



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y COMPORTAMIENTOS PROAMBIENTALES

Autor: Carlos Benítez Fernández-Marcote

Director: Gonzalo Aza Blanc

Madrid

Junio 2018

Carlos
Benítez
Fernández-Marcote

**PSICOLOGÍA AMBIENTAL Y DE LA SUSTENTABILIDAD Y SU APLICACIÓN AL
MEDIO URBANO**

Índice

1. Aproximación a la psicología ambiental	4
1.1. Introducción: aproximación a la psicología ambiental	4
1.2. Características de la psicología ambiental	5
1.2.1 Campos	5
1.2.2. Dominios	5
1.2.3. Procesos relacionales	6
1.3. Características del medio urbano	7
1.3.1. Ruido	9
1.3.2. Polución.....	9
1.3.3. Delincuencia / sentimientos de inseguridad	10
1.3.4. Hacinamiento.....	10
1.3.5. Teoría social de las urbes	11
1.4. Proxémica, espacio personal y confort	12
1.4.1. Teorías sobre proxémica y espacio personal	14
1.4.2. Bienestar y confort	15
1.5. Concienciación sobre problemas medioambientales en el medio urbano	16
1.5.1. Factores que influyen en la concienciación sobre los problemas ambientales	16
1.5.2. Tipos de problemas medioambientales	17
1.5.3. Técnicas usadas para propiciar un cambio de conductas	18
2. Aproximación a los comportamientos proambientales.....	21
2.1. Variables que afectan a la adquisición de comportamientos proambientales	21
2.2. Variables psicológicas.....	21
2.3. Variables sociales.....	22
2.4. Modelos teóricos de los CPA.....	22
3. Conclusión:.....	24
4. Reflexión Personal:	27
Crítica al individualismo relacionado con el cambio medioambiental	27
5. Bibliografía	30

1. Aproximación a la psicología ambiental

1.1. Introducción: aproximación a la psicología ambiental

La Psicología Ambiental es *“el estudio de la persona en su contexto físico y social con el fin de encontrar la lógica de las interrelaciones entre el individuo y su entorno poniendo en evidencia, por un lado, las percepciones, actitudes, evaluaciones y representaciones ambientales y, por el otro, los comportamientos y conductas ambientales que los acompañan”*. (Moser, 1991; citado en Moser, 2014).

La psicología ambiental se interesa tanto en los efectos de las condiciones ambientales sobre los comportamientos y conductas del individuo como en la manera en que el individuo percibe o actúa en el entorno. Aunque los análisis puedan tomar como punto de partida tanto el individuo como ciertos aspectos físicos (ruido, polución, planeación) o sociales (hacinamiento, heterogeneidad de población) del entorno, a menudo desembocan más allá de la puesta en evidencia de las incidencias particulares de dichos aspectos, en una explicación interrelacional y sistémica apoyándose en análisis multifactoriales Moch & Moser, 1997; citado en Moser, 2014).

En esta constante relación de los individuos con el ambiente, los espacios se van modificando y la utilidad de estos varía con el tiempo. Un ejemplo sería la Torre de Pizza, un edificio con una función religiosa en su origen y que hoy se considera una atracción turística, o que una antigua iglesia que antes se dedicaba al culto se convierta hoy en un espacio para la música y la fiesta.

El ambiente está en constante interacción con los individuos, y estos en constante relación con el ambiente, los cuales cambian refractaria y recíprocamente adaptándose entre sí. Y es esta relación de la que se ocupa la psicología ambiental.

La psicología ambiental, al estudiar las relaciones entre individuos y ambiente, atenderá en especial a variables psicológicas, tomando una visión holística de la realidad del sujeto o del grupo; es decir, esta disciplina se centra en la subjetividad de las percepciones de los sujetos. Por ejemplo, La Cruz Roja es una institución cuyo logotipo es, precisamente, una cruz roja. Según la organización, este representa “ayuda, esperanza y protección”. Sin embargo, en 1876, en medio de un conflicto armado entre

Turquía y Rusia, el primero de los bandos sintió rechazo hacia ese emblema ya que representaba según ellos a un símbolo cristiano. Fue entonces cuando se introdujo la presencia de la media luna roja para países de religión musulmana.

1.2. Características de la psicología ambiental

Las características de la psicología ambiental se dividen en tres apartados: Que van de lo más general a lo más específico. Pasamos a continuación a detallar cada uno de estos aspectos.

1.2.1 Campos

1. *Procesos psicológicos*: representan la subjetividad vivida por los sujetos, Están estrechamente relacionados con los *marcos ambientales* y con los *factores contextuales* ya que influyen en estos. También los *procesos psicológicos* afectarán a los *marcos ambientales* y a los *factores contextuales*, creando una relación circular entre ellos. Crear procesos psicológicos positivos como la sensación de bienestar es en definitiva el fin de la psicología ambiental, por lo que este se considera el más importante de los tres campos.
2. *Marcos Ambientales*: Tienen que ver con la cultura, el tipo de urbe o la población.
3. *Factores Contextuales*: aquí entran variables como pudiera ser el frío, el ruido, la contaminación, etc.

1.2.2. Dominios

Dentro de la Psicología Ambiental se pone el foco en los siguientes tipos de dominios:

1. *Ambiente natural*: lugar o lugares donde no hay influencia del ser humano. Un ejemplo de la importancia de este dominio es que se ha demostrado que los individuos responden positivamente a estímulos de la naturaleza, y esto puede afectar a la hora de planificar la siembra de arbolado y la creación de zonas verdes en un nuevo barrio. Este dominio es crucial para los arquitectos, que tienen muy en cuenta la importancia de las relaciones entre el medio natural y los procesos psicológicos de los individuos.

