

El hábitat que nos constituye

► Nuestro entorno es un escenario social y simbólico que influye en la construcción de nuestra identidad. En este artículo, un especialista lo explica en profundidad y ofrece un test para averiguar si nuestro hogar es un lugar saludable.

La psicología ambiental es una rama relativamente nueva de la psicología que emerge en los años 70, derivada de la psicología social. Esta ciencia se centra en estudiar la relación del ser humano con su entorno, especialmente en las reacciones personales y el comportamiento social generado en diversos contextos ambientales, haciendo énfasis en los elementos constitutivos de cada lugar que determinan dichos efectos, por ejemplo: presencia de objetos, mobiliario, iluminación, personas, señales, símbolos, etc.

En un comienzo, los estudios se centraron en evaluar el comportamiento humano dentro de espacios de fácil control y observación naturalista, como por ejemplo: hospitales, cárceles, hogares de retiro, hogares de cuidado, áreas verdes y de esparcimiento como plazas y parques, etc., ya que lugares como estos permitían ejercer mayor control experimental.

Así, se fueron estableciendo los primeros principios científicos respecto de la construcción, la distribución urbana, el diseño arquitectónico, el diseño de interiores y las múltiples variables del ambiente construido que intervienen en nuestro bienestar psicológico, la salud, la modulación del estrés y la agresión, la interacción humana, el comportamiento vial, la comunicación, la pertenencia,

la identidad con el lugar, la conciencia y el comportamiento pro-ambiental, la percepción ambiental, la construcción de mapas de orientación, la satisfacción residencial, etc.

Hoy en día esta ciencia está íntimamente ligada a otras ciencias como son: la psiconeuroinmunología, que estudia el impacto del ambiente y sus elementos contaminantes y tóxicos (presentes en el aire, aguas y medicamentos) sobre nuestro sistema inmune; las neurociencias, que estudian las áreas y modificaciones neuronales que acontecen en nuestro cerebro tras la percepción de la arquitectura, sentimientos de bienestar o belleza y de nuevos escenarios físicos; la astronomía y las investigaciones atmosféricas, que evalúan los efectos de la radiación solar y movimientos planetarios sobre el clima, la presión atmosférica, los vientos, las precipitaciones y los cambios en las mareas, los cuales influyen significativamente en el bienestar y el comportamiento social. Son una amplia gama de variables del entorno que van desde la posi-

ción de la luna y la tierra respecto al sol, hasta el color de una habitación y cómo intervienen en nuestro bienestar físico, psicológico, emocional y comportamiento general.

Dónde somos quienes somos

Como psicólogo ambiental y enfocado en la psicología clínica y el mundo intrapsíquico ligado a nuestra salud, siempre hago hincapié en el “escenario”, espacio o plataforma donde la personalidad e identidad del individuo se gesta, desarrolla y expresa. El lugar donde ha emergido la identidad y donde se ha sostenido en el tiempo.

La identidad es un concepto fundamental en salud mental. Ser capaz de responder con certeza, seguridad e integridad *¿Quién soy? ¿De dónde vengo? y ¿Para dónde voy?* Son, probablemente, las preguntas más difíciles que enfrentamos, no sólo en la adolescencia y comienzo de la adultez, sino que lamentablemente en muchos casos, a lo largo de toda la vida.

Conforme vamos creciendo, vamos incorporando cualidades del espacio a nuestra autodefinición y sentido de identidad, por ejemplo, en la dimensión física del espacio incorporamos a la identidad cualidades como ser: altos o bajos, gordos o delgados, claros u oscuros, grandes o chicos, angulares o curvos, etc.



Proshansky (1978), uno de los fundadores de la psicología ambiental, plantea que desde un comienzo la percepción del espacio requiere que el ser humano interprete los componentes físico, social y simbólico del campo del estímulo. Desde una comprensión evolutiva, el yo del lactante va adquiriendo distintas nociones espaciales mediante la activa exploración que hace del medio físico a partir de distintos ángulos.

