

Trascendencia de la psicología ambiental en la salud mental individual y colectiva

Transcendence of environmental psychology in the individual and collective mental health

David Alberto Zamudio Flores ^{1,*}

¹ Universidad Continental

RESUMEN

El objetivo del presente trabajo es explicar la importancia en cuanto a la conexión y relación que existe entre el ambiente y la conducta, la influencia entre ambos, y como a partir de esta influencia se generan efectos a nivel de nuestros entornos y a nivel emocional, los cuales en conjunto influirán en la salud mental de las personas. Salud mental es un tema que involucra a todos ciudadanos, independientemente de la carrera profesional, no brindarle la debida importancia nos afecta a todos, es por ello que desde nuestros aprendizajes, experiencias y profesiones podemos aportar con proyectos e investigación que permitan velar por acciones y estrategias en cuanto a salud mental individual y colectiva con enfoques interdisciplinarios. Si bien nuestra sociedad paulatinamente está advirtiendo y entendiendo la gran importancia de la salud mental, falta mucho trabajo por realizar, es así que estudiar e investigar sobre psicología ambiental resulta oportuno e idóneo, puesto que es un tema poco valorado y entendido aún hoy en nuestro país, es por ello que educar y generar políticas de acción a nivel local, regional y nacional en cuanto a este tema permitirá generar acciones en favor de vastas cantidades de individuos en nuestra sociedad y en tiempos relativamente prolongados, lo cual posibilitará que se vayan gestando y reforzando actitudes, hábitos y conductas relacionadas al bienestar emocional y calidad de vida a nivel individual y colectivo.

Palabras clave: Psicología ambiental, salud mental, conducta, ambiente, emoción, influencia.

ABSTRACT

The purpose of this paper is to explain the importance of the connection and relation between environment and behavior, the influence between both, and how as from this influence environmental and emotional effects are generated, which together will influence people's mental health. Mental health is a topic that involves all citizens, regardless of their profession, not giving due importance affects us all. Therefore, from our learning, experiences and professions people can contribute with projects and researches that allow to ensure actions and strategies regarding individual and collective mental health within interdisciplinary approaches. Even though our society is gradually warning and understanding the great importance of mental health, there is a lot of work to be done. Therefore, study and research on environmental psychology is appropriate and suitable, since it is a topic that is not highly valued and understood even today in our country. Generating action policies at local, regional and national levels regarding environmental psychology will allow to generate actions in favor of vast numbers of individuals in our society at medium and long term, in order to develop and reinforce attitudes, habits and behaviors related to emotional wellbeing and quality of life at individual and collective level.

Keywords: Environmental psychology, mental health, behavior, environment, emotion, influence.

Historial del artículo:

Recibido, 04 de marzo 2018; aceptado, 10 de setiembre de 2018; disponible en línea, 05 de enero de 2019

* Docente de la Facultad de Humanidades de la Universidad Continental, Huancayo, Perú.
Correo: dzamudio@continental.edu.pe

INTRODUCCIÓN

La relación e influencia entre la psicología y el ambiente es un tema reciente, el cual tiene avances teóricos desde hace solo unas décadas atrás, es el psicólogo Kurt Lewin (1890 -1947) quien fue pionero en estudiar su importancia, su objetivo era establecer la influencia que tiene el ambiente sobre las personas, las relaciones y efectos que surgen a partir de ello.

Desde la perspectiva de la psicología ambiental existen dos enfoques que posibilitan entender la relación entre psicología y ambiente. El primer enfoque enfatiza en que el ambiente influye y es determinante en el comportamiento, y, por otra parte, el segundo enfoque analiza los efectos de la conducta sobre el ambiente construido y natural.

Es así que, la psicología ambiental es una interdisciplinar, puesto que incorpora las contribuciones procedentes de otras disciplinas, tales como arquitectura, urbanismo, sociología, diseño, ecología, entre otras, y su finalidad es el análisis teórico y empírico de las distintas relaciones que existen entre el comportamiento humano y su entorno físico, natural, construido y social, y las contribuciones obtenidas en base a estos estudios.

