



## Revista Electrónica de Psicología Iztacala



Universidad Nacional Autónoma de México

Vol. 22 No. 4

Diciembre de 2019

# ESTRESORES URBANOS, ESTRÉS Y AFRONTAMIENTO EN HABITANTES DE LA CIUDAD DE MÉXICO

Alfonso Agustín Valadez Ramírez<sup>1</sup>, María Cristina Bravo González<sup>2</sup> y José Esteban Vaquero Cázares<sup>3</sup>

Facultad de Estudios Superiores Iztacala  
Universidad Nacional Autónoma de México

### RESUMEN

En la vida cotidiana de los habitantes de grandes ciudades, se han hecho comunes expresiones como estar o sentirse estresado, lo cual se relaciona con situaciones como el tráfico y las manifestaciones. El objetivo del presente trabajo fue identificar las fuentes de estrés, las estrategias de afrontamiento y los efectos de estrés que reportan 200 habitantes de la Ciudad de México, utilizando la Escala modificada de Evaluación de Estresores Urbanos y Estilos de Afrontamiento (Valadez, 1997). Las situaciones que los individuos perciben con mayor nivel de estrés se relacionan con la inseguridad en la ciudad, la destrucción de áreas verdes y los medios de transporte. Las estrategias de afrontamiento que se emplean con más frecuencia son la resignación y distracción. Respecto a los efectos del estrés, se observaron mayores consecuencias en el área cognitiva. En conclusión, los datos encontrados muestran la existencia de una amplia variedad de estresores urbanos, por lo que surge la necesidad de ampliar los hallazgos debido a que las reacciones al estrés dependen del nivel de adaptación previa

<sup>1</sup> Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. Doctor en Psicología. Correo Electrónico: [alavar06@gmail.com](mailto:alavar06@gmail.com)

<sup>2</sup> Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. Doctorante en Psicología. Correo Electrónico: [crisbravo@comunidad.unam.mx](mailto:crisbravo@comunidad.unam.mx)

<sup>3</sup> Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. Licenciado en Psicología. Correo Electrónico: [jvaquero@hotmail.com](mailto:jvaquero@hotmail.com)

de las personas, lo que hace que las estrategias de afrontamiento funcionales sean relevantes en los contextos urbanos.

**Palabras Clave:** Estrés ambiental, estresores urbanos, afrontamiento

## URBAN STRESSORS, STRESS AND COPING STRATEGIES IN INHABITANTS OF MEXICO CITY

### ABSTRACT

In everyday life of the inhabitants of big cities, have emerged common expressions like "feel stressed", which is related to situations such as traffic and demonstrations. The purpose of this study was to identify sources of stress, coping strategies and the effects of stress reported by 200 residents of Mexico City, using the modified Scale for the Assessment of Urban stressors and Coping Styles (Valadez, 1997). The most stressful situations are considered: insecurity in the city, the destruction of green areas and public transportation. Coping strategies that are used most frequently are resignation and distraction. Regarding the effects of stress, there were greater impacts in the cognitive area (forgetting things, unable to make decisions, inability to concentrate). In conclusion, the data founded in this study show a wide variety of urban stressors, thus it arise the need to extend the findings because the reactions to stress are dependent upon the degree of alignment of people, which makes coping strategies that are relevant in the functional urban

**Key Words:** Environmental stress, urban stressors, coping

Durante el siglo pasado y en el transcurso del actual, uno de los más importantes cambios demográficos del mundo es el proceso de urbanización; algunos datos lo confirman: a principios del siglo XIX sólo el 5% de la población mundial vivía en áreas urbanas, mientras que a finales del siglo XX, cerca del 46% lo hacía. Actualmente existen aproximadamente 50,000 áreas urbanas en el orbe y en casi 400 ciudades viven un millón de personas o más, existen más de 15 megaciudades y en los próximos 30 años dos tercios de la población mundial vivirá en las ciudades (Galea y Vlahov, 2005). Piñón y Barceló (2005) estiman que para el año 2020 la mitad de la población del mundo vivirá en centros urbanos.

