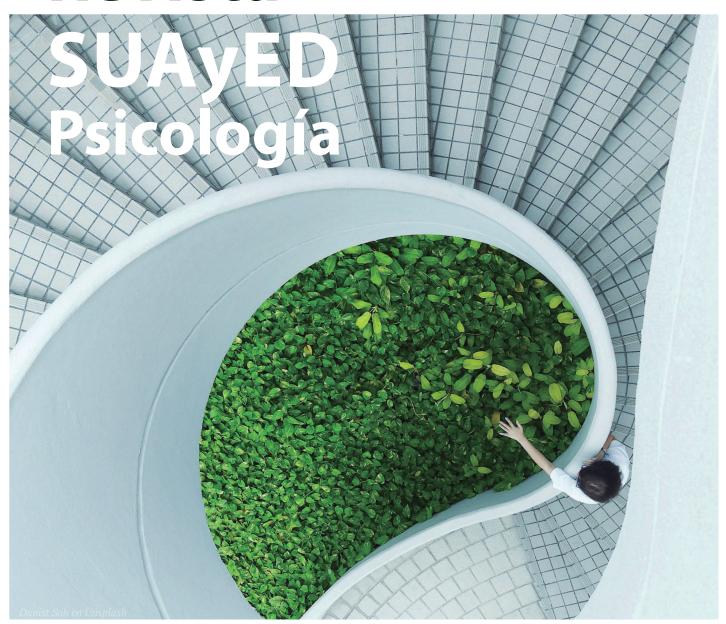






Revista



PSICOLOGÍA AMBIENTAL

PSICOLOGÍA AMBIENTAL EN ACCIÓN:

ERGONOMÍA, ARQUITECTURA, URBANISMO Y PAISAJE

¿CONDUCTA ECOLÓGICA? DESDE EL "HOY NO CIRCULA" HASTA LA CRISIS DEL AGUA

ENTORNO Y CONDUCTA HUMANA: APORTACIONES DE LA ARQUITECTURA A LA SALUD MENTAL.

Directorio de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Dra. María del Coro Arizmendi Arriaga Directora

Dra. Claudia Tzasna Hernández Delgado

Secretaria General Académico

Dr. Hibraim Perez Mendoza

Secretario de Desarrollo y Relaciones Institucionales

Dr. Rodrigo Erick Escartín Pérez

Secretario de Planeación y Cuerpos Colegiados

C.P. Reyna Isabel Ferrer Trujillo

Secretaria Administrativa

Coordinación de Educación a Distancia

Mtra. Alicia Ivet Flores Elvira

Coordinadora de Educación a Distancia

Mtra. Karen Belén Espinoza Rosal

Jefa del Departamento de Desarrollo Académico

Ing. Juan Carlos Tovar Gómez

Jefe del Departamento de Desarrollo Tecnológico

Mtra. Silvia Toledo de León

Jefa del Departamento de Asuntos Estudiantiles

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Jefa de Sección Académica de Proyectos Educativos y Vinculación

Revista SUAyED Psicología

Mtra. Alicia Ivet Flores Elvira

Directora

Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo

Editora

Dra. Anabel de la Rosa Gómez

Mtra. Edith González Santiago

Comité editorial

Lic. Carmen Alicia Piña Ortega

Edición y Diseño editorial

D.R. © Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala Av. de los Barrios No. 1, Los Reyes Iztacala C.P. 54090, Tlalnepantla, Edo. de México

Publicación periódica a cargo de la Universidad Nacional Autónoma de México Facultad de Estudios Superiores Iztacala Coordinación de Educación a Distancia



Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional

Revista SUAyED Psicología es de acceso abierto distribuida bajo los términos de la licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-Compartirigual 4.0 Internacional. Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados siempre que se cite la fuente con referencia a la Revista y a sus autores. No se puede usar con fines comerciales y los términos legales de cualquier trabajo derivado deben ser los mismos que se expresan en la presente declaración.

Revista SUAyED Psicología, año 8, No. 2, Agosto 2024, es una publicación semestral editada por la Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad Universitaria, Delegación Coyoacán, C.P. 04510, Ciudad de México, a través de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, Tel. (55) 5623-1344, https://suayed.iztacala.unam.mx/revista/, revista.SUAyED@iztacala.unam.mx. Directora responsable: Mtra. Alicia Ivet Flores Elvira. Reserva de derechos al Uso Exclusivo No. 04-2019-102112453600-203, ISSN: 2683-2860, ambos otorgados por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Responsable de la última actualización de este Número, Coordinación de Educación a Distancia de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala de la Universidad Nacional Autónoma de México, Mtra. Alejandra Pamela Saldaña Badillo, Avenida de los Barrios, Número 1, Col. Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México C.P. 54090, fecha de última modificación, 31 de agosto de 2024.

n este número de la revista se abordan diversas temáticas de la psicología ambiental con aspectos fundamentales de nuestra vida cotidiana, desde el diseño de los espacios que habitamos hasta la relación que mantenemos con el entorno natural y sus habitantes.

En esta edición, exploramos la psicología ambiental en acción, destacando cómo disciplinas como la ergonomía, la arquitectura, el urbanismo y el paisaje no solo configuran los espacios físicos, sino que también influyen profundamente en nuestro bienestar mental y emocional. La manera en que organizamos nuestros entornos tiene implicaciones directas en la calidad de vida, la eficiencia laboral, y el desarrollo personal y social.

Continuamos con un análisis sobre el bienestar físico y mental y el papel que desempeñan los animales como compañeros. Cada vez más estudios subrayan la importancia de la interacción con animales, estos vínculos, muchas veces subestimados, resultan esenciales para la salud mental en nuestra sociedad contemporánea.

La conducta ecológica es otro de los pilares de esta edición. En un contexto donde los desafíos ambientales son cada vez más apremiantes, analizamos desde el programa "Hoy No Circula" en la Ciudad de México hasta la crisis del agua que afecta a diversas regiones del país. Estas situaciones nos obligan a replantear nuestras conductas diarias y a considerar las implicaciones a largo plazo de nuestras decisiones ambientales.

La privacidad en la vida cotidiana es un tema igualmente relevante, especialmente en un mundo donde la tecnología y los espacios compartidos parecen invadir cada vez más nuestra esfera personal. Este artículo aborda la necesidad fundamental de la privacidad y cómo su ausencia puede afectar nuestra salud mental y bienestar.

Finalmente, cerramos con una reflexión sobre el entorno y la conducta humana, centrándonos en las aportaciones de la arquitectura a la salud mental. Los espacios que habitamos, ya sean domésticos, laborales o públicos, juegan un papel crucial en nuestra percepción del mundo y en la manera en que nos relacionamos con él.

Esperamos que esta edición no solo les brinde conocimientos valiosos, sino que también los inspire a reflexionar sobre la importancia de nuestro entorno en la configuración de nuestras vidas y comportamientos. Agradecemos su continuo apoyo y les invitamos a participar en este diálogo esencial sobre el papel de la psicología ambiental en la sociedad actual.

Comité Editorial

Índice

08



PSICOLOGÍA AMBIENTAL EN ACCIÓN: ERGONOMÍA, ARQUITECTURA, URBANISMO Y PAISAJE

Eric Orlando Jiménez Rosas

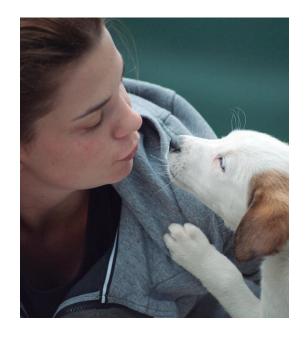
La ergonomía, la arquitectura, el urbanismo y el paisaje ofrecen a los psicólogos campos para aplicar principios que contribuyan a la mejora de ambientes cotidianos.

12

MASCOTIDAD Y PARENTESCO EN LOS VÍNCULOS MULTIESPECIE: EL PAPEL DE LAS MASCOTAS COMO COMPAÑEROS Y FAMILIARES EN EL BIENESTAR HUMANO

David Javier Enríquez Negrete

La domesticación de animales permite configurar hogares multi-especie, donde diferentes tipos de mascotas conviven con seres humanos, creando un entorno hogareño diverso y enriquecedor.





