

Espacios y mantenimiento de la salud: comparación de datos venezolanos y estadounidenses

CARLOTA PASQUALI
Universidad Simón Bolívar
cpasqual@usb.ve

Resumen

El trabajo revisa las características de los espacios utilizados para aliviar estados de depresión cotidiana, pero se presenta con un doble objetivo: (a) comparar resultados con un estudio realizado por otros autores en un ambiente físico/cultural diferente al nuestro y; (b) presentar un marco de referencia para insertar este tipo de estudio de carácter ambiental en el ámbito de la psicología de la salud en el área de prevención. La teoría sobre estrés y sus procesos de afrontamiento se propone como marco teórico referencial para este tipo de trabajos, considerando el ambiente físico como mantenedor, moderador y curador en el continuo salud-enfermedad y se presenta una revisión de la literatura que respalda el efecto benéfico de la naturaleza en la salud humana.

El estudio venezolano se realizó con 242 estudiantes universitarios y se adoptó el instrumento de recolección de datos y las tipologías de análisis de un reporte estadounidense. Entre los resultados se observó que la distribución de la población estudiada, en relación a los tipos de proceso de cambio de humor, difiere en su distribución cuando se compara con el estudio estadounidense, sin embargo, los tipos de espacios utilizados y las cualidades de las que éstos proveen no varían cualitativamente.

Palabras clave: Naturaleza, espacios, salud.

Abstract

The work reviews space characteristics used to ease daily depression states. It has a double objective: (a) compare results with other authors study on different physical/cultural environment and; (b) present a referential frame to insert this environmental nature study in psychology of health scope, prevention area. Stress theory and its coping processes are set out as referential theoretical frame for this type of work, considering that physical environment maintains moderates

and heels on health-disease continuum. Literature revision endorses nature beneficial effect on human health. Venezuelan study was applied on 242 university students and adopts data collection instrument and analysis typologies of an American report. Among the results it was observed that studied population distribution related to types of process of humor change, differs in its distribution when compared with the American study; nevertheless, used spaces types and qualities provided do not vary qualitatively.

Key words: Nature, spaces, health.

Planteamiento del tema

Con el propósito de iniciar una línea de investigación sobre la interrelación del ser humano con su ambiente natural en relación a los efectos en salud se comenzó con una exploración de la situación venezolana replicando un estudio estadounidense que se consideró significativo en vista de que abordaba el tema sin preguntar explícitamente a los informantes sobre la naturaleza.

Los supuestos conceptuales de este trabajo asumen la existencia de un continuo salud-enfermedad y un enfoque en la 'génesis de la salud' utilizando la propuesta de (1); en otras palabras se propone ubicar este tipo de investigación bajo el planteamiento de estudiar componentes que concurren en la formación y mantenimiento de la salud y no los elementos patógenos.

Hay una amplia literatura sobre la relación ser humano-naturaleza que va desde la revisión de desde una perspectiva cognitiva, hasta los que, como los seguidores de los planteamientos de The Biophilia Hypothesis y Ecopsychology, señalan que la relación organismo-naturaleza puede ser vista como una dependencia casi genética (ver por ejemplo la línea de trabajo de 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9), hay también los que presentan una revisión de los tópicos teóricas de la psicología desde una perspectiva ambientalista (e.g.10). Otros analizan a diverso nivel de detalle los efectos nocivos de ciertos componentes ambientales cuando éstos son llevados más allá de los límites naturales; aquí se ubican los trabajos realizados en el área de los estresores ambientales (para revisiones sobre el tema ver por ejemplo 11, 12, 13, 14 y 15).

El trabajo que sirvió de base es el de Francis y Cooper (16) quienes plantean como interés central el estudio de los espacios escogidos para auto-ayuda en situaciones de estrés y depresión, y como objetivo, el de comenzar a entender el tipo de espacio que utiliza la gente cuando se encuentra en estas condiciones, qué sucede en el lugar y qué elementos o cualidades en particular son los más

significativos. El estudio estadounidense se llevó a cabo con datos de 89 estudiantes universitarios de arquitectura y paisajismo, a los cuales se les solicitó recordar dónde fueron en un momento en que se sintieron bajos o deprimidos y que describieran lo que sucedió allí y que los hizo sentir mejor. Las respuestas fueron analizadas en su contenido y presentadas revisando diferencias por edad y sexo. Los resultados reflejaron que los individuos buscaron los lugares como los sitios que les permitían un proceso de cambio de humor; también fueron presentados los elementos o cualidades de los ambientes que ayudaron al proceso. Francis y Cooper plantean haber identificado cuatro tipos básicos de procesos, que si bien no son excluyentes, pueden identificarse en cada caso como los responsables centrales del cambio de humor. Estos se denominaron: (a) Lograr un estado de calma o equilibrio, (b) pensar, poner las cosas en perspectiva, (c) distraerse, y (d) quedarse con el sentimiento. El punto central, sin embargo, es que la referencia a la presencia de elementos o cualidades pertenecientes a la naturaleza es abrumadora, sea ésta como presencia física o sólo por su vista.

Nos preguntamos entonces, qué *ven* los venezolanos en determinados ambientes como para que decidan aprovechar lo que éste les ofrece, les provee (según Gibson, 17), y que facilitará un proceso de mejora del bienestar físico y/o mental. En otras palabras, cuáles son los componentes que hacen que se prefiera un ambiente físico para determinados procesos de salud.

Por el interés de comparar resultados provenientes de condiciones geográfico-culturales diversas por una parte, y por la otra, por considerar, al igual que las autoras de los trabajos mencionados, que la depresión es de interés tanto en el medio popular como en el médico, y que ésta puede ser resultado de eventos de la vida cotidiana que puede convertirse en un problema mayor de salud, se utiliza esta condición de salud como base para el estudio realizado con informantes venezolanos.

Marco teórico referencial

Depresión en la vida cotidiana

Todo individuo está sujeto a cambios de humor; las respuestas emocionales o afectivas son comúnmente influenciadas por eventos de la vida cotidiana. Las respuestas humanas normales a algunas situaciones pueden incluir depresión transitoria o menor, y ésta puede ser en respuesta a sucesos cotidianos estresantes identificables, pero que si no se enfrentan bien pueden llevar al individuo a una depresión clínica o a una desadaptación. Las fluctuaciones en materia de humor son de interés de psicólogos y médicos cuando llegan a

interrumpir el funcionamiento normal y ocasionar malestar prolongado y severo. Los humores asociados con la depresión menor varían en duración pero generalmente no exceden 7 a 10 días, de lo contrario ya puede considerarse como síntoma o síndrome o depresión clínica y puede ser un síndrome de por sí o un síntoma de otro desorden mental (18). En el contexto de este trabajo hablaremos de depresión como uno de los resultados de tensión o expresión de emociones de la vida cotidiana.