El crecimiento y proliferación de las ciudades ha evidenciado que la urbanización misma tiene un impacto negativo en la salud física y psicológica de las personas por la

gran cantidad de estresores que tienen estos escenarios, algunos de estos estresores son: alta densidad poblacional, edificios altos, ruido, contaminación, tráfico (Gifford, 2007).

Al respecto, Gardner y Stern (2002) plantean que los estresores ambientales son elementos del ambiente que las personas consideran desagradables y/o amenazantes del bienestar.

Las ciudades están sobrepobladas y el hacinamiento genera estrés urbano que trae como consecuencia la propagación de diversos problemas de salud física y psicológica en las personas. El estrés es un estado de excitación gracias al cual el organismo reacciona ante las exigencias del ambiente urbano. Se considera que no se puede vivir sin estrés ya que los desafíos ambientales se presentan permanentemente. Los seres humanos tienen el mecanismo que registra la excitación y ayuda a enfrentar los retos, por diversas que sean las fuentes que originan el estrés y variables que sean los niveles que se experimentan, el proceso es el mismo. Aunque, el momento en el cual la excitación se convierte en un exceso de estrés, esta experiencia no se percibe de la misma forma en las personas. Meichenbaum (1987) afirma que el estrés impulsa a las personas a continuar con sus carreras y profesiones, a demandar mejores condiciones de vida para los hijos, mudarse de casa, irse de vacaciones. El estrés es lo que hace que el individuo produzca algo valioso o puede ser lo que arruine irremediablemente su vida.

Gifford (2007) y Holahan (1991) sugieren que el ambiente se convierte en una fuente de estrés severa, por lo que el proceso humano implícito es la reacción de enfrentar en forma efectiva exigencias ambientales extremas, esto puede llevar a una incapacidad para dominar al estrés ambiental, lo que a su vez conlleva consecuencias psicológicas y costos a largo plazo, por la permanente adaptación a condiciones adversas.

Selye (1951), afirma que el hombre moderno debe de aprender a dominar el estrés o se verá condenado al fracaso, a la enfermedad o la muerte. Conjuntamente con las definiciones científicas o académicas, se presenta otra definición apegada más al ámbito coloquial de las personas comunes, que describe al estrés como *aquella situación de riesgo inminente de enfermarse cuando una persona se exige, o exige a alguno de sus órganos, un rendimiento superior al normal* (Barrero, 2000).

Los modelos psicológicos del estrés se han enfocado en la influencia de los factores psicológicos sobre las respuestas de estrés. Se considera que el estrés es producto de la interacción entre la persona y el ambiente. Es decir, el proceso de estrés no se presenta solo por la presencia de un evento, es una combinación de la valoración cognitiva del evento más las estrategias de afrontamiento que las personas usan para tratar con dicho evento, y todo ello suma e incide en los niveles de estrés (Fernández 2002; Bilotta y Evans, 2013)

De esta conceptualización, junto con otras de las definiciones, se pueden abstraer dos factores claves en la caracterización del estrés, *la exigencia de un rendimiento superior al normal y el riesgo de enfermarse*. Estos elementos llevan a establecer la relevancia, en primer lugar, de los factores o circunstancias que elicitán o provocan el estrés. En segundo lugar, el medio en el que se produce la estimulación, el cual puede influir de diversas formas, es decir, puede servir como *desencadenante* en sí mismo, *potenciando* los efectos que provoca el estrés, *amortiguando* –minimizando o disminuyendo– los efectos. En tercer lugar, la reacción que cada persona presenta ante dichas situaciones, pero además, la interacción de los dos elementos son los que determinan, el qué, el cuándo, el dónde, el cómo se han de producir las respuestas o reacciones, estas reacciones pueden ser orgánicas, psicológicas y/o psicosomáticas.

El proceso de estrés está conformado por varios factores (David Fontana, 1992; Kaminoff y Proshansky, 1982; Lazarus y Cohen, 1977; Lazarus y Folkman, 1986; Levy-Levoyer, 1985; Meichenbaum, 1987):

1) Una gran variedad de condiciones ambientales (positivas y negativas) producen estrés.

2) Diferentes individuos pueden responder a la misma condición de forma diferente.

3) Las respuestas de las personas a un evento estresante variarán dependiendo del estado psicológico y fisiológico en el que se encuentre.

