una siesta y vuelven al

trabajo. Otro lugar en el que percibe una gran aglomeración es el boliche, un lugar para ir a bailar.

Victoria considera que el ambiente influye mucho en sus conductas y en la forma de convivir con él. Ella cree que es importante que la gente tenga un buen ambiente que le inspire a estar de buen humor y donde se pueda hablar y discutir, que se respeten las ideas. Piensa que siempre hay que tener conductas precavidas, aunque normalmente puedes llevar una vida normal y moderadamente tranquila sin desgastarte, su adaptación en Buenos Aires ha sido agradable y le encanta vivir ahí a pesar del estrés que le genera.

Victoria se mostró emocionalmente adaptada y feliz por vivir en Buenos Aires, su experiencia ha sido buena y ha logrado fortalecer un vínculo con la ciudad y las personas.

Capítulo 6. Análisis de la Entrevista 3

6.1 Análisis de la entrevista 3

Paula define como “ambiente” a todo el espacio de nuestro alrededor, ella comenta que puede ser tanto natural como construido por el hombre. El primer pensamiento que se le viene a la mente cuando escucha este concepto es específicamente al imaginar la ciudad, son las calles limpias y llenas de árboles. Las construcciones en su gran mayoría y al fondo el paisaje urbano, las colinas con plantaciones y el ganado en los pequeños lotes de mata verde.

A Paula le preocupa bastante cuidar el medio ambiente, ella procura cuidar y no arrojar basura en las calles por donde pasa, utiliza menos envases plásticos y más productos de origen orgánico. Su ciudad se llama Santa Rosa, ubicado en el estado de Rio Grande del sur, en Brasil. Cuando nació, vivía en un departamento, después se mudó a una casa que era de planta baja con una piscina comunitaria, con bastante vegetación y área viva. En este barrio había una convivencia muy cercana con los vecinos y ella podía entrar a la casa con confianza de algunos de ellos y jugar con sus hijos.

En ese barrio tenían una contaminación sonora proveniente de la vecina, pues la casa de a un lado fue transformada en una panadería, como ellos comenzaban a trabajar de madrugada, se podía escuchar conversaciones, ollas y trastes cayendo en el suelo. También en octubre ocurre anualmente la fiesta popular “Oktoberfest”, fiesta de origen alemana muy cercana a su casa. Entonces en esa época del año

además de la música alta de la fiesta, también pasan carros y personas con música y gritando. En la ciudad había puntos que durante el fin de semana iban personas a oír música alta en sus coches.

Paula menciona que la gente si tiene cierta preocupación por el entorno pues hay campañas de preservación del medio ambiente natural, como ríos y bosques. Estas campañas cuentan con una participación principalmente de escuelas. En relación al medio urbano existen campañas también para organizar la basura en las calles. Pero la basura es el único tipo de contaminación que tiene mayor atención. Sin embargo, por ser una pequeña ciudad y próxima al campo, la calidad de vida que se percibe es buena. El acceso a productos de origen orgánico es más fácil y barato, además de ser una vida más tranquila que la de grandes centros y gran parte de la población se puede comer en casa y no pierdes tiempo para ir al trabajo.

En cuestión de movilidad, como opciones de transporte público estas llegan a ser limitadas, pero de buena calidad. No todas las regiones de la ciudad son contempladas con acceso por transporte público. Una avenida principal de la ciudad cuenta ciclo vía debidamente identificada y aislada del tráfico de vehículos. Sin embargo, la buena parte de los habitantes utilizan medios de transporte individual, como coches y motos.

La ciudad cuenta con lugares muy frecuentados por la población para descansar como son el parque municipal, que cuenta con espacios amplios de árboles, además de tener un espacio para patinar o andar en bicicleta, también se acostumbra en vacaciones. El parque linear que se está haciendo a lo largo de la

avenida principal de la ciudad se predice ser uno de los más acaparados por los habitantes. De igual manera, el barrio más poblado de la ciudad es el centro. Ahí se concentra la mayoría de edificios multifamiliares y servicios de la ciudad. Esto hace que el flujo de personas sea intenso todos los días. Estos, son lugares muy concurridos y famosos, por lo mismo que es una ciudad pequeña la gente los localiza inmediatamente, así como la gente realiza actividades culturales para tener una convivencia amena dentro de éstos.

Paula mientras está de visita en Santa Rosa le gusta estar en la casa de sus padres descansando y aprovechando la calma del barrio. También le agrada ir al parque de la ciudad a hacer un día de campo y conversar con sus amigos y familiares, así como caminar en el centro por las tiendas y comer helado, que son cosas a las que se acostumbra hacer en Santa Rosa. Y menciona que existen más posibilidades de crecimiento en la ciudad.

Actualmente vive en la capital del estado llamada Porto Alegre, donde conoció la ciudad a los 18 años y se mudó para estudiar la universidad. Paula rentó un departamento pequeño adecuado para dos estudiantes muy cerca de donde estudió y afirma que la convivencia con vecinos era restringida a saludos, no hay intimidad y confianza. Porto Alegre, por ser una ciudad grande sufre de diferentes tipos de contaminación, desde sonoro con carros ruidosos, personas gritando, anuncios de voz, etc. Hasta contaminación de aire por los carros y otros vehiculos, tambien exceso de basura en las calles y parques. En ciertas epocas el agua no es bebible debido a la contaminación.

Existen algunas campañas de cuidado del ambiente pero no se acostumbran a ser muy difundidas y las personas en general no parecen preocupadas de los espacios públicos. Por lo que la calidad de vida es regular, pues existen altos niveles de estrés debido a las distancias grandes y el tiempo perdido que haces para llegar de un lugar a otro. De acuerdo a la movilidad, en Porto Alegre hay un grande número de líneas de transporte público. Se puede llegar a cualquier punto de la ciudad saliendo de otro cualquier punto. Pero hay otras líneas en algunos puntos de la ciudad causando tráfico e inclusive dentro las vías exclusivas para el autobús. Sin embargo, hay una mala administración de esas líneas, causando un alto costo de los pasajeros y servicios que no cuentan con ese valor, el autobús siempre está atascado y las condiciones de conservarlo son malas.

También existen diversas líneas de ciclo vías para la ciudad, además de puestos para alquilar bicicletas municipales. Pero estas no están ligadas entre si y no se acostumbran a llevar a puntos de referencia en la ciudad y se reclama mucho los peligros de los ciclistas debido a la discontinuidad de las rutas exclusivas para las bicis. Y existe vandalismo constantemente para el uso.

A larga distancia se observan grandes áreas verdes como los parques, y algunos monumentos son los que se notan de lejos como: “la torre da Usina do Gasometro”, o “Cais da Maua”, la Catedral y el “Museu Iberê Camargo”. A ella le gusta visitar el “Parque de la Redención”, que es el lugar en el que se acostumbra pasear. Además de ser un buen espacio para descansar, en él también suelen organizar ferias (señala que los sábados ocurre la feria orgánica y domingo el brique) y shows gratuitos de música.

Paula comenta que actualmente vive con su novio y les gusta el departamento. La ubicación es perfecta para ellos y piensan permanecer por un buen tiempo ahí. El barrio tiene muchos servicios en los que puedes caminar y también vías de flujo intenso, de las cuales es posible tener acceso fácilmente a ciertas partes de la Porto Alegre. Comenta que los aspectos negativos de la ciudad es que las calles son bastante peligrosas para el peatón, a pesar de realizar varias actividades a pie o de transporte público. En los horarios nocturnos sólo se utiliza el transporte privado. Esto le preocupa mucho.

De acuerdo a su percepción las avenidas más importantes de la ciudad son: la Av. Ipiranga, que está en medio de un río; la Avenida Assis Brasil que es la mayor calle de la ciudad. Y la Av. Carlos Gomez que contiene edificios importantes. Por otro lado existe el “parque de la Redención” que está lleno de áreas verdes y muchas tiendas, que forma parte del patrimonio cultural y le dedican canciones e historias, además de formar un espacio para las actividades culturales y de comercio de la población. El centro histórico, principalmente por la región de la calle Andrada es un lugar lleno de gente porque existen edificios residenciales altos y también con una gran oferta de comercio y servicios.

Con respecto al transporte, falta mucho por hacer, falta organización. El más utilizado son las bicicletas y el transporte público en general. Esto llega a causar cierto estrés o pesadez en los habitantes, pues se perciben de manera ansiosa y preocupada toda la semana. Pero los fines de semana suelen ir a los parques a tomar sol o a las ciudades costeras. También se percibe a la gente como una población segregada, con buena educación y acceso a la cultura e información,

mientras que otra no tiene acceso ni siquiera a las necesidades básicas. Existen muchas ferias de comida típica y eventos culturales de música y otras cosas que hacen que tengas un rato agradable.

Ella comenta que la primera percepción que tuvo de la ciudad fue miedo pues llegó a la estación de autobuses, la cual es sucia y oscura. Pero en sí la ciudad le parece bonita, pues hay muchas oportunidades académicas y laborales, además de que hay más lugares para visitar. Lo único negativo que encuentra es que el gobierno no ayuda en la contaminación y en los espacios de las personas. La ciudad está pasando por diversos problemas sociales y sugiere que se necesita mejorar la educación y aumentar los empleos, serían los problemas más urgentes.

Paula percibe cierto estrés en la ciudad donde vive. Una parte es sobre el ruido, otra sobre el clima y otra sobre la privacidad, la territorialidad y el espacio personal. Los ruidos en lugares públicos suelen afectar la conversación con otros y hacer que la gente eleve la voz de manera innecesaria. Por ejemplo: el claxon de los automóviles.

Ella manifiesta dolores de cabeza e insomnio. Los ruidos durante la noche perjudican su sueño, por lo que ella acostumbra cerrar la ventana y conectar sonidos internos para dormir. O incluso aumentar el sonido de los aparatos para amenizar el ruido externo. Además de que le causa estrés y ansiedad, a menudo le afectan por más de un día, pues hay noches en las que no duerme, y suele tardar para volver a la rutina normal. Y esto le hace tener taquicardia, nerviosismo y ansiedad; y cuando ocurren por más tiempo suele debilitar su sistema inmunológico y causarle

enfermedades. La falta de atención también se hace presente tanto en ella como en los habitantes.

Por otro lado, Porto Alegre tiene climas bastante extremos, con calores extremos en verano y frío en invierno. Las únicas temperaturas que le afectan son las calientes, pues le provocan incomodidad e irritación. Paula procura no salir ni hacer tantas actividades porque no le gusta sudar, esto la hace tener mal humor y la mayor parte del tiempo. Esto ocurre sólo cuando duerme en lugares que no hay formas de amenizar las altas temperaturas, como ventilador o aire acondicionado. Pero generalmente siempre busca permanecer en lugares climatizados o menos calientes para evitar los efectos del calor en mí.

Paula refiere a la privacidad y a su espacio personal como algo que depende del lugar en el que te encuentres. Aunque la ciudad está llena de lugares con gente y negocios. Comenta que los espacios privados son bastante definidos, a través de cercas, cortinas y áreas en las que el acceso es totalmente restringido. De este modo se crea una forma de aislarse de las diversas personas y también las personas suelen estar apretadas en los autobuses con exceso de pasajeros. El espacio personal de cada uno no existe en estas situaciones. Por otro lado, hay barrios planeados en que las áreas comunes son sólo para los residentes de los grandes condominios, no son públicas, sino divididas entre vecinos. Otros en que todavía existen residencias unifamiliares y cada una tiene su espacio privado. Y otros en que los condominios no cuentan con infraestructura de ocio y de esta forma sus habitantes utilizan los espacios públicos de manera más natural y frecuente.

Ella menciona que le afecta mucho en actividades intelectuales y en sus conversaciones, y no acostumbra frecuentar lugares así pero cuando lo hace está consciente de esos aspectos y pues no me incomoda mucho. Ella manifiesta dolores de cabeza y más cansancio de lo normal. También presenta dificultades para dormir, con taquicardia, nervosismo y ansiedad.

Paula considera que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus conductas relacionadas con la convivencia y menciona que se da en espacios donde la convivencia es amena, con servicios, comercios y áreas de ocio en los que se siente segura y consecuentemente convive mejor con los demás. De igual manera el ambiente afecta su forma de pensar. Hay lugares en los que ella se siente segura, mientras que en otros sucede lo contrario, en los que suele pensar cosas negativas, Por último, su adaptación en general, ha sido buena, pues ha sido advertida de los diversos peligros y cuidados que debería tomar, siempre ha intentado oír los consejos y evitar exponerse. Las actividades de ocio disponibles son diversas y la ciudad en general le hace pasar un tiempo agradable.

Emocionalmente se observó a Paula como nostálgica de recordar su ciudad de provincia en el que creció pero satisfecha de la ciudad de Porto Alegre porque le ha brindado oportunidades en su vida, sin embargo, le preocupa una mejora en la planeación social y urbana para tener mejor calidad de vida en su país.

Capítulo 7. Análisis de la Entrevista 4

7.1 Análisis de la entrevista 4

Diana define como “ambiente” al lugar en donde vive, en donde hace sus actividades cotidianas, la oficina en la que está, su casa, incluso donde sale a caminar. Todo lo que la rodea. El primer pensamiento que tiene cuando escucha esta palabra es la naturaleza, además de los espacios físicos. Su preocupación por el ambiente es bastante, pues menciona que es el lugar en donde vivimos todos y no comprende que no exista una educación para proteger y cuidar el medio, por lo menos en el país en donde ella vive, dice no tener una cultura pro ambiental.

Diana es originaria de la Ciudad de Tulancingo, Hidalgo, México. Vive en una colonia llamada “La Morena”. Indica que es muy tranquila la ciudad y la colonia, en donde su casa es grande y la colonia está muy bien cuidada. Los vecinos se preocupan por la limpieza y la seguridad, existen cámaras de vigilancia y también todos se organizan para mantener limpias las calles. Los vecinos son muy respetuosos y reservados, por lo que casi no existe una convivencia tan cercana.

Por otra parte, menciona que existe mucha basura en la ciudad por lo que hay problemas serios de contaminación. Casi siempre que llueve fuerte se inundan calles y colonias. Además de que no separan la basura. También se ponen plazas donde la gente va a vender frutas, verduras, ropa y otras cosas. Entonces siempre está lleno de basura. Y los ríos también son contaminados.

Diana cree que la gente no se preocupa por cuidar este aspecto de la basura, y que depende mucho el lugar en el que vives. Su colonia es muy cuidadosa con la basura

pero en otros lados no tanto, y no existe una cultura tampoco de separar la basura o depositarla en el cesto.

La movilidad que ella describe es buena, aunque no falta el conductor abusivo que maneja mal. Normalmente en cada esquina se deja pasar un auto y luego puedes tomar el turno. Le llaman “uno por uno”. Así es como se organiza la gente en cuestión de vialidad. También es común trasladarte en bici o en colectivo, hay rutas que te llevan por toda la pequeña ciudad, además se encuentra en el centro del país por lo que quedan muchos estados del centro cerca como Ciudad de México, Puebla, Querétaro o Veracruz.

Uno de los lugares más concurridos son el parque la “Floresta” donde existen muchos comercios, el edificio de la cultura donde también existen eventos y por lo general todo el centro. También la central de abasto y las plazas donde venden de todo. La catedral también es un lugar lleno de gente, la central de autobuses, y en general los parques llegan a ser lugares llenos de gente. Es fácil llegar a donde vivo porque se encuentra pegada a la carretera México-Tulancingo, entonces es reconocida la colonia.

Estos lugares son importantes, pues aunque realmente no hay mucho que hacer por ahí, la gente recurre a los parques donde puedes disfrutar de una buena tarde y de algunos eventos, además de que es muy comercial esa zona. La gente convive y es muy tranquila y agradable. Diana cree que en cuestión de oportunidades y educación es mejor moverte a la Ciudad de México porque es muy pequeño, entonces tal vez cuando tenga más edad quiera vivir aquí, pero por el momento se

mudaría a otro lugar. Por otro lado, la infraestructura de los lugares si es segura, pues a pesar de no tener problemas de sismos existen buenas construcciones.

Actualmente, vive en Toronto, Ontario, Canadá en donde estudia inglés en una escuela céntrica en la ciudad.

Diana considera que los espacios más importantes son Distillery District, Scarborough, Old Toronto que son barrios antiguos y muestran la historia de Toronto, además de ser de las más visitadas por los turistas. Además, los lugares más distintivos de la ciudad son City Hall ya que nos muestra las letras de Toronto y edificios antiguos, Distillery District centro turístico, China Town donde varios artistas pintaron graffitys y se puede observar todo el Street art de la ciudad y Casa Loma que es una construcción antigua de Toronto. Así como las zonas de mayor confluencia que son Yonge Street, ya que en esta calle se encuentran edificios importantes y espacios de entretenimiento.

El transporte público es eficiente, limpio y respetuoso, el más utilizado se llama TTC donde se encuentra el bus y metro. Toronto tiene una muy buena organización, hay señalamientos que te ayudan para identificar el lugar al que quieres llegar y existe mucha seguridad al andar por las calles. Las personas las observas como gente sumamente amable, tranquila y educada. Diana describe a las personas calmadas, no es común ver a la población estresada. Vas en el metro y los puedes observar leyendo, escuchando música y se apartan cuando la gente sale y entra, respetan mucho tu espacio personal.

Algunos eventos que hacen son conciertos, festivales de música o comida, también en época navideña colocan adornos y una pista de hielo, además de disfrutar comida típica del lugar. La convivencia es amena y divertida a pesar del frío extremo. La primera percepción que tuvo Diana del lugar, fue que todo era muy tranquilo y seguro para vivir y la gente es muy amable si tienes algún problema te ayudan. Le agradó la solidaridad de las personas y el poderse sentir seguridad en la ciudad. Lo que no le agrado, fue el costo del transporte ya que es un poco caro y no todas las personas tienen la oportunidad de pagarlo pero aun así considera que la ciudad de Toronto tiene todo para vivir muy bien. Ella comenta que no se sintió estresada en ningún momento ya que la gente respeta todas las señales o indicaciones en cuestión del transporte público y desplazamiento por la ciudad. El clima por el mes de diciembre empieza a ser muy frío hasta el mes febrero se calma, por marzo y abril el clima empieza a ser cálido. Es adaptable, sin embargo, en temporada de frío llega a ser hasta de -20 grados por lo cual es un poco difícil adaptarse y casi es imposible salir a pasear. Normalmente cuando empieza la temporada de invierno la gente suele deprimirse mucho ya que por el mismo clima no pueden realizar sus actividades diarias y tienden a deprimirse, por lo que hay suicidios en la estación del metro (TCC).

Menciona que esto la hace darse cuenta en cuanto el ambiente afecta en la conducta de la gente, por ejemplo, menciona que al comenzar el día normalmente la gente del transporte suele ser muy amable y eso la hacía estar feliz todo el día. Aunque como en toda ciudad hay que cuidarse porque en algunas colonias si tienes que tomar conductas de seguridad pero son en muy pocas porque Toronto es muy

seguro. Diana ha tenido una adaptación buena y tuvo una muy buena experiencia con esta ciudad y con las personas. Se notó a la entrevistada muy contenta de vivir en Canadá, pues ya que le sorprendió bastante la calidad de vida que tienen, la amabilidad de las personas y la educación que se manifiesta en la cultura, en la vida social y sobre todo en la vida urbana.