Influencias ambientales sobre la conducta

En cuanto al primer enfoque el cual enfatiza que el ambiente influye en la conducta surge el determinismo ambiental que es una teoría que propone la idea de que el clima, el suelo, la temperatura ejercen un efecto en la conducta humana y en las sociedades. El determinismo sostiene que el simple hecho de vivir en ciertas latitudes es suficiente para que se configure un comportamiento particular. Existen diversos estudios que presentan la relación entre propensión a conductas suicidas con la duración de la luz solar, las bajas temperaturas y la presión atmosférica, estudios los cuales no son definitivos (Pokorny y otros, 1963).

En cuanto al segundo enfoque el cual analiza los efectos de la conducta sobre el ambiente surge el posibilismo ambiental, la cual es una postura contraria que nace como respuesta a la teoría del determinismo ambiental. El posibilismo concibe el ambiente como el medio por el cual el hombre tiene o no acceso a las oportunidades para su crecimiento personal, pero que a partir de estas limitaciones el individuo las modifica desarrollando tecnología, destrezas, habilidades y una organización eficiente, características que influirán en su costumbres, actitudes y personalidad.

Estudios importantes realizados por Proshansky y otros (1978) se esforzaron por entender como las

características físicas y sociales del entorno o contexto donde se desarrolla e interactúa el individuo influyen en este, es así que se consideran muy valiosos los aportes de diferentes disciplinas que se relacionan con la psicología en el afán de entender la influencia del ambiente tales como la: psicoarquitectura, neuroarquitectura, psicología ecológica, diseño ambiental, arquitectura conductual, todas ellas teniendo su origen en estudios, aportes teóricos, y contribuciones a partir de la experiencia por parte de psicólogos, arquitectos, diseñadores, ecólogos, e ingenieros. Estos estudios han permitido desarrollar y perfeccionar el diseño, construcción y organización de espacios y entornos físicos y naturales que contribuyan a generar menor estrés, utilizar la luz solar eficientemente, limitar la contaminación acústica, de manera general, mejorar la calidad de vida de personas.

Emoción y ambiente

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

Desde esta perspectiva cuando se ejerce una valoración personal se asigna un significado al ambiente o contexto físico en el cual nos encontramos, el cual, está estrechamente relacionado con las experiencias emocionales, y estas a su vez influenciadas por las percepciones que tiene el sujeto, las que en conjunto desencadenan respuestas emocionales. Un claro ejemplo es la actitud de temor o miedo que genera el hallarse en lugares o espacios de la ciudad donde existen antecedentes de altos índices de actos delincuenciales, así también, el estrés que produce el estar inmerso en contextos donde existe alta contaminación acústica, ya sea por el ruido del tráfico, las aglomeraciones, o actividades comerciales (Cohen, Evans, Krantz y Stokols, 1980).

Influencias conductuales sobre el ambiente

Con respecto al segundo enfoque, un tema fundamental surge en cuanto a psicología ambiental, y es el que está relacionado con el estudio de las relaciones conducta y ambiente, es decir, el análisis de los efectos o las repercusiones de nuestra conducta sobre el ambiente o ecosistema.

Por consiguiente, se identifican dos tipos de conducta: la primera, conducta protectora, sensata, responsable

o pro-ambiental, y una segunda, la conducta insensata, perniciosa, destructiva o irresponsable. En cuanto a la primera conducta, los efectos a nivel del contexto están relacionados con comportamientos enfocados a remediar o solucionar problemas ambientales relacionados con manejo sostenible de los recursos naturales, la salud, y, a nivel de conservación con fines estéticos. Y en relación a la segunda conducta, las consecuencias en el contexto se ven reflejadas en la alteración del paisaje, acciones que contaminan el suelo, el aire, el agua, lo que afectará en la vida de animales y plantas, así también, en comportamientos que propician degradación de los recursos naturales tales como actividades productivas o relacionadas con la tecnología y el comercio.

Entorno no urbanizado o naturales

Diversas investigaciones en relación a psicología ambiental apuntan acerca de la importancia de los entornos no urbanizados o naturales los cuales generan efectos positivos y restauradores en los individuos en cuanto a la reducción del estrés y fatiga por el exceso de carga cognitiva (Kaplan y Kaplan, 1989; Kaplan, 1995). Es así que, por ejemplo, el simple hecho de estudiar observando o estando cerca de áreas verdes contribuye para que podamos estar más atentos y con predisposición al estudio, ya que estamos más relajados y menos estresados, así como también buscar momentos en lo que podamos estar, como se suele decir, en contacto con la naturaleza, lo que contribuye radicalmente en nuestro estado y bienestar emocional. Cabe señalar que, en diversas instituciones educativas de diferentes niveles, partiendo del criterio previamente detallado, y ante la imposibilidad de brindar áreas verdes a los estudiantes, una manera de aplacar efectos de estrés y fatiga en ellos partiría por el hecho de tener plantas en macetas en diversos entornos o contextos del ambiente académico.