4) El grado de estrés que una persona experimente dependerá en parte del significado vinculado al evento perturbador.

5) Las acciones y pensamientos que utiliza una persona para manejar el estrés es lo que conforma el afrontamiento.

El estrés es un concepto central para entender tanto la vida como su evolución, se ha considerado que todos los organismos enfrentan amenazas a su homeostasis, las cuales deben ser resueltas con respuestas adaptativas, por lo tanto, el manejo de las situaciones por parte de los individuos dependerá de sus habilidades para adaptarse al estrés y a los diversos estresores que lo promueven (Schneiderman, Ironson y Scott Siegel, 2005). Se considera que los factores estresantes pueden representar un significado de amenaza, daño o privación para los individuos, a partir de lo cual, la persona reacciona de diversas formas para tratar de superar estas situaciones y las consecuencias negativas dependerán de la eficacia de las estrategias de afrontamiento, así como de las posibilidades de controlar la situación (Fernández, 2002; Homburg y Stolberg, 2006).

En su conjunto, estas habilidades se denominan afrontamiento (en inglés coping), que es considerado como un modulador entre las demandas ambientales y los efectos positivos o negativos del estrés. Lazarus y Folkman (1986) definen el afrontamiento (coping) como una respuesta a las demandas estresantes de una situación, la cual puede ser de tipo cognitivo o comportamental. En resumen, se refiere a los intentos o estrategias que los individuos emplean para manejar los estresores, por lo tanto, se trata de respuestas provocadas por la situación estresante, ejecutadas para manejarla o neutralizarla. Genéricamente, se distinguen dos tipos de estrategias de afrontamiento: centradas en el problema y centradas en la emoción; las primeras se refieren a los esfuerzos realizados por el individuo para modificar la situación estresante, mientras que las centradas en la emoción incluyen los esfuerzos para regular las consecuencias de tipo emocional asociadas con la situación.

El estrés es particularmente un importante mediador de la relación conducta-salud, porque es un aspecto inevitable y común de la vida y por lo mismo, porque sus efectos pueden influir un amplio rango de sistemas corporales y conductas (Baum y Posluszny, 1999).

Fierro y Jiménez (1999) señalan que el estrés se encuentra en cualquier parte situación o ámbito de la vida de los individuos y se relaciona con diversas enfermedades orgánicas - y no sólo con las cardiovasculares -, con el rendimiento académico y/o laboral, con la depresión, con la probabilidad de suicidio, entre otras. González (1999) señala que en la Ciudad de México y zona conurbada se ha incrementado entre 60 y 70 por ciento los síntomas de problemas psicológicos como la depresión, el estrés, la angustia y la ansiedad; a nivel nacional, datos de la Encuesta Nacional De Epidemiología Psiquiátrica en México (Medina Mora, Borges, Lara, Benjet, Blanco, Fleiz, Villatoro, Rojas, Zambrano, Casanova, y Aguilar-Gaxiola, 2003) indican que los trastornos más frecuentes son los de ansiedad (14.3%), los trastornos de uso de sustancias (9.2%) y los trastornos afectivos (9.1%). Al respecto, en años recientes, Boletines ISSSTE (2005) señala que casi el 75% de quienes acuden a consulta psicológica en el primer nivel de atención, registran algún tipo de trastorno psicológico como: depresión 48%; distimia 22%; ansiedad 10%; vinculación social 28%, todos considerados trastornos que surgen como respuestas al estrés cotidiano.

Algunos estudios reportan diversa prevalencia de estrés, por ejemplo, Medina-Mora, Borges, Lara, Ramos-Lira, Zambrano y Fleiz (2005) señalan que el 68% de la población mexicana ha estado expuesta al menos a un suceso estresante violento en su vida, las mujeres se encuentran más expuestas a violación acoso y abuso sexual, mientras que los hombres a accidentes y robos. Por otro lado, en Boletines ISSSTE (2005) se afirma que el 25% de los mexicanos son víctimas del estrés y se incrementa su incidencia en adolescentes, seguidos de las mujeres madres de familia, además, las personas de 22 a 40 años de edad son el grupo más afectado. En resumen, el estrés puede convertirse junto con la depresión en el mal del siglo, en el síndrome de nuestra época. Incluso puede

sustituir a la depresión en el dudoso privilegio de monopolizar la psicopatología de la vida cotidiana, lo cual puede llegar a producirse en dos sentidos: 1) por el incremento real y objetivo de situaciones que generan y propician el estrés, y 2) por la creciente tendencia de la teoría y de los profesionales de la psicología a etiquetar como estrés muchos síntomas que hasta el momento se diagnosticaban o reconocían bajo otros nombres o conceptos (Fierro y Jiménez, 1999).