Capítulo 8. Resultados

Como se pudo observar durante la entrevista con los participantes, de acuerdo con la relación que existe entre el estrés ambiental con el individuo; al inicio se hizo una breve observación acerca de la percepción del espacio físico que ellos tenían en el lugar donde crecieron, para tratar de conceptualizar cómo es que entendían su medio. Lo que se pudo observar es que algunos de los participantes se mostraban sentimentales, nostálgicos e inclusive felices de recordar momentos de su infancia. Por ejemplo, recordar el parque donde jugaron por primera vez, las calles principales o su interacción social en ese lugar añorado. A lo cual se resumió en una detallada descripción acerca de la ciudad donde por primera vez tuvieron un acercamiento sobre el ambiente.

Evidentemente cada persona le significa de distinta forma los lugares donde vivió en la infancia, y cuando se asocia con emociones afectuosas positivas, estas cobran mayor significancia. Como lo indica la literatura sobre el tema, la psicología ambiental se enfoca en la percepción que tiene el individuo del medio ambiente y depende de las dimensiones culturales y sociales, las cuales generan un significado de éste. Por lo que cada persona es capaz de evaluar y reaccionar ante un evento (Moser, 1998).

Uno de los propósitos de la psicología ambiental es trabajar con las consecuencias derivadas del ambiente, como lo apreciamos en las entrevistas (Ver

Anexo 1, 2, 3 y 4), existen reflexiones sobre la conciencia ecológica cuando mencionan la retrospectiva de su ciudad de origen y la ciudad en la que actualmente viven, como lo indica Aragonés y Amérigo (1998).

Todos los entrevistados mencionan sentirse cómodos en su nuevo contexto social, ya que como señala White (1974), la adaptación es el proceso que se manifiesta al interactuar con organismos vivos del ambiente; el enfoque adaptativo de la psicología ambiental menciona tres aspectos: los procesos mediante los cuales los seres vivos se relacionan con el ambiente, una perspectiva holística del organismo en el entorno y el rol activo de los organismos vivos.

Es decir, que los participantes ponen en juego todas sus habilidades para poder adaptarse al medio, no basta con tener un contexto agradable y propicio, sino también tener una disposición, tomando en cuenta al ambiente como un ente vivo, que interactúa con el individuo, afectándose mutuamente de manera funcional e interactiva (Proshansky & Altman, 1979).

Finalmente se corrobora que la manera en que percibimos nuestro entorno determina nuestro comportamiento hacia él, y es necesario e importante tener un significado de éste para poder enfrentar los sucesos de la vida cotidiana. Ésta percepción se suscita de manera compleja, dinámica e interactiva (Holahan, 2016).

Los cuatro participantes actualmente viven en ciudades importantes, y la relación que se observa con las unidades de análisis de las entrevistas a profundidad, se describen en el cuadro que sigue a continuación.

País	México	Argentina	Canadá	Brasil
Nombre	Daniel	Victoria	Diana	Paula
Lugar de origen	Ciudad de México "Yo crecí en un edificio de departamentos en la Ciudad de México que eran de dos pisos, planta baja, piso uno y piso dos. Yo vivía en el piso dos y era ahora que lo recuerdo un lugar pequeño"	Santa Rosa, Bs As "Yo viví en Santa Rosa, que es la capital de la provincia de la Pampa y viví en un barrio bastante tranquilo llamado Villa Elvina. Es aproximadamente de 130 mil habitantes."	Tulancingo, Hgo Soy originaria de la Ciudad de Tulancingo, Hidalgo, México. Vivo en una colonia llamada "La Morena". Es muy tranquila la ciudad y la colonia, la casa es grande y la colonia está muy bien cuidada."	Santa Rosa, Br "Vivíamos en un apartamento, después nos mudamos a una casa cuando yo tenía un año, tengo recuerdos de este lugar. La casa era de planta baja con una piscina comunitaria con fondos, bastante vegetación y área viva."
Ciudad actual	Pachuca de Soto, Hgo	Buenos Aires	Toronto	Porto Alegre
Ambiente	"Lo primero que se me viene a la mente cuando escucho la palabra <ambiente> regularmente pienso en campo, donde haya áreas verdes" "Ahora vivo en una casa pero el predio donde vivo se comparte con otras tres familias. Son cuatro"	"El ambiente para mí es lo que rodea una persona. El espacio físico que rodea a una persona. Desastres naturales como ciclones, terremotos. Pero a la mente se me viene una ciudad, muchos autos, gente y movimiento. Sería movimiento porque todo se mueve." "Vivo en uno de los barrios más lindos de Buenos Aires pero en frente tengo la estación del tren."	"Ambiente, pues para mí cuando escucho la palabra "ambiente" se me imagina el lugar en dónde vivo, en dónde hago mis actividades cotidianas, la oficina en la que estoy, mi casa, incluso dónde salgo a caminar. Lo que me rodea." "Ahora vivo en la ciudad de Toronto y puedo decir que es una ciudad extraordinaria."	"Medio ambiente es todo el espacio a nuestro alrededor. Puede ser tanto natural como construido por el hombre." "No conocí Porto Alegre hasta los 18 años, y me mude con una amiga a un departamento cuando iniciamos la universidad. No era muy grande pero adecuado para dos estudiantes." "Porto Alegre, por ser una ciudad grande sufre de diferentes tipos de contaminación, desde sonoro con carros ruidosos, personas gritando, anuncios de"

<p>casas en este lugar muy grande.”</p> <p>“...también hay un mercado cerca y no siento toda esta aglomeración o gente cerca. Me siento muy bien en donde vivo”</p> <p>“Sigo viendo el problema en el agua. Yo creo que está igual de contaminada que en la ciudad de México. Porque yo no me atrevería a tomar agua de la calle como yo lo hacía de niño.”</p> <p>“Dónde vivo si hay una buena infraestructura para que aguante el piso de arriba. Sí creo que otros sitios como centros comerciales, yo creo que si temblara si soportaría no se caería.”</p> <p>“A lo mejor la gente no le gustaría el aire frío o el calor quemante pero es bonito todavía ver estrellas que en otro lado no se ve.”</p>	<p>No tengo un edificio grande, tengo un balcón y en frente vista a una placita que tiene mucho verde. A dos cuadras tengo dos plazas hay muchas áreas verdes en Buenos Aires.”</p> <p>“La contaminación en esta ciudad es sonora más que nada, los autos, colectivos, visual hay demasiadas cosas como publicidad.”</p> <p>“No hay una cultura de separación de basura que es lo básico, todo el mundo tira todo junto. Pasan los ratoneros en la noche y revuelven todo y dejan todo tirado.”</p> <p>“Hay muchos estadios de futbol, el obelisco, el congreso, la casa rosada, el Palacio Barolo que tenía un faro en ese momento y es idéntico a uno de Montevideo. Era uno de los más altos de Latinoamérica cuando se construyó con 22 pisos y hacen visitas guiadas. Y el obelisco igual lo iluminan toda la noche y además se destaca por la arquitectura.”</p> <p>“Están creciendo mucho las villas y se expanden en donde hay un hueco, entonces por lo tanto no creo que este muy bien planeada la ciudad. Y crecen para arriba,</p>	<p>“Considero que lo mas importantes seria distillery district , Scarbrough , Old toronto ya que con estas nos muestra la historia de Toronto y son uno de las avenidas más turísticas de esta ciudad.”</p> <p>“City Hall ya que nos muestra las letras de Toronto y edificios antiguos, Distillery District centro turístico, Grafiti varios artistas pintaron en China Town, Casa Loma construcción antigua de Toronto.”</p> <p>“Si llegas a tomar conductas de seguridad pero son en muy pocas porque Toronto es muy seguro al habitar.”</p>	<p>voz, etc. Hasta contaminación de aire por los carros y otros vehiculos, tambien exceso de basura en las calles y parques de la ciudad. En ciertas epocas del año el agua no es bebible debido a la contaminación.”</p> <p>“Porto Alegre es una ciudad rica en parques, y algunos monumentos son los que se notan más de lejos. La torre de Usina del Gasometro, o Cais da Maua, a Catedral e o Museu Iberê Camargo. El Parque de la Redención es el lugar que más acostumbro a frecuentar. Además de ser un buen espacio para descansar, en él también suelen ocurrir ferias (sábados ocurre la feria orgánica) y shows gratuitos de bandas”</p> <p>“Las calles de la ciudad son bastante peligrosas para el peatón. A pesar de realizar varias actividades a pie o de transporte público, por lo que me siento preocupado. En los horarios nocturnos sólo se utiliza el transporte privado.”</p> <p>“También las personas suelen estar apretadas con los autobuses superpoblados. El espacio personal de cada uno no existe en estas situaciones. Hay barrios planeados en que las áreas comunes son sólo para los que viven en los grandes condominios, o sea, no son públicas, sino divididas entre vecinos. Otros en que todavía existen residencias unifamiliares y cada una tiene su espacio privado. Y otros en que los condominios no cuentan con infraestructura de ocio y</p>
--	--	---	--

		hay casas que tiene dos o tres pisos.”		de esta forma sus habitantes utilizan los espacios públicos de manera más natural y frecuente.” “Los espacios privados son bastante definidos, a través de cercas, cortinas y áreas en las que el acceso es totalmente restringido. De este modo se crea una forma de aislarse de las diversas personas extrañas por las que pasamos todos los días y que pueden pasar frente a nuestra casa.”
Interacción con el medio	<p>“La gente te saluda aunque no te conozca, de hecho yo me fui de la ciudad de México.”</p> <p>“La calidad de vida es muy notoria de mejora en todos los sentidos en donde vivo. No tengo en la casa donde vivo, evidentemente es mucho más grande que el departamento donde vivía de niño. Las personas no conviven pero me sé sus nombres, me saludan y de buena gana aunque nos veamos una vez al día. Y es muy agradable la gente.”</p> <p>“Hubo muchos programas del departamento del</p>	<p>“La convivencia en este lugar la describe como muy libre de prejuicios puesto que puedes salir en pijama y nadie te observa ni te dice nada, aunque también no se conocen con los demás, la gente si está dispuesta a ayudar si te encuentras en algún problema”</p> <p>“Siempre hay que andar con cuidado y no provocando pero yo donde vivo estoy tranquila, puedo volver en la noche sin problemas caminando,”</p> <p>“Los bosques de Palermo, los lagos, la gente va en patines, bicicleta, a tomar mate o a tomar el sol. El obelisco también la gente festeja, la plaza de mayo se presta para manifestaciones o para hacer fiestas.”</p> <p>“Hay muchos festivales de música, la noche de los museos donde son</p>	<p>“Yo creo que son personas sumamente amables, tranquilas, y educadas. Las personas son calmadas, no las ves generalmente estresados. Vas en el metro y los puedes observar leyendo, escuchando música y se apartan cuando la gente sale, respetan mucho tu espacio personal.”</p> <p>“Me preocupa bastante el cuidado del ambiente, pues el país en el que vivo no tiene mucha cultura del cuidado del medio, si es el lugar en el que vivimos, no entiendo cómo es que las personas no tienen tantita consciencia de cuidarlo.”</p> <p>“Hay muchos festivales de música y comida, así como artísticas.”</p> <p>“Todo muy tranquilo y seguro para vivir y la gente es muy amable si tienes algún problema ellos te ayudan.”</p>	<p>“Para vivir en departamento la convivencia con vecinos está restringida a saludos. No hay intimidad y confianza.”</p> <p>“Existen algunas campañas pero no se acostumbran a ser muy difundidas. Las personas en general no parecen preocupadas de los espacios públicos.”</p> <p>“El centro histórico, principalmente por la región de la calle Andradas que acostumbra ser un lugar lleno de gente. El barrio como todo es bastante denso y con edificios residenciales altos y también con una gran oferta de comercio y servicios.”</p> <p>“Tienen muchas ferias de comida típica y eventos culturales de música y otras cosas.”</p> <p>“Llegué con miedo pues llegue a la estación de autobuses, la cual es sucia y oscura. De una población segregada, una parcela con buena educación y</p>

	<p>departamento de Distrito Federal de aquel entonces, donde se pusieron botes de basura, y los arrancaron, se veía que los botes de basura eran inservibles cuando los arrancaban porque quedaba en un pedazo muy grande del bote de basura, entonces la gente no tenía donde tirar la basura.”</p> <p>“Para mejorar la ciudad sería bueno que hubieran como sistemas más eficientes en las ferias de trabajo, yo creo que los psicólogos organizacionales o empresarios o administradores pudieran hacer una carpeta para invitar empresas más grandes y que realmente la gente no tuviera que salirse de Pachuca o salir de Hidalgo a trabajar.”</p> <p>“La gente de donde yo vivo sí, sale y limpia la calle. Pero cerquita de ahí hay otras casas donde se ve diferente.”</p>	<p>gratis hasta las tres de la mañana y viajes gratis también en colectivo gratis para llegar a esos lugares y va muchísima gente.”</p> <p>“Creo que tenemos como en cualquier ciudad grande de tener las conductas precavidas pero pues realmente creo que depende el barrio o colonia donde tú vivas es como tomaras ciertas conductas de precaución.”</p>	<p>“Pienso que el ambiente influye en la conducta de las personas, ya que por ejemplo, al comenzar el día en Toronto normalmente la gente del transporte suele ser muy amable y eso hacia estar feliz todo el día.”</p>	<p>acceso a la cultura e información, mientras que otra no tiene acceso ni siquiera a las necesidades básicas.”</p> <p>“La ciudad es bonita, y hay muchas oportunidades para la escuela y el trabajo, además hay muchas cosas que hacer. Y no me agradó que el gobierno no ayuda en la contaminación y en los espacios de las personas.”</p> <p>“En ambientes en los que me siento bien y segura, suelo tener buenos pensamientos sobre el lugar y las personas que lo frecuentan, Mientras que en ambientes en que siento lo contrario”</p>
--	--	--	---	--

	<p>“Sí, yo he llegado y me he ido de casa a deshoras, entre las once y las cinco de la mañana, yo he llegado o me he ido y puedo llegar tranquilo, con la seguridad de que puedo dejar mi carro, y abrir la puerta y meter mi carro.”</p> <p>“Yo creo que la gente tiende a ser más relajada en Pachuca que en la ciudad de México.”</p> <p>“El cambiarme por cuestiones de trabajo no fue como una crisis. Al principio pensaba cuanto tiempo me queda en la ciudad de México y la medida en que me siento bien adaptado es que cada vez menos voy a la ciudad de México y no volvería allá y tendría que adaptarme nuevamente a muchas cosas y querría un trabajo en frente de mi casa.”</p>			
Movilidad	<p>“Yo si he tomado transporte público, si te tardas una hora pero con mis tiempos y</p>	<p>“El tren es muy barato y es eficiente, este año lo tomo todos los días para ir al trabajo, camino cinco cuadras y llego a la oficina.</p>	<p>“Si el transporte es muy eficiente y el más utilizado se llama TTC donde se encuentra el bus y metro.”</p>	<p>“Falta mucho por hacer, mejor organización. El más utilizado son las bicicletas, y el transporte público en general.”</p>

	<p>referencias del D.F. tardarse una hora u hora diez no es tanto. Pero la gente de aquí lo empieza a sufrir. Pues esto del tuzobús creo que en su momento fue un gran error porque empezó a funcionar sin tener todo el cuidado de quien lo merece que es el que está transportándose ya sea en particular o colectivo.”</p> <p>“Pues esto del tuzobús creo que en su momento fue un gran error porque empezó a funcionar sin tener todo el cuidado de quien lo merece que es el que está transportándose ya sea en particular o colectivo.”</p> <p>“Creo que la movilidad si vives en zonas donde está la infraestructura bien hecha todavía estas a tiempo. Pero si vives alrededor de Pachuca donde se están construyendo varios lados varias cosas no hay manera todavía de tener una amovilidad</p>	<p>Y mucha gente que va a trabajar va en tren. Cuesta cuatro pesos que es nada, el colectivo sale seis con cincuenta y el subterráneo que es más caro sale siete con cincuenta. Depende a donde tengas que ir pero creo que el colectivo y el subterráneo anda mal se paran, se llenan, la gente se empuja, mueres de calor. La facilidad desde los aeropuertos no es tan accesible pero de la terminal de ómnibus está el tren a tres cuadras y te deja en la puerta de mi casa. Es fácil también moverse porque existen colectivos.”</p> <p>“Están tratando de construir un metro bus alrededor de toda la ciudad para que agilizar el tránsito porque hay demasiadas líneas de colectivo.”</p> <p>“El tren es muy barato y es eficiente, este año lo tomo todos los días para ir al trabajo, camino cinco cuadras y llego a la oficina. Y mucha gente que va a trabajar va en tren. Cuesta cuatro pesos que es nada, el colectivo sale seis con cincuenta y el subterráneo que es más caro sale siete con cincuenta.”</p>	<p>“Yonge Street de mayor confluencia, ya que en esta calle se encuentra los edificios más importantes de trabajo y de entretenimiento”</p> <p>“El transporte es muy eficiente y el más utilizado se llama TTC donde se encuentra el bus y metro.”</p> <p>“Toronto tiene una muy buena organización, hay señalamientos que te ayudan para identificar el lugar al que quieres llegar y mucha seguridad al andar por las calles.”</p> <p>“</p>	<p>“En Porto Alegre hay un grande número de líneas de transporte público.”</p> <p>Pero hay otras líneas en algunos puntos de la ciudad causando tráfico e inclusive dentro las vías exclusivas para el autobús, Hay una mala administración de esas líneas, causando un alto costo de los pasajeros y servicios que no cuentan con ese valor, el autobús siempre está atascado y las condiciones de conservarlo son malas.”</p> <p>“También existen diversas líneas de ciclo vías para la ciudad, además de puestos para alquilar bicicletas municipales. Pero estas no están ligadas entre si y no se acostumbran a llevar a puntos de referencia en la ciudad.”</p> <p>“El transporte más utilizado son las bicicletas, y el transporte público en general. “</p>
--	---	--	---	---

