

**ESTRESORES AMBIENTALES EN ARANJUEZ, MEDELLÍN: UNA
PERSPECTIVA PSICOAMBIENTAL**

TRABAJO DE GRADO

BEATRIZ HELENA AGUIRRE GIRALDO

KATY LUZ MILLÁN OTERO

ASESORA

UNIVERSIDAD CATÓLICA LUIS AMIGÓ

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, SALUD Y BIENESTAR

PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2023

Estresores ambientales en Aranjuez, Medellín: una perspectiva psicoambiental

Environmental stressors in Aranjuez, Medellín: a psychoenvironmental perspective.

Beatriz Helena Aguirre Giraldo

Resumen

Los estresores ambientales son afectaciones a la cotidianidad del sujeto que pueden degenerar en efectos negativos que permean ámbitos biológicos, psicológicos y sociales. Pueden darse por factores como el exceso de basuras, el ruido, la inseguridad, entre otros. El estrés suele ser una forma natural de afrontamiento, pero cuando es generado por entes contaminantes se genera una relación nociva entre el ser humano y la naturaleza, lo cual hace factible que se creen problemáticas en la salud mental y la calidad de vida de los individuos. *Objetivo:* Comprender la percepción de los adultos que residen en el barrio Aranjuez (Berlín Parque) sobre estresores ambientales en su entorno. *Método:* Entrevista semiestructurada y observación no participante. Enfoque cualitativo – fenomenológico. *Resultados:* Los contaminantes ambientales más destacables son el exceso de basuras, el ruido y la inseguridad. Las afectaciones más sobresalientes son el estrés psicoambiental, el riesgo latente para el bienestar y perturbación en la conciliación del sueño. También se halló satisfacción residencial con sentido de pertenencia, percepción de tranquilidad y apego al lugar. *Discusión:* El número de participantes se asume como una limitante, se sugiere profundizar en el estudio con un mayor número de personas.

Palabras claves: Estresores ambientales, satisfacción residencial, psicoambiental, afrontamiento, salud mental, sueño.

Abstract

Environmental stressors are effects on the subject's daily life that can degenerate into negative effects that permeate biological, psychological and social spheres. They can be caused by factors such as excessive litter, noise, insecurity, among others. Stress is usually a natural way of coping, but when it is generated by polluting entities, a harmful

relationship is generated between human beings and nature, which makes it feasible to create problems in the mental health and quality of life of individuals. *Objective:* To understand the perception of adults residing in the Aranjuez neighborhood (Berlín Parque) about environmental stressors in their surroundings. *Method:* Semi-structured interview and non-participant observation. Qualitative - phenomenological approach. *Results:* The most important environmental pollutants are excessive garbage, noise and insecurity. The most outstanding affectations are psycho-environmental stress, latent risk to well-being and disturbance in the reconciliation of sleep. Residential satisfaction with a sense of belonging, perception of tranquility and attachment to the place were also found. *Discussion:* The number of participants is assumed to be a limitation; it is suggested to deepen the study with a larger number of people.

Keywords: Environmental stressors, residential satisfaction, psychoenvironmental, coping, mental health, sleep.

Introducción

El estrés es una forma de activación en el organismo expresado en factores psicobiológicos y que tienen como fuente el medio al que se encuentra expuesto. Éste suele generarse cuando el medio demanda ciertas conductas y los recursos del individuo no son acordes o suficientes para satisfacer las exigencias o expectativas (Consuegra, 2010). Así pues, los detonantes estresores generados por la interacción del sujeto con el ambiente, permean áreas relevantes como lo fisiológico, lo cognoscitivo y lo conductual. Por ello, puede hablarse del estrés como una herramienta desde la funcionalidad, puesto que viviéndolo de manera asertiva es generadora de conductas adaptativas. Sin embargo, cuando los niveles de estrés se encuentran exacerbados traen consigo efectos patológicos en el individuo, haciéndolo proclive a no tener calidad de vida. El afrontamiento es pues, un recurso vital para sobreponerse al estrés (Consuegra, 2010).

De igual manera, Segura y Pérez (2016) hallaron que el estrés fisiológico afecta procesos digestivos, cardiovasculares y el sistema inmunológico de los seres humanos. De la misma manera, el estrés psicológico puede afectar los procesos cognitivos, como concentración, control de las emociones y la memoria. Desde el ámbito sociocultural, existen diferencias marcadas entre los roles de género. Por ende, introyectar estrategias de

afrontamiento puede prevenir malestares como trastornos del sueño, ansiedad, adicciones y problemas de salud mental.

La percepción se relaciona fisiológicamente con el proceso de sensación desde el contacto con el exterior por medio de los órganos sensoriales y de manera interna con las representaciones mentales; es un proceso dinámico con fines de adaptación y está compuesta por principios como proximidad, continuidad y familiaridad (Consuegra, 2010).

El estrés es una reacción fisiológica que predispone al organismo a enfrentar o abandonar, su cronicidad puede provocar patologías como tensión alta, gastritis y neurosis; un medio ambiente riesgoso contribuye a que se multipliquen las afectaciones en el sujeto. Al estrés también se le conoce como tensión nerviosa (Fraume, 2006).