Así mismo, Hinds y Sparks (2008) investigaron acerca de la conexión afectiva y la identificación con espacios no urbanizados o naturales para el desarrollo de la conducta pro-ambiental, reflejada en el interés por la conservación de recursos naturales a través de las próximas generaciones, es decir, que cuanto más comprometidos y vinculados hayamos estado con entornos naturales, tendremos mayor predisposición en ejercer acciones vinculadas con el cuidado y preservación de estos espacios o entornos naturales, generando acciones de mejora.

Entorno urbanizado

La mayor parte de los seres humanos viven, se interrelacionan, y desarrollan en entornos urbanizados, es así que diferentes estudios e investigaciones en cuanto

a psicología ambiental están enfocados en el análisis de los efectos de las distintas condiciones del entorno urbanizado en la conducta humana, así como también, en mejorar u optimizar estos espacios o entornos en mención, para que contribuya en la salud mental de las personas, ya sea amenguando o mitigando el efecto del estrés ambiental producto de contaminación visual, acústica o espacial (aglomeraciones), o, entre otras investigaciones, acerca de cómo utilizar la luz solar de manera efectiva en las diferentes construcciones, que formas deberían tener, las cuales contribuirían con un mejor aprendizaje a nivel de una institución educativa, o qué tipo construcciones son las más acertadas según las regiones o climas, como también qué produce en las personas encontrarse inmersos en construcciones de formas angulosas a comparación de las construcciones circulares, las ventajas y beneficios a partir de todos estos análisis y estudios son notables. Una investigación elaborada por Amole (2009) estudió una muestra de 1124 habitantes de residencias estudiantiles en Nigeria, como parte de las conclusiones se evidenció que la alta densidad social en sus lugares de residencia generó niveles de insatisfacción significativos en los participantes del estudio, lo cual generaba efectos negativos a nivel de los resultados académicos.

Desde el enfoque de la psicoarquitectura, en cuanto a la orientación del sol, las ventanas de las casas, edificios, o cualquier edificación o construcción deben estar ubicadas hacia el norte o sur, ya que el sol como bien se sabe sale del este y se ocultará por el oeste, en ambos casos de manera potente, entonces, si no se toma en cuenta este detalle evidente, se sobrecalentará el ambiente en el cual nos encontramos, lo cual afectará en el comportamiento debido a la incomodidad generada por temperaturas muy altas las cuales generan o están relacionadas con comportamientos violentos y extremos, y a la inhibición de emociones compasivas y empáticas, es decir, la temperatura influye en nuestra percepción sobre las personas o cosas. En cuanto a la forma de las construcciones, todas las formas curvas evocan la naturaleza, toda línea recta es artificial, creadas por el ser humano en gran medida para defenderse, luchar, o sacar la máxima ventaja a los espacios, las figuras angulosas nos ponen tensos, precavidos, y esto es así debido en gran medida a la evolución que han tenido los seres humanos ya que hemos visto dientes, garras y aguijones que nos han hecho daño en la historia de la naturaleza, entonces el cerebro inconsciente recuerda ello y lo asocia con peligro en nuestros días por más de que no seamos conscientes de ello, por otra parte, las formas curvas nos han perseguido desde que hemos nacido cuando la madre tiene a los hijos sobre los brazos y lo acurruca en sus pechos, esa combinación entre sus pechos y brazos de la madre son el primer ámbito natural de todo ser humano, es un hábitad donde todo es curvo, no hay ninguna línea recta.

Borst et al. (2009) sostienen que la simple elección de una ruta diaria, la cual es una acción cotidiana, se vincula con acciones que generan bienestar a nivel emocional, claro está si es que esta ruta nos genera tranquilidad, es así que en entornos urbanizados de grandes ciudades en muchas ocasiones resulta imposible aislarse de condiciones ambientales que generan malestar y estrés, tales como ruidos estruendosos, productos del tráfico o comercio, pero a pesar de ello si podemos amortiguar efectos nocivos a partir de estrategias tan sencillas y que, planificadas acertadamente, nos generarán muchos beneficios a nivel de nuestra salud mental.