16

¿CONDUCTA ECOLÓGICA? DESDE EL "HOY NO CIRCULA" HASTA LA CRISIS DEL AGUA

Omar Moreno Almazán y Alma Araceli Reyna García

No es una mera imitación inconsciente. Se trata de mezclar tu discurso, actitudes, valores y comportamientos para hacerlos tangibles y dignos de ser imitados.

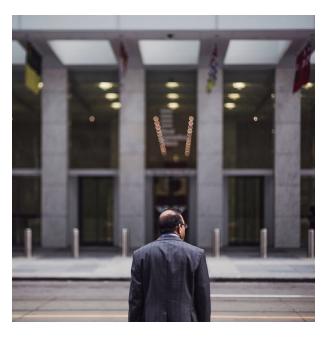
22

LA IMPORTANCIA DE LA PRIVACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA

Oscar Iván Negrete Rodríguez, Fernanda Lozano Quiroz

La privacidad es una característica importante, en el ambiente (...) un espacio privado para leer un libro, meditar, fantasear, reflexionar, o conversar con alguien a quién se le quiere compartir algún sentimiento íntimo sin ser incomodado por las demandas del día a día.





ENTORNO Y CONDUCTA HUMANA: APORTACIONES DE LA ARQUITECTURA A LA

Alejandra Ariel Enríquez Ramírez

SALUD MENTAL.

A través de la arquitectura y la psicología se pueden generar espacios dignos que impacten directamente en el bienestar de quienes habitan.

PSICOLOGÍA AMBIENTAL EN ACCIÓN: ERGONOMÍA, ARQUITECTURA, URBANISMO Y PAISAJE

Eric Orlando Jiménez Rosas

Actualmente la psicología ambiental se ha enfocado en el estudio de las conductas sustentables, cuya importancia es innegable, pero esto puede hacer que otras áreas de estudio tengan poca visibilidad. En este artículo se reseñan cuatro áreas de estudio de la psicología ambiental interesadas en entender cómo el comportamiento es influido por los espacios a diferentes escalas. Estas áreas son relevantes para lograr una comprensión más completa de las interacciones entre el ambiente y el comportamiento y para generar, con base en evidencia, espacios habitables.



Ergonomía Ambiental

Trata de cómo las condiciones ambientales inciden en aspectos como la productividad, la satisfacción, la salud, el confort y la interacción social. Busca generar principios para diseñar espacios que sea compatible con los deseos y necesidades de las personas, considerando aspectos como:

- La conducta socioespacial, enfocada en cómo la configuración del espacio influye en los patrones de interacción social, por ejemplo, en un aula donde los estudiantes están sentados en círculo, hay mayores probabilidades de que interactúen y participen, en contraste con un arreglo clásico de filas y columnas.
- El diseño espacial, como en las oficinas de planta abierta, donde se minimizan las paredes y divisiones físicas (por ejemplo, los espacios de coworking). Estos diseños pueden llegar a ser impopulares porque reducen el control de los trabajadores sobre el espacio.
- Las condiciones térmicas, donde deben considerarse otros factores además de la temperatura, como la humedad, el tipo de actividad y la ropa.
- La calidad del aire, en la cual intervienen factores la presencia de contaminantes y los sistemas de ventilación.
- La iluminación, tanto artificial como la iluminación natural, las ventanas (muy valoradas cuando ofrecen vistas al exterior), así como los reflejos que pueden causar molestias.



Jeyakumaran Mayooresan for Unsplash

- El color, en el cual intervienen el tono o matiz, la saturación y la brillantez y que está asociado a significados (por ejemplo, el azul se considera un color frío).
- Las condiciones acústicas, donde se pueden ofrecer orientaciones para eliminar el ruido, absorberlo o enmascararlo.

Existen importantes aplicaciones, por ejemplo, en los psiquiátricos, donde se han generado configuraciones espaciales menos confusas y estresantes para los pacientes. En las prisiones se han incorporado principios respecto al color, el mobiliario y el diseño de las celdas, para hacer de estos espacios ambientes más humanizados. En las escuelas se han realizado intervenciones para que los estudiantes encuentren una mayor diversidad de desafíos y oportunidades de aprendizaje.

Psicología Arquitectónica

Estudia las relaciones entre la conducta y los edificios y las habitaciones, las cuales se pueden abordar analizando las funciones de la arquitectura en relación con sus ocupantes. La arquitectura puede, de acuerdo con Canter (2023), servir como filtro, para dejar afuera lo que no se desea (como la lluvia) y mantener dentro lo que se desea (como la familia). La arquitectura también funciona como un contenedor de la actividad de las personas y de sus interacciones. Otra función es la simbólica, en la que la arquitectura provee significados, emociones, expectativas, juicios, así como normas y roles sociales.



Victor for Unsplash

Con base en esta información, se pueden orientar las decisiones de diseño, por ejemplo, sobre los techos. Estos influyen en la percepción de ruido, amplitud, aislamiento, confort y libertad, así como en el aprendizaje, el pensamiento creativo y el estado de ánimo. Otros aspectos en los que puede intervenir son los materiales, alturas, zonificación, accesos, ventanas, fachadas, colores y tipos de espacios.

Psicología Urbana

Las ciudades agrupan muchas de las estructuras y elementos socioculturales y ambientales que contribuyen a configurar nuestros comportamientos, estilos de vida, preferencias, personalidad y decisiones. La psicología urbana estudia cómo los entornos urbanos dan lugar a tipos particulares de experiencias y comportamientos, así como a sus consecuencias para la salud mental y el bienestar.

Las teorías han dirigido su atención a cómo ciertas propiedades de la estimulación generada por las ciudades influyen en las preferencias por los entornos, las sensaciones de confort o estrés, y en el despliegue de conductas para contrarrestar la sobreestimulación. Otras teorías brindan explicaciones basadas en las disposiciones asociadas a la evolución de nuestra especie (por ejemplo, la tendencia a sentirnos más cómodos en entornos naturales en contraste con los urbanos). También se han formulado teorías acerca de cómo las condiciones urbanas pueden restringir o promover una sensación de control.

Existen aplicaciones meritorias para el habitante urbano, por ejemplo, para lograr bienestar mediante de la incorporación de áreas verdes, para reducir el crimen a través de la planificación urbana, para mejorar la habitabilidad a través de la regulación del tráfico vehicular, para que el diseño de las ciudades sea adecuado para el cuerpo humano y sus capacidades, y para tener espacios urbanos limpios, seguros, interesantes y tranquilos que sean capaces de generar un sentido de pertenencia, comunidad y orgullo.

Psicología del Paisaje

Trata de la experiencia y percepción que las personas tienen del paisaje, el significado y valor que éste tiene para ellas, y sus consecuentes sentimientos y comportamientos. Incluye tanto grandes extensiones de ambiente natural como bosques urbanos, parques, escenas vistas desde una ventana e incluso la presencia de plantas en macetas. La investigación ha revelado múltiples efectos positivos de estar en contacto la naturaleza: relajación, recuperación tras cirugías, disminución del dolor, creatividad, aprendizaje, autoestima, bienestar emocional, confort,

entre otros.

Se han formulado diversas teorías, frecuentemente con una base psicoevolutiva, que argumentan que la naturaleza favoreció la supervivencia de nuestra especie, por lo que desarrollamos una disposición a vincularnos con ella, a cuidarla, a preferirla y a experimentar efectos positivos como la reducción del estrés.

Una de las aplicaciones representativas es la de los paisajes terapéuticos, en los que se integran al diseño de hospitales



elementos como vegetación, distancias, señalización, mobiliario, vistas, ventanas, senderos y materiales. La configuración resultante influye en diversos aspectos: comodidad, tranquilidad, control, promoción del ejercicio físico, interacción social y en la comprensión y exploración del espacio. Los pacientes encuentran refugio ante las condiciones estresantes del hospital, de la enfermedad y del dolor, lo que favorece su recuperación.