El yo indiferenciado del niño va delineando los límites y contornos progresivamente en las formas presentes en el espacio. Así, se consolidan los sistemas de referencia y orientación del yo, en la medida en que el individuo va identificando las propiedades del ambiente (arriba-abajo, derecha-izquierda, horizontal-vertical, delantero-trasero, denso-difuso, cerca-lejos, simétrico-asimétrico, etc.). Va logrando igualmente establecer relaciones más diferenciadas con el mundo o las personas y ciertamente consigo mismo, es decir su diferenciación y límites yoicos (hasta dónde llego y dónde empiezan los demás).

De esta manera, el ambiente juega un rol primordial e indiscutible en la configuración de la identidad, ya que conforme vamos creciendo, vamos incorporando cualidades del espacio a nuestra autodefinición y sentido de identidad.

psicología ambiental

Por ejemplo, en la dimensión física del espacio incorporamos a la identidad cualidades como: altos o bajos, gordos o delgados, claros u oscuros, grandes o chicos, angulares o curvos, etc.; también incorporamos significados que se desprenden de la dimensión social del espacio en el que estamos insertos, es decir de las cualidades que definen la naturaleza de las relaciones que observamos o establecemos con los demás: dependientes o independientes, sociales o retraídos, amigables o distantes, extrovertidos o tímidos, expresivos o parcos, hermanables o egoístas, asertivos o agresivos.

Incorporamos igualmente, elementos simbólicos del clima o de la cultura en que habitamos; por ejemplo, nos definimos como: alegres o depresivos, dinámicos o rígidos, cálidos o fríos, expresivos o inhibidos, extravagantes o sencillos, abundantes o tacaños, suaves o secos, sensuales o austeros.

También incorporamos significados socialmente contruidos y compartidos de acuerdo al entorno social y físico en el que crecemos, por ejemplo, nos sentimos de una casta en la cual hemos congeniado y acordado que "somos": educados o ignorantes, inteligentes o tontos, cultos o incultos, refinados u ordinarios, bellos o feos, saludables o enfermizos, ricos o pobres, admirables o insignificantes, especiales o comunes, románticos o racionales, etc.

No obstante, muchas personas tienen dificultad para hacer estas caracterizaciones y delimitaciones. Algunos han tenido una dificultad para separarse de la madre o cuidador primario, de un amigo o pareja, de un grupo o equipo, de un lugar o ciudad, y conforme esto ocurre progresivamente, se va entrelazando la propia identidad con la identidad de alguien más, cuya influencia puede ser positiva o negativa, constructiva o destructiva.

Es así como surgen muchos de los trastornos adaptativos, duelos, enfermedades y causas de nuestro sufrimiento. *¿Quién soy si tú no estás? ¿Quién soy aquí si vengo de allá? ¿Quién te crees tú si no eres como yo?*

Muchos trastornos se gestan tempranamente

cuando el niño está clasificándose a sí mismo y los límites con el mundo. De acuerdo a Bowen (1991), la dificultad para diferenciarse y establecer un espacio de distancia entre el yo y el grupo familiar es justamente lo que está a la base de muchos problemas conductuales y psicológicos adultos, como por ejemplo: los abusos sexuales, trastornos disociales y del comportamiento, trastornos alimenticios como la anorexia, trastornos psicóticos (no distinguen lo real de lo ilusorio), y muchos trastornos de la personalidad adulta como el trastorno narcisista, *borderline*, antisocial y el dependiente, entre los más populares.

El espacio, entonces, es un escenario donde día a día se va gestando y configurando la identidad, y la casa no es exclusivamente el escenario donde esto acontece. El barrio o contexto inmediato que rodea a la casa es parte del espacio urbano y está compuesto por una multitud de elementos que configuran una compleja estructura físico arquitectónica donde se desenvuelven individuos, grupos y comunidades en una también compleja red

El barrio está compuesto por una multitud de elementos que configuran una compleja estructura físico arquitectónica donde se desenvuelven individuos, grupos y comunidades en una también compleja red de interrelaciones y comportamientos. El desarrollo de la identidad social o del yo social se deriva básicamente de la pertenencia o afiliación a determinadas categorías...



de interrelaciones y comportamientos.

El desarrollo de la identidad social o del yo social, se deriva básicamente de la pertenencia o afiliación a determinadas categorías tales como grupos sociales, socio profesionales, grupos étnicos, religiosos, nacionales, etc., con los cuales los sujetos se identifican.