El estrés y el afrontamiento

La conocida definición de estrés como la reacción, o respuesta generalizada, hecha a una amenaza verdadera o percibida como tal, que excede nuestra capacidad para enfrentarla y que pone en peligro nuestro bienestar (20), incluye lo que se conoce como estrés sistémico y estrés psicológico. En el ámbito de los psicólogos ambientales, Bell, et al. (11) señalan que comúnmente se combinan estos componentes en un modelo ambiental de estrés. Para fines prácticos los mismos autores resumen el uso que se le ha dado a los términos: *estrés* para referirse a la situación entera de estímulo-respuesta, *estresor* para referirse al componente ambiental productor del estrés, y *respuesta de estrés* para referirse a la reacción ocasionada por el componente ambiental, y tal como explican esta respuesta está caracterizada por cambios emocionales, comportamiento dirigido hacia la reducción de estrés, y cambios fisiológicos. Sea que el estrés provenga de un estímulo percibido por los órganos de los sentidos que transmiten el peligro al cerebro o por acciones mentales, como la preocupación, el curso de los sucesos puede ser el mismo. El estrés duradero frecuentemente conduce a cambios extenuantes, que conocemos como enfermedad; estreses medianos, en cambio, se consideran una parte normal de vida y pueden llevarnos a situaciones de depresión menor.

Haciendo uso de los componentes del «síndrome general de adaptación» de Selye (19) -alarma, resistencia, y agotamiento-, vemos que en la etapa de resistencia muchos procesos de afrontamiento son también cognitivos, tanto que el individuo debe decidir una estrategia de conducta. Si se fracasa en los procesos de afrontamiento puede aumentar la tendencia a evaluar la situación como amenazadora y comienza a disminuir la capacidad de resolver problemas; puede haber aumentos de la negatividad en general, impaciencia, irritabilidad, sentimientos de inutilidad, y emocionalidad, todos ellos acompañan una respuesta al estrés. Si todas las energías de afrontamiento se han gastado, el organismo entrará en la etapa de agotamiento.

Varios autores proponen una agrupación de los posibles procesos mediadores del estrés, según Blanco (12) éstos pueden agruparse en tres: la evaluación

primaria, que involucra la evaluación de amenaza. Esta parte de las características ambientales y conocimientos y actitudes hacia el estresor y de la evaluación de costos y la posibilidad de predecir; de aquí resultará nuestra evaluación en cuanto al nivel de amenaza del estímulo. La evaluación secundaria, considera los recursos que tenemos y tiene que ver con el tipo de relación que tenemos con el ambiente en ese momento. El tercer mediador es el proceso de afrontamiento, que involucra evaluación de nuestras estrategias de afrontamiento de la amenaza.

Lazarus (20) sugirió que la evaluación cognitiva es una función de factores psicológicos individuales como recursos intelectuales, conocimiento de experiencia pasada, y motivación y aspectos cognitivos de la situación específica del estímulo. Esto significa que no todo estímulo estresante es suficientemente aversivo en sí mismo para evocar una respuesta automática que inicie el proceso de respuesta al estrés, debe haber evaluación cognitiva de un estímulo como amenazador.

Este proceso de afrontamiento es el que nos interesa: el esfuerzo cognitivo y conductual que constantemente cambia a fin de manejar las demandas internas y/o externas específicas que han sido evaluadas como agotadoras o excediendo los recursos del individuo (21).

Hay varias maneras de categorizar estrategias de afrontamiento (ver 22, 23, 21 y 24) que sirven de base para analizar estilos o modos de afrontamiento. La que aquí nos atañe se refiere a la que busca regular las respuestas emotivas, conocida como la respuesta centrada en la emoción. Ello implica conductas o actos cognitivos orientados a reducir o a tolerar mejor las reacciones emocionales ante una situación de estrés.

A esto subyace que para Lazarus y sus seguidores, tiene poco sentido hablar de sentimientos sin pensamiento, según ellos, la actividad cognitiva es condición necesaria para la emoción (25). Lazarus no está convencido que los sentimientos y pensamientos pueden separarse y desecha la mayoría de la evidencia de Zajonc, quien representa el grupo de quienes han tomado la posición de que la cognición no es realmente necesaria para experimentar emociones, aunque las reacciones cognitivas pueden ocasionalmente ir conjuntamente con los sentimientos (26 y 27).

Afrontamiento es entonces el proceso de organizar presiones internas y externas que de otra manera pueden conducir a estrés. Una persona está afrontando bien si él o ella es capaz de cambiar condiciones que son nocivas o

amenazadoras; recobra un equilibrio emocional manteniendo una autoimagen positiva y continúa sus relaciones satisfactoriamente con los demás; y esto depende por una parte de los recursos del individuo y por la otra de las restricciones de esos recursos; los recursos son los elementos que el individuo utiliza en su proceso de afrontamiento, éstos pueden estar disponibles (e.g. herramientas, dinero, gente que ayuda) como puede que sean capacidades, aptitudes, del individuo para encontrar los recursos. Los recursos pueden ser en sí innumerables: tanto propiedades de la persona como propiedades propias del ambiente (21, 28 y 29); los primeros son los recursos físicos, psicológicos y habilidades (salud y energía, pensamientos positivos, capacidad de resolver problemas y destrezas sociales); los segundos son los recursos sociales y materiales.

El efecto de tener la posibilidad de hacer uso de recursos ambientales sociales ha sido hoy en día ampliamente demostrada en sus varias dimensiones (ver por ejemplo 21, 30 y 31). El efecto de la disponibilidad de los recursos materiales ha sido mucho menos estudiado. Un recurso material es, sin embargo, el ambiente físico, con sus cualidades. Según Gibson (17) el ambiente físico tiene un carácter de proveedor («affordance»), ello implica la complementaridad entre el ser y el ambiente. Esta propiedad es relativa al ser, es única para ese ser, son unidades relativas a la posición y conductas del ser. Sin embargo, la teoría de Gibson se refiere sólo a la percepción visual, si nosotros extendemos su concepto a una visión más integral de percepción, a la manera que señala Ittelson (32), como un proceso inseparable perceptual-cognitivo en una relación unitaria ser humano-ambiente, podemos utilizar la concepción funcional de Gibson para ampliar el concepto de proveedor a la propiedad del ambiente de ofrecer al individuo cualidades o propiedades que van más allá de sus características meramente físicas.

