

HABITAR LA JUNGLA DE CONCRETO: una exploración de los factores ambientales que contribuyen al estrés urbano en el centro de la ciudad de Medellín

Estudiantes:
Sarah Pulgarín Pérez
Valentina García Valencia
Paola Dávila Miranda

Asesora:
Katy Luz Millan Otero

Universidad Católica Luis Amigó
Facultad de Ciencias Sociales, Salud y Bienestar
Medellín
2023

Resumen

Con un enfoque enmarcado en la psicología ambiental, se empleó una metodología de investigación cualitativa de corte fenomenológico, haciendo uso de técnicas como la observación participante y la entrevista semiestructurada para recopilar la información relevante. Mediante la aplicación de la observación participante, se buscó obtener una visión inmersiva de la interacción de los individuos con su entorno, capturando sus experiencias subjetivas y las dinámicas ambientales que generan estrés. Además, se utilizaron entrevistas semiestructuradas para profundizar en las percepciones, emociones y significados atribuidos por los residentes a los estresores ambientales.

Los resultados obtenidos brindan una comprensión profunda de las experiencias y perspectivas de los residentes, revelando los aspectos del entorno urbano que generan mayor estrés y afectan su bienestar. Se identificaron una serie de estresores ambientales, tales como la contaminación atmosférica, el ruido, la falta de áreas verdes y la congestión vehicular, que influyen negativamente en la calidad de vida de los residentes del centro urbano de Medellín. Lo encontrado destaca la necesidad de abordar los estresores ambientales desde una perspectiva integral, considerando tanto los aspectos físicos como psicológicos del entorno urbano. Asimismo, se resalta la importancia de involucrar a la comunidad en la planificación y desarrollo de estrategias de mejora ambiental, fomentando la participación ciudadana y el empoderamiento de los residentes.

Palabras claves: Percepción, estresores ambientales, centro de Medellín, satisfacción residencial, adaptabilidad.

Abstract

With an approach framed in environmental psychology, a qualitative research methodology of phenomenological cut was used, making use of techniques such as participant observation and semi-structured interview to collect relevant information. Through the application of participant observation, we sought to obtain an immersive view of the interaction of individuals with their environment, capturing their subjective

experiences and the environmental dynamics that generate stress. In addition, semi-structured interviews were used to delve deeper into the perceptions, emotions and meanings attributed by residents to environmental stressors.

The results obtained provide an in-depth understanding of residents' experiences and perspectives, revealing the aspects of the urban environment that generate the most stress and affect their well-being. A number of environmental stressors were identified, such as air pollution, noise, lack of green areas and vehicular congestion, which negatively influence the quality of life of the residents of Medellin's urban center. The findings highlight the need to address environmental stressors from an integral perspective, considering both the physical and psychological aspects of the urban environment. It also highlights the importance of involving the community in the planning and development of environmental improvement strategies, encouraging citizen participation and empowerment of residents.

Key words: Perception, environmental stressors, downtown Medellin, residential satisfaction, adaptability.

Introducción

Los diferentes aspectos relacionados a la percepción y conductas sociales en la ciudad están mediados por factores ambientales tanto positivos como negativos que generan la vinculación o rechazo del individuo al medio. Desde la psicología ambiental se abordan factores relevantes para el desarrollo del individuo en la urbe y como este se relacionan con los espacios arquitectónicos, con el entorno físico, y los procesos cognitivos, experienciales y emocionales que se desarrollan en la interacción con los estos y sus componentes (Darley, Gilbert, Lindzey & Aronson, 1985). Es decir, para el área urbana “no existe una simple imagen de la ciudad, sino un patrón de imágenes interrelacionadas que guían y determinan las respuestas apropiadas del mundo físico” (Martinez & Soto 2019, p.47).

Desde la corriente Cognitivo conductual se abordan aspectos tanto biológicos como sociales en la construcción de percepciones individuales, estas concepciones del ambiente, y la forma en la cual el individuo las aborda desencadena conductas y emociones que alteran o modifican las dinámicas dentro de los lugares (Bados & García, 2012), para centrarse en la identificación de espacios, y los factores positivos o negativos de la vinculación al lugar, es necesario abordar estos procesos cognitivos que permean el concepto del ser dentro de la sociedad.

La percepción es entendida como el proceso cognitivo que se encarga de “el reconocimiento, interpretación y significación para la elaboración de juicios en torno a las sensaciones obtenidas del ambiente físico y social” (Melgarejo, 1994), este procesamiento de la información interna y externa permea en la realidad que se construye del medio en el cual se habita (Beck, 2002)

El siguiente estudio (Catino et al, 2009) expone los factores arquitectónicos que componen el desarrollo de las percepciones dentro de un espacio, el hombre se vincula con los objetos, colores y olores que se encuentran en este, y se convierten en fuente de información para el desarrollo de identidades sociales e individuales (Delgado Ruiz, 2018).

Teniendo en cuenta lo anterior, es importante abordar los diversos aspectos ambientales que puedan vulnerar el desarrollo de la vinculación a los espacios, según los autores Bravo (2019) Cardoso(2015) Cazares (2019) Donantes (2002) Gallego (2015) Lapiedra (2015) y Roldan (2015) El estrés ambiental es la respuesta de una persona ante una situación cuando existe un conjunto de variables ambientales cuya tendencia e intensidad hace que se perciban como desfavorables para la persona. El estrés a menudo se puede explicar como una respuesta cuerpo – mente que hace que los sistemas del cuerpo se fatigan hasta el punto de provocar una disfunción y lesiones físicas (Cardoso, 2015).

Agregado a esto, se tiene en cuenta que los escenarios urbanos atraen a mucha gente

porque ofrecen una amplia variedad de estimulación, pero también diversas condiciones (contaminación, ruido, calor, hacinamiento, entre otros) por lo cual las fuentes de estrés ambiental tienen diversas consecuencias físicas y psicológicas (Bonnes, Carrus, Fornara & Scopelliti, 2018). Algunos estudios han encontrado una correlación positiva entre el nivel de estrés percibido por las personas y la frecuencia de exposición de diversos factores urbanos como delincuencia, instalaciones y servicios (Taylor, Repetti & Seeman 1997).

Se realizaron investigaciones transversales observacionales, descriptivas y exploratorias (Valadez, Bravo, & Vaquero, 2019) sobre estresores ambientales, en las cuales se les entregó instrumentos a personas de diferentes profesiones (administrativas, docentes, enfermeras, obreros) a los cuales se les aplicaron cuestionarios que contenían preguntas abiertas, los destinaron de manera colectiva y otros de formas individuales aleatoriamente, con edades desde los 18 hasta los 63 años (Gracia, 2007). Se le hicieron Preguntas cómo: “¿considera su trabajo estresante? ¿Cuáles son los aspectos más estresantes y tensionantes de su trabajo?” (García, 2007, p. 59) y la segunda parte del instrumento fue examinar las habilidades o estilos de afrontamiento que se pueden utilizar en situaciones laborales estresantes bajo la lógica de un modelo de afrontamiento específico (Gracia, 2007).

