

# ¿CÓMO INFLUYE EL AMBIENTE EN LA CONDUCTA HUMANA? UNA VISIÓN DESDE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL

Mtra. Ma. Fernanda Lozano Quiroz

Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

## Resumen

La interacción entre el ambiente y la conducta humana es bidireccional, su estudio es fundamental para comprender cómo las personas interactúan con su entorno y cómo este influye en sus comportamientos. En México, con su diversidad cultural, así como ambiental, entender esta relación es crucial para abordar desafíos sociales, promover el bienestar individual y colectivo. Este artículo tiene como objetivo proporcionar una comprensión integral de cómo el ambiente afecta la conducta humana y brindar una idea de cómo se podrían diseñar intervenciones para equilibrar el bienestar humano con la conservación ambiental. Se concluye que entender esta relación es esencial para construir sociedades más saludables y sostenibles para las generaciones futuras.

Palabras clave: psicología ambiental, ambiente, conducta humana

Profesora de Asignatura A, SUAyED.  
Correo electrónico:  
[fernanda.lozano@iztacala.unam.mx](mailto:fernanda.lozano@iztacala.unam.mx)



**Recibido: 11 de abril de 2024**

**Aceptado: 06 de mayo de 2024**

## Cita recomendada:

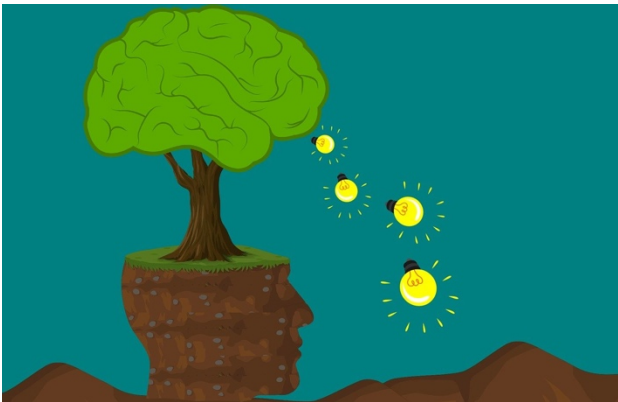
Lozano, M.F. (2024). Influencia del ambiente en la conducta humana: Una perspectiva desde la psicología ambiental en México. *6(1)*. *24-28*.  
<https://doi.org/10.22402/j.rdcfrp.unam.6.1.2024.578.24-28>



# ANÁLISIS

La Psicología Ambiental es una disciplina que se enfoca en comprender cómo el entorno físico influye en el comportamiento humano. Examina cómo diferentes aspectos del entorno, como el diseño arquitectónico, la disposición del espacio, la presencia de elementos naturales y la calidad ambiental, pueden afectar la percepción, las emociones, las cogniciones y las acciones de las personas (Aragones y Amérigo, 1998).

Este campo reconoce que el entorno no solo actúa como un telón de fondo en nuestras vidas, sino que también interactúa constantemente con nosotros, dando forma a nuestras experiencias y respuestas. A través de la psicología ambiental, se busca entender cómo estas interacciones impactan en nuestro bienestar general.



Pero ¿cómo puede el entorno físico influir en el comportamiento humano? Por ejemplo, un espacio puede fomentar la interacción social, facilitar el aprendizaje y la concentración, o por el contrario, generar estrés, ansiedad, y afectar nuestras decisiones y comportamientos relacionados con el medio ambiente. En el estudio de la psicología ambiental, se consideran los efectos de los entornos naturales y construidos en la salud mental y emocional, así como en la satisfacción con la vida. Además, se explora cómo los entornos pueden diseñarse o modificarse para mejorar la calidad de vida de las personas y

promover comportamientos más sostenibles y respetuosos con el medio ambiente (Evans, 2017).

Comprender cómo el ambiente influye en la conducta humana es fundamental para diseñar entornos que favorezcan el bienestar y la salud mental de las personas. En las siguientes líneas, exploraremos cómo diferentes aspectos del entorno pueden afectar distintos aspectos de la conducta humana, desde la interacción social hasta la toma de decisiones y el comportamiento proambiental

El ambiente físico afecta el comportamiento, pero no de una forma mecánica, como podría pensarse desde una perspectiva simplista. Existen numerosos componentes psicológicos y sociales que hacen que el entorno sea experimentado de diferente manera por los individuos y los grupos. Teniendo en cuenta la variabilidad individual y grupal, así como el hecho de que la psicología ambiental trabaja fundamentalmente orientada por el problema, se hace necesario recurrir a analizar múltiples aspectos de la realidad estudiada.

La interacción entre el ambiente y la conducta humana es un fenómeno multifacético que afecta todos los aspectos de la vida cotidiana. Desde el hogar hasta el trabajo, desde la ciudad hasta el campo, de manera que el entorno en el que vivimos y nos desenvolvemos influye de manera significativa en nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

El ambiente físico tiene una influencia significativa en la conducta humana, y esta relación se ha estudiado en el contexto mexicano. Por ejemplo, estudios como el de Dadvand et al. (2016) han demostrado que la exposición a espacios verdes en entornos urbanos está asociada con beneficios para la salud mental y física de los niños en México.