En un artículo de 1983 S. Kaplan (6) señala que las acciones intencionales deben ser un elemento clave en el análisis adecuado de la relación seres humanos-ambiente y, citando a Stokols, explica que la máxima realización de necesidades y el logro de metas y planes son temas centrales al concepto de *optimización de conducta-ambiente*. Según Stokols (en 3) congruencia e incongruencia son factores relevantes en estrés y esta perspectiva encaja con la teoría de que el individuo es un ser que afronta en forma activa y no un recipiente pasivo.

Salud y ambiente natural

Hay básicamente tres líneas de trabajo que se dedican a revisar la relación entre los componentes del ambiente físico y la salud y el bienestar del ser

humano. Los que se han ocupado en estudiar los efectos negativos, de los estresores ambientales (ver por ejemplo 33, 34, 35, 13, 36 y 14). Y por otra parte, tal como resumen Hartig, Mang y Evans (37), S. Kaplan (38) y Hartig (39), se encuentran los dos programas de investigación que se han dedicado a la demostración de la función restauradora de la naturaleza: un programa de Kaplan y Kaplan que ha estudiado el efecto de ésta como reductor de fatiga mental. Según estos autores existen cuatro componentes básicos para que un espacio sea restaurador: fascinación, sensación de estar en un lugar diferente, también denominado diversidad (40), extensión y compatibilidad (6, 38 y 5); según ellos es debido a la presencia, relación entre ellos y proporción de estas condiciones en los espacios naturales, que el proceso restaurador se da por un mecanismo de reducción de fatiga mental.

El otro programa, de Ulrich (i.e. 41, 42, 43), asume que hay una respuesta inicial que es básicamente afectiva y no cognitiva y que la restauración se produce por una reducción de la excitación. Aunque sus trabajos se enmarcan en el estudio de la naturaleza como reductor de estrés, él parte de los planteamientos de Zajonc (26 y 27). El trabajo de Ulrich estudia las respuestas a estímulos amenazadores mientras que Kaplan y Kaplan estudian los efectos en la atención debido a actividades diarias.

A fin de concluir con este marco de referencias, se señalan a continuación estudios que han demostrado los efectos benéficos de algunos componentes ambientales o los elementos y/o las características que hacen que éstos sean preferidos o buscados por los individuos.

Variables ambientales y bienestar

El estudio de preferencias ambientales ha sido en esta área liderado por Rachel Kaplan y Stephen Kaplan (7 y 4), según ellos la preferencia a los ambientes depende de dos necesidades de información que ellos denominan 'tener sentido' y 'compromiso', éstos a su vez responden a los niveles de coherencia y legibilidad del lugar y a los niveles de complejidad y misterio del mismo.

En una presentación S. Kaplan (7) señala que hay, en todo caso, una preferencia a escenas naturales versus las construidas. Sin embargo, en una ocasión anterior R. Kaplan (3) explica que esta diferencia no significa un rechazo de lo urbano, la autora resume la evidencia sobre la relevancia y efectos de la naturaleza en el contexto urbano, desde la perspectiva de preferencia y satisfacción. La autora destaca que también en el contexto urbano sobresale la satisfacción obtenida y la necesidad del contacto con la naturaleza, y que este contacto no es necesariamente físico, sino puede ser a través de la vista hacia elementos naturales (ver también 44).

Tener una ventana con vista hacia algo natural ha surgido en varias investigaciones como relevante en aspectos relacionados con el bienestar (e.g.: 45, 7, 46, 43, 16 y 47), incluso refiriéndose a la vista desde un vehículo en marcha (48). Podemos asumir sin temor a equivocarnos que el simple hecho de tener acceso a una vista hacia algo que contenga elementos naturales es definitivamente beneficioso. Esta relación ha sido también reportada en estudios experimentales, incluso con el uso de diapositivas o videos en vez de una exposición directa a la naturaleza (41, 49, 50, 51 y 37). Ulrich (41) señala incluso que la vista a elementos de vegetación y de agua afecta específicamente a emociones tales como la tristeza. Este planteamiento de *sólo vista* que incluso en algunos casos se reporta *sólo pensar en la naturaleza* (e.g. 52) se sustenta también con otro tipo de investigación. Hammitt (53) en el área de los estudios sobre los efectos positivos de la recreación al aire libre señala que las etapas de planificación y predicción son de por sí beneficiosas al bienestar individual; también en una revisión de efectos del tiempo libre se señala que la exposición pasiva a ambientes naturales ayuda a recuperar del estrés más rápidamente que la exposición a ambientes urbanos (54). Otros estudian el efecto del contacto con la naturaleza en el estrés en niños (55).

Por otro lado, encontramos autores que estudian e identifican relaciones entre variables que determinan o influyen la preferencia. Herzog (56) resume los trabajos donde se ha identificado que la presencia de agua es uno de los factores de preferencia para la selección de un espacio. El autor parte de la teoría sobre reducción de fatiga mental de Kaplan y Kaplan y señala la concepción de *affordance* de Gibson (17). Por otra parte, Ulrich (41) ya había encontrado en un estudio donde se comparaban diversos tipos de vistas, que el agua tiene influencias benéficas en el estado psicológico de los individuos. A estudios como los señalados habría que agregar la línea de trabajo de investigaciones sobre espacios preferidos, donde también la naturaleza destaca como elemento central para la selección del lugar como ambiente que además ayuda en términos de bienestar (e.g. 57).

Hartig et al. (37) reportan dos estudios donde se mide la relación entre el tiempo y la exposición a lugares que se consideran restauradores. Las dos investigaciones utilizan como ambiente restaurador áreas naturales salvajes, en una y espacios abiertos urbanos y técnica de relajación, en la otra. Los resultados confirman el hecho de que la naturaleza funciona como restaurador y entre los detalles que nos interesan encontramos que: el factor tiempo en espacios más naturales está relacionado con los efectos emocionales positivos a largo plazo, y el efecto restaurador está relacionado con el hecho de estar lejos de la rutina diaria. El efecto restaurador de la naturaleza se dio incluso en situaciones urbanas, en parques y áreas de monte. Hull y Harvey (50) diseñaron una

investigación para evaluar afectos en individuos a los que se les presentaron fotografías de ambientes naturales urbanos. Entre los resultados encontraron que el placer aumentaba si la densidad de los árboles era mayor y la vegetación baja disminuía; con este tipo de datos sugieren que con la manipulación de las características físicas de los parques se puede controlar las emociones.

Debido a la evidencia existente, se suponía que los resultados de los datos venezolanos fueran similares a los de Francis y Cooper (16) y que la variable naturaleza predominaría entre los resultados. Es por lo tanto objetivo del trabajo que a continuación se presenta analizar los resultados de la data de la población venezolana en cuanto al tipo de espacio utilizado para fines de recuperación de depresiones menores de la vida cotidiana y compararlo con los datos estadounidenses.

Método

A fines de poder realizar la comparación de datos se utilizó para la recolección de información un instrumento de dos preguntas abiertas iguales a las presentadas por las autoras del estudio estadounidense y al mismo se incorporaron las preguntas sociodemográficas de sexo, edad y nivel socioeconómico. El trabajo, es por lo tanto, un estudio de carácter descriptivo, en los términos de Selltiz, Wrightsman y Cook (58) y se diseñó como un trabajo cualitativo (con c minúscula) en la definición planteada por Kidder y Fine (59): según las autoras estos estudios consisten de preguntas abiertas introducidas en un estudio que tiene una estructura o diseño, donde las hipótesis y/o preguntas no cambian mientras el estudio se realiza.

Informantes y marco geográfico

En cuatro universidades en la ciudad de Caracas, 242 informantes, 59% mujeres y 41% hombres, respondieron el cuestionario. Los participantes pertenecían a cursos no relacionados con estudios ambientales. Es ésta una ciudad que se caracteriza por estar ubicada entre valles y colinas que se desarrollan por encima de los 900 metros sobre el nivel del mar. La ciudad tiene como lindero natural, las montañas del Avila y Silla de Caracas (2.600 mts. y 2.650 mts.), cuya vista es posible desde muchas áreas de la ciudad, y un clima que se ubica entre las características de sabana y el de templado intertropical de altura, y los elementos de agua que tiene son un río de cauce estrecho y varias quebradas, generalmente poco visibles.

Categorías de análisis

Para realizar las comparaciones planteadas en este informe, se utilizaron las mismas categorías de procesos de cambio de humor identificadas por Francis y Cooper (16): (a) Lograr un estado de calma o equilibrio que se caracteriza como el cambio gradual del sentimiento –estado– de desarmonía -estrés, ansiedad, furia, pesar - a uno de balance, tranquilidad, y generalmente reconciliación. (b) Pensar, poner las cosas en perspectiva, se caracteriza por una forma activa de darse cuenta del problema. El informante reporta haber pensado sobre la situación, o razonado, como medio hacia la solución, y frecuentemente menciona literalmente el proceso de poner el problema en perspectiva o descubrir su significado en el marco de un contexto mayor. (c) Distraerse, esta categoría incluye toda discusión de lugares que ayudaron a quitar de la mente el problema inicial. En muchos casos esta calidad de distractor se menciona directamente, mientras que en otras es implícita. (d) Quedarse con la emoción, el proceso abarca esas personas que buscaron la oportunidad de experimentar a cabalidad la emoción inicial, y en algunos casos hasta aumentarla. Este proceso se diferencia del proceso de pensar/poner las cosas en perspectiva en que acentúa la inmersión inmediata en el problema en oposición a un proceso más filosófico de pensamiento como medio a resolverlo.

Resultados

La información que se presenta refleja respuestas conductuales de una población, de 16 a 49 años. En el análisis de los cuestionarios se presentaron algunos problemas para insertar todos los informantes en las cuatro modalidades de cambio de humor adoptadas del trabajo de Francis y Cooper (16), ya que estas clases de procesos no son excluyentes. Sin embargo, se pudo identificar un proceso central o clave para el cambio de estado de ánimo, en la mayoría de las ocasiones el informante es explícito en el tipo de proceso y en su relación con el lugar donde se da. Las veces en que hubo dificultad se utilizaron detalles del contenido de la respuesta para poder realizar la clasificación. Sólo 10 cuestionarios no se pudieron clasificar en ninguna de las cuatro formas y se decidió dejarlos como otros.

Para fines de análisis se consideró que la persona está sola cuando explícitamente expresa estarlo, así como también cuando fue implícito en el texto que el proceso se dio por la condición de estar solos o por aislarse del grupo, aunque fuera en un sitio público donde habían otras personas. Se denomina espacio privado todo sitio donde el individuo podía ejercer control sobre su privacidad, esto excluyó espacios como por ejemplo lugares deportivos, piscinas, bares.

En forma global la Tabla 1 resume la distribución en las cualidades de abierto-cerrado y público-privado que se presentaron en los datos venezolanos (para un análisis detallado de la información venezolana ver 60).

Tabla 1: Relación entre cualidades generales

| Cualidades N=242 | ABIERTOS 168 69.42% | CERRADOS 66 27.27% |
|--------------------------|---------------------------|--------------------------|
| PÚBLICOS 183 = 75.62% | 156 64.46% | 28 11.56% |
| PRIVADOS 50 = 20.66% | 12 4.96% | 38 15.70% |

Es claro que los informantes, independientemente del tipo de proceso que usan para mejorar un estado de ánimo o humor, prefieren en su mayoría utilizar lo que les ofrece el espacio abierto público que es teóricamente accesible a todos en todo momento.

Cambios de humor en Informantes venezolanos y estadounidenses

Los datos presentados en el artículo «Places people take their problems» (Lugar donde la gente lleva sus problemas) han sido transformados a porcentajes, a fin de comparar muestras de diferente tamaño. La Tabla 2 presenta la comparación de las mismas variables presentadas en el estudio estadounidense.

En el caso de Venezuela hay una polarización hacia el proceso de «Lograr un estado de calma o equilibrio». En los datos de Estados Unidos vemos que la distribución es más pareja; sin embargo, sí se nota una leve tendencia hacia una mayoría y una minoría en los mismos que en el caso de Venezuela. Esta diferencia puede deberse a muchas razones que quedarían por explorar, se consideró que pudiera ser debido al tamaño de la muestra, al rango de edad que cada muestra representa o a variables culturales propias de cada grupo que se reflejan en tendencias de modos de afrontamiento diferente. Queda descartada la posibilidad de que sea el estado inicial del proceso ya que en las dos investigaciones se inquirió acerca de estados depresivos.