2. *Medio construido*: se refiere al diseño y a la forma de las construcciones. Los arquitectos y decoradores tienen muy en cuenta no solo los exteriores de los medios construidos, sino también los interiores y cómo estos afectan a los individuos, los techos altos, los colores elegidos, etc. Algunos buenos ejemplos son: la disposición de las mesas en los restaurantes: (aquellos que buscan la incomodidad del cliente utilizan mesas y sillas fijas, y taburetes altos. En las hamburgueserías se utilizan tonos del color rojo para estimular el deseo de ingerir carne y la impulsividad); las marcas que presentan sus productos como ecológicos utilizan el color verde; la música que genera emociones diferentes dependiendo del hilo musical que se utiliza. (En centros que quieran compras rápidas e impulsivas, pondrán música más alta y rápida; de lo contrario, en locales en los que se pretenda que el cliente pase mucho tiempo, se utilizarán melodías más tenues).
3. *Ambiente social*: se refiere al espacio en el que tienen lugar las relaciones de interacción. Aquí, debemos tener en cuenta la proxémica, que estudia cómo la disposición de los objetos en un medio afecta a la forma de sentirse de los sujetos. Un ejemplo de esto es la recepción de una gran compañía eléctrica española, con una disposición abrumadora: sus cuadros y detalles lujosos hacen sentir al que allí espere sentimientos de inseguridad e inferioridad.

1.2.3. Procesos relacionales

1. *Procesos individuales*: Tienen que ver con las percepciones, emociones y sentimientos de los sujetos. Empezando por las percepciones hasta consolidar un sentimiento. Por ejemplo, en un restaurante bonito lo primero que el individuo percibe es cómo es el lugar, lo cual desencadenará una mezcla de sorpresa y alegría. Estas emociones irán consolidando sentimientos de bienestar respecto a este restaurante, por procesos de contagio se transmite este estado a los demás sobre la base de los estímulos ambientales del entorno.
2. *Procesos sociales relacionados*: Tiene que ver con cómo un individuo toma contacto con los demás, siendo importante el espacio, el lugar y en concreto todo lo relacionado con el espacio personal. En este sentido, un contexto lúdico en un espacio cerrado, oscuro y con música muy alta tendrá un efecto distinto en los sujetos que un espacio abierto, luminoso y con música tenue.

3. *Procesos sociales*: se centra en aspectos de la gestión de las ciudades, como se disponen las calles, las plazas... Por ejemplo, y como se observan en las fotos 1 y 2, el Barrio de Salamanca se gestiona siguiendo el modelo de los campamentos romanos, de manera que a través de este ordenamiento se facilita la organización espacial, y al mismo tiempo facilita la presencia de las zonas verdes dentro de las zonas comunes.



Foto 1



Foto 2

1.3. Características del medio urbano

En la actualidad más de la mitad de la población habita en zonas urbanas. Este es el mapa de España, la parte azul representa la mitad de la población que vive en el medio rural, la roja, la otra mitad que habita en núcleos urbanos (véase la Foto 3).



Foto 3

Las grandes urbes se caracterizan por su oferta cultural, educativa, de ocio y de empleo. Sin embargo, también se caracterizan por las altas tasas de delincuencia, de sensación de hacinamiento, de polución y de ruido. Las ciudades se caracterizan también por los altos niveles de exigencia, ya que los ciudadanos se verán forzados a hacer grandes trayectos por carretera o en transporte público, a soportar grandes colas y competir encarnizadamente para conseguir vivienda y empleo. Si la ciudad es pequeña o nos encontramos en el medio rural, ocurrirá lo contrario.

Tabla de diferencias entre medio urbano y rural.

Espacio rural	Espacio urbano
Agrícola	Industrializado
Grupos más homogéneos	Grupos más heterogéneos
Menor tolerancia a las diferencias	Mayor tolerancia a las diferencias
Ritmo lento	Ritmo rápido
Más interacción	Menos interacción

Como se puede apreciar en la tabla el ritmo lento y la mayor interacción entre los habitantes, hace que la desconfianza y las prisas sean menores. En contraposición, la urbe tiene ritmos rápidos y menor interacción, generando desconfianza y estrés entre los que la habitan.

Cuanto más grande es la urbe, mayor estrés sufrirán aquellos que vivan en ella, ya que estarán sometidos a más competitividad, más ruido, más polución, más delincuencia y mayor sensación de hacinamiento. Hay zonas ricas, acomodadas en las urbes donde algunos afortunados vivirán sin la exposición de sus hogares al ruido y de la delincuencia.

Los estresores ambientales físicos en el medio urbano son el ruido, la polución, la delincuencia y el hacinamiento.

1.3.1. Ruido

El ruido se define como la percepción de una o varias emanaciones sonoras no deseadas, percibida como irritante y perturbadora.

Se tienen en cuenta las siguientes variables según Kryter, (1970; citado en Moser, 2014); Glass & Singer (1972; citado en Moser, 2014):

1. El volumen del ruido: al subir de 90 dB, el ruido no sólo será molesto, sino que también provocará daños psíquicos, sobre todo si se producen más de 8 horas seguidas de exposición.
2. Predictibilidad: el ruido intermitente es más molesto que el ruido continuo.
3. Posibilidad de control: más molesto aún será el ruido si es incontrolable.

Un estudio de Cohen, Glass y Singer, (1973; citado en Moser, 2014) realizado en colegios, que comparaba aulas cercanas a la autopista con aulas que daban a un lugar sin ruido, demostró que la exposición continuada al ruido de los coches provocaba en los niños de esas aulas una reducción en el rendimiento del aprendizaje de la lectura en comparación con los que estudiaban al otro lado sin ruido del edificio.

1.3.2. Polución

Aunque la polución afecta tanto al aire como al agua, comúnmente nos estamos refiriendo a la afectación al aire o lo que se denomina polución atmosférica. La polución atmosférica es la provocada por aquellas sustancias cuyas emanaciones respirables son nocivas para la salud del individuo y pueden causar daños de mayor o menor magnitud. Estos daños pueden ser físicos, pero también pueden afectar a la salud mental. A pesar de que hoy día hay mucha sensibilidad y preocupación acerca de la contaminación y a los efectos que esta genera en el entorno urbano, sabemos que hoy es menor que la que había hace 100 años, ya que ha desaparecido la combustión de materiales como el carbón o la madera.

Una de las sustancias nocivas que hay en el aire es el CO₂ que tiene efectos sobre nuestras actividades cognitivas, el tiempo de reacción y la capacidad de cálculo (Schulte, 1963; citado en Moser, 2014), las apreciaciones de duración (Beard &

Wertheim, 1967; citado en Moser, 2014) y la percepción de cambios de intensidad luminosa (Horvath, Dahms & O'Hanlon, 1971; citado en Moser, 2014), variables que están relacionadas con la capacidad de conducción. Todas estas relacionadas con la capacidad de conducción. La contaminación afecta también a las relaciones interpersonales, siendo más agresivas las personas a cuanto mayor contaminación se vean expuestas. Así lo refleja un estudio que compara las conductas agresivas en oficinas con exposición al humo de los cigarrillos con aquellas en las que no hay humo de cigarrillos (Jones & Bogat, 1978; citado en Moser, 2014).