Así que, el estrés desde la psicología puede generar una semiología tanto emocional, como biológica, permeando así la conducta de los individuos. Existen pues múltiples fuentes estresoras que generan contaminación acústica y se evidencia de manera diferente en hombres y mujeres. Los efectos del estrés suelen ser incapacitantes y generar efectos en los sujetos que derivan en disfuncionalidad en el desarrollo de la cotidianidad; Por tanto, la capacidad de afrontamiento es subjetiva. La calidad de vida desde la falta de higiene en el sueño desencadena en el ser humano problemas en la concentración, la productividad y el aprendizaje. El ruido puede ocasionar depresión, irritabilidad, inestabilidad emocional y pérdida auditiva, por lo cual es relevante el abordaje y mitigación de tal problemática social.

De manera que, al estudiar el estrés desde la psicología se evidenció la relación inherente existente entre el medio ambiente y los individuos, la generación de la contaminación acústica por la intervención del ser humano en su entorno, siendo molestos tanto de fuentes internas como externas, permeando inevitablemente la calidad de vida del sujeto que se vincula con la naturaleza desde los espacios verdes y su influencia en la psique humana, por ejemplo, desde lo psicoambiental (Martínez, 2019; Rey et al., 2018; Ruíz, et al., 2004; Saldeño y Blanco, 2018; Tonello, 2020; Yinhua et al., 2020; Zamudio, 2019).

La Psicología Ambiental (PA) estudia la conexión existente entre el entorno físico y el comportamiento de los seres humanos, por lo cual es ineludible el abordaje de las consecuencias negativas de la manipulación del medio ambiente sin pensar en el beneficio comunitario; como es el caso de la contaminación auditiva y sus efectos en los sujetos receptores, en los cuales se origina una semiología estresante (Baldi y García, 2006).

Así mismo, un factor estrechamente ligado al estrés es la contaminación ambiental por ruido, el cual puede entenderse como una percepción indeseada, que genera molestia, se deriva de prácticas y comportamientos humanos, los cuales recaen en su bienestar y el mantenimiento de la salud pública. Algunas de sus características son: producción económica, sin residuos, genera efectos que se acumulan en la salud, es localizable y es percibido únicamente por el sentido auditivo (Área Metropolitana del Valle de Aburrá, 2019).

Por otro lado, entre las áreas del individuo que se encuentran más afectadas por las secuelas del ruido como contaminante están síntomas como: Insomnio, depresión, irritabilidad, aislamiento social, agitación respiratoria, estrés, baja concentración, nerviosismo, inestabilidad emocional, pérdida auditiva (Alfie y Salinas, 2017; German y Santillán, 2006; González y Fernández, 2014; Grass et al., 2017; Martimportugués et al., 2003; Mora et al., 2007; Olague et al., 2016; Orozco y González, 2015; Romero et al., 2016).

Igualmente, en un estudio llevado a cabo en Matamoros, México con 236 voluntarios, la encuesta reveló que el 50% contestó que el ruido es “bastante” incómodo. Igualmente, las fuentes de contaminantes auditivos fijas generan más molestia que las móviles, ya que las primeras aparecen de manera intempestiva (Crespo, 2006; Peñaloza et al., 2016; Zamorano et al., 2015).

Por otro lado, uno de los pilares relevantes para el funcionamiento asertivo del ser humano es el sueño, el cual es vital para el desarrollo y desempeño adaptativo del ser humano. Tener problemas para conciliar el sueño o no permanecer dormido entre seis y ocho horas puede generar problemas en la concentración, el desempeño, el aprendizaje; afectando la salud física y mental del individuo (Achury et al., 2013, Echavarría, 2017, Ekow et al., 2022; Mansour et al., 2022).

Así que, la higiene del sueño es una estrategia usada para medir la calidad en el dormir de un individuo; explora la cantidad de sueño reparador según factores incidentes como edad, actividades realizadas durante la vigilia, horario fijo para ir a la cama, entorno adecuado (oscuro y silencioso), cuidar la alimentación horas antes de dormir, aclarando la relevancia de no ingerir medicamentos o bebidas alcohólicas para conciliar el sueño, puesto que conllevan a que éste permanezca en la fase superficial; por lo tanto, una higiene de sueño pobre afecta la intelectualidad, la calidad de vida, la longevidad y hace que el individuo sea más proclive a los accidentes (Consuegra, 2010).

De igual manera, los trastornos del sueño alteran los patrones sanos de éste y pueden conllevar a diferentes niveles problemáticos como conciliar el sueño, tener pesadillas, padecer sonambulismo, experimentar terrores nocturnos y apneas del sueño (disminución de la capacidad respiratoria normal) (Instituto Nacional Del Cáncer [NIH]).

En Colombia, el 65% reporta molestia por el ruido al dormir, el 80% por ruido diurno, ruido vehicular 85%, pregoneo 35%, ruido urbano a diario 50%, el 38% percibe que el ruido interfiere en las conversaciones y afirma sentirse malhumorado (Mora et al., 2007, Ortega y Cardona, 2005).

