

**LA CONTAMINACIÓN AUDITIVA COMO POSIBLE ESTÍMULO
GENERADOR DE ESTRÉS EN 10 HABITANTES DE LAS ZONAS 3 Y 7 DEL MAPA
DE RUIDO DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN EN EL SEMESTRE II DE 2015**

Rosa Liliana Restrepo Álvarez

ID 000269975

Norany Andrea Quintana Espinosa

ID 000259387

Luz María Rovira Rojas

ID 000264374

Ana María Sierra Espinal

ID 000256918

Asesores

Andrés Badillo

**CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES, HUMANAS Y DE LA SALUD
PROGRAMA PSICOLOGÍA
BELLO
2015**

**LA CONTAMINACIÓN AUDITIVA COMO POSIBLE ESTÍMULO
GENERADOR DE ESTRÉS EN 10 HABITANTES DE LAS ZONAS 3 Y 7 DEL MAPA
DE RUIDO DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN EN EL SEMESTRE II DE 2015**

Rosa Liliana Restrepo Álvarez

ID 000269975

Norany Andrea Quintana Espinosa

ID 000259387

Luz María Rovira Rojas

ID 000264374

Ana María Sierra Espinal

ID 000256918

Asesores

Andrés Badillo

PROYECTO DE GRADO PARA OBTENER EL TÍTULO DE PROFESIONAL EN

PSICOLOGÍA

Corporación Universitaria Minuto de Dios

Trabajo de Pregrado en Psicología

Facultad de Ciencias Humanas y Sociales

Sede Bello

2015

Hoja de aceptación

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Bello, Octubre 26 de 2015.

Agradecimientos

Gracias a Dios dador de todo bien, sabiduría e inteligencia humana, por habernos guiado en este proceso de formación académica; a cada uno de los que son parte de nuestras familias por habernos dado su fuerza y apoyo incondicional que nos han ayudado y llevado hasta donde estamos ahora; a nuestras compañeras de tesis porque en esta armonía grupal lo hemos logrado, y a nuestro director de tesis Juan María Ramírez quién con su conocimiento y paciencia nos acompañó, exigió y ayudó rigurosamente a que esta tesis llegara a buen término; a Andrés Badillo asesor que nos colaboró y abrió caminos, poniéndonos en contacto con la Dra. Edilma Escobar que nos acogió brindándonos la oportunidad de trabajar nuestro proyecto unidas al programa “Medellín convive la noche”; y al Ingeniero de sonido Daniel Molina que nos regaló de su tiempo para realizar las mediciones respectiva, finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual abrió sus puertas a personas como nosotras, preparándonos para un futuro competitivo y formándonos como personas de bien.

Contenido

RESUMEN	11
INTRODUCCIÓN	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	15
1.1. Descripción del Problema	15
2. JUSTIFICACIÓN.....	23
3. OBJETIVOS.....	23
3.1. Objetivo General.....	23
3.2. Objetivos Específicos	23
4. MARCO TEÓRICO.....	26
4.1. Estrés	26
4.2. Eustrés y Distrés.....	28
4.2. Ruido y contaminación auditiva.....	29
4.3. Marco Legal	33
5. DISEÑO METODOLÓGICO	38
5.1. Enfoque	38
5.2. Tipo de Estudio	40
5.3. Población	40
5.4. Muestra.....	41
5.5. Instrumentos de recolección de información.....	41
5.5.1. Cuestionario - Ver Anexo 3-.....	41
5.5.2. Test para evaluar el estrés.....	41

5.5.3. Diario de campo.....	42
5.6. Categorización del Estudio.....	43
5.7. Procedimiento y Plan de análisis.....	51
5.8. Consideraciones Éticas – Ver Anexo 2-.....	51
5.9. Cronograma de Actividades	51
6. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	53
6.1. Descripción de los sujetos	53
6.2. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código RUCON	57
6.2.1. Conductas Frente al Ruido – Código CON	61
6.3. Estrés – Código ESTRÉS	71
6.3.1. Estresores Cotidianos.....	71
6.3.2. Descanso – Sueño	75
6.3.3. Bienestar Psicológico – Código – BIEN	78
7. CONCLUSIONES	87
8. RECOMENDACIONES	89
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	90
BIBLIOGRAFÍA	90
ANEXOS	94
Anexo 1. Mapa de Ruido.....	94
Anexo 2 Consentimiento Informado	95
Anexo 3. Guía aplicación del cuestionario.....	96
ANEXO 4. TEST DE ESTRÉS – TRANSCRIPCIÓN DEL PERFIL.....	99

Índice de tablas

Tabla 1. Categorización Información General	43
Tabla 2. Categorización conductas frente al ruido.....	46
Tabla 3. Cronograma de Actividades.....	52

Índice de Ilustraciones

Ilustración 1. Zonas de evaluación complementaria seleccionadas en el municipio de Medellín	17
Ilustración 2. Valores guía para el ruido urbano en ambientes específicos	34
Ilustración 3 Categorización Estrés.....	50
Ilustración 4. Genero de los Entrevistados.....	53
Ilustración 5. Genero de los Entrevistados.....	53
Ilustración 6. Estado Civil de los Entrevistados.....	54
Ilustración 7. Estado Civil de los Entrevistados.....	54
Ilustración 8. Resumen de los resultados de los registros semanales en las zonas de evaluación complementaria. Municipio de Medellín.....	57
Ilustración 9. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código - RUCON.....	59
Ilustración 10. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	61
Ilustración 11. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	62
Ilustración 12. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	62
Ilustración 13. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	62
Ilustración 14. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	63
Ilustración 15. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	63
Ilustración 16. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	63
Ilustración 17. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	64
Ilustración 18. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	64
Ilustración 19. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	64

Ilustración 20. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	65
Ilustración 21. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	65
Ilustración 22. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	65
Ilustración 23. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	66
Ilustración 24. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	66
Ilustración 25. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	66
Ilustración 26. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	67
Ilustración 27. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	67
Ilustración 28. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	67
Ilustración 29. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON.....	68
Ilustración 30. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	72
Ilustración 31. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	72
Ilustración 32. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	73
Ilustración 33. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	73
Ilustración 34. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	73
Ilustración 35. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON.....	74
Ilustración 36. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO.....	76
Ilustración 37. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO.....	76
Ilustración 38. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO.....	76
Ilustración 39. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO.....	77
Ilustración 40. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO.....	77
Ilustración 41. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	79
Ilustración 42. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	79

Ilustración 43. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	80
Ilustración 44. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	80
Ilustración 45. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	80
Ilustración 46. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	81
Ilustración 47. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	81
Ilustración 48. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	81
Ilustración 49. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	82
Ilustración 50. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	82
Ilustración 51. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	82
Ilustración 52. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN.....	83
Ilustración 53. Mapa de Ruido	94

Resumen

Este estudio nace del interés personal y académico por investigar, la contaminación auditiva como posible estímulo generador de estrés en las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. A partir del carácter mixto de la investigación y el acceso que se tuvo a fuentes de información como mapas de ruido y habitantes del sector, se realizó un cuestionario y se aplicó un test de estrés con el fin de determinar el concepto que tienen de ruido los habitantes del sector y si este es un posible generador de estrés en dicha comunidad. Los resultados muestran que el ruido sí es uno de los generadores de estrés en las localidades a las que se tuvo acceso y que dicho estrés tiende a aumentar pese a los controles que desde la Alcaldía se realizan.

Palabras claves: Contaminación Auditiva, Estrés, Ruido.

Abstract

This study is born of personal and academic interest to investigate the noise pollution as possible stressor stimulus in zones 3 and 7 of the noise map of the city of Medellin. From the mixed nature of the investigation and who had access to information sources such as noise maps and inhabitants of the area , a questionnaire was conducted and a stress test was applied in order to determine the concept with the noise inhabitants of the area and if this is a potential generator of stress in the community. The results show that the noise itself is one of the generators of stress in the locations that were accessed and that the stress tends to increase in spite of the controls carried out from City Hall.

Keywords: Noise Pollution, stress, noise

Introducción

La contaminación y la contaminación auditiva han sido abordadas, en su mayoría, sobre los efectos que generan en las personas que tienen una relación directa con el ruido o con la causa de éste. Sin embargo las actividades diarias del ser humano, como el transportarse, el trabajo y las formas de divertirse, tienen una incidencia sobre la contaminación auditiva de los sectores que son más frecuentados, para el caso de esta investigación son las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del Municipio de Medellín (Ver anexo – 1).

La problemática fue abordada con conceptos que permiten desde el marco teórico diferenciar términos como contaminación y contaminación auditiva, lo cual lleva a indagar necesariamente el cómo se afecta el ser humano con el ruido, qué considera cada ser como ruido y el manejo que se le da a las diferentes situaciones que tienen que ver con la contaminación auditiva en este sector específico de la ciudad de Medellín, además de las mediciones de ruido realizadas por el Área Metropolitana en febrero del 2015.

De igual modo se pretende desde el proyecto, contar con información que sea suministrada por las personas que viven y conviven en el sector y que, a partir de lo recolectado, se puedan formular e implementar nuevos trabajos de investigación e intervención con referencia al tema.

En el presente trabajo se encuentran varias secciones que hablan de la problemática a investigar, los objetivos, el marco teórico, el diseño metodológico y finalmente se esbozan los resultados, las conclusiones y unas recomendaciones a nivel general.

Este estudio permitió construir elementos de aprendizaje y de análisis en cuanto al tema de contaminación auditiva como posible estímulo generador de estrés en las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del Municipio de Medellín (Ver anexo – 1).

Así mismo, se constituye en una bitácora para futuras investigaciones e intervenciones que atañan directamente a la temática investigada. Dicho estudio es de tipo mixto y se realizó en el segundo semestre de 2015, por medio de una entrevista semiestructurada, y observación participante, que facilitaron el recolectar la información pertinente para el proyecto y todas las acciones apoyadas desde el diseño metodológico para la construcción de saberes.

1. Planteamiento del Problema

1.1.Descripción del Problema

El ruido según Barla (2012), “se puede definir como un sonido indeseable que afecta la audición. Para la mayoría de las personas es la plaga más grande, que puede ocasionar trastornos como por ejemplo dolores de cabeza, náuseas, tensión muscular, insomnio, cansancio, problemas de concentración y nerviosismo” (p. 221). Además, la contaminación acústica o contaminación auditiva según Martínez & Peters (2013) es entendida como el ambiente de sonidos y vibraciones que originan molestias, riesgos o daño para las personas y el desarrollo de sus actividades o que causan efectos significativos sobre el medio ambiente, y supone una significativa reducción de la calidad de vida de los ciudadanos, especialmente de los que se encuentran expuestos a niveles sonoros elevados (p.13).

La contaminación auditiva es frecuente en muchos lugares y ambientes sociales de la ciudad de Medellín, trayendo consecuencias de tipo fisiológico y psicológico dentro de la comunidad que se ve afectada por la misma, esta actividad de ruido ha hecho que algunos individuos acumulen malestar psicológico que puede llegar a generar en ellos estrés, siendo esta una problemática compleja; haciendo un análisis de las zonas mencionadas se pretende conocer lo que se deriva de esta contaminación auditiva. Para esto se profundizará en los términos que están implicados en dicha investigación entre ellos: el ruido y la contaminación acústica o también llamada contaminación auditiva.

Con respecto a lo expuesto anteriormente, se puede considerar que la contaminación auditiva, así como lo afirma Chávez, afecta a todo individuo, pudiendo alcanzar distintos ámbitos y órganos del ser humano: molestias psicológicas, falta de concentración, elevación de la presión arterial, trastornos de atención y sueño, hipoacusia, estrés y baja en el rendimiento laboral (Chávez 2006, pág. 42).

Partiendo de lo anterior, algunos de los responsables de la contaminación acústica son los fenómenos como la urbanización, los medios de transporte e incluso las formas de divertirse, inciden en esta modalidad de contaminación cuando han llegado a traspasar los estándares máximos permisibles de niveles de ruido medidos en decibeles, teniendo presente la definición que da Menso (S.F.) en la que refiere que decibel es la “unidad para expresar la magnitud de una modificación en una señal o nivel sonoro” (p.34).

Los decibeles permitidos en zonas residenciales son: en el día 65 db y en la noche 45 db, estos estándares son los estipulados por la Secretaría de Salud de Medellín según la Resolución 8321 (1983), “por medio de la cual establecen normas de protección y conservación de la salud y el bienestar de las personas, que se han visto afectadas por la producción y emisión del ruido”.

Sumado a lo anterior es importante mencionar que las mediciones que se realizan de las zonas y su respectiva ubicación cartográfica de los niveles de presión sonora existentes en una zona concreta y en un período determinado se denomina “mapa de ruido” (Ortíz, 2013). De las zonas del área metropolitana se seleccionaron 20 zonas de estudio, que incluían las alcaldías de

Medellín (10 zonas), de Bello (5 zonas) e Itagüí (5 zonas), distribuídas como puede verse en la siguiente ilustración:

Sector	Zona	Característica
Centro	Parque Botero-Carabobo	Comercial
	Junín - La Playa	Comercial
	Barrio Triste	Talleres
Occidente	Avenida La 70	Ocio - Comercial
	Laureles	Ocio tranquilo
	Avenida La 33	Ocio Comercial
Norte	Castilla	Ocio Comercial
	Aranjuez	Ocio Comercial
Sur	Las Palmas	Ocio Comercial
	Poblado - Parque Lleras	Ocio Comercial

Ilustración 1. Zonas de evaluación complementaria seleccionadas en el municipio de Medellín

Fuente: Área Metropolitana, 2015. p. 48

Con base a las zonas expuestas anteriormente y al acercamiento inicial realizado a la Alcaldía de Medellín se elige como zonas para la presente investigación dos de las cuales se les informó a las investigadoras que sobrepasan los niveles de ruido permitidos por la ley (zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín – Ver anexo 1).

Al sobrepasar estos niveles probablemente se afectará el ambiente de quienes habitan al interior de los recintos que están ubicados las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. La zona tres corresponde al sector Provenza en las carreras 32, 34, 35, 36 entre las calles 8 y 11 con las que limitan y la zona 7 es la Avenida 33 delimitada por las carreras 76 y 78. (Ver anexo 1- mapa de ruido). Es necesario recalcar que los efectos del ruido pueden variar de un

individuo a otro y tal y como afirman De Osa & Viñuales (2011) “el ruido puede tener una serie de efectos nocivos directos para las personas expuestas al mismo, como alteraciones del sueño, efectos fisiológicos auditivos y no auditivos - básicamente cardiovasculares - o interferencias en la comunicación” (p. 19).

Con respecto a la reacción de la comunidad, desde la alcaldía de Medellín se informó que en el sector 3 del mapa de ruido (Parque Lleras), se han tenido iniciativas por parte de la comunidad desde el 2011, que van desde reuniones vecinales hasta la instauración de acciones colectivas que buscan proteger la integridad y la calidad de vida de la población en general. Respecto de las reacciones que tiene la comunidad frente al ruido, dicen Martimportugués, Gallego, & Ruiz (S. F.) que:

[...] la reacción de la comunidad ante el ruido puede explicar algo más que un simple malestar, los individuos pueden sentir una diversidad de emociones negativas cuando son expuestos al ruido comunitario, esto les hace sentirse insatisfechos, irritados, indefensos para dar solución al problema, ansiosos y agresivos (Joob, 1988 y 1993), instrumentalizando estos sentimientos negativos en cambios de residencia, cambios en el entorno físico y social, redefiniendo sus necesidades personales, implicándose en actividades de protesta pública mediante la participación activa en movimientos ciudadanos y en quejas a la administración y la justicia (Rohrmann, 1990) (p. 32).