1.3.3. Delincuencia / sentimientos de inseguridad

Los sentimientos de inseguridad provocan estrés a quienes están expuestas a esta (Fisher, 1976; citado en Moser, 2014) (Moser, 1992; citado en Moser, 2014) Pero la sensación de inseguridad está más expandida que la delincuencia en sí, por lo que el riesgo percibido no es igual al riesgo real (Ackerman, Dulong & Jeudy, 1983; citado en Moser, 2014) (Lagrange & Roche, 1987; citado en Moser, 2014).

Otras investigaciones que apuntan que la percepción exagerada de peligro se debe a la falta de control sobre los acontecimientos criminales, la falta de autoestima y la falta de autoconfianza (McCann, Sakheim y Abrahamson, 1988; citado en Moser, 2014).

1.3.4. Hacinamiento

Aunque la densidad se refiere únicamente a aspectos físicos, el hacinamiento tiene un aspecto subjetivo. Es decir, es el malestar que uno siente al demandar un espacio que no está disponible. La diferencia es que cuando hablamos de densidad no tiene por qué haber presencia de estrés en los sujetos, mientras que en el hacinamiento siempre habrá estrés en los individuos.

Los factores precipitantes para la aparición del hacinamiento incluyen tres tipos de variables:

- *Situacionales*: cuanto menor sea el espacio disponible y mayor el tiempo en el que se alargue esta situación, mayor será el malestar y el estrés producido.
- *Personales*: escasa habilidad para la interacción con los otros en situaciones de alta densidad, sumada a bajos deseos de interacción.

- *Interpersonales*: baja habilidad para la obtención recursos del medio.

1.3.5. Teoría social de las urbes

A continuación trataremos de ver los distintos puntos de vista teóricos acerca del desarrollo histórico de las ciudades.

1.3.5.1. *La Ciudad Modernista – Escuela de Berlín*

Max Weber (1947; citado en Aragonés 1998) afirma que la ciudad de hoy en contraposición de las ciudades medievales es más racional y menos personal, esto quiere decir que los comportamientos de los habitantes de las ciudades medievales estaban más acotados, ya que solo conocían a dos o tres fruteros, un carnicero, etc. Sin embargo los habitantes de las urbes tienen a su disposición mayor oferta, eligiendo no siempre por el trato de la empresa, si no por lo más económico o lo más cercano. Lo cual hace más libre a los ciudadanos a la hora de elegir y decidir sobre su propia suerte.

George Simmel (1905; citado en Aragonés 1998) denomina la personalidad urbana como una actitud indiferente o hastiada, debido a la fría interacción, la rapidez, el anonimato y el trato utilitarista que no tiene implicaciones afectivas. La actitud que subyace de esto es una actitud de reserva y desconfianza, que provoca una forma de ser indiferente. Las decisiones, por lo tanto, no se toman como grupo, si no que se delegan a los partidos políticos.

Milgram (1970) señaló que esta frialdad y racionalidad de los ciudadanos nace de la limitación de nuestro sistema cognitivo, la sobreestimulación y la sobreexposición en el contacto con los demás, se percibe como algo desagradable cuando superamos cierto umbral cognitivo. Por lo que la manera de protegernos, según Milgram, es levantando barreras, siendo fríos y racionales.

Lofland (1973; citado en Aragonés 1998) piensa que la indiferencia se explica por el hecho de que nos encontramos constantemente con gente desconocida y hemos aprendido a tener relaciones superficiales y beneficiosas al mismo tiempo.

1.3.5.2. *La Ecología Humana – Escuela de Chicago*

Para Robert E. Park, discípulo de Simmel, la ciudad es el lugar donde confluyen individuos que compiten por unos recursos limitados. Según él, la ciudad se distribuye de una forma natural, no planificada, donde cada sector tiene su propia identidad. Por ejemplo, los barrios de clase obrera, conocidos como barrios dormitorio, que fueron construidos para albergar a los trabajadores de fábricas e industrias de las afueras. (Park, Burgess y McKenzie, 1925; citado en Aragonés 1998).

Para esta escuela la mejor forma que tiene una ciudad de resolver los problemas es crear vecindarios que actúen como grupos solidarios no planificados, en los que exista un apoyo.

Fischer (1976; citado en Aragonés 1998) plantea que, al formarse diferentes grupos en las ciudades, conducirán a la no interacción entre estos y por lo tanto al anonimato. Sin embargo, esto tiene como puntos positivos la variabilidad cultural de las ciudades y que los individuos por raras que sean sus aficiones o intereses, siempre tendrán grupos en los que se sientan aceptados.

1.3.5.3. La Ciudad Postmoderna – Escuela de los Ángeles

Esta escuela es la más reciente y uno de sus autores más representativos es Davis (2007; citado en Aragonés 1998), este autor plantea que, hoy en día las ciudades de occidente están enfocadas más al ocio y los servicios, ya que la industria ha desaparecido-. La gente suele habitar en las afueras, creando lo que se denominan ciudades difusas.

1.4. Proxémica, espacio personal y confort

A continuación, nos centraremos en un aspecto más concreto de la Psicología Ambiental: la proxémica. Este término fue introducido por el antropólogo Edward T. Hall en 1966. Uno de los aspectos de los que se ocupa la proxémica es el espacio personal, que se define como el área situada alrededor del cuerpo humano donde no se puede entrar sin causar malestar.

Aunque son muchos los criterios diferentes utilizados para intentar definir más precisamente este término, todos tienen en común que cuando se traspasa este espacio el

individuo siente malestar, pero: ¿Cuál es ese espacio? ¿Es siempre el mismo? ¿De qué depende?... Punto por punto, intentaremos responder brevemente a estas cuestiones.