Ante este panorama, los objetivos de este trabajo son: a) identificar las situaciones percibidas como estresantes; b) examinar la frecuencia de exposición en la vida urbana; c) analizar sus efectos; d) identificar las estrategias de afrontamiento que se emplean para combatirlas; y, e) valorar la percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento.

#### Método

##### Participantes

Participaron 200 personas, 96 mujeres y 104 hombres, con un rango de edad entre 15 y 65 años. El 52% de los participantes fueron varones, mientras que el 48% corresponde a las mujeres; el rango de edad de la mayoría de los encuestados (57%) fue de 15 a 30 años, 22% tiene entre 31 y 45 años, el 21% restante tiene de 46 a 60 años de edad. El 61% de los participantes son solteros, y alrededor del 52% tiene una escolaridad de licenciatura, mientras que el 48% por lo menos cuenta con educación primaria. El 50% de los participantes viven en la zona sur de la ciudad, el 40% en el norte y sólo el 10% en el centro. Las personas se eligieron a través de un muestreo no probabilístico.

##### Instrumento

El instrumento que se utilizó fue la Escala de Evaluación de Estresores Urbanos y Estilos de Afrontamiento (Valadez, 1997) está compuesta por cinco secciones:

I. Nivel de Estrés. Evalúa el grado de estrés ante situaciones en la Ciudad de México. Consta de 44 reactivos y éstos se agrupan en siete categorías (tráfico, contaminación, transporte, personas, manifestaciones, delincuencia y distribución urbana) cada una se evalúa con cinco opciones de respuesta que van de “*Nada Estresante*” (1) a “*Totalmente Estresante*” (5).

II. Frecuencia de Exposición a los Estresores. Evalúa la frecuencia con que las personas enfrentan situaciones de la Ciudad de México. Consta de 43 reactivos, los cuales se dividen en siete categorías (tráfico, contaminación, transporte, personas, manifestaciones, delincuencia y distribución urbana) y tiene cinco opciones de respuesta que van de “*Nunca*” (1) a “*Siempre*” (5).

III. y IV. Frecuencia y Eficacia del Uso de Estrategias de Afrontamiento. Evalúa la frecuencia con que se emplean estrategias para afrontar las situaciones en la Ciudad de México, además de la percepción de eficacia de las mismas. Incluye 43 reactivos agrupados en seis categorías (anticipación, evitación, pensar que no se puede hacer nada, distracción, enfrentar la situación y resignarse) y cinco opciones de respuesta que van de “*Nunca*” (1) a “*Siempre*” (5).

V. Presencia de Efectos Derivados del Estrés. Evalúa las reacciones que producen las situaciones de la ciudad de México en la gente. Consta de 25 reactivos que se agrupan en tres categorías (fisiológicas, cognitivas y conductuales), cada afirmación se evalúa con cuatro opciones de respuesta que van de “*Nunca*” (1) hasta “*Siempre*” (4).

La confiabilidad del Instrumento se obtuvo con el índice Alfa de Cronbach de .9491.

El índice *Alfa* para cada sección del instrumento fue de:

- I. Estresores y nivel de estrés, .9542
- II. Frecuencia de exposición a los estresores, .9313
- III. Frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento, .8751
- IV. Eficacia de las estrategias de afrontamiento, .9435
- V. Presencia de efectos del estrés, .7843



## Procedimiento

Se acudió a lugares públicos de diferentes zonas de la Ciudad de México, en los cuales se invitó a transeúntes a colaborar en la investigación, se explicó el objetivo de la misma, las condiciones de confidencialidad de los datos y el empleo de los mismos con fines estadísticos. Se les solicitó su consentimiento de forma verbal, posteriormente se les proporcionó la Escala y un lápiz con goma, se les proporcionaron las instrucciones de manera verbal para responder los reactivos de la escala, asimismo, se les indicó que en caso de tener alguna duda o problema para contestar, preguntara al aplicador. Al finalizar la aplicación, se verificó que todos los reactivos estuvieran contestados, de no ser así, se solicitó completar los faltantes. Por último, se agradeció su colaboración.

