

# psicología ambiental – environmental psychology

Authored by  
**memjavad**

January 30, 2026

## RECOMMENDED CITATION

memjavad (2026). *psicología ambiental – environmental psychology*. Spanish Psychological Databases. Retrieved from <https://spanish.arabpsychology.com/?p=8677>

## Psicología Ambiental

**Campo(s) Disciplinario(s) Primario(s):** Psicología, Ciencias Ambientales, Arquitectura, Diseño Urbano, Sociología.

### 1. Definición Central

La Psicología Ambiental (PA) se establece como un campo de estudio interdisciplinario y multifacético, dedicado a la comprensión de las complejas interacciones y relaciones recíprocas entre los individuos y su entorno físico, ya sea natural o construido. Esta disciplina no solo examina cómo el ambiente moldea el comportamiento, la percepción y el bienestar humano, sino también cómo las acciones humanas, tanto individuales como colectivas, impactan y modifican el entorno. Es fundamental entender que la PA trasciende la mera descripción de la conducta en un lugar determinado, buscando activamente principios que permitan optimizar las relaciones humano-ambientales y abordar problemas prácticos relacionados con el diseño, la gestión de recursos y la sostenibilidad.

A diferencia de otras ramas de la psicología que tradicionalmente se han centrado en variables internas o interpersonales, la Psicología Ambiental otorga al contexto físico un papel causal y mediador de igual importancia. Los psicólogos ambientales argumentan que el entorno no es un mero telón de fondo pasivo, sino un agente activo que influye en procesos cognitivos como la [percepción espacial](#), el nivel de estrés, la identidad personal y el comportamiento social. Esta perspectiva holística requiere el análisis de variables ambientales objetivas (como la densidad, el ruido o la calidad del aire) y variables subjetivas (como la sensación de control, la privacidad o el apego al lugar), integrándolas para generar modelos predictivos y explicativos de la experiencia humana.

El enfoque de la PA es intrínsecamente aplicado y orientado a la resolución de problemas (problem-oriented). Su objetivo final es generar conocimiento que pueda ser utilizado por planificadores urbanos, arquitectos, diseñadores de interiores y responsables políticos para crear entornos que fomenten la salud, la seguridad, la eficiencia y la calidad de vida. Por ejemplo, la investigación en PA puede informar sobre el diseño óptimo de hospitales para reducir la ansiedad del paciente, la configuración de espacios de trabajo para maximizar la productividad o las estrategias efectivas para promover el [comportamiento sostenible](#), como el reciclaje o la conservación de energía. Esta orientación práctica asegura que los hallazgos académicos tengan una relevancia directa y tangible en la vida cotidiana de las personas.

### 2. Etimología y Desarrollo Histórico

Aunque la preocupación por la influencia del entorno en la humanidad es antigua, el surgimiento formal de la Psicología Ambiental como disciplina reconocida se sitúa a mediados del siglo XX.

Sus raíces intelectuales se encuentran en movimientos como la Psicología de la Gestalt, que enfatizaba la importancia del campo perceptivo total, y en la obra de Egon Brunswik, quien abogó por la [validez ecológica](#) en la investigación, insistiendo en que los estudios psicológicos deben realizarse en contextos naturales y representativos. Sin embargo, el catalizador principal para su formalización fue la creciente conciencia social y las crisis urbanas y ecológicas de las décadas de 1960 y 1970.

El término y el campo se consolidaron durante un período de intensa crítica a las fallas del urbanismo moderno y la arquitectura funcionalista. Los grandes proyectos de vivienda social a menudo resultaban en entornos deshumanizantes que generaban alienación y crimen, lo que llevó a arquitectos y sociólogos a buscar la ayuda de psicólogos para entender el impacto conductual de sus diseños. Inicialmente, la disciplina fue referida a menudo como "Psicología Arquitectónica" o "Psicología Ecológica" (influenciada por la obra de Roger Barker sobre los [escenarios conductuales](#)), pero el auge del movimiento ecologista global en los años 70 amplió su alcance para incluir el estudio de los entornos naturales y los problemas de conservación, llevando a la adopción definitiva del término "Psicología Ambiental."

