

- ▲ **Palabras clave/** Accesibilidad, emociones, estímulos visuales, psicología del habitar, sustentabilidad.
- ▲ **Keywords/** Accessibility, emotions, psychology of inhabiting, sustainability, visual stimuli.
- ▲ **Recepción/** 09 de marzo 2022
- ▲ **Aceptación/** 08 de septiembre 2022

## La psicología del habitar: las emociones como parte integral de un proyecto arquitectónico

The Psychology of Inhabiting: Emotions as an Integral Part of an Architectural Project

### Franco Lotito C.

Psicólogo, Pontificia Universidad Católica de Chile.  
Magíster en Administración de Empresas, MBA, Universidad Austral de Chile.  
Doctor en Ciencias Humanas, Universidad Austral de Chile.  
Profesor de Alemán y Literatura Alemana, Pontificia Universidad Católica de Chile.  
Profesor del Programa de Magíster en Administración de Empresas (MBA) de la Universidad Austral de Chile.  
flotitoc@gmail.com

**RESUMEN/** El objetivo principal de este artículo es reflexionar acerca del significado del habitar desde un punto de vista psicológico y arquitectónico, así como destacar la importancia de consolidar una alianza estratégica entre arquitectura y psicología. Esto es especialmente importante cuando advertimos cómo reaccionan emocionalmente los seres humanos ante ciertos estímulos visuales y sensoriales de una determinada construcción, ya sea por su diseño, estructura, tamaño, color, etc. El enfoque metodológico adoptado es de tipo cualitativo, con un diseño documental, apoyado en la revisión bibliográfica y sustentado en un análisis crítico. En las conclusiones se destaca la urgente necesidad de tomar en cuenta los intereses, las emociones, las expectativas y las preocupaciones del principal interesado de un proyecto arquitectónico: el ser humano. **ABSTRACT/** The main objective of this article is to reflect on the meaning of inhabiting from a psychological and architectural point of view. In addition, it seeks to highlight the importance of consolidating a strategic alliance between architecture and psychology, especially in light of how human beings react emotionally to certain visual and sensory stimuli provided by a given construction, either based on its design, structure, size, color, or other features. A qualitative methodological approach with a documentary design was adopted, additionally supported by a literature review based on a critical analysis. The conclusions highlight the urgent need to take into account the interests, emotions, expectations, and concerns of the main stakeholder in an architectural project: the human being.

### INTRODUCCIÓN

Conjuntamente con el contenido y el gran valor artístico de la arquitectura, ella también se fundamenta en innumerables datos duros e información de diversa naturaleza: funcionalidad, diseño, color, costos, estética, etc. En ese sentido, numerosos estudios demuestran que una parte importante de las construcciones y los edificios creados por el ser humano provocan un impacto notable en las emociones de las personas, sean estas de carácter positivo o negativo; esto

nos lleva automáticamente a interconectar la arquitectura con la psicología de las emociones.

Sabemos que diferentes estímulos –una visión, un recuerdo, un aroma, una imagen, un color, el tacto con alguna superficie, una relación interpersonal– despiertan en nosotros una serie de respuestas sensoriales y emocionales que influyen en el estado de ánimo, el humor y el bienestar de las personas (Gross y Muñoz 1995; Goleman 2005; Bolton 2019; Segura y Arcas 2020; Langley y Deane 2021).

Es así que un aroma puede estar ligado a la casa de nuestros abuelos, el campo a determinadas formas y colores y una casa antigua a ciertos sonidos, en tanto que hay sabores y olores que nos transportan a ciertos espacios y que nos hacen revivir algunas gratas experiencias pasadas.

Por otra parte, Boldú y Pascal (2005) hablan del aspecto negativo y desagradable de ciertas construcciones que denominan “síndrome del edificio enfermo”; es decir, aquel conjunto de síntomas que sufren los trabajadores de un

“edificio enfermo” relacionado directamente con su ambiente interior poco grato, tales como los contaminantes volátiles del aire que circulan al interior del edificio, el sistema de ventilación, el diseño de los espacios, etc. El síndrome del edificio enfermo se define como “la situación en la que en un edificio determinado, más personas de lo normal manifiestan tener un conjunto de síntomas inespecíficos pero bien definidos que desaparecen al abandonar el edificio” (Boldú y Pascal 2005, p.118). En este caso, estaríamos hablando de una serie de trastornos de salud diversos: (a) síntomas de las vías respiratorias altas y bajas (asma bronquial, rinitis alérgica); (b) dermatológicos (dermatitis atópica); (c) trastornos oculares; y (d) síntomas claustrofóbicos asociados a espacios muy reducidos.

Puesto que pasamos mucho tiempo en ambientes cerrados –y en ocasiones mal ventilados– como el hogar, la oficina, la escuela, la universidad, etc., esa condición puede provocar algunos efectos sobre nuestra salud física y mental. Por ello resulta relevante prestar atención a lo que tiene que decir la psicología del espacio, por cuanto ella nos muestra de qué forma los lugares y espacios afectan el comportamiento, las emociones y los sentimientos de las personas.

Las relaciones de tipo socio-espacial se vinculan con la cotidianidad, con el bienestar y, por cierto, con la calidad de vida que llevamos. Esto se explica fácilmente: los materiales con los que está construido un edificio, los colores usados en sus paredes, así como el mobiliario utilizado forman un espacio socio-físico que está en condiciones de generar un impacto psicológico, así como también una reacción físico-orgánica como resultado de las experiencias que se viven al interior de dicho espacio.