Los datos se analizaron utilizando el paquete estadístico S.P.S.S. versión 12.

## Resultados

### Características de la muestra

La mayor parte de los participantes (55%) refiere un ingreso en salarios mínimos de hasta cinco, mientras que menos del 20% afirma que su ingreso es de hasta 15 salarios mínimos. Por otro lado, alrededor del 60% no tiene ningún dependiente económico, el 25% tiene uno o dos dependientes y el 15% tiene tres o más dependientes económicos. El 76% de los encuestados emplea medios de transporte públicos y el resto cuenta con un medio de transporte particular. La mayor parte de los encuestados refiere pasar más de 10 horas al día fuera de su domicilio, mientras que sólo un 13% indica que pasa entre una y cinco horas fuera de su hogar.

### Fuentes de estrés y frecuencia de exposición

Los datos muestran que la percepción del nivel de estrés en diversas situaciones urbanas de los participantes varía de puntajes que indican moderado y bastante estrés; las tres fuentes que generan mayor estrés son la delincuencia, el transporte público y la contaminación, mientras que las tres situaciones potencialmente estresantes a las que las personas se exponen con mayor

frecuencia son la contaminación, la distribución urbana y el transporte público; la mayoría de los promedios indican una frecuencia moderada de encontrarse en este tipo de situaciones. En las correlaciones entre el nivel de estrés y la frecuencia de exposición a las situaciones estresantes muestran relaciones positivas moderadas, destaca una relación moderada alta en situaciones asociadas con la delincuencia (ver Tabla 1).

Tabla 1. Promedios y correlación del nivel de estrés y la frecuencia de exposición

Situaciones	Puntaje promedio nivel de estrés	Desviación estándar	Puntaje promedio frecuencia de exposición	Desviación estándar	r de Pearson
Delincuencia	3.99	0.97	3.05	0.68	.628**
Transporte Público	3.61	0.86	3.61	0.74	.339**
Contaminación	3.46	0.77	3.76	0.71	.456**
Interacción Personal	3.43	1.04	3.12	0.81	.446**
Manifestaciones	3.18	1.25	2.76	0.94	.304**
Tráfico	3.16	0.72	3.24	1.02	.466**
Distribución Urbana	3.05	0.91	3.69	1.00	.368**

\*\*p<.01

#### Frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento

Los puntajes promedio de la frecuencia del uso de las estrategias de afrontamiento indican un moderado uso de los seis estilos, destacando la anticipación y la distracción; la eficacia de las estrategias de afrontamiento por los

participantes corresponde también con los de frecuencia: la distracción y la anticipación son las reportadas como las más frecuentes y las que proporcionan mayor eficacia ante situaciones generadoras de estrés, como se presenta en la Tabla 2.

Tabla 2. Puntajes promedio y desviación estándar de la frecuencia de uso y percepción de eficacia de las estrategias de afrontamiento

Estrategias de Afrontamiento	Puntaje promedio nivel de frecuencia de empleo	Desviación estándar	Puntaje promedio frecuencia de eficacia	Desviación estándar	r de Pearson
Anticipación	3.94	1.02	3.42	0.95	.567**
Distracción	3.77	0.95	3.28	1.00	.472**
Pensar no se puede hacer nada	3.15	0.78	3.37	0.98	.329**
Resignarse	2.96	0.66	3.07	1.00	.655**
Evitación	2.24	0.48	2.98	0.99	.171*
Enfrentar	1.66	0.81	2.75	1.14	.495**

\*p<.05 \*\*p<.01

Las correlaciones entre la frecuencia y la eficacia de las estrategias de afrontamiento son predominantemente moderadas, a excepción de la evitación, que es baja; la resignación tiene una relación moderada alta.