Un hito crucial fue la Conferencia de Investigación de Utah sobre Psicología Arquitectónica en 1969, considerada a menudo como el nacimiento formal de la disciplina. A partir de ese momento, la PA comenzó a establecer sus propios paradigmas, diferenciándose de la psicología social tradicional por su enfoque en el contexto físico como variable independiente crítica. Figuras seminales como Joachim Wohlwill, que sistematizó el estudio de la adaptación humana a las condiciones ambientales, y Harold Proshansky, que coeditó textos fundacionales y promovió la aplicación de la PA en el diseño institucional, jugaron roles decisivos en la institucionalización del campo, estableciendo la necesidad de una disciplina que pudiera mediar entre las ciencias sociales y las disciplinas de diseño.

El desarrollo histórico ha visto una evolución temática. Las primeras investigaciones se centraron en problemas inmediatos de diseño (privacidad, territorialidad, hacinamiento). Posteriormente, el foco se expandió hacia la [Psicología de la Conservación](#), examinando las actitudes hacia el medio ambiente natural y las barreras psicológicas para la acción climática. Más recientemente, la Psicología Ambiental ha incorporado la perspectiva de la justicia ambiental y ha utilizado tecnologías avanzadas, como los entornos de realidad virtual, para estudiar la percepción y el comportamiento ambiental de maneras antes inimaginables, consolidando su posición como una ciencia de síntesis entre el individuo y el sistema ecológico.

### 3. Características Clave y Áreas de Enfoque

**Interdisciplinariedad Radical:** La Psicología Ambiental se distingue por su compromiso con la colaboración entre múltiples disciplinas. No es un campo que opere de forma aislada; requiere la

integración de conocimientos provenientes de la arquitectura, la planificación urbana, la geografía, la sociología, la biología y la salud pública. Esta característica asegura que los problemas se aborden desde una perspectiva multifacética, reconociendo que los desafíos ambientales y de diseño son inherentemente complejos y no pueden resolverse únicamente a través de la lente de una sola ciencia.

**Orientación Práctica y Aplicada:** El campo se define por su enfoque en la resolución de problemas del mundo real. La investigación no se realiza meramente para la acumulación de conocimiento teórico, sino para producir recomendaciones tangibles que puedan mejorar los entornos. Esto incluye el diseño de escuelas que optimicen el aprendizaje, la configuración de espacios públicos que fomenten la interacción social o la implementación de campañas de comunicación que motiven el [cambio de comportamiento](#) hacia prácticas más ecológicas. Esta orientación aplicada es lo que le da su relevancia social inmediata.

**Énfasis en la Persona-Ambiente Holística:** La PA rechaza el dualismo tradicional entre el individuo y el entorno. En su lugar, adopta una perspectiva sistémica o transaccional, donde la persona y el entorno se definen mutuamente y están en constante intercambio. Esto significa que la investigación no solo mide cómo el ruido afecta a una persona, sino también cómo la percepción subjetiva del control sobre ese ruido (una variable psicológica) modula el impacto físico del estímulo ambiental. El foco está siempre en la unidad de análisis "persona-en-el-entorno".

**Estudio del Apego y la Identidad de Lugar:** Una de las áreas clave de enfoque es cómo los individuos desarrollan lazos emocionales y cognitivos con los lugares. El [apego al lugar](#) (place attachment) se refiere al vínculo afectivo que una persona siente por un sitio específico, mientras que la identidad de lugar (place identity) es la parte del autoconcepto de un individuo que se deriva de sus interacciones con el entorno físico. Estos conceptos son cruciales para entender la resistencia al cambio urbano, el impacto del desplazamiento forzado y la motivación para proteger los entornos naturales.

#### 4. Marcos Teóricos Fundamentales

Para estructurar su investigación, la Psicología Ambiental se apoya en varios marcos teóricos robustos que explican cómo y por qué el entorno afecta el comportamiento y el bienestar. Uno de los más influyentes es la [Teoría de la Activación \(Arousal Theory\)](#) y la Teoría del Estrés Ambiental. Estas teorías postulan que los estímulos ambientales, como el ruido excesivo, el hacinamiento o la temperatura extrema, actúan como estresores que elevan el nivel de activación fisiológica. Si esta activación supera un nivel óptimo, el rendimiento cognitivo y el bienestar emocional se deterioran. La investigación bajo este marco ha demostrado, por ejemplo, que la exposición crónica al ruido del tráfico en las escuelas puede afectar negativamente la capacidad de lectura de los niños.