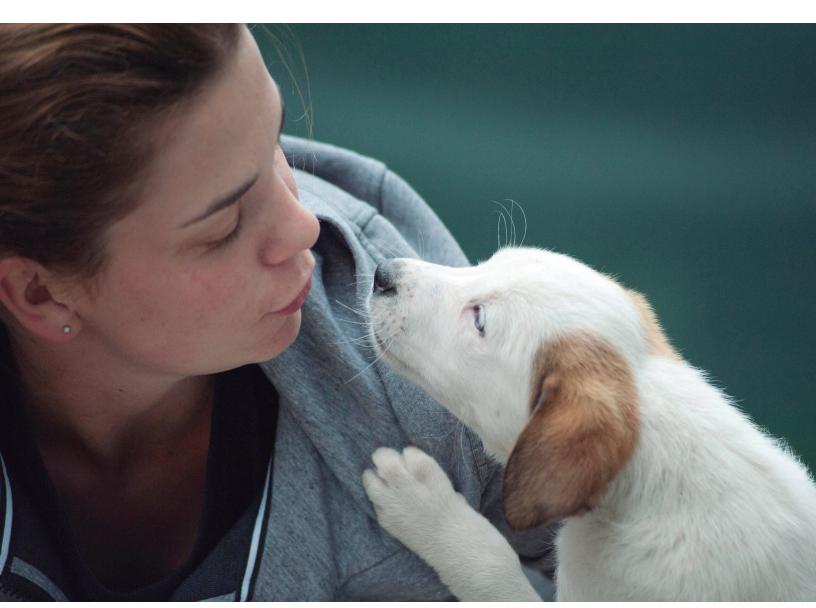
La ergonomía, la arquitectura, el urbanismo y el paisaje ofrecen a los psicólogos campos para aplicar principios que contribuyan a la mejora de ambientes cotidianos. Los beneficios tienen un amplio alcance, ya que impactan en los entornos desde los más pequeños hasta los más grandes. Esto puede reducir las desigualdades, ya que la optimización de los espacios puede beneficiar a un amplio número de personas, incluyendo a las más vulnerables. Su estudio permite una visión amplia y holística de los factores que afectan la calidad de, por lo que se pueden enfocar los tratamientos e intervenciones considerando el contexto de los ambientes en los que las personas se desarrollan.

Referencias

Canter, D. (2023). Need for a theory of function in architecture. In Readings on the Psychology of Place (pp. 26–34). Routledge.

MASCOTIDAD Y PARENTESCO EN LOS VÍNCULOS MULTIESPECIE: EL PAPEL DE LAS MASCOTAS COMO COMPAÑEROS Y FAMILIARES EN EL BIENESTAR HUMANO

David Javier Enríquez Negrete



Oleksandr P en Pexels

La obra de Lear (2012) destaca la importancia fundamental de los animales en la vida humana desde tiempos antiguos, subrayando que su domesticación ha sido crucial para la evolución y organización de las sociedades. Esta domesticación permitió el desarrollo de la agricultura y la ganadería, facilitando la formación de comunidades agrícolas y la transición a un estilo de vida sedentario, promoviendo el comercio y la creación de sistemas económicos complejos. Además, la propiedad de animales estableció jerarquías sociales y nuevas estructuras organizativas. De esta forma, la relación entre humanos y animales no solo ha sido una cuestión de supervivencia, sino también de progreso y adaptación.

De acuerdo con Gutiérrez et al. (2007), las relaciones afectivas entre humanos y animales se evidencian en registros arqueológicos e históricos que demuestran una tendencia innata de los hombres para establecer relaciones profundas con otras especies. Así, a lo largo de la historia, los humanos han establecido vínculos emocionales con animales, considerándolos no solo útiles en tareas cotidianas, sino también como seres con los cuales se puede establecer una conexión emocional y afectiva.

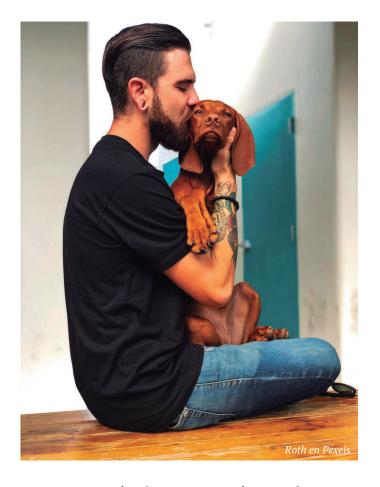
En la sociedad moderna, esta relación subraya la importancia de reconocer y valorar los múltiples aportes que los animales han hecho y continúan haciendo a la humanidad; aunque en este artículo, se destacará el papel que tienen las mascotas y animales de compañía en el bienestar humano.

El análisis realizado por Charles (2014) revela que el rol de los animales en la vida de los humanos ha experimentado una evolución significativa. Originalmente considerados principalmente como animales de trabajo o mercancías, los animales han pasado a ser vistos como miembros de la familia. Este cambio ha fomentado una mayor cercanía emocional y cuidado hacia ellos, estableciendo vínculos afectivos más profundos y un trato más considerado.

La noción de parentesco permite entender estas relaciones afectivas como significativas y duraderas, reconociendo que la relación con los animales trasciende la mera convivencia y se equipara con los lazos familiares.

La convivencia cotidiana consolida y normaliza estas relaciones entre humanos y animales. La domesticación de animales permite configurar hogares multi-especie, donde diferentes tipos de mascotas conviven con seres humanos, creando un entorno hogareño diverso y enriquecedor. La presencia de múltiples especies, como perros, gatos, aves, roedores y reptiles, se ha vuelto cada vez más común, permitiendo una variedad de interacciones que enriquecen el vínculo humano-animal.





El reconocimiento de las necesidades emocionales de las mascotas ha sido crucial en la evolución de estas relaciones. A lo largo del tiempo, se ha prestado cada vez más atención a su bienestar emocional, buscando satisfacer sus necesidades para garantizar su felicidad.

Wrye (2009) introduce el concepto de "mascotidad" para describir la condición de ser una mascota, resaltando la importancia de la conexión emocional, el cuidado mutuo y la convivencia en un entorno doméstico. La designación del hombre es fundamental en la definición de las mascotas, ya que los humanos otorgan significado y roles a los animales.

Esta percepción determina qué animales son considerados mascotas y cómo se relacionan con los humanos, influyendo en la vida cotidiana y en la sociedad. Por ejemplo, la elección de tener un perro en lugar de un pez se basa en características percibidas como más adecuadas para el rol de mascota.

De acuerdo con la revisión y análisis de Enríquez et al. (2022), el vínculo entre humanos y mascotas tiene diversos efectos positivos en el bienestar humano, y estos se pueden clasificar en resultados físicos, psicológicos y sociales. En el ámbito físico, tener una mascota se asocia con mayor actividad física, niveles más bajos de colesterol, menor prevalencia de hipertensión y una incidencia reducida de accidentes cerebrovasculares. Además, las interacciones con perros pueden reducir el estrés y promover la liberación de neurotransmisores que fomentan el comportamiento afiliativo.

En cuanto a los efectos psicológicos, las mascotas pueden reducir la soledad, la apatía y las tensiones personales, además de mejorar el bienestar emocional. La terapia con animales ha demostrado ser efectiva en la reducción de síntomas del espectro autista y problemas de comportamiento, así como en la mejora del funcionamiento socioemocional. También ofrece beneficios a personas con problemas de salud mental, ayudando a reducir la depresión, la angustia y la ansiedad.

Los beneficios sociales de tener animales de compañía incluyen la facilitación de la conexión y el apoyo social, promoviendo interacciones con otras personas. Por ejemplo, los dueños de perros tienden a tener más contacto social, lo que incrementa sus interacciones comunitarias y fomenta la cohesión social. Además, la presencia de animales beneficia a pacientes con deficiencias cognitivas, reduciendo alteraciones del comportamiento y fomentando la socialización.

