



PSICOLOGÍA AMBIENTAL: El estrés ambiental

— M^a Teresa Simón Lancis —

El ambiente físico y cultural, la estructura social, las relaciones interpersonales y otros muchos aspectos de la realidad ambiental tienen una indudable influencia interactiva sobre la persona. No es extraño que, en ocasiones, determinados factores externos produzcan efectos nocivos sobre el comportamiento y la salud. Así, el ruido, la contaminación, las barreras arquitectónicas, la densidad de población, etc. ejercen una influencia negativa sobre la salud mental y física y, en definitiva, sobre la conducta.

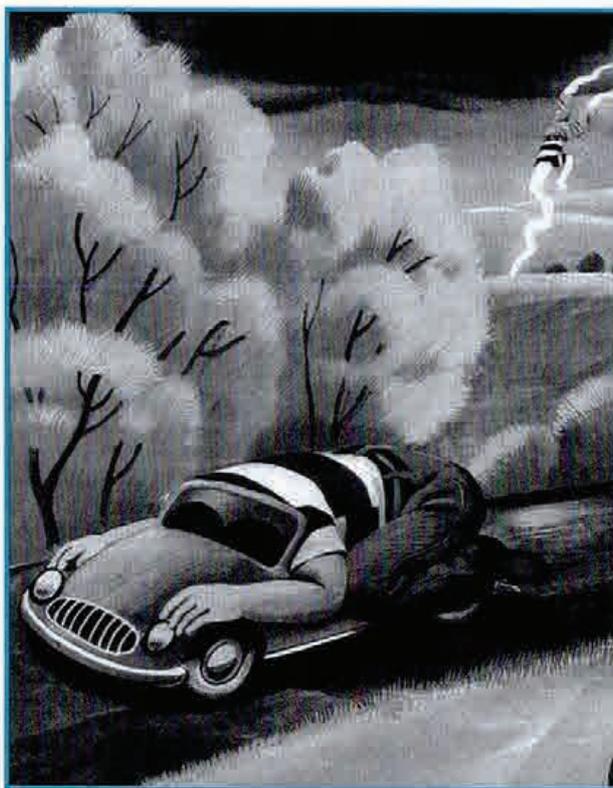
El estrés ambiental puede definirse como una reacción orgánica a determinados estímulos (ruidos, temperatura, etc.) de carácter aversivo producida por agentes estresantes. La reacción incluye componentes fisiológicos, afectivos y comportamentales.

La primera reacción es de alarma, con sus correspondientes repercusiones fisiológicas, matizadas por las peculiaridades personales, cognitivas y ambientales. En la segunda fase, de resistencia, además de nuevos procesos orgánicos, se dan procesos cognitivos de defensa y toma de decisiones tales como luchar, huir o alcanzar un compromiso. Si el resultado de estas estrategias fracasa, el organismo entra en una tercera fase de agotamiento. Un éxito de la resistencia causa costes adaptativos a largo plazo como disminución del rendimiento o trastornos psicosomáticos.

Factores físicos estresantes

En los últimos años, los factores ambientales físicos han recibido gran atención por parte de los psicólogos ambientales. Veamos, a continuación, los más importantes y algunos efectos que causan sobre los sujetos:

* **Ruido.** Dependiendo de la intensidad, la frecuencia y la secuencia, produce pérdida de oído, alteraciones en



el rendimiento intelectual y una conducta social de atracción o de agresión. La molestia producida por el ruido depende en gran parte del oyente y de sus circunstancias. Las denuncias de molestia son más grandes cuando el ruido es intermitente e irregular que cuando es estable.

* **Temperatura.** Según la intensidad, la humedad y la duración causa conductas agresivas o de atracción. Cuando el calor es excesivo aparece un cuadro de inquietud, debilidad, náuseas y dolor de cabeza. También puede causar cierto grado de astenia. El frío no parece que produzca tantos daños como el calor, si bien no se ha estudiado en profundidad. Cierta reducción de la temperatura genera irritabilidad, ansiedad e insomnio.

* **Hacinamiento.** De acuerdo con el tiempo que dura el hacinamiento, las conductas de los individuos se vuelven agresivas.

* **Deprivación sensorial.** En la medida en que los canales sensoriales están afectados, la intensidad de esta afección y la duración originan alucinaciones, trastornos de pensamiento y pérdida de la orientación espacial.

Hay que tener muy en cuenta que la influencia de estos factores en las personas puede ser muy distinta debido a los procesos perceptivos. Objetivamente el nivel de ruido puede ser muy bajo pero una persona puede percibir dicho sonido como un estruendo que la perturba en su tarea intelectual. La percepción, por tanto, es un elemento que matiza todo lo anterior. De hecho, esta diferencia entre realidad y percepción es una de las mayores dificultades con la que se encuentran los psicólogos ambientales para avanzar en las investigaciones científicas. Sin embargo, tres son las características fundamentales que todos ellos presentan:

✓ Producen efectos fisiológicos que pueden alterar de modo permanente la salud.

- ✓ Modifican el nivel de rendimiento tanto físico como psíquico.
- ✓ Interfieren el comportamiento social.