La presencia de parques y áreas verdes no solo mejora el estado de ánimo, sino que también reduce los niveles de estrés en la población, lo cual es crucial en un país como México, donde la urbanización acelerada ha llevado a una disminución en el acceso a espacios naturales. Por otro lado, la investigación de Bratman et al. (2019) destaca cómo la contaminación del aire puede tener efectos adversos en la salud respiratoria y el bienestar psicológico de las personas.

En nuestro país, donde la calidad del aire es un problema importante en muchas áreas urbanas, comprender estos efectos es crucial para abordar los desafíos de salud pública y promover el bienestar de la población.

Además, la percepción del riesgo ambiental desempeña un papel crucial en la conducta humana. Por ejemplo, consideremos a dos personas que viven en la misma área urbana expuesta a altos niveles de contaminación del aire. Una de ellas, que tiene antecedentes familiares de enfermedades respiratorias, puede percibir el riesgo ambiental como una amenaza inminente y tomar medidas proactivas, como usar máscaras faciales o limitar sus actividades al aire libre. Mientras tanto, la otra persona, que no tiene tales antecedentes y no está tan informada sobre los riesgos ambientales, puede minimizar la importancia de la contaminación del aire y continuar con sus actividades cotidianas sin precauciones adicionales. Esta diferencia en la percepción del riesgo se ha visto influida por aspectos individuales, sociales y culturales, los cuales pueden variar significativamente entre diferentes grupos de población en las decisiones y acciones de cada individuo en relación con su exposición al ambiente (Díaz-Sarralde et al., 2018).

Por otra parte, los factores socioculturales también son determinantes en la configuración de la conducta humana. La diversidad cultural de México se refleja en las diferentes formas de vida, creencias y valores que coexisten en el país. Estas diferencias culturales pueden influir en la relación de las personas con su entorno y en sus prácticas cotidianas, incluidos los comportamientos relacionados con la sustentabilidad y el cuidado del medio ambiente. Por ejemplo, en algunas comunidades indígenas mexicanas, como las comunidades mayas en la península de Yucatán, se practica el sistema de milpas, que combina la siembra de diferentes cultivos en un mismo terreno para aprovechar al máximo los recursos naturales y mantener la fertilidad del suelo a largo plazo. Esta práctica agrícola refleja una cosmovisión que valora la armonía con la naturaleza y promueve el cuidado del medio ambiente (Corral-Verdugo et al., 2018).



En contraste, en áreas urbanas como la Ciudad de México, donde el crecimiento económico y la urbanización son prioritarios, las preocupaciones ambientales pueden quedar en segundo plano. Las políticas de desarrollo urbano a menudo se centran en la expansión de la infraestructura y la industrialización, lo que puede resultar en la degradación del medio ambiente y en prácticas menos sostenibles (Corral-Verdugo et al., 2018). Por ejemplo, la deforestación y la contaminación del aire son problemas comunes en áreas urbanas densa-

mente pobladas como la Ciudad de México, donde las necesidades económicas a corto plazo a menudo se anteponen a la conservación ambiental a largo plazo.

La exposición a entornos estresantes o poco saludables puede contribuir al desarrollo de trastornos mentales, como la ansiedad y la depresión (Sturm & Cohen, 2014). Por otro lado, entornos naturales y sociales enriquecedores pueden promover la resiliencia y el bienestar psicológico (Ulrich, 2017). Con lo expuesto hasta el momento es evidente la relevancia del ambiente en la salud mental y el bienestar emocional.



El ambiente laboral también influye significativamente en el bienestar y la productividad de los empleados. La calidad del espacio de trabajo, la iluminación y la presencia de elementos naturales pueden afectar la satisfacción laboral así como la salud física y mental de los trabajadores (Choi et al., 2017).

Por ejemplo, la presencia de luz natural tal como vistas al exterior se asocia con una mayor concentración a la par de y un mejor desempeño laboral (Chen et al., 2019).

Por otra parte, la promoción de comportamientos proambientales es fundamental para abordar los desafíos ambientales y sociales que enfrenta México.

Para ello se han implementado diversas estrategias de educación ambiental y creación de incentivos para fomentar comportamientos sustentables. Una estrategia efectiva ha sido la integración de la educación ambiental en el currículo escolar a nivel nacional, promoviendo la conciencia sobre la importancia de la conservación de recursos naturales desde una edad temprana (Hernández-Serrano, López-Molina, y Álvarez-Salas, 2017). Además, programas de sensibilización en comunidades rurales y urbanas, como talleres y campañas de difusión sobre prácticas sustentables, han tenido un impacto positivo en la adopción de comportamientos responsables hacia el medio ambiente (Corral-Verdugo, Fraijo-Sing, y Pinheiro, 2018).