La contaminación auditiva es una realidad que afecta el medio ambiente de manera directa y esto ha llevado a entidades y organizaciones de salud y protección del ambiente a realizar estudios encaminados a valorar la intensidad y el efecto que tiene el ruido en la salud física y mental del ser humano. Tal es el caso del Área Metropolitana de Medellín y la Secretaria de Salud de Medellín quienes indagaron en varios sectores del municipio para profundizar en las

consecuencias de la problemática que la contaminación acústica genera al interior de las zonas en las cuales se presenta y además han realizado el abordaje de la misma desde ámbitos como: el laboral, urbano y recintos aledaños a la zona afectada por la contaminación acústica, teniendo en cuenta las mediciones del ruido tanto al interior de los recintos como en el exterior de éstos, para verificar su afectación.

Así mismo, desde la Secretaría de Salud y el Área Metropolitana del Valle de Aburrá, con la subdirección ambiental del Politécnico Colombiano Jaime Isaza Cadavid, se da cuenta de varios antecedentes sobre la contaminación auditiva en el ámbito nacional, como por ejemplo en la capital colombiana; frente a esto último expresan Ríos, Gómez, Yepes, & Manco (2006):

La Alcaldía Mayor de Bogotá D.C desarrolló un programa de gestión ambiental con la colaboración del Departamento Técnico Administrativo del Medio Ambiente, DAMA (2001). En este proyecto de la Alcaldía Mayor de Bogotá D.C se llevó a cabo un gran despliegue para la protección del medio ambiente por medio de varias redes de monitoreo, entre las cuales están presentes la Red de Ruido, que cuenta con un sistema de monitoreo denominado: Sistema de Monitoreo Ambiental Global o GEMS, por sus siglas en inglés, una tecnología de punta para el control del ruido ocasionado por aviones, en la inmediaciones del aeropuerto El Dorado de Bogotá. GEMS Sistema de Monitoreo Ambiental Global, permitirá gracias a la conexión con el radar del aeropuerto El Dorado, medir de manera automática desde un centro de control, los niveles del ruido de las aeronaves que entren o salgan del terminal aéreo y así determinar si violan los estándares de ruido permitidos. (p. 20).

Así mismo en el informe anterior se puede encontrar otro antecedente sobre la contaminación auditiva en la ciudad de Barranquilla:

La Universidad del Atlántico en 1982 realizó una investigación sobre contaminación por ruido urbano (Lora, 1982). El objetivo primordial fue evaluar los niveles del ruido a los cuales están sometidas las personas durante las 24 horas del día. La fuente de ruido predominante: ruido por transporte y/o ruido por sitios de diversión, obteniendo una gran variación por días. (p. 21).

Y de la ciudad de Medellín en el mismo informe se dice que:

A finales de la década de los años 70, (Acevedo, 1978) midieron el ruido existente en 18 cruces del centro de Medellín, para determinar la relación entre el ruido y el tráfico automotor, los niveles y sus variaciones en cada zona de medición encontrándose en todos ellos, valores promedios mayores a 75db en horas del día. En el análisis de los datos se hizo un ajuste por mínimos cuadrados y así se determinó la correlación entre el ruido y el flujo vehicular, también se elaboraron histogramas de frecuencia para determinar las distribuciones del ruido en cada zona. (p. 22).

Así mismo, y al margen de la problemática de la contaminación auditiva, Giraldo (2012), afirma que:

El Área Metropolitana del Valle de Aburrá, en alianza con la Universidad Nacional de Colombia sede Medellín, publicó en el año 2012 un proyecto de investigación de gestión de información de la red del ruido del mismo, la cual está compuesta por ocho estaciones de monitoreo, 7 estaciones fijas y una móvil, ubicadas en los municipios de Girardota, Bello, Medellín (4), Itagüí y Sabaneta. (p. 9).

Frente a lo anterior, cabe resaltar que los estudios mencionados solo se han preocupado por medir los niveles del ruido y tomar en cuenta las afectaciones fisiológicas que trae consigo la contaminación auditiva, más no por las afectaciones psicológicas que estas pueden ocasionar en el individuo.

Hay que mencionar además que, según Ortiz (2013),

La ciudad de Medellín es considerada un área altamente ruidosa, con niveles promedio de 72 decibeles (dB) en el día y 68 en la noche. Casi todo Medellín excede los límites permisibles de ruido ambiental, a excepción de dos sectores: el centro oriental clasificado como producción de gran empresa o industrial, y el sur para el mismo uso del suelo. (p. 3).

Además de esto, según Valencia (2014) “en enero de 2015 el Área Metropolitana presentará los nuevos mapas donde se produce ruido en Medellín, Bello e Itagüí”, lo que da cuenta de que esta problemática permanece en la actualidad y que cada vez más va teniendo importancia y por lo tanto se han ido otorgando permisos de uso del suelo y sanciones a aquellos generadores de ruido.

Acercas de la contaminación auditiva y su relación con la calidad de vida de las personas, Blanquer (2005) afirma que para el desarrollo de la libre personalidad del ser humano es importante tener un espacio sin la invasión de perturbaciones externas, además hace énfasis en que los habitantes de las ciudades siempre van a padecer por motivo de la contaminación que nace en aquellos avances a nivel urbanístico y paisajístico como las construcciones, el transporte, las diferentes fuentes de diversión, entre otros (p. 33).

Es por ello que este proyecto de investigación está dirigido a 10 habitantes con edades entre 35 y 75 años de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. La zona tres corresponde al sector Provenza en las carreras 32, 34, 35, 36 entre las calles 8 y 11, con las que limitan y la zona 7, es decir, la Avenida 33, delimitada por las carreras 76 y 78 (Ver anexo 1- mapa de ruido). , En estas zonas, la población se encuentra expuesta a diferentes fuentes de emisión sonora como por ejemplo: los pitos de los carros y los gritos de los vendedores ambulantes, apareciendo entre las fuentes más significativas los medios de transporte y discotecas Esta zona cuenta con las siguientes características: está ubicada en un área de alto flujo vehicular y transeúnte, de igual manera se encuentra expuesta a establecimientos abiertos al público con venta y consumo de licor (discotecas y bares), las cuales limitan con zona residencial, donde la mayoría de sus habitantes son personas mayores de 30 años, por lo que sienten mayor inconformidad frente a la presencia de ruido, además el Área Metropolitana del Valle de Aburrá asegura que en el último mapa de ruido realizado en 2010, la Avenida 33 aparece con índices más altos de los permitidos (Cervera, 2014).

Se realizarán un cuestionario sobre la sensibilidad al ruido y un test de estrés con miras a responder la pregunta problematizadora ¿es la contaminación auditiva un posible generador de estrés en 10 habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín, Semestre II de 2015?

2. Objetivos.

2.1. Objetivo General.

Establecer si la contaminación auditiva es un posible estímulo generador de estrés en 10 habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del Municipio de Medellín en el Semestre II de 2015.

2.2. Objetivos Específicos

- Conocer la percepción y las fuentes de ruido señaladas por los informantes.
- especificar el tipo de conductas y el grado de sensibilidad que tienen los informantes frente al ruido.
- Determinar si los entrevistados presentan estrés cuya causa pueda ser la exposición frecuente al ruido.

3. Justificación.

Debido al alto nivel de ruido que se presenta en la ciudad de Medellín, se tiene la necesidad de explorar e investigar uno de los sectores más afectados por la contaminación auditiva según los estipulados por el Área Metropolitana, entre ellos: Castilla, Aranjuez, Campo Valdez, Parque Lleras y Avenida la 33; para esto se han elegido como puntos estratégicos los sectores de la Avenida la 33, que comprende entre las carrera 65 y 80, y el Parque Lleras. Las autoridades ambientales han señalado que en estas zonas hay presencia de focos de ruido como tráfico vehicular, áreas comerciales y de diversión (Reto, 2014).

El desarrollo de este proyecto de investigación está concebido desde las zonas 3 y 7 en el mapa de ruido, las cuales presentan dificultades con referencia a la contaminación auditiva, la cual se ha aumentado con el paso de los años, por ello, el ruido puede ser considerado como el contaminante principal del medio urbano, pudiendo llegar a ser un peligro para mantener la salud física y mental del individuo. Esta problemática, lleva a quienes lideran este proyecto a estudiar sobre cómo factores acústicos pueden generar estrés en esta población, para lo cual se utilizarán herramientas como los mapas de ruido levantados por el Área Metropolitana con actualización a diciembre de 2014, además de un cuestionario y una observación participante.

Otro de los motivos que llevó a realizar este estudio es, como afirma Martimportugués (2002), que “no hay demasiados estudios que relacionen los efectos del ruido en función de las actitudes de las personas hacia la contaminación acústica” (p. 39).

La importancia de esta investigación parte del ejercicio académico que desde el aula se implementa hacia una praxis que facilita construir nuevos elementos de aprendizaje; así mismo, se fundamenta del apoyo en autores que dan referencia sobre la contaminación auditiva como posible generador de estrés.

De igual manera, se espera que los resultados de la investigación aporten insumos pertinentes a las personas que participan de ella, a las entidades que tienen que ver con la temática y a la sociedad en general.

4. Marco Teórico

4.1. Estrés

El concepto de estrés según Ricard (2008) denota la existencia de una tensión latente en el sistema nervioso [...] éste desequilibrio puede presentarse en tres planos: muscular, psicológico y neurovegetativo. Otro concepto de estrés lo da el manual de control de estrés (2013), donde se afirman que:

Estrés es la castellanización del término sajón stress, cuyo significado etimológico es tensión. Se refiere a la activación fisiológica que se produce en un organismo vivo cuando necesita adaptarse a una nueva situación. Decimos que es una respuesta adaptativa porque predispone al organismo, a través de una serie de cambios fisiológicos, a preservar su integridad frente a las amenazas o demandas que se producen en su entorno. Vemos, por tanto, que el término en sí mismo no posee ninguna connotación negativa, más bien al contrario, es probable que nuestra conservación como especie se deba a esta capacidad reactiva. Sin embargo, ha llegado un punto en que nuestra herramienta de supervivencia se nos ha vuelto en contra: reaccionamos frente a la vida como si fuera un enemigo potencial, la alerta se generaliza y el organismo se desgasta sin darnos cuenta. Entonces el estrés pasa de ser una respuesta necesaria, con principio y fin, a un estado permanente que nos enferma y envejece aceleradamente. Es el "síndrome del estresado" que tan familiar resulta en nuestra cultura contemporánea (p. 11).

El concepto de estrés, afirman Polaino - Lorente, Cabanyes, & Pozo (2003), fue introducido en primera instancia por Seyle (1936) para referirse a la respuesta fisiológica cuando ésta se ve comprometida; éste representa la activación del organismo para enfrentarse a la situación que le genera incomodidad o inestabilidad (p. 378).

El estrés según Mejía (2010),

Es un tema que ha cobrado relevancia en el campo de la psicología ambiental, ya que se ha podido observar que el ambiente físico y social representa un papel de gran impacto no sólo en el comportamiento, sino también en la salud y calidad de vida de los seres humanos. (p. 4).

Según Mejía (2010) Baum & Singer (1981) consideran que el estrés es un proceso mediante el cual los eventos ambientales o fuerzas, llamadas estresores, amenazan la existencia de un organismo y su bienestar, a través del cual el organismo responde a la amenaza. La reacción de estrés, que conlleva generalmente síntomas como miedo, ansiedad o enojo, es solamente una parte de los mecanismos más complejos que se presentan en la percepción de la amenaza, afrontamiento y adaptación (p.88). “El proceso de adaptación a los estresores es una actividad cotidiana, en algunos casos los cambios son menores y es posible adaptarse a ellos incluso sin conciencia; sin embargo, en otras ocasiones, los cambios pueden ser severos y claramente amenazadores” (Mejía, 2010. p.4).

Otro aporte a esta definición de estrés es la dada por Halpern (1995), quien dice que

Estrés es aquello que impone demandas de ajuste a un individuo y las reacciones de estrés o respuestas conductuales del proceso se refieren a las demandas ambientales, eventos o fuerzas. (...) el ambiente puede ser recurso de satisfacción pero también de irritación y molestia, y frecuentemente es ambos a la vez (p.10).

De igual manera Stora (1990), afirma que una de las acepciones de estrés es:

Un agente externo percibido por un individuo en un espacio – tiempo determinado; el sujeto pone en juego sus defensas mentales para enfrentarlo con los mecanismos biológicos. (p.6).

4.2. Eustrés y Distrés

Para el abordaje del estrés desde este marco teórico, se hace necesario mencionar los términos eustrés (estrés positivo) y distrés (estrés negativo) al ser procesos pertenecientes al estrés.

El eustrés según Gutiérrez (1999) es:

El fulcro o punto de apoyo, y los eustresores serían las palancas, es decir, los útiles o instrumentos que el individuo puede utilizar para desplazar las resistencias que encuentra en su entorno. Podemos definir de modo genérico los eustresores como aquellas variables personales y/o ambientales -fortuitas o activamente buscadas- que refuerzan el bienestar psicofísico del sujeto y sus defensas ante las situaciones de desajuste. La función que ejerzan dependerá de su aparición en un momento u otro del proceso; podrán ser variables moduladoras (del proceso distresor/apreciación, apreciación/afrontamiento, apreciación/ resultados / consecuencias, etc.), interventor (en el proceso de acumulación de autoestima, satisfacción personal, estrategias de afrontamiento, etc.), predisponente y/o desencadenante (del proceso de cambio genérico de distrés en eustrés) (p. 8).
[...] Se trata, por tanto, de un proceso que alivia los efectos del distrés (resultados, consecuencias), “desacelerando” el proceso de sobre-activación psicofisiológica. Esta desaceleración, aunque no ataque las causas sino los síntomas, ha demostrado ser muy beneficiosa siempre que se cuente con el tiempo necesario para establecer un “tempo” diferente del habitual; ese “ritmo cognoscitivo” distinto proporcionará al sujeto nuevas posibilidades de auto-observación y cambio (p. 9).

Partiendo de lo anterior, se puede afirmar que el distrés a diferencia del eustrés afecta de manera negativa. Las afectaciones que se producen debido al estrés negativo (distrés) pueden ser carácter fisiológico, emocional y mental; es aquel que ocasiona más esfuerzo del necesitado para enfrentar ciertas situaciones (Rivera-Ledesma et al 2013).

Aquellos factores que pueden ocasionar estrés negativo o distrés son denominados estresores. Rivera-Ledesma et al (2013) afirman que:

Pueden ser estresores: el trabajo, la familia, las enfermedades, el clima, el alcohol, el tabaco, las frustraciones, en suma centenares de estímulos internos o externos de carácter físico, químico o social (p. 22).

4.2. Ruido y contaminación auditiva

Desde que existe el hombre ha existido el ruido y como expresa la OMS (1999):

El ruido siempre ha sido un problema ambiental importante para el ser humano. En la antigua Roma, existían normas para controlar el ruido emitido por las ruedas de hierro de los vagones que golpeaban las piedras del pavimento y perturbaban el sueño y molestaban a los romanos. En algunas ciudades de Europa medieval no se permitía usar carruajes ni cabalgar durante la noche para asegurar el reposo de la población. Sin embargo, los problemas de ruido del pasado no se comparan con los de la sociedad moderna. Un gran número de autos transitan regularmente por nuestras ciudades y campos. Los camiones de carga pesada con motores diesel sin silenciadores adecuados circulan en ciudades y carreteras día y noche. Las aeronaves y trenes también contribuyen al ruido ambiental. En la industria, la maquinaria emite altos niveles de ruido y los centros de esparcimiento y juegos perturban la tranquilidad (p. i).

Flores-Domínguez (2009) expresa que la contaminación acústica hace referencia al ruido cuando este se considera como un contaminante, es decir, un sonido molesto que puede producir efectos fisiológicos y psicológicos nocivos para una persona o grupo de personas. La causa principal de la contaminación acústica es la actividad humana; el transporte, la construcción de edificios y obras públicas, la industria, entre otras. Por lo que se refiere al ruido, Mejía (2010) expone que es un factor

Que tiene graves efectos psicológicos en los individuos. A pesar de que los sonidos a altos decibeles están vinculados con efectos en la salud mental, el ruido se refiere básicamente a cualquier sonido que molesta al individuo y que no depende de los decibeles a los que se presente (p. 12).