En relación a contaminación acústica, se ha estudiado los efectos nocivos que causa los sonidos del teléfono celular, y es que su uso cotidiano, en ocasiones desmedido, causa estragos en quienes lo escuchan constantemente. Shelton, Elliott, Eaves y Exner (2009) estudiaron los efectos y consecuencias del timbre de los celulares en la ejecución cognitiva de estudiantes universitarios y llegaron a las conclusiones que tales dispositivos incrementan significativamente respuestas involuntarias leves, disminuyen la capacidad para recordar el material presentado en clase, así como también afecta en la concentración.

En cuanto al estrés ambiental se evidencian dificultades con inadecuados estándares en el diseño, infraestructura y acondicionamiento de edificios, principalmente dedicados a la enseñanza. Winterbottom y Wilkins (2009), concluyeron que determinadas características de la iluminación y decoración de los ambientes de clase pueden ocasionar incomodidad y disminuir la realización y desarrollo de actividades y trabajos como consecuencia del reflejo y los intermitentes destellos de la iluminación proveniente de luces fluorescentes de 100 Hertz en las pizarras acrílicas. Así también, los proyectores montados en el cielo raso de los ambientes de clase para proyectar materiales de clase en pizarras acrílicas reflejaban cantidades excesivas de luz, más que suficientes para provocar incomodidad y eventuales problemas de salud en los estudiantes y docentes. Y, por otra parte, salones de clase los cuales no tienen un adecuado acondicionamiento en cuanto a cortinas y persianas motivo por el cual los rayos solares ingresan de forma excesiva generando dificultades en el aprendizaje como es lógico, lo que deriva en estrés y ansiedad en estos espacios.

En las últimas décadas procesos relacionados a repoblamiento, redistribución y densificación del espacio urbano han provocado cada vez más de manera acelerada que se priven a las personas de espacios públicos, sobre todo en países de Latinoamérica, es así que volver a concebir y entender que la plaza o parque es un lugar público por excelencia que contribuye a nuestra salud emocional, es una tarea difícil pero necesaria. Jiménez, Becerra

y Olivera (2009) proponen que está desapareciendo un modelo tradicional de ciudad integrada a través de espacios públicos, reflejado y plasmado en plazas, parques y calles en las que diversas personas, ya sea de manera individual o colectiva, podían simplemente estar, pasear, interactuar o vincularse, garantizando identidad colectiva y ejerciendo su ciudadanía; contrariamente aparecen lugares que encogen los espacios públicos, que aíslan y excluyen la vida en común y la diversidad urbana, que apartan y dividen, pues están enfocados y priorizan los trayectos de todo vehículo motorizado, así como también, están focalizados en centros o locales comerciales los cuales centran sus actividades en variados espacios reducidos que no están al aire libre.

Otra Fuente de estrés en las personas está relacionada con los daños y perjuicios ocasionados por los desastres naturales, tales como, lluvias torrenciales, terremotos, inundaciones, entre otros, efectos de estrés los cuales son más evidentes en zonas de riesgo, tales como asentamientos humanos, ya sea por condiciones de infraestructura, tipos de suelo, y un inadecuado plan de prevención ante eventuales sucesos. Es decir, ante el sorpresivo escenario en el que las familias se podrían encontrar como consecuencia de los desastres naturales, se desarrolla un estrés constante en los individuos, los que se verán reflejados notoriamente en sus vínculos y relaciones con los demás, tolerancia, concentración, disposición al trabajo y estudio, insomnio, presión alta, más aún en épocas del año donde se encuentran más expuestos a sufrir las inclemencias de la naturaleza, es decir, consecuencias del estrés post traumático.

El diseño urbano es un componente muy importante ya que por medio de este se determinará si una ciudad es acogedora o por el contrario si es que se debe tener cautela y desconfianza, lo cual también afectará en el estado emocional de las personas de una ciudad; es así que la arquitectura, el orden, las delimitaciones en cuanto a construcciones, la distribución certera y adecuada en cuanto al alumbrado público serán influyentes a nivel psicosocial (Canter, 1987). Cuanto una ciudad está más limpia, más iluminada en las noches, y su diseño proporciona seguridad al momento de caminar en las calles habrá menos delincuencia y situaciones relacionadas con accidentes y percances a nivel de los conductores y peatones, la importancia de proyectos eficaces a nivel de espacios públicos es determinante para gestar una buena salud mental en los individuos de una ciudad, de un país, de una sociedad.