Estos factores de riesgo relacionados con el estrés ambiental pueden vulnerar la percepción que poseen los individuos y su salud física y mental (Gomez-Ortiz & Leguizamón, 2002), por ende se abordan aspectos como la contaminación visual, auditiva, y ambiental, teniendo en consideración los efectos a largo o corto plazo que pueden tener en la identificación o interacción social en el ambiente. A medida que las áreas urbanas se vuelven más concentradas y se expanden, aumenta el estrés ambiental, el hacinamiento es una fuente significativa de estrés para las personas que se encuentran en interacción constante con un lugar en específico (Gracia, 2007).

Se relacionan las siguientes cuestiones como las principales características de una ciudad en la que se presenta este efecto progresivo; “el transporte público, la contaminación, el ruido, el calor, la falta de espacio, el tráfico, la falta de tiempo, el encarcelamiento y estar en un lugar por un tiempo muy prolongado” (García, 2007, p. 60), estos son factores potencialmente estresantes a las que las personas se exponen diariamente y puede afectar su vida cotidiana y su salud mental.

De Acuerdo con Roldan (2015), los factores ambientales pueden representar tanto experiencias positivas como negativas dentro del espacio en el cual se desarrollan determinados estímulos. Distintas personas pueden responder al mismo estímulo de diferentes maneras según su estado psicológico y físico, siendo significativamente un grado alto o bajo de estrés por la representación que esta persona tiene del evento que lo desencadenó.

Corraliza (2002) argumenta que los estresores ambientales son factores en el entorno que las personas perciben como desagradables y/o amenazantes para el bienestar de la población. El instrumento que se utilizó para la investigación en la ciudad de México fue la escala de estresores urbanos y estilos de afrontamiento (Valadez, 1997), entre las secciones del instrumento esta la frecuencia de exposición a estresores donde evalúa la frecuencia a la que se exponen, valga la redundancia, a las categorías, “tráfico, contaminación, transporte, personas, manifestaciones, delincuencia, distribución urbana” (Valadez, 1997, p. 2972).

La percepción negativa de los espacios construidos es un problema que emerge de diferentes factores los cuales pueden afectar directa o indirectamente el estado emocional y vinculación que tienen los individuos (Catino et al, 2009), por lo cual es idóneo identificar diferentes factores asociados al estrés ambiental que se presentan en la ciudad de Medellín zona centro, y cómo estos repercuten en la población que reside allí.

En la definición de estrés, es un proceso que amenaza la tranquilidad o existencia del organismo a través de eventos estresantes o del ambiente y que provoca una reacción (Corraliza & Berenguer 2010), por lo tanto, en el estrés ambiental se da la respuesta de una persona a la situación ambiental, entendido como desfavorable, ya que hay efectos de componentes fisiológicos y psicológicos.

Según Cardoso (2015) encontramos diferentes necesidades impuestas por el ambiente, donde el sujeto adopta una activación fisiológica y de allí se produce una afectividad al entorno la cual está mediada por la percepción que se obtiene del espacio físico y sus variables (Peris, 2007), en este proceso el sujeto evalúa efectos negativos y positivos para lograr un equilibrio en sus propias expectativas.

Algunas de estas variables ambientales que se pueden presentar en la urbe son; A) Contaminación auditiva (Álvarez et al, 2017), la cual dificulta el desarrollo de actividades cotidianas y puede generar malestares debido a una exposición constante; B) Contaminación visual (Ardohain, 2001), cuando el ambiente supera la cantidad máxima de información que el cerebro puede absorber, se produce una especie de "estrés visual" (p.1); C) Contaminación odorífera (Rincón et al., 2018) la cual es asociada con la calidad del aire y la interacción de diversos compuestos (tanto químicos como naturales) que pueden afectar la calidad de vida de la población. Otros factores que pueden estar asociados al aumento de estrés ambiental son la presión, tiempo de exposición, contaminación, temperaturas altas o bajas y la falta de espacio (García, 2007).

El malestar que se produce frente a la exposición constante a factores estresores puede limitar el uso de espacios públicos y disminuir la motivación social frente a interactuar directamente con estos (García, 2007), además, este asociado a el desarrollo de enfermedades debido a una disminución en las defensas que es ocasionada por el estrés (Adler, 2009). Otros autores establecen un agotamiento de los recursos psicológicos, emocionales y físicos, que se

vinculan a la exigencia que se produce en el intento de adaptarse a los estímulos ambientales que pueden ser aversivos o desagradables (Ortega-Andeane et al, 2005).

Gran parte de estos factores estresantes son actualmente normalizados dentro del contexto de la ciudad y se presenta una adaptación progresiva a los mismos (Ortega-Andeane et al, 2005). Los estresores ambientales están en desarrollo análogamente con el crecimiento de la industria y producción urbana, en consecuencia, la población que reside en una zona de alta producción industrial se encuentra directamente contravenida. En base a lo anterior, este estudio pretende aportar al entendimiento de las afectaciones presentadas en una población con altos índices de exposición constante a estresores ambientales debido a su zona de residencia, e identificar cambios optados por los individuos para mejorar las condiciones internas dentro de su vivienda.

Metodología

El presente estudio se enfocó en la investigación cualitativa de corte fenomenológico, permitiendo abordar fenómenos ambientales que se encuentran en la zona centro de la ciudad de Medellín e indagar sobre la percepción subjetiva de los participantes. Se consideraron los factores ambientales que se presentan en diferentes niveles en esta área a comparación de otras zonas residenciales, (tales como polución y condiciones climáticas) y aquellos derivados de la actividad humana que es incrementada por su desarrollo comercial (como la construcción de edificios, zonas verdes y tráfico vehicular), con el propósito de obtener una comprensión detallada de los elementos que convergen en el centro de la ciudad de Medellín.

La entrevista semiestructurada se desarrolló de forma virtual e individual, con el fin de permitir a los participantes una mayor flexibilidad de horarios, al mismo tiempo se les facilitó el consentimiento informado y las preguntas a realizar con anterioridad al encuentro.

Se optó por la entrevista semiestructurada ya que permite al entrevistador modificar y plantear nuevas preguntas según sea necesario, y a modo de identificar preguntas con las que se puede agregar ya sea una información adicional o información que cumpla con los objetivos.

Para esta investigación se tuvo en cuenta las siguientes consideraciones éticas.

1) Derecho al anonimato: los hombres y mujeres residentes de la zona centro de Medellín que hacen parte de la investigación serán informados de que su identidad personal será protegida durante el transcurso del estudio.

2) Derecho a la no participación: a los participantes se les comunica que la participación es voluntaria y en ningún momento tiene un carácter de obligatoriedad, incluso, pueden retirarse en cualquier fase del proceso investigativo.

3) Consentimiento informado: con el fin de otorgar autonomía a los participantes sobre la contribución en el proceso investigativo, se diseña un formato de consentimiento informado para que se consigne su participación voluntaria.

Participantes

La población se seleccionó a través de un grupo de difusión residencial, el cual fue proporcionado por uno de los participantes que cumplió la función de portero para el acercamiento al campo, dentro de los criterios para la selección poblacional se tuvo en cuenta un rango de edad entre los 20 a los 70 años y tiempo de residencia en la zona mayor a 5 meses, sin discriminación de género, raza o estrato socioeconómico. Como se evidencia en la siguiente tabla, se determinaron once participantes que cumplieran con las características necesarias, de los cuales el 72.3% son de género femenino.