Materiales como el asbesto o el plomo, además de crear un ambiente tóxico, pueden causar graves patologías (cefaleas, alergias, problemas reumáticos, cardiopatías, etc.); los colores –iluminación, brillo, intensidad– con los que están pintadas las paredes de una sala de clases, oficina o habitación del

hogar se transforman en componentes de la psicología del espacio y pueden afectar la capacidad de concentración de un sujeto (los colores claros se perciben como relajantes, mientras que los colores oscuros pueden generar agitación e inquietud). El mobiliario también juega un rol en la salud física y mental, por cuanto la ergonomía cumple un papel importante en el buen –o mal– desempeño de un individuo.

Debemos tener presente que los distintos espacios disponibles se van impregnando de la personalidad del sujeto que los habita y la psicología del espacio permite colocar un sello personal único a cada lugar. Es por ello que no debe extrañarnos que, cuando entramos a un lugar nuevo, comencemos a experimentar diversas sensaciones –ya sean de tranquilidad o de inquietud, de gusto o disgusto– influenciados por el entorno y las experiencias particulares de cada uno.

El acto de comprender e interpretar las respuestas y/o reacciones que provocan la visión, la imagen y la estructura de una determinada construcción, así como las repercusiones que dichos estímulos tienen en el individuo, constituyen la base de lo que se denomina “diseño centrado en el usuario” (en inglés, *user-centered design*). Este diseño consiste en que los arquitectos, en conjunto con los psicólogos, utilizan el acervo de conocimientos surgido desde ambas disciplinas con la finalidad de proyectar construcciones que promuevan lo que se denomina “reciprocidades holísticas” con el fin de alcanzar la motivación, la satisfacción y la comodidad de los usuarios. En dicho marco, la holística representa una posición metodológica y epistemológica que postula que los sistemas –sean sociales, físicos, biológicos, lingüísticos, económicos, etc.– y sus propiedades deben ser analizados como un conjunto y no exclusivamente a través de las partes que lo componen.

De igual modo, la psicología del color juega un rol importante en la interpretación de la psique, así como también en relación con la arquitectura en su objetivo de despertar las emociones de los usuarios (Lüscher 2006;

Batchelor 2008; Peláez, Gómez y Becerra 2016). Si esto lo vinculamos con el hecho que la arquitectura es una forma de comunicación visual entre el artista y el usuario –donde el arquitecto es el transmisor del mensaje, en tanto que el proyecto arquitectónico es el lenguaje con el que se comunica el arquitecto– entonces no resulta difícil comprender que el uso del color representa uno de los medios más significativos para articular el mensaje que se quiere hacer llegar al usuario.

Solo como ejemplo: algunos restaurantes y cadenas de comida rápida optan por paletas de colores que se basan en un rojo intenso como estrategia subliminal de mercadotecnia, ya que el rojo atrae la atención de las personas, estimula el apetito e induce a los comensales a comer; las salas de conferencia tienden a ser decoradas con tonos más cálidos y terrosos –como marrón y color naranja– ya que estos colores promueven la conexión social; el color blanco proyecta limpieza, pureza e inocencia, condición que produce una suerte de aura de bienvenida, por oposición al efecto claustrofóbico que generan los espacios oscuros o reducidos en tamaño (Peláez, Gómez y Becerra 2016). Un ejemplo gráfico y visual de lo que se ha señalado más arriba lo representa el famoso Mercado de La Boquería, en la ciudad de Barcelona, España, que invita a los turistas y residentes a pasear por sus pasillos, comprar en sus locales y comer en sus numerosos restaurantes (imagen 1).

Bajo esta premisa, ¿qué se supone que debe hacer un arquitecto? La gran misión del arquitecto es que, antes de siquiera comenzar un proyecto, debe necesariamente sentarse a conversar con los futuros inquilinos, con la finalidad de ahondar en sus sentimientos, expectativas y deseos. A partir de estas impresiones, diseñará los primeros bosquejos para luego observar las reacciones de las personas involucradas en el proyecto, ya que, finalmente, serán ellas quienes van a pasar gran parte de su vida en la edificación. Bajo esta modalidad, es factible encontrar la fórmula efectiva que determinará el éxito o el fracaso del proyecto arquitectónico.



**Imagen 1.** Mercado de La Boqueria, Barcelona, lugar de atracción visitado por cientos de miles de personas, donde los espacios, los colores y los aromas se mezclan y potencian para atraer a los visitantes (fuente: Del autor, 2011).

El arquitecto y planificador urbano danés Rasmussen (2007), abordó en su libro "La experiencia de la arquitectura" el sentir de las personas al estar en un determinado lugar y poder saber qué es lo que genera dicho espacio en el ánimo del usuario, por cuanto, para este arquitecto, el diseño de una ciudad debía ser, necesariamente, un entorno amable y representar el marco más apropiado para efectos de desarrollar una vida armoniosa y equilibrada. En este sentido, en su calidad de planificador urbano, fue muy gráfico al plantear que el "arquitecto, como el escultor, trabaja con la forma y con la masa; y, como el pintor, trabaja también con el color. Pero de los tres, el arquitecto es el único cuyo arte es funcional. Es un arte que resuelve problemas prácticos, crea herramientas o instrumentos para los seres humanos, y la utilidad desempeña un papel decisivo en su valoración" (Rasmussen 2007; p.15). La arquitectura es conocida -y reconocida a nivel mundial- por sus "majestuosos

monumentos arquitectónicos, joyas de la historia que ahora forman parte del patrimonio histórico y cultural mundial" (Gamero 2014, p.17). Pero ¿qué sucede con el ser humano, en función del cual -y a través del cual- se crean y dan forma a estas majestuosas construcciones?