	<p>rápida peros donde yo vivo sí.”</p> <p>“También las señalizaciones de los carriles donde te tienes que ir o de los semáforos, la mala planeación de las calles, porque de repente tú vas en una calle que es de doble sentido.”</p>			
Estrés	<p>“A mí me ha gustado mucho. El cambiarme por cuestiones de trabajo no fue como una crisis. Al principio pensaba cuanto tiempo me queda en la ciudad de México y la medida en que me siento bien adaptado es que cada vez menos voy a la ciudad de México y no volvería allá y tendría que adaptarme nuevamente a muchas cosas y querría un trabajo en frente de mi casa.”</p> <p>“Y creo que mi personalidad sí creo que haya cambiado, antes era muy desesperado y puedo sentirme menos</p>	<p>“En la otra oficina en la que trabajaba estaba cerca de una avenida importante y siempre había manifestaciones hasta entraba el olor de choripán en la oficina y también me dolía la cabeza. Uno está tratando de trabajar y molesta bastante. Yo pienso que la gente es irrespetuosa porque cada uno puede hacer mejor su trabajo y tratar de respetar al otro y todos estaríamos de mejor humor. Se necesita más educación para cuidar el ambiente desde el ruido. Problemas para dormir no tengo, pero alguna vez me dio una crisis de ansiedad debido a tanta gente y estrés. “</p> <p>“La facilidad desde los aeropuertos no es tan accesible pero de la terminal de ómnibus está el tren a tres cuadras y te deja en la puerta de mi casa. Es fácil</p>	<p>“La mayoría de la gente en Toronto respeta todas las señales o indicaciones que se le atribuye.”</p> <p>“Al principio te va costando adaptarte al clima trabajo pero conforme pasa el tiempo te vas acostumbrando”</p> <p>“El clima por el mes de diciembre empieza a ser muy frío hasta el mes febrero se calma, por marzo abril el clima empieza a ser cálido. En lo personal no me afectó, sin embargo en temporada de frío llega a ser hasta de -20 grados por lo cual si se me hizo un poco difícil adaptarme, es imposible salir a pasear. Suele haber suicidios en las estaciones de trenes.”</p> <p>“Me sentí tranquila con respecto a la aglomeración en los lugares, ya que la gente es muy respetuosa y tienen reglas como en el metro cuando llega a ver mucha gente te tienes que</p>	<p>“Sentí miedo pues llegue a la estación de autobuses, la cual es sucia y oscura. De una población segregada, una parcela con buena educación y acceso a la cultura e información, mientras que otra no tiene acceso ni siquiera a las necesidades básicas”</p> <p>“Los ruidos en lugares públicos suelen afectar a conversar y hacer que la gente eleve la voz de manera innecesaria. Por ejemplo: el claxon. Me suele causar dolores de cabeza e insomnio. Los ruidos durante la noche perjudican en el sueño y afectan directamente a la salud de los involucrados. Tengo que cerrar la ventana y conectar sonidos internos para dormir. O incluso aumentar el sonido de los aparatos para amenizar el ruido externo. Además de que me causa estrés y ansiedad. A menudo me afectan por más de un día, pues noches mal dormidas suelen tardar para volver a mi rutina normal. Y esto me hace tener</p>

	<p>ansioso o menos estresado y no me he enfermado desde que vivo aquí.”</p> <p>“Me siento más libre aquí y creo que hay otro tipo de códigos se respetan mas no dudo que me puedan asaltar pero se respira otro tipo de tranquilidad”</p> <p>“En cuestión psicológica me siento más tranquilo. Soy de las personas que les gusta cambiar los muebles del lugar y yo lo hago y he cambiado cuatro veces de posición donde me encuentro aunque sea pequeño yo si me he movido para que el ambiente se adapte a mis necesidades y a pesar de que uno se pueda sentir observado por las personas tan grandes aquí hay otros elementos que te permite o ayudan a no sentirte más estresado.”</p>	<p>también moverse porque existen colectivos.”</p> <p>“La gente está totalmente estresada, preocupada por el trabajo y las cosas superfluas, siempre apurados de un lado para otro que no puedes parar.”</p> <p>“Hay ruido pero la gente se acostumbra, es funcional de buena manera. Si hay varios accidentes de autos porque los colectivos manejan mal. Igual el tren, los colectivos son los que hacen más ruido.”</p> <p>“Hay mucha humedad en la ciudad, en verano es horrible porque transpiras todo, luego el transporte público y es muy bochornoso. A mí me baja la presión y además llueve bastante igual. Me pongo pálida y bajando del subterráneo me mareo cuando salgo.”</p> <p>“El calor y además la gente sale a hacer ejercicio en la noche que es donde baja la temperatura. En otras partes del país hace mucho calor como en el norte, la gente acostumbra tener un horario de siesta y regresan a trabajar. También me he puesto de mal humor. Acá en la Pampa hace mucho más frío y mucho más</p>	<p>apartar a un lado para que la gente salga y así tu entrar.”</p>	<p>taquicardia, nerviosismo, ansiedad y cuando ocurren en más noches suele disminuir mi sistema inmunológico y causar enfermedades.”</p> <p>“Porto Alegre tiene climas bastante extremos, con calores extremos en verano y frío en invierno. A las únicas temperaturas que me afectan son las calientes, pues provocan incomodidad y me dejan más irritada. Y procuro no salir ni hacer tantas actividades porque no me gusta sudar. Y esto me pone de mal humor y estresada. Sólo cuando duermo en lugares que no hay forma de amenizar las altas temperaturas, como ventilador o aire acondicionado. Además también me da ansiedad y transpiro mucho.”</p> <p>“Me afecta mucho en mis actividades intelectuales y en mis conversaciones, no acostumbro frecuentar lugares así pero cuando lo hago estoy consciente de esos aspectos y pues no me incomoda mucho. Me pueden dar dolores de cabeza y además de que me siento más cansada pero me afecta más en poder dormir Y pues lo de siempre, también siento taquicardia, nervosismo y ansiedad si no logro controlar este aspecto de estar en lugares con tanta gente. Pero aun no estoy tan acostumbrada a esto. Y pues eventos o shows de musica es inevitable. Pienso que está todo ruidoso y violento pero pues no es todos los días con Iso que estoy en un evento masivo.”</p>
--	---	--	--	---

		<p>calor. Yo creo que el clima afecta mucho a las personas.”</p> <p>“Cuando voy al boliche y hay mucha gente igual no puedes disfrutar, quieres bailar y está lleno de gente. No salgo mucho últimamente no quiero a un lugar donde la gente te empuja. La verdad me enoja que te empujen. También no tengo mucho espacio personal en el transporte público y cuando es verano y estas sudando es un asco. El colectivo está lleno, la gente te empuja para entrar y todo el transporte público. También se puede ver la aglomeración en las viviendas, todos construyen uno sobre otro, más en los barrios pobres. Depende el barrio donde viva.”</p>		<p>“Cuando hay mucho calor acostumbro estar menos atenta y medio tonta.”</p>
<p>Engloba todo</p>	<p>“Sí me preocupa que en mi país no hay un sistema de recolección y procesamiento de la basura eficiente pues bueno, vivir en México</p>	<p>“Al principio me costaba dormir por el tren pero después me acostumbré.”</p> <p>“Para mejorar la ciudad se necesita en general en el país la</p>	<p>“La solidaridad de las personas y sentirme segura en la ciudad. Lo que no sería el costo del transporte ya que es un poco caro y no todas las personas tienen la oportunidad de pagarlo.”</p>	<p>Yo creo que tiene altos niveles de estrés y hace que la calidad de vida no sea muy buena. Las distancias grandes y el tiempo perdido que haces para llegar a un lugar a otro son otros factores.</p>

<p>es peligroso como tomar agua de la calle.”</p> <p>“Yo de lejos veo el estadio, por ejemplo hay veces en que veo luces y ya sé que hay partido entonces prendo la televisión para ver si hay partido. Se ve el museo del futbol. Yo creo que es muy clara la ciudad.”</p> <p>“Es muy lluvioso y yo creo que afecta y es difícil ejercitarse fuera y mantener buena concentración, además de que hay muchos accidentes viales cuando llueve.”</p>	<p>educación y bajar los niveles de pobreza y dar más oportunidades. Yo creo que la educación es el pilar para todo. También cuidar el medio ambiente si no vivimos en la mugre. Los ríos que están contaminados, la contaminación visual con las cortinas de los negocios garafateadas de vandalismo no de arte. Además de que hay mucha gente durmiendo en la calle y te llegas a cruzar con algún borracho de día y noche.”</p>		<p>“Falta mejor organización pues no se llegan a todos los lugares fácilmente.”</p> <p>“La ciudad necesita mejorar en todo. Actualmente la ciudad está pasando por diversos problemas sociales. Mejorar la educación y aumentar los empleos serían dos soluciones más urgentes.”</p>
--	--	--	--

Capítulo 9. Conclusiones y Limitaciones

El propósito central de la presente investigación fue analizar desde la perspectiva de la Teoría Fundamentada, las percepciones que tienen los participantes sobre el estrés en función de su interacción con el medio ambiente.

A lo largo de los análisis de las cuatro entrevistas realizadas se pudo observar que los participantes tenían una significativa relación con la ciudad en la que viven. Se pudo detallar el vínculo social, afectivo y espacial, así como su relación con el estrés percibido en sus diferentes ambientes. En todos los casos, aunque se puede considerar el estrés como parte de un componente del ambiente, éste no parece afectar de manera negativa a los participantes, teniendo una armonía con el contexto actual.

Como se revisó en la literatura especializada con el tema, la psicología ambiental, a través de un análisis cualitativo, es capaz de crear conjeturas relacionadas con la percepción del estrés, el cual se utiliza favorablemente en las interacciones cotidianas. Se puede decir, que hay una relación entre la conducta y los aspectos del entorno, por lo que hacen referencia a consecuencias como problemáticas ambientales y de salud en el individuo debido a la percepción que cada persona realiza del lugar en el que vive.

Las ciudades han pasado a ser un punto clave de referencia en donde se albergan muchos aspectos a estudiar y donde podemos percibir más este problema de salud que ha sido el estrés. Además de ser uno de los ambientes más habitados por parte la población mundial, la ciudad se caracteriza por tener una relación

significativa con sus habitantes con respecto a la calidad de vida y bienestar. Así como también enfrentan problemas del ambiente.

Respecto con la movilidad de los personajes entrevistados, es un fenómeno que hoy en día se ha determinado como una migración obligada, en búsqueda de lugares de trabajo o de estudio más fructíferos. La movilidad en la actualidad, se experimenta como acciones comunes de personas en edad laboral o escolar. Lo que hace que este tipo de movimientos geográficos no se perciban especialmente como angustiantes, aunque de acuerdo a cada individuo pudieran tener cierto grado de estrés que se refleje en interacciones negativas, aunque en estos caso no hubo alguno que reportara inconvenientes.

Una de las ventajas de haber realizado un estudio desde una metodología cualitativa, es realizar análisis profundos sobre situaciones específicas en individuos que tienen algunas características similares, pero distintas en rasgos demográficos, lo que enriquece otro ángulo de la disciplina psicológica a nivel de análisis.

Por otro lado, las limitaciones que hubo en el presente estudio fueron en un inicio la elección de un tema de investigación que abarcara el interés científico psicológico, como lo era por sí mismo la variable estrés, no obstante al buscar información sobre estudios de corte psicológico entre estrés, interacción con el medio ambiente y movilidad, no hubo los resultados esperados.

En América Latina estudios psicológicos que aborden estas temáticas no son muy abundantes, los que se ubicaron eran estudios realizados en los Estados Unidos y sobre todo en la Unión Europea.

Hubo temas que daban en cierta manera la aproximación a lo que se tenía como tema de investigación, y era desde el enfoque interconductual, sin embargo, al explorar las investigaciones sobre psicología ambiental y el procedimiento de la Teoría Fundamentada, se encontró la estrategia que finalmente siguió el presente estudio.

Para realizar estudios psicológicos mediante la metodología cualitativa, resultaría indispensable contar con una población que tuviera características demográficas similares en términos de años cumplidos, años de residencia en la ciudad actual y que fueran originarios de ciudades con las mismas características, por ejemplo, de ciudades de provincia.

El investigador debe tener amplio dominio de las técnicas de recolección de datos, como la entrevista a profundidad. Conocer los pasos de la Teoría Fundamentada y un gusto no forzado de analizar situaciones de los individuos con el medio ambiente.

Siempre será una limitante que haya una marcada tendencia en la actualidad por los estudios de corte cuantitativo, que indiscutiblemente tienen su impacto favorable en la construcción de teorías psicológicas, pero afortunadamente existen otras formas de estudiar el proceso de la conducta humana.

Referencias

Altman, I. (1975). *The environment and social behavior*. Monterey, Ca.: Brooks/Cole

- Anderson, J.R. (1978). Arguments concerning representations for mental imagery. *Psychological Review*, 4, 249-277.
- Antele, G.A. (2011). *Burnout síndrome de Desgaste*. (Tesis de licenciatura). México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Appleyard, D. & Craik, K.H. (1972). The environmental quality of city streets: The residents' view point. *Journal of the American Institute of Planners*, 38, 84-101.
- Aragonés, J. & Américo M. (1998). *Psicología Ambiental. Aspectos conceptuales y metodológicos*. En: J. Aragonés, J. & M. Américo (Eds.) *Psicología Ambiental*. Madrid: Pirámide.
- Archea, J. (1977). The place of architectural features in behavioral theories of privacy. *Journal of Social Issues*, 33, 116-137.
- Averill, J. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to streets. *Psychological Bulletin*, 80, 286-303.
- Baldi, G. & García, E. (2005). Calidad de vida y medio ambiente. *Universidades*, 9-16. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=37303003>
- Baldi, G. & García, E. (2006). Calidad de vida y medio ambiente. La psicología ambiental. *Universidad Nacional de Argentina*, VII, (13-14). Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400708>.

- Barcelata, B. (2004). *Estrés y adolescencia. Estrés y salud*. México: Cuadernos de ciencias de la salud y del comportamiento, FES Zaragoza UNAM.
- Baron, R.A. (1972). Aggression as a function of ambient temperatura and prior anger arousal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21, 183-189.
- Baron, R.A., & Bell, P.A. (1976). Physical distance and helping: Some unexpected benefits of "crowding in" on others. *Journal of Applied Social Psychology*, 6, 95-104.
- Barraza, A. & Acosta, M. (2007). El estrés de examen en educación media superior. Caso Colegio de Ciencias y Humanidades de la Universidad Juárez del Estado de Durango. *Innovación Educativa*, 37 (7), 17-37.
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 9(3), 111-129. Disponible en <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/article/viewFile/19028/18052>
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22), 272-283. Disponible en <file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-EstresAcademicoYBurnoutEstudiantilAnalisisDeSuRela-3265008.pdf>
- Barudy, J., Dantagnan, M., & Comas, E. (2010). *Los desafíos invisibles de ser madre o padre*. Barcelona: Gedisa

- Bateson, G. (1972). *Steps to an ecology of mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Beautrais, A., Fergusson, D., Coggan, C., Collings, C., Doughty C., Ellis, P. *et al.* (2007). Effective strategies for suicide prevention in New Zealand: a review of the evidence. *The New Zealand Medical Journal*, 120(1251), 1-13.
- Beck, A.T. (1991). Cognitive therapy. A 30-year retrospective. *Am Psychology*, 46(4), 368-75.
- Becker, F.D. & Mayo, C. (1971). Delineating personal distance and territoriality. *Environment and Behavior*, 3, 375-381.
- Berkowitz, L. (1975). *A survey of social psychology*. Hinsdale, Ill.: Dryden
- Berlyne, D. E. (1960). *Conflict. Arousal and curiosity*. Nueva York: McGraw-Hill
- Biederman, I. (1972). Perceiving Real-World Scenes. *Science*, 177, 77–80.
Disponibile en http://graphics.cs.cmu.edu/courses/P2P/PDF/Biederman_Science_1972.pdf
- Blasco, T. & Otero, L. (2008). Técnicas conversacionales para la recogida de datos en investigación cualitativa: La entrevista (II). *Nure Investigación*, 34, 10-20.
- Brunswik, E. (1956). *Perception and the representative design of psychological experiments*. Berkeley and Los Angeles: University of California

- Bronfenbrenner, U. (1976). The experimental ecology of education. *Education Researcher*, 5, 5-15.
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32, 575-595.
- Carriosa, J. (2001). *¿Qué es ambientalismo? La visión ambiental compleja*. Bogotá: PNUMA / IDEA / CEREC
- Celis, J., Bustamante, M., Cabrera, D., Cabrera, M., Alarcón, W. & Monge, E. (2001). Ansiedad y Estrés Académico en Estudiantes de Medicina Humana del Primer y Sexto Año. *Anales de la Facultad de Medicina*, 1 (62), 25-30.
- Charmaz, K. (1990). "Discovering" chronic illness: using grounded theory. *Social Science and Medicine*, 30(11), 1161- 1172. Disponible en https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/876/1/culturacuidados_20_19.pdf
- Collazo, C., Ortiz, R., & Hernández, R. (2008). El estrés académico en Estudiantes Latinoamericanos de la Carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 46(7), 1-8.
- Coombs, C.H., Dawes, R.M., & Tversky, A. (1970). *Mathematical Psychology: An elementary introduction*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall
- Corbin, J. & Strauss, A. (1990). "Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria". *Qualitative Sociology*, 13, 3-21.

- Craik, K.H. & Zube, E.H. (1976). *The development of perceived environmental quality indices. Perceiving environmental quality: Research and applications*. Nueva York: Plenum
- Craik (1976). *Environmental psychology*. En *New directions in psychology*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston.
- Cruz, C. & Vargas, L. (1998). *Estrés: entenderlo es manejarlo*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Díaz, P., Buceta, J.M. & Bueno, A. M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 7-24.
- Downs, R. M. & Stea, D. (1973). *Image and environment: Cognitive Mapping and spacial behavior*. Chicago: Aldine
- Downs, R. M. & Stea, D. (1977). *Maps in minds; Reflections on cognitive mapping*. Nueva York: Harper y Row
- Dumont, M.; LeClerc, D., & Deslandes, R. (2003). Personal resources and psychological distress in association with the school performance and stress of fourth secondary students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 35(4), 254-26.
- Evans, G. W. (1980). Environmental Cognition. *Psychological bulletin*, 88, 259-287.

- Fernández Moreno, Y. (2008). Why Study Environmental Perceptions? A revision of Mexican Literature with Emphasis on Protected Natural Areas. *Espiral(Guadalaj.)*, 15(43), 179-202. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1665-05652008000100006&script=sci_arttext
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, Ca.: Stanford University Press
- Fontana, D. (1995). *Control del Estrés*. México: Manual Moderno.
- Frankenhaeuser, M. & Lundberg, U. (1977). The influence of cognitive set on performance and arousal under different noise loads. *Motivation and Emotion*, 1, 139-149.
- Friedman, H.S. y DiMatteo, M.R. (1989). *Health psychology*. New Jersey, NJ: Prentice-Hall.
- Galán, S. & Camacho, E.J. (2012). *Estrés y salud: investigación básica y aplicada. La conceptualización del fenómeno estrés psicología y salud: su abordaje a la luz de un modelo de adhesión*. México : Editorial El Manual Moderno.
- Gil, G. M. (2001). El síndrome de quemarse por el trabajo (síndrome de burnout): aproximaciones teóricas para su explicación y recomendaciones para la intervención. *Revista Psicología Científica*, 3(5), 278-288. Disponible en : https://www.researchgate.net/profile/Pedro_Gil-Monte/publication/242114408_El_sindrome_de_quemarse_por_el_trabajo_

sindrome_de_burnout_aproximaciones_teoricas_para_su_explicacion_y_recomendaciones_para_la_intervencion/links/0deec534528db5d80e000000.pdf

Glass, D. C. & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events. *American Scientist*, 80, 457-465

Goldsmith, J.R. (1968). *Effects of air pollution on human health*. En: A.C. Stearn (ed.), *Air pollution*. Nueva York: Academic Press

González, J.L. (2001). Nosología psiquiátrica del estrés. *Psiquis*, 22(1), 1-7.