Tabla 3
Codificación de participantes

Código	Edad	Género	Tiempo de residencia	Zona de Residencia
C60FEM	60 años	Femenino	35 años	Avenida de la Playa
C25FEM	25 años	Femenino	7 años	Sector la Candelaria
CR25FEM	25 años	Femenino	2 años	Barrio la Candelaria
J24FEM	24 años	Femenino	9 años	Torres de Bombona
M34FEM	34 años	Femenino	1 año y 8 meses	Parque de Boston.
P58FEM	58 años	Femenino	4 años	Torres de Bombona
C39FEM	39 años	Femenino	2 años	Parque de Boston
E22MAS	22 años	Masculino	22 años	Éxito de San Antonio
D22MAS	22 años	Masculino	4 años y medio.	Teatro Pablo Tobón Uribe
N26FEM	26 años	Femenino	8 meses	Barrio Chagualo (la Candelaria, Centro)

A partir de un total de cuatro observaciones no participantes, las cuales se realizaron a través de una guía de observación, en diferentes puntos del centro de la ciudad de Medellín, se identificó una consistencia en los factores relacionados con el ruido proveniente del tránsito vehicular y peatonal, emisiones de humo y ausencia de elementos de seguridad e iluminación.

Estos datos recolectados, junto con la información brindada a través de la entrevista semiestructurada, permitieron establecer los principales factores que se presentan en los

residentes de la zona centro de la ciudad de Medellín, estos se categorizan en: a) estresores ambientales, b) nivel de satisfacción residencial, c) adaptabilidad.

Resultados

A continuación, se plantean los principales resultados de la investigación teniendo en cuenta tres categorías: Estresores ambientales, adaptabilidad y satisfacción residencial, las cuales están divididas en los modos más representativos para la población estudiada.

Estresores Ambientales Percibidos por los Residentes de la zona centro de Medellín

Los residentes reportan haber experimentado respuestas de estrés efecto de las variables ambientales existentes en su entorno de residencia, entre estos se presentan la contaminación odorífera y acústica, la polución, las altas temperaturas, inseguridad, alto flujo vehicular y peatonal, y escasez de zonas verdes. Los estresores identificados se agrupan en dos modos: aquellos relacionados con la contaminación ambiental y los relacionados con la infraestructura.

Contaminación odorífera. Este factor se presentó de manera recurrente en sus respuestas, a pesar de que dentro del hogar no se tiene presente, al salir a la zona si se podía identificar con facilidad en el ambiente. Agregado a esto se puede inferir que es una fuente de preocupación para los residentes, ya que tiene un impacto indirecto en su calidad de vida, y también en su salud.

“... como vivo en un tercer piso, cierro las ventanas y como que bueno, ya uno dice pues no huele a nada, pero uno baja, digamos a la portería o algo y sí, una vez se siente como, como en ese ambiente, pues o que huele feo. No feo, así que no puedes soportar, pero sí un olor fuerte y obviamente, pues eso afecta si tú sales, pues a ir a caminar o a comprar algo, obviamente, pues más se va a concentrar. Pero a mi espacio como tal no. Y sí me afecta porque uno dice como que espere a salir y tener que oler de esos tan maluco, pues llamémoslo así, o como incómodo”. (E26MAS, Comunicación personal)

Dentro de los estímulos influyentes en la contaminación odorífera, están las basuras y las heces humanas de los habitantes de calle, que se presenta comúnmente en la zona centro de Medellín. Pueden ser fuentes de emisión de sustancias químicas y microorganismos que generan malos olores y pueden afectar en el impacto de los residentes.

“Normalmente, acercándose pues como a las zonas, como te decía, menos iluminadas, donde a veces reposan las personas en situación de calle. Se acumula este olor particular a desechos orgánicos y secreciones humanas, un poquito, que llega a ser un poquito fuerte porque es literalmente sobre la misma cera en la que la gente transita ...” (D22MAS, Comunicación personal)

Siendo así, la falta de acceso a servicios básicos de saneamiento por parte de los habitantes de calle puede generar la presencia de excrementos en la vía pública, lo que genera malos olores y afectar la calidad del aire en la zona. En el caso de las basuras, es importante destacar que hay una disposición inadecuada de los residuos, y los protocolos de reciclaje.



Ilustración 1 Contaminación ambiental

Contaminación Auditiva. Los elementos auditivos que prevalecen en la zona, son provenientes de distintas fuentes como el tráfico vehicular, la industrias, construcciones, eventos masivos, música alta en lugares públicos, entre otros. La presencia de estos factores es constante, sin embargo, se desarrolla un incremento en el horario nocturno, según lo expresa la siguiente participante:

“...y en las noches me afecta mucho el sueño porque a las 2, 3 de la mañana empieza ese sonido la gente a gritar o las rumbas que se acaban a las 4 de la mañana, uno duerme, pero no descansa” (J24FEM, comunicación personal).

El ruido generado por la actividad humana, como las rumbas y las personas gritando, es uno de los factores más comunes de la contaminación auditiva en zonas urbanas. Este ruido puede ser especialmente perturbador durante la noche, cuando las personas necesitan descansar para recuperar su energía y enfrentar las actividades del día siguiente. La interrupción del sueño puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental de las personas, como la fatiga, la irritabilidad, la falta de concentración y la disminución del rendimiento laboral.

Polución. En el caso de la zona centro de Medellín, es un área altamente urbanizada y densamente poblada, lo que contribuye a la presencia de diversos factores contaminantes.

“...el hecho de que haya como tanto carro, tanto humo, sí, sí me estresa, me genera pues como una situación de malestar” (E26MAS, comunicación personal)

Entre los principales factores que contribuyen a la polución en la zona centro de Medellín se encuentran el tráfico vehicular, la actividad industrial y la contaminación atmosférica generada por fuentes fijas de emisión. Es un problema ambiental que afecta la calidad de vida de las personas y puede tener consecuencias negativas en la salud física y mental.

“En la mañana despertaba con cierta congestión nasal y varias personas del centro nos dimos cuenta y lo preguntamos y hay momentos del año en que la polución es tanta que uno puede llegar a tener problemas respiratorios” (M36FEM, comunicación personal)

Entre los problemas de salud que se presentan en los residentes. Además de la congestión nasal, la exposición prolongada a la polución en la zona centro de Medellín puede provocar otros problemas respiratorios más graves, como el asma y la bronquitis crónica. Estos trastornos respiratorios pueden tener un impacto significativo en la calidad de vida de

las personas y pueden ser especialmente peligrosos para los niños y los ancianos, así como para aquellos con enfermedades preexistentes del corazón y los pulmones.

Altas temperaturas. Se hace referencia a las condiciones climáticas en la zona centro de Medellín, específicamente en relación con la temperatura. Se menciona que en general hace más calor en el centro de la ciudad que en otras partes, y que en ciertos momentos del día se puede percibir este factor como incómodo para los residentes de la zona.

