



PERCEPCIONES, EMOCIONES Y COMPORTAMIENTO: NIÑOS, PADRES, Y LA ADAPTACIÓN AL ESPACIO Y SUS EFECTOS EN LA FAMILIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA.

Gabriela Calderón Zúñiga. Mexicana. gabyycz@hotmail.com
Universidad Autónoma de Querétaro, Cerro de las Campanas, s/n
C.P. 76010, Santiago de Querétaro, Querétaro, México.
Teléfono: 961 593 7983

RESUMEN

El COVID-19 está generando una gran preocupación y malestar en México y en el mundo, debido a la incertidumbre y vulnerabilidad que este genera en los individuos. Aunado a eso, psicológicamente, la cuarentena está afectando a todos sin discriminar. Uno de los grupos vulnerables ante esta situación, son los niños.

El objetivo de esta investigación es el de analizar los efectos tanto positivos, como negativos que presentan no sólo los niños, sino también los padres responsables de estos, derivados de esta cuarentena, y cómo estos efectos están relacionados con el espacio físico en donde se encuentran confinados, partiendo de analizar temas como espacio personal, privacidad, e incluso, si es el caso, hacinamiento; temas dentro de la psicología ambiental. Para lograr el análisis, se realizó un estudio a diferentes familias en dos estados, Chiapas y Durango con el fin de identificar las problemáticas por las que están pasando, y si están relacionadas con su espacio habitable o no.

Palabras clave: espacio personal, psicología ambiental, emociones.

PERCEPTIONS, EMOTIONS AND BEHAVIOR: CHILDREN, PARENTS AND ADAPTATION TO SPACE AND ITS EFFECTS ON THE FAMILY IN QUARANTINE TIMES.

ABSTRACT

COVID-19 is generating great concern and discomfort in Mexico and around the world, due to the uncertainty and vulnerability that it generates in individuals. In addition to that, psychologically, quarantine is affecting everyone without discrimination. One of the vulnerable groups in this situation are the children.

The purpose of this research is to analyze the positive and negative effects in not only children, but also the parents responsible for them, derived from this quarantine, and how these effects are related to the physical space where they are found confined. In order to achieve this, it will start by analyzing issues such as personal space, privacy, and even, if it is the case, overcrowding; topics within environmental psychology.



To achieve the analysis, a study was carried out on different families in two states, Chiapas and Durango, in order to identify the problems that they are going through, and whether they are related to their living space or not.

Key words: personal space, environmental psychology, emotions.

INTRODUCCIÓN

Si bien, el COVID-19 nos vino a afectar a toda la población a nivel mundial, pues es una pandemia, es importante enfatizar en que a todos nos afecta de diferentes maneras, ya sean físicas o psicológicas. Como bien sabemos, pues se ha mencionado con insistencia, físicamente puede afectar en mayor grado a adultos mayores, así como a personas inmunodeficientes, aunque eso no quiere decir que no pueda afectar de igual manera al resto de la población.

Por otra parte, psicológicamente, la cuarentena afecta a todos sin discriminar. El COVID-19 está generando una gran preocupación y malestar en México y en el mundo, debido a la incertidumbre y vulnerabilidad que este genera en los individuos. Uno de los grupos en los que también afecta psicológicamente, y en el que se basará esta investigación son en los niños.

“El confinamiento en el hogar es una medida sin precedentes en nuestro país que puede tener un impacto negativo en el bienestar físico y psicológico de niños y adolescentes” (Brazendale et al., 2017; Brooks et al., 2020 como se citó en Espada, et al, 2020)

“El afrontamiento de esta pandemia está poniendo a prueba nuestra capacidad de adaptación individual y colectiva. [...] Existe gran preocupación en lo concerniente a cómo puede afectar esta situación hasta ahora desconocida a la población infantil y adolescente” (Espada, et al, 2020, p. 1). Es por eso, que esta investigación se hace con el objetivo de analizar los efectos tanto positivos, como negativos que presentan no sólo los niños, sino también los padres responsables de estos, derivados de esta cuarentena, y cómo estos efectos están relacionados con el espacio en donde se encuentran confinados, partiendo de analizar temas como espacio personal, privacidad, e incluso, si es el caso, hacinamiento, además del estrés psicológico; temas dentro de la psicología ambiental.

MARCO TEÓRICO

Antecedentes

Cuando hablamos de psicología ambiental, nos referimos al campo de la psicología, de carácter interdisciplinar, encargado de estudiar la interacción entre los seres humanos y el medio en el que se encuentran, a través de procesos psicológicos.

A la psicología ambiental se le considera interdisciplinaria, pues, ha reunido temas tradicionales de la psicología, como la percepción, la cognición, el desarrollo, la personalidad, entre otros, con otros temas de diferentes profesiones, como la arquitectura, el urbanismo, la antropología, la sociología, etc., cuya finalidad es el análisis teórico y empírico de las distintas relaciones que existen entre el comportamiento humano y su entorno físico, natural, construido y social.

La psicología ambiental representa un intento de la psicológica por ubicar al sujeto en un contexto más amplio que el del simple trabajo explicativo de los procesos individuales, para incorporarlo en el plano de su relación con el ambiente complejo,



como es el caso de la ciudad y ofrecer explicaciones a fenómenos tales como las actitudes y formas de incorporación al entorno urbano (Oviedo, 2002, p. 26).

La relación e influencia que hay entre la psicología y el ambiente, es un tema reciente. Kurt Lewin, fue el pionero en estudiar su importancia, pues tenía como objetivo establecer la influencia que tiene el ambiente sobre las personas, las relaciones y efectos que surgen a partir de ello.

Zamudio (2019), menciona que, desde la perspectiva de la psicología ambiental existen dos enfoques que posibilitan entender la relación entre psicología y ambiente.

El primer enfoque enfatiza que el ambiente influye y es determinante en el comportamiento. A partir de este enfoque surge el determinismo ambiental, el cual es una teoría que propone la idea de que el clima, el suelo, la temperatura, ejercen un efecto en la conducta humana y en las sociedades.

Mientras que, el segundo enfoque analiza los efectos de la conducta sobre el ambiente construido y natural. A partir de este enfoque, surge el posibilismo ambiental (Zamudio, 2019).

El posibilismo concibe al ambiente como el medio por el cual el hombre tiene o no acceso a las oportunidades para su crecimiento personal, pero que a partir de estas limitaciones el individuo las modifica desarrollando tecnología, destrezas, habilidades y una organización eficiente, características que influirán en sus costumbres, actitudes y personalidad (Zamudio, 2019, p. 24).

Diversos estudios se han encargado de tratar de comprender cómo las características físicas y sociales del entorno o contexto donde se desarrolla e interactúa el individuo influyen en este. Estos estudios, realizados por Proshansky y otros (1978), han permitido a los diseñadores y urbanistas, desarrollar y perfeccionar los espacios y entornos físicos y naturales, ya sea en diseño, construcción, distribución, para que así contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas (Zamudio, 2019).

“Un tema crucial de la psicología ambiental, relacionada con el primer enfoque, está relacionado con la experiencia emocional del ambiente” (Corraliza, 1998, como se citó en Zamudio, 2019, p. 24), es decir, el estudio de aquellos procesos por el cual el individuo le da un significado al espacio físico en el cual se encuentra, o también entendido como qué es para una persona un determinado lugar.

Desde este punto de vista, al realizar una valoración personal, le asignamos un significado al ambiente o contexto físico en el cual nos encontramos. Este significado está estrechamente relacionado con las experiencias emocionales, y estas, a su vez, están influenciadas por las percepciones que tenemos, las cuales, en conjunto, desencadenan respuestas emocionales.

La mayoría de los individuos viven, se desarrollan e interrelacionan en entornos urbanizados. Debido a esto, existen diversos estudios e investigaciones enfocados en el análisis de los efectos de las distintas condiciones del entorno urbanizado en la conducta humana.

“La configuración del espacio deriva de la forma de adecuación del hombre a su entorno y se presenta como una estructura total que incluye objetos físicos, psíquicos, sociales y culturales, distribuidos en diferentes niveles que se influyen mutuamente” (Norberg-Schulz, 1975, como se citó en Tosello & Bredanini 2016, p. 136), conformando un ambiente complejo y dinámico compuesto por las cosas, la casa, la ciudad, el paisaje y los espacios virtuales.



Como el espacio es fruto de la interacción entre el hombre y el ambiente, no se puede dissociar la organización del mismo de las actividades que en él se desarrollan. Dentro de las dimensiones del espacio, el “espacio personal” proporciona un marco al desenvolvimiento de las actividades (Tosello & Bredanini, 2016, p. 136).

Hall (1981,1998) fue el primer estudioso en identificar el término de proxémica o concepto de los espacios interpersonales. Dicho concepto fue introducido para efectos de describir las distancias subjetivas que rodean a una persona, las que pueden ser objeto de mediciones para determinar los tipos de espacios que deben ser respetados mientras los individuos interaccionan entre sí (Lotito, 2017, p. 13).

Antes que Hall, un psicólogo de la escuela de la Gestalt en Alemania, Lewin (1964) introdujo con su Teoría de Campo el concepto de espacio vital para referirse a todo aquello que puede afectar al individuo, estén estos elementos o no en su espacio físico. Es un fenómeno que se vincula con el ambiente de la persona tal cual como lo percibe ésta subjetivamente: es su campo. [...] Ciencias como la psicología, la antropología, la psicología social, la lingüística, entre otras ramas, han aportado teorías e investigaciones de campo y laboratorio en relación con lo que sucede con el individuo cuando se encuentra encerrado en un determinado espacio. Incluso cuando no está recluido en él (Lotito, 2017, p. 13).