El ruido según García & Garrido (2012),

Ha tenido incluso, en otros tiempos, una valoración positiva, como algo consustancial a las sociedades modernas y dinámicas. Hoy, esta concepción está ya superada, y la expresión contaminación acústica no sólo tiene plena vigencia, sino que ha dado lugar a estudios para su conocimiento y a políticas y legislación para combatirla (p.7).

Con el propósito de mitigar las consecuencias del ruido en la ciudad de Medellín se ha establecido la Resolución 627 del 2006, la cual se encarga de controlar y reducir la contaminación atmosférica en el territorio nacional, para evitar molestias y daños a la salud y al medioambiente, y garantizar así los derechos constitucionales en relación con la emisión de ruidos molestos.

Considerando la contaminación acústica como un factor medioambiental, se podría decir que esta incide de forma principal en la calidad de vida del individuo, ocasionando consecuencias tanto fisiológicas como psicológicas, entre ellas el estrés, tema que ha cobrado relevancia en el campo de la psicología ambiental, ya que se ha podido observar que el ambiente físico y social representan un papel de gran impacto no sólo en el comportamiento, sino también en la salud y calidad de vida de los seres humanos, tal y como afirman Martimportugués, Gallego, & Ruiz (S. F.):

El malestar puede definirse como “un sentimiento de desagrado asociado con cualquier agente o condición (el ruido) por un individuo o un grupo como algo que les afecta negativamente a quien lo padece” (Lindvall y Radford, 1973). En los grupos urbanos, el malestar producido por la exposición al ruido está presente en términos de cantidad de personas afectadas y resulta ser el efecto más extendido causado por el ruido, aunque no sea el más perjudicial (p. 32).

Partiendo de la premisa anterior afirma Mejía (2010) que:

Algunos autores como Aragonés y Américo (2000); Bell, Green & Fisher (2001) muestran el complejo juego de las relaciones que existen entre el ambiente y las personas, donde se puede evidenciar que diversos factores ambientales pueden generar un gran impacto en la vida del hombre, como el ruido, incidiendo en diferentes aspectos, desde el comportamiento general de quienes se desenvuelven en los diferentes ambientes mencionados, hasta en la salud física, psicológica y social de los individuos, donde se ha visto que el estrés, puede ser una consecuencia de ese impacto del ambiente. A pesar de que los resultados no son siempre tan precisos estos muestran que existe una gran diversidad de factores mediadores para que se propicie el estrés (p. 4).

Sumado a lo anterior, es importante tener en cuenta que, según Baum & Singer (1981), el estrés ambiental es:

Un proceso mediante el cual los eventos ambientales o fuerzas, llamadas estresores, amenazan la existencia de un organismo y su bienestar, a través del cual el organismo responde a la amenaza. Estos autores muestran la manera en que algunos eventos graduales externos pueden incidir en el estrés como, por ejemplo, el incremento de la densidad poblacional en una comunidad, acompañada de problemas de tráfico, ruido y contaminación, etc. Este tipo de estresores no han sido tan estudiados, pero requieren de igual atención debido a

que son factores que acompañan a las personas en su vida cotidiana y, de igual manera, repercuten negativamente. (p.13)

De modo que la contaminación acústica es un elemento que degrada el ambiente, perturba las distintas actividades comunitarias (la comunicación o la convivencia), el sueño y la concentración, creando estados de cansancio y deteriorando su nivel de energía, lo cual puede generar enfermedades de tipo fisiológico y psicológico.

Así, el ruido ambiental es considerado como algunas de las situaciones estresantes que le toca soportar a los habitantes de la avenida la 33. Las entrevistas hechas a algunos de los habitantes de los sectores antes mencionados pueden determinar cómo estas condiciones del medio físico afectan a la salud humana y al bienestar. Este estresor señalado, puede potencializar a otros estresores ocasionales o cotidianos.

Dentro de las implicaciones psicológicas que traen consigo el ruido y la contaminación auditiva a mediano y largo plazo, pueden encontrarse las de carácter: físico, psicológico, social, e incluso de pérdida auditiva. Así mismo menciona que desde los efectos sociales genera aislamiento debido a la incapacidad de comunicarse con otras personas debido a los efectos directo e indirectos de la contaminación auditiva (Fundación Ecodes. 2005).

El ruido no es algo nuevo, ni para esta generación ni para la historia de la humanidad. Tal y como expresa Barón (1973) los romanos tuvieron que lidiar con el ruido y explica cómo Julio Cesar trato sin éxito de prohibir los carros que transitaban durante el día por las calles de la antigua Roma. Al notar que durante la noche, el ruido que producían las ruedas sobre las calles

no les permitía conciliar el sueño , tuvo que desistir en la prohibición del uso diurno de los carros.

Partiendo de lo anteriormente expuesto, se puede afirmar que desde que las ciudades se empezaron a urbanizar el ruido ha sido parte de ese crecimiento urbanístico.

4.3. Marco Legal

Según el Consejo de Bogotá en el Proyecto de Acuerdo 035 de 2012, en sus consideraciones expresa que:

La Contaminación Auditiva se ha convertido en un problema de salud pública que ha venido creciendo en el mismo sentido en el que se va presentando un desarrollo comercial inadecuado y un crecimiento acelerado de la población en el Distrito; en donde La secretaría Distrital de Ambiente y las 20 Alcaldías Locales no han podido controlar este problema, en razón a que no cuentan con estrategias determinantes que permitan el control efectivo de esta problemática, haciendo énfasis específicamente sobre la contaminación generada por los establecimientos comerciales de entretenimiento y diversión abiertos al público (alcaldiabogota.gov.co, 2012).

Es por eso que desde los gobiernos se deben implementar leyes que permitan el manejo del ruido sin que afecte a los habitantes como expone la OMS (1999):

Los componentes de un plan de manejo de ruidos incluyen el monitoreo de los niveles de ruido, la elaboración de mapas y modelos de exposición al ruido, enfoques para el control del ruido (tales como medidas de mitigación y prevención) y evaluación de las opciones de control. Muchos de los problemas asociados con los altos niveles de ruido se pueden prevenir con costos bajos si los gobiernos desarrollan e implementan una estrategia integral para ambientes

interiores conjuntamente con los interesados en los niveles económicos y sociales. Los gobiernos deben establecer un "Plan nacional para el ruido sostenible en ambientes interiores" para que se aplique a las edificaciones nuevas y existentes (p. 11).

De las mediciones que se proponen desde la OMS (1999), se trae este cuadro de los valores guía para el ruido urbano en ambientes específicos (p. 2):

Ambiente Específica	Efecto(s) crítico(s) sobre la salud	L_{eq} [dB(A)]	Tiempo [horas]	L_{max fast} [dB]
Exteriores	Molestia grave en el día y al anochecer	55	16	-
	Molestia moderada en el día y al anochecer	50	16	-
Interior de la vivienda, dormitorios	Interferencia en la comunicación oral y molestia moderada en el día y al anochecer	35	16	-
Fuera de los dormitorios	Trastorno del sueño durante la noche	30	8	45
	Trastorno del sueño, ventana abierta (valores en exteriores)	45	8	60
Salas de clase e interior de centros preescolares	Interferencia en la comunicación oral, disturbio en el análisis de información y comunicación del mensaje	35	Durante clases	-
Dormitorios de centros preescolares, interiores	Trastorno del sueño	30	Durante el descanso	45
Escuelas, áreas exteriores de juego	Molestia (fuente externa)	55	Durante el juego	-
Hospitales, pabellones, interiores	Trastorno del sueño durante la noche	30	8	40
	Trastorno del sueño durante el día y al anochecer	30	16	-
Hospitales, salas de tratamiento, interiores	Interferencia en el descanso y la recuperación	#1		
Áreas industriales, comerciales y de tránsito, interiores y exteriores	Deficiencia auditiva	70	24	110
Ceremonias, festivales y eventos de entretenimiento	Deficiencia auditiva (patrones: < 5 veces/año)	100	4	110
Discursos públicos, interiores y exteriores	Deficiencia auditiva	85	1	110
Música y otros sonidos a través de audífonos o parlantes	Deficiencia auditiva (valor de campo libre)	85 #4	1	110
Sonidos de impulso de juguetes, fuegos artificiales y armas	Deficiencia auditiva (adultos)	-	-	140 #2
	Deficiencia auditiva (niños)	-	-	120 #2
Exteriores de parques de diversión y áreas de conservación	Interrupción de la tranquilidad	#3		

#1: Lo más bajo posible.

#2: Presión sonora máxima (no L_{AF}, máx) medida a 100 mm del oído.

#3: Se debe preservar la tranquilidad de los parques y áreas de conservación y se debe mantener

baja la relación entre el ruido intruso y el sonido natural de fondo.

#4: Con audífonos, adaptado a valores de campo libre.

Ilustración 2. Valores guía para el ruido urbano en ambientes específicos

Fuente: OMS (1999)

Así mismo, desde la Constitución Nacional, se expresa que las personas tienen derecho a la protección y al ambiente sano y se plasman en sus artículos, de la siguiente manera:

Artículo 1. Colombia es un Estado social de derecho, organizado en forma de República unitaria, descentralizada, con autonomía de sus entidades territoriales,

democrática, participativa y pluralista, fundada en el respeto de la dignidad humana, en el trabajo y la solidaridad de las personas que la integran **y en la prevalencia del interés general**. Negritas fuera del texto.

Artículo 15. **Todas las personas tienen derecho a su intimidad personal y familiar** y a su buen nombre, y el Estado debe respetarlos y hacerlos respetar. Negritas fuera del texto.

Artículo 49. **La atención de la salud y el saneamiento ambiental son servicios públicos a cargo del Estado**. Se garantiza a todas las personas el acceso a los servicios de promoción, protección y recuperación de la salud.

Corresponde al Estado organizar, dirigir y reglamentar la prestación de servicios de salud a los habitantes y de saneamiento ambiental conforme a los principios de eficiencia, universalidad y solidaridad.

Toda persona tiene el deber de procurar el cuidado integral de su salud y la de su comunidad. Negritas fuera del texto.

Artículo 79: **Todas las personas tienen derecho a gozar de un ambiente sano**. Negritas fuera del texto.

Así mismo, se desprenden normas que prohíben hacer ruido, y son desde la Ley 769

Transito (Código Nacional de Tránsito Terrestre, 2002):

Artículo 104. **Normas para dispositivos sonoros. Todo vehículo deberá estar provisto de un aparato para producir señales acústicas de intensidad, no superior a los señalados por las autoridades ambientales**, utilizables únicamente para prevención de accidentes y para casos de emergencia. **Se buscará por parte del Ministerio de Transporte y el Ministerio del Medio Ambiente reducir significativamente la intensidad de pitos y sirenas dentro del perímetro urbano, utilizando aparatos de menor contaminación auditiva (...). Se prohíbe el uso de sirenas en vehículos particulares; el uso de cornetas en el perímetro urbano; el uso e instalación, en cualquier vehículo destinado a la circulación en vías públicas**, de toda clase de dispositivos o accesorios diseñados para producir ruido, tales como válvulas, resonadores y pitos adaptados

a los sistemas de bajo y de frenos de aire; el uso de resonadores en el escape de gases de cualquier fuente móvil y la circulación de vehículos que no cuenten con sistema de silenciador en correcto estado de funcionamiento. Negritas fuera del texto.

Artículo 131. Multas. (...) **Será sancionado con multa** equivalente a ocho (8) salarios mínimos legales diarios vigentes (smldv) el conductor y/o propietario de un vehículo automotor que incurra en cualquiera de las siguientes infracciones:

B.9. Utilizar equipos de sonido a volúmenes que incomoden a los pasajeros de un vehículo de servicio público. Negritas fuera del texto.

Del decreto 1355 (Código Nacional de Policía , 1970) se pueden mencionar el

Art. 202.- Compete a los comandantes de estación y de subestación reprender en audiencia pública:

1) Al que perturbe la tranquilidad en recinto de oficina pública, o durante espectáculos o reuniones públicas.

3) **Al que de noche permita fiesta o reunión ruidosa que moleste a los vecinos, o de cualquier modo perturbe la tranquilidad del lugar con gritos, cantos u otros actos semejantes o con aparatos emisores de voces o de notas musicales.** Negritas fuera del texto.

5) A los padres que permitan a sus hijos intranquilizar al vecindario con sus juegos o travesuras.

En concordancia con lo anterior, la Alcaldía de Medellín (2007) en su diagnóstico de la exposición y efecto del ruido en la población que frecuenta establecimientos nocturnos de la ciudad de Medellín, expresa que:

En Colombia, según la resolución 0627 del 7 de abril del 2006 del Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial, el nivel de ruido ambiental máximo

permitido en establecimientos públicos como restaurantes, bares y discotecas es de 70 dB(A) durante el día y 55 dB(A) en la noche (p.3).

5. Diseño Metodológico

El diseño metodológico según Tamayo (2009) permite realizar una estructura ordenada y sistemática para obtener, recopilar y analizar la información de manera coherente (p.179).

Gómez, Deslauriers, & Alzate (2009) expresan que:

La metodología es la “estrategia”, el plan de acción, el proceso subyacente a las elecciones y a la aplicación de técnicas de trabajo específicas llamadas métodos. La metodología establece la relación entre la selección de los métodos y los resultados esperados (p. 94).

Además permite que el investigador tenga claro el cómo abordará las diferentes temáticas y categorías que incluya el estudio. Basado en lo anterior se presentan las siguientes pautas del diseño metodológico.

5.1. Enfoque

Para desarrollar la investigación se propuso el enfoque mixto, pues “tanto el enfoque cualitativo como cuantitativo se mezclan en la mayoría de sus etapas, lo que es ideal para realizar triangulaciones de información que conllevan a una comprensión e interpretación lo más amplia del fenómeno en estudio” (eumed.net, S. F.).

Según Gómez, Deslauriers, & Alzate (2009):

La combinación o empleo mixto de enfoques de investigación exigen creatividad para que el investigador combine diversos elementos

metodológicos de manera coherente y organizada, con el fin de responder de la mejor manera a una pregunta de investigación (p. 103).

Es decir, el enfoque cuantitativo “permite a la investigación recolectar los datos, para probar las hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (Hernández, Fernández, & Baptista, 2010. p. 4).

Así mismo, Hernández, Fernández, & Baptista (2010) manifiestan que la investigación cuantitativa:

Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas (con frecuencia utilizando métodos estadísticos), y se establece una serie de conclusiones respecto de la(s) hipótesis (p. 4).

También expresan, los autores anteriormente mencionados que, a su vez:

El enfoque cualitativo utiliza la recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación en el proceso de información. El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. El investigador comienza examinando el mundo social y en este proceso desarrolla una teoría coherente con los datos, de acuerdo con lo que observa. En la mayoría de los estudios cualitativos no se prueban hipótesis, éstas

se generan durante el proceso y van refinándose conforme se recaban más datos o son un resultado del estudio (p. 7).

5.2. Tipo de Estudio

El tipo de estudio para esta investigación es descriptivo. Describir es contar en detalle algo que se observa. Según Tamayo (2009):

La investigación descriptiva trabaja sobre realidades de hecho, y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. (...) tiene las siguientes etapas a saber: descripción del problema, marco teórico, selección de técnicas de recolección, categorización, descripción, análisis e interpretación de datos (p. 52).

Tal y como afirma Méndez (2009):

La descripción lleva al investigador a presentar los hechos tal y como ocurren; puede afirmarse que agrupa y convierte en *información* hechos y eventos que caracterizan la realidad observada; así, con esta se preparan las condiciones necesarias para la explicación de los mismos (p. 138).