“Hace calor, en definitiva, el centro es un lugar donde hace más calor que en otras partes, y no llueve tanto, en ciertos momentos del año hace un calor inhumano, entra un aire caliente, denso, se mantiene casi que hasta abril, entonces yo diría que en general es más caluroso que en el resto de la ciudad” (M36FEM, comunicación personal)

La sensación de calor en la zona centro de Medellín puede ser agravada por la presencia de factores como la contaminación del aire y la falta de vegetación y áreas verdes, que pueden contribuir a aumentar la temperatura ambiental y hacer que el aire sea más denso. Estas condiciones climáticas pueden tener un impacto negativo en la calidad de vida de las personas que viven en la zona centro de Medellín, ya que pueden contribuir a problemas de salud como la deshidratación y el agotamiento por calor.

Estresores relacionados con la infraestructura

Inseguridad. Los altos índices de delincuencia, el aumento de la presencia de habitantes de calle y la falta de presencia policial son algunas de las razones que contribuyen a la percepción de inseguridad en la zona.

“Pues mira, yo ya casi no salgo de noche pero si, pues, la seguridad no existe, no es que yo no la vea, es que no existe, por aquí no hay rondas, no hay policías, si hay policías es para colaborarle a los malandros, la... hay muchísimo venezolano en la calle, muchísimo y eso ha aumentado mucho el habitante de calle y al aumentar el habitante de calle como que aumenta la competencia de ellos por la poca comida que hay, o la droga que hay, entonces esta un poquito más dura la cosa” (CL60FEM, comunicación personal)

Esta situación puede ser preocupante para los residentes de la zona, ya que genera un sentimiento de vulnerabilidad y miedo a la violencia. La falta de presencia policial contribuye a la sensación de impunidad de los delincuentes y, por lo tanto, a un aumento en la delincuencia.

Además, la inseguridad en la zona centro de Medellín puede afectar negativamente la calidad de vida de los residentes y la dinámica económica de la zona. Muchas personas pueden sentirse limitadas para salir a realizar sus actividades diarias, como ir al trabajo o a la escuela, lo que afecta la productividad y el desarrollo personal y profesional. También disuade a los turistas y a los posibles inversionistas de visitar o establecerse en la zona, lo que tiene un impacto económico negativo en la comunidad.

Alto flujo vehicular: El alto flujo vehicular en la zona centro de Medellín se presenta por distintos factores, al ser una zona estratégica en cuestión de transporte, y al contener vías principales, se desarrolla una actividad constante. Estos elementos han tenido múltiples impactos negativos en la calidad de vida de los residentes y como también en el medio ambiente.

“...a mí me afecta bastante el tema de la movilidad. debo reconocerte que a causa de los trancones y el caos vehicular he tenido problemas de salud mental, incluso he tenido que tratar en terapia problemas relacionados con el tema del uso de transporte público. Definitivamente si eso cambiara la calidad de vida sería diferente.”
(M36FEM, comunicación personal)

La falta de una movilidad fluida limita la capacidad de los residentes para llevar a cabo sus actividades diarias y genera un sentimiento de frustración.



Ilustración 2 Infraestructura

Alto flujo peatonal. Como ya se ha mencionado anteriormente, el centro de Medellín es un punto estratégico en factores de transporte y comercio, es por esto que los residentes lo identifican como un sector de doble naturaleza, en el cual se proveen elementos tanto positivos como negativos. Sin embargo, es relevante resaltar que el aumento del tráfico peatonal puede llevar a problemas de accesibilidad y movilidad para los residentes, especialmente en horas pico.

“Del centro como tal, el centro tiene mucho movimiento, cerca hay una plaza de mercado que son lugares que mueven mucha gente, el sector es universitario entonces promueven el ambiente juvenil, grupos de personas colocando música a todo volumen, realizan fiestas” (C25FEM, comunicación personal)

Como tal, es una zona muy transcurrida por distintas poblaciones, entre ellos los jóvenes que acceden a los servicios comerciales.

Pocas zonas verdes. La carencia de zonas verdes en la zona centro de Medellín generó impactos significativos en la calidad de vida de los residentes. Manifiestan la relevancia de la presencia de áreas verdes y espacios abiertos, ya que las pocas zonas verdes que existen, no están en las condiciones esperadas, es decir no cumplen con las expectativas de los residentes, el ambiente no se presta para realizar actividades de ocio, ha influenciado en la tranquilidad, en la relación con la salud mental.

“Es como para darle como ese paisaje como de tranquilidad, pues porque la zona es una zona, pues el centro es una zona como muy caótica y más como por este lado. Y te digo porque yo creo como la gente se mueve mucho por la placita de flores, entonces sí se necesita crear ese espacio, como de relajación o igualmente como que la gente vea un jardincito, porque de resto son puros edificios, locales y uno que otro arbolito, pero así son a verde como tal, creo que sí haría mucha falta” (E26MAS, comunicación personal)

La ausencia de vegetación y espacios verdes se presenta de cierta manera por el resultado de limitaciones geográficas y de espacio debido a la alta densidad de población, de edificios y estructuras urbanas.

En síntesis, se identificaron dos categorías principales de factores estresantes: los relacionados con la contaminación ambiental y los relacionados con la infraestructura. En cuanto a la contaminación ambiental, los residentes mencionaron la contaminación odorífera y acústica, la polución, las altas temperaturas, la inseguridad, el alto flujo vehicular y peatonal, y la escasez de zonas verdes como los principales estresores. La contaminación odorífera se debe principalmente a las basuras y las heces humanas de los habitantes de calle en la zona, lo que genera malos olores y afecta la calidad del aire. La contaminación acústica proviene del tráfico vehicular, la industria, construcciones, eventos masivos y música alta en lugares públicos, lo cual interrumpe el sueño y afecta la calidad de vida. La polución atmosférica es causada por el tráfico vehicular, la actividad industrial y las fuentes fijas de emisión, lo que puede tener consecuencias negativas en la salud respiratoria de los residentes. Las altas temperaturas, agravadas por la contaminación del aire y la falta de vegetación, pueden generar malestar y afectar la salud de las personas.

En cuanto a los factores estresantes relacionados con la infraestructura, los residentes mencionaron la inseguridad, el alto flujo vehicular, el alto flujo peatonal y la falta de zonas verdes como los principales estresores. La percepción de inseguridad se debe a los altos índices de delincuencia, la presencia de habitantes de calle y la falta de presencia policial, lo que genera un sentimiento de vulnerabilidad y miedo. El alto flujo vehicular y peatonal limita

la movilidad de los residentes, generando frustración y dificultades para realizar actividades diarias. Además, la falta de zonas verdes afecta la calidad de vida de los residentes, ya que no proporciona espacios de ocio ni contribuye a la tranquilidad y la salud mental.

Adaptabilidad de los Residentes de la zona centro de la ciudad de Medellín frente a los Estresores Ambiental

Los residentes de la zona centro de la ciudad de Medellín admiten usar estrategias que les ayuden a minimizar los factores externos que se distinguen como desagradables o que generan cierto malestar, entre estos se presentan elementos asociados al clima, la contaminación de tipo auditiva, odorífera, visual y polución. Dentro de la adaptación a los agentes externos se distinguen dos modos: acciones que permiten una neutralización de estos y resignación frente a las condiciones ambientales que no pueden ser modificadas.

Estrategias de disminución de los estresores

Ventilación del espacio. Dentro de estas estrategias se encuentra el uso de ventilación interna o modificación de la vestimenta para disminuir la sensación de calor o bochorno debido a las altas temperaturas y el constante flujo peatonal.

“Mucho calor todo el día, pero uno abre las ventanas, como vivo en un décimo piso, no tenemos un edificio al frente, ni por detrás entonces circula bastante aire” (CL60FEM, comunicación personal)

Sin embargo, el permitir la ventilación a través de las ventanas puede incrementar los factores relacionados con el ruido, la polución y la contaminación odorífera, lo cual puede ser contraproducente en la salud física y psicológica de los residentes. La presencia de altas temperaturas durante tiempos prolongados ocasiona problemas como cefaleas, sensación de ahogo y cansancio, además de esto, se asocia a la disminución de la focalización atencional y a alteraciones en el estado de ánimo (Adler, 2009). Los residentes de la zona centro de la ciudad de Medellín pueden estar expuestos a sobrecargas de estrés más altas a comparación

de otras personas que viven en zonas aledañas que no se encuentran afectadas por las altas temperaturas producidas por el tránsito vehicular y la infraestructura de la zona.

Aseo para reducir la polución dentro del hogar. Los altos índices de polución en la zona centro de la ciudad de Medellín ha presentado un problema para los residentes debido a las afectaciones tanto fisiológicas como psíquicas que conlleva, dentro de los testimonios de los participantes de la investigación se identifican problemas respiratorios, congestión nasal y presencia de partículas de suciedad en el rostro. Tal como lo menciona la siguiente participante

“Principalmente es como el aseo, tratar de mantener todo muy aseado para que el olor, que ya de por sí hay, no se junte con posibles olores por mal aseo. O no sabría decirte lo que te decía al principio, mantener muy bien como lo del polvo, porque es muy habitual que ocasiona el polvo si dejamos las ventanas abiertas” (M36FEM, comunicación personal)

A consecuencia, se han desarrollado estrategias de aseo que disminuyan la magnitud de partículas contaminantes que persisten en el hogar, estas estrategias están asociadas a los métodos de limpieza como barrer, trapear y sacudir las superficies con frecuencia. Los métodos de aseo implementados juegan un rol de autocuidado ya que los niveles de contaminación pueden ser perjudiciales para su salud en general. Los residentes prefieren tomar medidas conscientes frente a los factores ambientales que pueden ser identificados, para minimizar las afectaciones que este puede producir en su salud.

Uso de horarios específicos para el tránsito peatonal. La inseguridad en la zona es un factor estresor que proviene de varios aspectos, entre estos se identifica la falencia en iluminación nocturna, cuantía de actos delictivos, comercio de sustancias, entre otras, por este motivo los participantes de la investigación indican optar por horarios específicos en los cuales el tránsito no represente un riesgo para su integridad.

“Después de las ocho o nueve es un poquito más difícil caminar porque se va poniendo muy solo y la gente que va quedando es gente de la calle que está mal prejuizar, pero pues muchas veces uno piensa que las personas de la calle también le pueden hacer algo.” (E22MAS, comunicación personal)

En vista de lo anterior, es necesario evaluar la percepción individual sobre los elementos que signifiquen un riesgo, sin embargo se reconoce una adecuación al ambiente en el cual se encuentran a partir del reconocimiento de horarios y zonas que permiten un adecuado tránsito peatonal. El sentimiento de inseguridad en las áreas residenciales es un predisponente a la disminución motivacional para el tránsito u ocupación de los espacios públicos, añadido a esto, el imaginario de los residentes sobre los factores externos que pueden vulnerar su integridad, es el principal componente de conlleva a la distribución de horarios para realizar sus actividades cotidianas.

Uso de calles que se consideran seguras. Dentro de la zona centro de la ciudad de medellín se presentan lugares que representan un mayor peligro para los residentes, como lo menciona uno de los participantes

“he aprendido cómo ha distinguir cuáles calles son seguras y cuáles no, el centro es como una mini ciudad y así como las ciudades tienen fronteras invisibles el centro es como un barrio que tiene por dentro sus zonas, entonces yo he logrado entender que hay ciertas zonas en las que puedo estar segura” (M36FEM, comunicación personal)

Por lo anterior, los individuos que frecuentan o residen en el centro de la ciudad de Medellín han encontrado mecanismos que posibilitan una mayor tranquilidad y disminución de los niveles de estrés que se pueden estar generando en el momento de transitar por varios lugares.

Los motivantes que permiten el tránsito por calles específicas es la percepción de un aumento en la seguridad debido a la cantidad de personas, elementos de iluminación y locales que prestan servicio, los cuales sirven de resguardo en caso de emergencia.

Además de esto, se distinguen dinámicas sociales complejas que, dentro de la percepción de los residentes, representan un peligro. El uso de alternativas de tránsito permite disminuir los niveles de estrés cotidianos que representan una carga emocional, principalmente para ésta población en específico que ésta en constante contacto con los

factores de riesgo que se encuentran en el ambiente, y que si bien no pueden ser modificados por los residentes, se logra optar por acciones que permitan la evasión de estos.

Los residentes de la zona centro de Medellín se encuentran a niveles elevados de ruido, donde se pueden ver afectados en el ámbito de su salud física y mental, la exposición recurrente a este tipo de ruido puede llevar a una resignación frente a ella o a una aceptación del entorno en el que se encuentran, como lo menciona el participante

“Desde la portería sí, sí se escucha mucho, pues todo, porque uno a veces desde la portería, puede ver todos los negocios que hay al frente, hay como dos o tres bares y como dos restaurantes. Entonces, en la noche sí se escucha como la bulla, pero vuelvo y digo, como en las zonas comunes o en la portería. Ya desde mi apartamento, pues ya no se escucha como absolutamente nada, ya que mantengo como con las ventanas y obviamente la puerta cerrada. Pero uno baja a cualquier diligencia, pues a la portería sí sé si se escucha todo eso. Pero no es algo que me genere malestar, o sea, porque ya como que me adapté a eso, llamémoslo así”(E26MAS Comunicación personal).

Aunque los residentes de la zona centro de Medellín saben en qué lugares y momentos se concentra el ruido, no lo perciben como molesto y lo aceptan como algo normal. Sin embargo, esta adaptación puede llevar a una actitud pasiva y resignada frente al ruido, lo que puede ser perjudicial para la salud y calidad de vida de las personas. Por lo tanto, es importante tomar medidas para reducir el nivel de ruido en la zona y prevenir sus efectos negativos en la salud de los residentes.

Resignación a la contaminación odorífera. Frente a la contaminación odorífera las personas que hicieron parte del estudio nos dan a entender de que existe un malestar frente a olores fuertes o olores desagradables donde buscan saber dónde se sitúan y tratar de evitarlos.