En las últimas tres décadas, el interés por estudiar las interacciones entre humanos y animales ha crecido, acumulándose evidencia científica sobre los beneficios de este vínculo. La investigación científica ha demostrado que mantener e incrementar el bienestar tiene efectos positivos en diferentes ámbitos de la vida, incluyendo el laboral, las relaciones sociales, la salud y la percepción de uno mismo y de los demás; y las mascotas, podrían sumar en este sentido, a la vida de las personas.

La relación entre humanos y animales ha evolucionado, y en la sociedad moderna, las mascotas son consideradas miembros de la familia. Estas no solo mejoran nuestra salud física y promueven un estilo de vida más activo, sino que también brindan beneficios psicológicos al reducir la soledad y el estrés, y contribuyen con el bienestar emocional. Además, las mascotas facilitan el apoyo social y la cohesión comunitaria, convirtiéndose en una parte esencial de nuestro entorno social y emocional.

Aceptar y asumir el rol multifacético de las mascotas implica reconocerlas como compañeros, considerando su bienestar y felicidad como una parte integral de nuestras vidas. En una sociedad donde la presencia de animales en los hogares es cada vez más común, es crucial seguir investigando y valorando estos vínculos. Fomentar estas relaciones puede mejorar significativamente la calidad de vida, promoviendo un entorno en el que humanos y animales prosperen juntos. Este artículo subraya la importancia de los animales de compañía en el bienestar humano, invitando a una mayor reflexión y apreciación de estos valiosos compañeros.

Referencias

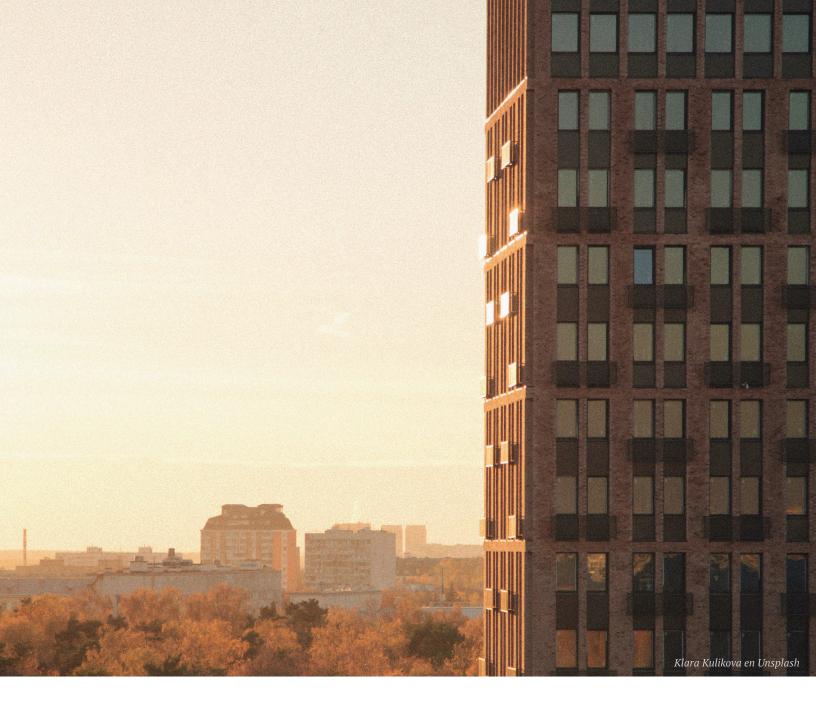
Charles, N. (2014). Dynamics of Human-Animal Relationships: Past, Present, and Future Perspectives. *Sociology*, 48(4), 716-730.

Enríquez, D., Sánchez, R., Elizarrarás, M. A., & Báez, L. (2022). Vinculación con los animales de compañía como un recurso para promover el bienestar: un análisis comparativo-correlacional. *Memorias del CISIET 2022*, 336-341.

Gutiérrez, G., Granados, D., y Piar, N. (2007). Interacciones humano-animal: características e implicaciones para el bienestar de los humanos. *Revista Colombiana de Psicología*, 6, 163-184.

Lear, J. (2012). Our Furry Friends: the History of Animal Domestication. *Journal of Young Investigators*, 23(2), 1-3.

Wrye, J. (2009). Beyond Pets: Exploring Relational Perspectives of Petness. *The Canadian Journal of Sociology*, *34*(4), 1033-1063.



¿CONDUCTA ECOLÓGICA? DESDE EL "HOY NO CIRCULA" HASTA LA CRISIS DEL AGUA

Omar Moreno Almazán y Alma Araceli Reyna García En los últimos tiempos ha prevalecido una sensación de incertidumbre, confusión y asombro por las diferentes manifestaciones climáticas que hemos padecido y que afectan nuestra rutina diaria; desde el aumento en la temperatura ambiental que ha llegado a niveles históricos, la cada vez mayor carencia de agua, o la muy frecuente implementación de programas como el "Hoy no circula" en varias ciudades. Sin embargo, abordar los temas relativos a la crisis ecológica no ha sido algo nuevo, dado que desde 1970 cuando se proclama el Día de la Tierra, suele ser una constante en diversos debates científicos y políticos. Ante ello, el presente artículo trae por objetivo analizar críticamente el comportamiento individual, su contexto y sus valores que marcan la relación del individuo con su entorno, a fin de poder determinar si los paradigmas medioambientales que han pretendido definir patrones de una conducta ecológica, aportan elementos que propicien formas de organización social y relaciones humanas basadas en participación, cooperación, estilos de vida sencillos y funcionales, y el posmaterialismo ante una crisis que es eminente, que se vive no solo en el país sino a nivel mundial, y que pudiera ser crucial para propiciar una acción auténtica que minimice los efectos de los tiempos actuales.

En los últimos tiempos ha prevalecido una sensación de incertidumbre, confusión y asombro por las recientes manifestaciones climáticas: Desde el aumento en la temperatura rompiendo récords históricos, la carencia de agua, la frecuente implementación de programas como el "Hoy no circula", y ahora los estragos de inundaciones por las fuertes lluvias, pero sequía en presas y lagos en otras regiones; todo esto sin contar con las extinción de especies animales y vegetales que sobreviven a la invasión humana. Ante ello nos preguntamos ¿Cuál es tu postura a esto?, ¿Te has detenido a pensar qué es lo que haces para contribuir a este problema?, o ¿Haces algo para disminuirlo? Como podemos ver, esta problemática también se orienta hacia nuestras formas de pensar y de actuar y, por lo tanto, la psicología también se ha encargado de aportarnos información al respecto.



RomoloTavani en iStock

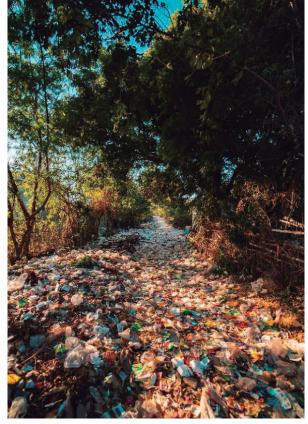
¿Qué dice la psicología?

Martín (2022) menciona que, por alguna razón, desde finales de los años 60 y en el marco de la guerra fría, comenzó una preocupación más notable acerca de los aspectos ambientales, a partir de un incidente petrolero que devastó el ambiente marítimo en Santa Bárbara, California. Desde entonces el presidente estadounidense Nelson promovió el movimiento "Día de la Tierra" con la intención de promover gobiernos mundiales interesados en la sostenibilidad, creándose en 1970 y consolidándose en 1992 como la "Cumbre de la Tierra" en Brasil. Podríamos preguntarnos ¿Acaso han servido esas acciones y todos esos discursos que se escuchan al interior de esa cumbre?, ¿Cuál ha sido el papel que México ha jugado?, ¿Y que hemos hecho nosotros mismos por nuestro medio ambiente?