5.3. Población

Este estudio se realiza en las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. La zona tres corresponde al sector Provenza en las carreras 32, 34, 35, 36 entre las calles 8 y 11 con las que limitan y la zona 7 es la Avenida 33 delimitada por las carreras 76 y 78. (Ver anexo 1- mapa de ruido).

5.4. Muestra.

Se tomará como muestra a 10 habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del Municipio de Medellín (Ver anexo 1- mapa de ruido).

5.5. Instrumentos de recolección de información

5.5.1. Cuestionario - Ver Anexo 3-

Los cuestionarios son instrumentos que contienen preguntas que se contestan por escrito (Tamayo, 2009. p. 42).

Según Méndez (2009) “la aplicación de formularios y encuestas supone que el investigador diseñe el cuestionario; [...] la formulación de estas preguntas depende de la índole del problema que se quiere estudiar y de los aspectos por formular (p. 252).

Partiendo de lo anterior el cuestionario que se aplicará está basado en la adaptación que hizo Martimportugués (2002) del cuestionario para evaluar la sensibilidad al ruido de Zimmer y Ellermeir (1998).

5.5.2. Test para evaluar el estrés.

El test para evaluar el estrés fue creado por Kenneth M. Nowack y el objetivo de este es brindar información de los factores psicosociales que intervienen en la relación entre estrés y enfermedad.

El tiempo de aplicación es de 20 a 25 minutos. Lo que se tomará de la prueba son los siguientes campos:

Estrés

Descanso/sueño

Bienestar psicológico

Dicho test fue comprado en la Universidad San Buenaventura de Medellín por el lineamiento de derechos de autor que tiene este estudio.

5.5.3. Diario de campo.

Es un instrumento que permite anotar las observaciones de campo en un proceso de investigación (Tamayo, 2009. p. 51).

De los aportes que hace el diario de campo a la investigación, Martínez L. A. (2007) menciona que:

El Diario de Campo es uno de los instrumentos que día a día nos permite sistematizar nuestras prácticas investigativas; además, nos permite mejorarlas, enriquecerlas y transformarlas (...).

El diario de campo permite enriquecer la relación teoría-práctica. La observación es una técnica de investigación de fuentes primarias, que como ya vimos necesita de una planeación para abordar un objeto de estudio o una comunidad a través de un trabajo de campo (práctica), la teoría como fuente de información secundaria debe proveer de elementos conceptuales dicho trabajo de campo para que la información no se quede simplemente en la descripción sino que vaya más allá en su análisis (p. 77).

5.6. Categorización del Estudio

La categorización en la investigación permite que los conceptos e información requerida sean obtenidos de forma clara, con coherencia e interrelacionadas entre sí (Galeano & Aristizábal, 2007. p. 164)

OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA INDUCTIVA	CATEGORÍA DEDUCTIVA	CÓDIGO	PREGUNTAS
Describir las características generales de los entrevistados.	Información general	Edad	GEN	¿Cuántos años tiene?
		Ocupación		¿En qué trabaja actualmente?
		Estado civil		¿Qué estado civil tiene?
		Años de vivir en el sector		¿Cuántos años hace que vive en este sector?

Tabla 1. Categorización Información General

Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA INDUCTIVA	CATEGORÍA DEDUCTIVA	CÓDIGO	PREGUNTAS
Identificar la percepción y las fuentes de ruido identificadas por los informantes.	Ruido y contaminación acústica	características y conceptos del ruido y la contaminación auditiva	RUCON	<p>¿Considera que el ruido es un contaminante?</p> <p>¿Cuál cree que es el artefacto u objeto más ruidoso que posee en su casa?</p> <p>¿Para usted cuál es la diferencia entre ruido y contaminación acústica?</p> <p>¿Dónde cree usted que están ubicadas las fuentes de ruido que más lo (a) afectan?</p> <p>¿En qué hora del día cree usted que hay más ruido?</p>

Tabla 2. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código

Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA INDUCTIVA	CATEGORÍA DEDUCTIVA	CÓDIGO	PREGUNTAS
Determinar el tipo de conductas y el grado de sensibilidad que tienen los informantes frente al ruido.	Conductas frente al ruido	Estilos de vida frente al ruido	CON	<p>Antes de empezar a trabajar intento apartar todos los ruidos</p> <p>Cuando estoy cansado la música fuerte me da vida</p> <p>Un sueño saludable solo es posible en un ambiente con absoluta tranquilidad</p> <p>Muchas veces echo de menos la tranquilidad</p> <p>No me gusta ir a los actos públicos ruidosos</p> <p>Yo no puedo dormir cuando hay el mínimo ruido</p> <p>El ruido no influye en el rendimiento</p> <p>Para bailar se debe poner la música muy fuerte</p> <p>Me relaja la música a alto volumen</p> <p>El ruido perjudica mi salud</p>

OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA INDUCTIVA	CATEGORÍA DEDUCTIVA	CÓDIGO	PREGUNTAS
Determinar el tipo de conductas y el grado de sensibilidad que tienen los informantes frente al ruido.	Conductas frente al ruido	Estilos de vida frente al ruido	CON	<p>Cuando hay más tranquilidad estoy más relajado</p> <p>La música alta en una discoteca no molesta</p> <p>Me resulta desagradable mantener una conversación con ruido</p> <p>El ruido me hace agresivo</p> <p>La música se debe escuchar fuerte</p> <p>Después de pasar una noche en un local ruidoso me siento muy cansado</p> <p>Procuro no mantener una conversación si en el local hay música fuerte</p> <p>Durante la noche debe haber mucho silencio</p> <p>Si hay ruido me gusta hacer algo para mejorar la situación ruidosa</p>

Tabla 3. Categorización conductas frente al ruido

Fuente: Elaboración propia

OBJETIVO	CATEGORÍA	CATEGORÍA	CÓDIGO	PREGUNTAS
ESPECÍFICO	INDUCTIVA	DEDUCTIVA		
Establecer si los entrevistados tienen estrés que pueda ser causado por el ruido.	Estrés	Estresores cotidianos	Estrés	¿Ha tenido los últimos tres meses problemas de salud? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				¿Ha tenido los últimos tres meses problemas en el trabajo? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				¿Ha tenido los últimos tres meses problemas financieros? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				¿Ha tenido los últimos tres meses problemas familiares? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				¿Ha tenido los últimos tres meses problemas sociales? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				¿Ha tenido los últimos tres meses problemas ambientales? Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre

OBJETIVO	CATEGORÍA	CATEGORÍA	CÓDIGO	PREGUNTAS
ESPECÍFICO	INDUCTIVA	DEDUCTIVA		
Establecer si los entrevistados tienen estrés que pueda ser causado por el ruido.	Estrés	Descanso Sueño	Descanso	Se motivó a sí mismo (a) mientras trabajaba o jugaba, aun cuando se sintiera cansado (a), fatigado (a), o exhausto (a) Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Perdió una noche completa de sueño o gran parte de ésta debido al trabajo o a actividades recreativas Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Durmió menos de lo que necesitaba porque se desveló o tuvo que levantarse demasiado temprano Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Durmió menos de lo que necesitaba porque tuvo problemas para conciliar el sueño o durmió menos tiempo del usual Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre Dejó de hacer actividades frecuentes que le resultaban relajadoras y tranquilizantes (p. ej., pasatiempos, leer, ver televisión, escuchar, radio, etc) Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre

OBJETIVO	CATEGORÍA	CATEGORÍA	CÓDIGO	PREGUNTAS
ESPECÍFICO	INDUCTIVA	DEDUCTIVA		
Establecer si los entrevistados tienen estrés que pueda ser causado por el ruido.	Estrés	Bienestar Psicológico		Sentirse feliz y satisfecho (a) con su vida social
			Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre	
				Sentirse estimulado (a) y motivado (a) por su trabajo y su vida
			Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre	
				Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente
			Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre	
	Sentirse mental y físicamente calmado (a), relajado (a), y libre de tensión			
Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre				
	Despertarse anticipando un día interesante y emocionante			
Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre				
	Sentirse amado (a), querido (a), y apoyado (a) sinceramente por las personas cercanas a usted			
Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre				

OBJETIVO ESPECÍFICO	CATEGORÍA INDUCTIVA	CATEGORÍA DEDUCTIVA	CÓDIGO	PREGUNTAS
Establecer si los entrevistados tienen estrés que pueda ser causado por el ruido.	Estrés	Bienestar Psicológico		Disfrutar de manera genuina las cosas en las que participa Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Sentir que su futuro es esperanzador y promisorio Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Sentirse confiado (a), optimista y seguro (a) de sí mismo (a) Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Sentirse a gusto con su propia vida Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Sentirse comprometido (a) con sus actividades cotidianas y sus relaciones actuales Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre
				Sentirse satisfecho (a) con sus logros personales y profesionales Nunca/Rara la vez/Algunas veces/A menudo/Siempre

Ilustración 3 Categorización Estrés

Fuente: Perfil de estrés (Nowack, 1999)

5.7. Procedimiento y Plan de análisis

El procedimiento y plan de análisis debe estar estructurado desde el marco metodológico para que sea de manera sistemática y ordenada; parte de la construcción de los instrumentos adecuados seleccionados para dicha investigación.

Partiendo de lo anterior y para realizar el análisis de la información del presente estudio se seguirán los siguientes pasos: categorizar los datos, elaborar el consentimiento informado para aplicar el cuestionario y el test para medir el estrés, levantamiento de la guía del cuestionario y del diario de campo, descripción, análisis, conclusiones y recomendaciones (Cerda, 1995. p. 343)

5.8. Consideraciones Éticas – Ver Anexo 2-

Esta investigación está fundamentada en el Código de ética del psicólogo que expresa que dentro de las condiciones éticas están: el respeto por el otro, el secreto profesional, integridad, responsabilidad científica y social; también menciona, que la honestidad con la población a la que se está realizando el estudio es vital (Ardila, 2000. p. 4). Además se tiene como fundamento el respeto por los derechos de autor.

5.9. Cronograma de Actividades

En esta parte del diseño metodológico se esbozarán a grosso modo las actividades que fueron realizadas para la realización del presente estudio.

En él se representan todas las acciones que desde el estudio hubo necesidad de realizar y se reflejan en el siguiente cuadro:

FECHA	ACTIVIDAD	PARTICIPANTES
Junio	Primera reunión del grupo de trabajo	Investigadoras y asesor
Agosto	Revisión bibliográfica	Investigadoras
Agosto	Revisión bibliográfica	Investigadoras
Agosto	Reunión funcionarios alcaldía de Medellín	Investigadoras
Septiembre	Reunión funcionarios alcaldía de Medellín	Investigadoras
Septiembre	Visita de campo Debates críticos sobre el tema	Investigadoras - funcionarios alcaldía de Medellín
Septiembre	Debates críticos sobre el tema	Investigadoras - funcionarios alcaldía de Medellín
Octubre	Entrega final del proyecto de grado	Investigadoras
Noviembre	Entrega de resultados alcaldía de Medellín	Investigadoras

Tabla 4. Cronograma de Actividades

Fuente: Elaboración propia

6. Análisis y discusión de los Resultados

6.1. Descripción de los sujetos

A continuación se presentan los ponderados del estudio a nivel de los datos generales:

Género

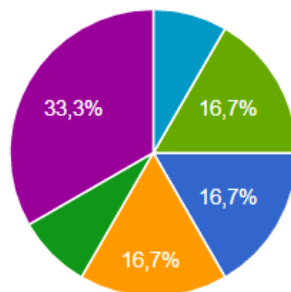


Femenino	10	83,3%
Masculino	2	16,7%
Otro	0	0%

Ilustración 4. Genero de los Entrevistados

Fuente: elaboración propia

Edad

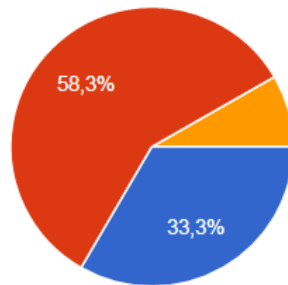


35 -39	2	16,7%
40- 44	0	0%
45- 49	2	16,7%
50- 54	1	8,3%
55-59	4	33,3%
60-64	1	8,3%
65-69	0	0%
70-75	2	16,7%

Ilustración 5. Genero de los Entrevistados

Fuente: elaboración propia

¿Qué estado civil tiene?

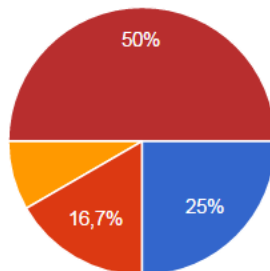


Soltero (a)	4	33.3%
Casado (a)	7	58.3%
Unión Libre	1	8.3%

Ilustración 6. Estado Civil de los Entrevistados

Fuente: elaboración propia

¿Cuántos años hace que vive en éste sector?



Entre 1 - 5	3	25%
Entre 6 - 10	2	16.7%
Entre 11- 15	1	8.3%
Entre 16- 20	0	0%
Entre 21- 25	0	0%
Entre 26- 30	0	0%
Entre 31- 35	0	0%
Entre 36- 40	0	0%
Entre 41- 45	6	50%
Entre 46- 50	0	0%

Ilustración 7. Estado Civil de los Entrevistados

Fuente: elaboración propia

El ruido se ha convertido en un contaminante tan habitual, que ha pasado desapercibido como una situación normal. A través de esta investigación se ha podido comprobar a la luz del marco teórico, que este puede causar peligrosos efectos en la salud humana, en especial lo que está en relación con la dimensión psicológica que aborda a cada individuo llevándolo a sufrir posible estrés.

Ante el interés de investigaciones relacionadas con esta problemática del ruido, se investigó sobre este aspecto desde la psicología ambiental. Tomando como base de estudio a 10 habitantes de la zona 3 y 7, con la que se ha estado trabajando a lo largo de la misma, donde se plantearon objetivos y resultados que se presentan a continuación.

Para determinar la intensidad del posible estrés que sufren estos habitantes ocasionada por el ruido, se realizó test “perfil de estrés” (Nowack, 1999) el cual fue adquirido en la Universidad San Buenaventura Medellín, toda vez que por derechos de autor fue comprada y un cuestionario de sensibilidad al ruido (Martimportugués G. C., 2002).

Además, es importante, para un adecuado análisis de estos resultados, señalar que la Alcaldía de Medellín, ha desarrollado un programa “Medellín convive la noche” donde se realizan visitas a las zonas antes mencionadas, para realizar mediciones tanto a los alrededores de los establecimientos como al interior de los recintos, para el manejo y control del ruido que afecta a esta comunidad; también se resalta que esta medición actualizada a 2014 - 2015 ha sido el punto de partida del presente estudio en lo que se refiere al ruido.

En total los participantes fueron 10 mujeres y dos hombres, en edades entre 35 y 75 años, con varios años de estar viviendo en dicho sector (como se puede observar en el Ilustración 4), algunos de los cuales tienen por tiempo de residencia en la zona de 41 a 45 años; con ocupaciones y/o profesiones como: comerciante independiente, fiscal, administradora, asesor de seguridad, enfermera/o, ama de casa y una persona pensionada.

De las características generales de los participantes del estudio se pueden mencionar: son habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. La zona tres corresponde al sector Provenza en las carreras 32, 34, 35, 36 entre las calles 8 y 11 con las que limitan y la zona 7 es la Avenida 33 delimitada por las carreras 76 y 78. (Ver anexo 1- mapa de ruido).

Al ser habitantes de las zonas mencionadas desde hace tanto tiempo, han estado durante gran parte de la transformación urbanística en ese sector de la ciudad de Medellín. Tal transformación ha permeado todos los sectores de la población dado que los cambios han sido ampliación de locales para el ocio, la recreación y el esparcimiento (bares, discotecas, etc), lugares residenciales (urbanizaciones, propiedad horizontal, entre otros) y locales destinados al comercio, que por lo general atienden hasta las 7. 00 p.m. Tal y como lo expresa Bolay & Taboada (2013) la urbanización es:

Una construcción social, producto de la relación de fuerzas entre actores, pero también una imagen simbólica de referencia para aquellos que allí viven como para los migrantes que desean establecerse en ella. Aun si la realidad espacial y demográfica nos conduce sobre territorios multiformes, difusos, dispartados, difíciles de circunscribir en sus evoluciones siempre más rápidas, tanto para los

usuarios como para los decisores y, a menudo incluso para los profesionales de lo urbano (p. 34).