En primer lugar, los espacios los podemos dividir en tres tipos de distancias interpersonales:

- *Distancia íntima*: de 0 a 15 cm, y también hasta los 45 cm. Este tipo de distancia es la que se espera en ocasiones tales como en relaciones íntimas, ya que hay una estimulación sensorial muy notable. Sin embargo, en algunos contextos no tenemos más remedio que establecer este tipo de distancia, como cuando nos encontramos en el transporte público. Esto provoca estrés que intentamos mitigar escuchando música, centrándonos en estar lo más alejado del otro, leer un libro, etc.
- *Distancia personal*: de 1,25 a 3,5 metros. En esta no hay invasión ni sobretitulación, se usa en el trato más personal y profesional, así como con una conversación con un desconocido que te encuentras, o en una situación profesional como en una entrevista.
- *Distancia Pública*: de 3,5 hasta 7,25 metros, esta es la máxima distancia para la que siga habiendo comunicación, ya que más distancia supondría dificultades en la comunicación e incluso en la interacción visual con el otro. En este grupo se encuentra lo que podría ser una conferencia o una clase en la universidad.

Llegados a este punto, uno se puede preguntar qué fin o fines tiene el que alguien se acerque o se aleje en determinados momentos. En primer lugar, la regulación del espacio personal tiene una función de autoprotección, amortiguando así posibles amenazas físicas. Imaginemos que nos encontramos a un desconocido mientras paseamos por un camino del campo, y este se para a hablar con nosotros. En un caso normal nos pararíamos a hablar con él dejando entre nosotros un espacio mayor al que podríamos dejar con un desconocido en una calle concurrida, esto se debe a que en la soledad del camino de tierra las posibilidades de un ataque físico aumentan, incrementándose al mismo tiempo este espacio, ya que, en caso de ataque, lo utilizaremos para huir o enfrentarnos a él.

Por otro lado esta distancia nos ayuda a regular tanto la comunicación como la intimidad. Por ejemplo, si no escuchamos bien a un interlocutor, evidentemente nos acercaremos más a él, o, si nos habla en un tono demasiado alto, nos alejaremos. En

cuanto a la intimidad, cuando dos personas contactan, regulan esta distancia según la implicación, el nivel de intimidad y la atracción interpersonal de estos, esto último incluye la amistad, la atracción física, la aversión, la afinidad y las características físicas de los demás.

A partir de esto, pueden surgir algunas dudas al respecto: ¿cómo es posible que ante el mismo espacio invadido en unas situaciones, como cuando nos encontramos el metro, la reacción sea tan diferente si la comparamos con cuando estamos en una fiesta? La respuesta a esto podría ser resuelta con las teorías sobre la proxémica que presentamos continuación:

1.4.1. Teorías sobre proxémica y espacio personal

- *Teoría de la sobrestimulación:* De acuerdo con esta teoría, nos sentimos incómodos por el exceso de información que recibe nuestro sistema cognitivo. El exceso de estímulos nos estresan y hacen que nos sintamos más irritados. Un ejemplo podría ser el estrés que padecen enfermos de autismo, ya que no pueden filtrar información sensorial, haciéndoles sentir profundamente estresados.
- *Teoría del equilibrio:* Esta teoría matiza de alguna manera a la anterior, ya que acepta que la sobrestimulación es la causante del malestar. Sin embargo, pone énfasis en que la persona busca un equilibrio según las necesidades, por lo que a veces necesitará más o menos estimulación para que rompa la barrera del espacio personal. El espacio variará según lo que se desee en ese momento. Por ejemplo, cuando estamos con alguien que nos gusta, el equilibrio sería estar más cerca, incluso utilizando el tacto y, sin embargo, cuando alguien no nos agrada, el espacio que necesitamos será mayor.
- *Teoría de las expectativas:* Esta última teoría responde a aquellas situaciones en las cuales prevemos más o menos distancia. Por ejemplo, si vamos a una sala a bailar salsa, se espera que las distancias sean bastante cortas y si vamos a una entrevista de trabajo, estas esperamos que sean más grandes, por lo que, según lo que esperemos, la distancia establecida nos afectará más o menos.

Sin llegar a ninguna conclusión, podemos observar como la actividad afecta en la distribución en el espacio, aunque observemos que algunas personas optan por elegir un

espacio diferente al que elige la mayoría, por lo que, aun teniendo en cuenta las preferencias normativas, debemos pensar además en las variables personales.

1.4.2. Bienestar y confort

El confort es un concepto difícil de definir, ya que se trata de una sensación subjetiva difícil de medir. Se trata de un concepto íntimamente ligado al de “comodidad”, en el que influyen los sentimientos, la percepción, el estado de ánimo y la situación. Por un lado, consiste en la ausencia de sensaciones negativas como el dolor y la ansiedad; Por otro, para que exista deben estar presentes las emociones de bienestar y satisfacción.

Para que pueda haber confort debemos partir de la base de un *confort físico*: Temperatura y luminosidad. También se necesita la existencia de *confort sensorial*, relacionado con el aire, las vistas y la calidad táctil de los materiales. Además, es necesario, el *confort existencial*, que tiene que ver con lo psicológico, con la identidad y la realización personal, por lo tanto el confort no sólo tiene que ver con lo técnico del objeto, si no con los valores, la identidad y el resto de factores psicosociales de las personas.

Ilustremos lo anterior con el ejemplo de un coche eléctrico que se lanza al mercado, de uso semipúblico (espacio compartido por varias personas de la vecindad). A los usuarios les condicionaría el interior y el exterior de este coche, que cumpla los requisitos de los que hemos hablado anteriormente, como buena temperatura y comodidad, y también el impacto ecológico de estos coches en nuestro ecosistema, a donde va el dinero que invertimos en esto (a una gran compañía, a una pyme o una ONG), etc. Por lo tanto, a la hora de crear nuevos productos, hay que tener en cuenta con qué valores se identifican las personas a las que vaya dirigido.

Según Dumur, Bernard & Boy (2004; citado en Moser 2014), la noción de confort se basa en estos cuatro ejes.

1. *Confort material*: Satisfacción relacionada con las necesidades básicas y generales.
2. *Confort estético*: Este es subjetivo, depende de las percepciones individuales de cada uno, aunque este confort estético se da también por grupos de

manera estandarizada. Un ejemplo de esto sería el confort estético de un grupo de raperos, como es la ropa ancha y cómoda, gorra...

3. *Confort social*: tiene que ver con lo señalado anteriormente acerca del espacio personal. Se refiere al equilibrio entre nuestra necesidad de socializarnos y nuestro espacio personal. Por un lado, queremos estar en contacto con los otros, pero si se exceden los espacios produce malestar.
4. *Confort de conformidad*: este último eje se refiere al tipo de grupo concreto de la vecindad, que tendrá una manera de identificarse y de sentirse.