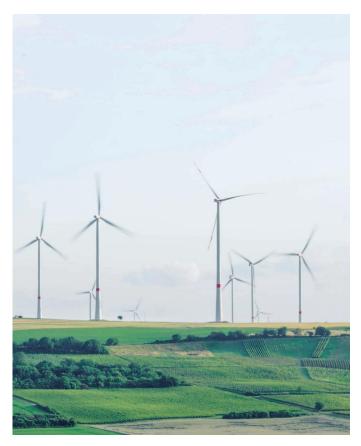
Técnicamente todos tendríamos que manifestar algún tipo de preocupación por los recursos ambientales y nuestro bienestar social. Al menos así lo ha explicado la psicología, que ha sido explícita al señalar que los recursos ambientales tienen un desempeño importante y fundamental en nuestro propio bienestar, considerándolos como bienes públicos o comunes, es decir que son de todos (Revuelta y Vega, 2020); y es la misma psicología que cuenta con un ámbito denominado "psicología ambiental", dedicado al estudio de nuestro comportamiento en relación con los recursos ambientales, pero ¿de qué va?

La psicología ambiental, una explicación de nuestra conducta ecológica

La psicología ambiental puede ser definida como una disciplina híbrida que incorpora variables ambientales, interacciones y significados que fundamenta en la experiencia ambiental humana (Pellicer et al, 2021, pp. 2); además permite una sensibilización y adopción de comportamientos y hábitos a favor de la sostenibilidad, pues se centra en el estudio del comportamiento, pensamientos, sentimientos y motivaciones humanas (incluvendo nuestras creencias y percepciones) en relación con el ambiente (Pereira y Barros, 2020, pp. 109 - 110).



Stijn Dijkstra en Pexels



Karsten Wurth en Unsplash

De entre las líneas de investigación que se han dado, existe el interés sobre el comportamiento sustentable v sus cambios, a fin de esclarecer cuáles podrían ser los cambios comportamentales más significativos en términos ambientales, o cuáles pueden tener mayor repercusión en el ambiente, tanto a nivel individual como social, considerando que los cambios están interrelacionados v tienen un impacto en múltiples niveles a lo que autores como Vidal y Pol (2005) han denominado glocalización, y que se ilustran en la gestión de los recursos naturales y la contaminación ambiental, o las posibles soluciones basadas en la cooperación y la regulación.

Desde este ámbito también es posible hablar del fenómeno denominado "El dilema de los comunes", que se refiere a la actitud que tomamos cuando nuestros intereses individuales predominan y ponen en peligro los bienes y recursos colectivos. Corral (2010) menciona que este dilema surge cuando alguien utiliza más recursos de los que le corresponden, perjudicando a los demás y sin mayor preocupación para reparar o restaurar los daños causados.

Podríamos ejemplificar este dilema en acciones globales como la tasa de natalidad creciente, el acaparamiento de los mantos y cuencas acuíferas por parte de las refresqueras y cerveceras, incluso con el tema de los aguacates, los cuales han estado muy asociados al Super Bowl de la NFL a tal grado que su producción ha aumentado exponencialmente, dando lugar al desplazamiento de otros cultivos y la reducción de la biodiversidad, un excesivo uso de pesticidas y fertilizantes lo cual ha estado ocasionando daños al suelo, animales y a las personas, en general. Todas estas acciones traen un beneficio individual o hacia un pequeño sector, pero las consecuencias afectan a toda la sociedad (El Financiero, 2024; Olivas y Camberos, 2021; Vázquez y Orozco, 1989). A partir de aquí hagamos un ejercicio. Pensemos en las acciones que podemos tomar (seguramente muchas ya las conoces) y señala aquellas que realmente haces: ahorro de energía eléctrica, uso de focos led, apagar luces y aparatos que no uses, desconectar aparatos y cargadores, usar aparatos electrodomésticos de bajo consumo; evitar caer en el consumismo desmedido tanto de marcas (ropa, aparatos, dispositivos, muebles, comida, etc.) y de servicios que consumen energía (internet, luz eléctrica, vehículos) de forma impulsiva y muy frecuente; tratar residuos mediante el reciclaje, reutilización y compostaje; el ahorro del agua cerrando llaves y reparando fugas que tengamos, reutilizar el agua, hacer un uso corto de su flujo (bañarse, cepillarse, lavar); utilizar transporte público, bicicletas, caminar, o compartir el auto y mantenerlo en óptimas condiciones (hacerle su servicio, pues), respetar los programas como el "Hoy no circula"; sumarnos a acciones colectivas como crear áreas verdes, cultivar, apoyar políticas en beneficio del ambiente, promover la educación ambiental en casa, tener plantas y árboles; ¿Cuántas de estas acciones cumples?

A modo de conclusión

Podríamos pensar que, aunque hagamos todas estas acciones, en realidad contribuiremos muy poco. Sin embargo, por años, la psicología nos ha mencionado cómo podemos aprender directa e indirectamente de los demás, somos seres sociales, pues. De tal forma que sabemos que, si tú realizas algunas de estas acciones, es muy probable qué otras personas sigan tu ejemplo.

No es una mera imitación inconsciente. Se trata de mezclar tu discurso, actitudes, valores y comportamientos para hacerlos tangibles y dignos de ser imitados. Obviamente implica la renuncia a la comodidad, la factibilidad o incluso al estatus, lo cual no es sencillo para muchas personas, principalmente con alteraciones en su autoestima; pero así como hay en este momento miles de personas que están deteriorando terriblemente nuestro planeta, hay otras más que están haciendo pequeñas acciones por las cuales aún somos sustentables, y curiosamente estas personas están ligadas a un alto nivel de autoestima e inteligencia emocional, pero eso es tema de otro artículo. Por ahora, sólo basta con señalar que sí es posible crear cambios positivos, que existen personas sensibles a su calidad ambiental y actúan en beneficio de ella, que las creencias y comportamientos pueden ser imitados por los demás, y que la suma de pequeñas acciones da por resultado grandes cambios; así que te invitamos que dejes el celular un momento y vayas a plantar un árbol. Bueno, jes una simple sugerencia!

Referencias

Corral, V. V. (2010) Psicología de la sustentabilidad. Un análisis de lo que nos hace pro ecológicos y pro sociales. México: Trillas.

El Financiero (julio 14, 2024) El daño al medio ambiente que esconde el aguacate: ¿Por qué puede ser tan dañina su producción? Ciencia https://www.elfinanciero.com.mx/ciencia/2024/07/14/el-dano-al-medio-ambiente-que-esconde-el-aguacate-por-que-puede-ser-tan-danina-su-produccion/?outputType=amp&fbclid=I-wZXh0bgNhZW0CMTEAAR1Euh_f9sjLDfYYCdo_EOxH6h3Vhc-ZDGM7k2AXGWl-c_0I9gDHK8rtpSk8_aem_pI37yBWrSNGrWioQ8ztDdg

Martín, E. (2022, abril 24) Cómo el primer Día de la Tierra dio paso a una edad de oro del activismo. Historia. National Geographic https://www.nationalgeographic.es/historia/como-el-primer-dia-de-la-tierra-dio-paso-a-una-edad-de-oro-del-activismo

Olivas, M. J. y Camberos, M. (enero-junio, 2021) El índice de pobreza hídrica para México: una comparación con países de la OECD. Entre Ciencia e Ingeniería, 15 (29) pp. 54-62.

Pereira-Oliveira, I. y Barros-Brasil, D. S. (jan./jun., 2020) Environmental Psychology and Environmental Problems: A literatura review. Revista Brasileña de Psicología e Educación, Araraquara, 22 (1), p. 108-122

Pellicer, I.; De Jesús, J. y Ramírez, C. (Julio-Diciembre, 2021) La psicología ambiental en la investigación e intervención urbana. Environmental psychology in urban research and intervention. Revistarquis, 10 (2).