Tabla 2: Comparación de Frecuencia de Distribución de Procesos de cambio de humor

| Procesos de cambio de humor | Total de la población (hombres/mujeres) | | Adolescentes (hombres/mujeres) | | Adultos (+20) (hombres/mujeres) | |
|--|---|----------------------------------|--|-----------------------------------|--|-----------------------------------|
| | % | | % | | % | |
| | Datos de Venezuela N=242 (41/59) | Datos de EEUU N=89 (50/50) | Datos de Venezuela 47.92 (19/29) | Datos de EEUU 46.06 (24/21) | Datos de Venezuela 52.06 (22/31) | Datos de EEUU 53.92 (25/28) |
| Lograr un estado de calma o equilibrio | 44.63 (17/28) | 31.46 (15/17) | 19.00 (6/13) | 14.61 (9/6) | 25.62 (11/15) | 16.85 (6/11) |
| Pensar, poner las cosas en perspectiva | 20.66 (8/12) | 30.34 (10/20) | 8.68 (3/6) | 13.48 (4/9) | 11.98 (5/7) | 16.85 (6/11) |
| Distraerse | 25.62 (12/14) | 23.60 (16/8) | 14.88 (8/7) | 7.86 (4/3) | 10.74 (4/7) | 15.73 (11/4) |
| Quedarse con la emoción | 4.96 (2/3) | 14.60 (9/6) | 2.47 (1/1) | 10.11 (7/3) | 2.48 (1/2) | 4.49 (2/2) |
| Otros | 4.13 (2/2) | | 2.89 (1/2) | | 1.24 (1/0) | |

Otras diferencias las vemos en la distribución por edad y sexo, se evidencian diferencias en los modos de distribución, manteniéndose la polarización hacia «Lograr un estado de calma o equilibrio» tanto para adultos como para adolescentes, básicamente porque este es el proceso más utilizado (44,63%), y la misma distribución de más adultos en las dos poblaciones. Hay, sin embargo, tres diferencias claras: en el proceso «Lograr un estado de calma o equilibrio» encontramos que hay una diferencia más pronunciada en cuanto a que hay más mujeres que hombres y más adultos que adolescentes en el caso venezolano; En «Distraerse» las distribuciones entre adolescente-adulto se invierten en las muestras. Más adolescentes venezolanos usan «Distraerse» mientras que en Estados Unidos son más bien los adultos de este grupo y la diferencia es mayor. En cuanto a «Quedarse con la emoción» vemos que también aquí se cambian las distribuciones, en este caso los venezolanos se distribuyen sólo un poco más de adolescentes (comparado con la distribución de la población), en cambio en Estados Unidos hubo una clara mayoría de adolescentes en este proceso.

Es importante notar, sin embargo, que visto en su totalidad hemos obtenido algunas similitudes en la distribución de estos resultados, tal como reportan Francis y Cooper (16) hay una tendencia mayor por parte de las mujeres adultas a utilizar el proceso de «Lograr un estado de calma o equilibrio» y en general este es el proceso más usado. Igualmente hay más tendencia en los hombres a utilizar el proceso «Distraerse».

Componentes ambientales

En la Tabla 3 podemos ver los componentes de los ambientes que fueron mencionados por los informantes, según las categorías del trabajo de Francis y Cooper (16). Un análisis de otros detalles de los datos venezolanos podemos verlos en la Tabla 4 (ver también 60). En la Tabla 4 se presentan los descriptores que se consideraron relevantes, en función a variables que han sido señaladas en la literatura sobre los efectos de la naturaleza en el bienestar. Independientemente de la comparación con los datos estadounidenses, estas dos tablas deben entenderse en forma complementaria ya que son extractos de las mismas descripciones que los informantes realizaron de los ambientes.

En la Tabla 3 en *Elementos Meteorológicos* se incluye toda señalización a elementos tales como el aire, viento, clima, cielo, sol, luna, humedad, sombras; *Agua* se refiere a la mención de cualquiera de sus formas; *Vista en perspectiva* se refiere a toda visión de tipo panorámico, cuando así fuera específicamente señalado; *Movimiento* puede ser tanto de personas, como de alguno de los otros componentes del ambiente; en *Otros Elementos Naturales* está incluida toda mención a elementos naturales tanto animados como inanimados que no sean parte de la vegetación que ya se incluyó en el renglón de árboles-plantas (e.g. animales, tierra, piedras). Los porcentajes presentados representan el número de veces que el elemento fue mencionado en la población, cada sujeto puede haber mencionado más de uno, pero si mencionan más de una vez el mismo tipo éste se reporta como uno sólo (e.g.: grama y flores=1; hormigas y grillos=1; tierra y piedras=1).

Tabla 3: Comparación de frecuencia de distribución de los componentes y cualidades

| COMPONENTES del ambiente | Datos de Venezuela N=242 | Datos de EEUU N=89 |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| Elementos meteorológicos | 28.10 | 39.33 |
| Agua | 21.07 | 37.08 |
| Árboles-Plantas | 56.61 | 33.71 |
| Vistas en Perspectivas | 18.60 | 32.58 |
| Movimiento | 12.40 | 20.22 |
| Otra Gente | 26.86 | 17.58 |
| Sonido, Música | 39.26 | 17.98 |
| Oscuridad | 4.55 | 16.85 |
| Otros Elementos | 48.76 | 24.72 |

Como podemos apreciar en la Tabla 3, hay diferencias importantes entre las dos muestras, en general toda la distribución es de hecho diferente, se destaca una mayor mención de *Árboles-Plantas*, de *Sonido-Música* y de *Otros Elementos Naturales* en el caso de Venezuela. Esto podemos atribuirlo tanto a diferencias geográficas-climatológicas como lingüísticas-culturales. Las características de la ciudad donde se recolectaron los datos, montaña y tropical, permiten que haya vegetación frondosa y verde todo el año, por lo que se hace accesible y factible la utilización de este recurso en cualquier momento y puede que se dé por lo tanto, además, un proceso de percepción repetitivo que permita conocer más detalles.

En el análisis de adjetivos y descriptores fue posible subdividir algunos de los tipos de componentes e incluso revisar algunos de ellos por proceso (Tabla 4). Esta posibilidad deja ver que los venezolanos distinguen los componentes ambientales y sus cualidades hasta en detalles físicamente pequeños, descomponen los estímulos hasta los niveles que necesitan para encontrar las cualidades. Los *Árboles-Plantas* se agruparon 22,31% de veces que se mencionó específicamente árboles, 15,70% que se habla de vegetación pequeña (e.g. flores, grama, arbustos) y 18,60% en los que se habla de vegetación en general.

También podemos ver en la Tabla 4 que su preferencia disminuye para el proceso «Pensar, poner las cosas en perspectivas» y aumenta en los procesos «Distraerse» y «Quedarse con la emoción». Mientras que la calidad de silencio es más apreciada para el proceso «Lograr un estado de calma o equilibrio».

En cuanto a los *Otros Elementos Naturales* pudiera ser que la diferencia que apreciamos en la Tabla 3 se deba en parte a un estilo cultural-lingüístico, a explorar, donde la población venezolana utiliza más componentes físicos para describir, pero esto a su vez pudiera estar relacionado con el mismo hecho de que los espacios naturales son accesibles todo el año con características iguales (no hay cambios estacionales muy diferenciados) y esto puede llevar a un nivel de conocimiento y sensibilización mayor de algunas de sus características: «Era un lugar muy tranquilo con árboles, plantas, el mar, las piedras, lanchas, montañas, el bello cielo azul, arena, peces, un muelle, pequeñas chozas donde sentarse a observar el paisaje» [Inf. 099]; «El lugar donde me encontraba tenía pocos árboles, había bastantes piedras gigantescas y arena, un poco... y agua, a la vez tenía suficiente hojas secas alrededor y había un sol radiante y una brisa muy leve» [Inf. 113].