1.5. Concienciación sobre problemas medioambientales en el medio urbano

Hacia los años 80, los problemas medioambientales eran casi desconocidos. Sin embargo, desde principios del siglo actual, los problemas ambientales (como la contaminación, desertificación, escasez de agua dulce o el aumento del nivel del mar) han ido haciéndose más notables, preocupando así a casi todo el planeta, por lo que una de las medidas que han tomado los gobiernos ha sido frenar o minimizar conductas perjudiciales para el medio ambiente (como el uso de vehículos contaminantes) y, en algunos casos, mejorarlo.

1.5.1. Factores que influyen en la concienciación sobre los problemas ambientales

La política es uno de los factores más importantes en la lucha contra el cambio del medio ambiente, ya que supone un factor de promoción de la concienciación a través de restricciones económicas, educación medioambiental en las aulas, medidas para hacer más fácil la implicación medioambiental a los ciudadanos, etc. La actual política del Ayuntamiento de Madrid en esta materia constituye un buen ejemplo de lo afirmado anteriormente. La aplicación de nuevas medidas, como la limitación de la recogida de basuras y de barrenderos, unida a un fuerte programa de concienciación ciudadana para mantener limpia la ciudad (véase la Figura 3). Otras medidas en esa línea podrían consistir en la implantación de peajes en las entradas a la capital, bajar el precio del transporte público o propiciar la utilización de vehículos eléctricos. Sin embargo, en

países como Estados Unidos, donde el precio del petróleo es más bajo, las restricciones



ambientales no son muy severas y provocan que la concienciación sea menor.

Figura 3.

Además de los factores políticos, hay que tener en cuenta los siguientes factores:

1. *El estado del medioambiente del lugar que se trate.* La conciencia medioambiental dependerá de si los efectos del desgaste del medio ambiente se notan más o menos. Por ejemplo, en Europa la caza ha mermado durante siglos especies animales. Sin embargo, en Estados Unidos ha sido es en este y en el pasado siglo cuando la fauna se está viendo amenazada.
2. *El clima y la geografía.* Los Países nórdicos están más concienciados de los problemas del medioambiente que los latinos, en los que el medio ambiente se considera algo más estético, y no tanto como un problema.

1.5.2. Tipos de problemas medioambientales

Algunos son más a largo plazo y otros más a corto. A continuación, realizamos una clasificación de los distintos problemas medioambientales.

- *Perceptibles/Imperceptibles*: Algunos de los problemas no los podemos ver, pero es la investigación la que nos hacen tomar conciencia. Algunos ejemplos son la polución del aire y del agua, la contaminación cárnica en los alimentos procesados o los productos alimenticios nocivos (las últimas investigaciones advierten del peligro del aceite de palma a altas cantidades). También cabe la posibilidad de que un problema sea perceptible pero su proceso sea tan sumamente lento que hace que no lo parezca, como la subida del nivel del mar en algunas zonas.
- *A corto plazo/a largo plazo*. En este grupo entran aquellos acontecimientos que provocan un rápido deterioro de un lugar como puede ser la quema de un bosque, el hundimiento de un petrolero en la costa o una fuga de una central nuclear, y otros que son mucho más lentos como el calentamiento global o la destrucción de la capa de ozono con gases CFC.
- *Permanentes/temporales*. Algunos aspectos del deterioro medioambiental son permanentes y otros que no. Así, la quema de un pasto en unos años se reparará, pero la extinción de un depredador en cierta área puede provocar un desequilibrio permanente en la zona afectada.
- *Reversibles/irreversibles*. Hay daños reversibles como las lluvias ácidas o la deforestación, y otros, como la destrucción de la capa de ozono o el deshielo, que son irreversibles.
- *Potencialmente controlable/potencialmente incontrolable*: En realidad, todos los actos que tienen incidencia sobre el medio ambiente son controlables por el hombre, ya que somos nosotros los que provocamos estos daños. Lo que no es controlable algunas veces son las consecuencias de nuestros actos, como puede ser la extinción de una especie.

1.5.3. Técnicas usadas para propiciar un cambio de conductas

Adquirir nuevos hábitos y abandonar otros es bastante difícil, y son muchas las técnicas utilizadas para intentar modificar estos hábitos que no contribuyen al medioambiente. A continuación, nos detenemos brevemente en algunas de las más importantes:

1.5.3.1. Técnicas negativas

Son Aquellas técnicas que van encaminadas a provocar sufrimiento o malestar en el individuo. A través de este malestar, se logran inculcar conductas de evitación en las personas. Como son:

- a) *Llamada al miedo*. Se utiliza en muchas campañas de prevención. El objetivo es asustar al espectador, recalando aspectos muy negativos de nuestros comportamientos dañinos para el medio ambiente no ambientales que tenemos.
- b) *Castigo*. Suele consistir en la sanción de aquellos comportamientos que ponen en peligro el medioambiente recurriendo a la imposición de multas, como ocurre si arrojamamos basura desde los coches o hacemos fuego en el campo.
- c) *Técnica del compromiso*. Es la intervención directa sobre prácticas que perjudican el medio ambiente, como puedan ser restricciones en el uso de vehículos con matriculas pares o impares o el acceso a ciertos puntos del centro de Madrid con el vehículo privado.

Aunque estas propuestas suelen dar buenos resultados, pueden generar a su vez sentimientos negativos en los ciudadanos, ya que ven restringida su libertad y sienten una intromisión en su vida. Normalmente, este tipo de técnicas ofrecen resultados a largo plazo, pero a corto no es el mejor, ya que el sujeto no integra estas nuevas normas como producto de su propia decisión y de sus valores personales.

Por lo general, este grupo de técnicas se utiliza en casos de mucha urgencia social, como el caso de prevención de muertes o de consecuencias graves como la deforestación o la contaminación.

1.5.3.2. Técnicas positivas

A diferencia de las negativas, que persiguen la adquisición de conductas provocando situaciones dolorosas o de malestar, las técnicas positivas intentan crear conductas a través de reforzadores sociales, como el reconocimiento, o a través de las instrumentales, como la remuneración por exhibir determinados comportamientos. Explicamos a continuación las principales.