La respuesta es simple: la arquitectura surge como el arte de dar satisfacción a las "necesidades de habitar" de los seres humanos. En rigor, la arquitectura nace *en torno* a las personas, *para* las personas y en función de las *necesidades físicas y psicológicas* de las personas que integran una comunidad (Rasmussen 2007; Londoño 2014). Respecto de este punto, no existe duda alguna de que la psicología ha prestado su colaboración a la arquitectura en el proceso de autodefinirse y de dar cuenta de las características de cada momento cultural por el que atraviesa el ser humano. En función de esto, ha logrado identificar los diversos efectos y consecuencias que tiene el diseño,

la forma, el color, la apariencia y la magnitud de una determinada obra arquitectónica sobre los seres humanos.

## METODOLOGÍA

El enfoque metodológico utilizado en este artículo de revisión de literatura es de tipo cualitativo y con diseño documental. Esto implicó la recopilación y el análisis de datos no numéricos con el fin de comprender de manera holística opiniones, conceptos y experiencias vinculados con la temática tratada en el artículo y, de ese modo, relacionar la información acumulada con el objeto de estudio. Todo lo anterior, apoyado en una amplia revisión bibliográfica que se sustentó en un análisis crítico de la literatura consultada. La investigación documental fue llevada a cabo a partir del análisis de material bibliográfico extraído de numerosas fuentes primarias, como es el caso de revistas, libros, tesis para optar al título de arquitecto y sitios Web. Se hizo uso de artículos provenientes de distintas revistas científicas indexadas, así como también de una serie de obras de autores reconocidos cuya experticia queda fuera de toda duda. Para la selección de algunos artículos, se consultaron bases de datos tales como REDALYC, DIALNET y SciELO. El énfasis se puso en la selección de artículos y libros relacionados con el tema publicados en los últimos 15 años.

## EL ACTO DE "VIVIR Y HABITAR" (Y TAMBIÉN... DE MORIR)

El filósofo Iván Illich (2008) aseguraba que el acto de "habitar" era la huella que las personas dejaban en el transcurso de su vida. Para este autor, habitar era propio del ser humano y representaba aquello que caracteriza, justamente, a la especie humana, por cuanto los "animales salvajes tienen madrigueras, los carros se guardan en cocheras y hay garajes para los automóviles. Sólo los hombres pueden habitar. Habitar es un arte" (Illich 2008, p.464).

No cabe duda alguna que el ser humano sería el único animal sobre la superficie de la Tierra al que podemos considerar un artista y un

creador extraordinario, y el “arte de habitar” formaría parte esencial del arte de vivir.

Asimismo, en diversos idiomas, en lugar de “habitar” también se puede decir “vivir”, ya que cuando queremos averiguar el lugar donde habita alguna persona, preguntamos “¿y dónde vives tú?”. Por lo tanto, este habitar-vivir se hace equivalente al proceso de existencia particular de cada uno de nosotros, proceso que va modelando arquitectónicamente el mundo donde vivimos. En este sentido, Illich (2008, p. 464) decía: “Dime cómo habitas y te diré quién eres”, y más adelante agrega que “el arte del habitar es una actividad que sobrepasa el alcance del arquitecto. (...) Más que todo, porque no existen dos comunidades que hagan su hábitat de la misma manera” (p. 465).

Aquellos espacios donde pasamos gran parte del tiempo, tanto personal como laboral, representan siempre –y en toda circunstancia– una huella de vida, huella que adopta múltiples formas y que, habitualmente, deja atrás de sí rastros, señales y vestigios de diversa naturaleza, ya sea que hablemos de formas, diseños, estructuras, aromas, dimensiones, colores, etc.

En relación con la relevancia del color en la arquitectura y la psique de un individuo, es preciso destacar que todo cuanto nos rodea está compuesto, precisamente, de colores de diverso tipo y tonalidades; esto nos entrega una imagen o percepción visual de las cosas de nuestro entorno. El ojo humano percibe diferentes frecuencias de los haces de luz que se reflejan en los objetos, a continuación de lo cual se proyecta una imagen en la retina y en las paredes del globo ocular. Esta es absorbida por pigmentos de las células fotorreceptoras, que transforman la luz en señales electroquímicas que son procesadas por los circuitos neuronales y luego enviadas al cerebro (Pinel 2007).

No mucha gente sabe que existen enfermedades asociadas a los colores, tales como la cromofobia o cromatofobia, es decir, la fobia o miedo irracional a ciertos colores –xantofobia o miedo irracional al color amarillo; melonofobia o miedo irracional al

color negro, etc.–, al mismo tiempo que existe un tipo de terapia llamada cromoterapia que se fundamenta en el uso terapéutico de los colores y su incidencia en el estado de ánimo, así como en la disminución de los niveles de ansiedad de las personas (Batchelor 2000; 2008).

Casanovas (2020) señala que, para efectos de dimensionar el significado y la importancia del habitar, es preciso llevar a cabo un tratamiento que incluya los aspectos cognoscitivos, prácticos y productivos implicados por el habitar. Esto se debe a que, primero que todo, tenemos ante nosotros una conducta humana que hay que observar y saber interpretar; existe una práctica social que implica tomar en cuenta aspectos éticos y políticos de la sociedad; y también tenemos un conjunto estructurado de modos sociales de producción que varían según el lugar, la cultura o la época que ponemos bajo la lupa. Y si de huellas, vestigios y épocas hablamos, basta con recurrir a la historia y recordar que la construcción de las pirámides de Egipto –gigantescas obras de arquitectura e

ingeniería civil– requirió de la participación de numerosos arquitectos, ingenieros, calculistas, matemáticos, artesanos, picapedreros, esclavos, etc., todos los cuales, dejaron su impronta, su huella personal para la posteridad y la historia.