El hecho de que el agua fuera mencionada notablemente menos para la población venezolana puede deberse a dos razones: primero debemos considerar

que no todos los que utilizan las playas fueron ubicados en este grupo, se incluyeron sólo los que específicamente señalan el agua. Por otra parte, tenemos que la ciudad no tiene cuerpos de agua mayores en buen estado y/o fácilmente accesibles. Y como podemos apreciar en la Tabla 4 estos componentes –agua, tranquilidad, amplio– predominan en los procesos de «Lograr un estado de calma o equilibrio» y «Pensar, poner las cosas en perspectiva»: «Yo realmente me siento deprimido por algo o por alguien, pero cuando me siento así voy a la playa con mi novia, en especial a Chichiriviche o Morrocoy, me paso un fin de semana (tengo casa allá) y lo paso muy bien, a veces voy solo o con amigos y me cargo de energía con el sol, así como si yo fuera una pila y paso el resto de la semana muy bien ...» [Inf. 074].

Vistas en perspectiva, según plantearon Francis y Cooper (16), está más relacionado con el proceso de «Pensar, poner las cosas en perspectiva», sin embargo, esto no se refleja en la muestra venezolana, no sólo se mencionó menos, hecho que sorprendió ya que estando la ciudad ubicada en montañas y colinas que permiten tener vistas desde diversas alturas se esperaba encontrar más de estas respuestas, sino que además se usó más para el proceso «Lograr un estado de calma o equilibrio», pareciera que este tipo de mención de vistas panorámicas también se relaciona con esa búsqueda de amplitud y tranquilidad, señalada anteriormente en *Agua*, pero a su vez también encontramos que las vistas en perspectivas sirven para poner a la persona en contraste con el resto de la panorámica: «Uno de los lugares: en un edificio muy alto (una torre de Parque Central), en uno de los últimos pisos asomado en una de las ventanas observando desde arriba toda la ciudad...» [Inf. 178]; «El lugar estaba nublado, hacía frío. Era como una lomita desde la cual podía ver el horizonte, que se abría con unas hermosas montañas alrededor, una pradera verde. Y un olor a hierba que refresca el ambiente. No había personas alrededor. El respirar ese aire, observar la inmensidad de lo que la vegetación nos brinda, la tranquilidad del lugar. El cantar de algunos pajaritos. El ver todo en calma, en su sitio, me infundía una gran tranquilidad y me alegraba el espíritu...» [Inf. 264].

Sin embargo, aquí queda la duda de si los términos fueron utilizados por igual en los análisis de los dos estudios, ya que para el caso de Venezuela se incluyó únicamente los que hablaron explícitamente de panoramas como el elemento central y no los que describen lo que ven sin aludir a que fuera desde un punto lejano o panorámico.

La presencia de *Otra Gente* se relaciona básicamente con dos cosas, la seguridad y el apoyo social. Ninguno de los dos tópicos se revisa en mayor detalle ya que el alcance de este trabajo está enfocado más bien en estudiar la

relación del individuo con el componente *no humano*. Como ya se señalara, sabemos por la literatura en el área de apoyo social y estrés que la presencia de *Otra gente* es uno de los recursos (e.g. 21) posibles de los que podemos hacer uso en el proceso de afrontamiento, incluso se ha considerado un moderador de por sí, independientemente del proceso de afrontamiento y actuando a veces como asistente de este (ver por ejemplo 61), y se ha encontrado en términos generales una correlación positiva entre la presencia de otras personas y la salud cuando esta relación puede controlarse (31). Los resultados señalan que 42,56% de los informantes no está a solas y 26,86% señala la interacción con otros como componente utilizado para el proceso de cambio de humor, y podemos ver incluso que esto se da en especial para «Distraerse»: «...el conseguir amigos de mi pueblo que tanto extrañaba... recordar hermosos momentos que pasamos juntos...» [Inf. 241], «En realidad fue el compartir con mis amigos y amigas en aquel lugar limpio, al aire libre y sin ruido ni preocupaciones» [Inf. 204].

Por otra parte, el factor seguridad fue poco mencionado (0,83%), lo cual es relevante en sí ya que demuestra que no es el factor más importante cuando se trata de pasar por este tipo de cambio de humor aunque, en su mayoría, éste se dé en espacios abiertos y públicos.

Tabla 4: Elementos que provee el ambiente utilizados para el proceso

| COMPONENTES Y CUALIDADES | % Total N=242 | PROCESOS | | | |
|--------------------------------|------------------|---|---|------------|-------------------------------|
| | | Lograr un estado de calma o equilibrio | Pensar, poner las cosas en perspectiv a | Distraerse | Quedarse con la emoción |
| Elementos Meteorológicos | 28.10 | 19.01 | 4.69 | 2.48 | 1.24 |
| Agua | 21.07 | 14.46 | 4.55 | 2.07 | 0.00 |
| Vistas en Perspectiva | 18.60 | 10.74 | 3.72 | 2.89 | 0.83 |
| Movimiento | 12.40 | 7.02 | 3.72 | 0.83 | 0.41 |
| Otra Gente | 26.86 | 4.55 | 5.79 | 13.64 | 1.24 |
| Sonido, Música | 39.26 | 17.77 | 6.20 | 9.50 | 5.79 |
| Silencio | 12.39 | 7.02 | 3.31 | 1.65 | 0.41 |
| Muebles | 11.98 | 3.31 | 2.89 | 5.37 | 0.41 |
| Adornos | 4.95 | 2.89 | 0.41 | 1.65 | 0.00 |
| Vista a Edificaciones | 13.64 | 6.61 | 3.31 | 3.31 | 0.41 |
| Amplio, Grande | 22.73 | 8.68 | 7.02 | 4.96 | 2.07 |
| Tranquilo | 29.34 | 17.36 | 7.85 | 2.48 | 1.65 |
| Alumbrado, Luz natural | 9.92 | 5.79 | 1.24 | 2.89 | 0.00 |
| Oscuridad, Noche | 4.55 | 2.89 | 0.41 | 0.83 | 0.41 |
| Bonito, Acogedor | 21.49 | 13.22 | 3.31 | 3.72 | 1.24 |
| Limpio, Cristalino | 10.74 | 6.61 | 1.24 | 2.48 | 0.41 |
| Colores | 10.33 | 5.79 | 1.24 | 2.89 | 0.41 |
| Temperatura | 19.42 | 9.50 | 5.79 | 2.48 | 1.65 |

La Tabla 4 se presenta además a manera de conclusión. En ella puede apreciarse cómo se distribuyen por proceso de cambio de humor algunos de los componentes y cualidades que los informantes venezolanos utilizan. También, como se ha podido apreciar en las citas, estos componentes y cualidades funcionan en la mayoría de los casos en estrechas relaciones, en conjunto: «En verdad me hizo sentir un poco mejor, creo que fue el ruido y el movimiento de las olas al chocar con las piedras...» [Inf. 100], «En lugares como el campo, rodeada de la naturaleza me ayudan a sentirme mejor. El paisaje puro, sin contaminación visual, el verdor, el aire puro, el canto de los pájaros, el murmullo de un riachuelo me ayudan» [Inf. 271], éstos, sin embargo, se exponen en la tabla y se deja abierta la discusión para futuros trabajos de ampliación y profundización en el área de estudio del carácter proveedor del ambiente físico, en Venezuela.