Existen factores ambientales que actúan como fuente de estrés psicológico, presentes en espacios urbanos, vecindarios, en ambientes con diseños inadecuados en términos de necesidades humanas, que ni los esfuerzos de adaptación pueden superar sus efectos negativos a los que se puede considerar una amenaza para la salud y bienestar de los sujetos (Magdaleno, Flores & Bustos, 2016, p. 36).

Justificación

La casa es el lugar central de la existencia humana, en ella los seres humanos aprendemos a compartir el mundo. Esta, es el lugar de donde partimos y al que regresamos. “La casa es el primer universo, donde en la más interminable de las dialécticas, el ser amparado se sensibiliza, vive la casa en su realidad y en su virtualidad, con pensamientos, memorias y sueños (Bachelard, 1975, como se citó en Tosello & Bredanini 2016, p. 136).

La casa expresa una forma de vida, expresa la estructura del habitar con todos sus aspectos físicos y psicológicos, es un sistema de actividades significativas que consta de ámbitos de diverso carácter que se afectan unos a otros (Correa, 2012).

Hay una gran importancia entre la conexión y relación que existe entre el ambiente que habitamos y la conducta, la influencia entre ambos, y como a partir de esta influencia se generan efectos a nivel de nuestros entornos y a nivel emocional, los cuales pueden ser tanto positivos como negativos.

El diseño y las condiciones de una vivienda, son factores que influyen y afectan el comportamiento y las emociones de quien lo habita, ya sea de manera positiva o negativa.

Debido a la situación que actualmente estamos viviendo a nivel mundial, pero sobretodo en México (cuarentena), considero importante el analizar el confinamiento en las viviendas, enfocándome en un grupo al cual, desde mi punto de vista, es uno de los más vulnerables: los niños. Como bien comenté anteriormente, los espacios que habitamos y el diseño de estos, influyen de manera sustancial en nuestras actitudes y comportamientos.



Si nuestra vivienda es muy caliente, le entra mucho ruido, es muy oscura, no tiene privacidad, etc., nos puede afectar de manera negativa en nuestro comportamiento y nuestras emociones, creando estrés, irritación, entre otros. El estar encerrado en tu vivienda por más de un mes, de por sí, es algo complicado. Ahora, si a eso le sumamos que la vivienda tiene un pobre diseño, o es demasiado pequeña para la familia, carece de privacidad, no tiene espacios de recreación, etc., puede complicar aún más las cosas.

Se sabe que existen factores ambientales que pueden actuar como fuente de estrés psicológico, estos pueden ser encontrados en ambientes con diseños inadecuados en relación a las necesidades humanas, que pueden ser causa de problemas tanto físicos, como psicológicos.

Es por eso, que esta investigación se hace con el objetivo de analizar los efectos tanto positivos, como negativos que presentan no sólo los niños, sino también los padres responsables de estos, derivados de esta cuarentena, y cómo estos efectos están relacionados con el espacio en donde se encuentran confinados, partiendo de analizar temas como espacio personal, privacidad, e incluso, si es el caso, hacinamiento; temas vistos en la psicología ambiental.

METODOLOGÍA

Perfil de individuos a analizar

Como bien se sabe, en México no todos están cumpliendo la cuarentena como se debe, ya sea porque no creen en ella, o bien porque tienen que salir a trabajar para poder mantener a su familia, entre otros motivos. Para esta investigación, el perfil de los participantes es el siguiente:

1. Padres de familia dispuestos a participar de manera voluntaria en esta investigación.
2. Estar en cuarentena junto con su familia.
3. Tener hijos pequeños, en un rango de edad de 0 meses a los 16 años (adolescencia temprana).
4. Un factor importante a considerar fue que llevaran un mínimo de 1 mes en cuarentena, para efectos de la investigación.

Factores a analizar

El objetivo principal de esta investigación es conocer el papel que juega el espacio en donde se encuentran confinados los participantes, y de qué manera afecta a los individuos (en este caso, los niños y su familia), ya sea de manera positiva o negativa.

Para poder lograr este objetivo, hay factores a considerar a la hora de realizar esta herramienta que aportará la información que se desea obtener:

1. Es importante conocer las rutinas previas a la cuarentena, así como las actuales, para poder obtener una comparativa.
2. Se necesita saber cómo es ese espacio en donde se encuentran confinados, para poder analizar de qué manera ha influido este en sus ocupantes.
3. Se considera de igual importancia, el saber las percepciones, actitudes y emociones que han presentado los individuos, para ver si están ligadas directa o indirectamente con el espacio habitable en el que se encuentran.



Método de análisis

Diseño de encuesta

Para poder conocer todos los factores previamente numerados, se hizo un abordaje mediante un análisis cualitativo de modo responsivo. Es decir, con esta encuesta se pretendió hacer una evaluación para comprender cómo responden los niños y sus familias al ambiente físico en el que se encuentran. Bajo este rubro, se incluyeron preguntas que tuvieran que ver con los ambientes estresantes, el ambiente edificado y el natural, además de la percepción, emociones y actitudes.

Es importante mencionar que debido a la situación actual en la que nos encontramos, todo se realizó de manera digital, a fin de respetar los protocolos impuestos por gobierno.

Para poder analizar estos factores, se realizó una encuesta a través de google forms, la cual fue dividida en tres partes:

- Parte I: Rutinas: Antes y durante la cuarentena.
- Parte II: Espacio: Descripción y análisis del espacio que habitan.
- Parte III: Percepciones, actitudes y emociones.

Si bien, los padres respondieron la encuesta, el grupo más importante a analizar fueron los niños, es por esto que para ellos se hizo una evaluación de modo interpretativo. La cual consiste en una representación cognoscitiva del ambiente espacial.

Este tema estudia los procesos perceptuales, cognoscitivos y afectivos por medio de los cuales la gente conoce su ambiente sociofísico, así como los procesos por los cuales la gente adquiere, codifica, almacena, recupera y decodifica información sobre los lugares y sus atributos. (Mercado, Urbina, Ortega, 1987, p. 3).

Es decir, los niños realizaron mapas cognitivos de su espacio, para poder comprenderlo mejor y para poder analizar e interpretar como ellos perciben el espacio en el que se encuentran.

Para la encuesta y los mapas se consideraron las siguientes condicionantes para realizarlas:

1. Encuestar a familias de mínimo 2 diferentes estados (uno del norte y otro del sur), para así poder tener una comparativa entre estos estados.
2. De acuerdo a la condicionante de consentimiento informado, se requerían que fueran familias que estuvieran dispuestas a participar por su propia voluntad.
3. Como muestra representativa, para efectos de la presente investigación, se determinó encuestar a mínimo 3 familias de cada estado, sin discriminar si eran familias monoparentales, nucleares, o extensas.
4. El rango de edad de los hijos debía de ser entre 0 meses a 16 años (adolescencia temprana).
5. La familia completa debía tener como mínimo un mes en cuarentena.

De acuerdo a las consideraciones éticas, se pedía cumplir con el perfil y con las condicionantes, sin discriminar de ninguna manera a los participantes.

Derivado de estas condicionantes, fueron 10 familias las que decidieron participar, de las cuales 6 eran de Chiapas (sur de México) y 4 de Durango (norte de México). Todas las familias encuestadas cumplían con el perfil buscado y con el requisito principal, el cual era estar mínimo un mes en cuarentena. Este requisito se pedía, principalmente, para efectos de la presente investigación.

Para esta encuesta, se realizó una investigación previa para poder determinar las preguntas a realizar, que, además, fueran de acorde al tema con el que se está trabajando. Cabe mencionar, que algunas de las preguntas aquí incluidas, fueron tomadas de un trabajo previo realizado



por Gabriela Calderón (autora de éste trabajo) y Verónica Gutiérrez, para la clase de Psicología Ambiental.

A continuación, se presenta la encuesta realizada a las familias.

ENCUESTA. PERCEPCIONES, COMPORTAMIENTOS Y EMOCIONES: NIÑOS, PADRES, Y LA ADAPTACIÓN AL ESPACIO Y SUS EFECTOS EN LA FAMILIA EN TIEMPOS DE CUARENTENA.

La presente encuesta tiene como objetivo investigar las percepciones, emociones, adaptaciones y efectos psicológicos de la cuarentena, relacionadas al espacio en donde habitan, debido a la contingencia causada por COVID-19 en familias con hijos pequeños. Esta encuesta está dividida en tres partes, para efectos de la investigación.

Estás invitada/o a participar de manera voluntaria en esta encuesta. La información que aquí se dé es estrictamente confidencial y anónima, de uso exclusivo del investigador, para la clase de Psicología Ambiental de la Maestría en Arquitectura en la Universidad Autónoma de Querétaro.

Te solicito que contestes con la mayor veracidad. Muchas gracias.

1. Estado donde radica:
2. Composición familiar: (familia nuclear (biparental) / familia monoparental / otro).
3. No. de hijos:
4. Edad de sus hijos:
5. Tiempo transcurrido desde que inició su cuarentena en familia:

▪ *PARTE I: RUTINAS. Antes y durante la cuarentena*

Pre-cuarentena

En esta parte se hacen preguntas relacionadas a las rutinas que se tenían en la vida diaria antes de la cuarentena, así como las actuales durante esta cuarentena. Esto se hace con el fin de obtener una comparativa sobre cómo ha cambiado la situación.

1. ¿A qué hora normalmente se despiertan (hijos, papás)?
2. ¿Qué es lo primero que hacen al despertar?
3. ¿Cuál es el horario escolar?
4. ¿Tienen actividades extraescolares/recreativas? (Deportivas / Artísticas / Idiomas / otras)
5. ¿Cuál es el horario para hacer tareas?
7. ¿Qué hacen tus hijos en su tiempo libre (ver TV, jugar, dormir, etc.)?
8. ¿A qué hora normalmente cenan tus hijos?
9. ¿A qué hora se bañan tus hijos?
10. ¿A qué hora se duermen tus hijos?
11. ¿A qué hora te duermes normalmente?
12. ¿Cómo consideras que pasa el tiempo/día? (Lento / Normal / No me alcanza)

Cuarentena

En esta sección, las preguntas hechas son parecidas a la sección anterior, pero corresponden a una rutina de vida en cuarentena, que siguen los padres con los hijos.

1. ¿A qué hora normalmente se despiertan (hijos, papás)?
2. ¿Qué es lo primero que hacen al despertar?
3. ¿Tus hijos están teniendo clases (en línea, actividades mandadas por la escuela)? (Si / No)



4. Si la respuesta anterior fue si, ¿Están cumpliendo con un horario escolar? (Si / No)
5. ¿Están realizando actividades extraescolares/recreativas dentro de casa? (Artísticas / Idiomas / Ejercicio en casa / otras)
6. ¿Tienen un horario para hacer tareas? (Si / No)
7. ¿Qué hacen tus hijos en su tiempo libre (ver TV, jugar, dormir, etc.)?
8. ¿A qué hora cenan tus hijos?
9. ¿A qué hora se bañan tus hijos?
10. ¿A qué hora se duermen tus hijos?
11. ¿A qué hora te duermes?
12. ¿Cómo consideras que pasa el tiempo/día? (Lento / Normal / No me alcanza)

▪ *PARTE II: ESPACIO*

1. Mi vivienda es: (Pequeña / Normal / Mediana / Espaciosa)
2. Considero que la privacidad en mi vivienda es:
3. En mi vivienda: (Todos tienen sus propias habitaciones / Algunos comparten habitaciones / Todos compartimos habitaciones)
4. Desde mi punto de vista, el ambiente acústico en mi vivienda es:
5. Si tu respuesta fue no comfortable, ¿Cuál es la causa? (Ruidos altos de conversaciones, vehículos o de la calle / Espacios muy cerrados / otro)
6. Valora la contribución de luz natural en tu vivienda:
7. La luz natural es suficiente para iluminar su vivienda sin necesidad de luz artificial durante el día (Si / No)
8. Desde el punto de vista térmico, su vivienda es: (Comfortable / No comfortable / Medianamente comfortable)
9. Si su respuesta anterior fue no comfortable, ¿Cuál considera que sea la causa? (Poca incidencia solar / Mucha incidencia solar / Sin ventilación natural / Excesiva ventilación natural / otra)
10. Desde su punto de vista, la distribución y acomodo del espacio en su vivienda es: (Adecuada / Medianamente aceptable / Inaceptable)
11. Si su respuesta anterior fue medianamente aceptable o inadecuada, ¿Cuál considera que sea la causa? (Espacio reducido / Espacio mal organizado / Hacinamiento / otra)
12. Identifique otros aspectos que representen cualquier tipo de problema o que no le resulten confortables: (Seguridad / Privacidad / Espacio personal / Mobiliario / Distribución del espacio / otra)
13. Selecciona los espacios de esparcimiento con los que cuenta tu vivienda: (Jardín / Terraza / Sala de Juegos / otra)
14. Considero que el tema del espacio en mi vivienda es un factor que afecta la convivencia familiar:
15. ¿Cómo te sientes dentro de tu vivienda en cuanto a espacios físicos, y qué emociones te provocan?
16. Mi espacio personal se ha visto invadido dentro de mi vivienda:
17. Considero que mi casa, para mi familia es: (Pequeña / Suficiente / Amplia)



▪ *PARTE III: PERCEPCIONES, ACTITUDES Y EMOCIONES*

En esta sección, se pretende conocer las emociones y los efectos que ha tenido la cuarentena y el espacio en sus miembros de familia, además de comprender el proceso de adaptación por el cual se ha pasado. La mayoría de las preguntas de esta parte, se miden en una escala del 1 al 5, donde 1 es una respuesta negativa y 5 una respuesta positiva.

1. La calidad del sueño de mis hijos se ha visto afectada:
2. La calidad de mi sueño se ha visto afectada:
3. Les ha costado a mis hijos mantener los hábitos que anteriormente tenían (despertar temprano, ir a la escuela, hacer tareas, etc.).
4. Mis hijos han estado irritables:
5. Yo he estado irritable:
6. Ha sido sencillo para mis hijos adaptarse a la nueva rutina que impone la pandemia:
7. Ha sido sencillo para mí, adaptarme a la nueva rutina que impone la pandemia:
8. Mis hijos se han sentido tristes
9. Yo me he sentido triste:
10. Mis hijos han tenido problemas para concentrarse en las actividades escolares/recreativas, etc.:
11. Mis emociones o las de mis hijos han afectado de manera negativa la convivencia en el hogar.
12. Mi tolerancia hacia mis hijos ha disminuido:
13. Mis hijos comprenden la situación por la que estamos pasando:
14. ¿Qué tan ansioso te consideras ahora en cuarentena?
15. ¿Consideras que el espacio en donde habitas influye a emociones o comportamientos (positivos/negativos)?
16. ¿Has tenido pensamientos negativos respecto al espacio en el que habitas?
17. ¿Tú o tus hijos se han sentido incómodos estando en cuarentena en ese espacio? (Si / No)
18. Si la respuesta anterior fue si, ¿Por qué?

Resultados de encuesta

En cuanto a los resultados obtenidos a partir de la encuesta, lo que se pretende con ellos es conocer el espacio en donde se encuentran confinados, y como los condicionantes físicos y ambientales, desembocan emociones, actitudes y comportamientos, tanto positivos como negativos. Además, de saber si este espacio y el confinamiento, han afectado en su rutina diaria.

A continuación, se presentan los resultados obtenidos que mayor relevancia tienen para efectos de la investigación y el análisis. Se realiza un análisis descriptivo de los resultados, así como tablas comparativas y diagramas que ayudan a explicar mejor estos resultados.



ESTRUCTURA Y DATOS DE FAMILIAS ENCUESTADAS

| ESTADO | CHIAPAS (6 familias) | DURANGO (4 familias) |
|----------------------|--|---------------------------------|
| FAMILIA | Nuclear 66.66% Monoparental 33.33% | Nuclear 75% Monoparental 25% |
| No. HIJOS | 1 hijo 33.3% 2 hijos 50% 3 hijos 16.7% | 1 hijo 75% 2 hijos 25% |
| TIEMPO EN CUARENTENA | 2 – 3 meses | 1 – 2 meses |

Tabla 1. Fuente: Elaboración propia

Como se puede apreciar en la tabla anterior, tanto en Chiapas, como en Durango, la mayoría de las familias encuestadas son nucleares. Sin embargo, en Durango, la mayoría de las familias solo cuentan con 1 hijo, mientras que, en Chiapas, la mayoría cuenta con 2 hijos y algunos hasta tres.

Es importante mencionar que en Chiapas comenzaron la cuarentena antes que, en Durango, sin embargo, ambos estados cuentan con el requisito mínimo requerido para el estudio.

En la siguiente página, se presentan por partes (I, II y III), los resultados obtenidos en esta encuesta:

PARTE I. RUTINAS

| CHIAPAS | | DURANGO | |
|--|---|--|---|
| PRE-CUARENTENA | EN CUARENTENA | PRE-CUARENTENA | EN CUARENTENA |
| DESPERTAR | | | |
| Hijos: 6:00 – 7:00 am Padres: 1 hora antes de los hijos | Hijos: 8:00 – 9:00 am Papás: 1 hora antes, o igual | Hijos: 6:30 – 7:00 am Padres: 1 hora antes de los hijos | Hijos: 9:00 – 10:00 am Papás: 1 hora antes |
| HORARIO ESCOLAR | | | |
| 7:00 – 14:00 50% 8:00 – 14:00 50% | No cumplen con un horario escolar | 8:00 – 12:00 50% 8:00 – 14:00 50% | No cumplen con un horario escolar |



| ACTIVIDADES EXRRAESCOLARES | | | |
|---|---|------------------------------------|---|
| Deportivas 66.7% Artísticas 16.7% Idiomas 16.7% | Ejercicio en casa 33.3% Artísticas 33.3% Idiomas 33.3% | Deportivas 50% Artísticas 50% | Ejercicio en casa 50% Artísticas 25% Idiomas 25% |
| HORARIO PARA TAREAS | | | |
| 14:00 – 16:00 33.3% 17:00 – 19:00 66.7% | No tienen un horario específico | 16:00 – 19:00 100% | No tienen un horario específico |
| TIEMPO LIBRE | | | |
| Jugar, ver TV | Jugar, ver TV | Jugar, ver TV | Jugar, ver TV |
| HORARIO PARA DORMIR HIJOS | | | |
| 21:00 66.7% 22:00 16.7% 20:30 16.7% | 21:30 – 22:30 66.7% 23:30 16.7% 20:30 16.7% | 22:00 75% 23:00 25% | 23:00 – 23:30 75% 22:00 25% |
| HORARIO PARA DORMIR PAPÁS | | | |
| 00:00 33.33% 23:00 33.33% 22:00 33.33% | 23:00 – 00:00 50% 01:00 – 02:00 33.3% 22:00 16.7% | 01:00 50% 00:00 50% | 01:00 50% 00:00 50% |
| PASO DEL TIEMPO | | | |
| Normal 66.7% No me alcanza 33.3% | Normal 33.3% Lento 33.3% No me alcanza 33.3% | Normal 50% No me alcanza 50% | Normal 75% No me alcanza 25% |

Tabla 2. Fuente: Elaboración propia

Como se puede observar en la anterior tabla comparativa, tanto los hijos como los papás se están despertando más tarde que su horario habitual en ambos estados. Además de esto, los niños no cuentan con un horario escolar, y, aunque si están haciendo tareas diarias, no cuentan con un horario específico para realizarlas.