González, M.T. & Landero, R. (2008). Confirmación de un modelo explicativo del estrés y de los síntomas psicósomáticos mediante ecuaciones estructurales. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(1), 7-8.

González, M. & Landero, R. (2007). Factor Structure of the Perceived Stress Scale (PSS) in a Sample from Mexico. *The Spanish Journal of Psychology*, 10(1), 199-210.

Goodnite, P. (2014). Stress: A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 49(1). Disponible en <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=ae987701-7cac-4d68-ba89-fa38267d526b%40sessionmgr101&hid=116>

Green, D.E. & Rao, V.R (1972). *Applied multidimensional scaling: A comparison of approaches and algorithms*. Nueva York: Holt, Rinehart Y Winston

- Griffitt, W. (1979). Environmental effects on interpersonal affective behavior: Ambient effective temperatura and attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 15, 240-244.
- Gibson, J.J. (1979). *An ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
- Guevara, J., Landazuri, A. M., & Teraán, A. (1998). *Estudios de Psicología Ambiental en América Latina*. Mexico: UAP-UNAM-CONACyT
- Guirao, M. (1980). *"La percepción: bases sensoriales". Los sentidos, bases de la percepción*. Madrid: Universidad
- Hart, R. A. & Moore, G. T. (1973). *The development of spatial cognition: A review*. Chicago: Aldine
- Haynes, S.N. & O'Brien, W.H. (2000). *Concepts of causation in the behavioral assessment paradigm*. NY: Kluwer Academic Publishers.
- Hellhammer, D. H. (2008). *The brain-body connection. Key issues in mental health*. Switzerland: Karger.
- Holahan, C. J. (2016). *Psicología ambiental: Un enfoque general*. México: Limusa
- Holmes, T, & Rahe, R. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(1), 213-218.
- Ittelson, W.H. (1973). *Environment and cognition*. Nueva York: Seminar Press

- Jiménez, D. (2003). Importancia de la familia en el proceso de la enfermedad del paciente crónico. *Tesis de Licenciatura*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kareaga, A. (1999): *Teoría y práctica de la relajación. Un nuevo sistema de entrenamiento*. Barcelona: Martínez Roca, S.A.
- Kienhorst, I., & Van Heeringen, K. (2001). *Understanding suicidal behaviour. The suicidal process approach to research, treatment and prevention*. England: Wiley.
- Kranner, I., Minibayeva, F. V., Beckett, R.P. & Seal, C.E. (2010). What is stress? Concepts, definitions and applications in seed science. *New Phytologist*, 188(3), 655-673. doi: 10.1111/j.1469-8137.2010.03461.x
- Labrador F. J. (1995). *El estrés: nuevas técnicas para su control*. Madrid: Temas de Hoy.
- Lazarus, R. (2000). *Estrés y emoción. Manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao: Ed. Desclee de Brouwer S.A
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Coping and adaptation*. New York: Gllford
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R.S. & Cohen, J. (1977). Environmental stress. Human behavior and environment: Advances in theory and research. Nueva York: Plenum

- Lebowitz, M.D., Cassell, E.J. & McCarroll, J. R. (1972). Health and the urban environment: XV. Acute respiratory episodes as reactions by sensitive individuals to air pollution and weather. *Environmental Research*, 5, 135-141.
- Lee, T.R. (1973). *Psychology and living space. Image and environment: Cognitive mapping and spatial behavior*. Chicago: Aldine
- Left, H. L. (1978). *Experience, environment, and human potentials*. Nueva York: Oxford University
- Lewin, K. (1947). *Group decision and social change. Readings in social psychology*. Nueva York: Holt, Rinehart y Winston
- Linares, J. L. (2007). Personality and personality disorders from a systemic approach. *Clínica y Salud*, 3(18), 381-399.
- Loo, C. M. (1977). *Beyond the effects of crowding: Situational and individual differences. Perspectives on environment and behavior*. Nueva York: Plenum.
- Lynch, K. (1984). *La imagen de la ciudad*. Ciudad de México: Ediciones G. Gili
- Manassero, A., García, E., Torrens, G., Ramis, C., Vázquez, Á., & Ferrer, V. (2003). Burnout en la enseñanza: Aspectos atribucional. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*. 21(1), 89-105. Disponible en <http://www.redalyc.org/html/2313/231317039006/>
- Mann, J. J. (2003). Neurobiology of suicidal behavior. *Nature reviews, Neurosciences*, 4(1), 819-828.

- Mann, J., Bortinger, J., Finlay, C., Oquendo, M., Currier, D., Li, S., & Brent, D. (2005). Family history of suicidal behavior and mood disorder probands with mood disorders. *The American Journal of Psychiatry*, 162(9), 1672-1679.
- Mann, J., Waternaux, C., Haas, G., & Malone, K. (1999). Toward a clinical model of suicidal behavior in psychiatric patients. *American Journal of Psychiatry*, 156(2), 181-189.
- Marans, R. W. & Rodgers, W. (1975). *Metropolitan America in contemporary perspective*. Nueva York: Halstead Press
- Marks, D.F., Murray, M., Evans, B., Willing, C., Woodall, C. & Skyes, C.M. (2008). *Psicología de la salud: Teoría, investigación y práctica: Manual Moderno*.
- Marrero, L. & Grau, J. (2005). Síndrome de Burnout en médicos que trabajan en unidades de cuidados intensivos neonatales. *Revista psicología y salud*, 15(1), 26-28.
- McEwen, B., & Lupien, S. (2008). Stress: homonal and neural aspects. En R. V.S., *Encyclopedia of human brain*. USA: Academic Press.
- McGuire, W. J. (1970). Social and Spatial density effects on spacing behavior in preschool children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 11, 197-205
- Miller, G.A., Galanter, E., & Pribram, K. H. (1960). *Plans and the structure of behavior*. Nueva York: Harper & Row

Moberg, G.P. (2000). *Biological response to stress: Implications for animal welfare: Biology of animal stress: Basic principles and implications for animal welfare*. London: CABI Publishing.

Moreno, F. J., & Ordoño, E. M. (2009). Aprendizaje Motor y Síndrome General de Adaptación. Motricidad. *European Journal of Human Movement*, 22(1) 1-19. Disponible en <file:///C:/Users/Ana/Downloads/Dialnet-AprendizajeMotorYSindromeGeneralDeAdaptacion-3323447.pdf>

Moser, G. (1998). Psicología Ambiental. *Estudios de Psicología. Universidad Federal do Rio Grande do Norte, Brasil*. 3(1), 121- 130. Recuperado de http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413294X199800010008&script=sci_arttext.

Moser, G. (2003). La Psicología Ambiental en el siglo XXI: El desafío del desarrollo sustentable, *XII*, 2: 11-17. Recuperado de <file:///C:/Users/sweet/Downloads/17386-51091-1-PB.pdf>

Newport, J., & Nemeroff, C. (2002). Stress. En V. Ramachandra, *Encyclopedia of the Human Brain*. USA: Academic Press

Orlandini, A. (1999). El estrés, qué es y cómo evitarlo. México: Segunda Edición Fondo de Cultura Económica.

Pandit, N. R. (1996). The Creation of Theory: A Recent Application of the Grounded Theory Method. *The Qualitative Report*, 2(4), 1-15. Disponible en <http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol2/iss4/3>

- Peñacoba, C. & Moreno, B. (1999). La escala de estresores universitarios (EEU): Una propuesta para la evaluación del estrés en grupos de poblaciones específicas. *Ansiedad y estrés*, 5(1), 61-78.
- Piña, J. A. (2009). Los pecados originales en la propuesta transaccional sobre estrés y afrontamiento de Lazarus y Folkman. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14(1), 193-209.
- Porshansky, H. M. & Altman, I. (1979). *Resources in environment and behaviour*. Washington, D.C.: American Psychological Association
- Porshansky, H. M. (1972). Methodology in environmental psychology: Problems and issues. *Human Factors*, 14, 451-460.
- Porshansky, H. M. (1978). The city and self-identity. *Environment and behavior*, 10(2), 147-170. doi: <https://doi.org/10.1177/0013916578102002>
- Praag, H. M., Kloet, R., & Os, J. (2004). *Stress, the Brain and Depression*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Pylyshyn, Z. W. (1973). What the mind's eye tells the mind's brain: A critique of mental imagery. *Cognitive Psychology*, 80, 1-24.
- Quintero, G. & González, V. (1997). "Calidad de vida, contexto socioeconómico y salud en personas de edad avanzada". En Buendía, J. (Ed). *Gerontología y Salud. Perspectivas actuales*. Madrid: Biblioteca Nueva

- Ramírez, J. & Rodríguez, J. (2012). El proceso de Psicoterapia combinando dos modelos: Centrado en Soluciones y Cognitivo Conductual. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 15(2), 611-633.
- Real Academia Española (1985). Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española. México: Océano
- Robles, B. (2011). La entrevista en profundidad: una técnica útil dentro del campo antropofísico. *Cuicuilco*, 18(52), 39-49. Disponible en http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592011000300004
- Rodríguez, D. (2001). *Gestión organizacional*. México: Plaza y Valdés Universidad y Universidad Iberoamericana.
- Román, C. A., Ortiz, F. & Hernández, Y. (2008). El estrés académico en estudiantes latinoamericanos de la carrera de Medicina. *Revista Iberoamericana de Educación*, 7(46), 1-8.
- Roth, E. (2000). Ambiental: Interface entre conducta y naturaleza. *Revista Ciencia y Cultura*, 8, 63-78. Recuperado de http://clinguas.noip.org/siteclinguas/archivos/proficiencia_2015/provas/espanhol_prova_gabarito_biologicas_agrarias_saude.pdf.
- Ruiz, M.A., Díaz, M.I. & Villalobos, A. (2011). *Manual de Técnicas de Intervención Cognitivo Conductuales*. Madrid: Uned

- Sandín, B. (1995). El estrés. En A. Belloch, B. Sandín y F. Ramos (Eds.), *Manual de Psicopatología* (Vol. II, pp. 3-52). Madrid: McGraw-Hill.
- Sandín, B. (1999). *El estrés psicosocial*. Madrid: Klinik
- Sandín, C., Venero, C. & Cordero M. (2001). *Estrés, memoria y trastornos asociados: Implicaciones en el daño cerebral y el envejecimiento*. España: Editorial Ariel S.A.
- Schooler, K.K. (1975). *Response of the elderly to environment: A stress-theoretic perspective. Theory development in environment and aging*. Whashington, D. C.: Gerontological Society
- Schuman, S. (1972). Patterns of urban heat-wave deaths and implications for prevention: Data from Nueva York and St. Luis. *American Environmental Research*, 5, 59-75.
- Seligman, M.E.P. (1973). Fall into Helplessness. *Psychology today*, 43-48.
- Selye, H (1964). *La tensión en la vida: El stress*. Buenos Aires: Cía. General fabril.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw Hill
- Selye, H. (1976). *Stress in health and disease*. Woburn, Mass.: Butterworth
- Soler, J.K., Yaman, H., EStevea, M., Dobbs, F., Asenova, R.S. & Katic, M., (2008). Burnout in european family doctors: the EGPRN study. *Family practicular*, 25(4), 245-265.

Stea, D. (2003). "Environmental/Geographic Perception and Cognition", *Geography*, 7371. Disponible en: <http://www.pdf4free.com>.

Stokols, D. (1979). A congruence analysis of human stress. *Stress and anxiety*, 6, 208-215. Disponible en https://www.researchgate.net/profile/Daniel_Stokols/publication/287493628_A_congruence_model_of_human_stress/links/5685815608ae197583197e2b/A-congruence-model-of-human-stress.pdf

Strauss, A. (1961). *Images of the American city*. Nueva York: Free Press

Taylor, S. & Bogdan, R. (1986). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación. La búsqueda de significados*. Buenos Aires: Paidós

Taylor, S.E. (1986). *Health psychology*. New York: Random House.

Tolentino, S. (2009). Perfil de estrés académico en alumnos de licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo en la Escuela Superior de Actopan. *Tesis de Licenciatura*. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Tráskman-Bendz, L., y Westrin, A. (2001). Stress and suicidal behaviour. En Kees van Heeringen (Ed.), *Understanding suicidal behaviour. The suicidal process approach to research, treatment and prevention* (pp. 40-53). Chichester: Wiley.

Waldbott, G.L. (1963). *Health effects of environmental pollutants*. Sn. Luis: Mosby

- Ward, L. M. & Suedfeld, P. (1973). Human responses to highway noise. *Environmental Research*, 6, 306-326.
- Warnock G., J. (1974). *La filosofía de la percepción*. México: Fondo de Cultura Económica, pp. 7-8.
- Weigel, R.H. & Newman, L. S. (1976). Increasing attitude-behaviour correspondance by broadening the scope of the behavioral measure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33, 793-802.
- Weinstein, N.D. (1976). Human evaluations of environmental noise. En K.H. Zube (eds.). *Perceiving environmental quality: Research and applications*. Nueva York: Plenum
- White, R. W. (1974). *Strategies of adaption: An attempt at systematic description*. Nueva York: Basic Books
- Wicker, A. W. (1979). *An introduction to ecological psychology*. Monterey, Ca.: Brooks/Cole.

ANEXOS

Anexo 1: Daniel

Entrevista a Daniel (Nombre ficticio)

Pachuca, Hidalgo, México (Noviembre 2017)

Categoría de análisis	Ambiente
	Interacción con el medio
	Movilidad
	Estrés
	<u>Subrayado</u> / también incluye (ambiente/interacción/movilidad/estrés)
	Engloba todo

Laura: ¿Me podrías decir cuál es tu definición de ambiente?

Daniel: Ambiente, pues para mí cuando escucho la palabra “ambiente” se me imagina el lugar en dónde vivo, en dónde hago mis actividades cotidianas, la oficina en la que estoy, mi casa, incluso dónde salgo a caminar. Lo que me rodea.

Laura: ¿Qué pensamiento se te viene a la mente cuando escuchas este concepto de “ambiente”? Ya sea contaminación, paisajes agradables, protección a la naturaleza, calidad de vida, desastres naturales o cualquier otro.

Daniel: Depende mucho en el lugar en el que esté, porque si pienso en un lugar agradable o bonito, regularmente pienso en campo, donde haya áreas verdes y por ejemplo cuando pienso en contaminación es cuando veo la referencia en un video o en un documental o por redes sociales, es cuando yo pienso en ambiente en negativo, entonces eso depende mucho con lo que lo esté asociando, pero en general pienso en un ambiente verde.

Laura: ¿Que tanto le preocupa el medio ambiente y por qué?

Daniel: Pues el ambiente es un lugar en el que uno se desarrolla. Cuando pienso en ambiente ahorita en este momento pienso en todo el planeta, me preocupa que el planeta esté bien porque si el planeta se enfermara a todos nos iría mal. Sí me preocupa que en mi país no hay un sistema de recolección y procesamiento de la basura eficiente y pues bueno, vivir en México es peligroso como tomar agua de la calle. A mí me cuentan personas de mayor edad como de la generación de mis papas o más grandes que pues los niños al jugar solamente abrían cualquier llave

hasta las que están en las tomas de la calle y todos se pegaban ahí a meter la boca, era más fácil enfermarse de la gripe a enfermarse de la propia agua. Entonces eso para mí si es preocupante que uno no tenga derecho a cuestiones elementales de la vida, como en este caso tener agua limpia de donde uno vive.

Laura: ¿Puede hablarme un poco de la ciudad de origen en donde usted creció, por ejemplo, cómo era el lugar donde vivía? Si era una casa o departamento, colonia.

Daniel: Soy originario de la Ciudad de México, yo crecí en un edificio de departamentos que eran de dos pisos, planta baja, piso uno y piso dos. Yo vivía en el piso dos y era ahora que lo recuerdo un lugar pequeñito. Era un lugar muy pequeño porque teníamos una recámara muy amplia, muy grande cuando éramos pequeños pues prácticamente estaba una de mis hermanas y yo en una cama en un extremo de la recámara y mis papas dormían del otro extremo de la recámara. Era una recámara muy grande. Ya cuando fui yo adolescente, yo soy el mayor, ya se hicieron ajustes para que me cambiaran de recámara y se hizo otra. Y como era una de estas construcciones, un edificio antiguas había la oportunidad de hacer otra recámara. Y yo estaba muy feliz aunque era muy pequeñita pero me gustaba mucho porque tenía una ventana que daba a la calle. El barrio donde viví no era como de los más adecuados. Oficialmente en aquel entonces si lo buscas en una guía Roji, se llama Ahuehuetes. Pero en realidad es la colonia Anáhuac. Entonces la avenida principal era Marina Nacional que era una avenida muy grande pero era muy notorio el cambio de ambiente, yo me metía una o dos calles y era un barrio donde se sentía el ambiente pesado porque hay mucha gente que está en la calle sin hacer nada y por esa razón yo no salía tanto de casa porque mis papas eran más que nos promovían más lo del estudio y entonces llego una edad en la que no congeniaba mucho con los vecinos de mi edad sobre todo porque ellos no estudiaban y de hecho no estudiaron.

Laura: ¿Cómo era la convivencia en general entre vecinos?

Daniel: El piso donde yo vivía era muy armonioso, por ejemplo. las ventanas de las cocinas podías platicar mientras hacías tu comida. Pero en el piso de abajo era difícil porque había problemas. Cambiaba mucho de piso a piso a pesar de que era un mismo contexto. Entonces yo con mis vecinos, así inmediatos con los que yo vivía, con los que yo tenía las dos puertas aledañas, siempre la convivencia fue agradable. Siempre hay detallitos alguna vez alguien tuvo un perro y los vecinos salían todo el día, los perros ladraban y olían muy fuerte. Toda la suciedad de los perros y no había manera de nosotros darles comida como para dejar que ladraran los perros. Esa fue una etapa muy pequeñita pero en general ese segundo piso donde yo crecí fue muy agradable. Pero el piso de abajo no, la tenía más difícil.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación tenía donde tu vivías y en general la ciudad? Aspectos más notorios de la contaminación

Daniel: Ese edificio que te digo, yo estaba a dos cuadras del único mercado de esa colonia. Entonces el mercado abarcaba toda una manzana. Yo no vivía del lado donde estaba el tiradero de la basura, pero sí estaba muy cercano a donde llegaban

los camiones de basuras y después esos camiones se los llevaban unos diez minutos y después de ahí se iban sacando a la delegación Miguel Hidalgo, entonces al estar el mercado cerca y toda esta infraestructura y todos estos permisos que se le daban. De hecho toda la semana, de lunes a domingo era muy común que yo para pasar a mi casa, a través de puestos ambulantes, de puestos sobre ruedas, a pesar de que estaba el mercado. Entonces había comercios dentro y fuera del mercado. Entonces siempre hubo suciedad, siempre yo recuerdo y hasta la fecha sigue habiendo comercios ahí. Siempre es un lugar con basura.