Al inicio del informe se señaló que uno de los propósitos de este trabajo era revisar los límites en la universalización de ciertos datos, comparando datos venezolanos con estadounidenses. Tal como hemos podido corroborar, también en el caso venezolano al preguntar sobre los espacios que buscan las personas para mejorar un estado de humor correspondiente a depresión cotidiana, y sin mencionar la naturaleza, encontramos, no sólo que la mayoría de las personas prefiere los espacios públicos al aire libre sino que, lo más relevante, una abrumadora mayoría (incluso los que señalan espacios privados cerrados) mencionan elementos naturales como mediadores o moderadores del proceso de mejora de salud.

En términos de las diferencias hemos obtenido que pareciera haber una tendencia local a un estilo de afrontamiento que lleva a un proceso de cambio de humor a través de «Lograr un estado de calma o equilibrio», y tenemos que los venezolanos describen con mucho más detalle los componentes naturales y se utilizan más los *Árboles-Plantas* lo cual resulta muy positivo –tal como señala la literatura– y es quizás fácil de explicar la razón de que esto suceda por la exuberancia vegetal en la región, esto nos lleva a una propuesta casi obvia: pudiera ser más explotado si se sembraran o rescataran más áreas verdes en las zonas urbanas, a fin de que los ciudadanos no tengan dificultad en obtener este beneficio, lo tengan al alcance en todo momento. Por otro lado, el que las *vistas en perspectivas* no sean aprovechadas resulta extraño teniendo la ciudad tantas posibilidades para ello (distribución de la ciudad en montañas y colinas, además de edificaciones de muy variadas alturas), este aspecto pudiera ser incorporado en programas de educación en salud y ambiental, a fin de que con el tiempo forme parte de los recursos para procesos de salud de la población: con francas y buenas visuales desde viviendas y áreas de trabajo.

Referencias bibliográficas

1. ANTONOVSKY, A. (1981). *Health, stress and coping*. San Francisco, EE.UU.: Jossey-Bass.
2. KAPLAN, R. (1974). «Some psychological benefits of an outdoor challenge program». *Environment and Behavior*, (6), pp. 101-116.
3. KAPLAN, R. (1983). The role of nature in the urban context En ALTMAN, I. y WOHLWILL, J.F. (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 127-161). New York: Plenum Press.
4. KAPLAN, S., y KAPLAN, R. (1982). *Cognition and environment*. New York: Praeger.
5. KAPLAN, R., y KAPLAN, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, EE.UU.: Cambridge University Press.
6. KAPLAN, S. (1983). «A model of person-environment compatibility». *Environment and Behavior*, (15), pp. 311-332.
7. KAPLAN, S. (1987a). «Aesthetics, affect, and cognition: environmental preference from an evolutionary perspective.» *Environment and Behavior* (19), pp. 3-32.
8. KELLER, S.R., y Wilson, E.O. (Eds.) (1993). *The biophilia hypothesis*. Washington, DC, EE.UU.: Island Press.
9. ROSZAK, T., GOMES, M.E., y KANNER, A.D. (1995). *Ecopsychology*. San Francisco: Sierra Club Books.
10. WINTER, D. D. (1996). *Ecological Psychology: healing the split between planet and self*. New York: Harper Collins College.
11. BELL, P.A., BAUM, A., FISHER, J. D., y GREENE, T.C. (1990). *Environmental Psychology*. Forth Worth, EE.UU.: Hartcourt Brace Jovanovich College.
12. BLANCO, A. A. (1986). El estrés ambiental. En F. JIMÉNEZ BURILLO y J. I. ARAGONÉS (Eds.), *Introducción a la psicología ambiental* (pp. 229-249). Madrid, España: Alianza Editorial.
13. EVANS, G. (1982). *Environmental stress*. Cambridge, EE.UU.: Cambridge University.

14. COHEN, S., EVANS, G.W., STOKOLS, D., y KRANTZ, D.S. (1986). *Behavior, health and environmental stress*. New York: Plenum Press.
15. BECHTEL, R. B. (1997). *Environment and Behavior. An Introduction*. Thousand Oak, Ca, EE.UU.: Sage.
16. FRANCIS, C, y COOPER, C. (1991). Places people take their problems. En J. URBINA-SORIA, P. ORTEGA-ANDEANA y R. BECHTEL (Eds.), *Proceeding of the twenty-second annual conference of the Environmental Design Reseach Association*, Oaxtepec, México, pp. 178-184.
17. GIBSON, J. (1979). *The ecological approach to visual perception*. Boston: Houghton Mifflin.
18. BOOTZIN, R.R., BOWER, G.H., ZAJONC, R.B. y HALL, E. (1986). *Psychology today: an introduction*. New York: Random House.
19. SELYE, H. (1983). The stress concept: past, present and future. En C.L. Cooper (Ed.), *Stress research: issues for the eighties* (pp. 1-20). New York: Wiley.
20. LAZARUS, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw-Hill.
21. LAZARUS, R.S. y FOLKMAN, S. (1984). *Stress, appraisal & coping*. New York: Springer.
22. ALDWIN, C. M., y REVENSON, T. A. (1987). «Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health.» *Journal of Personality and Social Psychology*, (61), pp. 648-658.
23. CARVER, C. S., SCHEIER, M. F., y KUMARI, W. J. (1989). «Assessing coping strategies: A theoretically based approach.» *Journal of Personality and Social Psychology*, (56), pp. 267-283.
24. LAZARUS, R.S. (1981). The stress and coping paradigm. En C. EISDORFER, D. COHEN, A. KLEIMAN y P. MAXIM (Eds.) *Models for Clinical Psychopatology* (pp. 177-214). New York: Spectrum.
25. LAZARUS, R.S. (1982). «Thought on the relation between emotion and cognition.» *American Psychologist*, (37), pp. 1019-1024.
26. ZAJONC, R.B. (1980). «Feeling and thinking. Preference need no inferences.» *American Psychologist*, (35), pp. 151-175.
27. ZAJONC, R.B. (1984). «On the primacy of affect.» *American Psychologist*,