1. *Comunicación*: Consiste en la difusión de pancartas, carteles, folletos o incluso cursos de formación, entre otros. Sin embargo los efectos de esta forma de fomentarlos comportamientos proambientales no es muy eficaz, sobre todo si se quiere cambiar un hábito ya adquirido, funciona mejor cuando el hábito proambiental ya está implementado, para reforzar de manera positiva a los sujetos.
2. *Educación ambiental*: Es fundamental pero no siempre existe una correlación entre esta y la modificación de hábitos.
3. *Técnicas de refuerzo*: Al igual que ocurre con la comunicación, sus efectos no son muy positivos, pero sirven más para mantener comportamientos proambientales previamente integrados en los sujetos. Sin embargo, cuando el refuerzo es inmediato, hay una mayor disposición al cambio. Algunos ejemplos son las subvenciones a la instalación de paneles solares que concede la UE o las que el Gobierno de España otorga por la compra de coches eléctricos. Estos son ejemplos que no incluyen reforzadores inmediatos. Sin embargo, en Berlín la recogida de vidrios de la calle y su devolución en puestos específicos a cambio de una contraprestación monetaria reporta un beneficio económico inmediato, es decir, la medida incluye un reforzador positivo, Es mucho más eficaz y es muy común que haya gente recogiendo e incluso buscándolos.

Así pues, lo habitual es que los reforzadores positivos tengan menos éxito que los reforzadores negativos en la implantación de hábitos proambientales. Sin embargo son buenos para mantenerlos en el tiempo y también respetan la libertad y el tiempo que necesita el sujeto para el cambio en sus hábitos, Sirviendo por lo tanto para problemas ambientales de menor impacto o de un impacto a más largo plazo.

2. Aproximación a los comportamientos proambientales

2.1. Variables que afectan a la adquisición de comportamientos proambientales

El concepto de crisis ecológica global hace referencia a aquellas alteraciones en los sistemas naturales, físicos y biológicos, cuyos impactos afectan al conjunto de la Tierra, ya sea de manera directa a todo el sistema planetario, ya por la acumulación de cambios locales que provocan consecuencias negativas generales Stern, (1992; citado en Aragonés 1998). Cone y Hayes (1980; citado en Aragonés 1998) señalan que para afrontar esta crisis se debe adoptar un enfoque comportamental. Es decir, este enfrentamiento se realiza a través de conductas que van dirigidas a la defensa del medioambiente y que buscan minimizar o neutralizar los efectos nocivos sobre él. Así pues, la conducta ecológica viene configurada por una serie de acciones individuales específicas, relacionadas con intereses como el ahorro de recursos limitados, el consumo y reciclaje de productos ecológicos, el control de la contaminación o la reducción de residuos Nielsen y Ellington (1983; citado en Aragonés 1998) Blas y Aragonés, (1986; citado en Aragonés 1988). A estas conductas las denominamos Comportamiento Proambiental (CPA), que se define como el “conjunto de acciones deliberadas y efectivas que responden a los requerimientos sociales e individuales y que resultan en la protección del medio” (Corral-Verdugo, 2001, p. 40).

La persona eficaz en poner en marcha CPA es aquella que: a) sabe lo que debe hacer ante una situación determinada; b) responde a esta de manera acertada; c) cuyas respuestas son flexibles y sabe cómo actuar ante una nueva situación. Veamos ahora las variables que influyen en la adquisición de comportamientos proambientales, que clasificaremos en variables psicológicas y variables sociales.

2.2. Variables psicológicas

Según Corral-Verdugo y Pinheiro (2004), las variables psicológicas utilizadas para analizar las CPA son cinco:

1. *Efectividad*: consiste en ser capaz de actuar de manera correcta ante una situación determinada.

2. *Deliberación*: a través de ella, podemos ser capaces de decidir de manera libre y personal el llevar a cabo CPA.
3. *Anticipación*: se trata de ser capaz de mantener una conducta anticipando los efectos de esta.
4. *Solidaridad*: es aquel acto de amor incondicional hacia los demás, sin esperar nada a cambio.
5. *Austeridad*: es la capacidad de ser capaz de llevar una vida sin excesos, y por lo tanto una vida a favor de reducir conductas de exceso.

2.3. Variables sociales

Samdahl y Robertson (1989; citado en Aragonés 1998) afirman que, al parecer, son los jóvenes más que las personas en edad adulta los que más comportamientos proambientales tienen. Estos autores confirmaron además que el nivel de estudios influye en los comportamientos proambientales, es decir, a más nivel educativo, más comportamientos proambientales.

No está muy claro cómo influye el sexo en los comportamientos proambientales. Existen diversos estudios que se contradicen entre sí; no obstante, parece claro que los hombres están más informados acerca de los problemas medioambientales pero sus comportamientos proambientales son inferiores a las de las mujeres, que, por el contrario, disponen de menos información al respecto.

Otras variables, es el nivel socioeconómico, que guarda correlación con el nivel de estudios, por lo que a mayor renta, mayor tasa de comportamientos proambientales. Por último son los propietarios frente a los inquilinos los que mayores comportamientos proambientales tienen Oskamp et al., (1991; citado en Aragonés 1998).

2.4. Modelos teóricos de los CPA

En relación con lo anterior, es conveniente dedicar un breve apartado de la presente monografía a explicarlos distintos modelos utilizados para describir los comportamientos proambientales de las personas.

1. *Modelo explicativo de la responsabilidad ecológica en sentido general* de Hines et al. (1987; citado en Aragonés 1998) : para que haya actuación proambiental, debe haber una intención, Según este modelo la intención está determinada por dos bloques de factores principales:

- a) Interacción entre las destrezas personales para la acción, el nivel de conocimiento de las estrategias de actuación y el conocimiento/información de las condiciones ambientales.
- b) Influencia de conjunto de actitudes, autoperceptos y de rasgos de personalidad, como actitudes ambientales, percepción de responsabilidad y obligación moral, percepción de capacidad personal para actuar, etc.

Otros factores serían factores situacionales como pueden ser la presión social, las restricciones económicas o la posibilidad de elección de acciones alternativas.