Laura: ¿Entonces sería como la mala eficiencia de recolección de basura?

Daniel: Sí, yo recuerdo de niño de mis 0 a 10 años, que cuando llovía, la gente se inundaba porque las coladeras siempre estaban tapadas de basura, recuerdo muchas veces llegar a la casa de la planta baja cargado por mi mamá, hasta por mi abuela porque estaba inundado. Entonces ya solo me subían dos o tres escalones y ya me subía. Entonces esa primera etapa digamos que no fue tan bonita.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupaba en sí por esta problemática de la basura?

Daniel: Yo creo que no, creo que tenga que ver con muchas cosas, sobre todo con la educación. Porque hubo muchos programas del departamento del departamento de Distrito Federal de aquel entonces, donde se pusieron botes de basura, y los arrancaron, se veía que los botes de basura eran inservibles cuando los arrancaban porque quedaba en un pedazo muy grande del bote de basura, entonces la gente no tenía donde tirar la basura. Sí había ciertas medidas pero no vi nunca que hubiera algo positivo para la recolección de basura.

Laura: ¿Cómo es la movilidad en tu ciudad?

Daniel: Pues al ser de la ciudad de México es muy ajetreada, yo creo que esa Avenida principal de Marina Nacional no era una avenida tan concurrida como Insurgentes o como Reforma y actualmente en el reporte que escucho siempre del reporte vial escucho que es una de las más concurridas, se ha crecido de una manera exponencial que es muy difícil la movilidad en la Ciudad de México, osea un recorrido en cuestión de kilómetros, en tal vez un km que no es nada en lejos que se puede hacer 10 minutos en auto cuando se supone que el auto te lleva más rápido en otro lugar. Es difícil la movilidad. Antes eran muy marcadas las horas pico, siempre cuando eran las entradas de los niños a las ocho o a las nueve , siempre había tránsito alrededor de esas horas. Pero ahora te vas a las 11, 12 o 5 y que eran horas en la que no había tránsito y ahora es parejo y sobre eso no se ha hecho nada.

Laura: ¿Me podrías decir cuáles eran los lugares más concurridos? Por ejemplo, sí había una plaza, un parque, o un cine. Los lugares donde la gente más convive o se reúne.

Daniel: Como te decía vivía cerca de un mercado. Entonces había un día donde había dos cuadras más del mercado sobre ruedas, entonces creo que eran los miércoles donde había más gente, era más difícil. El día de reyes también toda esa

calle se cerraba y los que te vendía verduras ese día te vendían juguetes, eso es lo más cercano a mi casa. Se llama Mercado de la Colonia Anáhuac, no recuerdo como se llamaba. Era grande abarcaba una manzana grande y otros lugares fuera de donde yo iba. La iglesia donde yo iba, iba mucha gente, era muy grande, cabían más de 500 personas y estaba enfrente de un parque que me gustaba ir, me sitúo cuando tenía diez años y yo recuerdo que esos eran los lugares más concurridos que yo conocía.

Laura: Era más fácil llegar a ese lugar de donde tu vivías?

Daniel: sí, llegábamos en diez minutos, pero como cuando íbamos a la Iglesia íbamos a otros lados pocas veces yo me fui caminando. Me iba en carro.

Laura: Y por ejemplo, era más fácil reconocer ese lugar. La gente sabía cómo era y donde estaba.

Daniel: Sí y además identificable porque la Iglesia se ve, porque es muy alta, desde donde yo vivo se veía la Iglesia, incluso si hasta alguien iba preguntar por esas direcciones o la Iglesia pues era muy fácil indicarle donde era. El mercado es muy conocido porque no hay otros mercados tan cerquita.

Laura: ¿Crees que esos lugares son muy importantes para la gente en el barrio donde tu vivías?

Daniel: Yo creo que sí. Sí porque pues cuando yo tenía diez años, no había celulares y yo recuerdo que en las iglesias la gente platicaba más aunque no se conociera. En los parques platicaban más. Por ejemplo, si mis papas me iban a dejar ahí en el parque y era muy común que mis papas platicaran con las personas que también estaban con sus hijos y ahora van y se ponen a ver su teléfono. Creo que si se facilitaba mucho. También en el mercado era un lugar donde había pláticas, había el marchante donde te daba un pilón y luego la pagabas y así había más confianza.

Laura: De acuerdo al lugar en el que me mencionas, ¿te gustaría vivir ahí toda tu vida o por un periodo largo de tiempo?

Daniel: Bueno, yo ya no vivo en la ciudad de México. Yo me cambié a Pachuca hace siete años y todo es más, osea yo lo veo hasta cuando manejo, que los carriles son más amplios. La gente te saluda aunque no te conozca, de hecho yo me fui de la ciudad de México, y todas estas situaciones ambientales que tienen que ver hasta con la gente que no conoces, los vecinos indiferentes. Pues llegar a Hidalgo específicamente Pachuca se me hizo agradable en ese sentido pero si me sentía como foráneo porque me saludaban y yo saludaba medio tímido pero definitivamente donde vivo actualmente si sería un lugar donde viva mucho tiempo esperando que siga teniendo las características de como ahora.

Laura: ¿Me podrías describir ahora la Ciudad de Pachuca? El tipo de residencia, departamento o colonia.

Daniel: Ahora vivo en una casa pero el predio donde vivo se comparte con otras tres familias. Son cuatro casas en este lugar muy grande. Me gusta porque tienes un lugar muy una independencia muy manejable a tus necesidades, me gusta amucho el compañerismo y la ayuda de los vecinos sin que nos una algún lazo familiar. Por ejemplo, hay una puerta principal y un lugar para cada uno de su auto y quien esté más cerca de la puerta cuando llegamos a coincidir la abre y la cierra. Y hasta actividades comunes como podar el pasto todos nos organizamos y damos dinero y los vecinos lo hacen. También tiene que ver mucho con las personas que todos estamos dispuestos a llevarnos bien. Tengo prácticamente viviendo un ahí y por ejemplo yo llegué hace un año por estas fechas y es agradable y podemos compartir cosas. Tenemos árboles frutales y además que la calle es sumamente tranquila, no escuchas nada a pesar de que estoy a una cuadra y media de una avenida principal también hay un mercado cerca y no siento toda esta aglomeración o gente cerca. Me siento muy bien en donde vivo.

Laura: ¿Cómo defines la calidad de vida en este lugar?

Daniel: La calidad de vida es muy notoria de mejora en todos los sentidos en donde vivo. No tengo en la casa donde vivo, evidentemente es mucho más grande que el departamento donde vivía de niño. La calidad con las personas es por lo menos se me sus nombres, me saludan y de buena gana aunque nos veamos una vez al día. Y es muy agradable la gente, de “Vecino vi sus luces prendidas, pensaba si necesitaba algo”. La gente es amable.

Laura: Y esto a comparación de la ciudad de México es igual o es menos la preocupación de los unos por los otros.

Daniel: Yo creo que si se da, pero en comunidades donde tú vives en un condominio o edificio y de la convivencia que hayas tenido antes. Yo creo que si hay compañerismo en todos lados pero en el mismo contexto te hace más desconfiado porque si en el D.F te vas de vacaciones es muy probable que te lleves bien con el vecino de lado y no le dices que te vas de viaje. Pero acá le puedes encargar tu casa al vecino en Pachuca y esto no se ve en la ciudad.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación existe donde vives actualmente?

Daniel: Ruido no hay, basura si hay un sistema eficiente. Si fuera del uno al diez, yo le pondría un 9 porque a veces no van los de la basura, pero es muy esporádico que no vayan. A lo mejor de dos meses de los días que les tocan un día no van. Yo creo que si sigo viendo el problema en el agua. Yo creo que está igual de contaminada que en la ciudad de México. Porque yo no me atrevería a tomar agua de la calle como yo lo hacía de niño.

Laura: ¿También existen inundaciones?

Daniel: Sí, creo que Pachuca al ser una ciudad mucho más pequeña, toman ciertas precauciones de que aquí hay muchos túneles o desniveles, pero donde yo vivo no hay. Aunque haya llovido fuerte no tengo problemas de inundaciones.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupa por la contaminación?

Daniel: La gente de donde yo vivo sí, sale y limpia la calle. Pero cerquita de ahí hay otras casas donde se ve diferente. En donde yo vivo no hay grafitis pero en dos o tres calles ya hasta por las calles que son muy angostas, donde puede entrar un carro, ya veo grafitis, ya veo un poco más sucio. Creo que depende mucho de las características de las personas de las que nos rodeamos.

Laura: ¿Consideras seguro el lugar para vivir?

Daniel: Sí, yo he llegado y me he ido de casa a deshoras, entre las once y las cinco de la mañana, yo he llegado o me he ido y puedo llegar tranquilo, con la seguridad de que puedo dejar mi carro, y abrir la puerta y meter mi carro.

Laura: ¿En general la ciudad de Pachuca se te hace segura?

Daniel: Sí, yo creo que en las ciudades grandes como fuera del país, países de primer mundo. Yo creo que aunque uno camine a las tres de la mañana en Europa, siempre vas a tener precaución o la reserva de ir caminando. Pachuca yo lo veo parecido. Alguna vez, hace ya varios años me tocó salir a las dos de la mañana, iba solamente con otra persona otro chavo. Yo no sabía que había las taxis colectivas, entonces pues tomamos el taxi. Íbamos a dos lugares diferentes, y cuando lo tomamos iban otras dos personas aparte del chofer entonces éramos cinco, y la plática que tenían era amena. Mi viaje fue como de diez o quince minutos. Y pues fuimos a dejar a mi amigo, después a las otras personas y me dio seguridad. Pero yo creo que en Pachuca te puede pasar algo a las diez de la mañana y a lo mejor no te puede pasar algo a las tres de la mañana. Yo creo que ahorita como está creciendo, ojalá que tuvieran ese cuidado de que no se contamine de estas malas mañanas tan pronto. Pero si creo que te puede pasar algo feo como en cualquier ciudad independientemente de la hora.

Laura: ¿Cómo consideras la movilidad en esta ciudad, en costos, facilidad de transportarse?

Daniel: yo si he tomado transporte público, si te tardas una hora pero con mis tiempos y referencias del D.F. tardarse una hora u hora diez no es tanto. Pero la gente de aquí lo empieza a sufrir. Pues esto del tuzobús creo que en su momento fue un gran error porque empezó a funcionar sin tener todo el cuidado de quien lo merece que es el que está transportándose ya sea en particular o colectivo. Yo me acuerdo que en la entrada a Pachuca ya funcionaba el tuzobús pero no había los dos carriles que necesitaban para los autos y también que mucha gente ya estaba acostumbrada a las combis que te acercaban al centro de la ciudad, En general nos adaptamos a todo si eso es lo que hay pues bueno nos adaptamos. En la calle donde yo vivo creo que es el centro de la ciudad y creo que tengo muchas opciones pero también se que hay gente en mi ciudad que no se puede mover tan fácil. De que se les ha complicado sus viajes hasta de mediar hora aquí en la ciudad de Pachuca. Creo que la movilidad si vives en zonas donde está la infraestructura bien hecha todavía estas a tiempo. Pero si vives alrededor de Pachuca donde se están

construyendo varios lados varias cosas no hay manera todavía de tener una amovilidad rápida peros donde yo vivo sí.

Laura: Por ejemplo, a gran distancia ¿qué lugares o puntos de referencia de la ciudad puedes observar y distinguir? (Interacción)

Que es lo que se pueden observar fácilmente en la ciudad, por ejemplo el estadio, o una iglesia.

Daniel: Yo veo el estadio, por ejemplo hay veces en que veo luces y ya sé que hay partido entonces prendo la televisión para ver si hay partido. Se ve el museo del futbol. Yo creo que es muy clara la ciudad. Yo creo que la gente que viene de Hidalgo, no sabía que se les hacía algo turístico por ejemplo ir al Sams y ver las casas de colores. El otro día tuvimos visitas y querían ir a la montaña de colores. Yo creo que si hubieran sistemas, nunca he trabajado en gobierno, uno entiende que es para mejorar. Yo creo que algo del dinero pero estamos en una situación muy difícil porque nadie hace lo que le toca creo que también debería de haber un recurso donde se pudiera hacer una campaña de ir coloreando la ciudad. Porque eso es lo que percibo de Pachuca, de todo Hidalgo, porque eso es lo que se me hace muy bonito. Excepto que es Pachuca que es gris, porque te vas a otro lado porque ves en otros lados casas pintadas.

Laura: ¿En esta ciudad cuales son los lugares que más te gusta visitar y por qué?

Daniel: Yo creo que sería el cine. Por ejemplo, Galerías al ser el centro principal de Pachuca pues era como una visita obligada. Pero yo tengo más de un año que no voy al cine a galerías porque no me gusta que haya tanta gente y tantos carros y pocos espacios. Entonces he tomado la decisión de irme a otros cines que igual están en centros comerciales y donde yo tengo la oportunidad de estacionarnos y a lo mejor a 50 pasos ya entro al cine y doy otros quince pasos y ya estoy en mi asiento. Eso a mí me gusta. Por ejemplo en el estadio de fútbol de Pachuca, tu caminas y ya estas sentado.

Parque al que me gusta ir es el parque Hidalgo que es por Avenida Madero. Ese parque se me hace bonito, de hecho, vi cuando lo re construyeron, porque ahora tienen juegos nuevos.

Laura: ¿Te gustaría vivir aquí el resto de tu vida o por un largo periodo de tiempo?

Daniel: Pues ahorita por mi situación laboral, yo digo que sí, y esto que voy a decir se me hace difícil. Pero yo ahorita en este momento de mi vida yo podría decir que nunca regresaría a la ciudad de México a vivir. Porque si comparo Pachuca con otras ciudades grandes como Guadalajara o Monterrey, o Querétaro me quedo en Pachuca. A pesar de que se nos han dicho que después de la ciudad de México son los estados más importantes, me podría quedar en Pachuca.

Laura: ¿Crees que los lugares donde realizas tus actividades diarias o inclusive tu casa o el trabajo, tienen una infraestructura segura?

Daniel: Creo que sí, por ejemplo donde vivo si hay una buena infraestructura para que aguante el piso de arriba. Sí creo que otros sitios como centros comerciales, yo creo que si temblara si soportaría no se caería.

Laura: ¿Me puedes decir las colonias, las avenidas más importantes de Pachuca? (Movilidad)

Daniel: Pues yo lo pienso así como una cruz que es la Avenida Felipe Ángeles que es de donde viene la carretera y que si te sigues todo derecho termina en la prepa uno, ahí se vuelve a partir pero esa se me hace importante, porque llega desde la carretera y Colosio que es la otra donde todos atravesamos.

Laura: ¿Cuáles crees que sean los lugares donde haya más camina o hay mayor confluencia?

Daniel: Pues el centro de Pachuca se me imagina que es como un lugar de paso, yo veo que la gente se queda a mirar el reloj, la gente que no es de aquí. Osea porque no es un lugar turístico, **yo nunca me he subido al turibus de Pachuca**, creo que yo veo mucha gente donde te comentaba hace rato. Bueno el centro histórico a lo mejor, lo que pasa es que es diferente caminar osea para caminar para pasear, yo creo que la gente cada quien en su colonia si tiene perros o niños y camina si lo hace, pero en el centro histórico la gente no sale. Porque no hay nada histórico nada más el reloj. (ambiente)

Laura: ¿Cuáles son los lugares más distintivos en la ciudad?

Daniel: Yo creo que el reloj y el estadio.

Laura: ¿Cuáles son las zonas de mayor confluencia o puntos estratégicos donde se desplaza la población?

Daniel: Yo creo que la central de abastos y la central camionera. Yo creo que ahí es un lugar donde siempre vas a ver gente. (ambiente)

Laura: ¿Crees que es eficiente el transporte y cuál es el más utilizado?

Daniel: Yo creo que a pesar de que el tuzobús tiene su número importante de gente, yo creo que todavía las combis pequeñas que de la central salen para todos lados incluso salen de Pachuca creo que siguen siendo lo más eficiente de transporte. Y no lo creo eficiente porque siempre hay un sobre ocupado de personas, si hay un choque las personas que van paradas no son las únicas que se lastimarían sino los demás que van sentadas. Me extraña que no haya tantos problemas de peleas pero si es un error del sistema de vialidad de aquí.

Laura: ¿Crees que la ciudad de Pachuca tenga una buena planeación urbana (ambiente) o una buena organización para desplazarse a los lugares?

Daniel: no, hay pocos lugares que son de manera eficiente. Yo al tener la experiencia de vivir en la Ciudad de México. El periférico hace muchos años en los setentas era la oportunidad de trasladarte casi como una carretera dentro de la

ciudad de México. Tengo fotos donde llegaba a la plaza satélite. Pero la planeación que hay en Pachuca es muy poquitera, como muy a lo pequeño porque por ejemplo saliendo de la central en la avenida de Felipe Ángeles, hay un puente donde nada más cabe un carro. O sea no es un puente basto donde quepan dos, si se descompone un carro no sé qué pasaría con todo esto porque no hay manera de irse por abajo. Está padre cuando entubaron todo este río de las Avenidas todavía siento que hay más eficiencia. Una buena fluidez. Igual por ejemplo el gobierno prefiere hacer más topes porque es más barato pero es más eficiente hacer puentes peatonales.

Laura: ¿Cómo crees que sea la actitud de los ciudadanos? Los ves tristes, cansados o estresados.

Daniel: Yo creo que la gente tiende a ser más relajada en Pachuca que en la ciudad de México. Yo que ando en transporte público, la gente todavía se siente conforme a gusto, por ejemplo traen sus celulares afuera, de pasar el pasaje sin problemas de otros. Eso es muy poco en la ciudad de México. Donde vivo, por ejemplo la gente te saluda, yo creo que todos tenemos un nivel de estrés pero no se ve tan marcado como en otras ciudades más grandes.

Laura: ¿Qué fiestas o eventos se celebran de mayor importancia en tu ciudad, ayudan a conservar la cultura, mejorar la convivencia?

Daniel: Para mí fue un choque porque la única feria que conocía era la de Chapultepec, cuando veo todo lo que hacen aquí en octubre, en junio es una experiencia bonita asistir aunque realmente no me gustan las aglomeraciones. Pero creo que como tradición lo que se hace aquí en Pachuca en octubre es algo muy padre y bonito porque incluso es el pretexto de amigos se vayan o que hagas amigos en la feria. Creo que eso es agradable y marca mucho nuestra esencia mexicana de hacer una fiesta multitudinaria con espectáculos y tratarse de pasársela bien. Y creo que ayuda porque fuera de Pachuca he ido a la feria de la barbacoa y otros lugares cerca de aquí donde te venden armadilla, zorrillo o mermelada y es bonito. De hecho las clases de primaria aquí en Hidalgo si están relacionadas a rescatar y que los niños de estas generaciones sepan cómo se llama el platillo típico de tu pueblo. O que sepamos la presencia de la cultura.

Laura: ¿Cuál fue la primera percepción que tuviste cuando llegaste a Pachuca?