Revuelta, V. B y Vega, G. E. (2020) La responsabilidad socio-ambiental de las universidades: Una visión México-Perú Horizonte de la Ciencia, 10 (19), 220-235 Universidad Nacional del Centro del Perú Huancayo, Perú. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=570962992017

Vázquez, Y. C. y Orozco, S. A. (1989) La destrucción de la Naturaleza. México: Fondo de Cultura Económica, La Ciencia desde México

Vidal, M. T. y Pol, U. E. (2005) La apropiación del espacio: una propuesta teórica para comprender la vinculación entre las personas y los lugares. Anuario de Psicología. 36 (3), 281-297

LA IMPORTANCIA DE LA PRIVACIDAD EN LAS ACTIVIDADES DE LA VIDA COTIDIANA

Oscar Iván Negrete Rodríguez, Fernanda Lozano Quiroz

El objetivo del presente documento es describir la importancia que tiene la privacidad en los espacios en que se desarrollan las actividades de la vida cotidiana. Se analiza este concepto desde la psicología ambiental, se describe la relación que existe entre la cultura, el espacio y la privacidad. Se destaca cómo diferentes culturas asignan una importancia diferenciada a distintos aspectos del entorno. A lo largo del texto se constata cómo mientras algunas culturas valoran los olores, otras priorizan los colores o las formas. Se identifica que, aunque se pueda considerar que existen principios universales, la interpretación varía en función de la cultura y la actividad que se desarrollen en un espacio particular.

La privacidad, entendida como una actitud, conducta o estado, es crucial tanto a nivel personal como en entornos específicos como el hogar o el trabajo, a su vez la privacidad ofrece a las personas la oportunidad de conectar consigo mismas, concentrarse, reflexionar y encontrar refugio. Se concluye que la falta de privacidad puede generar estrés, ira y dificultades en la vida diaria. Por ende, tanto en el hogar como en el trabajo, es importante contar con lugares que ofrezcan la oportunidad de reflexionar y encontrar un espacio aporte condiciones positivas para la calidad de vida.

A lo largo de la historia, en el ser humano los aspectos biológicos, sociales y psicológicos han presentado modificaciones diversas a partir de su interacción con el entorno. Este proceso resulta de una serie de cambios y alteraciones en las condiciones naturales del medio ambiente (Gómez, et al. 2002). Estos ajustes en el comportamiento y en las condiciones ambientales a su vez tienen variaciones de orden geográfico.

Estas condiciones pueden conllevar que existan similitudes entre países a pesar de una distancia geográfica considerable o que en una región cercana en términos físicos se observan disímiles conductas.



Recep Tayyip en Unsplash

Es por lo anterior que, cada cultura define y usa el espacio de una manera particular, y otorga importancia distinta a cada aspecto o estímulo del medio ambiente. (Xiao, et al., 2022). A pesar de estas diferencias se pueden establecer principios universales para explicar por qué las personas de una comunidad específica se comportan de cierta forma, aunque tienen que usarse con precaución para cada cultura dado que también se tiene que considerar las actividades que se hacen en un lugar, momento particular, así como las características particulares de los participantes y las emociones que viven en un momento particular (Majid, et al., 2014).

Sobre la relevancia de la cultura en la vida pública y privada, conviene tener presente lo que señala Shweder (2017) quien precisa que la psicología, particularmente a la psicología cultural, se ha enfocado en estudiar las tradiciones y las prácticas sociales que regulan, expresan, transforman, así como que modifican de formas variadas el comportamiento y los significados que se asignan a una experiencia en función del contexto.



 $Mokra\ en\ free images$

Uno de esos aspectos ambientales que se regula de forma particular y que provoca sensaciones distintas en cada persona al ser o no respetada es la privacidad. La privacidad puede entenderse como una actitud, una conducta, un proceso, una meta, un estado fenomenal o una combinación de todos ellos. Además, la privacidad se modifica en función de cada persona y del ambiente específico en que se encuentre; por ejemplo, puede haber diferencias muy marcadas entre la casa y el trabajo (Magee, 2000; Bhave, et at., 2019).

La privacidad es un fenómeno, estado o condición de la persona, que le permite establecer un contacto consigo misma, que le da la oportunidad a la persona de concentrarse, aislarse, reflexionar y contemplarse a sí misma en su entorno. También podemos indicar que es una cualidad del lugar que brinda la posibilidad de tener control del espacio, representar un refugio dado que brinda cobijo o protección contra condiciones adversas. También brinda la posibilidad de encontrar momentos para la reflexión al aislarse y tener un momento de una breve soledad.

En este sentido estar en privacidad significa encontrarse completamente sólo o aislado, en tales condiciones se tiene la posibilidad de no estar bajo la mirada de alguien; esta condición permite reflexionar y buscar solución a nuestros problemas. Esto último ha propiciado que la privacidad sea considerada incluso un bien público y se ha mencionado que es importante que el gobierno garantice su respeto (Sætra, 2020).

Sin embargo, los avances en la tecnología, principalmente en las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), y el ritmo de vida actual han hecho que cada vez sea más difícil encontrar espacios o condiciones de privacidad (Holahan, 2012). Estos avances en la tecnología han ocasionado que lo privado se vuelva algo de fácil instrucción, donde una gran cantidad de datos personales pueden estar en riesgo de volverse públicos y ponerse en riesgo su privacidad o que las personas sean extorsionadas. Aquí cobran sentido los menciona Toch, et al (2018), quienes refieren que incluso los sistemas de ciberseguridad representan un riesgo a la privacidad dada la cantidad de información que recopilan.

Moser (2014) señala que la privacidad brinda la posibilidad de organizar y personalizar con plena libertad los diversos espacios que se habitan. Esto le permite a su vez a las personas protegerse y aislarse de cualquier intromisión al establecer barreras no sólo físicas sino psicológicas. Por ejemplo, en la vivienda estas barreras físicas se observan al tener su estructura una regla de intimidad progresiva, la cual hace que los espacios públicos sean los más cercanos a la puerta principal y los más íntimos estén mucho más alejados. Aunque en las viviendas pequeñas esto no sea tan simple.

La privacidad es clave dado que permite tener un espacio de intimidad, al relacionarse con los deseos personales o grupales para promover relaciones interpersonales, de esta forma podríamos afirmar que la intimidad es un criterio de privacidad dado que posibilita que la persona se encuentre fuera de la observación de otros individuos, minimizando la estimulación sensorial que recibe el individuo en el lugar en el cual se encuentra.



Ahora bien, la privacidad es una característica importante, en el ambiente familiar, escolar y laboral, así como en un sentido personal (como puede ser el acceso a los dispositivos personales) dado que se relaciona con la calidad de vida. Holahan (2012) ejemplifica lo anterior al mencionar la búsqueda de un espacio en el cual un estudiante pueda prepararse para un examen sin ser molestado, de un espacio privado para leer un libro, meditar, fantasear, reflexionar, o conversar con alguien a quién se le quiere compartir algún sentimiento íntimo sin ser incomodado por las demandas del día a día.

A la vez también brinda la posibilidad de establecer límites en la interacción personal (Hall, 2005) y representa un proceso de mutuo respeto sobre aquella información a la que se le permite el acceso al interlocutor (Holahan, 2012). En este sentido brinda la libertad de elegir el momento, el lugar para estar a solas o compartir ese momento y lugar con alguien más, a quien a su vez se le pueden compartir los más íntimos pensamientos y sentimientos.

Además de los diferentes espacios en los que se puede buscar tener privacidad, es importante enfatizar que la privacidad en las actividades cotidianas varía notablemente entre culturas (Hall, 2005). Veamos algunos ejemplos:

En Japón, se valora tanto en espacios públicos como privados, utilizando paredes de papel y puertas corredizas en los hogares para crear espacios temporales de privacidad y el concepto de "Ma" para mantener la armonía y el espacio personal (Imai, 2017).

En las culturas árabes, los olores son fundamentales; se emplea incienso y perfume en los hogares y espacios públicos para delimitar el espacio personal y proteger la intimidad (Al-Rawi, 2013).

En Estados Unidos, la privacidad se manifiesta a través de la personalización de espacios con objetos personales y una arquitectura que favorece casas independientes con jardines, proporcionando un sentido físico y emocional de privacidad (Altman, 1975).

