

UNIVERSIDAD DE CHILE

VICERRECTORIA DE ASUNTOS ACADEMICOS

PROGRAMA ACADEMICO DE BACHILLERATO

ASIGNATURA DE PSICOLOGIA

**Seminario de Investigación**

**Psicología Ambiental:**

**Efecto de las grandes ciudades.**

Integrantes:

Gabriela Gutiérrez

Constanza Hey

Josefa Ibáñez

Marcelo Lizana

Estefanía Loza

Profesor:

Víctor M. N. Pinto

Fecha:

29/04/2012

# Introducción.

Comenzamos nuestra historia como humanidad organizándonos en comunidades que posteriormente pasaron a ser asentamientos humanos y a mayor escala civilizaciones, cada una de ellas se desarrolló en distintas partes de nuestro territorio mundial, expandiéndose hasta constituir pueblos y ciudades. La expansión de los territorios se debe al aumento en la cantidad de personas que los habitan como consecuencia de la abundancia de recursos. En la actualidad tenemos una amplia diversidad de países, y en cada uno de ellos una gran cantidad de ciudades que difieren en características tanto físicas como culturales, relacionadas estrechamente entre sí, puesto que dependiendo de las características físicas de un territorio son las costumbres de sus habitantes y por lo tanto la manera en cómo se relacionan consigo mismos y con sus pares, al mismo tiempo son los individuos los que pueden modificar, y así caracterizar, el espacio físico en que se encuentran. El ser humano se ha interesado en el estudio de éste fenómeno, en el hecho de que nuestro comportamiento este ligado a las condiciones del ambiente que nos rodea; a través de la psicología el desarrollo de esta interrogante y su posible respuesta ha sido factible, la psicología ambiental es la rama de esta ciencia que realiza este estudio.

De acuerdo con lo anterior y basándonos en la psicología ambiental sabemos que distintos climas y ambientes físicos, pueden afectar de distinta manera a los individuos. Existen ciudades que son más cálidas y por tanto sus habitantes parecieran ser más alegres, otras que son menos pobladas y en las que sus habitantes parecen ser más unidos y algunas, más frías, en las que sus habitantes parecen ser más serios (en ningún caso esto está determinado), pero por el contrario de esta última existen ciudades que son muy pobladas y, como consecuencia de esto, hay una alta competencia entre sus habitantes por las oportunidades laborales, lo que conlleva una serie de consecuencias negativas, una de ellas y en la que vamos a profundizar en este trabajo es el estrés que afecta a la mayoría de la población de estas grandes ciudades, denominadas capitales, y que parece ser un problema que necesita una solución inmediata puesto que va en aumento.

# Marco Teórico.

**Tema :** Características del medio ambiente que afectan en el desarrollo de la patología del estrés

**Pregunta :** ¿Cómo afecta el entorno de las grandes ciudades al desarrollo del estrés? ¿Se hace algo para contrarrestar este “excesivo estrés” o sólo se asume como realidad y se deja pasar?

**Objetivo :** Analizar a cabalidad los factores del medio ambiente que influyen en el desencadenamiento de esta patología

Realidad del estrés, como se conforman los individuos con el modo de vida que acarrean las grandes ciudades.

Medidas de prevención para evitar el estrés.

Hoy en día, la ciudad, como lugar físico, es un común para los estudios de la psicología actual. Ya que estás grandes metrópolis son las que encasillan todos los aspectos sociológicos, los espacios públicos, y los desarrollos de los individuos (tanto física como mentalmente) a través de la vida. Y una de las ramas de la psicología que estudian los efectos de los espacios físicos en el desarrollo y la percepción de la realidad de los individuos es la psicología ambiental.

La vida en la ciudad, en la actualidad, es bastante acelerada y sobrecargada de estímulos de todo tipo que bombardean a los individuos día a día. Y el constante bombardeo a los sentidos es lo que comienza a elevar los niveles de estrés.

Cuando el estrés sale de los parámetros normales se comienza a hablar de una patología. La patología del estrés, es la enfermedad en donde se genera una respuesta del cuerpo a estímulos de su entorno que afectan en su equilibrio emocional, es por esto que se cree que el ambiente físico en el cual está inmerso cada individuo puede afectar al desarrollo de esta enfermedad, y más aún en la ciudad actual.

“El estudio de estas variables se ha asociado principalmente con problemáticas ligadas de manera general al binomio humano-ambiental.”(Wiesenfeld). E, Zara H.; 2012. P15.)

En este sentido nuestra investigación está dentro de la categoría de la psicología ambiental, en la cual los análisis de esta se enfocan tanto en aspectos sociales como físicos del entorno de los individuos, esclareciendo las incidencias que estos aspectos generan sobre él explicando una interrelación y cierta sistemática de estos. Esto en la medida que los factores físicos son intrincablemente vinculados a los efectos que producen sobre la percepción y el comportamiento del individuo (Altman y Rogoff, 1987).