#### Efectos del estrés

Los efectos del estrés reportados por los participantes muestran puntajes promedio que indican que varía entre nunca (1) y pocas veces (2), como se muestra en la Tabla 3.

Tabla 3. Puntaje promedio y desviación estándar de los efectos del estrés

Efectos	Puntaje promedio	Desviación Estándar
Cognitivos	2.06	0.56
Fisiológicos	1.94	0.55
Conductuales	1.92	0.47

Se calcularon los coeficientes de correlación de Pearson entre el nivel de estrés en sus diversas fuentes de estrés y sus efectos, encontrando correlaciones bajas entre el tráfico y el transporte público y los efectos fisiológicos, cognitivos y conductuales; mientras que las manifestaciones, la delincuencia, la distribución urbana y la contaminación, presentan correlaciones significativas con los efectos conductuales (ver Tabla 4).

Tabla 4. Correlaciones entre las fuentes de estrés y sus efectos

FUENTES DE ESTRÉS	EFECTOS		
	Fisiológicos	Cognitivos	Conductuales
Tráfico	.154*	.240**	.185**
Transporte público	.139*	.206**	.155*
Manifestaciones	.041	.012	.258**
Delincuencia	.024	.113	.176*
Distribución urbana	.116	.132	.168*
Contaminación	.029	.071	.141*
Interacción Personal	.059	.067	.119

\*p<.05 \*\*p<.01

### Conclusiones

Los escenarios urbanos atraen a mucha gente porque ofrecen una amplia variedad de: estimulación positiva, información oportunidades de vivienda, trabajo

y ocio. Pero también diversas condiciones (contaminación, ruido, calor, hacinamiento, entre otros factores) pueden convertirse en fuentes de malestar y de impacto negativo. Las fuentes de estrés ambiental tienen diversas y variadas consecuencias físicas y psicológicas incluyendo problemas relacionados con la salud, molestias, emociones negativas, funcionamiento cognitivo disminuido, agresividad y decremento de conductas pro-sociales entre muchas otras cosas (Bonnes, Scopelliti, Fornara y Carrus, 2007)

Los datos sugieren que el grado de estrés experimentado por los individuos está determinado por diversas características del ambiente físico, en particular en las ciudades densamente pobladas, como la ciudad de México, una de las más grandes y sobrepobladas del mundo. Algunos estudios han encontrado una correlación positiva entre el nivel de estrés percibido por las personas y la frecuencia de exposición de diversos factores urbanos como: delincuencia; instalaciones y servicios deficientes de transportes y recreacionales; exposición a peligros físicos como contaminación de aire, agua, desperdicios tóxicos, pesticidas y químicos industriales; hacinamiento; exposición al ruido; exposición a situaciones de violencia y/o abuso (Taylor, Repetti y Seeman 1997). La gran variedad de eventos ambientales generan respuestas diferenciadas de estrés en los individuos, los datos muestran tendencias de puntajes de niveles percibidos de estrés considerados como moderados en la contaminación e interacción personal, y elevados en la delincuencia y el transporte público.

Resulta interesante observar que la delincuencia es la situación que genera mayores niveles de estrés, no obstante la frecuencia de exposición es baja, esto puede explicarse a que ésta generalmente se encuentra acompañada de violencia y la percepción de estrés se incrementa, pese a que sólo se haya encontrado en una situación de este tipo en su vida (Fernández, 2002; Freudenberg, 2000; Medina-Mora, Borges, Lara, Ramos-Lira, Zambrano y Fleiz 2005).

Las situaciones a las que las personas se exponen con mayor frecuencia son la contaminación, la distribución urbana y el transporte público, los datos muestran

tendencias de puntajes de frecuencia de exposición alta. Estos factores son inherentes a la vida urbana (Bechtel, 2001), ya que las personas constantemente se exponen a la contaminación visual, lumínica, auditiva y ambiental; asimismo, el crecimiento urbano favorece la inadecuada planeación urbana, que conlleva a la saturación y congestión de servicios públicos, entre los cuales se encuentran los medios de transporte dentro de la ciudad (López, 1997). La ampliación del área urbana implica el recorrido de distancias mayores entre el lugar de residencia y el trabajo, por lo que se invierte mayor tiempo en el traslado.