Otro marco esencial es la [Teoría de la Restauración de la Atención \(ART\)](#), desarrollada por Kaplan y Kaplan. Esta teoría sugiere que la atención dirigida (la que usamos para concentrarnos en tareas complejas) se agota con el uso, llevando a la fatiga mental. Los entornos naturales, o incluso las representaciones de la naturaleza, tienen cualidades que permiten que la mente descansa y se recupere (fascinación, lejanía, extensión, compatibilidad). La ART proporciona una base psicológica para el diseño de espacios verdes urbanos y la inclusión de elementos naturales en entornos interiores, justificando el impacto terapéutico de la naturaleza.

Los [Escenarios Conductuales \(Behavior Settings\)](#), propuestos por Roger Barker, constituyen un marco de la Psicología Ecológica que ha sido fundamental. Un escenario conductual es una unidad ambiental estable y recurrente (como "la clase de matemáticas de 10:00 a 11:00") que tiene patrones de comportamiento específicos y predecibles, independientemente de los individuos que los ocupen. Esta teoría subraya que el entorno físico y social coacciona y moldea el comportamiento. Su aplicación es crucial para el diseño institucional, ya que ayuda a entender cómo la estructura física de un lugar (una biblioteca, una oficina) dicta las reglas y los roles que las personas deben adoptar para que el escenario funcione eficazmente.

Finalmente, las teorías sobre la [Privacidad y el Control Ambiental](#) son centrales. Irwin Altman propuso que la privacidad es un proceso dinámico de regulación de límites, donde los individuos buscan equilibrar el contacto deseado con los demás y el aislamiento deseado. Cuando un entorno (por ejemplo, una oficina de planta abierta o un apartamento pequeño) impide a una persona lograr su nivel óptimo de privacidad o control percibido sobre las condiciones ambientales (luz, temperatura, ruido), se genera estrés y malestar. La sensación de control, incluso si es ilusoria, es un mediador poderoso entre las condiciones ambientales objetivas y la respuesta psicológica del individuo.

## 5. Metodologías de Investigación

Dada la naturaleza aplicada y holística de la Psicología Ambiental, sus metodologías de investigación son variadas y a menudo implican un enfoque multimétodo que combina técnicas cuantitativas y cualitativas. Las [técnicas observacionales](#) son esenciales, ya que permiten estudiar el comportamiento en contextos naturales sin la interferencia de un laboratorio. Esto incluye el mapeo conductual (behavior mapping), donde se registra la ubicación y las actividades de las personas en un plano del espacio a lo largo del tiempo, revelando patrones de uso y áreas infrutilizadas o sobrecapadas. También se utiliza la observación de rastros físicos y productos (erosión, desgaste, basura) como indicadores no reactivos del comportamiento ambiental.

Los métodos experimentales también tienen cabida, aunque a menudo se realizan en el campo o en entornos cuasi-experimentales. Por ejemplo, los investigadores pueden manipular una variable ambiental (como la iluminación o la disposición del mobiliario) en un entorno real (como una

oficina o una escuela) y medir el impacto en variables de resultado (productividad, satisfacción, estrés). El uso de laboratorios simulados, como las salas de realidad virtual, ha ganado prominencia, permitiendo un control experimental estricto sobre variables ambientales complejas (densidad, altura de los edificios, calidad del paisaje) que serían imposibles de manipular en la vida real, manteniendo a la vez una alta validez ecológica.

Además de los métodos directos, la PA depende fuertemente de los métodos de autoinforme para acceder a las dimensiones subjetivas de la experiencia ambiental. Esto incluye encuestas estandarizadas, entrevistas en profundidad y técnicas de mapeo cognitivo (cognitive mapping). El [mapeo cognitivo](#) pide a los participantes que dibujen o describan su entorno, revelando cómo perciben, organizan y recuerdan el espacio, lo cual es crucial para entender la navegabilidad de las ciudades y el sentido de orientación. Las entrevistas cualitativas, por su parte, son vitales para desentrañar el significado cultural y personal que las personas atribuyen a sus entornos.