En cuanto al color de los ambientes, en los cuales nos desenvolvemos o estamos expuestos a diversas situaciones o condiciones, también influirá en nuestro estado emocional y disminución del estrés. Dijkstra, Pieterse y Pruyn (2008) estudiaron las diferencias

individuales en cuanto a las reacciones al color en ambientes de cuidado de pacientes y cómo influyen en temas relativos a la enfermedad, es así que determinaron que las habitaciones pintadas de verde disminuían notablemente niveles de estrés y que las habitaciones pintadas de color naranja tendían a aumentar los niveles de alarma y ansiedad. Y es que nuestro cerebro asocia y se recupera más rápido cuando estamos en espacios asociados a la vegetación, es decir, donde prima el color verde. Cientos de miles de años atrás los seres humanos estaban en las sabanas africanas llenas de escasez de agua, cuando de pronto veían a lo lejos una mancha verde, eran arbustos, lo que significaba presencia de agua, y por ende supervivencia del individuo, supervivencia de la especie, miles de millones de años situaciones como esa se han ido guardando en nuestra memoria filogenética, entonces, cada vez que nosotros estamos rodeados de color verde significa esperanza, equilibrio y vida; después de una operación se recuperan más rápido y existen menos efectos colaterales cuando los individuos han estado expuestos y rodeados de paisajes verdes, simplemente plantas ornamentales en clínicas, hospitales y centros médicos generan una gran diferencia en el estado emocional y salud mental de los pacientes o enfermos. Todo esto es investigado por la psicobiología del color, que aborda y estudia cómo el color modifica nuestro comportamiento, cómo los colores hacen que ejerzamos respuestas distintas, respuestas que están asociadas a características, antecedentes y evolución a nivel social y cultural, y sus efectos e impactos a nivel biológico. Con relación a la importancia del color verde o la vegetación en entornos urbanizados, Bringslimark, Hartig y Patil (2009) analizaron y evaluaron investigaciones sobre el efecto de las plantas ornamentales en el interior de viviendas y llegaron a la conclusión que generaban efectos positivos sobre estados emocionales, eran distractores que ayudaban a paliar dolor, posibilitaban desarrollar la creatividad, y ejecutar tareas eficazmente, aunque vale decir, que existen discrepancias metodológicas que imposibilitan concluir con certeza absoluta tales resultados. A nivel de valoraciones por parte de niñas y niños en cuanto a escuelas o entornos educativos a nivel urbano, aquellas que se caracterizaban por poseer vegetación, es decir, primaba el color verde, tenían mejor valoración e interés por parte de estudiantes de esa edad (Castonguay y Jutras, 2009). El Paradigma Sociocultural

Según Saegert y Winkel (1990) los individuos como agentes sociales buscan crear sentido a partir del entorno. El analizar la reciprocidad que existe entre las personas y el ambiente global, permite obtener resultados acerca de cómo se generan condiciones de existencia fundamentales para una esencial calidad de vida. Todo ello está relacionado con el paradigma sociocultural, cada vez existe más investigación bajo este paradigma, el cual, entre otros temas sostiene que

los diferentes esfuerzos, acciones y trabajo de grupos, comunidades y sociedades por transformar su entorno y protegerse de las consecuencias nefastas de sus acciones a nivel histórico sobre el medio construido o no construido son radicales en el entendimiento y comprensión acerca de la conservación del ambiente. Uzzell y Rätzl (2009) sostienen que todo propósito o fin destinado a desarrollar una sociedad sostenible debe enfocarse por comprender cómo las conexiones y vínculos entre individuos y sus contextos sociales tienen lugar y son transformados, de tal manera que una psicología ambiental transformadora tiene como rol fundamental concentrarse en manifestar y clarificar cómo las relaciones de producción y consumo dan origen a principios, valores, actitudes y conductas sostenibles en el ambiente en cual nos desenvolvemos y desarrollamos.