Solo a modo de referencia, de acuerdo con Flinders (2013), para la construcción de uno solo de estos enigmáticos monumentos de proporciones gigantescas –la pirámide de Cheops– se calcula que se utilizaron entre 100.000 y 150.000 personas durante más de 20 años. Y si bien las pirámides estaban pensadas para el resguardo de la vida del faraón en el más allá –como “criptas o tumbas reales”– representan un poderoso símbolo de una forma especial de habitar de esa época, al tiempo que permitían dejar un recuerdo imposible de borrar para la posteridad. Disponemos, entonces, del relato histórico-arquitectónico de más de 5.000 años de antigüedad de algunas de estas figuras faraónicas, un relato que se escribió –literalmente– en piedra para las generaciones sucesivas. Las pirámides de



**Imagen 2.** Fachada de la Casa Batlló, Barcelona, diseñada en 1875 por el arquitecto español Antoni Gaudí (fuente: Del autor, 2011).





**Imagen 3.** Catedral de la Sagrada Familia, Barcelona, diseñada por Antoni Gaudí (fuente: Del autor, 2011).



**Imagen 4.** Catedral Metropolitana de Santa María Assunta. Su construcción se inició en 1063 por el arquitecto Buscheto y fue terminada en 1180; fue declarada patrimonio de la humanidad en 1987 por la UNESCO (fuente: Luca Roschi, 2022).



**Imagen 5.** La Torre Inclinada de Pisa. Construcción diseñada por el arquitecto Bonanno Pisano iniciada en 1173 y finalizada en 1372 (fuente: Luca Roschi, 2022).

Guiza -Keops, Kefrén y Micerinos- representan, de todos los vestigios que han sido legados por los egipcios de la antigüedad, los más portentosos, perennes y emblemáticos.

Algo similar ocurrió con la construcción de las grandes catedrales surgidas de las creencias religiosas de origen cristiano. Erigidas, esta vez, en honor a una divinidad superior, tal como fue el caso del Duomo de Pisa, en la Piazza dei Miracoli en la ciudad de Pisa, Italia, la catedral gótica de Colonia, en Alemania, la catedral de Notre Dame de París, en Francia, y el Templo Expiatorio de la Sagrada Familia de Barcelona, en España.

Este último corresponde a una catedral que todavía está en construcción, no obstante haber sido comenzada a erigir en 1882 (imagen 3).

Otro hito arquitectónico en belleza, diseño, perdurabilidad e impacto visual lo representa la Torre Inclinada de Pisa (imagen 5). El arquitecto Bonanno Pisano inició su construcción en el año 1173 con el diseño de la primera planta; esta fue rodeada por 15 columnas en mármol blanco adornadas con capiteles clásicos y arcos ciegos, y un campanario en la cima.

Asimismo, la magnificencia de la Catedral Metropolitana de Santa María Assunta (figura 4) permitió que dicha construcción fuera declarada Patrimonio de la Humanidad en el año 1987 por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

A su vez, la basílica Catedral Metropolitana de Santa María del Fiore (figuras 6 y 7), sede episcopal de la Arquidiócesis de Florencia, Italia, es una de las obras maestras del arte gótico y del primer Renacimiento italiano y representa una de las obras arquitectónicas más grandes de la cristiandad y su nombre



**Imagen 6.** Catedral Santa María del Fiore, Florencia. Maravilla arquitectónica del arte gótico y del primer Renacimiento italiano, diseñada por el arquitecto Arnolfo di Cambio y cuya primera piedra fue puesta en septiembre del año 1296 (fuente: Luca Roschi, 2022).



**Imagen 7.** Frontispicio de la Catedral Santa María del Fiore (fuente: Luca Roschi, 2022).

hace referencia a la flor de lirio, símbolo de la ciudad de Florencia. En el año 1982, la basílica –como parte del centro histórico de Florencia– fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

En cada uno de los ejemplos señalados, han tenido que pasar generaciones enteras entre la colocación de la primera piedra angular, el labrado de sus piedras, la construcción misma y la finalización de estas obras. Dichas obras, al ser visitadas, sobrecogen el espíritu de las personas, generando en ellas un cúmulo interminable de emociones y sentimientos.

### LA PSICOLOGÍA DE LAS NECESIDADES HUMANAS Y DEL ESPACIO VITAL

Desde un punto de vista psicológico, en su teoría acerca de las motivaciones del ser humano, Maslow (1998, 2013) presenta la “jerarquía de las necesidades humanas” –llamada también la “pirámide de Maslow”– donde identifica y describe dos tipos de necesidades que van en orden ascendente (tal como los escalones de una pirámide). Estas son: (a) las “necesidades de orden inferior”, vinculadas al ámbito fisiológico y de seguridad de las personas; y (b) las “necesidades

de orden superior”, relacionadas con las necesidades de afiliación, reconocimiento y autorrealización del ser humano, es decir, la expresión máxima del desarrollo mental y psicológico de un individuo.

En relación con las “necesidades de seguridad”, una de las más relevantes es, sin duda, la necesidad de tener un lugar donde habitar; un lugar que se convierte en la impronta personal que distingue a un determinado sujeto de sus iguales. Es más, el derecho a una vivienda digna es un derecho humano que no puede ni debe ser obviado, y que aparece consignado en el artículo 25.1 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), y que señala que “Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure a ella, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios”.