Daniel: La primera vez que visité Pachuca que fue por trabajo, fue en el 2003 y todo lo que estaba en frente de Galerías no era tan grande, la calle no era tan grande y seguir viniendo a trabajar y yo si vi como creció Pachuca. Recuerdo que tal vez el límite de Pachuca era por la altura del Isste. Ahora entiendo porque le dicen perisur a esta plaza que está yendo para México y era lo último de Pachuca y ahora ya no es. Y la primera impresión que me dio como tal una capital de un Estado fue como un pueblo grande. No la consideraba como una ciudad si no como un pueblito grande.

Laura: ¿Qué te agrado del lugar y que no?

Daniel: relacionado con el estrés lo que no me agradó, y recuerdo mucho fue en una gasolinera. No me gustó la rapidez con la que te atienden porque en el D.F. del lado de la ventana del chofer y en Pachuca y en Hidalgo en general si la bomba queda del lado del copiloto para llenarlo se espera con estas cuestiones de cliente, quiere yo cliente baje la ventana del otro lado, el despachador mete la mano para recibirte el cambio y no me gustó. También los lava autos, en la ciudad de México te echan la cubetada de agua antes de que bajes y que digas que tipo de paquetes quieres y aquí te bajas y casi te invitan a que te des una vuelta. Eso fue lo que no me gustó y ahora es lo que más me agrada, llegar a una gasolinera y saber que me voy a esperar cinco minutos. **Es algo que aprendí con el paso del tiempo pero ahora me gusta.**

Laura: **¿Qué crees que necesite tu ciudad para mejorar? (ambiente=**

Daniel: **Yo creo que dos de los pilares más importante en nuestro país en general es y yo creo que no va ninguno antes ni después del otro, van de la mano. Es salud y educación porque una persona sana que está educada va a tener las ganas, las fuerzas y la habilidad para mejor emplearse en algo.** Eso es para garantías individuales de las **personas a nivel de infraestructura necesitamos más escuelas,** entiendo que porque aquí era un estado minero se ofrezcan esas carreras pero creo que debería de haber más escuelas que estuvieran más al alcance. **Es bueno que tengamos una universidad autónoma, politécnica, pero necesitamos más universidades estatales. Que hubieran como sistemas más eficientes en las ferias de trabajo, yo creo que los psicólogos organizacionales o empresarios o administradores pudieran hacer una carpeta para invitar empresas más grandes y que realmente la gente no tuviera que salirse de Pachuca o salir de Hidalgo a trabajar.** Hay gente que toda la semana viaja y tal vez el único día que duerme tranquilamente es el sábado para amanecer domingo pero ya el lunes se tienen que ir en la mañana. Para mí eso sería, salud, educación y empleo.

Laura: **Vamos a hablar sobre el estrés que percibes en la ciudad donde vives. Una parte es sobre el ruido, otra sobre el clima y otra sobre la privacía, la territorialidad y el espacio personal.** Por favor ¿Puedes comentarme los aspectos que tu sientes ya sean físicos, emocionales y como respondes a ellos?

Por ejemplo, ¿cómo ha afectado en tus actividades cotidianas? Alteraciones del sueño, deficiencia auditiva, ansiedad, depresión, taquicardia o sudoración o cualquier aspecto que involucre algo negativo o positivo en ti.

Daniel: Por ejemplo en mi casa no me ocurre, pero en mi lugar de trabajo, creo que la forma en la que está organizada las oficinas, el paso de la gente si permite que se concentre uno menos, uno no puedo concentrarse. **Hay muchos claxons aunque hay mucho menos en otros lugares.** (Estrés). También las señalizaciones de los carriles donde te tienes que ir o de los semáforos, la mala planeación de las calles, porque de repente tu vas en una calle que es de doble sentido. Tú vas para un lado y de repente por arte de magia se convierten en doble sentido y no te das cuenta de eso , te metes mal , la gente te empieza a tocar el claxon, eso me ha tocado cuando me estaba familiarizando con las calles te llegan de todo, policías y puede

pasar que fuéramos poco tolerantes pero creo que tiene que ver más con sentido vial, y afecta mucho la calidad del estrés, pero es negativo. En la cuestión física, por ejemplo en Pachuca no percibo así contaminación del aire como en Tizayuca y si pican los ojos como en el D.F. siento que hay lugares en Hidalgo donde si hay contaminación que pudiera afectar pero en el lugar donde vivo no hay elementos para quedarse sordos. (Ambiente). Y creo que mi personalidad sí creo que haya cambiado, antes era muy desesperado y puedo sentirme menos ansioso o menos estresado y no me he enfermado desde que vivo aquí.

Laura: ¿Crees que el ruido afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno. (Interacción con el medio, movilidad)

Daniel: Sí, porque todavía hay muchas calles que uno sobre entendería que tiene una banqueta y no hay en todos lados banquetas. Fíjate que todo está entre mezclado, yo me imagino una calle principal sin banqueta, va un ciclista un peatón y un carro. El carro al no tener señalado su carril se va metiendo a un lugar donde no. El ciclista sale de algún lado le reclama y finalmente cualquiera puede perder y el más desprotegido sería el peatón y todo eso provocaría que alguien gritara o tocara el claxon y si se da en Pachuca. Y si tuviera condiciones adversas así de mucho ruido uno lo nota subiéndole más a la tele y eso se ve en las ciudades grandes. Tú te despiertas a las seis y media de la mañana, prendes la televisión y le pones a un volumen de una escala del uno al cien le pones veinte porque alcanzas a escuchar pero luego entre semana que la gente se ocupa más desde temprano le subes y entonces pierdes más facultades auditivas muy largo plazo pero lo que si puedes perder a corto plazo perderías atención a cosas importantes, **por ejemplo pensando en un bebe que la única forma de comunicarse por el llanto, no puedes escucharlo por los ruidos como la tele o el claxon.** Ese tipo de aspectos no permite y por ejemplo no tengo timbre en mi casa y cuando voy a visitar a conocidos sus timbres son fuertes porque no se alcanza a escuchar por el ruido alrededor.

Laura: ¿Me podrías comentar acerca del clima?

Daniel: Yo en Pachuca he aprendido a usar la bufanda porque en la mañana hace mucho frío. Ya a partir de las diez o las cuatro hace un calor intenso, incluso te quemas si no te proteges y otra vez en la noche es el frío. Hay otros países de las mismas latitudes y características que es lo mismo y no creo que tenga que ver con el nivel de desarrollo del país si no en como uno se adapte. Y aquí es muy extremo y uno tendría que buscar la manera de protegerte. Y bueno yo no me he enfermado. Por otro lado, por ejemplo en eso del ejercicio que yo no hago, yo no haría ejercicio al aire libre, yo he visto sobre el rio de las avenidas que gente corre pero yo digo que es una contradicción pero es parte de un camellón ancho donde de los dos lados hay camiones con motores y no es muy sano el aire. Pero sería más participe de un gimnasio que es un lugar aislado y protegido.

Laura: ¿Crees que el clima afecte las señales del ambiente? **Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno.**

Daniel: Sí, creo que es muy lluvioso y yo creo que afecta y es difícil ejercitarse fuera y mantener buena concentración, además de que hay muchos accidentes viales cuando llueve.

Laura: ¿Crees que es fácil adaptarte al clima de Pachuca? (todas menos movilidad)

Daniel: Sí cualquiera se puede adaptar y a lo mejor la gente no le gustaría el aire frío o el calor quemante pero es bonito todavía ver estrellas que en otro lado no se ve.

Laura: ¿Me podrías comentar acerca de la aglomeración, cómo es la privacidad y la territorialidad en tu ciudad, así como el espacio personal que posees?

Daniel: Pues como tal yo no he leído en un parque en Pachuca pero si me dan ganas pero si me dan ganas de hacerlo que no es tanta la aglomeración. Y a diferencia de donde vivía antes aquí si me dan ganas de salir a pasear, Puede ser que el carro no lo use por algún problema o porque no lo quiera usar y llego a los lugares con cierto grado de facilidad y trasladarme a otro lugar. (Estrés). Hay otros lugares que para ir tienes que tomar carro para llegar rápido y yo puedo caminar para llegar también. Físicamente no he sentido ni experimentado algo negativo, ha sido menos que antes. En México si hay una angustia de salir y saber si regresas con bien pero en general me siento más cómodo aquí, siento que ha bajado mi nivel de ansiedad. Y me he despertado más temprano porque siento que me rinde más el día y descanso más. También creo que se da en menor medida que la atención a las señales disminuye. Me siento más libre aquí y creo que hay otro tipo de códigos se respetan mas no dudo que me puedan asaltar pero se respira otro tipo de tranquilidad. De acuerdo a la privacidad o privacidad, lo que decía de la infraestructura donde trabajo no me gusta el estilo que se vea todo afuera como si fuera una pecera, pero porque a lo mejor tengo otra idea de los lugares donde he trabajado. Pero la escuela es el estilo de la universidad y me tengo que adaptar y me siento muy observado pero en mi casa me siento bien. Aquí puedes tener la puerta abierta y no tengo problema si alguien pasa porque no me siento invadido. En cuestión psicológica me siento más tranquilo. Soy de las personas que les gusta cambiar los muebles del lugar y yo lo hago y he cambiado cuatro veces de posición donde me encuentro aunque sea pequeño yo si me he movido para que el ambiente se adapte a mis necesidades y a pesar de que uno se pueda sentir observado por las personas tan grandes aquí hay otros elementos que te permite o ayudan a no sentirte más estresado. En el aspecto de transporte publico yo no me he subido al metrobús ni aquí ni en la ciudad de México pero tenemos un concepto del transporte que entra hasta que revienta ya sea combi o camiones grandes como el tuzobús obviamente es menos aquí porque hay menos gente pero creo que como mexicanos estamos acostumbrados de que tengas la espalda de alguien en tu espalda pero no deberían de ser pero bueno ya están así, pero si siento un esfuerzo de las personas con las que convivo de no tratar de molestarte aquí. Respetas más el espacio personal de otro y veo el compañerismo del otro donde cargan sus cosas que van parados y eso no se ven en otros lados. Aquí en Pachuca en cuestión de vivienda hay de todo tipos, donde hay lugares donde hay uno sobre otro y también las casas individuales se me hacen muy pequeños los cuartos, cuando te venden espacios pequeños para

construir. Tiene que ver con toda la organización de aquí y debería ser una fuente de trabajo para arquitectos donde te pudieran hacer una vivienda digna y funcional en un lugar así. Pero en donde yo vivo creo que cada quien vive independiente y respetuoso.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus conductas relacionadas con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué.

Daniel: Sí se ven afectadas pero de manera positiva, digamos aunque vivamos en el mismo predio con estos vecinos si me los encuentro nos ayudamos y platicar con ellos no es tan fácil con gente del D.F y pensaríamos mutuamente “¿qué me quiere sacar?” y favorece mucho el ambiente donde vives. Porque si es un ambiente tranquilo la gente te puede preguntar si necesitas algo.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus pensamientos relacionados con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué.

Daniel: Sí, yo creo que tanto ruido no te deja pensar o concentrarte porque uno siempre está pensando pero al estar en lugares más favorables uno tiene la oportunidad de planear directamente sobre cosas más funcionales en tu vida. (interacción),

Hay ejemplos de que llega la basura y está pendiente de que no se lleve tu bote o ponerles cadenas a tus tanques de gas por el miedo a que te robe el vecino. Y aquí tú le puedes decir al vecino que cuide tus cosas.

Laura: ¿Consideras que el contexto en donde vives te hace tomar conductas precautorias sobre tu propio cuidado? (ambiente)

Daniel: sí también se toman en ciudades más grandes o peligrosos pero si tengo precaución de cerrar bien la puerta, fijarme al entrar a mi casa si hay alguien sospechoso, si sigo teniendo las mismas conductas pero me siento más relajado aquí y es menos probable que me pase algo menos feo o desagradable.(estrés)

Laura: ¿Cómo ha sido tu adaptación en general en esta ciudad? (interacción)

Daniel: A mí me ha gustado mucho. El cambiarme por cuestiones de trabajo no fue como una crisis. Al principio pensaba cuanto tiempo me queda en la ciudad de México y la medida en que me siento bien adaptado es que cada vez menos voy a la ciudad de México y no volvería allá y tendría que adaptarme nuevamente a muchas cosas y querría un trabajo en frente de mi casa.

Laura: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo, hemos finalizado la entrevista.

Anexo 2: Victoria

Entrevista a Victoria (Nombre ficticio)

Buenos Aires, Argentina (Noviembre 2017)

Categoría de análisis	Ambiente
	Interacción con el medio
	Movilidad
	Estrés
	<u>Subrayado</u> / también incluye (ambiente/interacción/movilidad/estrés)
	Engloba todo

Laura: Me podrías decir ¿cuál es tu definición de ambiente?

Victoria: Lo que rodea una persona. El espacio físico que rodea a una persona.

Laura: ¿Qué pensamiento se te viene a la mente cuando escuchas este concepto de “ambiente”? Ya sea contaminación, paisajes agradables, protección a la naturaleza, calidad de vida, desastres naturales o cualquier otro.

Victoria: Desastres naturales como ciclones, terremotos. Pero a la mente se me viene una ciudad, muchos autos, gente y movimiento. Sería movimiento porque todo se mueve.

Laura: ¿Que tanto le preocupa el medio ambiente y por qué? (interacción)

Victoria: Bastante, por el futuro de nuestros hijos y para nosotros los jóvenes. Y todo nos afecta desde la radiación solar, los desastres naturales.

Laura: ¿Puede hablarme un poco de la ciudad de origen en donde usted creció, por ejemplo, cómo era el lugar donde vivía? Si era una casa o departamento, colonia.

Victoria: Yo viví en Santa Rosa, que es la capital de la provincia de la Pampa y viví en un barrio bastante tranquilo llamado Villa Elvina. En una casa grande, tiene patio, tiene mucha luz. Está a quince cuadras del centro pero acá todo es muy tranquilo y puedes ir caminando y también pasa un colectivo por acá. Es aproximadamente de 130 mil habitantes.

Laura: ¿Cómo era la convivencia en general entre vecinos?

Victoria: Hay de todo, hay algunos medio cerrados porque tienen plata. La vecina de a lado era como nuestra abuela postiza y siempre le íbamos a pedir ayuda o a

tomar la leche. Hay de todo. Pero si te digo en Buenos Aires no conozco a mis vecinos, vivo en un edificio de cinco pisos pero no conozco a nadie. Acá toda la gente es muy chusma y todos saben todo de todos. No es conocido el barrio por el nombre pero si dices que vivo a lado del edificio de gobierno si lo ubican.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación tenía donde tu vivías y en general la ciudad?
Aspectos más notorios de la contaminación

Victoria: No hay así, tipo fábricas. De vez en cuando pasa una moto pero no es ruidoso, generalmente es bastante tranquilo. En este barrio no existe alguna contaminación visual, antes era más limpio cuando vivía acá. Podría ser que existen inundaciones por la basura.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupaba en sí por esta problemática de la basura?

Victoria: Sí, faltan hacer obras y hubo varios barrios que se inundaron este año y la gente salió a ayudar pero hay terrenos que son inundables, son baratos porque saben que en cualquier momento se pueden inundar y el gobierno no ayuda mucho.

Laura: ¿Cómo defines la calidad de vida donde creciste? (interacción)

Victoria: Para criar a un hijo es muy bueno, porque es muy tranquilo. Bastante seguro, no te enteras que hay tiros y robos, pasan cosas pero no tanto como una gran ciudad.

Laura: ¿Qué paisajes se admiran?

Victoria: Es prácticamente llanura pero el paisaje típico es campo. No hay tantas áreas verdes acá en la pampa no les gustan tanto los árboles, entonces hay más campo amarillo colores tierra.

Laura: ¿Me podrías decir cuáles eran los lugares más concurridos? Por ejemplo, sí había una plaza, un parque, o un cine. Los lugares donde la gente más convive o se reúne.

Victoria: En domingo el típico es la plaza principal que está en el centro, Plaza San Martín y hay una laguna que todo el mundo va a caminar, andar en bici, a tomar mate. Es lo que más se llena. (Ambiente)

Laura: ¿Era más fácil llegar a ese lugar de donde tu vivías?

Victoria: sí, esa plaza es la que más típica para llevar a alguien conocido o nuevo en Santa Rosa y además una de las principales por lo cual llegas de inmediato.

Laura: Y por ejemplo, era más fácil reconocer ese lugar. La gente sabía cómo era y donde estaba.

Victoria: Sí y además identificable porque es famosa.

Laura: ¿Crees que esos lugares son muy importantes para la gente en el barrio donde tu vivías?

Victoria: Yo creo que sí. Porque pues es el lugar donde más convive la gente y además es muy relajante para estar con amigos o familia.

Laura: De acuerdo al lugar en el que me mencionas, ¿te gustaría vivir ahí toda tu vida o por un periodo largo de tiempo?

Victoria: Yo creo que para vivir está bien, aunque de joven para estudiar no existen tantas oportunidades como en las ciudades más grandes. Pero en general pues puede ser que me gustaría regresar. En este momento tengo mucha familia aquí entonces pues me encuentro bien.

Laura: ¿Me podrías describir ahora la Ciudad de Buenos Aires? El tipo de residencia, departamento o colonia.

Victoria: vivo en uno de los barrios más lindos de Buenos Aires pero en frente tengo la estación del tren. No tengo un edificio grande, tengo un balcón y en frente vista a una placita que tiene mucho verde. A dos cuadras tengo dos plazas hay muchas áreas verdes en Buenos Aires. Al principio me costaba dormir por el tren pero después me acostumbré. Es un departamento y vivo en el cuarto piso.

Laura: ¿Cómo defines la convivencia?

Victoria: Si bajas en pijama al kiosko nadie te dice nada, la gente no se importa mucho de tu apariencia o de tu vida. Aunque creo que si hay problemas si existe de cierta manera empatía. Alguna vez en la calle se me bajo la presión y la gente me ayudaba.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación existe donde vives actualmente?

Victoria: Sonora más que nada, los autos, colectivos, visual hay demasiadas cosas como publicidad.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupa por la contaminación?

Victoria: Desde el gobierno tratan de implementar algunas funciones como centros de reciclados pero la gente no le da mucha bola. No hay una cultura de separación de basura que es lo básico, todo el mundo tira todo junto. Pasan los ratoneros en la noche y revuelven todo y dejan todo tirado.

Laura: ¿En general la ciudad de Buenos Aires se te hace segura?

Victoria: Pasan cosas como en todos los barrios, no importa si es de noche o de día, siempre hay que andar con cuidado y no provocando pero yo donde vivo estoy tranquila, puedo volver en la noche sin problemas caminando,

Laura: ¿Cómo consideras la movilidad en esta ciudad, en costos, facilidad de transportarse?

Victoria: El tren es muy barato y es eficiente, este año lo tomo todos los días para ir al trabajo, camino cinco cuadras y llego a la oficina. Y mucha gente que va a trabajar

va en tren. Cuesta cuatro pesos que es nada, el colectivo sale seis con cincuenta y el subterráneo que es más caro sale siete con cincuenta. Depende a donde tengas que ir pero creo que el colectivo y el subterráneo anda mal se paran, se llenan, la gente se empuja, mueres de calor. La facilidad desde los aeropuertos no es tan accesible pero de la terminal de ómnibus está el tren a tres cuadras y te deja en la puerta de mi casa. Es fácil también moverse porque existen colectivos.