6.2. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código RUCON

Para el análisis de esta categoría es importante mencionar el resultado más reciente de las mediciones de ruido que realizó el Área Metropolitana en febrero de 2015, donde se concluyó que en los sectores 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín los resultados obtenidos para el muestreo de la evolución de los niveles en el tiempo, fueron efectuados con mediciones continuas durante una semana en un punto seleccionado en cada zona y se resumen en las tablas siguientes:

Municipio	Zona	Laborable		Domingo		Total Semana		Característica
		Día	Noche	Día	Noche	Día	Noche	
Medellín	Parque Botero- Carabobo	61,7	55,9	62,6	56,9	61,7	55,9	Comercial
	Junín - La Playa	74,2	72,7	72,2	77,2	74,0	73,7	Comercial
	Barrio Triste	65,1	57,3	60,2	53,5	64,7	56,9	Talleres
	Avenida La 70	69,7	71,2	66,6	73,1	69,4	71,5	Ocio - Comercial
	Laureles	57,9	53,5	54,9	52,2	57,6	53,4	Ocio tranquilo
	Avenida La 33	74,1	70,6	72,4	69,8	74,0	70,5	Ocio Comercial
	Castilla	68,9	60,3	62,9	57,3	68,5	60,0	Ocio Comercial
	Aranjuez	75,1	70,2	73,6	72,6	74,9	70,7	Ocio Comercial
	Las Palmas	56,9	54,9	52,5	54,2	56,5	54,2	Ocio Comercial
	Poblado - Parque Lleras	60,6	63,5	58,8	68,9	60,4	64,8	Ocio Comercial

Ilustración 8. Resumen de los resultados de los registros semanales en las zonas de evaluación complementaria. Municipio de Medellín.

Fuente: (Área Metropolitana, 2015. p. 49)

Como conclusión del resultado anterior se destaca:

La escasa diferencia entre día y noche, ya que solo tres de los diez puntos presentan una reducción que supera los 5 dB(A) mientras en dos de los puntos del promedio semanal nocturno supera al diurno del orden de 4 dB(A) en Parque Lleras y de 2 dB(A) en la Avenida 70.

Las conclusiones que se obtienen del conjunto de las 20 zonas analizadas en los tres municipios son: – Todas las mediciones están por encima de 50 dB(A), para el periodo nocturno. – La reducción del nivel nocturno, salvo alguna excepción, no llega a 5 dB(A). – En 4 puntos la noche presenta mayor nivel que el día. – Sólo en 3 puntos se encuentran resultados en la noche por debajo de 55 dB(A) – En prácticamente la mitad de los puntos se está por debajo de 65 dB(A) para el periodo diurno. – La mitad de los puntos exceden para la noche 65 dB(A) y en 5 de ellos se superan 70 dB(A). – Las noches del domingo destacan con respecto al resto de la semana en Barrio Obrero y Parque Lleras, aunque en la mitad de los puntos las noches del domingo presentan niveles superiores a los niveles promedio del resto de la semana, mientras que esta situación se da en 5 puntos del periodo diurno. – El nivel del promedio laborable y del total de la semana es prácticamente igual, por lo que los domingos no tienen incidencia en el nivel promedio anual. (Área Metropolitana, 2015. p. 50).

Como se afirma anteriormente, el nivel de ruido es más alto que lo permitido a nivel legal por más de 10 o 15 puntos. Partiendo de esta información se quiso evaluar que tan sensibles son al ruido los participantes, Palomino (2009), manifiesta que el ruido es definido:

Como la sucesión más o menos rápida de ondas sonoras de percepción molesta, también contamina a la atmósfera y resulta nocivo para la salud del hombre provocando trastornos en el sistema nervioso central, cardiovascular, respiratorio, digestivo y renal. Un sonido repentino muy fuerte acelera la actividad cardíaca, inhibe las funciones del sistema digestivo, aumenta la tensión arterial y muscular, modifica la circulación sanguínea, en resumen, causa afectaciones en el orden

fisiológico y psicológico, con muchas incidencias en los individuos que desarrollan su actividad productiva en grandes industrias y obras de construcción. Entre las secuelas fisiológicas se encuentran la fatiga auditiva, los traumatismos acústicos, cefaleas, irritabilidad, ansiedad, mareos, fatiga corporal, insomnios, náuseas, vómitos (p. 4).

Partiendo de la anterior conceptualización del ruido se presentan los ítems que fueron abordados en la investigación para evaluar qué se piensa del ruido y la contaminación acústica.

¿Considera que el ruido es un contaminante?

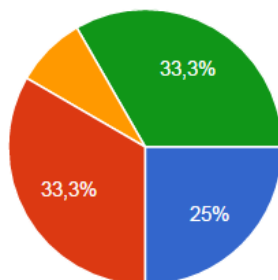


Sí	12	100%
No	0	0%
No sabe, no responde	0	0%
Otro	0	0%

Ilustración 9. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código - RUCON

Fuente: elaboración propia

¿Cuál cree usted que es el artefacto u objeto más ruidoso que posee en su casa?



Televisor	3	25%
Equipo de sonido	4	33.3%
Lavadora	1	8.3%
Otro	4	33.3%

Ilustración 1. Categoría Ruido y Contaminación Acústica – Código - RUCON

Fuente: elaboración propia

En la generalidad los participantes opinan que el ruido sí es un contaminante y a la pregunta que se les realizó para saber si conocen o intuyen la diferencia entre ruido y contaminación acústica respondieron lo siguiente:

- Ruido: producido por cualquier agente y puede haber voluntad o no.
Contaminación: producida por la voluntad humana
- Ruido: lo que afecta mis oídos. Contaminación: efecto negativo por elementos de ruido.
- El ruido es eventual. La contaminación es la permanencia del ruido
- Es igual
- Ninguna

Además, reconocen que tienen en su casa aparatos que ocasionan ruido como el televisor y el equipo de sonido.

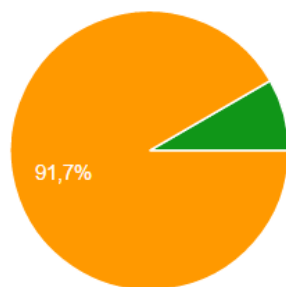
A lo anterior es importante agregarle que las personas participantes tienen la percepción de que el ruido sí es un contaminante ambiental y que además tiene efectos negativos. Así mismo, se identifican algunos de los focos de contaminación auditiva en las zonas 3 y 7 del mapa de ruido y entre las más mencionadas están:

La 33 por los bares, discotecas y negocios comerciales de rumba y venta de licor.

Alrededor de las zonas residenciales también hay negocios de esparcimiento y recreación nocturna, además el tránsito vehicular es también uno de los causantes de más ruido según los participantes.

Partiendo de esos datos se puede decir que las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín tienen problemas por contaminación ambiental y pese a que están ubicados en zona residencial, también son afectados por los negocios y el ruido vehicular hasta altas horas de la noche como se puede observar en el Ilustración 7.

¿A qué hora del día cree usted que hay más ruido?



En la mañana	0	0%
En la tarde	0	0%
En la noche	11	91.7%
Otro	1	8.3%

Ilustración 10. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

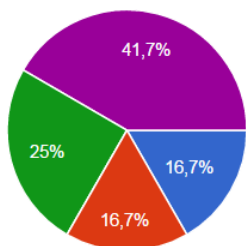
Fuente: elaboración propia

6.2.1. Conductas Frente al Ruido – Código CON

En esta categoría se quiso realizar una pesquisa de aquellas actitudes que tienen frente al ruido las personas que participaron del estudio.

Muchas de las conductas que se tienen frente a este, parten en primera instancia de las experiencias con los focos de ruido y otra de aquellas creencias o formación desde la familia en cuanto al ruido. Así mismo, de aquellas cosas que se pueden o no hacer con un alto volumen y bajo circunstancias ruidosas de la cotidianidad, entre las que se tuvieron en cuenta para esta categoría se mencionarán aquellas que tienen que ver con el esparcimiento y la recreación, los sentimientos que genera el ruido y las formas de afrontar situaciones ruidosas.

Antes de empezar a trabajar intento apartar todos los ruidos

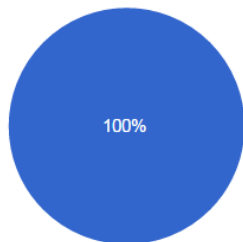


Nada de acuerdo	2	16.7%
Algo de acuerdo	2	16.7%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	3	25%
Muy de acuerdo	5	41.7%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 11. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Cuando estoy cansado (a) la música fuerte me da vida

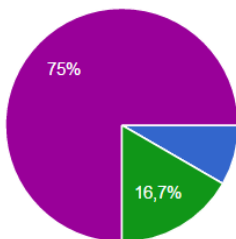


Nada de acuerdo	12	100%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	0	0%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 12. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Un sueño saludable solo es posible en un ambiente con absoluta tranquilidad

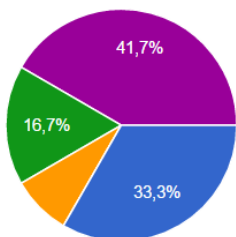


Nada de acuerdo	1	8.3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	2	16.7%
Muy de acuerdo	9	75%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 13. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Muchas veces echo de menos la tranquilidad

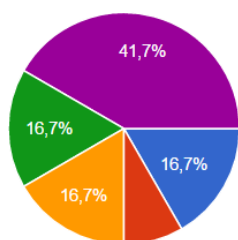


Nada de acuerdo	4	33.3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	2	16.7%
Muy de acuerdo	5	41.7%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 14. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

No me gusta ir a los actos públicos ruidosos

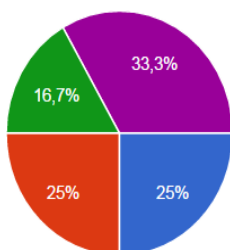


Nada de acuerdo	2	16.7%
Algo de acuerdo	1	8.3%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	2	16.7%
Bastante de acuerdo	2	16.7%
Muy de acuerdo	5	41.7%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 15. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Yo no puedo dormir cuando hay el mínimo ruido

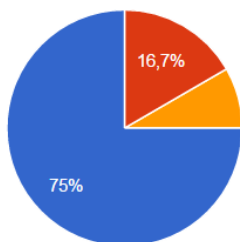


Nada de acuerdo	3	25%
Algo de acuerdo	3	25%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	2	16.7%
Muy de acuerdo	4	33.3%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 16. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Para bailar se debe poner la música muy fuerte

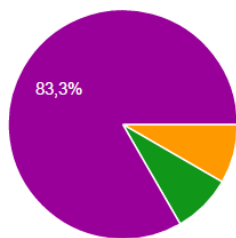


Nada de acuerdo	9	75%
Algo de acuerdo	2	16.7%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	0	0%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 17. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Cuando hay tranquilidad estoy más relajado

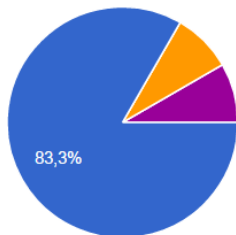


Nada de acuerdo	0	0%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	1	8.3%
Muy de acuerdo	10	83.3%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 18. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

La música alta en una discoteca no molesta

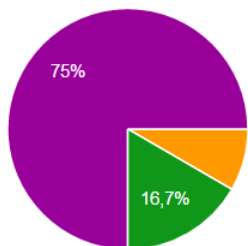


Nada de acuerdo	10	83.3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	1	8.3%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 19. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Me resulta desagradable mantener una conversación con ruido

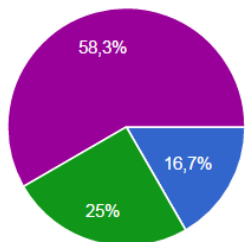


Nada de acuerdo	0	0%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	2	16.7%
Muy de acuerdo	9	75%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 20. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

El ruido me hace agresivo

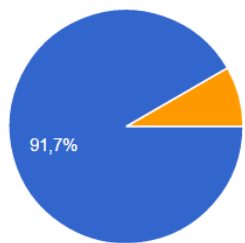


Nada de acuerdo	2	16.7%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	3	25%
Muy de acuerdo	7	58.3%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 21. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

La música se debe escuchar fuerte

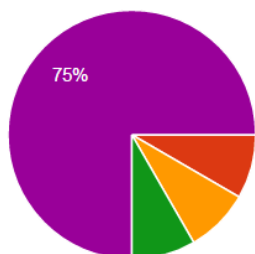


Nada de acuerdo	11	91.7%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	0	0%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 22. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Después de pasar una noche en un local ruidoso me siento muy cansado

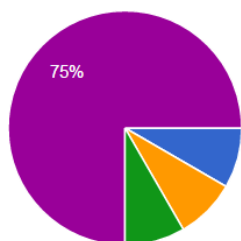


Nada de acuerdo	0	0%
Algo de acuerdo	1	8.3%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	1	8.3%
Muy de acuerdo	9	75%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 23. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Procuro no mantener una conversación si en el local hay música fuerte

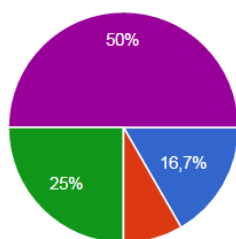


Nada de acuerdo	1	8.3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	1	8.3%
Muy de acuerdo	9	75%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 24. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Durante la noche debe haber mucho silencio

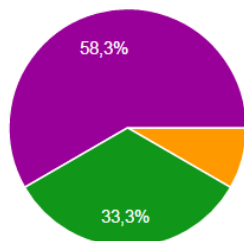


Nada de acuerdo	2	16.7%
Algo de acuerdo	1	8.3%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	3	25%
Muy de acuerdo	6	50%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 25. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Si hay ruido me gusta hacer algo para mejorar la situación ruidosa

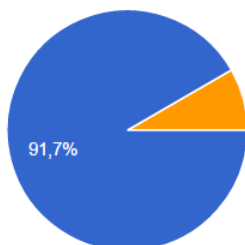


Nada de acuerdo	0	0%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	4	33.3%
Muy de acuerdo	7	58.3%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 26. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Me relaja la música a alto volúmen

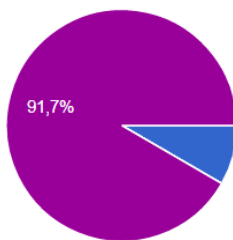


Nada de acuerdo	11	91.7%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8.3%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	0	0%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 27. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

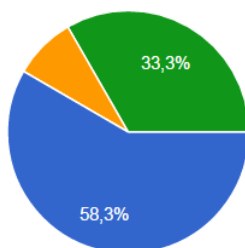
El ruido perjudica mi salud



Nada de acuerdo	1	8.3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	0	0%
Bastante de acuerdo	0	0%
Muy de acuerdo	11	91.7%
Sin respuesta	0	0%

Ilustración 28. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

el ruido no influye en el rendimiento

Nada de acuerdo	7	58,3%
Algo de acuerdo	0	0%
Ni en acuerdo ni en desacuerdo	1	8,3%
Bastante de acuerdo	4	33,3%
Muy de acuerdo	0	0%

Ilustración 29. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Como se observa, la mayoría de las personas encuestadas comprende que el ruido es un sonido fuerte que tiende a causar molestias a nivel emocional, además un alto porcentaje considera que este es un problema grave que ocasiona malestar fisiológico y psicológico.