Debido a que los seres humanos pasamos gran parte de nuestro tiempo comunicándonos e interactuando con otras personas, ya sea a nivel familiar, social, educacional o laboral, la calidad de los espacios en los cuales desarrollamos nuestras actividades diarias resulta ser extremadamente relevante, por cuanto, la “calidad de dichos espacios” determinan en gran medida el “bienestar y el ajuste personal” que logrará cada uno de nosotros (Noreña 2015, p.11).

Por su parte, Hall (1998), antropólogo e investigador intercultural, se dedicó a estudiar el uso que hacen los seres humanos del espacio que mantienen entre sí –con su familia, por ejemplo– y con otros congéneres. También indagó en la “percepción” que tiene el individuo de dicho espacio, al punto de crear un concepto específico para designar el estudio del “espacio humano” y que Hall denominó “proxémica”.

El término “proxémica” hace alusión a las diversas observaciones acerca del uso que hace el ser humano del espacio, enfocado como una elaboración especializada de la cultura. Para ello, Hall estudió distintos núcleos culturales: alemanes, ingleses, franceses, japoneses, árabes y estadounidenses, centrandó su atención en el “espacio social”, puesto que este



investigador detectó que la “distancia social” entre las personas estaba correlacionada con la “distancia física”. En función de aquello, determinó la existencia de cuatro tipos de distancia que vendrían a ser subcategorías del espacio personal, a saber: (a) distancia íntima: varía entre los 15 y los 45 centímetros y corresponde a la distancia más protegida del sujeto, de modo tal que para que se produzca un acercamiento, las personas deben estar emocionalmente involucradas, puesto que, en este caso, el proceso de interacción comunicativo se produce por intermedio del tacto, la mirada y el susurro; (b) distancia personal: varía entre 46 y 120 centímetros y correspondería a la distancia que encontramos en el lugar de trabajo, en las oficinas, en las reuniones, en conversaciones amistosas y en fiestas; (c) distancia social: fluctúa entre los 121 y 360 centímetros y representa la distancia que separa a los extraños de las personas conocidas; (d) distancia pública: considera más de 360 centímetros y no tiene límite hacia arriba, y representa la distancia que se usa para dirigirse a un grupo de personas, ya sea para dar un discurso, dar una conferencia o dictar una charla (Hall 1998; Lotito 2009). Complementariamente con lo anterior, de acuerdo con Lück (1998) fue Kurt Lewin uno de los primeros psicólogos en dar importancia a la relación entre los seres humanos y el medio ambiente. Su objetivo era determinar la influencia que el medio ambiente ejercía sobre las personas, el tipo de vinculaciones y/o fuerzas que establecía con él y la forma en que las personas actúan, reaccionan y se organizan en relación con el medio ambiente. Las diferencias individuales de la conducta humana están condicionadas por la tensión que se produce entre las percepciones que la persona tiene de sí misma y del ambiente psicológico en el que se sitúa, dando origen a lo que se denomina el “espacio vital”. En este sentido, el espacio vital toma un significado particular cuando el sujeto lo habita, lo moldea y lo experimenta emocionalmente. Digamos de pasada que la pandemia por coronavirus obligó a la población del

mundo entero a modificar sus “hábitos de interacción”, al punto que surgió el concepto de “distanciamiento físico o social” como la manera privilegiada de no contagiar el Covid-19 ni ser contagiado por este.

### El “arte de habitar” versus el efecto “lata de sardina”: el derecho a habitar en una ciudad vivible y accesible

los espacios habitacionales reducidos tipo “lata de sardinas”, donde deben convivir siete u ocho personas en espacios de 40 metros cuadrados (o menos) –propio de las viviendas sociales– conduce a una condición indigna e insoportable de hacinamiento (imágenes 8

y 9). Este es un factor importante vinculado con el conocido “estrés psicosocial”, es decir, aquel factor que predispone el desarrollo de diversos trastornos y enfermedades en el ser humano. Los efectos de dichos trastornos impactan negativamente sobre la calidad de vida y la salud, así como también propician la generación de abusos de todo tipo, desde el abuso sexual en contra de niños, niñas y adolescentes, hasta el incremento de la violencia intrafamiliar, con graves consecuencias para los grupos más vulnerables: menores, mujeres y ancianos. Por otra parte, y tal como lo destacan los arquitectos Papparelli y Kurbán (2007),



**Imagen 8.** Viviendas sociales, cuyo espacio reducido estilo “lata de sardinas” puede ser el foco de abusos y de violencia intrafamiliar (fuente: Del autor, 2022).



**Imagen 9.** Viviendas sociales (fuente: Del autor, 2022).

existe otra variable de importancia que, hoy en día, resulta muy difícil, si no imposible, de desestimar: la sustentabilidad de los conjuntos habitacionales, tanto en zonas urbanas como periféricas. Lo anterior, a raíz de lo que ellos denominan “el efecto negativo de la antropización en los ecosistemas”.

La razón es simple de comprender: el creciente incremento de la población urbana sumado a la escasez de recursos hídricos y energéticos, junto con la falta de terrenos urbanizables, la deforestación de bosques y la contaminación marítima y ambiental, son factores que impactan sobre la salud física y mental de las personas, y sobre aquellos ecosistemas más sensibles donde se desarrollan nuevos asentamientos humanos.