En China, las viviendas tradicionales como los "Siheyuan" están diseñadas alrededor de patios centrales que facilitan la interacción familiar, mientras las habitaciones privadas ofrecen un espacio personal, equilibrando así la privacidad individual con la vida comunitaria (Li y Li, 2006).

Por razones expuestas en el presente artículo es importante que, en la vivienda, el trabajo, o la escuela se cuente con espacios privados, que brinden tranquilidad, la posibilidad de reflexionar y entrar en contacto con uno mismo; cuando en la vida las personas no cuentan con privacidad, o sus espacios, objetos o dispositivos personales no son respetados se puede experimentar episodios de estrés o ansiedad que pueden ser moderados o severos, así como estallidos de ira y mal humor que merman gradualmente la calidad de vida.



DobleU en freeimages

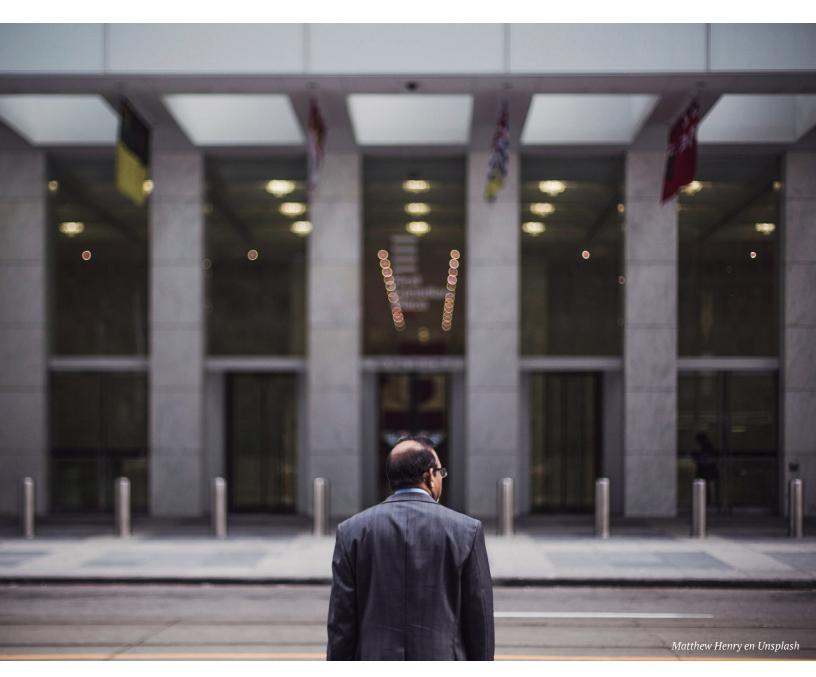
Revista SUAyED Psicología

Referencias

- Al-Rawi, S. (2013). Scent and Smell in Arab Culture. *Journal of Cultural Studies*, 27(2), 245-262.
- Altman, I. (1975). The Environment and Social Behavior: Privacy, Personal Space, Territory, and Crowding. Brooks/Cole Publishing Company.
- Bhave, D., Teo, L., y Dalal, R. (2019). Privacy at Work: A Review and a Research Agenda for a Contested Terrain. *Journal of Management*, 46, 127 164. https://doi.org/10.1177/0149206319878254.
- Gómez, J., Arenas, P., Lara, J. y Negrete, O. (2002). Educación Ambiental en escenarios naturales: Sendero de Nidos y Madrigueras de animales mexicanos. In A. Terán y M. Landázuri (Eds.), *Sustentabilidad, Comportamiento Ambiental y Calidad de Vida* (pp. 69-80).: UNAM.
 - Hall, E. (2005). La dimensión oculta. Siglo XXI.
- Imai, H. (2017). The Japanese Sense of Place: Construction of Space in the Modern City. Routledge.
 - Holahan, C. (2012). Psicología Ambiental: Un enfoque general. Limusa
- Li, L., & Li, Y. (2006). Traditional Chinese Architecture: Twelve Essays. Yale University Press.
- Majid, A., et al. (2014). Olfactory Language and Culture. Annual Review of Anthropology, 43, 17-31.
- Magee, J. (2000). Home as an Alternative Workplace: Negotiating the Spatial and Behavioral Boundaries between Home and Work. *Journal of Interior Design*, 26, 35 47. https://doi.org/10.1111/j.1939-1668.2000.tb00357.x.
- Majid, A., y Burenhult, N. (2014). Odors are expressible in language, as long as you speak the right language. Cognition, 130, 266-270. https://doi.org/10.1016/j.cognition.2013.11.004.
- Moser, G. (2014). *Psicología Ambiental. Aspectos de las relaciones individuo-medioambiente.* Ecoe Ediciones.
- Sætra, H. (2020). Privacy as an aggregate public good. *Technology in Society*, 63, 101422. https://doi.org/10.1016/J.TECHSOC.2020.101422.
- Shweder, R. (2017). Psicología Cultural... ¿Qué es?. En: G. Pérez-Campos, I. Alarcón-Delgado, J. y M. Salguero-Velázquez (Eds). *Psicología Cultural Vol.1*. FES Iztacala, UNAM.
- Toch, E., Bettini, C., Shmueli, E., Radaelli, L., Lanzi, A., Riboni, D., & Lepri, B. (2018). The Privacy Implications of Cyber Security Systems. ACM Computing Surveys (CSUR), 51, 1 27. https://doi.org/10.1145/3172869.
- Xiao, J., Aletta, F., y Radicchi, A. (2022). Editorial: Smells, Well-Being, and the Built Environment. Frontiers in Psychology, 13. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.880701.

ENTORNO Y CONDUCTA HUMANA: APORTACIONES DE LA ARQUITECTURA A LA SALUD MENTAL.

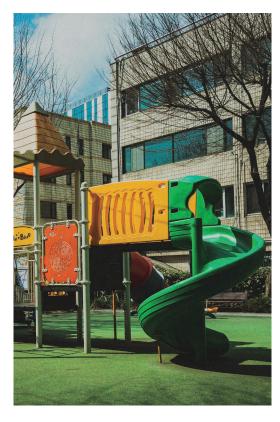
Alejandra Ariel Enríquez Ramírez



¿Es posible diseñar el entorno en el que vive el ser humano para influir en su conducta? Esta pregunta es central al explorar cómo el diseño arquitectónico y la planificación urbana pueden transformar el entorno habitado y, por ende, modificar no sólo las conductas individuales, sino también mejorar aspectos que afectan la salud física y mental.

El diseño arquitectónico y la planeación urbana enfocada en resolver problemáticas sociales pueden facilitar la integración de espacios accesibles para todos, promoviendo el acceso a una vivienda digna y creando áreas destinadas a la recreación y al saneamiento. La vivienda digna, reconocida como un derecho humano según la Declaración Universal de los Derechos Humanos, es crucial para el desarrollo adecuado y el mantenimiento de la salud mental tanto a nivel individual como comunitario.

Este artículo subraya la influencia significativa de los entornos urbanos en la salud mental de las personas, enfatizando la colaboración entre la arquitectura y la psicología como disciplinas complementarias que apoyan la garantía de derechos fundamentales, como la salud mental y la vivienda digna.



Jinhan Moon en Unsplash

Ergonomía Ambiental

La interacción ambiente-individuo es una interacción de la que diferentes psicólogos han hablado a través del tiempo y aunque a la fecha no existe una teoría en la que se aborde la multiplicidad de factores que pueden interferir en la de la conducta de las personas, si podemos encontrar paradigmas en las que se integra la injerencia del ambiente físico no solo en la conducta sino también en la construcción de realidades, pensamientos, aprendizaje y salud mental, tanto a nivel individual como colectivo (*Revisor B@UNAM*, *CCH & ENP*, 2024).

De igual forma son múltiples los elementos que determinan la salud del ser humano, tanto física como mental, estos factores pueden ser desde genéticos, accidentes, conductas, lugares en donde se vive, características del medio ambiente, educación, relaciones hasta la atención sanitaria que los sujetos reciben, por mencionar algunos (Pahissa Espluga, 2021).