Años después de Hines et al., Bomberg y Möser (2007; citado en Aragonés 1998) realizan un nuevo metaanálisis, cuya conclusión es que el CPA es una combinación del autointerés con la influencia algunos motivos sociales. Por último algunos de los factores, que según estos autores antes nombrados inciden de manera directa, son:

- a) la posesión en el individuo de una sensación positiva a la hora de realizar el CPA;
 - b) que el individuo tenga certeza de que aquella acción tiene un fin y un sentido, dicho de otro modo, que el individuo tenga un Locus de control interno sobre las acciones que realiza, que sepa qué parte del problema medioambiental está en sus manos;
 - c) el sentimiento de deber moral, y compromiso con esta acción.
2. Modelo de influencia normativa del altruismo Schwartz, (1977; citado en Aragonés 1998). Según este autor, el altruismo es aquella acción que pretende generar un bien en el otro u otros, sin que recaiga ningún refuerzo sobre quien la realiza. Este modelo defiende que esto ocurre por un proceso activo de deliberación en la toma de decisiones por lo que serán los factores cognitivos aquellos que afecten a esta acción.

Los factores cognitivos relacionados con el altruismo son, en primer lugar, el *conocimiento de las consecuencias*, es decir, el ser conscientes de una forma u otra de que nuestros actos tienen consecuencias, por ejemplo sabemos que el uso del

automóvil contamina, sabemos que arrojar basura no biodegradable contamina el agua y los espacios verdes e incluso los urbanos; y, en segundo lugar, la *atribución de responsabilidad*, que se refiere a la atribución de culpabilidad por estos actos, es decir, nos hacemos conscientes de que somos parte activa del problema y por lo tanto nos sentimos culpables. Según el modelo, la combinación de estos dos factores creará conductas altruistas.

Varias han sido las investigaciones que demuestran la influencia de factores normativos altruistas, que concluyen que estos resultan empíricamente relevantes a favor de CPA.

3. Conclusión:

Es importante introducir en este trabajo el concepto de Psicología de la Sustentabilidad a la hora de exponer tanto la Psicología Ambiental, como los Comportamientos Proambientales (CPA). Por esta razón la introduciremos a continuación.

La sustentabilidad “es el estilo de vida que satisface las necesidades de las generaciones actuales, sin comprometer la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras”. WCED, (1987; citado en Corral Verdugo, 2012). En este contexto, la psicología de la sustentabilidad pretende dar respuesta a la crisis medioambiental, ocupándose tanto los problemas ecológicos como a los de naturaleza humana. A continuación, ahondaremos en sus características y en aspectos relacionados con la misma.

La psicología de la sustentabilidad se caracteriza por su principio de interdependencia y de diversidad. En primer lugar el principio de interdependencia entiende que los sistemas se necesitan los unos de los otros. Así, en un ecosistema por ejemplo los depredadores son necesarios para controlar el número de herbívoros en un área y esto a su vez será importante para que haya una flora determinada. Por lo tanto, según este principio, no hay ni partes de un sistema ni más ni menos importantes que otras, ya que todas se relacionan entre sí.

El segundo principio, la posición perservacionista, establece que el cuidado de los recursos naturales debe prevalecer sobre las necesidades de uso de los mismos por parte

de las personas, especialmente, cuando la integridad de esos recursos pueda verse amenazada. Se diferencia por lo tanto de la escuela perservacionista, que propugna que en primer lugar hay que tratar las necesidades del ecosistema y posteriormente las humanas

El desarrollo sustentable (DS) es “aquel que satisface las necesidades del presente sin comprender la capacidad de las facturas para satisfacer sus necesidades” WECD (1987; citado en Corral Verdugo, 2012)

El DS hace hincapié en la idea de que los seres humanos somos responsables de utilizar los recursos naturales y de promover activamente su renovación y recuperación para garantizar su resiliencia y que se puedan utilizar a lo largo del tiempo (Pradhan, 2006). Asimismo, según Gouveia (2002; citado en Corral Verdugo, 2012) la sociedad sustentable presenta satisfacción física, social, político-institucional y económica.

Países como Australia, Canadá , Bután o el Reino Unido están aplicando medidas para implantar un modelo sustentable, invirtiendo en educación ambiental, ya que se han dado cuenta que es favorable para la población no solo en las áreas comentadas, sino que también contribuye a un bienestar subjetivo de los ciudadanos Talbert, (2008; citado en Corral Verdugo, 2012).

Grob, 1990 y Corral, (2001; citado en Corral Verdugo, 2012), definen las conductas sustentables como el “conjunto de acciones efectivas y deliberadas que resultan en la protección de los recursos naturales o, por lo menos, en la reducción del deterioro ambiental”

Las conductas sustentables y bienestar están interrelacionados, ya que las variables psicológicas relacionadas con la aparición de las conductas sustentables son las siguientes: altruismo, austeridad, equidad, orientación al futuro o deliberación proambiental.

A la luz del análisis realizado en estas páginas, podemos concluir la importancia capital de la psicología medioambiental en la resolución de la crisis ecológica que aqueja a nuestro mundo. De la revisión bibliográfica realizada, podemos extraer la conclusión de que los reforzadores positivos son menos eficaces que los negativos en la construcción de comportamientos proambientales. No obstante, los primeros también pueden ser necesarios para frenar una situación de deterioro acuciante del medio ambiente.

Definitivamente, es necesario y, aún más, urgente, adoptar enfoques eficaces que consoliden hábitos respetuosos con nuestro entorno natural y medioambiental. Dicha eficacia pasa, en opinión del autor, por efectuar un planteamiento holístico, que utilice de la mejor forma posible las variables psicológicas que influyen en la adopción de estas conductas.

Así pues, queremos expresar en esta monografía una propuesta para ocuparse de los problemas medioambientales desde el punto de vista de la psicología que busca aunar ambas clases de reforzadores. Por ejemplo, se podría incentivar el reciclaje mediante la remuneración de los materiales que se lleven a los contenedores, sancionando de alguna manera a quienes no reciclen. De este modo, se encontraría un equilibrio entre la sensación de malestar que genera el castigo que supone la sanción y la sensación de gratificación que supondría el reforzador positivo, consistente en este caso en la remuneración percibida por el ciudadano a cambio del reciclaje de materiales.

Otra de las conclusiones apreciadas es que ser personas concienciadas con el medio nos hace más felices, así queda señalado por Corral Verdugo (2012), el cual señala que el producto de tener una actitud sustentable y concienciada produce altruismo, austeridad, equidad.