“Uno ya empieza a incluir en el mapa las cuadras que no paso por seguridad y las que no paso por el olor, para ir allí uno ya sabe por dónde pasar para evitar esos lugares” (M36FEM, comunicación personal)

La exposición a estos olores afecta en el estado de ánimo u el día de los residentes, en este caso la resignación suele ser más pasiva y se busca la aceptación de que sí existe en la zona, simplemente se trata ignorar o evitar los lugares donde se encuentra.

dinámicas de la zona (prostitución, consumo y venta de spa, etc). En temas de las diversas dinámicas del centro de Medellín vemos que son causantes frecuentes de estrés y el malestar por temas de seguridad en la zona. La exposición a estas situaciones puede llevar a el desagrado e inconformidad frente a diferentes lugares de este,

“uno tiene que tener la mente muy abierta para este lugar... llegar acá y que haya tanta gente, digamos, así como habitantes de calle o personas en ciertos puntos, digamos como por la placita de flores, como drogándose, es muy incómodo. Como que uno ya se adapta y sabe cómo que eso es así y ya, es como la idiosincrasia del centro, más bien, pero más no es algo como que me guste.” (E26MAS, comunicación personal)

Al hablar de la resignación frente a estos temas es algo común donde estas actividades son frecuentes, muchos participantes se mostraban incómodos por el tema de seguridad en la zona, pero de ver gente consumiendo o habitantes de calle se les hacía normal por el hecho de pertenecer a estas zonas hace bastante tiempo, mientras que los que llevaban poco tiempo hacen énfasis en que se sienten inseguros y además con una indisposición en el hecho que las personas realicen estas dinámicas en la calle, pero en si la aceptabilidad de todo se ve como una resignación.

Factores que influyen en la satisfacción residencial en la zona centro de la ciudad de Medellín.

Se distinguen diversos elementos que interfieren en la satisfacción de los habitantes de la zona centro de la ciudad de Medellín, para estos, las implicaciones de residir en un área central contiene dos modos que motivan o perjudican los beneficios obtenidos en el quehacer

cotidiano, estos están identificados en factores de fácil acceso a servicios y la percepción subjetiva de la zona residencial

Fácil acceso a diferentes ofertas y servicios. En el estudio se observó que los participantes del barrio del centro de Medellín expresan una alta satisfacción con respecto a las opciones de transporte público disponibles en la zona. La gran cantidad de rutas de buses Inter barriales, servicios de metro y buses integrados, junto con las opciones viales de ingreso y salida del sector para aquellos con vehículos privados, hacen que el sector sea beneficioso para quienes necesitan desplazarse constantemente. Este agrado por las opciones de transporte público se traduce en una mayor comodidad y calidad de vida para los residentes del sector, como lo señala el participante citado en el estudio.

“Ah no! pues que yo tenga que comprar una cosa y en dos minutos este donde tenga que estar, pues que todo el transporte de Medellín circule por la oriental por ejemplo, a mí eso me beneficia mucho, porque yo hace mucho tiempo que deje el carro, o sea yo decidí no volver a manejar por el estrés que me producía la calle, entonces uso mucho servicio público y eso me encanta” (CL60FEM, Comunicación personal)

En este estudio se encontró que el acceso a un buen sistema de transporte público en el centro de Medellín se relaciona positivamente con la satisfacción de vivir en el sector. Los participantes expresaron su conformidad con la variedad de opciones de transporte disponibles, como el Metro, los buses integrados e Inter barriales, señalaron que esto les permite desplazarse fácilmente y ahorrar tiempo y dinero. Además, las personas con vehículo propio son beneficiadas por la gran cantidad de vías de acceso y salida del sector, lo cual, les permite desplazarse fácilmente a cualquier parte de la ciudad, esto, acompañado del buen transporte público aumenta significativamente la accesibilidad a oportunidades de empleo y servicios, lo que a su vez contribuye al bienestar y calidad de vida de los residentes en el área.

Comercio. El estudio reveló que las personas que viven en el centro de Medellín manifiestan una gran satisfacción en relación a la amplia oferta comercial existente en la zona. El gran número de establecimientos comerciales disponibles hace que este sector sea

favorable para aquellos que requieren productos y servicios con rapidez. La satisfacción por las opciones de comercio se refleja en una mayor comodidad y calidad de vida para los residentes del sector, tal como lo señala el participante mencionado en el estudio.

“Y no solamente el transporte, sino ósea todo, ósea, quiero comprar una tela pues en 5 min estoy caminando en el hueco, no, super bacana, a mí me encanta, no y la vida cultural del centro me encanta” (CL60FEM, Comunicación personal).

La presencia del buen comercio en el centro de Medellín se convierte en un aspecto relevante para la satisfacción de los residentes. Los participantes del estudio mencionaron la gran variedad de tiendas y establecimientos comerciales que se encuentran en el sector, resaltando su fácil accesibilidad y en muchos casos, la cercanía a los lugares de trabajo o estudio. Esta situación genera una sensación de comodidad y ahorro de tiempo, permitiendo a las personas satisfacer sus necesidades y gustos sin tener que desplazarse largas distancias.

Además, el comercio contribuye a la creación de una dinámica social y cultural en el sector, lo que se traduce en una sensación de pertenencia y arraigo por parte de los residentes. En este sentido, se puede concluir que el acceso a un buen comercio es un factor importante para la satisfacción de las personas en el centro de Medellín.

Espacios de recreación. Se observó en el estudio que los residentes del centro de Medellín manifestaron una elevada satisfacción en relación a la diversidad de opciones de recreación y entretenimiento disponibles en la zona. Esta amplia gama de opciones recreativas hace que el área sea altamente beneficiosa para aquellos que desean disfrutar de estos espacios, lo que traduce en una mejora en la comodidad y calidad de vida para los habitantes del sector, tal y como lo describe uno de los participantes del estudio.

“Sí, como te decía ahorita, es una zona en la que sí se da mucho espacio para actividades culturales y eso, por ejemplo, la cercanía a los teatros, a algunos parques que también están en la zona y asimismo, pues como espacios ya más de, digamos, como que compartir en compañía de amigos como para fiestas, como para ir a tomar algo. También hay zonas cercanas que se prestan para eso” (D22MAS Comunicación personal).

La disponibilidad de numerosos espacios para el entretenimiento en el centro de Medellín es un factor relevante para la satisfacción de los residentes. Los participantes destacaron la amplia variedad de opciones recreativas, tales como teatros, parques y bares, que brindan comodidad y accesibilidad sin la necesidad de desplazarse largas distancias. Esta ventaja en el sector contribuye al fortalecimiento de la idiosincrasia y cultura del centro de Medellín, generando un sentimiento de arraigo y pertenencia entre los residentes. En conclusión, el acceso a diversas opciones de entretenimiento y ocio representa un factor importante para la satisfacción de las personas que habitan en el centro de Medellín.

Se identifica mayor asequibilidad de elementos para el hogar, alimentos y ocio, esto permite a los individuos que residen actualmente en el centro se proyecten a futuro continuar viviendo en esta zona en concreto. Al indagar sobre la visión a futuro, uno de los participantes expresó:

“me vería viviendo en la zona, posiblemente, Incluso es una zona en comparación a otras es económica y más que todo por eso, una zona económica y a la vez tiene mucha facilidad en el transporte y todo, entonces posiblemente sí.”(CR25FEM, comunicación personal)

Esta evaluación de costo-beneficio que se presenta, contribuye a la calidad de vida de la población, permitiendo invertir productos y servicios que son fundamentales para el bienestar subjetivo.