Por ende, las dificultades para conciliar y/o mantener el sueño reparador subyacen en la contaminación acústica y ésta puede generar problemas que alteran la funcionalidad cotidiana de los seres humanos como es el caso de los trastornos del sueño; las condiciones ambientales inadecuadas suelen ser los principales factores desencadenantes de éstos, suelen generar altos costos en su tratamiento y la falta de calidad en el descanso o higiene del sueño, a menudo hace a los individuos más proclives a padecer síntomas como la ansiedad y el estrés (Escobar et al., 2008).

En consecuencia, Aranjuez es la comuna cuatro de Medellín, lugar que alberga el parque de Aranjuez, la iglesia de Aranjuez y de unos años hacia acá, las zonas residenciales colindan con la vida nocturna, la ciudad del entretenimiento. Dos de las vías arterias más importantes de Aranjuez – San Cayetano se encuentran en medio de discotecas y bares a ambos lados de las calles. La contaminación acústica en este sector está a la orden del día, los gritos, los bocinas; aunque haciendo hincapié en el alto volumen de la música como fuente estresora principal.

Así que, lo que se pretende con el presente trabajo es abordar cómo son percibidos los estresores ambientales por los habitantes de esta zona de la ciudad, por medio de la información entregada por ellos en las técnicas de investigación que se usarán para tal fin, cuya recolección es relevante ya que, la psique es la base del comportamiento humano y al verse alterada por factores ambientales como es el caso, puede influir en la funcionalidad cotidiana y la salud mental de los individuos afectados.

Por ende, el enfoque teórico desde la psicología ambiental en el presente estudio permite explorar a la comunidad escogida desde los distintos tipos de percepción que existen (auditiva, social, visual, entre otras); además, en relación con los estresores ambientales, es posible ahondar en el efecto acción – reacción, que permita dilucidar cómo los habitantes del sector San Cayetano (Manrique) se han visto o no permeados por las acciones de los seres humanos como un componente social, específicamente desde sus dinámicas internas como barrio. Entonces, se busca comprender la percepción de los adultos que residen en el barrio Aranjuez (Berlín Parque) sobre estresores ambientales en su entorno.

Método

La investigación se apoyó en el enfoque cualitativo, el cual buscó conocer la contextualización de las vivencias de los individuos desde la perspectiva fenomenológica.

El enfoque cualitativo se concibe como un conjunto de praxis de interpretación que visibilizan al mundo con el que se entra en contacto, lo transforman en representaciones que suelen ser observadas, anotadas, documentadas y grabadas; es considerado un enfoque naturalista porque tiene como objeto de estudio a seres vivos en sus ambientes naturales desde una concepción fenomenológica y también interpretativo, ya que busca encontrar sentido del fenómeno presentado desde el significado aportado por los sucesos empíricos de los individuos (Hernández, 2008).

La fenomenología según Husserl es en esencia una ciencia que describe lo fenoménico en su estado puro; es decir, procede de lo intuitivo; por lo cual abarca al individuo desde su ser y vivencias, las cuales conforman un todo expresando su inmanencia (Zirión, 2017).

Para tal investigación se hizo uso de observación no participante y entrevista semiestructurada como herramientas de recolección de información.

Podemos definir la observación como una técnica en la que el investigador se adentra en un grupo social determinado donde logra obtener información desde un contexto físico y en un lenguaje no verbal. (Corbetta, 2007: 305 citado en Alesina et al., 2011: 88). Por lo tanto, se eligió esta técnica porque permite ser directo, abordar desde el entorno del participante y conocer los comportamientos de los individuos estudiados sin ser tomado como invasivo.

Asimismo, en la entrevista semiestructurada la persona que se encarga de hacer la indagación en campo se sirve de distintas temáticas que fueron abordadas en el transcurso de la entrevista; sin embargo, pudo decidir la jerarquía en la presentación de los componentes en los que se ahondó y la forma de inquirir al interlocutor (Corbetta, 2007 citado en Alesina et al., 2011). Esta técnica facilitó la conversación argumentativa y estudiar fenómenos desde el contexto en el que se daban.

Por consiguiente, se hizo una observación no participante de la zona Berlín Parque, barrio Aranjuez (comuna cuatro de Medellín) y se aplicó entrevista semiestructurada a cuatro participantes. El primer acercamiento se realizó con el portero del barrio, el presidente de la junta de acción comunal del barrio Berlín 2, los tres restantes con habitantes más cercanos a Berlín Parque. Finalmente se empleó el recurso de consentimiento informado.

Participantes

El presente trabajo investigativo se llevó a cabo en el año 2023 – 1 con cuatro personas adultas (3 hombres y 1 mujer), entre los 29 y 77 años que residían en el barrio Aranjuez (Berlín Parque) en la ciudad de Medellín. No se hizo distinción de raza, religión, ideología política, estrato socioeconómico o nivel de escolaridad. Igualmente, les fue aplicados a cada uno una entrevista semiestructurada y el formato de consentimiento informado.

Resultados

A partir del análisis de las categorías resultantes de la investigación, Primero se abordaron los estresores ambientales percibidos por los participantes y luego, se indagó el factor de satisfacción residencial.