Greta Thunberg (2019), la conocida activista climática y medioambiental sueca, ha hecho público los serios riesgos que corre nuestro planeta por causa del calentamiento global. En el libro “Nuestra casa está ardiendo. Una familia y un planeta en crisis”, escrito por la madre de Greta, Malena Ernman, se plantea que la humanidad ha comenzado un proceso de desestabilización que la está llevando a un punto de inflexión y de no retorno. Ello por cuanto las investigaciones han constatado “con total claridad, que el calentamiento global conduce a transformaciones catastróficas para todas las especies vivas, sin excluir ninguna”, y más adelante agrega que “la deforestación, la agricultura industrial, la acidificación de los océanos y la sobrepesca contribuyen a acabar con la biodiversidad” (Thunberg *et al.*, 2019, p.175).

Otro factor se relaciona con la urgente necesidad de construir espacios habitacionales que sean inclusivos y no selectivos a raíz del alto número de personas que presentan algún tipo de discapacidad física, cognitiva y/o visceral (Lotito 2011, 2015). Dichas personas se ven no solo coartadas en su derecho a moverse libremente, sino que también perjudicadas desde el punto de vista de acceder libremente a ciertos espacios públicos. A ello se suma su escasa -o baja- empleabilidad y, en consecuencia, la imposibilidad de acceder a recursos económicos para un sustento digno.

Este conjunto de variables y factores requiere de un abordaje a través de nuevos enfoques relacionados con el hábitat humano. De ahí la necesidad, tal como lo plantean Papparelli y Kurbán (2007, p.54), de ampliar la “diversificación de los espacios interedilicios para una mayor integración de los mismos, sean estos públicos o semipúblicos”, con la finalidad de garantizar “una fluida accesibilidad”. Lo anterior implica “poner énfasis en el diseño de espacios significantes, conceptuales y ambientalmente sustentables concibiéndolos como lugares” donde viviremos y nos desarrollaremos de manera armónica y positiva (Papparelli y Kurbán 2007).

Quien se suma a esta visión de una “arquitectura sustentable” es la arquitecta mexicana, Alejandra Dueñas del Río (2013, p. 80), quien destaca que la “calidad de un edificio no está peleada con el medio ambiente; un espacio iluminado con luz natural la mayor parte del tiempo es mucho más agradable que uno iluminado con luz artificial, asimismo, su ventilación”. Y más adelante agrega “Un espacio habitable, armónico con el medio ambiente y con quien lo habita no es tarea imposible para quien lo desarrolla” (Dueñas del Río 2013, p.80).

Un espacio habitable representa, justamente, el “lugar” (o conjunto de lugares) donde se llevan a cabo las diversas funciones o interacciones sociales. En función de lo anterior, dicho “lugar” deberá adoptar la *forma* más adecuada para que el desarrollo de tales funciones se realice con la menor fricción posible”, con un solo gran objetivo de por medio: que las relaciones humanas puedan mantener el más alto nivel de calidad y armonía entre los diversos actores (Papparelli y Kurbán 2007, p. 54).

Tengamos presente que existe un alto porcentaje de personas en el mundo con algún tipo de discapacidad; la cifra fluctúa entre el 11% y el 13% de la población (Lotito 2015). Alrededor de 40 millones de personas viven con VIH/sida, una enfermedad que representa un problema grave de salud pública a nivel mundial, con una epidemiología compleja que requiere de muchos centros especializados

que se adapten a esta dura realidad médica (Cajusol y Vidaurre 2018). Además, cada año se reportan alrededor de 20 millones de personas con alguna forma de cáncer que precisan de tratamientos especializados y diferenciados (Lotito 2014, 2016).

Tenemos, asimismo, a millones de jóvenes y adultos en todo el mundo con graves problemas de consumo de alcohol y drogas que requieren de centros especializados de rehabilitación y de albergue (Masiel 2019). Por otra parte, de acuerdo con cifras aportadas por la Organización Mundial de la Salud (2021), hay más de 650 millones de personas en el mundo con obesidad mórbida que requieren de espacios diseñados especialmente para ellas.

¿A qué se apunta con esta enumeración de situaciones relacionadas con la salud y el bienestar de la población? Muy simple: a la urgente necesidad de unir y complementar los conocimientos, los intereses y las energías de arquitectos y psicólogos para el diseño de “lugares de acogida” y de espacios habitables que den respuestas prácticas a las necesidades especiales -físicas, psicológicas, emocionales, de accesibilidad, etc.- de millones de seres humanos que lo requieren y cuyos derechos son, demasiado a menudo, conculcados día tras día.

## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Son muchas las personas que se hacen la siguiente pregunta: “¿Cuál es el tipo de ciudad donde quiero vivir?”, pregunta que no resulta fácil de responder a raíz de las múltiples variables que deben ser evaluadas. No cabe ninguna duda que la ciencia de la psicología debería ser parte esencial de todo proyecto arquitectónico orientado hacia el usuario. Ello porque tanto arquitectos como diseñadores están capacitados para crear múltiples ambientes aptos para influir en los estados de ánimo de sus moradores, sin que importe mucho si dichos espacios están destinados a intereses privados, públicos o institucionales.

Un espacio público debe ser creado, necesariamente, como zona o espacio de



convergencia de la comunidad, sin que importe mucho la clase social a la que pertenece la persona, su edad, sexo, origen étnico, nivel socioeconómico o su capacidad –o discapacidad– física.

A su vez, una ciudad puede ser analizada como un espacio simbólico que representa las distintas visiones –visión arquitectónica (diseño, color y estructura), visión psicológica (expectativas, sueños, emociones y sentimientos), visión social (acceso a un espacio propio que sea de calidad y que responda a las necesidades del sujeto), etc.– que tiene el ser humano en relación con el medio ambiente en el que habita.