En la zona centro, los residentes encuentran la posibilidad de acceder a gran variedad de productos los cuales cuentan con un precio más bajo a comparación de áreas residenciales aledañas debido a que posee un extenso comercio a través de las plazas de mercado.

Buen aseo de las calles. Los residentes, en su mayoría reconocen un adecuado mantenimiento de los desechos en las vías públicas, si bien es un factor que no aplica para todas las áreas de la zona centro, en las partes en las cuales se desarrollan espacios de residencia los participantes darán una ocupación por parte de los servicios públicos y la alcaldía de Medellín por preservar un aseo general que promueva la salud pública.

“En cuanto a las basuras aquí son muy organizados con el tema de las basuras en la unidad, pero aquí en la unidad de al frente, veo que en la esquina dejan algunas bolsas de basura, pero no sé si es de un puesto de comidas, y los indigentes y los perros todos los que pasan por la esquina rompen mucha basura, ya me he percatado que esta semana y la semana pasada el reguero de la basura en la esquina de frente, pero del resto malos olores por basura no” (CR25FEM, comunicación personal)

El desarrollo de contaminación en los espacios está relacionada a los locales y hábitos de recolección de residuos de los restaurantes, sin embargo, no representa un factor relevante en la consideración de aseo de las calles.

La satisfacción residencial en la zona centro de la ciudad de Medellín está influenciada por diversos factores. Uno de ellos es el fácil acceso a diferentes ofertas y servicios. Los residentes expresan alta satisfacción con respecto a las opciones de transporte público disponibles en la zona, como el Metro y los buses integrados, lo que les permite desplazarse fácilmente y ahorrar tiempo y dinero. El acceso a un buen sistema de transporte público se relaciona positivamente con la satisfacción de vivir en el sector; el comercio también juega un papel importante en la satisfacción residencial. Los residentes valoran la amplia oferta comercial que existe en la zona, que les permite adquirir productos de manera rápida y cómoda. Además, el comercio genera una dinámica social desarrollando un sentimiento de pertenencia entre los residentes.

La disponibilidad de espacios de recreación y entretenimiento es otro factor influyente en la satisfacción residencial. Los residentes valoran la diversidad de opciones recreativas, como teatros, parques y bares, que les brindan comodidad y accesibilidad sin tener que desplazarse largas distancias. Estos espacios contribuyen al fortalecimiento de la cultura y la identidad del centro de Medellín, generando un sentido de arraigo y vinculación.

Por último, el buen aseo de las calles es valorado por los residentes. Aunque no aplica para todas las áreas de la zona centro, aquellos que viven en espacios residenciales destacan el adecuado mantenimiento de las vías públicas, El aseo general promueve la salud pública y contribuye a esta satisfacción residencial.



Ilustración 3 Oferta cultural

Dentro de los resultados se puede identificar como los residentes han decidido tomar dos posturas frente a la adaptabilidad con los estresores ambientales y de infraestructura. Entonces se puede decir que encuentra el uso de estrategias para minimizar los factores externos desagradables, estrategias que incluyen acciones que neutralizan las diversas dinámicas de la zona, como por ejemplo el aseo, son consideradas como autocuidado, ya que los altos niveles de contaminación pueden ser perjudiciales para su salud en general. Por otro lado, está también la resignación frente a las condiciones ambientales que no pueden modificarse, y teniendo en cuenta otros factores que hacen que “recompense” el malestar de los contaminantes de la zona. Es relevante mencionar que la resignación hace parte de la adaptabilidad, existe una conexión con la habitabilidad, que se refiere al nivel de confort, o como también de cierta manera la comodidad que experimenta una persona en su entorno. Esta experiencia está influenciada por factores ambientales que afectan la satisfacción de las necesidades de la población. (D’Alençon et al., 2008).

Discusión

Los estresores ambientales que surgen en el área residencial, entre los cuales se identificó la contaminación auditiva, odorífera, problemas de seguridad y falta de espacios verdes, están asociados al desarrollo comercial y cultural; su reconocimiento permite entender las implicaciones que tiene para el ser humano la exposición constante a elementos ambientales que puedan resultar adversos para su salud física y psíquica.

Según Dorantes-Rodríguez (2002) existen estresores tanto positivos como negativos, los primeros promueven la adaptación del sujeto a condiciones desfavorables, propiciando el desarrollo de estrategias para la minimización de estas, mientras que el estrés negativo produce un estado de malestar que afecta en diversos ámbitos.

Esta información es congruente con los resultados hallados en la población residente del centro de Medellín, la divergencia encontrada en la disposición sobre los estresores presentes en la zona, tales como ruido, olores, polución, y factores climáticos (predominados por la presencia de altas temperaturas debido a la infraestructura, tráfico vehicular y falta de zonas verdes), se asocian a las implicaciones subjetivas que representan estos elementos externos en el que hacer del participante.

Varios autores, indican que el ambiente físico afecta el desarrollo de actividades a través de la disminución de la atención, dificultades del manejo emocional y reacción conductual, además de las posibles enfermedades que pueden acarrear la polución presente en la zona (Catino et al, 2009, Martínez-Soto, 2015, Ardohain, 2001, Rincón et al., 2018) No obstante, la medición de la percepción sobre los estresores ambientales es subjetiva, por lo cual varía según la interpretación individual que le de la población a los diversos factores externos. Por ésta razón, se presentan opiniones opuestas frente a las implicaciones que tienen los factores ambientales en los participantes de la investigación.

Si bien hay una queja latente en cuanto a lo que implican ciertas dinámicas sociales y condiciones ambientales, como las afectaciones en la salud que se presentan por la polución,

también se desarrollaron estrategias o habilidades para afrontar u omitir elementos como la seguridad o la contaminación auditiva.

El despliegue de estos mecanismos, está permeado por la satisfacción de necesidades que ofrece el área comercial, cultural y de transporte público. Martínez-Soto (2019) expone una contrariedad entre las expectativas del individuo y los recursos y posibilidades que se presentan en el entorno, sin embargo, es importante recalcar la existencia de factores dicotómicos que desarrollan en el individuo una desconexión al espacio en el cual reside y a su vez una necesidad unívoca hacia la realización de actividades, las cuales son facilitadas por el medio en el que habita.

Se encontraron varias limitaciones que afectaron la realización del presente estudio, una de estas, fue la conciliación de las entrevistas con los participantes, dado que estos tenían diferentes horarios y compromisos individuales, fue difícil encontrar un momento adecuado para llevar a cabo las entrevistas.

Debido a estas limitaciones, se tomó la decisión de realizar la mayoría de las entrevistas de manera virtual. Esto permitió superar las barreras de tiempo y ubicación, facilitando la participación de los individuos en el estudio. Sin embargo, es importante reconocer que esta modalidad virtual puede tener sus propias falencias, como la falta de interacción cara a cara y la posible influencia de factores externos durante las entrevistas.

Además de lo anterior, el estudio no representa la visión general de los residentes de la zona centro de la ciudad de Medellín, debido a la limitación de participantes para el mismo, de igual manera la percepción de los residentes varía dependiendo de la zona en la cual se encuentran, por lo cual se presentan inconsistencias en las respuestas y observaciones individuales. Para futuros estudios es necesario tener en cuenta mayor número de participantes que residen en áreas aledañas para una mejor comprensión de los fenómenos desarrollados en cada una de estas.