La percepción de las situaciones estresantes puede afectarse por la naturaleza, número y persistencia de los estresores, así como por la vulnerabilidad biológica (factores constituciones y genéticos) de los individuos, y/o también por patrones aprendidos de afrontamiento (Schneiderman, Ironson y Siegel, 2005). Los datos indican que las estrategias de afrontamiento empleadas con mayor frecuencia por las personas son la anticipación y la distracción, las cuales se consideran dirigidas a la emoción (Lazarus y Folkman, 1986), ya que están orientadas a regular las consecuencias de tipo emocional asociadas con los estresores; mientras que enfrentarse directamente a la situación se presenta con escasa frecuencia, ésta es una estrategia dirigida al problema. Probablemente las personas han experimentado resultados desagradables o poco eficaces, o bien son situaciones en las cuales no se tiene el control (por ejemplo, ser víctima de la delincuencia).

Los problemas de saturación y congestión de espacios, contaminación atmosférica, ruido, pérdida constante de espacios públicos, pérdida de tiempo, espacio y energía, tienen como consecuencias efectos negativos en la salud de las personas. Chiras (2001) describe que en los escenarios urbanos de la ciudad los problemas sociales son “el pan de cada día”, ya que por ejemplo el hacinamiento se relaciona con una gran variedad de malestares físicos, mentales y sociales (descontento social, problemas psicológicos, abuso de drogas y

alcohol, aumento en las tasas de criminalidad). La frecuencia de las molestias reportadas por los participantes, sin embargo, muestra una tendencia que varía de nunca a pocas veces, destacando la frecuencia de los efectos cognitivos con mayor frecuencia con respecto a los fisiológicos y motores. Una posible explicación de la baja frecuencia en que se manifiestan los efectos fisiológicos y conductuales, es la facilidad de adaptación ante la gran diversidad de estímulos que se consideran estresantes, y/o el desarrollo de estrategias eficaces de afrontamiento, lo cual tiene como consecuencia una escasa frecuencia de efectos en las personas.

La gran ciudad constituye un conglomerado de problemas y un enorme laboratorio para el estudio de fenómenos sociales y psicosociales, por lo que la continuidad en el estudio del estrés y sus consecuencias resulta relevante, debido a que ha disminuido la calidad de vida, las condiciones de salud, la organización del tiempo, la disolución de redes sociales de interacción directa, mientras que se incrementan las dificultades en el transporte, la contaminación y la cantidad de personas en los espacios urbanos.

Debido a la elevada frecuencia con que las personas se exponen a las situaciones estresantes en el medio urbano, es importante favorecer la adquisición y desarrollo de estrategias de afrontamiento eficientes, así como estilos de vida más saludables, de acuerdo a las condiciones que demanda la vida en las ciudades.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrero, A. (2000). *Estrés y Ansiedad. Superación interactiva*. Madrid: Libro-Hobby-Club.
- Baum, A. y Posluszny, D. (1999). Health Psychology: Mapping Biobehavioral Contributions to Health and Illness. *Health Psychology*, 50, 137-163.
- Bechtel, R. (2001). *Environment and Behavior. An introduction*. California: Sage Publications.
- Bilotta, E. y Evans, G. (2013). Environmental Stress. En L. Steg, A. E. Van den Berg y J. I. De Groot (Eds.) *Environmental Psychology. An Introduction*. Oxford: The British Psychological Society and John Willey and Sons Ltd.
- Boletines ISSSTE (2005). El 25% de los mexicanos entre jóvenes y adultos, víctimas del estrés. *Boletines ISSSTE*, Agosto 2005. Recuperado de [http://www.issste.gob.mx/website/comunicados/boletines/2005/agosto/b214\\_2005.html](http://www.issste.gob.mx/website/comunicados/boletines/2005/agosto/b214_2005.html)
- Bonnes, M., Scopelliti, M., Fornara, F. y Carrus, G. (2013). Urban Environmental Quality. En L. Steg, A. E. Van den Berg y J. I. De Groot (Eds.) *Environmental Psychology. An Introduction*. Oxford: The British Psychological Society and John Willey and Sons Ltd.
- Chiras, D. (2001). *Environmental Science. Creating a sustainable future*. Canada: Jones and Bartlett Publisher.
- Fernández, B. (2002). El Medio Urbano. En J. I. Aragonés y M. Américo (Coords.) *Psicología Ambiental*. Madrid: Pirámide.
- Fierro, A. y Jiménez, J. A. (1999). Eventos estresantes y afrontamiento en el dominio familiar: Construcción conceptual y aproximación empírica. En J. Buendía (Editor). *Familia y psicología de la salud*. Madrid: Pirámide.
- Fontana, D. (1992). *Control del estrés*. México: Manual Moderno.
- Freudenberg, N. (2000). Health Promotion In The City: A Review Of Current Practice And Future Prospects In The United States. *Annual Review of Public Health*, 21, 473–503.
- Galea, S. y Vlahov, D. (2005). Urban Health: Evidence, Challenges, and Directions. *Annual Review of Public Health*, 26, 341-365.