El estrés ambiental como componente psicosocial

Contaminación por residuos

La contaminación del aire suele ser provocada por variadas fuentes, ya que por éste se desplazan todo tipo de partículas, como las odoríferas. También, la contaminación visual forma parte, con respecto a la inadecuada disposición de basuras y los excesos en su producción. Lo cual puede ocasionar plagas y enfermedades en la población.

De la misma forma, los estresores ambientales se caracterizan por estimulaciones que se derivan del entorno que habitan los sujetos produciendo estrés en éstos; algunos estresores ambientales se evidencian en factores como la temperatura, la contaminación acústica, el hacinamiento, la calidad del aire y los desastres naturales (Ricardo, 2021).

Siendo las basuras, yo criticaba, porque yo viví en Barranquilla un tiempo y yo criticaba esa ciudad tan mugrosa y yo no sé por qué no hace lo de Medellín decía yo, (...) también viví en Bogotá, uy, (...) allá también el problema de las basuras era tremendo. Y yo decía no, sólo espero que en Medellín nunca pase y vea llegó a Medellín también ese desorden de basuras y no sé si será en todo Colombia, pero qué problema el de las basuras (...) no sé cuándo se va a solucionar y cuál va a ser el remedio para eso, no sé. Ojalá hubiera una fórmula milagrosa para poder que la gente entienda que la basura se saca es el día de la basura (...) vea son cuatro contenedores ahí, cuatro y se llenan y todavía sigue basura en el piso. Entonces es una situación muy difícil (G77M, comunicación personal).

Qué pasa, que la gente ya está orientada en que ahh esta es la caneca de basura, entonces saquemos la basura. Pero entonces a cualquier hora pa la caneca sabiendo que hay horarios que ya (...) dispusieron que en la tarde que van a recoger basura por la noche, (...) aquí en el barrio Aranjuez, lunes y jueves, entonces que hay que sacarla a tiempo a horas de la noche, entonces que la gente está depositando basura más temprano, entonces le da tiempo a los recicladores de, (...) de mirar y de sacar las bolsas y esculcarlas y siempre dejar los residuos afuera (J50M, comunicación personal).

Por lo cual, para los habitantes del sector de Aranjuez, la disposición de las basuras se convirtió en una situación problemática y preocupante, pues no sólo es la disposición no adecuada de éstas, como sacarlas en horarios no establecidos, sino su aumento exponencial

a través de los años y la manipulación irresponsable de los recicladores o los habitantes de calle.

Inseguridad

En diferentes formaciones sociales se encontró que, en medio de percepciones positivas, sensaciones de inseguridad se manifestaron en los participantes que dieron respuesta a ciertos ítems de manera no favorable. Es el caso de la inseguridad por razones como problemáticas comunales desde la convivencia, el abandono de las entidades gubernamentales y el consumo de psicoactivos.

El estrés es una respuesta al medio, que se desarrolla de manera funcional o disfuncional en el desenvolvimiento cotidiano del individuo y puede originarse en múltiples fuentes. En la psicología, el estrés se da de forma diferente en hombres y mujeres, las áreas familiares y sociales permean las situaciones experienciales y las capacidades de afrontamiento (Segura y Pérez, 2016).

Aquí sí hay unos, pero los tienen muy bien señalados, (...) pero tiene gente en moto y le roba a la gente, le arrebatan el celular, les quitan su bolso, roban motos, bueno y la inseguridad es como general también igual que lo de las basuras. No escapa ningún sector. Entonces estamos, en esa parte estamos muy inseguros. (El estigma que tiene Manrique sobre los robos). Claro es que lo hay, ese atraco que hicieron esta mañana allá al carro de valores ahí en Ruta N, dicen que eran de Manrique, entonces eso, bueno de todas maneras (...) hay sectores donde hay más delincuentes que en otros, entonces eso es lo que pasa (G77M, comunicación personal).

A nivel, (en general), ¿en general qué me genera estrés?, que fumen marihuana delante de mí, me aterra, o sea, y, y mi hija me dice ama' pero es que te tenés que acostumbrar porque es que eso es en toda parte y yo le dije yo sé que es en toda parte, pero entonces, ehh, yo siempre he vivido a bordos de calles, yo no he vivido en callejones ni nada como pa decir que es que ahí se hacen. Entonces yo digo porque no buscan una cuadra sola, (...) por allá abajo hay una parte que le dicen la doble calle, ahí en la mitad de la calle obvio separa dos cuadras, (...) hay una cuadra más arriba y una más por la parte de encima ehh, y una más abajo y ahí hay arbolitos, hay manguitas, hay dónde sentarse, por qué no cogen eso como el parche pues como para ellos (H53F, comunicación personal).

Así que, el factor de inseguridad es un indicador importante que hace referencia a altos niveles de estrés en los participantes. Se evidencia irrespeto al espacio público con las modalidades de robo y el consumo de sustancias psicoactivas, principalmente.

Contaminación auditiva

Los estresores ambientales suelen estar conformados por múltiples factores como lo son, por ejemplo, la inadecuada disposición de basuras, la inseguridad o el mal uso de los espacios públicos. Las construcciones sociales no siempre son prácticas adaptativas; es allí donde puede llegar a presentarse el estrés psicoambiental debido al ruido excesivo. Así, la contaminación acústica cobra relevancia cuando se habla de la vida en comunidad.