Aquí el espacio adquiere una dimensión física incuestionable, pero además una dimensión eminentemente psicosocial, ya que el espacio es considerado como una construcción social con contenido significativo para el grupo (Valera, 1996).

En síntesis, el hábitat y el entorno no son sólo un conjunto de elementos físicos. Son igualmente un escenario social y simbólico, y de esta manera, cuando usted analice el lugar donde vive, ya sea un lugar nuevo o el de hace 30 años, probablemente advertirá que hay algo que ha permanecido igual, incluso que arrastra desde su infancia, desde esa familia, casa y barrio donde usted creció.

Por esto, que ocurre casi sin que lo advirtamos, es que el espacio se transforma en un reflejo de su identidad, ya que refleja quién usted es y a su vez, usted lo transforma en un lugar que lo representa, tiene un halo conmemorativo y simbólico, tanto en sus objetos decorativos como en las actividades ahí desarrolladas. Inevitablemente invertimos el espacio de significado personal y repetimos en él aquello que aprendimos donde hemos crecido.

Cuando no estamos satisfechos con lo que hemos logrado, con cómo nos resultan las cosas, en quiénes nos hemos transformado, ¿no es acaso esto una insatisfacción con una parte de nuestra identidad? Pues lo es, y seguramente su casa o lugar de trabajo, impregnado de usted y su personalidad, se lo recuerda, refuerza y sostiene diariamente, sea esto positivo o negativo.

De esta manera, con esta continuidad del espacio, usted alcanza un sentido de estabilidad y permanencia, algo fijo y perdurable que es su identidad, la cual se expresa a través de su personalidad (un patrón de conducta)

psicología ambiental

comportándose de igual manera en el mismo escenario diario (un patrón decorativo-estético): su casa, oficina, barrio o ciudad.

Test: ¿un espacio saludable?

¿Es nuestro hogar un lugar propicio para la configuración de un núcleo sano de identidad? A continuación, un cuestionario válido y confiable estadísticamente, cuya escala total consta de 122 ítems y que desarrollé con el propósito de evaluar el grado en que la vivienda y el entorno intervienen en nuestra salud mental. Este cuestionario está actualmente en manos del Ministerio de Vivienda y Urbanismo de Chile para su uso en los estudios nacionales sobre satisfacción residencial en la vivienda básica.

Instrucciones: a continuación se presenta una serie de preguntas respecto de su casa y barrio, ante las cuales usted debe responder con UNA de las seis alternativas de respuesta. Encierre en un círculo o marque aquella que mejor represente su opinión (Pierry, 2009).

Cuando no estamos satisfechos con lo que hemos logrado, con cómo nos resultan las cosas, en quiénes nos hemos transformado, ¿no es acaso esto una insatisfacción con una parte de nuestra identidad? Pues lo es y seguramente su casa o lugar de trabajo, impregnado de usted y su personalidad, se lo recuerda, refuerza y sostiene diariamente, sea esto positivo o negativo.

MA: Muy de Acuerdo (5pts).

A: Acuerdo (4pts).

NaNd: Ni en acuerdo ni en desacuerdo (3pts).

D: Desacuerdo (2 pts).

MD: Muy en Desacuerdo (1 pt).

N: No Aplica (0 pt).

En la pregunta 1 el puntaje está invertido: MA=1, A=2, NaNd=3, D=4, MD=5. N=0.

Tabulación: sume el puntaje total obtenido por sus respuestas y ubique el total en los rangos expuestos a continuación.

Entre 0-53: ha realizado una estimación

negativa de su bienestar psicológico, indicando un grado de malestar que es crítico para su salud mental. Las condiciones ambientales que lo rodean son desfavorables y adversas.

Entre 54- 84: ha realizado una estimación regular o mediocre de su bienestar psicológico, dando cuenta de un estado riesgoso para la salud mental. El ambiente estaría presentando deficiencias o carencias en su capacidad para promover experiencias psicológicamente satisfactorias.