Cientos de miles de personas proyectan en una ciudad sus esperanzas, sus expectativas y sus sueños, factores que determinan si dicha persona alcanzará mejor o peor calidad de vida, planteándose un simple, pero gran deseo: “¿Es esta la ciudad donde quiero vivir?”.

¿Por qué razón hablamos de la ciudad como un “espacio simbólico”? Porque la ciudad está conformada por una serie de variables que terminarán por hacerla habitable o, en su defecto, poco habitable, tales como: el tipo de arquitectura urbana que prevalece en ella y la estética ambiental que ésta refleja; el arte público que podemos observar en su entorno; si tiene algún tipo de identidad propia; el significado de sus construcciones y monumentos; si en ella se acepta o no la variedad multicultural y étnica; cuánto nivel de estrés psicosocial genera en su población la construcción y el diseño de sus edificios, calles y vías (parque vehicular saturado, accesibilidad, etc.); cuán bien se han implementado los sistemas de transporte público; cuán armónico ha sido su crecimiento en cuanto a servicios disponibles: escuelas, universidades, bibliotecas, hospitales, parques de recreo, centros de entretención; qué pasa con la calidad y cantidad de las viviendas; cuál es el nivel de contaminación ambiental, etc. Advertimos que son numerosas las variables que deberemos tomar en consideración para efectos de establecer si el medio urbano y la ciudad están entregando un mínimo de calidad de vida a quienes escogieron vivir en ella. Recordemos el triste e indigno espectáculo social que brindan las llamadas



**Imagen 10.** Protestas en Ventanas por la contaminación ambiental (fuente: Sitio Web de la Facultad de Arquitectura y Urbanismo de la Universidad de Chile (<https://fau.uchile.cl/noticias/183061/una-nueva-geografia-para-un-chile-sin-zonas-de-sacrificio>), s/f).

“zonas de sacrificio”; es decir, aquellas regiones geográficas habitadas por miles de personas que han estado permanentemente sujetas a grave contaminación, daño medioambiental y falta de inversión en infraestructura de calidad (imagen 10). Todo ello ha traído consecuencias graves para la salud física y mental de sus habitantes, ya que estos se ven expuestos –gratis e injustamente– a padecer severas enfermedades respiratorias y cardiovasculares, a sufrir de cáncer y de intoxicaciones frecuentes, a experimentar abortos espontáneos y deformidades de los recién nacidos, etc. Todo lo anterior, sin dejar de mencionar el daño irreversible que se genera en los ecosistemas de otras especies, ya sean especies marinas, aves, animales terrestres, etc. (González *et al.* 2008; Espinoza 2015; Hormazábal *et al.* 2019). El espacio donde nacemos, crecemos, vivimos y nos desarrollamos se genera de acuerdo con ciertos cánones y parámetros que responden a un determinado modelo sociocultural y económico de una nación, modelo que solamente en contadas ocasiones toma en cuenta las opiniones y las necesidades del ciudadano común. El impacto de las decisiones gubernamentales en torno a un determinado modelo económico de desarrollo –sin consideración por las necesidades humanas antes mencionadas, ni de cuánto se contamina y destruye el medio ambiente– repercute, finalmente, a todo nivel: individual, familiar,

comunal, regional, nacional, continental y, también, global y planetario.

Por lo tanto, en función del enorme impacto que se produce cuando las cosas se hacen mal, sería recomendable que las autoridades de gobierno –apoyadas en la experticia, los conocimientos y la experiencia acumulada a partir de la alianza y la labor conjunta de arquitectos y psicólogos (a los que deberían sumarse expertos medioambientalistas)– piensen muy bien sus decisiones para los próximos 30 años desde el punto de vista de las ciudades en las que queremos vivir. La razón de hacer esta advertencia es fácil de comprender: este es el único planeta del que disponemos, sus recursos son limitados y no tenemos ningún otro que nos sirva de reemplazo. Tampoco tenemos mucho tiempo a nuestra disposición para cambiar el rumbo de la autodestrucción que hemos escogido (Diamond 2019; Thunberg 2019; Thunberg *et al.* 2019).

Digamos, finalmente, que el diseño arquitectónico, las dimensiones del proyecto, el uso del color, el cuidado del medio ambiente, la distribución y la accesibilidad de los espacios físicos y el componente psicológico constituyen, por así decirlo, “las notas de una misma partitura musical, las que dan luz a una misma y única sinfonía: la música de la armonía y del bienestar físico y mental de las personas” (Lotito 2009, p. 17). ▲■●