Todos estos resultados indican que estas personas piensan que la causa principal del estrés que manejan es el ruido, que se produce al interior y alrededor de sus recintos en las horas marcadas desde las 00.00 horas hasta las 4:00 a.m. lo cual, les impide tener un sueño tranquilo, en el que puedan descansar suficientemente. Tal y como afirman Carrillo-Mora, Ramírez-Peris, & Magaña-Vázquez (2013), las consecuencias de no dormir bien y que afectan las principales funciones cognitivas son:

Atención sostenida intencional: la atención se vuelve variable e inestable y se incrementan los errores de omisión y comisión

Enlentecimiento cognitivo.

El tiempo de reacción se prolonga.

La memoria de corto plazo y de trabajo disminuye.

Se afecta la adquisición de tareas cognitivas (aprendizaje).

Aumentan las respuestas perseverativas.

Toma de decisiones más arriesgadas.

El desempeño inicial de las tareas es bueno al inicio pero se deteriora con las tareas de larga duración.

Alteración de la capacidad de juicio.

Disminución de la flexibilidad cognitiva.

Alteraciones del humor: irritabilidad, enojo.

Disminuye la autovigilancia y autocrítica.

Fatiga excesiva y presencia de “microsueños” involuntarios (p. 10)

Al lado de lo anterior, el 91.7% de las personas encuestadas es consciente de que el ruido puede tener efectos nocivos para la salud, (Ilustración 25. Categoría Conductas Frente al Ruido – Código – CON); el 100% dice que el ruido es un contaminante; un 83.3% está de acuerdo en que el ruido les ocasiona agresividad e irritabilidad

Se puede observar entonces que los participantes sienten cierta prevención en cuanto a circunstancias ruidosas, tal y como se muestra en las Ilustraciones (del 1 al 26), además es importante anotar que no solo se reconoce que el ruido puede ocasionar daño, sino que se evidencian conductas agresivas que parten de las situaciones ruidosas a las que han sido expuestas estas personas a lo largo de los años.

Al respecto de los efectos que se producen por el ruido, Ortega (2011) manifiesta que entre los más comunes se pueden mencionar los:

Fisiopatológicos: ocurren cuando el ruido afecta las funciones del organismo.

Algunos de estos efectos son arritmias cardíacas, cambios en el ritmo respiratorio, pérdida auditiva, cefaleas, aumento del umbral de audición, hipertensión, fatiga.

Psicológicos: entre ellos se encuentran trastornos del sueño, disminución del rendimiento, la concentración, cambios de estado del ánimo, malestar, estrés.

Lesivos: Ocurren cuando el ruido afecta directamente órganos, principalmente en el oído. Cuando la exposición no es muy prolongada y los niveles no son tal altos, el oído se recupera después de un tiempo de reposo, de lo contrario las lesiones pueden ser irreparables. En este grupo se encuentra la pérdida de audición total o parcial (p. 5).

Al respecto de los efectos que tiene el ruido, Roth (2000) expresa que, desde la psicología ambiental, se pueden mencionar aquellas alteraciones que son producidas por el contacto con el exterior, en este caso con los focos de ruido; dado que el exterior es el cúmulo de lo que se percibe, escucha y siente, también es el ambiente un medio que permite expresiones emocionales que le dan significado ya sea positivo o negativo a los espacios en los que comúnmente se desenvuelve la persona. Tal es el caso de los participantes que ya no asocian el hogar a un espacio de descanso sino que lo perciben como un estresor más debido al ruido y porque según algunos de ellos no han tenido respuestas desde la administración municipal a sus necesidades específicas como son:

- Derecho a la intimidad, porque el ruido afecta incluso el desempeño sexual (P4).
- Derecho a una ambiente sano, porque hasta las relaciones con los vecinos se ven perjudicadas por el ruido (P2).
- Aunque no está consignado en la ley como tal, algunos de los participantes hablan del derecho a dormir, descansar y a tener una mejor calidad de descanso.

- Otro de los derechos que esta población reclama, es la respuesta efectiva de las autoridades, pues aunque se han realizado (como consta en algunos de los informes mencionados) campañas de prevención y amortiguación de aquellos espacios que están por encima de las mediciones de ruido, las soluciones han sido mínimas y aún se presentan muchos inconvenientes que nacen de la contaminación auditiva.

A lo largo de esta investigación se ha querido verificar si estos residentes presentan alta vulnerabilidad al ruido y si este es un posible agente estresor para los habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín. En este ítem la prueba ha arrojado una puntuación T 53, la cual está ubicada en el rango de la media, se percibe así que estas personas pueden estar presentando posible estrés, generado por diferentes componentes ambientales como el ruido.

6.3. Estrés – Código ESTRÉS

6.3.1. Estresores Cotidianos

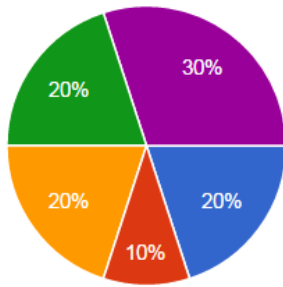
Los puntos de la categoría de estresores cotidianos fueron seleccionados del Test realizado por Nowack (1999) sobre el perfil de estrés.

Según Nowack (1999), la categoría de estresores es

una lista de seis categorías principales de estresores o “problemas” que la gente experimenta en su trabajo y en su vida personal. Los problemas son experiencias y condiciones de la vida cotidiana que se perciben como importantes e irritantes, molestas, hirientes o amenazantes para el bienestar de alguien (p. 2).

Del listado propuesto por Nowack (1999) están: los problemas de salud, en el trabajo, financieros, familiares, sociales y ambientales, como se puede ver en los Ilustraciones 27 a 32.

Problemas de salud en los últimos tres meses

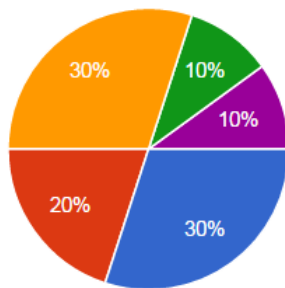


Nunca	2	20%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	2	20%
A menudo	2	20%
Siempre	3	30%

Ilustración 30. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Problemas de trabajo en los últimos tres meses

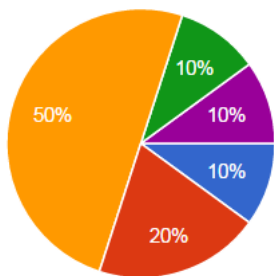


Nunca	3	30%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	3	30%
A menudo	1	10%
Siempre	1	10%

Ilustración 31. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Problemas financieros en los últimos tres meses

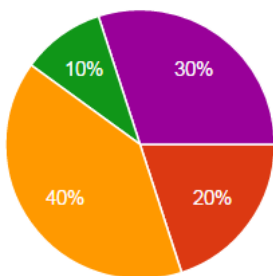


Nunca	1	10%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	5	50%
A menudo	1	10%
Siempre	1	10%

Ilustración 32. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Problemas familiares en los últimos tres meses

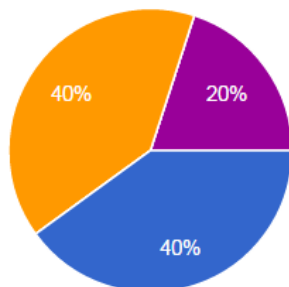


Nunca	0	0%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	4	40%
A menudo	1	10%
Siempre	3	30%

Ilustración 33. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Problemas sociales en los últimos tres meses

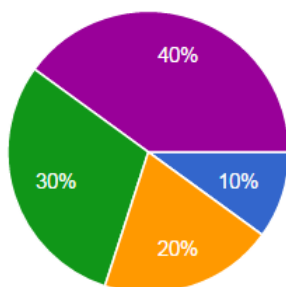


Nunca	4	40%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	4	40%
A menudo	0	0%
Siempre	2	20%

Ilustración 34. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

Problemas ambientales en los últimos tres meses



Nunca	1	10%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	2	20%
A menudo	3	30%
Siempre	4	40%

Ilustración 35. Categoría Estresores Cotidianos – Código - CON

Fuente: elaboración propia

El test “perfil de estrés”, consta de 123 preguntas, las cuales, fueron aplicadas en su totalidad pero al momento de hacer el análisis del mismo se eligen tres categorías (estresores cotidianos, descanso – sueño y bienestar psicológico), que abordan parte de la investigación, las cuales se explicaran a continuación:

Como se puede observar en los datos anteriores se ven afectaciones de la salud en la Ilustración 27 durante los últimos tres meses, con una intensidad en tiempo de tres individuos sanos y nueve que oscilan entre algunas veces, a menudo o siempre.

De los problemas que los entrevistados han experimentado en el trabajo durante los últimos tres meses (ver Ilustración 28), a diferencia de los de salud, dos personas oscilan entre a menudo y siempre y el resto está ubicado en nunca (3 personas) rara vez (2 personas) y algunas veces (3 personas).

De las dificultades a nivel financiero (Ilustración 29) se puede observar que de los participantes, 5 están en el rango de algunas veces y solo 1 en el ítem de respuesta siempre,

mientras que el resto se distribuyen entre nunca (1 persona), rara vez (2 personas) y a menudo (1 persona).

6.3.2. Descanso – Sueño

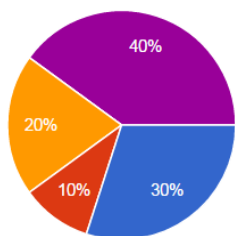
En esta categoría se pudo observar qué tipo de estrategias tienen las personas entrevistadas para mitigar los problemas o estresores. Algunos tienen que ver con el descanso adecuado y otros con las actitudes que se asumen en la vida diaria.

Al evaluar el ítem descanso/sueño: al hacer la lectura y análisis de este, se ha encontrado que 5 personas están ubicadas dentro del límite inferior con una puntuación T37, indicador que muestra que estas personas no tienen un descanso adecuado, ni están relajadas, para lo cual se puede decir que están exteriorizando un posible estrés que puede ser derivado de las situaciones de ruido que viven a diario. Tal y como afirman Miró, Cano, & Buela (2005):

La pérdida de sueño es una experiencia frecuente en nuestras vidas. Muchas personas podrían estar privadas de sueño de forma crónica debido a las exigencias laborales, actuales estilos de vida, etc. (...). Los trastornos del sueño pueden suponer un importante riesgo de trastornos somáticos y psicológicos y afectan muy negativamente a la calidad de vida. Múltiples estudios han demostrado que ciertos trastornos relacionados con el sueño constituyen un importante factor de riesgo para la salud, independientemente de aspectos como la edad, el sexo, la obesidad, el consumo de tabaco, etc. (p 21)

Así mismo, aquellas situaciones de ruido que pueden entorpecer el sueño pueden volverse en el tiempo una costumbre que no se percibe pero que igualmente está dañando la salud (Frers, 2009).

Se motivó a sí mismo (a) mientras trabajaba o jugaba, aun cuando se sintiera cansado (a), fatigado (a), o exhausto (a)

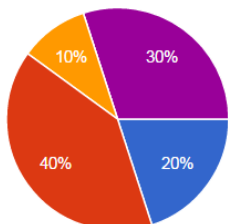


Nunca	3	30%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	2	20%
A menudo	0	0%
Siempre	4	40%

Ilustración 36. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO

Fuente: elaboración propia

Perdió una noche completa de sueño o gran parte de ésta debido al trabajo o a actividades recreativas

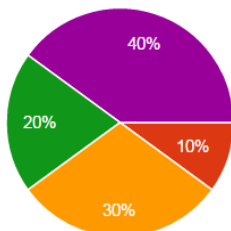


Nunca	2	20%
Rara vez	4	40%
Algunas veces	1	10%
A menudo	0	0%
Siempre	3	30%

Ilustración 37. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO

Fuente: elaboración propia

Durmió menos de lo que necesitaba porque se desveló o tuvo que levantarse demasiado temprano

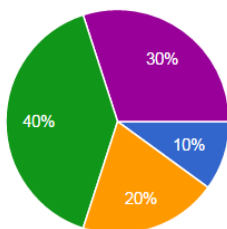


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	3	30%
A menudo	2	20%
Siempre	4	40%

Ilustración 38. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO

Fuente: elaboración propia

Durmió menos de lo que necesitaba porque tuvo problemas para conciliar el sueño o durmió menos tiempo del usual

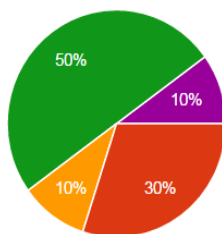


Nunca	1	10%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	2	20%
A menudo	4	40%
Siempre	3	30%

Ilustración 39. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO

Fuente: elaboración propia

Dejó de hacer actividades frecuentes que le resultaban relajadoras y tranquilizantes (p. ej., pasatiempos, leer, ver televisión, escuchar, radio, etc)



Nunca	0	0%
Rara vez	3	30%
Algunas veces	1	10%
A menudo	5	50%
Siempre	1	10%

Ilustración 40. Categoría Descanso – Sueño – Código - DESCANSO

Fuente: elaboración propia

En las anteriores respuestas se puede observar que los participantes tienen bajos niveles de descanso, sueño y recreación y que pueden estar ligadas a las respuestas frente a los diversos estresores a que se han enfrentado durante los últimos tres meses, sin embargo muchos afirman que su falta de descanso se debe a la cantidad de ruido en la noche tal, como expresan y se evidencia en la Ilustración 7.

De la importancia que tiene el descanso y el sueño, Miró, Cano, & Buela (2005) afirman que:

Existe una estrecha interrelación entre los procesos de sueño y el estado general de salud física y psicológica de una persona (...).

Aunque las relaciones entre el sueño y el bienestar físico y psicológico han sido estudiadas preferentemente en muestras clínicas, son también diversas las líneas de investigación que han constatado esta relación en la población general. Así, se ha estudiado la influencia de diversas modificaciones en la cantidad, en la calidad o en el momento del sueño en la salud física y mental. Algunas de estas modificaciones, como el dormir en un momento distinto del nocturno, terminan produciendo a largo plazo problemas de salud. (p. 11)

Siendo así, los participantes, al no tener un descanso adecuado, están en riesgo de presentar patologías asociadas con la falta o la poca cantidad de sueño reparador que como seres humanos requieren diariamente.

6.3.3. Bienestar Psicológico – Código – BIEN

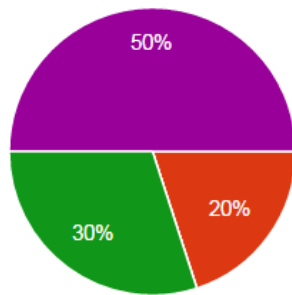
“El bienestar ha sido tema de interés de diversas disciplinas y campos de la psicología y se ha relacionado con felicidad, calidad de vida y salud mental, así como con distintas variables personales y contextuales asociadas” (Ballesteros, Medina, & Caycedo, 2009. p. 240). Es decir, que aquellas circunstancias que potencializan el bienestar psicológico redundan a nivel físico, pues se generan herramientas que llevan al eustrés equilibrando a las personas.

En esta categoría, desde el Test del perfil del estrés, esta sección “presenta una lista de sentimientos y actitudes comunes que la gente experimenta” (Nowack, 1999) y que están

directamente relacionados con la calidad de vida y con aquellas actitudes que sirven como mecanismo de control hacia los estresores que se tienen en la cotidianidad.

En este ítem la prueba ha arrojado una puntuación T 55, la cual está ubicada en el rango de la media, se percibe que estas personas pueden estar presentando posible estrés, generado por diferentes componentes ambientales como el ruido. Entre los ítems evaluados se encuentran los siguientes:

Sentirse feliz y satisfecho (a) con su vida social.