Entre 85-115: ha reportado un estado positivo de su bienestar psicológico, ya que presenta un grado apropiado de satisfacción de sus necesidades psicológicas ligadas a su salud mental. ●

Nota: la interpretación y alcances de estos resultados y los datos obtenidos en esta encuesta deben ser analizados bajo el criterio de un profesional de la salud mental. Más información: www.nicolaspierry.com

*Magíster en Psicología, Mención Clínica UC. Especialista en Psicología Ambiental. Consultor Internacional en Feng Shui. www.nicolaspierry.com

1. En su casa su familia se encuentra muy apretada	MA	A	NaNd	D	MD	N
2. La ubicación de su baño le permite tener privacidad	MA	A	NaNd	D	MD	N
3. En su casa cuenta con espacios donde puede estar a solas y disfrutar de privacidad	MA	A	NaNd	D	MD	N
4. En su habitación puede tener privacidad con su pareja o con amigos	MA	A	NaNd	D	MD	N
5. En su casa cuenta con un espacio en el cual puede estudiar, leer o reflexionar	MA	A	NaNd	D	MD	N
6. Se siente representado por la decoración de su habitación	MA	A	NaNd	D	MD	N
7. Los objetos o decoración de su hogar le traen recuerdos que le son significativos	MA	A	NaNd	D	MD	N
8. El diseño de su vivienda refleja las características de usted y su familia	MA	A	NaNd	D	MD	N
9. En su casa cuenta con espacios donde puede desarrollar sus actividades de interés, artes u oficios	MA	A	NaNd	D	MD	N
10. Usted ha participado en definir los colores de las paredes y decoración de su casa	MA	A	NaNd	D	MD	N
11. Usted ha escogido los objetos y muebles a utilizar en su casa	MA	A	NaNd	D	MD	N
12. En esta casa usted y su familia han compartido una historia en común	MA	A	NaNd	D	MD	N
13. Con su familia realizan actividades típicas en las que todos participan (asados, reuniones, fiestas, juegos)	MA	A	NaNd	D	MD	N
14. Desde su casa tiene vista a paisajes y a la naturaleza	MA	A	NaNd	D	MD	N
15. En su barrio hay espacios que le agradan e inspiran	MA	A	NaNd	D	MD	N
16. En su barrio hay espacios agradables para salir a caminar, pasear o trotar	MA	A	NaNd	D	MD	N
17. En su barrio la mantención de las áreas verdes, parques y jardines es buena	MA	A	NaNd	D	MD	N
18. En su barrio hay acceso a establecimientos educativos como jardín infantil, colegios, liceos, institutos, bibliotecas, etc.	MA	A	NaNd	D	MD	N
19. Se siente identificado con el barrio en que usted vive	MA	A	NaNd	D	MD	N
20. La ornamentación en las plazas y parques de su barrio es bonita (esculturas, piletas, mobiliario urbano, arte, etc.)	MA	A	NaNd	D	MD	N
21. Su barrio cuenta con monolitos, esculturas, hitos o construcciones arquitectónicas que son características, distinguiéndolo de otros barrios de la ciudad	MA	A	NaNd	D	MD	N
22. Si tuviese que explicar a un desconocido los límites de su barrio, usted diría que éstos son fáciles de definir.	MA	A	NaNd	D	MD	N
23. Es fácil dar referencias físicas para ubicarse en su barrio o llegar a alguna dirección en el	MA	A	NaNd	D	MD	N

Referencias bibliográficas

- Valera, S. (1997). *Estudio de la relación entre el espacio simbólico urbano y los procesos de identidad social*. [Versión Electrónica]. *Revista de Psicología Social*. 12. 17-30.
- Pierry, N. (2009). *El SRNP, Cuestionario de Satisfacción Residencial de Necesidades*. Psicológicas: Construcción y validación en Chile de un instrumento para evaluar la satisfacción residencial desde una perspectiva clínica y psicológica. Tesis presentada a la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile para optar al grado de Magíster en Psicología, Mención Psicología Clínica. Santiago de Chile.
- Proshansky, H., Ittelson, W., & Rivlin, L. (1978). *Psicología ambiental*. Méjico D.F. Trillas.
- Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo: La diferenciación del sí mismo en el sistema familiar*. Barcelona: Paidós.