## BIBLIOGRAFÍA

- Batchelor, D. 2000. *Chromophobia*. London: Reaktion Books.
- Batchelor, D. 2008. *Colour. Documents of Contemporary Art*. London: Whitechapel Gallery.
- Boldú, J. y Pascal, I. 2005. Enfermedades relacionadas con los edificios. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* (en línea on line). Volumen 28. suppl. 1, 117-121. <https://scielo.isciii.es/pdf/asinsa/v28s1/original14.pdf>
- Bolton, J. 2019. *Inteligencia emocional: aprende a percibir las emociones, comprenderlas y manejarlas para propiciar su crecimiento personal*. Publicación independiente.
- Cajusol, M. y Vidaurre, A. 2018. "Centro especializado en atención para personas con VIH/SIDA, en la provincia de Chiclayo". Tesis para obtener el título de profesional de Arquitecto, Universidad Señor de Sipán, Perú.
- Casanovas, N. 2020. *Tratado de Teoría del Habitar*. Barcelona: Editorial Viaf S.A.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos. 1948. [www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights](http://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights).
- Diamond, J. 2019. *Crisis: cómo reaccionan los países en los momentos decisivos*. Barcelona: Debate.
- Dueñas del Río, A. 2013. Reflexiones sobre la arquitectura sustentable en México. *Revista Legado de Arquitectura y Diseño*, núm. 14, julio-diciembre, pp. 77-91.
- Espinoza, L. 2015. El polo industrial Quintero-Ventanas. ¿Hacia dónde fue el desarrollo? *MILLCAYAC - Revista Digital de Ciencias Sociales*, II(3), 245-269.
- Flinders, W. M. 2013. *The Pyramids and Temples of Gizeh*. United Kingdom: Cambridge University Press.
- Gamero, J. C. 2014. *Habitar la arquitectura*. En: *Pensamientos sobre arquitectura*. <https://baixardoc.com/documents/arquitectura-para-habitar-juan-c-gamero-5db8a16e39a14>
- Goleman, D. 2005. Emociones destructivas. Cómo comprenderla y dominarla. Un diálogo científico con el Dalai Lama. Barcelona: Editorial Kairós.
- González, I., Muená, V., Cisternas, M. y Neaman, A. 2008. Acumulación de cobre en una comunidad vegetal afectada por contaminación minera en el valle de Puchuncaví, Chile central. *Revista Chilena de Historia Natural*, 81(2), 279-291.
- Gross, J. J. y Muñoz, R. F. 1995. Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science & Practice*, 2, 151-164.
- Hall, E. 1998. *La dimensión oculta*. México: Siglo Veintiuno.
- Hormazábal, N., Maino, S., Vergara, M. y Vergara, M. 2019. Habitar en una zona de sacrificio: análisis multiescalar de la comuna de Puchuncaví. *Revista Hábitat Sustentable*, vol. 9, Nº2. Versión On-line.
- Illich, I. 2008. *El arte de habitar*. En: *Obras reunidas. Volumen II*. (Primera Edición). Revisión de Valentina Borremans, Javier Sicilia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Langley, J. & Deane, D. 2021. *Humor and Health*. *Humor and Gerontological Nursing*, Vol. 14, Nº 1, 20-39.
- Londoño, M. 2014. "Psicología en la arquitectura. Una forma de proyectar una experiencia". Tesis para optar al título de Arquitecto, Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Arquitectura y Diseño, Bogotá, Colombia.
- Lotito, F. 2009. *Arquitectura, psicología, espacio e individuo*. *Revista AUS*, núm. 6, 12-17. Universidad Austral de Chile.
- Lotito, F. 2011. *Discapacidad y barreras arquitectónicas: un desafío para la inclusión*. *Revista AUS*, núm. 9, 10-13. Universidad Austral de Chile.
- Lotito, F. 2014. *Cáncer: cómo prevenir y luchar exitosamente contra este mal*. Osorno: Auriga S.A.
- Lotito, F. 2015. *Discapacidad: una (fea) historia de barreras físicas, emocionales, sociales y arquitectónicas*. Universidad Austral de Chile. Valdivia.
- Lotito, F. 2016. *La (otra) batalla contra el cáncer. Un libro de esperanza*. Osorno: Auriga S.A.
- Lück, H. 1998. *Die Feldtheorie und Kurt Lewin. Eine Einführung*. Weinheim: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Lüscher, M. 2006. *Test de los colores: Test de Lüscher*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Masiel, J. 2019. "Centro de rehabilitación y albergue para jóvenes con problemas de drogadicción y alcohol, San Miguel, Petapa, Guatemala". Proyecto de graduación para optar al título de Arquitecta, en el grado de Licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala.
- Maslow, A. 1998. *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Barcelona: Editorial Kairós.
- Maslow, A. 2013. *A Theory of Human Motivation*. Start Publishing LLC, Edición Kindle.
- Noreña, D. 2015. "La proxemia del espacio público, un caso de estudio". Tesis para optar al título de Arquitecto, Universidad Católica de Manizales, Facultad de Ingeniería y Arquitectura.
- Organización Mundial de la Salud. 2021. *Obesidad y sobrepeso*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Papparelli, A. y Kurbán, A. 2007. *Diseño Urbano Sustentable de Conjuntos Habitacionales*. *Revista INVI*, Nº 61, Vol. 22, 53-66.
- Peláez, S., Gómez, P. y Becerra, M. 2016. Emociones cromáticas: análisis de la percepción de color basado en emociones y su relación con el consumo de moda. *Anagramas Universidad de Medellín*, volumen 14 Nº 28, 83-96. <http://www.scielo.org.co/pdf/anogr/v14n28/v14n28a05.pdf>
- Pinel, J. 2007. *Biopsicología*. Madrid: Addison Wesley.
- Rasmussen, S.E. 2017. *La experiencia de la arquitectura*. Barcelona: Editorial Reverté, S.A. Reimpresión.
- Segura, M. y Arcas, M. 2020. *Educación de las emociones y sentimientos. Introducción práctica al complejo mundo de los sentimientos*. Editorial Narcea, Ebook.
- Thunberg, G. 2019. *Cambiamos el mundo. #Huelgaporelclima*. Santiago: Editorial Lumen.
- Thunberg, G., Erman, M., Thunberg, S. y Erman B. 2019. *Nuestra casa está ardiendo. Una familia y un planeta en crisis*. Santiago: Editorial Lumen.