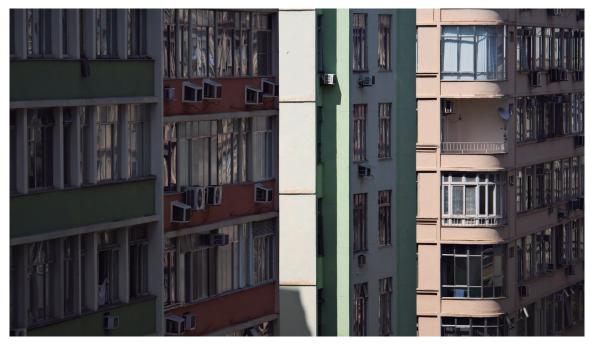
Entre los factores mencionados habrá algunos en los que será más fácil intervenir que en otros. Es por esto que en este artículo es de interés abordar el entorno urbano, ya que estos, a diferencia de factores como los genéticos, son más fáciles de modificar (Pahissa Espluga, 2021). Además de que la intervención se puede abordar a través de diferentes niveles, desde políticas públicas hasta diferentes formas de psicoeducación y difusión, no solo para quien los habita, sino que incluso en aquellos profesionales encargados de su diseño y construcción.

¿Es posible diseñar el entorno en el que vive el ser humano para influir en su conducta?

Existen diferentes tipos de entorno, pero en este artículo destacaremos la existencia de dos, el entorno urbano y el entorno natural. El entorno urbano es un espacio cuyo diseño tiene como fin la realización de actividades propias del ser humano (López Valverde, 2021) y para el año 2020 en México el 79 por ciento de la población habitaba en localidades urbanas (INEGI).

Algunas de las características principales de los entornos urbanos son la poca o nula presencia de naturaleza y el predominio de materiales manipulados para el uso y estructura del espacio, esto a pesar de que diversos estudios apuntan beneficios de integrar elementos. (López Valverde, 2021).

Si bien, los entornos urbanos tienen características diferentes a los del entorno natural principalmente en los elementos físicos que lo componen, estos entornos como ya se mencionó son obra del ser humano y son creados no solo para cumplir con el objetivo de subsistencia y resguardo, sino que además presentan una serie de significados (Villalpando Flores, 2021).



Jon Finlay en Unsplash

¿Cómo juegan la psicología y la arquitectura en la creación de entornos que promuevan la salud mental?

La construcción de edificios es actividad del arquitecto, la planificación de ciudades del urbanista, y el diseño de sitios que conectan elementos urbanos, arquitectónicos y la naturaleza es papel del paisajista (Villalpando Flores, 2021), sin embargo, cómo impacta la psicología en la arquitectura en el urbanismo y en el paisajismo, muy simple, comencemos esclareciendo que los intercambios entre los seres humanos y el entorno físico han sido ampliamente estudiados por la psicología ambiental, además, el impacto y los beneficios de este entorno en el ser humano han recibido una atención particular en los últimos años (López Valverde, 2021).

Los principales estudios se centran en estímulos visuales, pero es necesario considerar otros estímulos como el ruido o aquellos que afectan el sentido del olfato, estos últimos son los menos estudiados (Browninget al., 2020 citado por López Valverde 2021). A continuación, se enlistan algunos resultados de estudios en los que se destaca la influencia de elementos del entorno que afectan la conducta humana:

- Las cualidades ambientales promueven la reestructuración de recursos cognitivos, afectivos y psicofisiológicos. (Von Lindern et al., 2017 citado por López Valverde, 2021)
- El estrés puede disminuir si se integran elementos de la naturaleza en el entorno (Berman et al. 2012 citado por López Valverde, 2021)
- Los espacios verdes en entornos urbanos contribuyen en la mejora del deterioro cognitivo (Zamudio Flores, 2019) y en la disminución del de agotamiento fisiológico y fatiga mental (Sonntag-Öström et al. 2014 citado por López Valverde, 2021; Pahissa Espluga, 2021)
- La adopción o abandono de conductas puede determinarse por el entorno y las características de este (Pahissa Espluga, 2021) esto es importante cuando influyen en la adopción de conductas de riesgo o se abandonan conductas preventivas.
- Elementos como la contaminación acústica, la elección adecuada de la iluminación, impacta directamente en la calidad de los sujetos que habitan en el entorno
- La disminución de contaminación acústica, la elección adecuada de una iluminación tanto artificial como solar, lo cual a su vez tiene un impacto directo en su calidad de vida de los individuos.

Es así que la psicología ambiental desempeña un papel fundamental en la planificación y construcción de entornos urbanos, pues se requiere conocer las necesidades socioespaciales y psico ambientales de los usuarios para que estos lugares puedan funcionar potencializando el desarrollo biopsicosocial y sociocultural. Así, esta rama de la psicología impacta en el diseño del entorno, en la arquitectura y en el paisajismo porque los factores psicológicos serán un elemento clave en la creación de ambientes que influyen en la conducta y estado de ánimo de sus usuarios (Villalpando-Flores, 2021),

Impacto del entorno en el derecho a la salud mental y una vivienda digna



Blake Wheeler en Unsplash

EL CONEVAL establece una vivienda digna se refiere a aquel derecho que tienen todos los ciudadanos sin importar su perfil económico y sociocultural a acceder a una vivienda que cuente con una buena ubicación, que sea de calidad, que tenga seguridad en su tenencia y además cuente con todos los servicios básicos.

Sin embargo, en México hay un rezago habitacional del 45% lo cual deja en claro las desigualdades que existen en cuanto a la disponibilidad de equipo, infraestructura básica y acceso a servicios.

Si ya hicimos alusión a una relación directa entre el ser humano y el ambiente en el que se encuentra inmerso, será necesario entonces entender, que la vivienda del ser

humano debe de contar con condiciones mínimas para que éste se pueda desarrollar de forma adecuada tanto física como mentalmente.

Es así como a través de la arquitectura y la psicología se pueden generar espacios dignos que impacten directamente en el bienestar de quienes habitan.

Conclusiones

Tanto la salud como la conducta de los seres humanos a nivel individual como colectiva está determinada por diferentes factores, sin embargo, uno de los factores en los que es de interés intervenir son los entornos en los que los sujetos se desarrollan. Los entornos urbanos pueden mejorarse a través de diferentes elementos, que no necesariamente tienen que ser de alto costo, estos elementos se determinan a través de la investigación que realiza la psicología referente al impacto de factores ambientales, específicamente factores que constituyen el entorno urbano en el sujeto. Con la mejora de estos factores tanto la arquitectura como la psicología cuidan no solamente la salud mental sino también el derecho al acceso a una vivienda digna.

Revista SUAyED Psicología

Referencias

(s/f). Factores externos que influyen en el desarrollo psicológico y en la conformación del sujeto. Alianza B@UNAM, CCH & ENP ante la pandemia. https://alianza.bunam.unam.mx/cch/factores-externos-que-influyen-en-el-desarrollo-psicologico-y-en-la-conformacion-del-sujeto/

López Valverde, D. R. (2021). Los efectos restauradores de la naturaleza: Metodologías experimentales desde la Psicología Ambiental y oportunidades para la Arquitectura. REVISTARQUIS, 10(2), 23-53. DOI: https://doi.org/10.15517/ra.y10i2.45708

Pahissa Espluga, M. (2021). La naturaleza como activo para la salud. Ambienta, (127), 76-87. https://www.revistaambienta.es/es/ambienta-127/127-articulo-salud. html

Villalpando-Flores, (2021). Psicología ambiental y el diseño de entornos sociofísicos. Explorando la habitabilidad a través del comportamiento humano. UAM-A, 1(23). https://mm1revista.azc.uam.mx/index.php/mm1/article/view/A2-N23/23

Zamudio Flores, D.A. (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva. Apuntes de ciencia y sociedad, 09(01), 9-14. http://dx.doi.org/10.18259/acs.2019001