Asimismo, Ortega y Cardona (2005) hallaron que exposiciones al ruido durante un largo tiempo puede acarrear enfermedad física y mental. También experimentada como sensación no agradable, afectando la calidad de la audición y una baja significativa en la productividad del sujeto.

Altos, (...) yo creo que de uno a diez lo califico en ocho que para mí es muy alto, porque en un término medio sería bueno como pa una discoteca o una heladería, pero esos equipos son a todo taco y, y yo creo que ni en la 70 colocan los equipos tan duros como los colocan por aquí, qué es la 70, (...) demasiado ruido, que eso deberíamos ponerle control y que decirles que colocaran el volumen hasta cierto término, porque es que una heladería al lado de otra heladería, al lado de otra taberna, al lado de una discoteca, al lado de comidas y todo, todos con equipos, diferentes sonidos, entonces ese es el ruido que nos está afectando (J50M, comunicación personal).

Música, (...) yo diría que es demasiada, bueno a mí me encanta la música, la música no está mal, lo malo es la cantidad ¿no?, la cantidad de música que se puede escuchar en una sola cuadra (risas), es de locos, vallenato, reggaetón, música guasca (risas), por allá está el otro con electrónica, o sea, vos, uno, uno en particular, yo me digo a mí mismo, Daniel vos no necesitás poner música, vos sales (risas) y ya hay tenés como cinco o seis ehh, tipos, géneros de música que, que puedes escuchar. Entonces la situación es, es delicada con eso ¿cierto?, para mí es agobiante, (...) porque a veces hasta para dormir no se puede, (...) no se puede madrugar, se levanta uno estresado, cansado y bueno, estos ya empezaron con su música, cuándo irán a terminar, aquí a la vuelta hay un lugar donde amanecen escuchando música y al día siguiente, como que terminan una hora para hacer el sancocho escuchando música, umh, y yo como qué ehh, caramba (D29M, comunicación personal).

Por todo lo anterior, se hizo reconocimiento de los efectos negativos en la salud mental de los individuos que se encontraron expuestos a estresores ambientales de manera cotidiana. Tales pueden ser causantes de riesgo latente para el bienestar de los sujetos, asimismo, perturbación en la higiene del sueño y estrés psicoambiental.

Por otro lado, el factor de salud mental en este estudio surgió como elemento derivado de los estresores ambientales principales (exceso de basura, ruido e inseguridad), puesto que se evidencia la existencia de efectos negativos en la salud mental de los participantes, en aspectos como el estrés psicosocial y la dificultad para conciliar el sueño.

Satisfacción residencial

La satisfacción residencial se abordó como la capacidad de un sujeto para percibir su entorno desde un pensamiento o emoción, lo cual puede tener un carácter positivo o negativo sobre el espacio que se habita.

Igualmente, la satisfacción residencial con énfasis en psicología ambiental es un medidor de calidad de vida desde la subjetividad, puesto que se basan en la percepción del individuo y no se limita a la posesión de bienes materiales; además, suele ser dinámica, la satisfacción puede cambiar en el tiempo, no ser generada por la residencia en sí, sino por el sector barrial, también suele existir ausencia de quejas, un equilibrio en la concepción del barrio real y el idealizado, el estrato influye notablemente en las expectativas de los residentes, aspectos de habitabilidad y tipos de apegos cobran relevancia en los niveles de satisfacción residencial (Amérigo, 2003).

Claro, por eso estoy aquí (risas), este es el barrio de mis amores. Siempre lo he defendido a donde voy, que este es mi barrio querido (G77M, comunicación personal).

Mmm, a ver, el barrio es demasiado agradable, a mí me gusta mucho con sus inconvenientes, claro sus robos, sus ehh atracos, ehh han habido muertes ¿cierto?, pero yo siempre he dicho que casi siempre los que uno se da de cuenta es porque han estado en malos pasos, en bandas o porque han estado robando entonces las mismas bandas del barrio se encargan de, (...) que eso no siga pasando, entonces más fácil lo matan o lo hacen ir de por acá, pero en sí el barrio es tranquilo (...) es bueno, tengo todo cerca, ehh, tengo el éxito, mil mercados, revuelterías, pues fruver, ehh carnicerías, todo los tengo (...) a la mano. Entonces vivo muy amañada acá (H53F, comunicación personal).

Qué me da tranquilidad, bueno en términos generales, ehh, me da tranquilidad un lugar donde viva tranquilo, un lugar donde esté tranquilo, pueda estar en pausa, ¿cierto?, esa sería como la, la situación. (...) también un restaurante, un lugar, por ejemplo, y me siento muy agradable. Es un sitio excelente, de buen ambiente, de buena gente, puede ser en una esquina, (...) comiendo unas

empanadas, (...) buen ambiente, genial, entonces es como (...) si a veces el entorno donde estás y con la gente que estás conviviendo, está bien y hay un buen ambiente, vos te sentís bien, ¿no?, vos te sentís como mirá, qué bueno, qué agradable es estar en este lugar. Yo quisiera como volver al lugar (D29M, comunicación personal).