- (39), pp. 117-123.
28. PARKES, K. R. (1986). «Coping in stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors and situational characteristics.» *Journal of Personality and Social Psychology*, (51), pp. 1277-1292.
29. PEARLIN, L.I. (1991). The study of coping: An overview of problems and directions. En J. ECKENRODE (Ed.), *The social context of coping*. New York: Plenum Press.
30. WORTMAN, C.B., y CONWAY, T. L. (1985). The role of social support in adaptation and recovery from physical illness. En S. COHEN y S. L. SYME (Eds.), *Social support and health* (pp. 281-302). New York: Academic Press.
31. REVENSON, T.A., SCHIAFFINO, K.M., MAJEROVITZ, S.D. y GIBOFSKY, A. (1991). «Social support as a double-edged sword. The relation of positive and problematic support to depression among rheumatoid arthritis patients.» *Social Science and Medicine*, (33), pp. 807-813.
32. ITTELSON, W.H. (1973). Environmental perception and contemporary perceptual theory. En W.H. Ittelson (Ed.), *Environment and Cognition* (pp. 1-20). New York: Seminar Press.
33. GLASS, D. C. y SINGER, J. E. (1972). *Urban stress: experiments on noise and social stressors*. New York: Academic Press.
34. GLASS, D.C. y SINGER, J. E. (1977). Environmental stress and the adaptive process. En A. Monat y R.S. Lazarus (Eds.), *Stress and coping: an anthology* (pp.132-144). New York: Columbia University Press.
35. EVANS, G.W. y COHEN, S. (1980). Environmental stress. En D. STOKOLS y I. ALTMAN (Eds.), *Handbook of Environmental Psychology*, Vol. 1 (pp. 571-610). New York: Wiley.
36. RODRÍGUEZ - SANABRA, F. (1986). La influencia de los factores físico-ambientales en el comportamiento. En F. Jiménez Burillo y J. I. Aragonés (Eds.), *Introducción a la psicología ambiental* (pp. 115-125). Madrid, España: Alianza Editorial.
37. HARTIG, T., MANG, M. y EVANS, G. W. (1991). «Restorative effects of natural environment experiences.» *Environment and Behavior* (23), pp. 3-26.
38. KAPLAN, S. (1995). «The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework». *Journal of Environmental Psychology* (15), pp. 169-182.

39. HARTIG, T. A. (2001). «Restorative environments: Guest editor introduction»

Environment and Behavior (33), pp. 475-479.

40. KAPLAN, S. (1987b). Mental fatigue and the design environment. En J. Harvey, y D. Henning (Eds.) *Proceeding of the Environmental Design Research Association Conference*, Ottawa, Canadá, pp. 55-60.

41. ULRICH, R. S. (1981). «Natural versus urban scenes: some psychophysiological effects.» *Environment and Behavior* (13), pp. 523-556.

42. ULRICH, R. S. (1983). Aesthetic and affective responses to natural environment. En I. ALTMAN y J.F. WOHLWILL (Eds.), *Behavior and the natural environment* (pp. 85-125). New York: Plenum Press.

43. ULRICH, R. S. (1984). «View through a window may influence recovery from surgery.» *Science* (224), pp. 420-421.

44. KAPLAN, R. (2001). «The Nature of the view from home: psychological benefits.» *Environment and Behavior*, Vol. 33 (4), pp. 507-542.

45. CHANG, C. Y., CHEN, P. K. (2005). «Human response to window views and indoor plants in the workplace.» *HortScience* (40), pp. 1354-1359.

46. VERDERBER, S. (1986) «Dimensions of person-window transaction in the hospital environment.» *Environment and Behavior* (18), pp. 450-466.

47. TENNESSEN, C., y CIMPRICH, B., (1995). « Views to nature: effects on attention.» *Journal of Environmental Psychology* (15), pp. 77-85.

48. CACKOWSKI, J. M., NASAR, J. L. (2003). «The restorative effects of roadside vegetation: Implications for automobile driver anger and frustration.» *Environment and Behavior* (35), pp. 736-751.

49. ULRICH, R. S. y SIMONS, R. F. (1986). Recovery from stress during exposure to everyday outdoor environments. En J. WINEMAN, R. BARNES y C. ZIMRING (Ed.), *Proceeding of the Seventeenth Annual Conference of the Environmental Design Research Association*, Atlanta, EE.UU, pp. 115-122.

50. HULL, R. B. y HARVEY, A. (1989). «Explaining the emotion people experience in suburban parks.» *Environment and Behavior* (21), pp. 323-345.

51. SHEETS, V.L. y MANZER, C. D. (1991). «Affect, cognition, and urban vegetation: Some effects of adding trees along city streets.» *Environment and Behavior* (23), pp. 285-304.

52. OLDS, A. R. (1989). «Nature as healer.» *Children's Environments Quarterly*, (6), pp. 27-32.
53. HAMMITT, W. E. (1980). «Outdoor recreation: is it a multi-phase experience?» *Journal of Leisure Research* (12), pp. 107-115.
54. ULRICH, R. S., DIMBERG, U. y DRIVER, B. L. (1990). «Psychophysiological indicators of leisure consequences». *Journal of Leisure Research* (22), pp. 154-166.
55. WELLS, N. M. y EVANS, G. W. (2003). «Nearby nature. A buffer of life stress among rural children» *Environment and Behavior* (35), pp. 311-330.
56. HERZOG, T. R. (1985). «A cognitive analysis of preference for waterscapes.» *Journal of Environmental Psychology* (5), pp. 225-241.
57. PERÓN, E., BERTO, R., y PURCELL, T. (2002). «Restorativeness, preference and the perceived naturalness of places.» *Medio ambiente y comportamiento humano* (3), pp. 19-34.
58. SELLTIZ, C., WRIGHTSMAN, L. y Cook, S. (1980). *Métodos de investigación en las relaciones sociales*. Madrid, España: Rialp.
59. KIDDER, L. H. y FINE, M. (1997). «Qualitative inquiry in psychology: A radical tradition». En D. Fox y I. Prilleltensky (Eds.) *Critical Psychology: An introduction*. Londres: Sage.
60. PASQUALI, C. (2002). «Dónde van los jóvenes adultos venezolanos a pasar su malestar.» *Revista AVEPSO*. Vol. XXV (1-2), pp. 169-201.
61. THOITS, P.A. (1986). «Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation» *American Psychologist* (38), pp. 1161-1173.