- Gardner, G. T. y Stern, P. C. (2002). *Environmental Problems and Human Behavior*. 2d Ed. Boston: Pearson Custom Publishing.
- Gifford, R. (2007). *Environmental psychology. Principles and practice*. 4a Ed. Boston: Allyn and Bacon.
- González, L. (1999). *Miedo, el mal de nuestro tiempo*. Recuperado de [http://www.gentesur.com.mx/articulos.php?id\\_sec=7&id\\_art=225yid\\_ejemplar=24](http://www.gentesur.com.mx/articulos.php?id_sec=7&id_art=225yid_ejemplar=24)
- Holahan, C. (1991). *Psicología ambiental. Un enfoque general*. México: Limusa.
- Homburg, A. y Stolberg, A. (2006). Explaining pro-environmental behavior with a cognitive theory of stress. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 1-14.
- Kaminoff, R. D. y Proshansky, H. M. (1982). Stress as a consequence of the urban physical environment. En L. Goldberger y S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress. Theoretical and clinical aspects*. New York: The Free Press.
- Lazarus, R. y Cohen, J. B. (1977). Environmental stress. En I. Altman; J. F. Wohlwill (Eds.). *Human behavior and environment 2*. New York: Plenum Press.
- Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Levy-Levoyer, C. (1985). *Psicología y medio ambiente*. Madrid: Morata.
- López, I. (1997). Medio ambiente y salud. Impacto del ruido. *Papeles del Psicólogo. Revista del Colegio Oficial de Psicólogos*. Época III, 67, 55-61
- Medina-Mora, M. E., Borges, G., Lara, C., Benjet, C., Blanco, J., Fleiz, C., Villatoro, J., Rojas, E., Zambrano, J., Casanova, L. y Aguilar-Gaxiola, S. (2003). Prevalencia de Trastornos Mentales y uso de Servicios: Resultados de la Encuesta Nacional de Epidemiología Psiquiátrica en México, *Salud Mental*, 26 (4), 1-16.
- Medina-Mora, M. E., Borges G., Lara, C., Ramos-Lira, L., Zambrano, J., y Fleiz-Bautista C. (2005). Prevalencia de sucesos violentos y de trastornos por estrés postraumático en la población mexicana, *Salud Pública de México*, 44 (1), 8-22.
- Meichenbaum, D. (1987). *Supere el estrés*. Barcelona: Juan Granica.

- Piñón, A. y Barceló, C. (2005). Situación ambiental y su relación con las afecciones a la salud, en *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 21 (3-4). Recuperado de <http://bvs.sld.cu/revistas/mgi/vol213-405/mgi163-405.htm>.
- Schneiderman, N., Ironson, G., y Siegel, S. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607–628.
- Seyle, H. (1951). *Annual Report on Stress*. Canada: Medical Publishers
- Taylor, S., Repetti, R. y Seeman, T. (1997). Health psychology: What is an unhealthy environment and how does it get under the skin?. *Annual Review of Psychology*, 48, 411-447.
- Valadez, A. (1997). Efectos del estrés: Un análisis descriptivo. *Revista Interamericana de Psicología*. 32 (1), 73-94.