Es importante mencionar que siguen realizando actividades recreativas/extraescolares, dentro de su vivienda.

También podemos observar que los horarios para dormir no han cambiado mucho en los niños, en ambos estados, sin embargo, en Chiapas, los papás ahora se están durmiendo más tarde de lo que acostumbraban anteriormente y algunos, ya consideran que el paso del tiempo es lento.



PARTE II: ESPACIO

MI VIVIENDA ES...

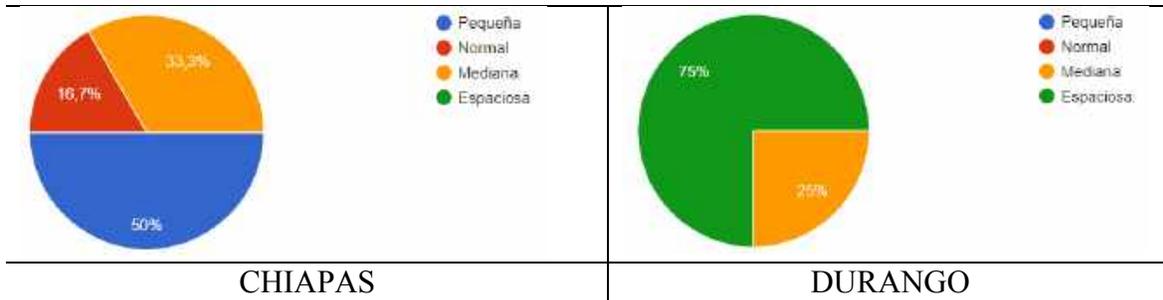


Gráfico 1. Fuente: Elaboración propia

Mientras que, en Durango, la mayoría considera que su vivienda es espaciosa, en Chiapas, la mayoría de los participantes consideran que su vivienda es pequeña.

CONSIDERO QUE LA PRIVACIDAD EN MI VIVIENDA ES:



Gráfico 2. Fuente: Elaboración propia.

A pesar de los tamaños de las viviendas, en ambos estados, la mayoría considera que la privacidad en su vivienda es suficiente, nadie considera tener nula privacidad.

DESDE MI PUNTO DE VISTA, EL AMBIENTE ACÚSTICO DE MI VIVIENDA ES...

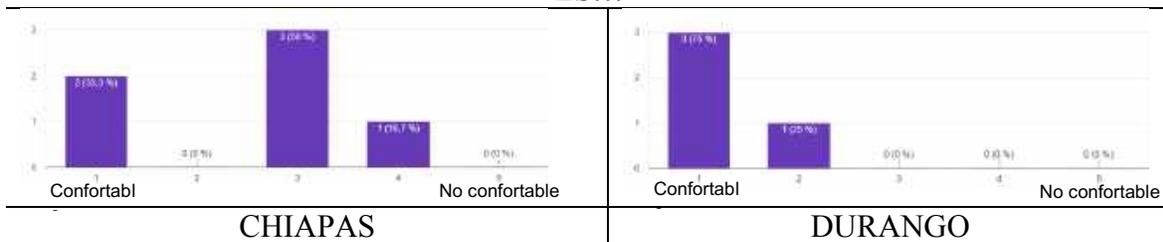


Gráfico 3. Fuente: Elaboración propia.

Aunque la mayoría en ambos estados considera que el ambiente acústico en su vivienda es medianamente confortable a confortable, hay alguien que considera que no es confortable, pues se pueden escuchar todos los ruidos exteriores dentro de su vivienda.



LA LUZ NATURAL ES SUFICIENTE PARA ILUMINAR SU VIVIENDA SIN NECESIDAD DE LUZ ARTIFICIAL DURANTE EL DÍA:

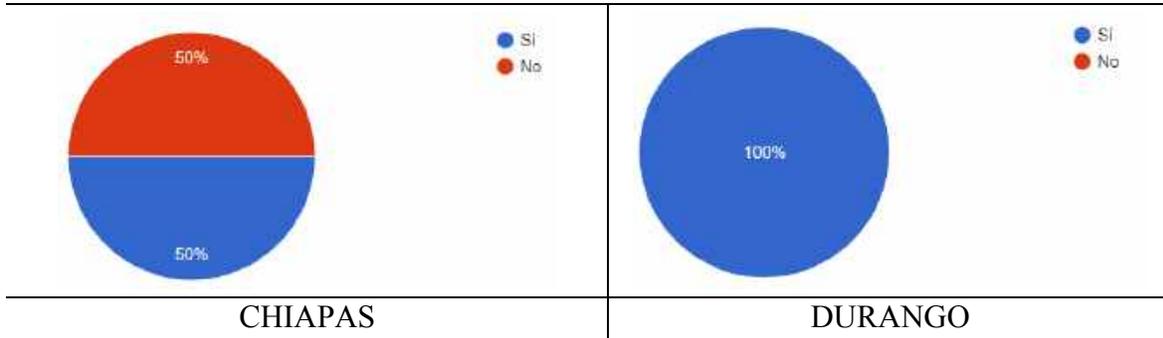


Gráfico 4. Fuente: Elaboración propia.

Como se puede observar en ambas gráficas, mientras que, en Durango, el 100% considera que la luz natural es suficiente para iluminar su vivienda durante el día, en Chiapas, el 50% de los encuestados cree que no es suficiente luz la que entra en sus espacios.

DESDE EL PUNTO DE VISTA TÉRMICO, MI VIVIENDA ES...

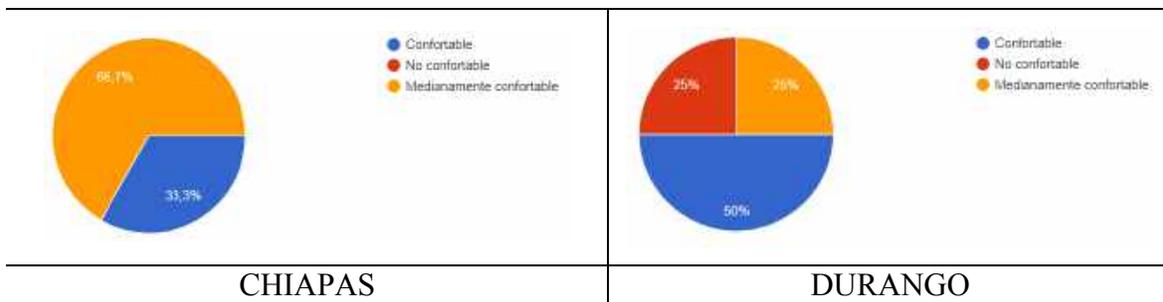


Gráfico 5. Fuente: Elaboración propia.

En Chiapas, la mayoría de los encuestados consideran que su vivienda es medianamente confortable desde el punto de vista térmico y sólo una tercera parte considera que es confortable. En Durango, la mayoría considera que su vivienda es confortable.

DESDE SU PUNTO DE VISTA, LA DISTRIBUCIÓN Y ACOMODO DEL ESPACIO EN SU VIVIENDA ES...

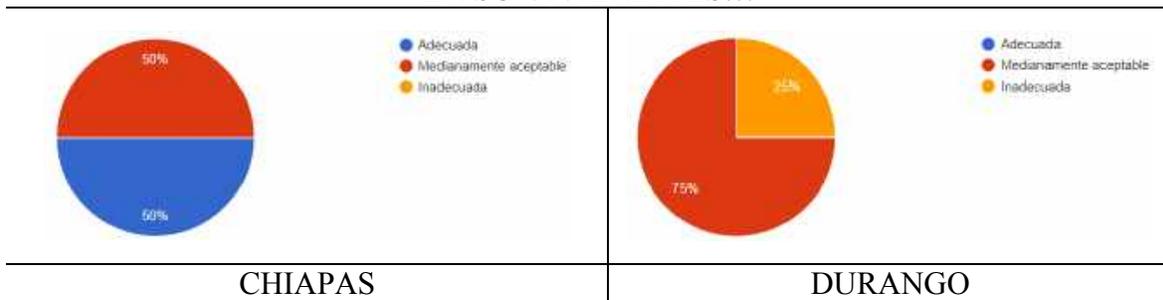


Gráfico 6. Fuente: Elaboración propia.



A pesar de que, en Chiapas, la mayoría de las viviendas de los encuestados son pequeñas, consideran que la distribución y el acomodo de sus espacios es medianamente aceptable o adecuado, mientras que, en Durango, con viviendas más amplias, consideran que esos espacios son medianamente aceptables, e incluso, inadecuados.

IDENTIFIQUE OTROS ASPECTOS QUE REPRESENTEN CUALQUIER TIPO DE PROBLEMA O QUE NO LE RESULTEN CONFORTABLES:

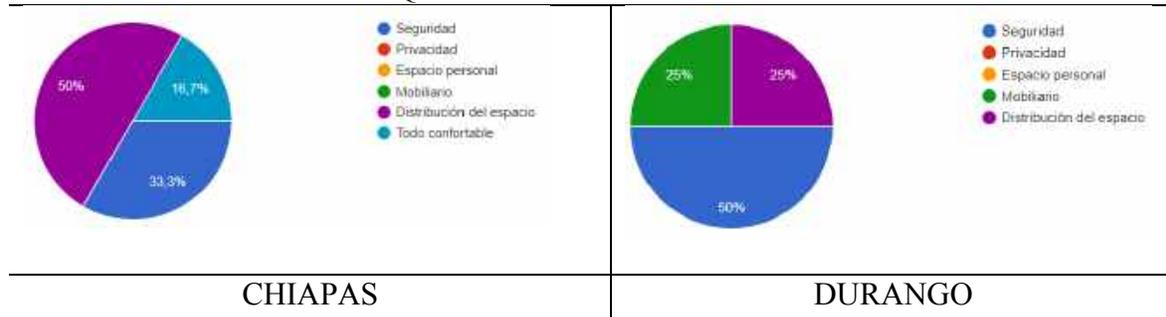


Gráfico 7. Fuente: Elaboración propia.

En ambos estados, la mayoría de los encuestados consideran que el mayor problema en sus viviendas es la seguridad, pues como sabemos, en todo México, esta es un problema muy grande. Si bien, este trabajo no se basa en este aspecto, es importante reconocerlo y tener en cuenta este problema.

ESPACIOS DE ESPARCIMIENTO CON LOS QUE CUENTA SU VIVIENDA:

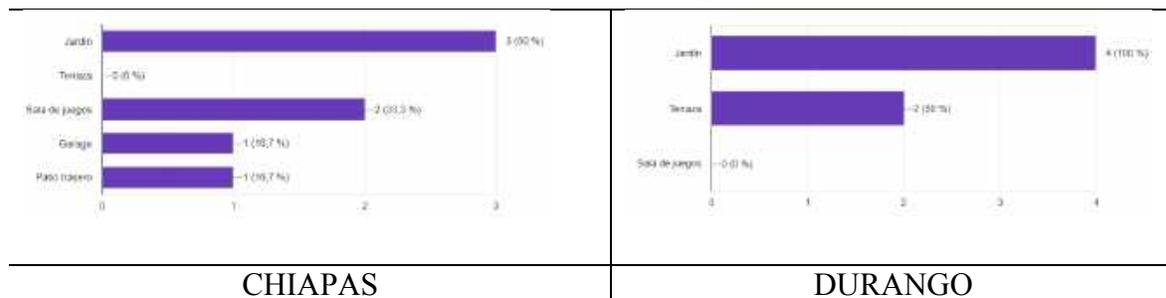


Gráfico 8. Fuente: Elaboración propia.

CONSIDERO QUE MI VIVIENDA, PARA MI FAMILIA ES...

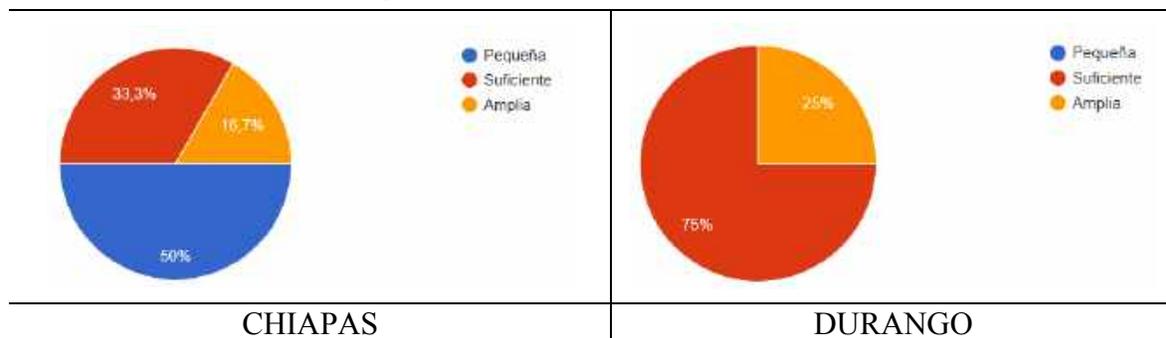




Gráfico 9. Fuente: Elaboración propia.

En Chiapas, algunos encuestados no solamente consideran que su vivienda es pequeña, sino que también consideran que les queda muy pequeña para los integrantes de su familia. Este puede ser un gran problema en temas de privacidad y espacio personal.

PARTE III: PERCEPCIONES, ACTITUDES Y EMOCIONES.

LA CALIDAD DEL SUEÑO DE MIS HIJOS SE HA VISTO AFECTADA:

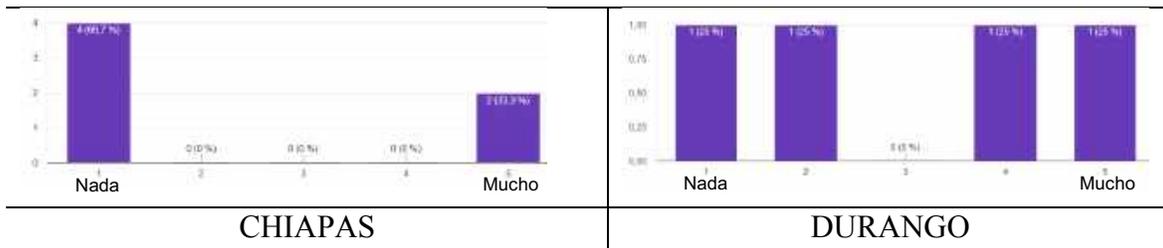


Gráfico 10. Fuente: Elaboración propia.

La mayoría considera que la calidad del sueño de sus hijos no se ha visto afectada, aunque hay algunos que dicen que sí, y de una manera significativa. Con los padres pasa lo mismo, estos consideran que su calidad del sueño se ha visto muy poco afectada, y sólo son algunos que consideran que si se ha visto muy afectada.

LES HA COSTADO A MIS HIJOS MANTENER LOS HÁBITOS QUE ANTERIORMENTE TENÍAN (DESPERTAR TEMPRANO, IR A LA ESCUELA, HACER TAREAS, ETC).

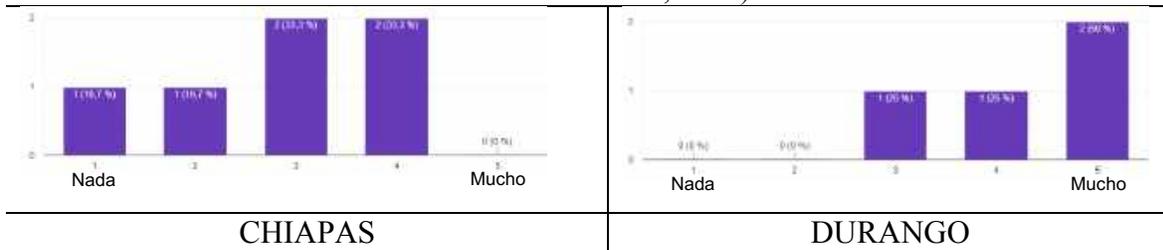


Gráfico 11. Fuente: Elaboración propia.

En ambos estados, el cambio de rutina tan repentino le ha afectado a la mayoría de los niños, pues ahora les cuesta mantener esos hábitos que anteriormente tenían. Como se puede observar en la tabla 2, los niños no solamente se están despertando más tarde, sino que también no cuentan con un horario escolar en este momento, ni un horario predeterminado para realizar sus deberes diarios, y esto, de alguna u otra manera, afecta de manera negativa.



MIS HIJOS HAN ESTADO IRRITABLES

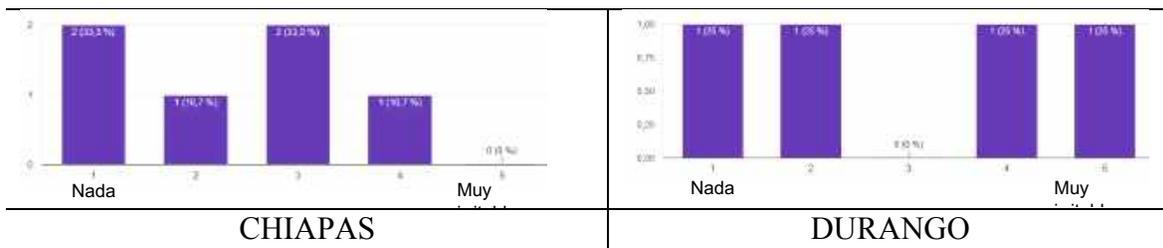


Gráfico 12. Fuente: Elaboración propia.

Algunos padres consideran, en ambos estados, que sus hijos han estado más irritables debido a este cambio tan drástico. Aunado a esto, los padres consideran que ellos también han estado de esa misma manera. Es decir, ha habido emociones negativas provocadas por la situación.

HA SIDO SENCILLO PARA MIS HIJOS ADAPTARSE A LA NUEVA RUTINA QUE IMPONE LA PANDEMIA

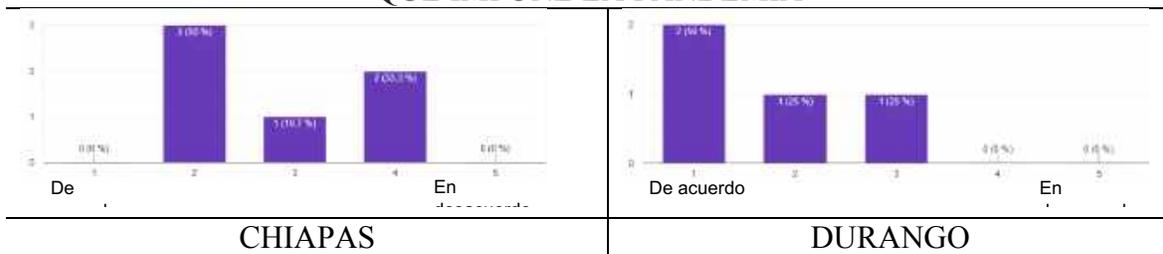


Gráfico 13. Fuente: Elaboración propia.

Para la mayoría de los niños, en ambos estados, ha sido difícil poder adaptarse a esta rutina. Como vimos en una pregunta anterior, a los niños les ha costado poder mantener los hábitos que anteriormente tenían.