Referencias

- Álvarez, Martínez, Pérez, Figueroa, de Armas Mestre, Llop (2017). Contaminación ambiental por ruido. *Revista Médica Electrónica*, 39(3), 640-649.
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=73569>
- Adler, T. (2009). Una relación compleja: estrés psicosocial, contaminación y salud. *Salud Pública de México*, 51(6), 524. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=10616162013>
- Aragón, M. (2020). Ciudad y bienestar: la tensión entre la urbanización y el habitar. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 5-18. <http://dx.doi.org/10.22544/rcps.v39i01.01>
- Arbohaín, C., & Garcén, L. (2001). Contaminación visual. *Arqchile. cl [Comunidad en línea]* Recuperado el, 29. <https://geoambientar.com.ar/wp-content/uploads/2021/03/Contvis2.pdf>
- Beck, U., & Rey, J. A. (2002). *La sociedad del riesgo global* (pp. 113-120). Madrid: Siglo Veintiuno. <http://bdigital.ula.ve/storage/pdf/cipo/v24/articulo10.pdf>
- Berenguer, J., Corraliza, J. A., & Martin, R. (2005). Rural-urban differences in environmental concern, attitudes, and actions. *European journal of psychological assessment*, 21(2), 128-138.
<https://doi.org/10.1027/1015-5759.21.2.128>
- Bonnes, M., Scopelliti, M., Fornara, F., & Carrus, G. (2018). Urban environmental quality. *Environmental psychology: An introduction*, 113-122. <https://doi.org/10.1002/9781119241072.ch12>
- Catino, F. L. (2009). Arquitectura psicología espacio e individuo. AUS [Arquitectura/Urbanismo/Sustentabilidad], (6), 12-17 <https://doi.org/10.4206/aus.2009.n6-03>
- Cardoso, T., & Pablo, R. (2015). Hacinamiento, Estrés Ambiental y Espacio Personal: una aproximación bio-psico-social al comportamiento espacial en humanos. Universidad de Castilla-La Mancha <https://ruidera.uclm.es/xmlui/bitstream/handle/10578/7766/TESIS%20Tom%c3%a1s%20Cardoso.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- CORRALIZA, J. A., & ARAGONÉS, J. I. (2002). Psicología ambiental e intervención psicosocial. *Psychosocial Intervention*, 11(3), 271-275. <https://www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/79829.pdf>
- Delgado Ruiz, M. (2018). La disolución de las identidades: espacio público y derecho a la indiferencia. *Astrágalo: Cultura de la Arquitectura y la Ciudad*, 18, 33-46. <https://idus.us.es/handle/11441/116734>
- Dorantes Rodríguez, C. H. (2002). El estrés y la ciudad. [https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1240/document%20\(8\).pdf?sequence=1](https://repositorio.lasalle.mx/bitstream/handle/lasalle/1240/document%20(8).pdf?sequence=1)
- Fernández, G., & Durán, M. (2016) El papel de los entornos naturales y urbanos en la conducta pro-social. <https://www.researchgate.net/publication/306078016>
- García, (2007). Factores psicosociales, estrés y salud en distintas ocupaciones: un estudio exploratorio. *Investigación en salud*, 9(1), 57-64. <https://www.redalyc.org/pdf/142/14290109.pdf>
- García-Morilla, S., Bados López, A., & Saldaña García, C. (2012). Tratamiento cognitivo-conductual de una persona con trastorno de ansiedad generalizada. *Anuario de Psicología*, 2012, vol. 42, num. 2, p. 245-258. <https://diposit.ub.edu/dspace/handle/2445/121148>
- González Rojas, N. (2013). Arquitectura urbana y comportamiento humano: aproximación a las teorías de Henri Lefebvre y otros autores para el análisis del proceso de urbanización en Suba (Bogotá). *Territorios*, (29), 57-75. <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/territorios/article/view/2992>
- Leguizamón, L. C., & Gómez, V. (2002). Condiciones laborales y de salud en enfermeras de Santafé de Bogotá. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(1), 173-182.
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33720109.pdf>

- López, A. B. El Proceso de Evaluación Tratamiento e Intervención Psicológica. <http://biblioteca.univalle.edu.ni/files/original/d9ab058cc9a51698de9f07f5fb9eac3a39c88747.pdf>
- Martínez-Soto, J. (2019). La ciudad: una visión desde la psicología ambiental. *Quivera. Revista de Estudios Territoriales*, 21(1), 43-57. <https://www.redalyc.org/journal/401/40158875004/40158875004.pdf>
- Melgarejo, L. M. V. (1994). Sobre el concepto de percepción. *Alteridades*, (8), 47-53. <https://alteridades.izt.uam.mx/index.php/alte/article/view/588>
- Murphy, & Lindzey. (1954). Handbook of social psychology. <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.198383/page/n5/mode/2up>
- Ortega Andeane, P., & Urbina Soria, J. (1984). Estudio experimental de los efectos del hacinamiento sobre la ejecución de tareas y la percepción de las características ambientales de un escenario laboral. *Revista Mexicana de Psicología*. https://www.researchgate.net/publication/232439031_Estudio_experimental_de_los_efectos_del_hacinamiento_sobre_la_ejecucion_de_tareas_y_la_percepcion_de_las_caracteristicas_ambientales_de_un_escenario_laboral_Experimental_study_of_the_effects_of_crowdi
- Peris, & Nieto (2007). Evolución conceptual de la Identidad social. El retorno de los procesos emocionales. *Reme*, 10(26-27), 3-11. <http://reme.uji.es/articulos/numero26/article2/article2.pdf>
- Restrepo, R., Quintana N. (2015). La contaminación auditiva como posible estímulo generador de estrés en 10 habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del municipio de Medellín. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4181/1/TP_RestrepoRosa_2015.pdf
- Rincón, J. M. R., Bermudez, A., & Rojas, T. (2018). Contaminación odorífera: causas, efectos y posibles soluciones a una contaminación invisible. *Revista de investigación Agraria y Ambiental*, 9(1), 165-180. <https://doi.org/10.22490/21456453.2053>
- Roldán Talens, L., Lozano Lapiedra, L., & Cifre, E. (2015). Estrés ambiental en instituciones de la salud: Una revisión teórica de la valoración psicoambiental. <https://doi.org/10.6035/agorasalut.2015.1.49>
- Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Revista Ciencia y Cultura*, (8), 63-78. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-33232000000200007&script=sci_arttext
- Taylor, S. E., Repetti, R. L., & Seeman, T. (1997). Health psychology: what is an unhealthy environment and how does it get under the skin?. *Annual review of psychology*, 48. <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.48.1.411>
- Valadez Ramírez, A. A., & Bravo González, M. C. (2019). estresores urbanos, estrés y afrontamiento en habitantes de la ciudad de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 22(4). <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num4/Vol22No4Art5.pdf>
- Villalpando-Flores, A. E. (2021). Psicología ambiental y el diseño de entornos sociofísicos. un año de diseñarte, *mm1*, (23), 24-35. <http://mm1revista.azc.uam.mx/index.php/mm1/article/view/29/23>