Laura: Por ejemplo, a gran distancia ¿qué lugares o puntos de referencia de la ciudad puedes observar y distinguir?

Que es lo que se pueden observar fácilmente en la ciudad, por ejemplo el estadio, o una iglesia.

Victoria: Hay muchos estadios de futbol, el obelisco, el congreso, la casa rosada, el Palacio Barolo que tenía un faro en ese momento y es idéntico a uno de Montevideo. Era uno de los más altos de Latinoamérica cuando se construyó con 22 pisos y hacen visitas guiadas. Y el obelisco igual lo iluminan toda la noche y además se destaca por la arquitectura.

Laura: ¿En esta ciudad cuales son los lugares que más te gusta visitar y por qué?

Victoria: Pues frecuento mucho los parques ya que realizan varias actividades culturales, así como también para pasear en bici o tomar mate con tus amigos, es bonito.

Laura: ¿Te gustaría vivir aquí el resto de tu vida o por un largo periodo de tiempo?

Victoria: Pues ahorita por cuestión laboral y académica si viviría aquí pero en familia todavía no lo sé.

Laura: ¿Crees que los lugares donde realizas tus actividades diarias o inclusive tu casa o el trabajo, tienen una infraestructura segura?

Victoria: Sí, los lugares que frecuento son el trabajo, el gimnasio, y ya no estoy yendo a la facultado pero si son lugares seguros y como acá no es zona sísmica pues no hay mucha preocupación por ese aspecto.

Laura: ¿Cuáles crees que sean los lugares donde haya más camina o hay mayor confluencia? (interacción)

Victoria: Los bosques de Palermo, los lagos, la gente va en patines, bicicleta, a tomar mate o a tomar el sol. El obelisco también la gente festeja, la plaza de mayo se presta para manifestaciones o para hacer fiestas.

Laura: ¿Cuáles son los lugares más conocidos de la ciudad?

Victoria: Avenida Córdoba, Avenida Santa Fe, Avenida de Mayo, Corrientes donde está la avenida de los teatros y hay un montón de librerías y cafés, en la de mayo están los más viejos. En Avenida Santa Fe y Córdoba hay muchos comercios. También nueve de julio es muy conocido. (interacción)

Laura: ¿Cuáles son las zonas de mayor confluencia o puntos estratégicos donde se desplaza la población? (interacción y movilidad)

Victoria: Pues yo con mis amigos me reúno mucho en barrios como Palermo o Recoleta donde viven algunos o hay bares, hay shopping, los bosques de Palermo.

Laura: ¿Crees que es eficiente el transporte y cuál es el más utilizado?

Victoria: Están tratando de construir un metro bus alrededor de toda la ciudad para que agilizar el tránsito porque hay demasiadas líneas de colectivo.

Laura: ¿Crees que la ciudad de Buenos Aires tenga una buena planeación urbana o una buena organización para, desplazarse a los lugares?

Victoria: Están creciendo mucho las villas y se expanden en donde hay un hueco, entonces por lo tanto no creo que este muy bien planeada la ciudad. Y crecen para arriba, hay casas que tiene dos o tres pisos. Y también cuando manejas hay calles que se cortan o son redondeadas, porque la ciudad en el sur con las cosas del río o riachuelo la boca, ahí creció la ciudad y la gente que tenía más poder económico se fue al norte.

Laura: ¿Cómo crees que sea la actitud de los ciudadanos? Los ves tristes, cansados o estresados.

Victoria: Totalmente estresados, preocupados por el trabajo y las cosas superfluas, siempre apurados de un lado para otro que no puedes parar. Como yo veo a mis tíos todo el tiempo corriendo y cuando tienen tiempo libre se van al club a hacer ejercicio pero siempre corriendo

Laura: ¿Qué fiestas o eventos se celebran de mayor importancia en tu ciudad, ayudan a conservar la cultura, mejorar la convivencia?

Victoria: Hay muchos festivales de música, la noche de los museos donde son gratis hasta las tres de la mañana y viajas gratis también en colectivo gratis para llegar a esos lugares y va muchísima gente. Y creo que ayuda a dar la oportunidad de hacer algunas cosas y reúne a la gente. Otros años hemos ido a una celebración a la música en espacios abiertos y cualquiera pueda ir.

Laura: ¿Cuál fue la primera percepción que tuviste cuando llegaste a Buenos Aires?

Victoria: Primero tomar la dimensión que tienes del lugar, capaz estas viajando dentro de la misma ciudad una hora por las distancias largas. Dichosa la gente de Europa que en una hora estas en otro país aquí es una hora a tu trabajo o tu casa.

Laura: ¿Qué te agrado y que no te agradó del lugar y que no?

Victoria: Hay muchas cosas para hacer, quieres ir al teatro o el cine, hay muchos parques o espacios verdes donde puedes pasear y no necesariamente necesitas dinero para hacer algo, hay bicis que te presta la ciudad. El tránsito, estar parado

un rato, viajar en transporte público no estaba acostumbrada porque generalmente usaba la bici pero acá dependes mucho del transporte público.

Laura: **¿Qué crees que necesite tu ciudad para mejorar? (ambiente)**

Victoria: **En general en el país la educación y bajar los niveles de pobreza y dar más oportunidades. Yo creo que la educación es el pilar para todo. También cuidar el medio ambiente si no vivimos en la mugre. Los ríos que están contaminados, la contaminación visual con las cortinas de los negocios garafateadas de vandalismo no de arte. Además de que hay mucha gente durmiendo en la calle y te llegas a cruzar con algún borracho de día y noche.**

Laura: **Vamos a hablar sobre el estrés que percibes en la ciudad donde vives. Una parte es sobre el ruido, otra sobre el clima y otra sobre la privacidad, la territorialidad y el espacio personal. Por favor ¿Puedes comentarme los aspectos que tu sientes ya sean físicos, emocionales y como respondes a ellos?**

Por ejemplo, ¿cómo ha afectado en tus actividades cotidianas? **Alteraciones del sueño, deficiencia auditiva, ansiedad, depresión, taquicardia o sudoración o cualquier aspecto que involucre algo negativo o positivo en ti.**

Victoria: **En la otra oficina en la que trabajaba estaba cerca de una avenida importante y siempre había manifestaciones hasta entraba el olor de choripán en la oficina y también me dolía la cabeza. Uno está tratando de trabajar y molesta bastante. Yo pienso que la gente es irrespetuosa porque cada uno puede hacer mejor su trabajo y tratar de respetar al otro y todos estaríamos de mejor humor. Se necesita más educación para cuidar el ambiente desde el ruido. Problemas para dormir no tengo, pero alguna vez me dio una crisis de ansiedad debido a tanta gente y estrés. (Estrés)**

Laura: **¿Crees que el ruido afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno.**

Victoria: **No tanto, osea hay ruido pero la gente se acostumbra, es funcional de buena manera. Si hay varios accidentes de autos porque los colectivos manejan mal. Igual el tren, los colectivos son los que hacen más ruido.**

Laura: **¿Me podrías comentar acerca del clima?**

Victoria: **Hay mucha humedad en la ciudad, en verano es horrible porque transpiras todo, luego el transporte público y es muy bochornoso. A mí me baja la presión y además llueve bastante igual. Me pongo pálida y bajando del subterráneo me mareo cuando salgo.**

Laura: **¿Crees que es fácil adaptarte al clima?**

Victoria: **en mi otro trabajo salía de trabaja a las siete y media, entonces llegaba y me dormía la siesta. Por el calor y además la gente sale a hacer ejercicio en la noche que es donde baja la temperatura. En otras partes del país hace mucho calor**

como en el norte, la gente acostumbra tener un horario de siesta y regresan a trabajar. También me he puesto de mal humor. Acá en la Pampa hace mucho más frío y mucho más calor. Yo creo que el clima afecta mucho a las personas.

Laura: ¿Me podrías comentar acerca de la aglomeración, cómo es la privacidad y la territorialidad en tu ciudad, así como el espacio personal que posees?

Victoria: Cuando voy al boliche y hay mucha gente igual no puedes disfrutar, quieres bailar y está lleno de gente. No salgo mucho últimamente no quiero a un lugar donde la gente te empuja. La verdad me enoja que te empujen. También no tengo mucho espacio personal en el transporte público y cuando es verano y estas sudando es un asco. El colectivo está lleno, la gente te empuja para entrar y todo el transporte público. También se puede ver la aglomeración en las viviendas, todos construyen uno sobre otro, más en los barrios pobres. Depende el barrio donde viva.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus conductas relacionadas con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué.

Victoria: si, totalmente, el ambiente por ejemplo en el trabajo es importante. Que la gente este de buen humor y se pueda hablar y discutir, que se respeten las ideas.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus pensamientos relacionados con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué. (Ambiente)

Victoria: Como hay mucho movimiento la gente está siempre corriendo y de malas, entonces el ambiente influye mucho en el humor de las personas, físicamente lo vemos en el estrés.

Laura: ¿Consideras que el contexto en donde vives te hace tomar conductas precautorias sobre tu propio cuidado?(ambiente)

Victoria: Creo que tenemos como en cualquier ciudad grande de tener las conductas precavidas pero pues realmente creo que depende el barrio o colonia donde tú vivas es como tomaras ciertas conductas de precaución.

Laura: ¿Cómo ha sido tu adaptación en general en esta ciudad? (ambiente e interacción)

Victoria: Mi adaptación en general ha sido buena, no ha sido tan difícil y me gusta vivir en Buenos Aires.

Laura: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo, hemos finalizado la entrevista.

Anexo 3: Paula

Entrevista a Paula (Nombre ficticio)

Categoría de análisis	Ambiente
	Interacción con el medio
	Movilidad
	Estrés
	<u>Subrayado</u> / también incluye (ambiente/interacción/movilidad/estrés)
	Engloba todo

Laura: ¿Me podrías decir cuál es tu definición de ambiente?

Paula: Medio ambiente es todo el espacio a nuestro alrededor. Puede ser tanto natural como construido por el hombre.

Laura: ¿Qué pensamiento se te viene a la mente cuando escuchas este concepto de “ambiente”? Ya sea contaminación, paisajes agradables, protección a la naturaleza, **calidad de vida**, desastres naturales o cualquier otro.

Paula: Al imaginar Santa Rosa, recuerdo de calles limpias y arboladas. Construcciones de pie bajo, en su gran mayoría. Al fondo del paisaje urbano, las colinas con las plantaciones, el ganado los pequeños lotes de mata.

Laura: ¿Que tanto le preocupa el medio ambiente y por qué? (ambiente)

Paula: **Busco cuidar y no soltar basura en las calles por donde paso, utilizar menos envases plásticos y más productos de origen orgánico.**

Laura: ¿Puede hablarme un poco de la ciudad de origen en donde usted creció, por ejemplo, cómo era el lugar donde vivía? Si era una casa o departamento, colonia.

Paula: Cuando nací vivíamos en un apartamento, después nos mudamos a una casa cuando yo tenía un año, tengo recuerdos de este lugar. La casa era de planta baja con una piscina comunitaria con fondos, bastante vegetación y área viva.

Laura: **¿Cómo era la convivencia en general entre vecinos?**

Paula: **En mi primera casa teníamos una convivencia muy cercana con los vecinos. Recuerdo que yo podía entrar a la casa de algunos sin permiso y jugar con sus hijos y también confiar de los adultos que me cuidaban.** Y cuando nos mudamos no tuve mucha relación con los vecinos, pero mis padres son muy amigos de ellos.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación tenía donde tu vivías y en general la ciudad? Aspectos más notorios de la contaminación

Paula: En casa teníamos contaminación sonora proveniente de la vecina, pues la casa de a lado de la nuestra fue transformada en una panadería, como ellos comenzaban a trabajar de madrugada, podíamos oír como conversaciones y formas y ollas cayendo en el suelo. También en octubre ocurre anualmente la Oktoberfest, fiesta de origen alemana cercana a nuestra antigua casa. En esta época del año además de la música alta de fiesta, también pasaban carros y personas con música y gritando.

En la ciudad había puntos que durante el fin de semana sabíamos ser puntos en que algunas personas se reunían para oír música alta en sus coches.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupaba en sí por esta problemática de la basura?

Paula: Sí. Existen algunas campañas de preservación del medio ambiente natural, como ríos y bosques. Estas campañas cuentan con una participación principalmente de escuelas. En relación al medio urbano existen campañas también para no soltar basura en las calles. Pero la basura es el único tipo de contaminación abordado.

Laura: ¿Cómo defines la calidad de vida en esa ciudad?

Paula: Por ser una pequeña ciudad y próxima al campo yo pienso que la calidad de vida es buena. El acceso a productos de origen orgánico es más fácil y barato, además de ser una vida más tranquila que la de grandes centros. Gran parte de la población puede comer en casa y no pierdes tiempo para ir al trabajo.

Laura: ¿Cómo es la movilidad en tu ciudad?

Paula: Como opciones de transporte público son limitadas, pero de buena calidad. No todas las regiones de la ciudad son contempladas con acceso por transporte público. Una avenida principal de la ciudad cuenta ciclo vía debidamente identificada y aislada del tráfico de vehículos. Sin embargo, la buena parte de los habitantes utilizan medios de transporte individual, como coches y motos.

Laura: ¿Me podrías decir cuáles eran los lugares más concurridos? Por ejemplo, sí había una plaza, un parque, o un cine. Los lugares donde la gente más convive o se reúne.

Paula: Los lugares más frecuentados por la población para descansar son el parque municipal, que cuenta con espacios amplios de árboles, además de tener un espacio para patinar o andar en bici. También se acostumbra ir de vacaciones, y el parque linear que se está haciendo a lo largo de la avenida principal de la ciudad. Yo creo que el barrio más poblado de la ciudad es el centro. Ahí se concentran la mayoría de los edificios multifamiliares y servicios de la ciudad. Esto hace que el flujo de personas sea intenso todos los días.

Laura: ¿Era más fácil llegar a ese lugar de donde tu vivías?

Paula: Si, puedes ir caminando o en bici. Todo es muy cerca.

Laura: Y por ejemplo, era más fácil reconocer ese lugar. La gente sabía cómo era y donde estaba.

Paula: Son lugares muy concurridos y famosos, por lo mismo que es una ciudad pequeña la gente localiza inmediatamente.

Laura: ¿Crees que esos lugares son muy importantes para la gente en el barrio donde tu vivías y por qué?

Paula: Yo creo que sí, porque es donde la gente realiza actividades culturales, y además se hace una convivencia amena entre los habitantes y por ser una ciudad pequeña todos son cercanos y conocidos.

Laura: ¿Qué lugares prefieres visitar de tu ciudad de origen?

Paula: Me gusta estar en la casa de mis padres descansando y aprovechando la calma del barrio. También de ir al parque de la ciudad a hacer un día de campo y conversar con mis amigos y familiares. Caminar en el centro por las tiendas y comer helado, que son cosas a las que acostumbro hacer cuando estoy ahí.

Laura: De acuerdo al lugar en el que me mencionas, ¿te gustaría vivir ahí toda tu vida o por un periodo largo de tiempo?

Paula: Yo creo que para trabajar no, pero fue bueno vivir ahí durante toda mi infancia y parte de mi adolescencia. Sin embargo hay otras oportunidades en ciudades (interacción) más grandes.

Laura: ¿Me podrías describir ahora la Ciudad de Porto Alegre? El tipo de residencia, departamento o colonia.

Paula: No conocí Porto Alegre hasta los 18 años, y me mude con una amiga a un departamento cuando iniciamos la universidad. No era muy grande pero adecuado para dos estudiantes.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación existe donde vives actualmente?

Paula: Porto Alegre, por ser una ciudad grande sufre de diferentes tipos de contaminación, desde sonoro con carros ruidosos, personas gritando, anuncios de voz, etc. Hasta contaminación de aire por los carros y otros vehiculos, tambien exceso de basura en las calles y parques de la ciudad. En ciertas epocas del año el agua no es bebible debido a la contaminación.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupa por la contaminación?

Paula: Existen algunas campañas pero no se acostumbran a ser muy difundidas. Las personas en general no parecen preocupadas de los espacios públicos.

Laura: ¿Consideras seguro el lugar para vivir o con buena calidad de vida?

Paula: Yo creo que tiene altos niveles de estrés y hace que la calidad de vida no sea muy buena. Las distancias grandes y el tiempo perdido que haces para llegar a un lugar a otro son otros factores. (Movilidad)

Laura: ¿Cómo consideras la movilidad en esta ciudad, en costos, facilidad de transportarse?

Paula: En Porto Alegre hay un grande número de líneas de transporte público. Se puede llegar a cualquier punto de la ciudad saliendo de otro cualquier punto. Pero hay otras líneas en algunos puntos de la ciudad causando tráfico e inclusive dentro las vías exclusivas para el autobús, Hay una mala administración de esas líneas, causando un alto costo de los pasajeros y servicios que no cuentan con ese valor, el autobús siempre está atascado y las condiciones de conservarlo son malas. (ambiente)

También existen diversas líneas de ciclo vías para la ciudad, además de puestos para alquilar bicicletas municipales. Pero estas no están ligadas entre si y no se acostumbran a llevar a puntos de referencia en la ciudad. Se reclama mucho los peligros de los ciclistas debido a la discontinuidad de las rutas exclusivas para las bicis. Y existe vandalismo constantemente para el uso.

Laura: Por ejemplo, a gran distancia ¿qué lugares o puntos de referencia de la ciudad puedes observar y distinguir? (Interacción)

Que es lo que se pueden observar fácilmente en la ciudad, por ejemplo el estadio, o una iglesia.

Paula: Porto Alegre es una ciudad rica en parques, y algunos monumentos son los que se notan más de lejos. La torre de Usina de Gasometro, o Cais da Maua, a Catedral e o Museu Iberê Camargo.

Laura: ¿En esta ciudad cuales son los lugares que más te gusta visitar y por qué?

Paula: El Parque de la Redención es el lugar que más acostumbro a frecuentar. Además de ser un buen espacio para descansar, en él también suelen ocurrir ferias (sábados ocurre la feria orgánica) y shows gratuitos de bandas

Laura: ¿Cómo es la convivencia en dónde vives?

Paula: Para vivir en departamento la convivencia con vecinos está restringida a saludos. No hay intimidad y confianza.

Laura: ¿Te gustaría vivir aquí el resto de tu vida o por un largo periodo de tiempo?

Paula: Actualmente vivimos en un pequeño departamento bien ubicado y nos gusta mucho. Creemos que iremos a permanecer en este lugar por un largo tiempo. El barrio tiene muchos servicios que podemos utilizar a pie y también vías de flujo intenso, de las cuales es posible tener acceso fácilmente a ciertas partes de la ciudad pero en realidad nos gusta mucho vivir aquí. (ambiente)

Laura: ¿Crees que los lugares donde realizas tus actividades diarias o inclusive tu casa o el trabajo, tienen una infraestructura segura?