Por lo tanto, se halló que en general la satisfacción residencial se relacionó con aspectos positivos en la socialización entre los individuos. Factores como identificación positiva con el espacio, apego al lugar, sentido de pertenencia, percepción de tranquilidad, arraigo al espacio y agradabilidad por los espacios públicos, fueron los que tuvieron mayor coincidencia en los análisis de resultados.

Discusión

El objeto de esta indagación es comprender la percepción de los adultos que residen en el barrio Aranjuez (Berlín Parque) sobre estresores ambientales en su entorno. Los resultados indican que en primer lugar se encuentra el manejo inadecuado y exceso de basuras, en segundo lugar, la molestia por el ruido que tiene como fuentes principales la música a altos decibeles y los piques en motocicletas y, en tercer lugar, la percepción de inseguridad por robos y consumo de sustancias psicoactivas. Todo lo cual desemboca en afectaciones a la salud mental de los participantes.

De los estresores encontrados en el análisis de los resultados, la contaminación por ruido es la constante en la mayoría de las respuestas en todos los participantes (una mujer y tres hombres). Una fuente estresora es la contaminación por ruido ambiental. Éste puede influir de manera negativa en la calidad de vida de las personas, como se muestra en un estudio realizado en Venezuela con 122 laboradores donde se encontró que el 50% presentaba insomnio, y el 40% irritabilidad (Romero et al., 2016).

A su vez, en el Estado de Guanajuato, un estudio que analizó la contaminación acústica ocupacional con 45 estomatólogos, encontró que el ruido afecta áreas vitales como las físicas, las psicológicas y las sociales. El 30% no usa drogas como el cigarrillo para manejar los niveles de estrés y el 40% no se refugia en las bebidas alcohólicas. Además, se encontró que el estrés no necesariamente tiene una connotación negativa, puesto que su aparición podría ser una respuesta adaptativa como la capacidad de afrontamiento (Encina y Ávila, 2015; Flores et al., 2009; Ganime et al., 2010; Honold et al., 2014; Valadez, et al., 2019).

Mundialmente, la contaminación por ruido tiene efectos diferentes según el género: en los hombres: Molestia 50%, estrés mental 75%, efectos en el sueño 65% y por falta de concentración 35%. Mientras que en las mujeres: Molestia 50%, estrés mental 40%, efectos en el sueño 60% y por falta de concentración 25%. Además, se presentan alteraciones en procesos de aprendizaje como leer o estudiar en un 65% (Ekow et al., 2022, Martimportugués et al., 2003).

De otro modo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se asocia con un equilibrio integral entre lo emocional y lo psicológico con consciencia de las propias aptitudes relacionadas con el afrontamiento asertivo de las tensiones de la vida, la productividad, la contribución comunitaria y cabe mencionar que la ausencia de patologías psicológicas no hace referencia por sí sola a la obtención de salud mental; en realidad se aproxima más a la vivencia relacional del sujeto y su medio ambiente desde el equilibrio dinámico y flexible en el interjuego (Consuegra, 2010).

Cuando se hace referencia a la convivencia en sociedad nos acercamos a múltiples maneras de usar los recursos que se tienen a disposición. El ser humano es complejo en su comportamiento como miembro de una comunidad y tal complejidad suele reducirse a un mantenimiento inadecuado de bienes y servicios, por ende, del planeta en sí. Los estresores ambientales no suelen quedarse en etapas como afectación sólo a la naturaleza o al medio ambiente, de hecho, permean el estilo de vida de los sujetos, incluyendo afectaciones en su desarrollo biológico, psicológico y social.

Finalmente, en el presente estudio existe la limitante del número de muestra poblacional usado, lo cual puede generar un sesgo en la obtención de los datos a la hora de generalizar los resultados. Para futuras indagaciones en campo, se sugiere acercarse a un número de participantes que sea más significativo para el alcance del objetivo desarrollado en la presente investigación.

Agradecimientos

A la docente Katy Millán, por asesorarme durante un productivo año académico con entereza y de manera integral.

Referencias

- Achury Saldaña, D., Delgado Reyes, A., & Ruiz Berrío, M. (2013). El ruido y las actividades de enfermería: factores perturbadores del sueño. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 15 (1), enero-junio, 2013, pp. 51-63.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145228258004>
- Alesina, L., Bertoni, M., Mascheroni, P., Moreira, N., Picasso, F., Ramírez, J. (...) Rojo, V. (2011). Metodología de la investigación en Ciencias Sociales. Apuntes para un curso inicial. 1- 96.
- Alfie Cohen, M., & Salinas Castillo, O. (2017). Ruido en la ciudad. Contaminación auditiva y ciudad caminable. *Estudios demográficos y urbanos*, 32 (1), 2017. (Pp. 1-28). <https://www.redalyc.org/journal/312/31251073003/>
- Amérigo, M. (2003). Satisfacción residencial. Un análisis psicológico de la vivienda y su entorno. *Biblio 3w. Revista bibliográfica de geografía y Ciencias Sociales*. Vol. VIII, nº 420, 5 de enero de 2003. 169 p. <http://www.ub.edu/geocrit/b3w-420.htm>
- Área Metropolitana del Valle de Aburrá (2019). ¿Qué es el ruido? *Futuro sostenible*.
<https://www.metropol.gov.co/ambiental/Paginas/ruido/que-es-el-ruido.aspx>
- Baldi López, G. & García Quiroga, E. (2006). Una aproximación a la psicología ambiental. *Fundamentos en Humanidades*, VII (13-14), 2006, pp. 157-168.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18400708>
- Consuegra, A. N. (2010). Estrés; Higiene del sueño; Percepción; Salud mental. *Diccionario de Psicología* (2nd ed.). Ecoe Ediciones.
- Crespo, J. (2006). Descripción de la incidencia de las variables ambientales en los centros de educación infantil. *Innovación educativa*, n. 16, 2006: pp. 299-310.
https://minerva.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/4400/pg_299-310_ineduc16.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Echavarría, J. (2017). Restauración psicológica de los factores detonantes de estrés en la movilidad urbana. Caso de estudio: Sistema de Transporte Colectivo Metro. *UPCommons. Portal de acceso abierto al conocimiento de la UPC*. 09_IX