En cuanto a la creación de incentivos, programas de incentivos económicos, como subsidios para el uso de energías renovables o para la implementación de prácticas agrícolas sostenibles, han demostrado ser efectivos para motivar a las personas a adoptar comportamientos más amigables con el medio ambiente (Cuevas-Saguar, Corral-Verdugo, y Fraijo-Sing, 2019). Asimismo, la implementación de políticas de reciclaje con incentivos económicos, como programas de recompensa por la recolección de residuos reciclables, ha sido exitosa en otras partes del mundo y podría adaptarse al contexto mexicano para reducir la contaminación y promover la economía circular (García-Ochoa, López-Rodríguez, y Ruiz-Rodríguez, 2020).

De manera que, la combinación de educación ambiental y la creación de incentivos económicos son estrategias clave para fomentar comportamientos proambientales en México. Sin embargo, es importante adaptar estas estrategias al contexto sociocultural y económico específico de cada región del país para garantizar su efectividad a largo plazo y

contribuir así a la construcción de sociedades más sustentables.

En conclusión, la psicología ambiental proporciona una perspectiva valiosa para comprender cómo el ambiente influye en la conducta humana, esta relación también plantea desafíos. ¿Cómo equilibrar la creación de entornos que satisfagan las necesidades humanas con la conservación del medio ambiente? ¿Qué papel juegan los factores socioeconómicos y culturales en la percepción y experiencia del entorno?

En este sentido, la Psicología Ambiental no solo nos ofrece conocimientos para comprender mejor nuestra relación con el entorno, sino que también nos desafía a reflexionar sobre cómo podemos diseñar entornos que promuevan el bienestar individual y colectivo, al tiempo que conservamos y protegemos nuestros recursos naturales. En última instancia, nos insta a considerar cómo nuestras decisiones y acciones pueden contribuir a la creación de un entorno más saludable y sostenible para las generaciones futuras.

## REFERENCIAS

- Aragones, J. I., & Amérigo, M. (1998). Psicología Ambiental. En J. I. Aragones & M. Amérigo (Eds.), *Psicología Ambiental* (pp. 11-30). Ediciones Pirámide.
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., Flanders, J., Folke, C., Frumkin, H., Gross, J. J., Hartig, T., Kahn, P. H., Kuo, M., Lawler, J. J., Levin, P. S., Lindahl, T., Meyer-Lindenberg, A., Mitchell, R., Ouyang, Z., Roe, J., Scarlett, L., Smith, J. R., van den Bosch, M., Wheeler, B. W., White, M. P., Zheng, H., & Daily, G. C. Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances*, 5(7), eaax0903. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aax0903>
- Chen, Y. H., Pedersen, E. R., & Shih, W. C. (2019). Effects of office daylighting on occupants' mood and satisfaction with light: Comparison between deep-plan and perimeter offices. *Indoor and Built Environment*, 28(3), 343-355.
- Choi, J. H., Koo, B., & Lee, Y. (2017). Lighting quality and energy-efficient lighting installation influence on office workers' alertness, task performance and subjective well-being. *Building and Environment*, 116, 236-244.
- Corral-Verdugo, V., Fraijo-Sing, B., & Pinheiro, J. Q. (2018). Eco-cultural psychology: A new approach to environmental protection. *Frontiers in Psychology*, 9, 2312. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02312>
- Cuevas-Saguar, V. J., Corral-Verdugo, V., & Fraijo-Sing, B. (2019). Econometric Analysis of Subsidies for Sustainable Agriculture in Mexico. *Journal of Sustainable Development*, 12(6), 41-53. doi: 10.5539/jsd.v12n6p41
- Dadvand, P., Nieuwenhuijsen, M. J., Esnaola, M., Fornes, J., Basagaña, X., Alvarez-Pedrerol, M., Rivas, I., López-Vicente, M., De Castro Pascual, M., Su, J., Jerrett, M., Querol, X., & Sunyer, J. (2016). Green spaces and cognitive development in primary schoolchildren. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(45), 12838-12843. <https://doi.org/10.1073/pnas.1610402113>
- Díaz-Sarralde, O. A., Arriola-Padilla, V. H., & Arellano-Méndez, M. J. (2018). Relationship between natural landscape elements and perception of urban risk in Monterrey, Mexico. *Psychology*, 9(2), 209-232.
- Evans, G. W. (2017). The built environment and mental health. *Journal of Urban Health*, 94(6), 722-730. <https://doi.org/10.1007/s11524-017-0148-y>
- García-Ochoa, G., López-Rodríguez, M. D. C., & Ruiz-Rodríguez, J. A. (2020). Economical study for the implementation of a solid waste management program with a focus on recycling in Mexico. *Journal of Environmental Management*, 264, 110458. doi: 10.1016/j.jenvman.2020.110458
- Hernández-Serrano, J., López-Molina, M., & Álvarez-Salas, L. M. (2017). Inclusión de la educación ambiental en el currículo de educación básica en México. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 6(1), 183-204.
- Sturm, R., & Cohen, B. (2014). Proximity to urban parks and mental health. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 17(1), 19-24.
- Ulrich, R. S. (2017). Aesthetic and affective response to natural environment. In S. Clayton (Ed.), *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology* (pp. 197-227). Oxford University Press