CONCLUSIONES

El estudio y difusión de temas que son resultados de la investigaciones relacionadas a la psicología ambiental, y que puedan plasmarse en acciones concretas a través de diferentes mecanismos y políticas por parte de diversos entes, autoridades y personas involucradas con la gestión social y de salud en nuestros país, serán relevantes y necesarios en los próximos años, puesto que como se ha detallado anteriormente influyen significativamente en la salud mental, estado emocional, y en la calidad de vida de las personas, ya sea a nivel individual y social. Si bien en otros países y sociedades la importancia del estudio de la psicología ambiental y sus aplicaciones se vienen realizando desde ya hace algunos años, generando acciones que contribuyen con la salud mental, en nuestro país es y será todavía una tarea muy ardua y laboriosa, pero no imposible, ya que, al poder difundir poco a poco, pero de manera científica y convincente a partir de la investigación, de los inmensos beneficios en la salud mental con respecto a la influencia y relación que existe entre el ambiente, las emociones y conducta de las personas es que se podrá ver reflejado en el tiempo en un marco legal o legislativo principalmente que, entre muchos otros temas, permita que no se sigan generando acciones relacionadas con contaminación ambiental reflejadas concretamente en contaminación acústica, visual, lumínica, o térmica, por nombrar algunas.

Es así que, ampliar nuestra visión acerca de la salud mental, y como la psicología ambiental contribuye a gestar un adecuado desarrollo de esta en nuestro país es labor de la comunidad universitaria principalmente a nivel de investigación, así también, de las autoridades públicas y legislativas al llevar a cabo proyectos a corto, mediano y largo plazo en entornos urbanizados y no urbanizados o naturales que posibiliten priorizar y reforzar el cuidado del ambiente en nuestro país

a partir de iniciativas, acciones y leyes a partir del estudio de psicología ambiental, y, finalmente es responsabilidad de todos ciudadanos de nuestro país a través de la constante concientización y masificación de la información en cuanto a la importancia de la relación e influencia entre la psicología y el ambiente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Amole, D. (2009). Residential satisfaction in students' housing. *Journal of Environmental Psychology*, 29, 76-85.
- Aragonés, J. y Américo M. (1998). *Psicología Ambiental*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Borst, H., De Vries, S., Graham, J., Van Dongen, J., Bakker, I. y Miedema, H. (2009). Influence of environmental street characteristics on walking route choice of elderly people. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 477-484.
- Bringslimark, T., Hartig, T. y Patil, G. (2009). The psychological benefits of indoor plants: A critical review of the experimental literature. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 422-433.
- Canter, D. (1987). *Psicología de lugar. Un análisis del espacio en que vivimos*. México: Editorial Concepto S.A.
- Castonguay, G. y Jutras, S. (2009). Children's appreciation of outdoor places in a poor neighborhood. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 101-109.
- Cohen, S., Evans, G., Krantz, D., Stokols, D. (1980). Physiological, motivational and cognitive effects of aircraft noise on children. Moving from the laboratory to the field. *American Psychologist*, 35, 231-243.
- Dijkstra, K., Pieterse, M. y Pruyn, A. (2008). Individual differences in reactions towards color in simulated healthcare environments: The role of stimulus screening ability. *Journal of Environmental Psychology*, 28(3), 268-277.
- Hinds, J. y Sparks, P. (2008). Engaging with the natural environment: The role of affective connection and identity. *Journal of Environmental Psychology*, 28(2), 109-120.
- Jiménez, B., Becerra, O. y Olivera, A. (2009). Apropiación pública del espacio en centros comerciales de la zona metropolitana de Guadalajara. *Medio Ambiente y Comportamiento Humano*, 10(3), 253-285.
- Kaplan, R. y Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182.
- Pokorny, A., Davis, F., Halberston, W. (1963). Suicide, suicide attempts and weather. *American Journal of Psychiatry*, 120, 371-388.
- Proshansky, H., Ittelson, W., Rivlin, L. (1978). *Psicología Ambiental. El hombre y su entorno físico*. México: Trillas.
- Saegert, S. y Winkel, G. (1990). Environmental Psychology. *Annual Review of Psychology*, 41(1), 441-477.
- Shelton, J., Elliott, E., Eaves, S. y Exner, A. (2009). The distracting effects of a ringing cell phone: An investigation of the laboratory and the classroom setting. *Journal of Environmental Psychology*, 29(4), 513-521.
- Uzzell, D. y Rätzsch, N. (2009). Transforming environmental psychology. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 340-350.
- Winterbottom, M. y Wilkins, A. (2009). Lighting and discomfort in the classroom. *Journal of Environmental Psychology*, 29(1), 63-75.