La psicología ambiental lleva ya cuatro décadas de estudios y desarrollo la cual en nuestra región se asemeja mucho a las de otras del mundo, pero no por eso exenta de diferencias, la cuales son evidenciadas en el abordaje de cada tema por las características de los contextos, lo que llaman universalización de la disciplina (Víctor Corral-Verdugo y José Pinheiro, 2009), y sus problemáticas particulares, denominado psicología ambiental autóctona o local (Sánchez & Wiesenfeld, 2002; Wiesenfeld, 2001c).

Nuestro foco de interés son las ciudades donde hay un mayor nivel de urbanización, en la cuales se puede llegar a ver, aunque sea mínimo, qué tanto los entornos afectan al individuo en sus conductas, ya que es en estos ambientes construidos en base a la economía, tomando en cuenta las rentabilidades de cada construcción y de qué manera el marketing puede ser insertado en esta, acompañada de una estrategia para que este sea lo más efectivo posible, sin tener en cuenta muchas veces lo traumático que puede llegar a ser algún elemento de este tipo para la vida y el rendimiento de las personas en su diario vivir, además de estos elementos se le suman también la higiene, la contaminación, los ruidos y los problemas que genera el estrés entre cada persona a la problemática de un estrés a un individuo.

Prácticamente no se podría escapar de todo esto, ya que está inmerso en esta sociedad de la cual el individuo necesita para subsistir, necesita tener contacto con esta para poder satisfacer sus necesidades más básicas, por lo que es inevitable que este genere contacto con los agentes estresantes del ambiente urbano en que está sumido. Es aquí donde **inicia el estrés como una patología.**

Hoy en día en nuestra capital, que puede ser reflejo de otras, se puede ver que hay muchos agentes que pueden llegar a ser estímulos para el estrés del individuo, la aceleradas vidas que llevan las personas que caminan a diario, la congestión tanto de peatones como de vehículos, los colores que en general se tiene, la contaminación ambiental, olores, ruidos y unos cuantos más. Algunos de estos se sabe que generan respuestas adversas a nivel corporal de las personas como lo son la contaminación acústica, que aumenta la probabilidad de ataques cardiacos en las personas o la misma contaminación atmosférica que se sabe es un problema mayor para la respiración de las personas lo cual se trata de amilanar con las restricciones vehiculares, el organismo genera una respuesta en cada persona, y esta respuesta se puede expresar de distintas formas y grados, lo que termina agravándose todo esto por el carácter inevitable que tiene esta relación del individuo con su ambiente.

**Y a pesar de que esto ya está estudiado, comprobado e incluso dado una respuesta o remedio por distintos especialistas, la población no ha hecho gran cosa por darle aplicar la solución o recuperarse de la enfermedad. Los individuos asumen este nuevo estado y comienzan a vivir con él. Por lo tanto, viven cansados, ansiosos e histéricos sin darle la gran relevancia que requiere.**

**¿Por qué la gente lo asume de esa manera? ¿Se condiciona a las personas para que no le presten mayor atención a las enfermedades de “ciudades” como lo es estrés?**

**La verdad es que la percepción de las problemáticas de la ciudad, es decir, la sobrecarga de estímulos y la vida acelerada que se obliga a vivir, se vuelve trivial y sin sentido.** Llevándose muchas veces a un nivel circunstancial o personal, lo que demuestra el poco interés que se tiene acerca de un problema que en base a su análisis puede generar diversas soluciones a nivel social en todo ámbito, de manera que podría ser ayuda para las labores diarias de cada persona, como también en la vida personal de cada una y esto verse reflejados en rendimientos en sus trabajos.

En cambio, la gente lo acepta, lo hace parte de si, de su rutina y luego el estado “estresante” se vuelve un estado normal y no una enfermedad como debería ser.

El agotamiento mental, en algunos casos, llega incluso a ser verdaderamente severo y con consecuencias físicas en el cuerpo. ¿Por qué entonces la gente de las urbes no le toma el peso que debería tener esta “enfermedad de las grandes ciudades”?

Se vive constantemente con los fantasmas del estrés y el agotamiento, con la vida acelerada y la sobrecarga de estímulos. Y tal vez la misma ciudad y el mismo modo de vida nos den la respuesta a estas preguntas: “No hay tiempo”.

La ciudad y su vida acelerada, el mismo clima que hay en la ciudad (psicológico y sociológico), generan que la gente que vive en el no tenga tiempo, su vida está configurada por los mismos patrones día a día, sin tiempo para reflexionar o tiempo de preocuparse por trivialidades. Viven una vida ocupada y autónoma. Enfermarse no forma parte de los “planes”. Y darse cuenta de que el estrés es una enfermedad sólo altera las rutinas, no trae ningún beneficio y tratarlo gasta tiempo que no se tiene.

.

**REFERENCIAS**

Di Masso, Andrés y Castrechini, Angela (2012). Crítica imaginativa de la ciudad contemporánea. *Athenea Digital*, *12*(1), 3-13

Wiesenfeld, Esther y Zara, Hilda (2012). La psicología ambiental latinoamericana en la primera década del milenio. Un análisis crítico. *Athenea Digital*, *12*(1), 129-155.