4. Reflexión Personal:

Critica al individualismo relacionado con el cambio medioambiental:

El individualismo es la tendencia que tiene un sujeto de dar prioridad a sus intereses frente a los intereses colectivos. Actualmente las sociedades occidentales, entre las cuales se encuentra España, viven en un modelo generalmente individualista.

Es imposible que exista un cambio en las actitudes hacia los comportamientos proambientales si mantenemos un modelo de ciudad individualista Navarro (2008; citado en Moser, 2014)

Quizás la afirmación de Navarro no sea correcta del todo ya que con técnicas de castigo podemos implantar este tipo de comportamientos, sin embargo, en esencia lo que afirma en mi opinión es correcto. Ya que aunque nos obliguen a tener comportamientos proambientales y conductas sustentables, en esencia los sujetos no habrán asimilado el sentido de estas conductas, y lo más importante no formarán parte de sus valores, por lo que actuarán tan solo para evitar el castigo y no porque lo deseen profundamente.

Una metáfora para ilustrar esto sería: Un bailarín al que en dos días le puedo enseñar a bailar una pieza a la perfección, sin embargo, en el caso de que bailara otra, o esta pieza cambiara, el bailarín no sabría qué hacer. Por otro lado otro bailarín el que tarda tres años en aprender a bailar y que bailara con algún fallo una pieza en concreto, pero sin embargo sabe desenvolverse con otras piezas e incluso improvisar o crear nuevos bailes.

El primer bailarín sería el sujeto que vive en una sociedad en la cual a través de estos castigos y reforzadores se le enseña a tener una determinada conducta en un momento dado, sin embargo, en situaciones en las que quizás se enfrenta a un cuestionamiento moral parecido actúa de una manera no proecológica, un ejemplo sería el que no coge el coche un día que no se puede por exceso de contaminación, ya que si la policía te parara, te multaría, pero que luego llega a casa y pone al máximo la calefacción. Mientras tanto el sujeto concienciado y comprometido con el medio ambiente, deseará no contaminar, y no porque nadie se lo diga, si no porque él lo ha elegido libremente.

Sí o sí, tenemos que cambiar muchos de nuestros hábitos, los gobiernos están preocupados y sabemos que el cambio climático es un efecto real, de esta manera tenemos el deber de adaptar este cambio, un camino es el de no cambiarlos y solo evadir la ley, y otro es concienciarse y aceptar el cambio. A la larga la segunda opción aunque sea más costosa de adquirir, creo que es la mejor, ya que el sujeto no verá su libertad amenazada y tampoco sentirá una intrusión en su intimidad y en sus hábitos. Con la concienciación por el otro lado, el sujeto, es quien delibera y elige lo que va a hacer sin sentir este cambio como una intrusión en su intimidad y en su libertad. Para Gardner y Prugh, (2008; citado en Corral Verdugo, 2012) y Riechman, (2008; citado en Corral Verdugo, 2012) una ciudad sustentable debe ser una ciudad feliz o por lo menos, una que la coloque en el camino a lograr este estado. Es un hecho que, tras alcanzar un cierto nivel económico, la gente ya no reporta incrementos en sus niveles de felicidad acompañando a nuevos aumentos en su ingreso económico.

Esta es otra razón por la cual defender la creación de comportamientos sustentables ligados a una concienciación el sujeto.

Por el opuesto del individualismo se encuentra el colectivismo más común en Sudamérica, hay una vida más comunitaria y abierta comúnmente, de hecho si nos fijamos en las disposiciones de la mayoría de los hogares son estancias no muy grandes, ni confortables, en el sentido de que no tienen de todo dentro de las casas tienen más objetos útiles, una cama, cocina quizás para varias casas... Esto se debe a que el hogar es más un lugar de paso, ya que las vidas se hacen en las calles. Quizás esto de la vida en las calles, la flexibilidad con los horarios y una vida más relajada. Sea visto por los occidentales como actitudes de gente holgazana. Y esto es porque hemos asumido como normal que la vida es prisas, estrés y horarios. Bajo mi punto de vista tenemos mucho que aprender de Latinoamérica. Como dice el propio José Mujica, presidente de Uruguay, *“nuestro dinero es tiempo que gastamos para conseguirlo, y normalmente lo usamos para conseguir cosas que no necesitamos, cuando lo más valioso que tenemos es el tiempo que es irrecuperable”*. Con esto no quiero decir tampoco que tengamos que vivir del aire, pero sí que quizás debamos deliberar, concienciarnos, de aquello que queremos y saber que opciones tenemos para obtenerlo.

Para finalizar y lo aprendido en esencia por este trabajo es que debemos como personas cuestionarnos todo aquello que consideramos como normal y habitual que nos hace daño o que hace daño a los demás o al medio ambiente. Ya que en muchas ocasiones la resistencia al cambio es más una cuestión psicológica que real. Si es que la realidad no es más que una construcción social.

5. Bibliografía

- Aragonés, J. I. (1998). *Psicología ambiental*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Corral-Verdugo, V. (2001). Comportamiento proambiental. *Una introducción al estudio de las conductas protectoras del ambiente*. Santa Cruz de Tenerife: Editorial Resma.
- Corral, V. (2001). *Comportamiento Proambiental*. Santa Cruz de Tenerife, España: Editorial Resma.
- Corral-Verdugo, V. y Pinheiro, J. Q. (2004). Aproximaciones al estudio de la conducta sustentable. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 5, 1-26.
- Corral-Verdugo, V. (2012). *Psicología de la sustentabilidad: un análisis de lo que nos hace pro-ecológicos y prosociales*. Ciudad de México: Editorial Trillas Sa De Cv.
- Davis, M. (2007). *Planeta de ciudades miseria*. Madrid: Foca
- Hall, E. T. (1966). *The hidden dimension*. New York: Doubleday.
- Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science*, 167, 1461-1468.
- Moser, G. (2014). *Psicología ambiental. Aspectos de las relaciones individuo-medioambiente*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Riechmann, J. (2008). Hemos de aprender a vivir de otra manera. En J. Riechman (Coord.), *¿En qué estamos fallando? Cambio social para ecologizar al mundo*. Barcelona: Icaria Editorial.
- Schwartz, S. H. (1977). "Normative influence on altruism". En: L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10) (pp.221-279). New York: Academic Press.