Seminario Internacional de Investigación en Urbanismo, Barcelona-Bogotá, Junio 2017.

https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2117/108410/60BGT_EchavarriaJuan.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ekow Baffoe, P., Allan Duker, A., & Senkyire-Kwarteng, F. (2022). Assessment of health impacts of noise pollution in the Tarkwa Mining Community of Ghana using noise mapping techniques. *Global Health Journal* 6 (2022) 19–29.

<https://doi.org/10.1016/j.glohj.2022.01.005>

Encina, Y., & Ávila, M. (2015). Validación de una escala de estrés cotidiano en escolares chilenos. *Revista de Psicología* 33(2) Lima 2015. 363-385.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0254-92472015000200005&script=sci_arttext

Escobar-Córdoba, F., Folino, J. & Eslava-Schmalbach, J. (2008). Síntomas de estrés postraumático y trastornos del sueño en un grupo de mujeres adultas de Bogotá. *Universitas Médica*, 49 (1), enero-marzo, 2008, pp. 29-45.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=231016462003>

Flores Hernández, C.; Huerta Franco, R.; Carrillo Soto, J.; Zarate Vera, T.; Mc-Grath Bernal, M.; & Morales Mata, I. (2009). Incidencia de estrés en odontólogos de diferentes especialidades ocasionado por ruido en el consultorio dental. *Nova Scientia*, 1-1 (2), mayo-octubre, 2009, pp. 1-21.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=203314885001>

Fraume Restrepo, N. (2006). Estrés; Psicología Ambiental. *Diccionario Ambiental*. Ecoe Ediciones. <file:///D:/Maletin/Descargas/Fraume-Diccionario%20ambiental.pdf>

Ganime, JF.; Almeida da Silva, L.; Robazzi, ML do CC.; Valenzuela Sauzo, S.; & Faleiro, SA. (2010). El ruido como riesgo laboral: una revisión de la literatura. *Enfermería Global*, 9 (2), junio, 2010, pp. 1-15.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=365834755020>

- German-González, M., & Santillán, A. (2006). Del concepto de ruido urbano al de paisaje sonoro. *Revista Bitácora Urbano Territorial*, 10 (1), enero-diciembre, 2006, pp. 39-52. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74831071004>
- González, Y., & Fernández, Y. (2014). Efectos de la contaminación sónica sobre la salud de estudiantes y docentes, en centros escolares. *Revista Cubana de Higiene y Epidemiología*, 52(3), septiembre-diciembre, 2014, pp. 402-410. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=223240764012>
- Grass Martínez, Y.; Castañeda Deroncelé, M.; Pérez Sánchez, G.; Rosell Valdenebro, L.; & Roca Serra, L. (2017). El ruido en el ambiente laboral estomatológico. *MEDISAN*, 21 (5), mayo, 2017, pp. 527-533. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=368450965003>
- Hernández Sampieri, R. (2008). Metodología de la investigación. (6ª ed.). MCGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. 1- 601.
- Honold, J., Leandro, M., & Van der Meer, E. (2014). Afrontamiento del estrés ambiental: estructura factorial y especificidad de estresores en una escala general. *PsyEcology Volume 6*, 2015. Pp. 73-102. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/21711976.2014.1002206?scroll=top&needAccess=true>
- Instituto Nacional Del Cáncer (NIH). Trastorno del sueño. <https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/trastorno-del-sueno>
- Mansour Shamsipour, Narges Zaredar, Mohammad Reza Monazzam, Zahra Namvar, & Saman Mohammadpour. (2022). Burden of diseases attributed to traffic noise in the metropolis of Tehran in 2017. *Environmental Pollution* (301) 119042. (Pp. 1-7). <https://doi.org/10.1016/j.envpol.2022.119042>
- Martimortugués, C., Gallego, J., & Domingo, F. (2003). Efectos del ruido comunitario. *Revista de Acústica*. 34(1y2). págs. 31-39. http://www.sea-acustica.es/fileadmin/publicaciones/revista_VOL34-12_04_02.pdf