Paula: No. Las calles de la ciudad son bastante peligrosas para el peatón. A pesar de realizar varias actividades a pie o de transporte público, por lo que me siento preocupada. En los horarios nocturnos sólo se utiliza el transporte privado.

Laura: ¿Me puedes decir las colonias, las avenidas más importantes de Porto Alegre? (Movilidad)

Paula: Av. Ipiranga: Que está en medio de un río

Av. Assis Brasil: mayor calle de la ciudad.

Av. Carlos Gomes: Edificios importantes

Laura: ¿Cuáles son los lugares más distintivos en la ciudad?

Paula: El praque de Redención porque está lleno de árboles e iconos de tiendas llenos de árboles y llenos de iconos marques, como el parquito y el arco. El parque forma parte del imaginario de la población. Está en historias y canciones y es considerado un parque de alcance municipal pues la población de toda la ciudad utiliza sus espacios para participar en los eventos (Ambiente)

Laura: ¿Cuáles son las zonas de mayor confluencia o puntos estratégicos donde se desplaza la población?

Paula: El centro histórico, principalmente por la región de la calle Andradas que acostumbra ser un lugar lleno de gente. El barrio como todo es bastante denso y con edificios residenciales altos y también con una gran oferta de comercio y servicios.

Laura: ¿Crees que es eficiente el transporte y cuál es el más utilizado?

Paula: No, falta mucho por hacer, **mejor organización**. El más utilizado son las bicicletas, y el transporte público en general.

Laura: ¿Crees que la ciudad de Porto Alegre tenga una buena planeación urbana (ambiente) o una buena organización para desplazarse a los lugares?

Paula: **Falta mejor organización pues no se llegan a todos los lugares fácilmente.**

Laura: ¿Cómo crees que sea la actitud de los ciudadanos? **Los ves tristes, cansados o estresados.**

Paula: **Son estresados durante toda la semana. Pero felices los fines de semana con sol. Suelen ir a los parques de la ciudad o a las ciudades costeras**

Laura: ¿Qué fiestas o eventos se celebran de mayor importancia en tu ciudad, ayudan a conservar la cultura, mejorar la convivencia?

Paula: Tienen muchas ferias de comida típica y eventos culturales de música y otras cosas.

Laura: ¿Cuál fue la primera percepción que tuviste cuando llegaste a Porto Alegre?

Paula: Con miedo pues llegue a la estación de autobuses, la cual es sucia y oscura. De una población segregada, una parcela con buena educación y acceso a la cultura e información, mientras que otra no tiene acceso ni siquiera a las necesidades básicas.

Laura: ¿Qué te agrado del lugar y que no? (ambiente)

Paula: Que la ciudad es bonita, y hay muchas oportunidades para la escuela y el trabajo, además hay muchas cosas que hacer. Y no me agradó que el gobierno no ayuda en la contaminación y en los espacios de las personas.

Laura: ¿Qué crees que necesite tu ciudad para mejorar? (ambiente)

Paula: ¡Todo! Actualmente la ciudad está pasando por diversos problemas sociales. Mejorar la educación y aumentar los empleos serían dos soluciones más urgentes.

Laura: Vamos a hablar sobre el estrés que percibes en la ciudad donde vives. Una parte es sobre el ruido, otra sobre el clima y otra sobre la privacidad, la territorialidad y el espacio personal. Por favor ¿Puedes comentarme los aspectos que tu sientes ya sean físicos, emocionales y como respondes a ellos?

Por ejemplo, ¿cómo ha afectado en tus actividades cotidianas? Alteraciones del sueño, deficiencia auditiva, ansiedad, depresión, taquicardia o sudoración o cualquier aspecto que involucre algo negativo o positivo en ti.

Paula: Los ruidos en lugares públicos suelen afectar a conversar y hacer que la gente eleve la voz de manera innecesaria. Por ejemplo: el claxon. Me suele causar dolores de cabeza e insomnio. Los ruidos durante la noche perjudican en el sueño y afectan directamente a la salud de los involucrados. Tengo que cerrar la ventana y conectar sonidos internos para dormir. O incluso aumentar el sonido de los aparatos para amenizar el ruido externo. Además de que me causa estrés y ansiedad. A menudo me afectan por más de un día, pues noches mal dormidas suelen tardar para volver a la rutina normal. Y esto me hace tener taquicardia, nerviosismo, ansiedad y cuando ocurren en más noches suelen disminuir mi sistema inmunológico y causar enfermedades. (Interacción)

Laura: ¿Crees que el ruido afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno. (interacción con el medio, movilidad)

Paula: sí, mi atención no es la misma. Pero al final me acostumbré (interacción)

Laura: ¿Me podrías comentar acerca del clima?

Paula: Porto Alegre tiene climas bastante extremos, con calores extremos en verano y frío en invierno. A las únicas temperaturas que me afectan son las calientes, pues provocan incomodidad y me dejan más irritada. Y procuro no salir ni hacer tantas actividades porque no me gusta sudar. Y esto me pone de mal humor y estresada. Sólo cuando duermo en lugares que no hay forma de amenizar las altas temperaturas, como ventilador o aire acondicionado. Además también me da ansiedad y transpiro mucho.

Laura: ¿Crees que el clima afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno.

Paula: Si, cuando hay mucho calor acostumbro estar menos atenta y medio tonta.

Laura: ¿Crees que es fácil adaptarte al clima de Porto Alegre? (todas menos movilidad)

Paula: Pues si aunque yo siempre busco permanecer en lugares climatizados o menos calientes para evitar los efectos del calor en mí.

Laura: ¿Me podrías comentar acerca de la aglomeración, cómo es la privacidad y la territorialidad en tu ciudad, así como el espacio personal que posees?

Paula : sí, aunque depende mucho el lugar en el que estés, normalmente hay lugares que si están llenos de gente y negocios. Los espacios privados son bastante definidos, a través de cercas, cortinas y áreas en las que el acceso es totalmente restringido. De este modo se crea una forma de aislarse de las diversas personas extrañas por las que pasamos todos los días y que pueden pasar frente a nuestra casa. También las personas suelen estar apretadas con los autobuses superpoblados. El espacio personal de cada uno no existe en estas situaciones. Hay barrios planeados en que las áreas comunes son sólo para los que viven en los grandes condominios, o sea, no son públicas, sino divididas entre vecinos. Otros en que todavía existen residencias unifamiliares y cada una tiene su espacio privado. Y otros en que los condominios no cuentan con infraestructura de ocio y de esta forma sus habitantes utilizan los espacios públicos de manera más natural y frecuente. (Interacción)

Me afecta mucho en mis actividades intelectuales y en mis conversaciones, no acostumbro frecuentar lugares así pero cuando lo hago estoy consciente de esos aspectos y pues no me incomoda mucho. Me pueden dar dolores de cabeza y además de que me siento más cansada pero me afecta más en poder dormir Y pues lo de siempre, también siento taquicardia, nervosismo y ansiedad si no logro controlar este aspecto de estar en lugares con tanta gente. Pero aun no estoy tan acostumbrada a esto. Y pues eventos o shows de musica es inevitable. Pienso que está todo ruidoso y violento pero pues no es todos los días con Iso que estoy en un evento masivo.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus conductas relacionadas con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué.

Paula: Sí. En espacios donde la convivencia es celebrada, con servicios y comercio y áreas de ocio acostumbramos a sentirnos más seguros y consecuentemente convivimos mejor con los demás. (Ambiente)

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus pensamientos relacionados con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué. (Ambiente)

Paula: Sí, en ambientes en los que me siento bien y segura, suelo tener buenos pensamientos sobre el lugar y las personas que lo frecuentan, Mientras que en ambientes en que siento lo contrario, (ambiente) suelo pensar cosas malas acerca de sus asistentes.

Laura: ¿Consideras que el contexto en donde vives te hace tomar conductas precautorias sobre tu propio cuidado? (ambiente)

Paula: Si, en ambientes en los que me siento bien y segura, suelo tener buenos pensamientos sobre el lugar y las personas que lo frecuentan, (ambiente e interacción) Mientras que en ambientes en que siento lo contrario, suelo pensar cosas malas acerca de sus asistentes.

Laura: ¿Cómo ha sido tu adaptación en general en esta ciudad? (interacción y ambiente)

Paula: En general, era tranquila. He sido advertida de los diversos peligros y cuidados que debería tomar, siempre he intentado oír los consejos y evitar exponerme. Las actividades de ocio disponibles son diversas y la ciudad en general es bastante alegre. (Ambiente)

Laura: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo, hemos finalizado la entrevista.

Anexo 4: Diana

Entrevista a Diana (Nombre ficticio)

Toronto, Canadá (Noviembre 2017)

Categoría de análisis	Ambiente
	Interacción con el medio
	Movilidad
	Estrés
	<u>Subrayado</u> / también incluye (ambiente/interacción/movilidad/estrés)
	Engloba todo

Laura: ¿Me podrías decir cuál es tu definición de ambiente?

Diana: Ambiente, pues para mí cuando escucho la palabra “ambiente” se me imagina el lugar en dónde vivo, en dónde hago mis actividades cotidianas, la oficina en la que estoy, mi casa, incluso dónde salgo a caminar. Lo que me rodea.

Laura: ¿Qué pensamiento se te viene a la mente cuando escuchas este concepto de “ambiente”? Ya sea contaminación, paisajes agradables, protección a la naturaleza, calidad de vida, desastres naturales o cualquier otro.

Diana: Lo primero que se me viene a la mente es la naturaleza, además de los espacios físicos.

Laura: ¿Que tanto le preocupa el medio ambiente y por qué?

Diana: Me preocupa bastante, pues el país en el que vivo no tiene mucha cultura del cuidado del medio, si es el lugar en el que vivimos, no entiendo cómo es que las personas no tienen tantita consciencia de cuidarlo.

Laura: ¿Puede hablarme un poco de la ciudad de origen en donde usted creció, por ejemplo, cómo era el lugar donde vivía? Si era una casa o departamento, colonia.

Diana: Soy originaria de la Ciudad de Tulancingo, Hidalgo, México. Vivo en una colonia llamada “La Morena”. Es muy tranquila la ciudad y la colonia, la casa es grande y la colonia está muy bien cuidada.

Laura: ¿Cómo era la convivencia en general entre vecinos?

Diana: Los vecinos se preocupan por la limpieza y la seguridad, existen cámaras de vigilancia y también todos se organizan para mantener limpias las calles. Se

encuentra ubicada cerca de la carretera, México- Tulancingo. Son muy respetuosos y reservados, por lo que casi no existe una convivencia tan cercana.

Laura: ¿Qué tipo de contaminación tenía donde tu vivías y en general la ciudad?
Aspectos más notorios de la contaminación

Diana: Existe mucha basura por lo que hay problemas serios de contaminación. Casi siempre que llueve fuerte se inundan calles y colonias.

Laura: ¿Entonces sería como la mala eficiencia de recolección de basura?

Diana: Sí, además de que no la separamos. También se ponen plazas donde la gente va a vender frutas, verduras, ropa y otras cosas. Entonces siempre está lleno de basura. Y los ríos también son contaminados.

Laura: ¿Crees que la gente se preocupaba en sí por esta problemática de la basura?

Diana: Yo creo que no, depende mucho el lugar en el que vives porque por ejemplo mi colonia es muy cuidada con la basura pero en otros lados no tanto, y no existe una cultura tampoco de separar la basura o depositarla en el cesto.

Laura: ¿Cómo es la movilidad en tu ciudad?

Diana: Es buena, aunque no falta el conductor abusivo que maneja mal. Normalmente en cada esquina se deja pasar un auto y luego tú. Llamamos el uno por uno. Así es como se organiza la gente en cuestión de vialidad, También es común trasladarte en bici o en colectivo, hay rutas que te llevan por toda la pequeña ciudad, además se encuentra en el centro del país por lo que quedan muchos estados del centro cerca como Ciudad de México, Puebla, Querétaro o Veracruz.

Laura: ¿Me podrías decir cuáles eran los lugares más concurridos? Por ejemplo, si había una plaza, un parque, o un cine. Los lugares donde la gente más convive o se reúne.

Diana: Pues el parque la “Floresta” donde existen muchos comercios, el edificio de la cultura donde también existen eventos y por lo general todo el centro. También la central de abasto y las plazas donde venden de todo.

La catedral también es un lugar lleno de gente, la central de autobuses, y en general los parques.

Laura: Era más fácil llegar a ese lugar de donde tu vivías?

Diana: Sí es fácil porque se encuentra pegada a la carretera México-Tulancingo, entonces es reconocida la colonia porque ya lleva años también.

Laura: ¿Crees que esos lugares son muy importantes para la gente en el barrio donde tu vivías?

Diana: Yo creo que sí. Pues realmente no hay mucho que hacer por aquí, entonces la gente recurre a los parques donde puedes disfrutar de una buena tarde y de

algunos eventos, además de que es muy comercial esa zona. La gente convive y es muy tranquila y agradable.

Laura: De acuerdo al lugar en el que me mencionas, ¿te gustaría vivir ahí toda tu vida o por un periodo largo de tiempo?

Diana: Bueno, creo que en cuestión de oportunidades y educación es mejor moverte a la Ciudad de México porque es muy pequeño, entonces tal vez cuando tenga edad más grande quiera vivir aquí, pero por el momento si me mudaría a otro lugar.

Laura: ¿Actualmente dónde vives?

Diana: Ahora vivo en la ciudad de Toronto y puedo decir que es una ciudad extraordinaria.

Laura: ¿Crees que los lugares donde realizas tus actividades diarias o inclusive tu casa o el trabajo, tienen una infraestructura segura?

Diana: sí, bastante segura, ahora vivo en la ciudad de Toronto y puedo decir que es una ciudad extraordinaria. pues a pesar de no tener problemas de sismos existen buenas construcciones.

Laura: ¿Me puedes decir las colonias, las avenidas más importantes de Toronto? (Movilidad)

Diana: Considero que lo mas importantes seria distillery district , Scarbrough , Old toronto ya que con estas nos muestra la historia de Toronto y son uno de las avenidas más turísticas de esta ciudad.

Laura: ¿Cuáles son los lugares más distintivos en la ciudad?

Diana: City Hall ya que nos muestra las letras de Toronto y edificios antiguos, Distillery District centro turístico, Grafiti varios artistas pintaron en China Town , Casa Loma construcción antigua de Toronto.

Laura: ¿Cuáles son las zonas de mayor confluencia o puntos estratégicos donde se desplaza la población?

Diana: Yonge Street , ya que en esta calle se encuentra los edificios mas importantes de trabajo y de entretenimiento

Laura: ¿Crees que es eficiente el transporte y cuál es el más utilizado?

Diana: Si muy eficiente y el más utilizado se llama TTC donde se encuentra el bus y metro

Laura: Crees que la ciudad de Toronto tenga una buena planeación urbana (ambiente) o una buena organización para desplazarse a los lugares?

Diana: Si, Toronto tiene una muy buena organización, hay señalamientos que te ayudan para identificar el lugar al que quieres llegar y mucha seguridad al andar por las calles.

Laura: ¿Cómo crees que sea la actitud de los ciudadanos? Los ves tristes, cansados o estresados.

Diana: Yo creo que son personas sumamente amables, tranquilas, y educadas. Las personas son calmadas, no las ves generalmente estresados. Vas en el metro y los puedes observar leyendo, escuchando música y se apartan cuando la gente sale, respetan mucho tu espacio personal.

Laura: ¿Qué fiestas o eventos se celebran de mayor importancia en tu ciudad, ayudan a conservar la cultura, mejorar la convivencia?

Diana: Hay muchos festivales de música y comida, así como artísticas.

Laura: ¿Cuál fue la primera percepción que tuviste cuando llegaste a Toronto?

Diana: Que todo era muy tranquilo y seguro para vivir y la gente es muy amable si tienes algún problema ellos te ayudan

Laura: ¿Qué te agrado del lugar y que no? (ambiente)

Diana: Me agrado la solidaridad de las personas y sentirme segura en la ciudad. Lo que no sería el costo del transporte ya que es un poco caro y no todas las personas tienen la oportunidad de pagarlo

Laura: ¿Qué crees que necesite la ciudad para mejorar? (ambiente)

Diana: Considero que Toronto todo lo tiene muy bien así que no considero que necesite algo para mejorar

Laura: Vamos a hablar sobre el estrés que percibes en la ciudad donde vives. Una parte es sobre el ruido, otra sobre el clima y otra sobre la privacidad, la territorialidad y el espacio personal. Por favor ¿Puedes comentarme los aspectos que tu sientes ya sean físicos, emocionales y como respondes a ellos?

Por ejemplo, ¿cómo ha afectado en tus actividades cotidianas? Alteraciones del sueño, deficiencia auditiva, ansiedad, depresión, taquicardia o sudoración o cualquier aspecto que involucre algo negativo o positivo en ti.

Laura: ¿Crees que el ruido afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno. (interacción con el medio, movilidad)

Diana: Pues no, la mayoría de la gente en Toronto respeta todas las señales o indicaciones que se le atribuye así que no

Laura: ¿Crees que el clima afecte las señales del ambiente? Por ejemplo semáforos, letreros o la manera de conducir, incluyendo ciclistas o peatones, que afecten la manera de conducir o actuar ante el entorno.

Diana: Normalmente cuando empieza la temporada de invierno la gente suele deprimirse mucho ya que por el mismo clima no pueden realizar sus actividades diarias y llegan a haber suicidios.

Laura: ¿Crees que es fácil adaptarte al clima de Toronto? (todas menos movilidad)

Diana: Si, al principio te va costando trabajo pero conforme pasa el tiempo te vas acostumbrando

Laura: ¿Me podrías comentar acerca de la aglomeración, cómo es la privacidad y la territorialidad en tu ciudad, así como el espacio personal que posees?

Diana: Considero que me sentí tranquila ya que la gente es muy respetuosa y tienen reglas como en el metro cuando llega a ver mucha gente te tienes que apartar a un lado para que la gente salga y así tu entrar

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus conductas relacionadas con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué

Diana: Si, ya que al comenzar el día normalmente la gente del transporte suele ser muy amable y eso hacia estar feliz todo el día.

Laura: ¿Consideras que el ambiente afecta de alguna manera la forma de tus pensamientos relacionados con la convivencia? Sí es afirmativa la respuesta, explica por qué. (Ambiente)

Diana: La personas suelen ser muy amigables y amables así que la mayor parte del tiempo la gente de Toronto suele ser así.

Laura: ¿Consideras que el contexto en donde vives te hace tomar conductas precautorias sobre tu propio cuidado? (ambiente)

Diana: En algunas colonias como en todo si llegas a tomar conductas de seguridad pero son en muy pocas porque Toronto es muy seguro al habitar

Laura: ¿Cómo ha sido tu adaptación en general en esta ciudad? (interacción y ambiente)

Diana: Buena, tuve una muy buena experiencia con esta ciudad, las personas se pueden adaptar muy fácilmente.

Laura: Bueno pues muchas gracias por tu tiempo, hemos finalizado la entrevista.