## 6. Importancia e Impacto

La relevancia de la Psicología Ambiental se ha incrementado exponencialmente en el contexto de la crisis climática y la rápida urbanización global. Su impacto es visible en la promoción de la sostenibilidad, ya que proporciona las herramientas para entender las barreras psicológicas que impiden a las personas adoptar comportamientos ecológicos, como la negación del riesgo, la falta de autoeficacia o la disonancia cognitiva. Al identificar estas barreras, la PA ayuda a diseñar intervenciones de cambio de comportamiento más efectivas que van más allá de la mera información, utilizando principios de persuasión, [arquitectura de la elección](#) (nudging) y normativas sociales para fomentar la conservación de recursos y la reducción de la huella de carbono.

En el ámbito del diseño y la planificación urbana, la PA ha transformado la forma en que se conciben los espacios construidos. El concepto de [Diseño Basado en la Evidencia \(EBD\)](#) se nutre directamente de la investigación ambiental, especialmente en entornos críticos como hospitales, escuelas y prisiones. Por ejemplo, la evidencia de la PA ha demostrado que la exposición a la luz natural, las vistas a la naturaleza y el control sobre la temperatura ambiente aceleran la recuperación de los pacientes hospitalizados y mejoran el rendimiento académico de los estudiantes. Estos hallazgos han llevado a la revisión de códigos de construcción y estándares de diseño en todo el mundo, priorizando el bienestar humano junto con la eficiencia estructural.

Además, la disciplina aborda el impacto de los entornos extremos y las catástrofes. La PA estudia los efectos psicológicos del hacinamiento, la contaminación acústica y la calidad deficiente del aire en la salud mental de los residentes urbanos. También juega un papel crucial en la comprensión de la resiliencia comunitaria y el proceso de recuperación posterior a desastres naturales o tecnológicos. Al analizar cómo la pérdida del entorno físico (el hogar, la comunidad) afecta la

identidad y el sentido de seguridad, la PA informa sobre prácticas de reconstrucción que no solo restauran la infraestructura, sino que también apoyan la [cohesión social](#) y el apego al lugar.

## 7. Debates y Críticas

A pesar de su crecimiento e influencia, la Psicología Ambiental enfrenta varios debates metodológicos y conceptuales. Una crítica persistente se relaciona con la dificultad de lograr la [generalizabilidad](#) de sus hallazgos. Dado que gran parte de la investigación se realiza en entornos específicos (un campus universitario, un tipo particular de vivienda), los resultados a menudo son altamente dependientes del contexto cultural y físico. Lo que funciona para promover el reciclaje en una comunidad suburbana de Norteamérica puede no ser aplicable a una megaciudad asiática, lo que exige que los investigadores sean cautelosos al extrapolar principios universales.

Otro desafío radica en la complejidad de la medición. La PA maneja variables que son inherentemente difíciles de cuantificar, como la "calidad del paisaje", el "sentido de comunidad" o el "apego emocional". Esto ha llevado a debates sobre la validez de los constructos y la necesidad de desarrollar instrumentos de medición más sofisticados y culturalmente sensibles. Además, la naturaleza interdisciplinaria del campo, si bien es una fortaleza, también puede ser una debilidad, ya que la comunicación y la integración teórica entre psicólogos, arquitectos y ecólogos a veces se ve obstaculizada por el uso de terminologías y marcos conceptuales dispares, dificultando la creación de una teoría unificada del comportamiento ambiental.

Finalmente, existe una crítica sobre el potencial [determinismo ambiental](#). Si bien la PA se esfuerza por adoptar una visión transaccional, algunos críticos argumentan que, al centrarse en cómo el entorno "causa" el comportamiento, se corre el riesgo de subestimar la agencia humana, la elección individual y los factores sociales y económicos que median la relación persona-entorno. Es crucial para los psicólogos ambientales asegurar que sus modelos reconozcan la capacidad de los individuos no solo para adaptarse a su entorno, sino también para modificarlo activamente y resistir las influencias ambientales negativas, manteniendo así un equilibrio ético y conceptual en la investigación.

## Lecturas Adicionales

[Psicología ambiental - Wikipedia](#)

[APA Division 34: Society for Environmental, Population and Conservation Psychology](#)

[Environmental Psychology - ScienceDirect Topics](#)

[Place attachment - Wikipedia](#)