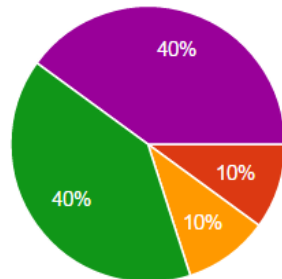


Nunca	0	0%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	0	0%
A menudo	3	30%
Siempre	5	50%

Ilustración 41. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse estimulado (a) y motivado (a) por su trabajo y su vida

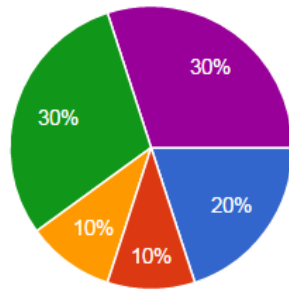


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
A menudo	4	40%
Siempre	4	40%

Ilustración 42. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse capaz de relajarse y experimentar bienestar fácilmente

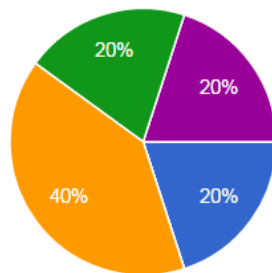


Nunca	2	20%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
A menudo	3	30%
Siempre	3	30%

Ilustración 43. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse mental y físicamente calmado (a), relajado (a), y libre de tensión

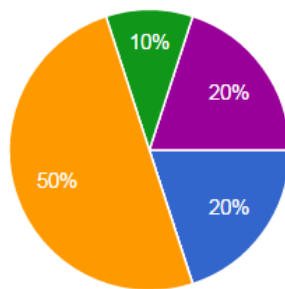


Nunca	2	20%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	4	40%
A menudo	2	20%
Siempre	2	20%

Ilustración 44. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Despertarse anticipando un día interesante y emocionante

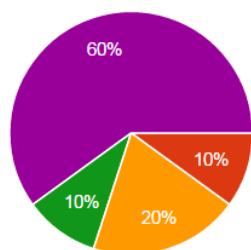


Nunca	2	20%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	5	50%
A menudo	1	10%
Siempre	2	20%

Ilustración 45. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse amado (a), querido (a), y apoyado (a) sinceramente por las personas cercanas a usted

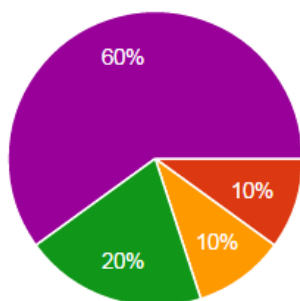


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	2	20%
A menudo	1	10%
Siempre	6	60%

Ilustración 46. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Disfrutar de manera genuina las cosas en las que participa

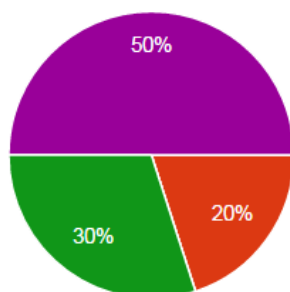


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	1	10%
A menudo	2	20%
Siempre	6	60%

Ilustración 47. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentir que su futuro es esperanzador y promisorio

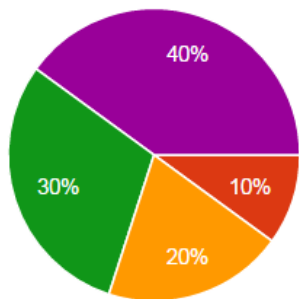


Nunca	0	0%
Rara vez	2	20%
Algunas veces	0	0%
A menudo	3	30%
Siempre	5	50%

Ilustración 48. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse confiado (a), optimista y seguro (a) de sí mismo (a)

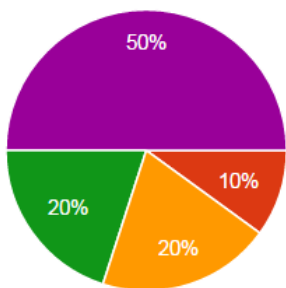


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	2	20%
A menudo	3	30%
Siempre	4	40%

Ilustración 49. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse a gusto con su propia vida

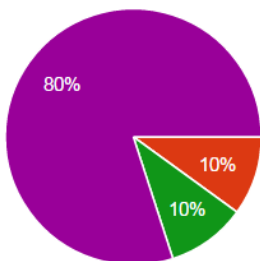


Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	2	20%
A menudo	2	20%
Siempre	5	50%

Ilustración 50. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

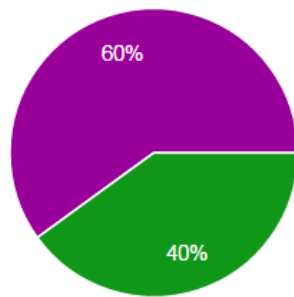
Sentirse comprometido (a) con sus actividades cotidianas y sus relaciones actuales



Nunca	0	0%
Rara vez	1	10%
Algunas veces	0	0%
A menudo	1	10%
Siempre	8	80%

Ilustración 51. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Sentirse satisfecho (a) con sus logros personales y profesionales

Nunca	0	0%
Rara vez	0	0%
Algunas veces	0	0%
A menudo	4	40%
Siempre	6	60%

Ilustración 52. Categoría Bienestar Psicológico – Código - BIEN

Fuente: elaboración propia

Partiendo de los datos anteriores, se puede afirmar que los participantes tienen conductas que les ayudan a reducir algunos efectos del estrés que se presenta en la vida diaria. Siendo así, la calidad de vida tiende a mejorar si se tienen las herramientas necesarias para mejorarla.

Del Bienestar psicológico en general, se ha encontrado que las 5 personas a quienes se les aplicó este ítem tuvieron una puntuación T 57.4, la cual se ubica en la media. Esto indica, según la prueba, que estas personas buscan tener un equilibrio psicológico, ya que entre más alto es este ítem, ellas pueden tener mecanismos de defensa hacia estímulos estresores como el ruido.

Al realizar el análisis de las zonas 3 y 7 de Medellín se ha encontrado que, al totalizar ambas zonas, estas demarcan una puntuación T 54 con relación al estrés; en el ítem descanso/sueño estas demarcan el límite inferior con una puntuación T 34.5 y en cuanto a bienestar psicológico, este ítem está ubicado dentro de la media con una puntuación T 59.2.

En el test utilizado se pudo encontrar que el 99% de las personas a quienes se les aplicó la prueba “perfil de estrés” presenta una serie de posibles agentes estresores, dentro de los cuales se puede ubicar el estrés ocasionado por un componente ambiental, caracterizado por el ruido.

Se puede concluir que la zona más afectada por el ruido según el resultado del test y de la encuesta de sensibilización del ruido es la zona 3 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín.

Teniendo en cuenta que esta investigación ha estado enmarcada bajo los planteamientos de la psicología ambiental, se puede determinar que según “Los intereses y estrategias investigativos agrupados bajo el rótulo de Psicología ambiental podrían ser representados mejor como partes de un campo interdisciplinario y emergente, centrado en el ambiente y en el comportamiento, o en las relaciones humano-ambientales” (Zimmermann, 2010. p. 10).

Así mismo, Zimmermann (2010. p. 10) manifiesta que la psicología ambiental es un campo:

Que abarca diversas perspectivas del ambiente y del comportamiento, como la ecología humana, la sociología ambiental y urbana, la arquitectura, la planificación, el manejo de los recursos naturales y de la geografía comportamental [...] La Psicología ambiental diverge de esas áreas ya que su núcleo de atención son los procesos psicológicos básicos (p. ej. cognición, desarrollo, personalidad, aprendizaje) y los niveles de análisis individual, grupal y social (Stokols, 1978).

En ese orden de ideas, en la investigación realizada se han hallado efectos ambientales a los que están expuestos los habitantes encuestados, efectos que han venido apareciendo a largo plazo, sin embargo, hay otros que se han percibido más tempranamente en forma de estrés.

Uno de estos efectos es el ruido, factor ambiental que más ha influido en esta comunidad. De igual manera los participantes verbalizan que este es un componente que tiende a generar en ellos algunas conductas perturbadoras o emocionales como el estrés, acompañado de irritabilidad, pérdida de sueño, cambios de humor, agresividad e incluso inseguridad y miedo; además se ha comprobado que la música alta en discotecas aledañas a sus residencias ha generado la mayor crítica por parte de los ciudadanos, como causante del ruido que les ha generado posible estrés, impidiéndoles tener un sueño tranquilo y profundo, el cual es parte importante del desarrollo cotidiano de sus actividades y de la vida emocional de cada individuo.

Desde este punto de vista, Zimmermann (2010) sostiene que:

El contexto cultural del entorno nos remite al significado que éste adquirió en la mente del individuo para sus patrones de comportamiento y para su sistema de valores. Moser G. expresa este concepto de manera clara diciendo: “El medio ambiente no es un espacio neutro y desprovisto de valores, es marcado culturalmente” (2003). El entorno es cargado de significados que el individuo integra a su mapa mental frente al barrio, a la ciudad, a la región, al país, para su identidad, su orientación espacial, y para su proyecto de vida” (p. 20).

De esta manera se entiende que toda relación hombre-ambiente implica una mirada tanto sobre el individuo como sobre el entorno mismo. El terreno es esencial ya que es ahí que se genera el comportamiento.

7. Conclusiones

A la luz de los resultados alcanzados en esta investigación, se obtuvieron las siguientes conclusiones:

Cualquier persona, independientemente de las características generales que le definan, tales como edad o sexo, y que se encuentre expuesta a niveles altos de ruido, puede padecer estrés y ansiedad, además de otras enfermedades fisiológicas que se pueden desarrollar a causa de este contaminante.

El crecimiento de las ciudades trae consigo avances en las condiciones y la calidad de vida, pero también puede traer problemas de salud, por los múltiples factores que acompañan los procesos de urbanización tales como: el transporte, las máquinas que se utilizan para construir, locales que se abren para prestar servicios de entretenimiento a los ciudadanos, entre otros.

El ruido es una cuestión de molestia a nivel auditivo y a la larga implica graves perjuicios a la salud de los que están directamente expuestos a este. Aunque cabe anotar que la percepción del ruido y las herramientas que se tienen para superar aquellas circunstancias ruidosas son de carácter subjetivo, en el caso de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la ciudad de Medellín, es posible hablar de una dificultad generalizada y que afecta a toda la población circundante.

Según la prueba “perfil de estrés” las personas a quienes se les aplicó el test tienen un grado de estrés entre la media y el límite superior que puede ser ocasionado por la exposición al ruido que vienen experimentando desde hace años.

Las acciones que se realizan desde la Alcaldía Municipal con respecto a este tema no han logrado generar grandes efectos ni impactos importantes, dado que la población que disfruta y es dueña de los locales de servicios recreativos y de esparcimiento que ofrecen sus servicios en horario nocturno, tienen el conocimiento de la norma pero solo la aplican cuando están en presencia del funcionario público, es decir, se tiene el conocimiento pero no la conciencia del daño que se le ocasiona a la comunidad.

Con esta investigación se pudo comprobar que los residentes de las zonas 3 y 7 del valle de aburrá están expuestos a niveles de ruido que interfieren con su salud psicológica.

8. Recomendaciones

Realizar más intervenciones a nivel de los negocios que prestan servicios de esparcimiento y recreación nocturna y que estén ubicados en zonas aledañas a las residenciales.

Elevar intervenciones que permitan que las personas que están padeciendo o tengan indicios de padecer estrés por causa del ruido puedan ser atendidas y ayudadas a superar y adquirir herramientas que mitiguen los efectos nocivos del ruido y del estrés por ruido.

Implementar estrategias de sensibilización que generen conciencia del daño que se hace con el ruido, especialmente en lugares que estén abiertos en la noche e incluso donde sean vías muy transitadas.

Referencias Bibliográficas

- A.A.V.V. (2013). *Manual de control del estrdad Cep*.
- alcaldiabogota.gov.co*. (2012). Recuperado el 10 de Octubre de 2015, de <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=45928>
- Ardila, R. (2000). *infopsicologica.com*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2015, de www.infopsicologica.com/documentos/codigo_de_etica.doc
- Área Metropolitana . (Febrero de 2015). Actualización de los mapas de ruido de la zona urbana de los municipios de Bello, Itagüí y Medellín. Medellín, Antioquia, Colombia.
- Ballesteros, B. P., Medina, A., & Caycedo, C. (2009). El bienestar psicológico definido por asistentes a un servicio de consulta psicológica en Bogotá. *D - Pontificia Universidad Javeriana*, V(2), 239-358.
- Barla, G. R. (2012). *elcastellano.org*. Recuperado el 02 de Mayo de 2015, de http://www.elcastellano.org/glosario_ambiental.pdf
- Barón, R. A. (1973). *La tiranía del ruido*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Baum, A., & Singer, E. J. (1981). *Avances en psicología ambiental* (Segunda ed.). Pittsburgh: Psychology Press.
- Blanquer, D. (2005). *Contaminación acústica y calidad de vida: Un entorno de calidad para el turismo urbano*. Valencia, España: Tirant lo Blanch.
- Bolay, J.-C., & Taboada, V. (2013). *moodlearchives.epfl.ch*. Recuperado el 10 de Octubre de 2015, de http://moodlearchives.epfl.ch/2012-2013/pluginfile.php/1514529/mod_resource/content/0/Urbanizacion_y_medio_ambiente_-_Bolay_y_Taboada_2011.pdf
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, LVI(4), 5-15.
- Cerda, G. H. (1995). *Los elementos de la investigación: como reconocerlos, diseñarlos y construirlos* (Segunda ed.). Santa Fé de Bogotá D.C., Colombia: El Buho.
- Cervera, A. A. (30 de Abril de 2014). Vecinos de Avenida 33 siguen sin calma por ruido. *ADN*.
- Colombia. (6 de Agosto de 2002). Código Nacional de Tránsito Terrestre. *Ley 769*. Bogotá, Colombia.
- Congreso. (4 de Agosto de 1970). Código Nacional de Policía . *Decreto 1355*. Bogotá, Colombia.

- Congreso de la República. (18 de junio de 2009). Obtenido de http://servoaspr.imprenta.gov.co:7778/gacetap/gaceta.mostrar_documento?p_tipo=1037&p_numero=165&p_consec=22766
- De Osa, J., & Viñuales, V. (2011). *Ruido y Salud*. Investigación sobre el ruido, Observatorio Salud y Medio Ambiente DKV Seguros-GAES, Madrid - España.
- (2007). *Diagnóstico de la exposición y efecto del ruido en la población que frecuenta establecimientos nocturnos de la ciudad de Medellín*. Alcaldía de Medellín, Antioquia. Medellín: Alcaldía de Medellín.
- Ecodes. (28 de Noviembre de 2005). *ecodes.org*. Recuperado el 20 de Septiembre de 2015, de http://ecodes.org/noticias/efectos-de-la-contaminacion-acustica-sobre-la-salud#.VgmKbst_Oko
- eumed.net*. (S. F.). Recuperado el 28 de Septiembre de 2015, de http://www.eumed.net/tesis-doctorales/2012/mirm/enfoque_mixto.html
- Flores-Domínguez, R. E. (2009). *Contaminación acústica*. El Cid Editor | apuntes.
- Frers, C. (2009). *Veneno en los oídos*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.
- Galeano, M. M., & Aristizábal, S. M. (2007). *aprendeenlinea.udea.edu.co*. Recuperado el 27 de Septiembre de 2015, de aprendeenlinea.udea.edu.co/revistas/index.php/red/article/.../848/741
- García, S. B., & Garrido, F. J. (2012). *obrasocial.lacaixa.es*. Recuperado el 20 de Junio de 2015, de https://obrasocial.lacaixa.es/deployedfiles/obrasocial/Estaticos/pdf/Estudios_sociales/es12_esp.pdf
- Giraldo, A. W. (2012). *Gestión de la información de la Red de Ruido del Área Metropolitana del Valle de Aburrá*. Área Metropolitana del Valle de Aburrá. Medellín: Politécnico Jaime Isaza Cadavid - Grupo en Higiene y Gestión Ambiental GHYGAM.
- Gómez, M. M., Deslauriers, J.-P., & Alzate, P. M. (2009). *Cómo hacer una tesis de maestría y doctorado: investigación, escritura y publicación* (Primera ed.). Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.
- Gutiérrez, G. J. (20 de Julio de 1999). *psicopediahoy.com*. Recuperado el 12 de Septiembre de 2015, de <http://psicopediahoy.com/eustres/>
- Halpern, D. (1995). *Mental health and the build environment: more than bricks an mortar*. Psychology Press.
- Hernández, S. R., Fernández, C. C., & Baptista, L. P. (2010). *Metodología de la investigación* (Quinta ed.). México: McGraw Hill.
- Martimportugués, C., Gallego, J., & Ruiz, F. D. (S. F.). *ub.edu/psicologia. Revista de Acústica, XXX(1 y 2), 31-39.*