MIS HIJOS SE HAN SENTIDO TRISTES



Gráfico 14. Fuente: Elaboración propia.

Una vez más, las emociones se hacen presente, pues la mayoría se han sentido tristes durante esta cuarentena, y no solamente los niños, sino también los padres. Como se ha comentado con anterioridad, el espacio en donde te encuentres puede afectar en el comportamiento y las emociones de los individuos.



MIS HIJOS HAN TENIDO PROBLEMAS PARA CONCENTRARSE EN LAS ACTIVIDADES ESCOLARES/RECREATIVAS, ETC:



Gráfico 15. Fuente: Elaboración propia.

En ambos estados, la mitad de los niños han tenido problemas de concentración.

MI TOLERANCIA HACIA MIS HIJOS HA DISMINUIDO:

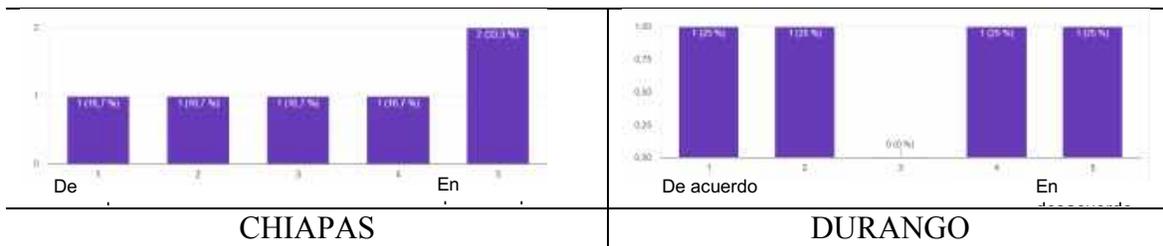


Gráfico 16. Fuente: Elaboración propia.

MIS HIJOS COMPRENDEN LA SITUACIÓN POR LA QUE ESTAMOS PASANDO

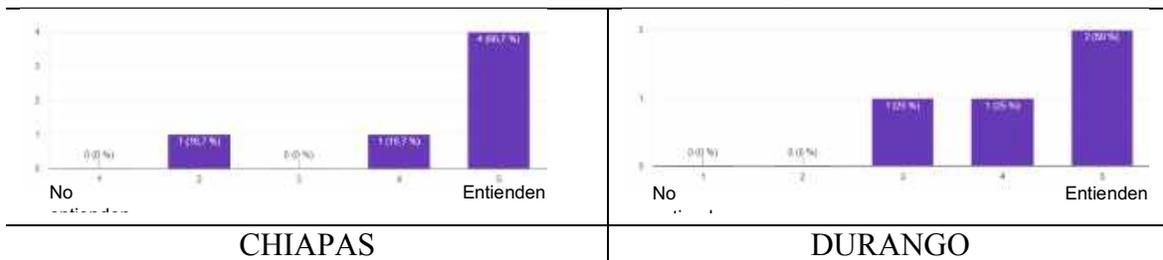


Gráfico 17. Fuente: Elaboración propia.

CONSIDERAS QUE EL ESPACIO EN DONDE HABITAS INFLUYE A EMOCIONES O COMPORTAMIENTOS (POSITIVOS/NEGATIVOS)

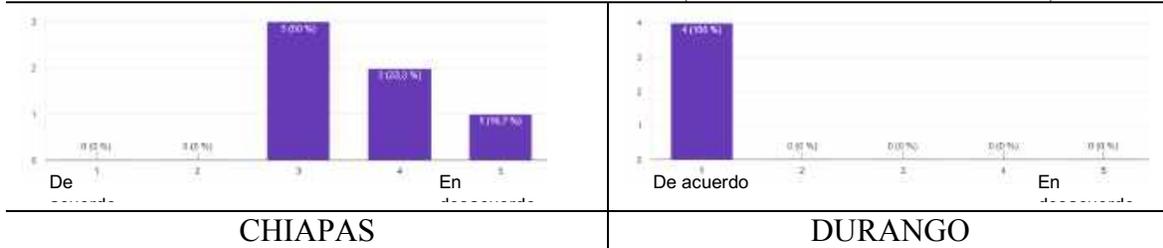


Gráfico 18. Fuente: Elaboración propia.



Mientras que, en Chiapas, la mayoría es escéptico o no considera que el espacio influye en nuestras emociones o comportamientos, en Durango el 100% considera que sí. El espacio claro que juega un papel fundamental en nuestras emociones, actitudes, pensamientos, comportamiento, pues el espacio que te rodea o el lugar donde habitas, puede generar percepciones o sentimientos positivos y negativos. Algunos de los factores que influyen son la iluminación, el ruido, la temperatura, la distribución del espacio, la privacidad, entre otros.

HAS TENIDO PENSAMIENTOS NEGATIVOS RESPECTO AL ESPACIO EN QUE HABITAS



Gráfico 19. Fuente: Elaboración propia.

TU O TUS HIJOS SE HAN SENTIDO INCÓMODOS ESTANDO EN CUARENTENA EN ESE ESPACIO

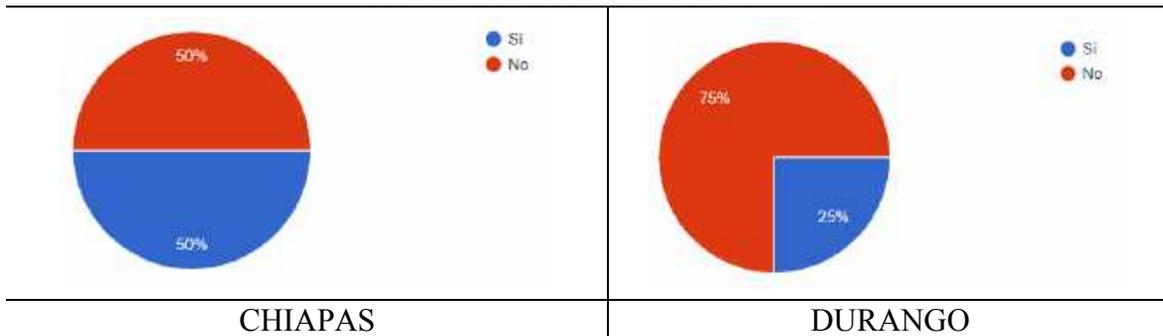


Gráfico 20. Fuente: Elaboración propia.

Si bien, la mayoría de los encuestados no se han sentido incómodos en su vivienda, los que, si se han sentido, coinciden en que la razón principal por la que se sienten así es porque no cuentan con el espacio suficiente en su vivienda en el cual sus hijos o ellos puedan realizar actividades recreativas o correr, jugar, o incluso tener un jardín o simplemente un espacio al aire libre en el cual puedan estar.

DISCUSIONES

Percepciones y actitudes ambientales

Cuando pensamos en percepción, usualmente pensamos en una percepción visual. Esto se debe probablemente porque reunimos tanta información del ambiente a través de este sistema sensorial. La visión guía nuestro comportamiento motor (llevándonos de aquí a allá mientras evitamos encontrarnos con cosas en nuestro camino), proporcionándonos con información sobre lo que hay afuera y donde se encuentra.

Las actividades de la vida diaria de un individuo están entrelazadas con los ambientes físicos en los que vive y trabaja. Muchas de las actividades cotidianas que realiza el ser humano



(dormir, trabajar, relajarse), están influenciadas por la arquitectura y el diseño interior del hogar.

La forma en que se percibe el ambiente determina las actitudes y la conducta ambiental. La percepción ambiental, implica el proceso de conocer el ambiente físico inmediato a través de los sentidos. Las actitudes con respecto al ambiente son los sentimientos favorables o desfavorables que las personas tienen hacia las características del ambiente físico (Holahan, 1991).

En cuanto a las actitudes, estas han sido definidas en términos de evaluaciones, afecto, cognición y predisposiciones conductuales (Olson & Zanna, 1993, citado en Molina, Muñoz & Molina, 2019, p. 92). “Para Hogg y Vaughan (2010) la actitud es una disposición interna del individuo respecto a un objeto, que no puede ser observada directamente, sino a través de respuestas verbales u otros comportamientos” (Molina, et al, 2019, p. 92).

“Desde esta perspectiva, las actitudes ambientales se definen como el conjunto de creencias, afectos e intención conductual que una persona sostiene, respecto a actividades o problemas relacionados con el medio ambiente” (Fabrigar, Macdonald & Wegener, 2014; Schultz et al., 2004, citado en Molina, et al, 2019, p. 92).

Para este estudio, se retoma el modelo tridimensional de las actitudes, considerando las dimensiones afectivas, cognitivas y conductuales, es decir, se consideran los sentimientos, pensamientos, emociones, propensión a actuar de una forma, etc., provocados por la vivienda en la que se encuentran.

Como se pudo observar en la Parte III. Percepciones, actitudes y emociones, las respuestas obtenidas fueron variadas, sin embargo, a pesar de que algunos creen que su vivienda no es un factor que influya en sus emociones o comportamientos, si lo es.

El hecho de que algunos vivan en una casa en donde consideran que no tienen suficiente espacio para toda la familia, o que no cuenten con suficiente luz natural para iluminarla, que las temperaturas dentro de esta son medianamente aceptables, o que, en su mayoría, necesiten un espacio de esparcimiento o jardín, afecta en cómo perciben su vivienda y esa percepción, afecta de igual manera en sus actitudes y sus emociones. Es por eso, que han tenido emociones como estrés, irritación, falta de concentración, entre otros.