Estos rasgos hacen que se aprecien por los sujetos sometidos a su acción como molestos, no deseados pero más o menos soportables en función de otras variables ambientales en las que se ven inmersos.

Fuentes de estrés ambiental

Los factores de estrés ambiental causan al organismo daños adaptativos e incluso daños de orden físico o mental. Señalaremos los principales:

- 1.** Aquellos acontecimientos externos súbitos y extraordinarios, que exigen de las personas un gran esfuerzo adaptativo porque les producen cambios bruscos en sus vidas, destruyen marcos de referencia. Englobaríamos las situaciones de catástrofes tanto naturales (terremotos, riadas) como producidas por el hombre (guerra).
- 2.** Aquellos acontecimientos que exigen un reajuste a nuevas situaciones y circunstancias y ante los cuales no nos sentimos con fuerza para hacerle frente. Nos referimos a la muerte de un ser querido, a un divorcio, a estar parado o a una enfermedad prolongada.
- 3.** Aquellos acontecimientos derivados del ambiente, de los cuales ya hemos hablado antes. Hablamos del ruido, la polución, el hacinamiento.

Respuesta al estrés

Ante una situación de estrés el ser humano genera una serie de efectos que pueden desglosarse en los siguientes:

- Efectos subjetivos (ansiedad, agresión, depresión, etc.).
- Efectos conductuales (propensión a los accidentes, excitabilidad, conducta impulsiva, etc.).
- Efectos cognitivos (bloqueo mental, falta de concentración, dificultad en la toma de decisiones, etc.).
- Efectos fisiológicos (aumento de la presión arterial, sequedad de boca, taquicardia, etc.).
- Efectos corporales (asma, diarrea, problemas psicosomáticos, insomnio, etc.).

Podemos establecer relaciones consistentes entre ciertos eventos externos considerados potencialmente estresantes y ciertos trastornos del organismo y del comportamiento. Es decir, que determinados trastornos están producidos (directa o indirectamente) por eventos ambientales antecedentes.

Como señalan algunos autores, los eventos vitales pueden enriquecer a las personas; de hecho, las crisis vitales, a determinados sujetos les ayudan o incluso provocan el desarrollo de habilidades y destrezas que el sujeto requiere para adaptarse ante estresores ambientales.

Hallar la justa medida donde el estrés sea un elemento aleccionador pero sin convertirse en una carga demasiado pesada y agobiante que acabe por fracturar a la persona, es la clave de la cuestión. La balanza oscila, encontrar el equilibrio es la meta.

Reducción del estrés

Ante un fenómeno del que nadie se escapa, la gran pregunta es cómo evitarlo, si no, reducir el estrés de nuestras vidas. El estrés ambiental tiene la peculiaridad de estar causado, en muchas ocasiones, por fenómenos que no son controlables por el sujeto. La respuesta perfecta para evitar el estrés sería permanecer lo más inmunes posibles a los factores estresantes, incluso, ser capaces de eliminarlos.

Sin embargo, esta solución es muchas veces utópica e inviable. De ahí la importancia, una vez que somos conscientes de la situación en la que nos encontramos, de aminsonar los efectos negativos de esta excesiva activación que puede generar daños irreparables.

El método que podemos utilizar para reducir el estrés, cuando no hemos eliminado los factores ni hemos podido controlar las fuentes estresantes, es la relajación. Aprender las diferentes técnicas, sencillas y prácticas, serán la gran arma con la que podremos vencer a este enemigo tan presente en la sociedad y tan perjudicial para las personas.

Existen otros mecanismos, si bien los deben poner en práctica los psicólogos y los profesionales correspondientes ya que necesitan de adecuada preparación teórica y de ciertos instrumentos.

Científicamente se ha demostrado que la relajación muscular es incompatible con una activación basada en el estrés y que posee la capacidad de reducir el nivel de excitación en todo el organismo. El método consiste en la contracción fuerte, consciente y sistemática de todas las partes del cuerpo y en la distensión subsecuente: la relajación. Para el éxito del entrenamiento en la relajación resulta indispensable el ejercicio continuado durante varias semanas.

Con la práctica podremos ser capaces de reducir nuestros niveles de estrés. En la medida en que el ambiente sea más propicio seremos sujetos menos estresados. Tratar de convivir de una forma más relajada nos ayudará a ser capaces de controlar aquellos momentos donde las circunstancias nos sobrepasan. El crecimiento de la persona es un proceso continuo que nunca termina. No lo olvidemos.

ACTIVIDADES PARA LA CLASE Y LA ESCUELA DE PADRES

1.- Animar a los chicos (y también nosotros) a elaborar una lista de factores externos que les/nos produzcan estrés. La técnica más útil es la lluvia de ideas (con pequeños papelitos, en la pizarra, etc.).

2. Intentar completar el siguiente cuadro:

CAUSAS	SÍNTOMAS	EFFECTOS	REMEDIOS

3. Animad a buscar sobre todo pistas para combatir o, al menos, reducir el estrés. Lo primero que tenemos que analizar son nuestras huidas, ajustes o camuflajes ante estos fenómenos (¿lo afrontamos con realismo?)

4. ¿Sabemos relajarnos? ¿hemos encontrado cada uno nuestro modo personal de relajarnos adecuadamente? ¿Sabemos estirarnos?