- Martimportugués, G. C. (2002). *Ruido y estrés ambiental*. Málaga, España: Aljibe, S. L.
- Martínez, L. A. (16 de Abril de 2007). *datateca.unad.edu.co*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2015, de datateca.unad.edu.co/contenidos/401121/diario_de_campo.pdf
- Martínez, L. J., & Peters, J. (Febrero de 2013). *ecologistasenaccion.org*. (E. e. Acción, Ed.) Recuperado el 03 de Mayo de 2015, de http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf/cuaderno_ruido_2013.pdf
- Mejía, C. A. (Julio - Junio de 2010). Estrés ambiental e impacto de los factores ambientales en la escuela. *Pampedia*(7), 3-18.
- Méndez, Á. C. (2009). *Metodología: diseño y desarrollo del proceso de investigación con énfasis en ciencias empresariales* (Cuarta ed.). México: Limusa.
- Menso, J. E. (S.F.). *materias.fi.uba.ar*. Recuperado el 10 de Junio de 2015, de <http://materias.fi.uba.ar/6654/download/db.pdf>
- Miró, E., Cano, L. M., & Buela, C. G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*(14), 11-27.
- Nowack, K. M. (1999).
- OMS. (1999). *ocw.unican.es*. (B. Berglund, T. Lindvall, & D. H. Schwela, Edits.) Recuperado el 15 de Septiembre de 2015, de <http://ocw.unican.es/ciencias-de-la-salud/salud-publica-y-atencion-primaria-de-salud/otros-recursos-1/lecturas/bloque-iii/Guias%20para%20el%20ruido%20urbano.pdf>
- Ortega, P. (2011). Análisis del problema del ruido ambiental de un sector de laureles y diseño de soluciones. Medellín, Antioquia, Colombia.
- Ortíz, J. J. (3 de Julio de 2013). Contaminación auditiva en Medellín: un tema escandaloso. *ADN*, pág. 3.
- Palomino, A. H. (2009). *El medio y su influencia en la salud humana*. Argentina: El Cid Editor | apuntes.
- Polaino - Lorente, A., Cabanyes, J., & Pozo, A. A. (2003). *Fundamentos de psicología de la personalidad*. Navarra, España: Ediciones Rialp S.A.
- Resolución 8321 . (Agosto de 1983). Bogotá D.E., Colombia: República de Colombia.
- Reto, E. (2014). En Medellín, el ruido sobrepasa la norma permisible. 22-24.
- Ricard, F. (2008). *Tratado de osteopatía visceral y medicina interna*. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana.
- Ríos, V. O., Gómez, M. M., Yepes, P. D., & Manco, S. R. (2006). *Elaboración de los mapas acústicos y de concentración de monóxido de carbono para los municipios de la jurisdicción del Área*

Metropolitana del Valle de Aburrá. Grupo de Higiene y Salud Ambiental (GHYGA); Área Metropolitana del Valle de Aburrá; Universidad Nacional de Colombia - Grupo GEMA. Medellín: Subdirección Ambiental Politécnico Jaime Isaza Cadavid.

Rivera-Ledesma, A., Caballero, S. N., Pérez, S. I., & Montero-López, L. M. (2013). SCL-90 R: Distrés psicológico, género y conductas de riesgo. *Universitas Psychologica*, 105-118.

Roth, E. (2000). Psicología ambiental: interfase entre conducta y naturaleza. *Universidad Católica Boliviana*(8), 63-78.

Stora, J. B. (1990). *El estrés: ¿qué sé?* México D.F.: Cruz O., S.A.

Tamayo, M. (2009). *El proceso de la investigación científica: incluye evaluación y administración de proyectos de investigación* (Quinta ed.). Mexico: Limusa S.A.

Tamayo, T. M. (2009). *Diccionario de la investigación científica* (Tercera ed.). Cali, Colombia: Limusa.

UNAD. (s.f.). Recuperado el 23 de Julio de 2014, de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/100104/100104_EXE/leccin_23_diseos_de_carcter_cualitativo_diseos_fenomenolgicos_investigacin_etnografica__diseos_narrativos.html

UNAD. (S.F.). Recuperado el 23 de Julio de 2014, de http://datateca.unad.edu.co/contenidos/100104/100104_EXE/leccin_23_diseos_de_carcter_cualitativo_diseos_fenomenolgicos_investigacin_etnografica__diseos_narrativos.html

Valencia, G. J. (9 de Octubre de 2014). Medellín, Bello e Itagüí actualizan sus mapas de generación de ruido. *El Colombiano*.

Zimmermann, M. (2010). *Psicología ambiental, calidad de vida y desarrollo sostenible* (Tercera ed.). México: Ecoe Ediciones.

Anexos

Anexo 1. Mapa de Ruido



Sector Av. 33

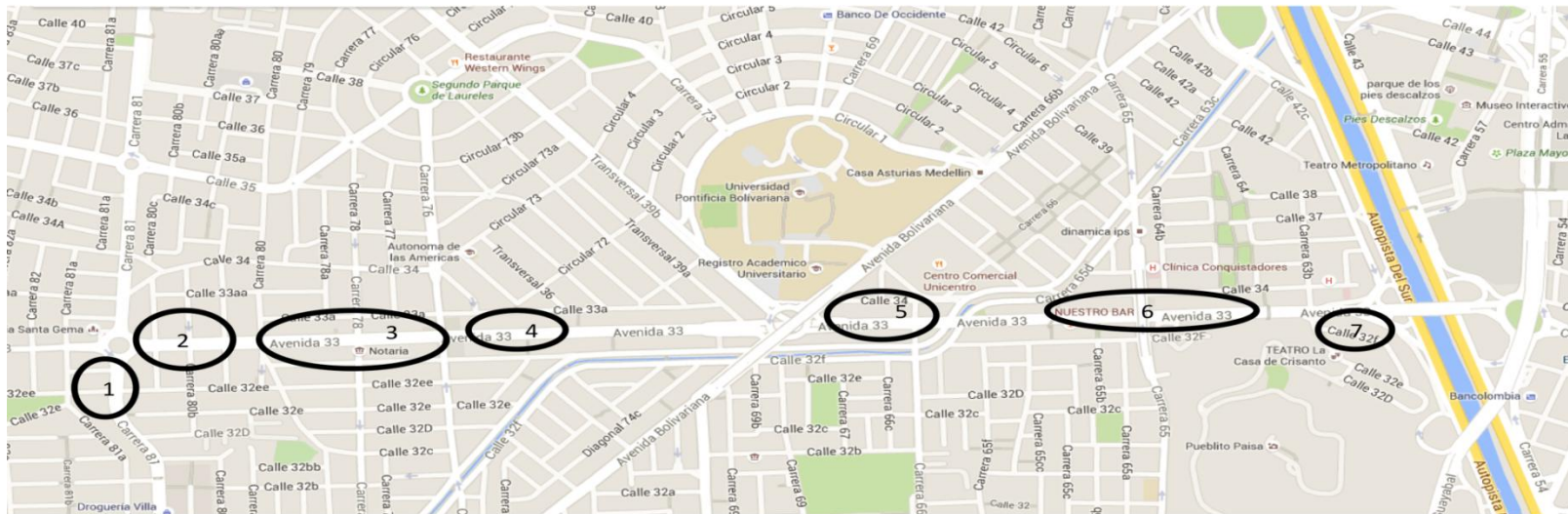


Ilustración: Mapa de Ruido

Fuente: Alcaldía de Medellín

Anexo 2 Consentimiento Informado

Por medio de la presente, autorizo mi participación como residente, en la investigación sobre LA CONTAMINACIÓN AUDITIVA COMO POSIBLE ESTÍMULO GENERADOR DE ESTRÉS EN 10 HABITANTES DE LAS ZONAS 3 Y 7 DEL MAPA DE RUIDO DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN EN EL SEMESTRE II DE 2015, semestre II de 2015, la cual está a cargo de unas investigadoras de psicología de la Universidad Uniminuto Seccional Bello Antioquia,

Entiendo que mi participación es totalmente voluntaria y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento y por cualquier razón.

Mi identidad será mantenida en la más estricta confidencialidad por parte de los investigadores a cargo.

Yo _____ identificado
(a) con cédula número _____ de _____

Manifiesto que he sido informado (a) sobre los objetivos de la investigación y que la información relacionada es confidencial.

Acepto ser entrevistada(o) en mi casa SI _____ NO _____

Acepto contestar la entrevista y demás registros planteados por
los investigadores SI _____ NO _____

FIRMA _____ FECHA _____

Anexo 3. Guía aplicación del cuestionario

Título de la Investigación			
LA CONTAMINACIÓN AUDITIVA COMO POSIBLE ESTÍMULO GENERADOR DE ESTRÉS EN 10 HABITANTES DE LAS ZONAS 3 Y 7 DEL MAPA DE RUIDO DEL MUNICIPIO DE MEDELLÍN EN EL SEMESTRE II DE 2015			
Investigadoras			
Objetivo:		Establecer si la contaminación auditiva es un posible estímulo generador de estrés en 10 habitantes de las zonas 3 y 7 del mapa de ruido del Municipio de Medellín en el Semestre II de 2015.	
Notas:		Esta guía será aplicada a personas mayores de edad que viven en las zonas 3 y 7 del mapa de ruido de la Alcaldía de Medellín.	
Género Señala con un equis (x)		Masculino	Femenino
			Edad:
Responde por favor las siguientes preguntas			
¿En qué trabaja actualmente?			
¿Qué estado civil tiene?			
¿Cuántos años hace que vive en este sector?			
¿Considera que el ruido es un contaminante?			
¿Cuál cree que es el artefacto u objeto más ruidoso que posee en su casa?			
¿Para usted cuál es la diferencia entre ruido y contaminación acústica?			
¿Dónde cree usted que están ubicadas las fuentes de ruido que más lo (a) afectan?			
¿A qué hora del día cree usted que hay más ruido?			

Responde por favor las siguientes preguntas señalando con una equis (x) la opción que consideres					
Pregunta	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Antes de empezar a trabajar intento apartar todos los ruidos					
Cuando estoy cansado la música fuerte me da vida					
Un sueño saludable solo es posible en un ambiente con absoluta tranquilidad					
Muchas veces echo de menos la tranquilidad					
No me gusta ir a los actos públicos ruidosos					
Yo no puedo dormir cuando hay el mínimo ruido					
El ruido no influye en el rendimiento					
Para bailar se debe poner la música muy fuerte					
Cuando hay más tranquilidad estoy más relajado					
La música alta en una discoteca no molesta					
Me resulta desagradable mantener una conversación con ruido					
El ruido me hace agresivo					
La música se debe escuchar fuerte					
Después de pasar una noche en un local ruidoso me siento muy cansado					

Responde por favor las siguientes preguntas señalando con una equis (x) la opción que consideres					
Pregunta	Nada de acuerdo	Algo de acuerdo	Ni en acuerdo ni desacuerdo	Bastante de acuerdo	Muy de acuerdo
Procuro no mantener una conversación si en el local hay música fuerte					
Durante la noche debe haber mucho silencio					
Si hay ruido me gusta hacer algo para mejorar la situación ruidosa					
Me relaja la música a alto volumen					
El ruido perjudica mi salud					
Si tienes alguna otra observación, nos encantaría saberla:					

Gracias por tu participación

Anexo 4. Test de Estrés – transcripción del perfil

Transcripción de Perfil de Estrés

Perfil de Estrés

Creada por: Kenneth M. Nowack

OBJETIVO

Brindar información a los clínicos y a las propias personas de los factores psicosociales que intervienen en la relación entre estrés y enfermedad.

Buscando un enfoque cognitivo transaccional del estrés y el afrontamiento.

CONTENIDO DE LA PRUEBA

Manual

Cuadernillo de aplicación

Forma de respuesta

Forma de calificación

INTERPRETACIÓN.

Título original: Stress Profile

1999- Western Psychological Services

Traducida al español por la editorial: El manual moderno -México- 2002

APLICACIÓN

Se le debe proporcionar a cada persona:

Un ejemplar del cuadernillo de aplicación

Una forma de respuesta calificación

Un bolígrafo o lápiz

APLICACIÓN

Tiempo: 20-25 minutos aproximadamente.

Participantes: adultos mayores de 20 años con un nivel de lectura mínimo de secundaria.

Individual-Grupal.

QUE EVALUA LA PRUEBA

15 Áreas relacionadas con el estrés y el riesgo para la salud de las personas:

Hábitos de salud.

Ejercicio.

Descanso/Sueño.

Alimentación/Nutrición.

Prevención.

Red de apoyo social.

Fuerza cognitiva.

Valoración positiva.

Minimización de la amenaza.

Concentración en el problema.

Bienestar psicológico.

No*: Puntuaciones elevadas: sugiere invulnerabilidad hacia la enfermedad, recursos protectores de la salud.

Puntuaciones bajas: sugieren vulnerabilidad hacia la enfermedad, alertas de riesgo para la salud.

INTERPRETACIÓN.

Si* : puntuaciones elevadas: sugieren vulnerabilidad hacia la enfermedad, alertas de riesgo para la salud.

puntuaciones bajas: sugiere invulnerabilidad hacia la enfermedad, recursos protectores de la salud.

INTERPRETACIÓN.

Se suman los reactivos de alerta de riesgo para la salud y los de protección de la salud.

Rosado: alerta de riesgo para la salud.

Verde: media.

Azul: recursos de protección para la salud.

INDICE DE SESGO.

INDICE DE INCONSISTENCIA DE LAS RESPUESTAS.

Estrés:

Hábitos de Salud:

Red de apoyo:

Conducta Tipo A:

Fuerza cognitiva:

Estilo de afrontamiento:

Bienestar psicológico:

+60: estresado.

+60: buen mantenimiento.

+60: satisfacción con la red de apoyo. -40: lo contrario.

+60: mayor intensidad al enfrentar el estrés en el trabajo.

+60: alto compromiso. -40: retos como amenazas.

+60: utiliza estrategia. -40: ausencia de la estrategia.

+60: satisfacción, felicidad.

Estrés:

Salud, trabajo, finanzas.

Hábitos de salud:

Ejercicio: Actividad física.

Descanso: Llevado más allá del agotamiento.

Alimentación: Comidas balanceadas.

Prevención: Contacto con alguien enfermo.

ARC: Drogas recreativas.

Red de apoyo social:

Apoyo ofrecido por los miembros.

Conducta tipo A:

Apresuramiento.

Fuerza cognitiva:

Involucramiento en actividades no laborales.

Estilo de afrontamiento:

Valoración positiva: Centrarse en lo positivo.

Valoración Negativa: Culpa y autocrítica.

Estilo de afrontamiento:

Minimización de la amenaza: Minimización con humor.

Concentración en el problema: Búsqueda del consejo.

Bienestar psicológico:

Felicidad y satisfacción.

Áreas evaluadas por cada uno de los reactivos.

Gracias.

BIOGRAFIA DE KENNETH M. NOWACK.

Es un psicólogo licenciado de la Universidad de California, profesor de la misma universidad y Director de diversas investigaciones. Ha proporcionado una visión estratégica / liderazgo, diseño y desarrollo de productos conceptuales, investigación, relaciones públicas y relaciones con los clientes avanzados para Envisia.

Nowack tiene más de veinte años de experiencia en el desarrollo y validación de los sistemas de recursos humanos, herramientas de evaluación , encuestas de clima organizacional , cuestionarios , simulaciones y pruebas.