La orientación del sol, las ventanas de las casas, son factores que deben de tomarse en cuenta a la hora de diseñar un espacio, pues si no se hace, se puede sobrecalentar el ambiente, y esto afectará en el comportamiento debido a la incomodidad generada por temperaturas muy altas las cuales generan o están relacionadas con comportamientos violentos y extremos, y a la inhibición de emociones compasivas y empáticas, es decir, la temperatura influye en nuestra percepción sobre las personas o cosas.

Por otra parte, “determinadas características de la iluminación y decoración de los ambientes pueden ocasionar incomodidad y disminuir la realización y desarrollo de actividades y trabajos” (Zamudio, 2019, p.26). “En cuanto al color de los ambientes, en los cuales nos desenvolvemos o estamos expuestos a diversas situaciones o condiciones, también influirá en nuestro estado emocional y disminución del estrés” (Zamudio, 2019, p. 26).

Otro aspecto importante, es también la inseguridad que pueden llegar a sentir al estar dentro de sus viviendas, pues consideran que la seguridad es un factor que afecta su percepción del espacio, llegando a tener emociones como el miedo.

Diversas investigaciones en relación a psicología ambiental apuntan acerca de la importancia de los entornos no urbanizados o naturales los cuales generan efectos



positivos y restauradores en los individuos en cuanto a la reducción del estrés y fatiga por el exceso de carga cognitiva (Kaplan y Kaplan, 1989; Kaplan, 1995, citado en Zamudio, 2019, p. 25). Es así que, por ejemplo, el simple hecho de estudiar observando o estando cerca de áreas verdes contribuye para que podamos estar más atentos y con predisposición al estudio, ya que estamos más relajados y menos estresados, así como también buscar momentos en lo que podamos estar, como se suele decir, en contacto con la naturaleza, lo que contribuye radicalmente en nuestro estado y bienestar emocional (Zamudio, 2019, p. 25).

Mapas cognitivos

Todos los ambientes tienen un conjunto de significados adquiridos a través de sus atributos físicos, sociales, culturales, estéticos y económicos específicos. Estos significados son extraídos del ambiente por el que lo percibe, en términos de sus propias actitudes, creencias, valores y limitaciones físicas.

El término “cognición”, se refiere a un proceso de pensamiento. por lo tanto, la cognición ambiental se refiere a pensar en el medio ambiente (es decir, la manera en que los individuos procesan la información y organizan su conocimiento acerca de características de su ambiente).

Por lo tanto, cognición es "la actividad de conocer: la adquisición, organización y uso del conocimiento". “La persona ante un espacio urbano realiza labores de toma y registro de información, la cual es almacenada y clasificada para ser empleada en torno a propósitos definidos” (Oviedo, 2002, p. 32).

Un enfoque común para estudiar la cognición espacial, es pedirles a las personas que dibujen un “croquis” del ambiente, conocidos como mapas cognitivos. Estos mapas se refieren al estudio de la imagen social en las ciudades y tienen como resultado conocer el constructo mental de un individuo que refleja el proceso de información de un ambiente físico y de su estructura espacial, es decir, se puede conocer de qué manera el individuo percibe los espacios, como están configurados espacialmente y su estructura.

Para efectos de la investigación, se pidió a los niños realizar mapas cognitivos de su vivienda, explicándoles que debían hacer el dibujo de como ellos veían el lugar donde habitaban y las cosas más importantes o que más recordaran de ellas. A continuación, se presentan estos mapas:

MAPA COGNITIVO



Figura 1. Elaborada por niño participante de Chiapas.

MAPA COGNITIVO

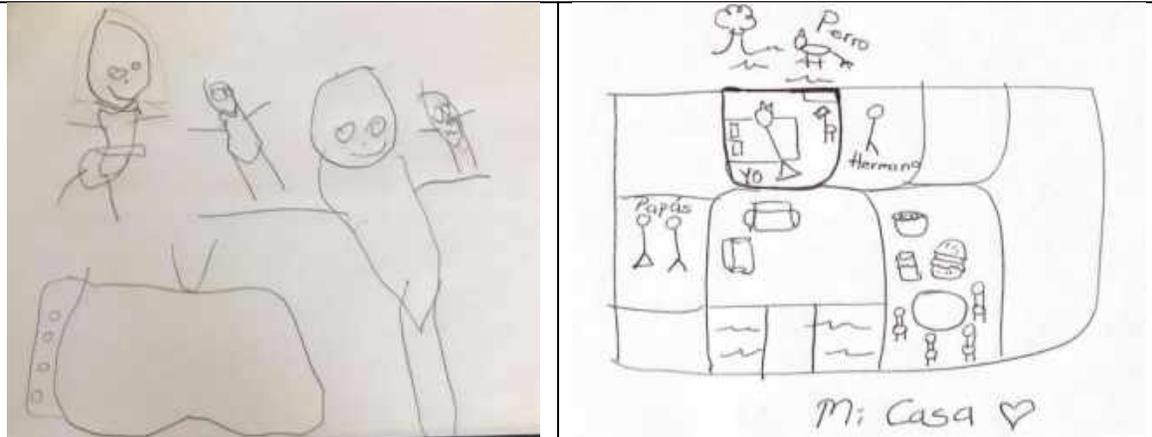


Figura 2 y 3. Elaboradas por niños participantes de Chiapas.

MAPA COGNITIVO



Figura 4 y 5. Elaboradas por niños participantes de Chiapas.

MAPA COGNITIVO



Figura 6 y 7. Elaboradas por niños participantes de Durango

Como se puede observar en los mapas presentados anteriormente, la mayoría de los niños se dibujaron a ellos con su familia o hermanos en su casa, pues hay una conexión muy fuerte en la cual los niños asocian su vivienda con estar con su familia, pues son con quien ellos realizan todas sus actividades, como jugar, ver televisión, hacer tarea, entre otras actividades. Los niños no se fijan ni en el tamaño ni en el diseño de sus espacios, sino más bien, en con quien comparten esos espacios y que hacen dentro de ellos.

Por otra parte, algunos niños no quisieron participar en esta actividad pues decían que ya no querían hacer más tarea, es decir, que a pesar de que no tienen un horario escolar, ni un horario específico para hacer tareas, si están cumpliendo con ellas y algunos se sienten muy abrumados respecto a eso.



Antropología del espacio

Ciencias como la psicología, la antropología, la psicología social, la lingüística, etc., han aportado con teorías e investigaciones de campo y laboratorio en relación con lo que sucede con el individuo cuando se encuentra encerrado en un determinado espacio. Incluso cuando no está recluido en él (Lotito, 2017, p. 13).

Cuando se aborda el tema de las relaciones interpersonales, el lenguaje recurre mucho a imágenes de espacio. El lenguaje capta un aspecto muy real e importante de las relaciones humanas. En la vida diaria, cada individuo utiliza constantemente el espacio interpersonal como un elemento esencial, aunque a veces sutil, de su interacción con otras personas. (Holahan, 1991)

En la vida diaria, los individuos usamos el espacio interpersonal como un elemento esencial, aunque a veces sutil, de la interacción que tenemos con otras personas. De acuerdo a Holahan (1991), el uso del espacio en las relaciones sociales sirve a diversas funciones y necesidades cotidianas. La manera en que se utiliza el espacio varía según la edad, los antecedentes culturales, el sexo, y en algunos casos, de acuerdo con la personalidad.

El interés que tenemos en la actualidad por las formas en como los individuos utilizamos el espacio en nuestras relaciones interpersonales parte de las observaciones realizadas por Hall. Hall inventó el término proxémica para definir el estudio científico del espacio como medio de comunicación personal. A partir de esto, el espacio personal se define como la zona que rodea a un individuo, en donde no puede entrar otra persona sin autorización (Valera, 2020). Es importante distinguir al espacio personal de la privacidad, pues mientras el espacio personal tiene un referente espacial (la distancia entre dos personas), la privacidad se refiere más ampliamente al control del acceso entre uno y los otros. Sin embargo, hay una importante relación entre espacio personal y privacidad, pues el espacio personal es un mecanismo que puede utilizarse para lograr el nivel deseado de privacidad (Holahan, 1991).

El espacio vital puede definirse como aquel conjunto de hechos y circunstancias que determinan el comportamiento de un sujeto dado en un momento determinado. Este espacio contendría al individuo mismo, los objetivos que busca realizar, los factores negativos que trata de eludir, así como las barreras que restringen y limitan sus movimientos, o bien, los caminos que debe seguir para lograr alcanzar aquello que desea (Lotito, 2017).

“Por la manera en que se comporta un individuo deberíamos estar en condiciones de comprender qué es lo que hay presente en dicho espacio vital que lo está afectando, es decir, entender cómo afecta el ambiente a la conducta del sujeto” (Lotito, 2017, p.13).

Es un hecho comprobado una y otra vez, que los espacios habitacionales reducidos destinados a ciertos sectores menos pudientes de la población favorecen la recurrente aparición de la violencia intrafamiliar, las distimias o alteraciones del ánimo, el abuso sexual y la generación de múltiples circuitos de agresividad (Lotito, 2017, p. 13).

Si bien, en este trabajo no se están analizando la violencia familiar, la agresividad, entre otros, sí se puede observar que los espacios en las viviendas han creado alteraciones tanto en el sueño, como en sus rutinas e incluso en sus emociones.

Aunque la mayoría considera que su espacio personal no se ha visto invadido durante esta cuarentena, muchos de los participantes creen que su vivienda no cuenta con suficiente privacidad. Y como se mencionó anteriormente, el espacio personal es un conducto para



lograr la privacidad, es decir, que probablemente su espacio personal si ha sido invadido con frecuencia, sin embargo, no están al tanto de esto.