- Martínez-Soto, J. (2019). La ciudad: una visión desde la psicología ambiental. Quivera. *Revista de Estudios Territoriales*, 21(1), 2019, Enero-Junio, pp. 43-57.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40158875004>
- Mora, E., Martínez, H., & Betancourt, A. (2007). Los ruidos en nuestro entorno. *Lengua y Habla*, vol. 11, enero-diciembre, 2007, pp. 57-67.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=511953177008>
- Olague-Caballero, C., Wenglas-Lara, G., & Duarte-Rodríguez, J. (2016). Contaminación por ruido en carreteras de acceso a la ciudad de Chihuahua. *CienciaUAT*, 11 (1), julio-diciembre, 2016, pp. 101-115.
<https://www.redalyc.org/journal/4419/441946945008/>
- Orozco Medina, M., & González, A. (2015). La importancia del control de la contaminación por ruido en las ciudades. *Ingeniería*, 19 (2), 2015, pp. 129-136.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=46750925006>
- Ortega B., M., & Cardona M., J. (2005). Metodología para evaluación del ruido ambiental urbano en la ciudad de Medellín. *Revista Facultad Nacional de Salud Pública*, 23 (2), julio-diciembre, 2005, pp. 70-77.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=12011106008>
- Peñaloza, I., Flores, A., & Hernández, M. (2016). Contaminación acústica en la zona 3 de la ciudad de Querétaro: comparación de los niveles de ruido reales y los apreciados por los habitantes. *Entreciencias: diálogos en la Sociedad del Conocimiento*, 4(9), abril-julio, 2016, pp. 39-56. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457645340003>
- Rey Gozalo, G., Barrigón Morillas, J., Montes González, D., & Atanasio Moraga, P. (2018). Relationships among satisfaction, noise perception, and use of urban green spaces. *Science of the Total Environment* (624) 438–450.
<https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2017.12.148>
- Ricardo, R. (2021). Estresores ambientales: ejemplos, definiciones y tipos. *Estudyando*.
<https://estudyando.com/estresores-ambientales-ejemplos-definiciones-y-tipos/>

- Romero Duque, G., Acero Calderón, J., & Jaimes Becerra, M. (2016). Generación de mapas de ruido (industrial) desde sistemas de información geográfica. Un acercamiento desde la literatura. *Tecnura*, 20 (49), julio-septiembre, 2016, pp. 152-166. <https://www.redalyc.org/journal/2570/257047577011/>
- Ruiz, C., Hernández, B., & Hernández-Fernaund, E. (2004). Estrategias de afrontamiento al estrés producido por el ruido percibido dentro de la vivienda. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano* 2004, 5(1y2), 133-152.
https://www.researchgate.net/profile/Estefania-Hernandez-Fernaund/publication/267390084_Estrategias_de_afrontamiento_al_estres_producido_por_el_ruido_percibido_dentro_de_la_vivienda/links/584a90ff08ae4a7a6917c534/Estrategias-de-afrontamiento-al-estres-producido-por-el-ruido-percibido-dentro-de-la-vivienda.pdf
- Saldeño-Madero, Y. N. & Blanco-Rodríguez. R. A. (2018). Movilidad y espacio público: condiciones para el bienestar de las personas que laboran en Chapinero, Bogotá, Colombia. *Rev. salud pública* 20 (5) Sep-Oct 2018. 548-553.
<https://www.scielosp.org/article/rsap/2018.v20n5/548-553/es/>
- Segura, R., & Pérez, I. (2016). Impacto diferencial del estrés entre hombres y mujeres: una aproximación desde el género. *Alternativas en psicología* Número 36. Noviembre 2016. Pp. 105-120.
<https://www.alternativas.me/attachments/article/138/Impacto%20diferencial%20del%20estr%C3%A9s%20entre%20hombres%20y%20mujeres.pdf>
- Tonello, G. L. (2020). La pandemia y sus efectos desde la perspectiva de la Psicología Ambiental. *PsicoLogos*; 32; 9-2020; 59-66.
<https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/114537?show=full>
- Valadez, A., Bravo, M., & Vaquero, J. (2019). Estresores urbanos, estrés y afrontamiento en habitantes de la ciudad de México. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala* 22 (4), 2019. 2965-2982.
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num4/Vol22No4Art5.pdf>

- Yinhua Tao, Yanwei Chai, Lirong Kou & Mei-Po Kwan. (2020). Understanding noise exposure, noise annoyance, and psychological stress: Incorporating individual mobility and the temporality of the exposure-effect relationship. *Applied Geography* (125) 102283. (Pp. 1-14). <https://doi.org/10.1016/j.apgeog.2020.102283>
- Zamorano, B., Peña, F., Parra, V., Velázquez, Y., & Vargas, J. (2015). Contaminación por ruido en el centro histórico de Matamoros. *Acta Universitaria*, 25(5), septiembre-octubre, 2015, pp. 20-27.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41642117003>
- Zamudio, D. (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva. *Apunt. cienc. soc.* 2019; 09(01). (Pp. 24-28).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7552798>
- Zirión, Q. A. (2017). Fenomenología. *Breve Diccionario Analítico de Conceptos Husserlianos* (2nd ed.). <https://www.filosoficas.unam.mx/~zirion/BDACH-2017.pdf>