

# EL AMBIENTE Y LA CONSEJERIA

por Gary R. Collins, PhD.

¿Alguna vez has tratado de aconsejar en un lugar que es ruidoso, atascado, demasiado caliente, o lleno de distracciones? ¿Has considerado el estrés que puede generarse de vivir en tal ambiente? Los lugares en donde vivimos y trabajamos pueden contribuir con problemas personales y pueden interferir con la efectividad de la consejería. Algunas veces la mejor forma de ayudar a la gente o de prevenir problemas futuros es remover a los aconsejados de un ambiente de estrés. A veces es más realístico ayudar a la gente a entender y adaptarse a las circunstancias difíciles.

---

**Cuatro influencias ambientales** son de importancia especial.

---

**1. RUIDO.** En áreas urbanas, especialmente, la gente está constantemente bombardeada de ruido de tráfico, aviones, radios, construcción, perros ladrando, gente hablando, teléfonos, y otras fuentes de contaminación por ruido. Mientras que algunos ruidos, (como la música deseada) pueden ser relajantes, otros ruidos pueden incrementar la tensión y la irritabilidad, impedir el sueño, interferir con el desempeño en el trabajo y aun dar lugar a una reducción en el impulso sexual o una pérdida de apetito. La gente que vive en ambientes ruidosos frecuentemente encuentra que el sonido perpetuo es molesto y productor de estrés.

**2. AMONTONAMIENTO.** La mayoría de la gente disfruta de una poca, pero no demasiada, distancia entre sí mismos a otros seres humanos. Nos gusta la estimulación de otros pero demasiado puede distraer o ser negativo para nuestros sentimientos o bienestar. Nos gusta estar cerca de la gente, pero no nos gusta estar amontonados. A veces necesitamos un lugar quieto donde nos podemos retraer para tener un tiempo de estar a solas. Cuando tal retraimiento es imposible, (como sucede frecuentemente en ciudades amontonadas, internados de universidades, barcos navegando, muchos lugares de trabajo, y en algunas situaciones de misiones) se desarrollan las tensiones, los temperamentos se encienden, y la gente se puede sentir atrapada.

**3. ARQUITECTURA.** Los arquitectos y los decoradores de interiores han reconocido desde hace mucho tiempo que la forma del cuarto, los colores, el tipo y acomodamiento de muebles, las decoraciones (tales como cuadros, plantas, y libros), la temperatura, y la iluminación pueden afectar a la gente psicológicamente. Estos efectos de arquitectura y diseño tienen un efecto discreto sobre la productividad de trabajo, relaciones interpersonales, actitudes, emociones, y el grado de confort y relajamiento.

**4. CLIMA.** Se sabe bien que el clima puede tener una influencia grande sobre el comportamiento. Todos saben que la gente se siente aturdida y cansada cuando el calor y la humedad son altos. Ha sido demostrado que el clima puede influenciar niveles de suicidio y de accidentes, el crimen, desarrollo académico, la productividad, el grado de participación en actividades sociales, el temperamento, sentimientos subjetivos, y las actitudes. Cuando las condiciones del clima son extremas - como en olas de calor, tormentas intensas o de nieve - se aplica un estrés adicional a todos. La gente que ya estaba bajo estrés puede ver esta situación climatológica como, "la paja que rompió la espalda de la mula", el cual entonces produce cambios drásticos en el comportamiento. Después de una tormenta de nieve en una ciudad grande, por ejemplo, el transporte fue restringido, la gente se vio obligada a quedarse en casa, se incrementaron los niveles de frustración y de peleas domésticas, y el número de asesinatos familiares se alzó drásticamente.

---

**Estas influencias ambientales afectan a la consejería de dos maneras importantes.**

En primer lugar, crean estrés y pueden complicar a la consejería. En medio de su vida ocupada, Jesús se alejaba del ruido, las multitudes, y otras presiones ambientales para estar a solas con su Padre. Los consejeros y los aconsejados necesitan hacer igual a veces. El consejero sensitivo se mantiene alerta a las presiones ambientales que pueden aumentar las presiones tanto del consejero como del aconsejado y así disminuir la efectividad de la consejería.

Esto nos trae a la segunda influencia del ambiente sobre la consejería. El lugar donde hacemos la consejería es importante. No siempre es necesario o deseable aconsejar en una oficina formal. Cuando uses una oficina, sin embargo, reconoce que las sillas confortables, los colores cálidos (como beige, café, amarillo, rojo, o aun azul - nunca blanco), las cubiertas del piso suaves, temperatura cómodas, música relajante (o el silencio) pueden reducir la tensión - siempre que el aconsejado se sienta cómodo en este ambiente. Si estás aconsejando en un restaurante o algún otro lugar público, esté alerta a influencias potencialmente adversas de música de fondo, ambiente de perturbación, diseño arquitectónico, y otras influencias ambientales.

Tomado de:  
Gary R. Collins, PhD.  
*Christian Counseling*  
(Consejería Cristiana),  
Word Publishing, 1988.  
pp. 58-59.