Uno de los factores de que su privacidad no sea suficiente, o que su espacio personal haya sido invadido, se debe a que, como se pueden ver en las gráficas, algunos comparten habitaciones y hay familias en los que todos comparten habitación, es decir, que de ahí puede derivarse ese sentimiento de invasión a la privacidad, que, además, se puede tornar en sentimientos negativos, como son la irritación, el estrés, la desesperación, e incluso, la poca tolerancia hacia los demás. Y no solamente es eso, sino que también, el hecho de no contar con espacios en los que puedas relajarte, jugar, o simplemente, salir a tomar un poco de aire, también genera esa sensación de encierro, que afecta de manera negativa.

Cuando nos sentimos invadidos, tendemos a reaccionar de manera negativa, eso provoca, de alguna u otra forma, que también se sientan incómodos estando dentro de su propia vivienda.

Estrés psicológico

Diversos estudios psicoambientales ponen de manifiesto la relevancia de identificar las condiciones de la vivienda como factor de riesgo del estrés en sus habitantes.

“Se han elaborado múltiples definiciones de estrés siempre contextualizando las implicaciones que éste requiere, como estímulo, respuesta o consecuencia, pero siempre resultante de un mecanismo transaccional entre el organismo y ambiente. [...] Las condiciones ambientales que operan como productores de estrés en ambiente físico urbano más estudiadas son el ruido, y las temperaturas extremas” (Magdaleno, et al, 2016, p. 36).

El ruido es un factor que tiene graves efectos psicológicos en los individuos y se refiere básicamente a cualquier sonido que molesta al individuo y que no depende de los decibeles a los que se presente. Mientras que, el estrés relacionado a temperaturas altas afecta al individuo en su conducta social, al sentir menos agrado por una persona extraña y al aumentar la agresión interpersonal (Magdaleno, et al, 2016)

A diferencia del ruido y las temperaturas, el estrés por hacinamiento ha demostrado tener el mayor impacto sobre la vida de los individuos. “Se refiere a un estado subjetivo que alude a la experiencia psicológica, originada por la demanda de espacio del sujeto que excede al disponible, destacando la importancia de la percepción subjetiva que depende de la evaluación que la persona hace del ambiente” (Magdaleno, et al, 2016, p. 36).

Otra fuente de estrés ambiental, que puede ser originada por los niveles de densidad es la falta de privacidad, la cual se define como la posibilidad que tiene el individuo de controlar las interacciones deseadas y prevenir las no deseadas dentro de la vivienda (Magdaleno, et al, 2016).

Dentro de los resultados de la encuesta aplicada, podemos observar elementos de las viviendas que pueden generar ese estrés psicológico. De acuerdo a la información planteada en este mismo apartado, algunos factores son: que consideran que su espacio no está bien iluminado, que es medianamente aceptable la temperatura dentro de las viviendas, que tienen problemas con los ruidos exteriores, además de estar, encerrados en viviendas pequeñas con su familia, con malos diseños u organización interior, y en algunos casos, sin espacios exteriores de esparcimiento. Esto puede crear sensaciones de hacinamiento, encierro, estrés, frustración, y hasta pensar de manera negativa en el espacio en que están habitando.



REFLEXIONES

El análisis de factores tanto espaciales, como psicológicos y la relación que hay entre ellos a la hora de generar emociones, actitudes y comportamientos en los niños y su familia en general, fue el objetivo principal de este trabajo. Este proceso se realizó a través de una encuesta dividida en tres partes (rutinas, espacio y percepciones, actitudes y emociones), la cual pretendía medir y analizar que tanto ha afectado de manera psicológica esta cuarentena en los niños y sus padres, además de analizar qué es lo que está ocasionando esas afectaciones.

Aunado a eso, los mapas cognitivos realizados por los niños, también fueron de ayuda para poder entender su espacio, y comprender sus percepciones y la situación en la que se encuentran.

Los factores con los que mayormente se encuentran insatisfechos en sus viviendas son: el tamaño, la temperatura, la iluminación y los ruidos, además de que algunos no cuentan con espacios suficientes para esparcimiento o recreación, y algunos, realmente no cuentan con nada. Esto implica que se sientan incómodos dentro del espacio que habitan y que, en ocasiones, tengan sentimientos negativos hacia su vivienda, lo cual, se transmite a través de sus emociones y actitudes.

Además, en los niños, se puede deducir de la encuesta, que esta contingencia, el estar encerrados y perder su rutina diaria, a la que estaban acostumbrados, los ha afectado en la falta de concentración, la pérdida de los hábitos y hasta en su calidad del sueño y sus emociones.

Sin embargo, a pesar de estas situaciones, en los mapas cognitivos podemos notar cómo los niños han relacionado el estar en su casa con estar con su familia, sus mascotas, y en estar jugando o conviviendo, cosas que son realmente positivas, pues si algo nos tiene que dejar esta contingencia, que sea unión familiar, amor hacia las personas con las que estamos, empatía, solidaridad, y paciencia.

Es importante mencionar que los niños imitan lo que sus papás hacen, es por eso, que no se puede descartar el hecho de que tal vez uno afecte al otro y por eso tengan esas repercusiones. En conclusión, sí, el espacio que habitamos es un factor sumamente importante que influye de manera positiva o negativa en nosotros como individuos, y un espacio mal diseñado, mal organizado o incluso hacinado, puede repercutir de manera negativa en sus habitantes, como se puede observar en el presente trabajo.

Conocer las fuentes de estrés o de emociones negativas en las viviendas, es de gran utilidad para poder desarrollar estrategias que estén vinculadas de interacción social, como es la satisfacción del ambiente y la calidad de vida en los ambientes residenciales, pues es donde las personas pasan la mayor parte del tiempo, no solamente en esta situación, sino desde siempre y es donde intervienen distintas dinámicas conductuales.

Debemos de pensar en mejorar u optimizar estos espacios, para que contribuyan de manera positiva en la salud mental de las personas, ya sea amenguando ese estrés psicológico que produce el exceso de ruido, la poca iluminación, las altas temperaturas, los espacios reducidos o incluso los nulos espacios, generando investigaciones o estrategias que puedan llevarnos a ofrecer una mejor calidad de vida a quien habita los espacios. Esto se puede lograr a partir de estrategias que, planificadas acertadamente, nos generarán muchos beneficios a nivel de nuestra salud mental.



No me cabe duda que la psicología ambiental debe de jugar un rol en todo proyecto arquitectónico, pues nosotros como arquitectos somos quienes estamos encargados de crear esos ambientes que pueden influir en los estados de ánimo de quienes habitan estos espacios. Muchas veces, diseñamos sin considerar las emociones, las características de personalidad, la cultura de origen del habitante, entre otros, y ese, considero, es un grave error. Para poder comenzar un proyecto debemos primeramente comprender a quien lo va a habitar, no solamente hablando de sus expectativas, sino también, de sus emociones.

En cada proyecto debe de existir una relación entre la arquitectura y la psicología, que permita que la distribución de los espacios, el uso de colores, la creación de ambientes, etc., puedan brindar una mejor calidad de vida a los habitantes, por el bienestar de estos, tanto físico como psicológico.

REFERENCIAS

- Correa, Jorge (2012). Modos de habitar la vis; lugar, habitante y flexibilidad, en *Seminario Internacional. Procesos Urbanos Informales*, Vol. 2, pp. 1-15. <https://issuu.com/sem_proceso_urbanos_informales/docs/03_o-modos_de_habitar_la_vis_lugar_habitante_y> [12 de mayo de 2020].
- Espada, José P., Orgilés, Mireia, Piqueras, José A., & Morales, Alexandra. (2020). Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19. *Clínica y Salud. Avance online*.(Revisado 3 mayo 2020). <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14>.
- Holahan, Charles J. (1991). *Psicología ambiental. Un enfoque general*. México: Limusa.
- Lotito Catino, Franco (2017). Arquitectura, Psicología, Espacio e Individuo, en *AUS [Arquitectura / Urbanismo / Sustentabilidad]*, N° 6, pp. 12-17.
- Magdaleno González, Adrián, Flores Herrera, Luz M., & Bustos Aguayo, Marcos (2016). Construcción de una escala de estrés habitacional, en *Vertientes. Revista Especializada en Ciencias de la Salud*, Vol. 19, N° 1, pp. 35-42.
- Mercado Doménech, Serafín, Urbina Soria, Javier, Ortega Andeane, Patricia (1987). Relaciones hombre-entorno: la incursión de la Psicología en las ciencias ambientales y del diseño, en *Omnia (México, DF)*, Vol. 3, N° 6, pp. 5-11.
- Molina Posada, Deisy V., Muñoz-Duque, Luz A., & Molina Jaramillo, Astrid N. (2019). Agricultura urbana, bienestar subjetivo y actitudes ambientales en el colectivo Agroarte. Estudio de caso en la comuna 13, Medellín, en *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, N° 56, pp. 89-108. <<https://revistavirtual.ucn.edu.co/index.php/RevistaUCN/article/view/1039>> [15 de mayo de 2020].
- Oviedo P, Gilberto L. (2002). El estudio de la ciudad en la psicología ambiental, en *Revista de Estudios Sociales*, N° 11, pp. 26-34.
- Tosello, María. E., & Bredanini Colombo, María. G. (2016). Un espacio personal en la web, en *Blucher Design Proceedings*, Vol.3, N° 1, pp. 136-141.
- Valera, Sergi (2020). Elementos básicos de psicología ambiental. Definición de espacio personal, en *Elementos básicos de psicología ambiental*. <http://www.ub.edu/psicologia_ambiental/unidad-3-tema-6-1> [18 de mayo de 2020]
- Zamudio Flores, David (2019). Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva, en *Apuntes de Ciencia & Sociedad*, Vol. 9, N° 1, pp. 23-28.