

¿Cómo ayuda la arquitectura sostenible a mejorar la salud mental?



María Ruiz García, profesora de cátedra de la **Escuela de Arquitectura Arte y Diseño del [Tec de Monterrey campus Toluca](#)**, compartió **cómo es que impacta en la salud mental la arquitectura sostenible.**

Para ella la forma en que la arquitectura influye en la **salud física y mental** de las personas se hizo por demás evidente durante la **pandemia COVID19.**

*“Siendo entonces **responsabilidad de los arquitectos el generar espacios saludables en todas las escalas para los usuarios;***

*“Apoyados de los **conceptos de sustentabilidad que buscan asegurar la preservación de los recursos naturales para las generaciones futuras y luchar contra el cambio climático**”, señaló.*

Conoce cómo ayuda la arquitectura sostenible a mejorar la salud mental width="900" loading="lazy">

De acuerdo con la profesora la **sostenibilidad en la arquitectura se refiere a diversos elementos**, siendo los principales: **sistemas de ahorro energético, movilidad, diseño ambiental, ecología y hasta legislaciones.**

“En este contexto, la salud mental se ve beneficiada por la arquitectura sostenible, dependiendo naturalmente de los conceptos implementados;

*“Podemos **reducir estrés al vivir de una forma más armónica con el medio ambiente**, generar sentimientos de **satisfacción y felicidad** ante el cuidado del entorno y en general, **bienestar en el corto, mediano y largo plazo**”, explicó.*

*“Podemos **reducir estrés al vivir de una forma más armónica con el medio ambiente**”.- María Ruiz García.*

Factores principales

La profesora compartió que **el grado de conciencia y compromiso ambiental** son sin duda los **elementos que pueden aportar beneficios a la salud mental**.

*“Si no dimensionamos la importancia de los cambios de nuestra conducta que requiere **nuestro paso por el planeta**, difícilmente podremos obtener los beneficios de la satisfacción aunados a ello”, manifestó.*

Día Mundial de la Salud Mental

El día **10 de octubre** de cada año se conmemora el **Día Mundial de la Salud Mental** y de acuerdo a expertos Tec, **los espacios arquitectónicos ayudan a fortalecer el equilibrio emocional**.

Para el profesor del Tec, **Alejandro Lazcano**, la **arquitectura sostenible** tiene el **potencial de fortalecer** un buen estado de **salud física y emocional** en las personas, lo cual es importante para mantener un **equilibrio** en nuestras vidas..

La psicóloga **Adriana Delgado**, consejera del Departamento de **Bienestar Estudiantil** del **Tec de Monterrey** campus Toluca, **explica que la salud mental** engloba un **bienestar emocional, psicológico y social**.

*“Nuestra salud mental se refleja en **cómo actuamos frente a la vida**, ya sea en el trabajo, la escuela, la familia, o en otras situaciones. Un **buen estado de salud mental significa estar cómodo** en estas diferentes esferas”, dijo la especialista.*



width="900" loading="lazy">

¿Cómo podemos fortalecer nuestra salud mental en los espacios donde realizamos actividades? Para el profesor Alejandro la **arquitectura sostenible** tiene el **potencial** de **asegurar** un buen estado de **salud física** y **emocional** en las personas. Pero, **¿Qué es la arquitectura sostenible?**

*“La arquitectura sostenible se enfoca en que un **edificio dañe lo menos posible al medio ambiente.**”*

*“Se considera en todo el ciclo de vida de una obra: que **durante su construcción, su funcionamiento e incluso cuando deje de ser útil, el edificio deje la menor huella posible en el planeta**”, informó el doctor Lazcano.*

"El edificio deje la menor huella posible en el planeta".

El especialista mencionó que dentro de la arquitectura sostenible existe una rama llamada **'Calidad Ambiental Interior'** que **evalúa** la **calidad** de un **edificio** en relación con la **salud** y el **bienestar de las personas** que lo habitan.

La 'calidad ambiental interior' mide la **iluminación, ventilación, temperatura, ruido y olores** de un espacio, los cuales podrían resultar en un beneficio o perjuicio para el bienestar de los usuarios, dependiendo del diseño del edificio.



width="900" loading="lazy">

Sabiendo esto, el doctor Alejandro proporcionó algunos **tips para mejorar la calidad ambiental interior** de los espacios que habitamos.

Mantén las habitaciones ventiladas

Renovar constantemente el aire de una habitación es importante. A menudo, se cree que con abrir una ventana basta, pero:

“El aire necesita entrar por un lado y salir por otro. Cuando abras una ventana, abre también otra ventana o una puerta. Si no lo haces, el aire tarda mucho en renovarse”, expuso el experto..

Evita usar cortinas de tela

Un fenómeno que afecta a la temperatura y a la iluminación de un espacio son los **rayos de sol directos**. Afortunadamente, existe una forma fácil de evitar que entren a las habitaciones.

*“Si tú tienes una cortina de tela, es probable que el sol directo te siga afectando. Las **persianas verticales u horizontales de plástico** logran que el sol directo no entre, pero la luz sí”,* insistió el doctor Lazcano.

Asimismo, **evitar** que entren los **rayos de sol directos** a un espacio ayuda a **regular** la **temperatura**.

Usa focos ahorradores de luz blanca

Para el profesor la **iluminación** es un **factor clave** para el bienestar físico y mental de una persona, una **mala iluminación** durante un tiempo prolongado puede causar **aturdimiento** y **daños a la vista**.

Según Alejandro Lazcano, para lograr una mejor iluminación en una habitación, es recomendable **usar focos ahorradores de luz blanca** o **luz de día**, en lugar de focos de luz amarilla.

Inspírate en las obras de un gran arquitecto mexicano

A pesar de no tratarse precisamente de arquitectura sostenible, el doctor Lazcano recomienda inspirarse en las obras del **arquitecto mexicano** y **ganador** del [**Premio Pritzker, Luis Barragán**](#).

El Premio Pritzker es considerado el **“Nobel” de la arquitectura** y hasta hoy, **Luis Barragán** es el **único mexicano en haberlo ganado**, lo hizo en el año 1980.

*“Él habla mucho de la **tranquilidad**, la **paz** y la **belleza**, y lo logra muy bien en sus obras. Involucra mucho la **naturaleza** y los **jardines**”,* explicó el experto.

Para finalizar, la psicóloga recordó que *"un **buen estado de salud mental** es estar **cómodo** en las **diferentes esferas de la vida**".*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: