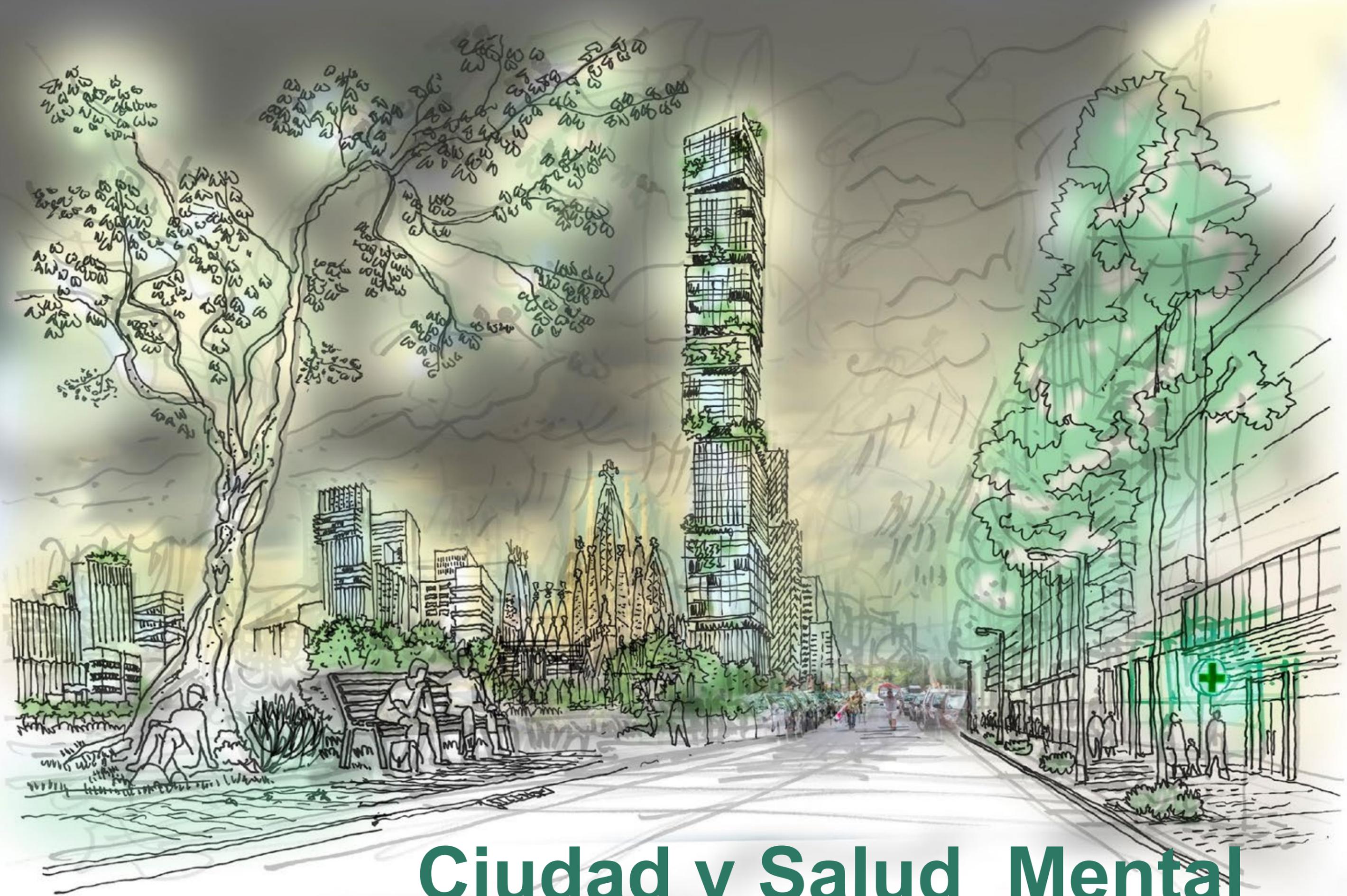


Arquitect@s &Co

#3



# Ciudad y Salud Mental

francisco astorga arquitecto

# Arquitect@s & Co



La tecnología y los coches nos sobrepasan. El *tempo* en la ciudad es tiempo de producir, no de vivir. El aire está contaminado o sufrimos de calores imposibles. Todo esto pone en jaque a nuestra salud mental. En esta edición #3 de Arquitect@s & Co nos hemos puesto a estudiarlo y varias cabezas pensantes nos cuentan cómo mejorarían **La Ciudad y la Salud Mental** desde sus respectivas ópticas.

# Arquitect@s &Co



Eduardo Solana  
Arquitecto



Eva Gómez Fontecha  
Periodista



Juan Guerrero  
Arquitecto y Paisajista

Julian Baena  
Arquitecto



Sergio de Jaime  
Arquitecto y Diseñador  
Urbano



Daniela Viloría  
Arquitecto y Diseñadora de  
Iluminación



Diseño Gráfico  
Francisco Astorga Arquitecto



Esto es lo que pensamos

# El urbanista sordo



“Se impone una escucha activa a terapeutas, educadores, médicos, asistentes sociales y responsables de servicios públicos que conocen de primera mano, como diría **Juan de Mairena**, los eventos consuetudinarios que acontecen en la rúa”

**Eduardo Solana**  
Arquitecto

fa.

Por referencias me llegan noticias de una iniciativa que se ha tomado en algunos colegios de educación primaria, y que se ha dado en llamar los “Bancos de la Amistad”. El planteamiento es sencillo: se instala un banco en el patio del colegio, se le diferencia del resto (normalmente, pintándolo de colores llamativos), y se señala con un cartelito. Luego se explica a los alumnos y alumnas para qué sirve: cualquiera de ellos puede sentarse en ese banco, y por el hecho de hacerlo, los demás sabrán que esa persona se siente mal, o que no tiene con quién jugar, o simplemente que necesita sentirse acompañada. Entonces, cualquier otro alumno o alumna del centro puede sentarse voluntariamente en el banco para hacer compañía a esa persona, hablar o jugar con ella. Según se dice en los centros donde se ha implantado, este mecanismo tan aparentemente simple es una herramienta útil para combatir el acoso escolar y la soledad infantil.

Lo que a uno le llama la atención de esta idea es que su presunta sencillez oculta la difícil conjunción de tres circunstancias al mismo tiempo. En primer lugar, que la persona que se siente mal se dé cuenta de su situación y esté dispuesta a manifestarla a los demás. En segundo, que aparezca alguien con la suficiente empatía y disponibilidad como para sentarse con esa persona en el banco y dedicarle algo de su tiempo. Por último, que exista

una convención, un código aceptado entre todos los alumnos, para entender cómo funciona el banco, que quien se sienta en él necesita ayuda y que no hay nada malo en todo ello.

Da la sensación de que el entorno escolar es especialmente adecuado para una iniciativa como esta. Es más difícil creer que este mecanismo pueda funcionar en el mundo de los adultos. ¿Cabría pensar en “Bancos de la Amistad” (o quizá “Bancos de la Tristeza”, “Bancos de la Soledad”, o incluso, más genéricamente, “Bancos de la Compañía”) ubicados en plazas, en parques públicos? Uno lee que las herramientas más útiles para garantizar la salud mental, una vez que se rebasa el cortafuegos de la autoestima, son el soporte familiar y social, la compañía, la escucha. A uno se le antoja que las resistencias que habría que vencer (tanto por parte de quien se sienta, como por parte de la persona que voluntariamente decide acompañarle) serían muy grandes. Sin embargo, la traslación de la iniciativa a los espacios públicos físicos parece muy obvia, muy fácil, por lo menos en términos de inversión y de esfuerzo.

Desde el punto de vista del urbanismo que podríamos llamar tradicional, la iniciativa es irrelevante. Para el diseño urbano que se preocupa de ordenar espacios públicos y privados, de los servicios de la ciudad, del transporte o del

aprovechamiento económico, poner un banco más o menos o pintarlo de colores no va a ninguna parte. Dicho de otra forma: el urbanista no se va a preocupar por estos temas; suficiente trabajo tiene ya con cuadrar sus números.

El camino aquí debería ser a la inversa: desde el mundo de la asistencia y los servicios sociales es desde donde puede emerger la iniciativa. Se impone una escucha activa de los responsables del espacio urbano (pienso en urbanistas, pero también en arquitectos o de gestores). Esto incluye bastantes horas de trabajo de campo escuchando a terapeutas, educadores, médicos, asistentes sociales, responsables de servicios públicos que conocen de primera mano, como diría **Juan de Mairena**, los eventos consuetudinarios que acontecen en la rúa.

No es algo a lo que estemos acostumbrados: ¿Alguna vez habló con nosotros un psicólogo cuando estábamos en la Escuela de Arquitectura? ¿Alguna vez hemos preguntado a un profesor de primaria si hay bancos en el patio de la escuela?



# Dejar de sentirnos ajen@s

“Tres conceptos sobre los que detenernos a la hora de diseñar la ciudad son sentir el tiempo para vivir, buscar modos de conectar con l@s demás y generar seguridad”

Eva Gómez-Fontecha  
Periodista

fa.

En 1963 Sylvia Plath contaba en “La campana de cristal” que Nueva York era un suplicio: “A las nueve de la mañana, el aparente frescor húmedo del campo que de alguna manera calaba durante la noche se evaporaba como el último coletazo de un sueño dulce... las calles calientes temblaban al sol, las capotas de los coches hervían y centelleaban, y el polvo seco, cargado de escoria, se me metía en los ojos y me bajaba por la garganta”. Plath expresaba entonces lo mismo que sentimos tod@s cuando más de medio siglo después transitamos por las calles de una ciudad como Madrid. Y ese malvivir supone un deterioro creciente en nuestra salud física y mental.

Movida por la idea de escribir este artículo, planteé hace unas semanas la siguiente pregunta en una red social: **¿Qué debería tener la ciudad para cuidar mejor de nuestra salud mental?** El post tuvo más de 3.000 visualizaciones y de ese interés extraje que disfrutar de una ciudad que cuide de nosotros es una necesidad de primer orden. Las repuestas que me dieron, gente del mundo de la Arquitectura en su mayoría, surgieron rápidas e inspiradas, como si fuera la primera vez que alguien les consultara por algo tan sencillo. Preguntar se me reveló una necesidad incuestionable. La ciudadanía se siente ajena, excluida de lo que pasa a su alrededor.

Se aludió a tener más espacios verdes, un diseño que conecte la calle con sus habitantes. Se pidieron ciudades enfocadas a la generación de comunidad a escala de barrio, que recuperen un sentimiento de pertenencia y permitan generar relaciones de cooperación. Se mencionó incluso la creación de murales o cualquier forma de arte urbano que genere conversaciones. Se anotó la lentitud como requisito para alcanzar una mejor salud mental. Se apuntó el cohesionar diferentes ritmos de vida para que todo el mundo se sienta cómodo. Y, como era de esperar, se pidió que haya más silencio para poder pararse simplemente a sentir.

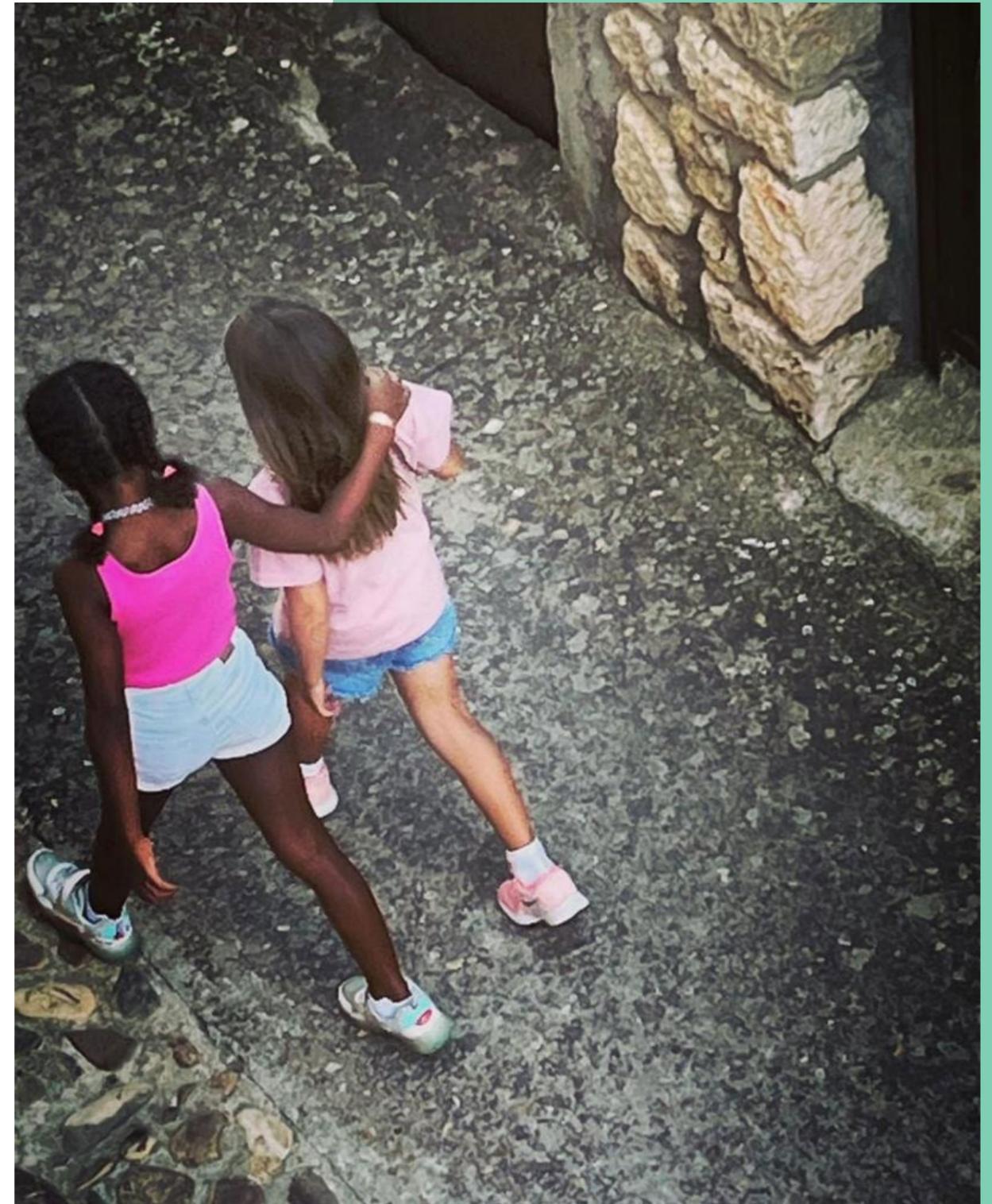
Aquellos comentarios me llevaron a definir los tres conceptos sobre los que creo deberíamos detenernos a la hora de diseñar la ciudad: sentir el tiempo para vivir, buscar modos de conectar con los demás, y generar seguridad, entendiendo ésta como solidez y memoria. Tres ideas que no terminan de germinar en esta sociedad líquida que fracasa tan estrepitosamente en su tejido social.

Semanas después escuché una entrevista con **Roman Krznaric**, filósofo australiano, fundador del Museo de la Empatía del Mundo en Londres y autor del ensayo “El buen antepasado: Cómo pensar a largo plazo en un mundo

cortoplacista”. Entre otras reflexiones, el pensador abogaba por adoptar un “pensamiento de catedral” como el que condujo a crear obras que perduraran en el tiempo, que nos transmitieran sensación de unión y fueran sólidas como los grandes templos. Krznaric ponía en palabras mis anteriores sensaciones.

El filósofo contaba que en Japón existe el programa “Diseño futuro” que es ponerse a pensar para las generaciones que vivirán en 2070. La iniciativa está en marcha en el Ayuntamiento de Kyoto y en un montón de empresas e instituciones. Es un modelo de asamblea ciudadana que se sirve de nuestra capacidad de imaginar el futuro. Estoy de acuerdo con el filósofo en que es fundamental pensar a largo plazo, como también es importante crear una buena conexión con las generaciones anteriores y posteriores a la nuestra. Sólo así alcanzaremos un punto de vista más universal y duradero.

Somos much@s los que pensamos que el Urbanismo debería prestar más atención al Humanismo (filósofos, antropólogos, sociólogos) antes de sentarse a diseñar. La Arquitectura transmite tácitamente los sentimientos que la ciudad y los edificios deberían provocarnos. Si se da esta escucha triangular entre urbanistas, ciudadanos y humanistas nuestra salud mental estaría mucho mejor cuidada.



# El valor de los espacios verdes



“La OMS recomienda el acceso universal a los espacios verdes, debería existir un espacio verde de al menos 0,5 hectáreas a una distancia en línea recta no superior a 300 metros de cada domicilio”

**Juan Guerrero**  
Arquitecto Paisajista

fa.

La pandemia del Covid ha tenido dos grandes frentes de batalla, primero evitar infectarnos a toda costa y segundo cuidar en nuestras casas de nuestra salud física y de nuestra salud mental.

Puede parecer irónico, pero hace dos años los profesionales del paisaje vimos cómo por culpa de la pandemia surgía una nueva oportunidad para cambiar la morfología de la ciudad.

Durante semanas nuestras ciudades se vaciaron de gente, y también de coches y de humos. Uno de los grandes beneficios fue ver cómo disminuía la contaminación en el centro de las grandes ciudades. De repente todos esos kilómetros de asfalto se convirtieron en espacios inútiles y redundantes. Quizás esa circunstancia debería calar en la sociedad y nos pueda quedar un poso algo positivo de ello.

Como paisajistas somos los profesionales de diseñar los intersticios entre la Arquitectura y las infraestructuras, los encargados de humanizar las calles y las aceras, esos reductos y recovecos hasta convertirlos en espacio urbano de calidad. Somos los encargados de diseñarlos acorde a nuestra escala y a nuestras necesidades cambiantes. Ahora mismo tenemos la oportunidad de reclamar ese espacio y dárselo de vuelta a los ciudadanos con todos los beneficios que ello conlleva, deshacernos del asfalto y crear nuevos lugares, espacios más verdes, de ocio, conexión ciudadana y de contacto con la naturaleza.

En la actualidad el 54% de la población mundial vive en grandes ciudades, el crecimiento de estas ciudades acarrea una degradación de la naturaleza, cambio climático, efecto isla de calor y un empeoramiento en nuestra salud física y mental. Vivir en grandes ciudades crea problemas de vandalismo, pérdida de biodiversidad, enfermedades como asma y alergias, enfermedades del corazón, sedentarismo, menos oportunidades de ejercitarse, mala alimentación y obesidad. La OMS recomienda el acceso universal a los espacios verdes. Según este organismo, debería existir un espacio verde de al menos 0,5 hectáreas a una distancia en línea recta no superior a 300 metros de cada domicilio.

Sabemos claramente cuáles son los beneficios de plantar más árboles en nuestras ciudades (oxigenan y ayudan a reducir la contaminación, dan sombra y regulan la temperatura, dan cobijo a aves y animales, son importantes para la comunidad de abejas, reducen el viento, dan fruta y proporcionan color). Pero plantar árboles no constituye su único valor.

Diferentes instituciones han sido capaces de poner valor económico a los espacios verdes. El diario británico The Guardian, por ejemplo, publicaba en 2018 que los parques del Reino Unido ahorran al NHS (Sistema Nacional de Salud) más de 111 millones de libras al año, según un informe. Teoría compartida por Fields in Trust, quien ha

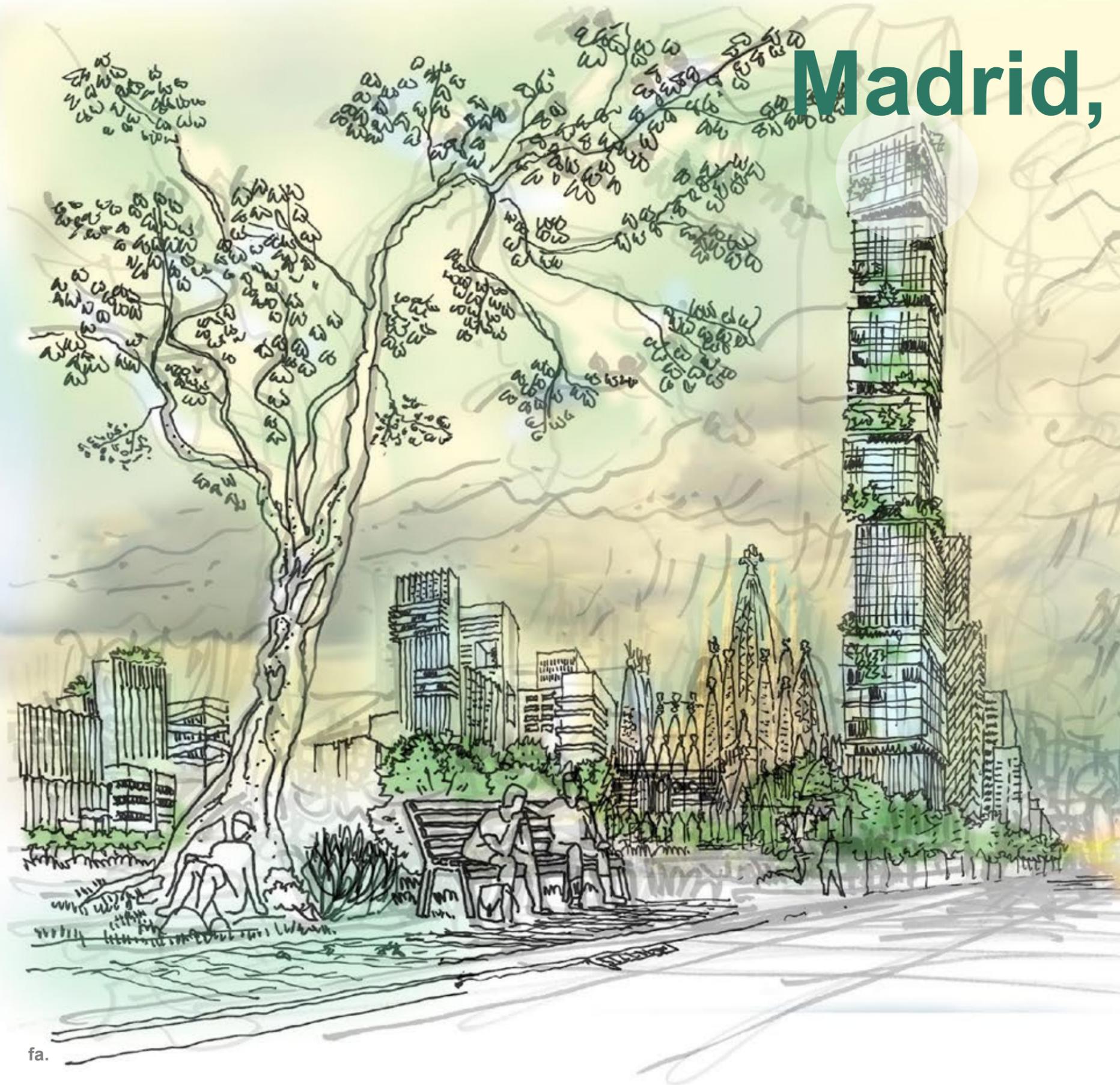
sugerido que es más que probable que los usuarios regulares de parques y espacios verdes sean más saludables y visiten menos a su médico de cabecera. Esta organización benéfica estima que dichos espacios brindan más de 34 mil millones de libras en beneficios de bienestar al mejorar la salud mental y física.

En mayo del 2022 el mismo periódico defendía esta teoría con estas palabras: “Los espacios verdes de la nación tienen un valor de 25.600 millones de libras en "valor de bienestar" al año, según un nuevo estudio.” La investigación calificó cada parque en términos de valor por dinero y bienestar, descubrió que los parques pequeños ofrecían el mayor valor recreativo y apuntó que los tres factores clave para aumentar la recreación al aire libre eran el clima, el buen acceso a espacios verdes de calidad y la propiedad de perros.

Porque más árboles no siempre va unido a más espacios verdes o de mejor calidad, necesitamos incrementar las oportunidades de ocio exterior. Como profesionales estamos constantemente aprendiendo a ofrecer mejores espacios. Como usuarios necesitamos mejorar nuestra condición física, participar activamente en la naturaleza y aprender a disfrutar de los espacios verdes.



# Madrid, abril de 2025



fa.

“Dicen que es por nuestra salud mental, que la ciudad debe ofrecer más espacios multisociales y policulturales, zonas de bienestar en cada uno de los barrios, porque es una forma para que la ciudad se reinvente y se acomode a la visión de la Agenda 2030”

**Julián Baena**  
Arquitecto

Arquitect@s & Co #3

Han pasado un par de años desde que el Gobierno dio por terminada aquella *gran crisis*... atrás han quedado los días de soledad, confinamiento, angustia y ansiedad, pero gran parte de la población ha quedado con secuelas y aún recuerda el temor a la muerte y la desesperanza.

En los últimos meses se ha visto cómo nuevos partidos políticos y coaliciones se han hecho con el Ayuntamiento de la ciudad gracias a las propuestas que buscan exaltar y rescatar el carácter social y cultural de la ciudad. Saben que los últimos años fueron muy intensos y por ello gran parte de los presupuestos se han destinado a la inversión social y urbana.

He vuelto a echar un ojo a su Plan de Gobierno, y entre otras medidas está la rehabilitación de muchos espacios públicos, la apropiación de la ciudad con actividades culturales, deportivas y mil cosas más... habrá conciertos al aire libre, los museos no cerrarán sus puertas, incluso hasta veremos a la Gran Vía convertida en un extenso boulevard peatonal que conectará El Retiro con la Parque del Oeste -jooo! estoy flipando-.

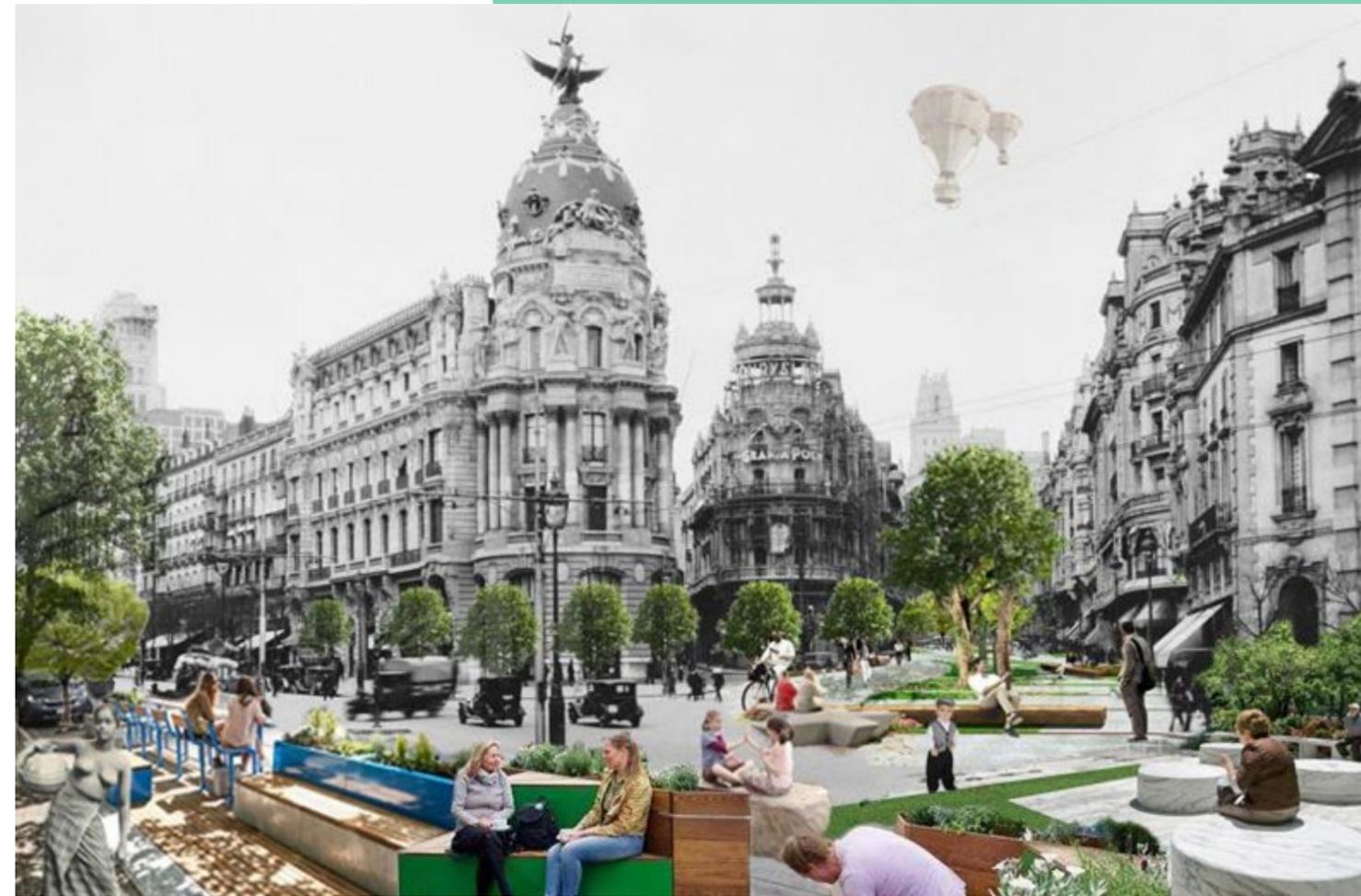
Dicen que es por nuestra salud mental, que la ciudad debe ofrecer más espacios multisociales y policulturales, zonas de bienestar en cada uno de los barrios, porque es una forma para que la ciudad se reinvente y se acomode a la visión de la Agenda 2030. No me extraña que muchos hayan decidido irse a vivir a pueblos cercanos, pero los que nos quedamos en la ciudad ¿qué?.



Todo esto me hace recordar aquellas primeras *Noches en Blanco*, cuando casi toda la ciudad cambiaba por una noche, había alegría y eso te brindaba ese bienestar mental que necesitamos y aprendimos a valorar tanto. Como escribió **Federico García Lorca** '(...) *la calle más alegre del mundo, la calle donde viven juntas a la vez las cuatro estaciones del año, la única calle de la tierra que yo desearía que no se acabara nunca (...)*', pero esta vez *a lo bestia* y en toda la ciudad.

Pienso una vez más que este plan de gobierno no está tan mal y que todas estas iniciativas han sido producto de un cambio en la mentalidad política de hacer ciudad y de cómo hacer que el urbanismo social y la salud mental permeen todos los sectores de la sociedad.

He tenido que volver al pasado – a 2022-, para darme cuenta de lo *tan* básica que es la política de bienestar social y mental, y de lo mucho que nos falta por recorrer. Igual somos una sociedad a la que le cuesta aprender del pasado y que considera que nuestra psiquis aun no es prioridad.



# Que vuelvan los balcones



“En nuestras viviendas, conceptos a los que ya casi no se les prestaba atención como la ventilación cruzada, o disfrutar de espacios exteriores como un jardín, un balcón o una terraza, han pasado a ser absolutamente primordiales”

**Sergio de Jaime**  
Arquitecto  
y Diseñador Urbano

fa.

Creo que si todavía hay un impacto inmedible en nuestras ciudades tras el paso del COVID-19 ha sido la capacidad de acelerar procesos que ya estaban ahí pero a los que todavía no les habíamos prestado la atención suficiente. Prácticamente todas las ciudades de Europa están definiendo en sus grandes urbes nuevas zonas de bajas emisiones, sino están ampliando las que ya tenían. Están volviendo con fuerza conceptos como la Supermanzana o *Super-Illa* de Barcelona, que no son otra cosa que un apoyo para la *Ciudad de los 15 minutos*. Estrategias que ponen el foco en el problema del uso de los coches pero que son en realidad una solución para los vecinos y ciudadanos.

Tomar posesión del espacio público y poder salir a la calle fue quizás uno de los puntos de inflexión más importantes durante la cuarentena en los primeros compases de la pandemia en 2020, y uno de los que más ayudó a nuestra salud mental. Todos tenemos el recuerdo de salir a la calle en ese horario marcado por edades y poder deambular libremente por la calzada, la acera o el parque. Nunca antes había visto a tanta gente por mi barrio, y por supuesto a menos coches. Este hecho nos insufló un balón de oxígeno a todos, y es que la vida del ciudadano es inherente al espacio público. Un efecto parecido, pero menos dramático, tuvo lugar durante el temporal de Filomena, cuando las calles se

llenaron de nieve y todos aprovechamos para lanzarnos a ellas.

El último libro de **Izaskun Chinchilla**, *La ciudad de los Cuidados*, muestra esta visión antropocéntrica de la ciudad basada en el bienestar de las personas frente a la tradicional ciudad mercantilista, industrial y centrada en la producción. Una ciudad basada en las relaciones cívicas y sociales de sus vecinos, donde poder realizar cualquier actividad para su vida diaria en el barrio y sin tener que asumir grandes desplazamientos. Con el aparente asentamiento del teletrabajo en nuestra sociedad, ya no le vemos el sentido a atravesar Madrid de norte a sur en medio de un atasco. Y es esta nueva manera de trabajar la que está empezando a marcar debates sobre arquitectura amable, sostenible y sana.

De la tradicional oficina en cubículos hemos pasado a espacios de trabajo flexibles, donde de alguna manera también se suele reproducir la horizontalidad jerárquica de muchas empresas modernas. Tener no sólo espacios para trabajar, sino también para descansar, relajarse o interactuar, y donde las mesas cuadradas y los flexos blancos, como sacados de una película de **Jacques Tati**, han dado paso a los espacios llenos de plantas, las formas fluidas y la relación con espacios exteriores. Quizás también un proceso de

cambio acelerado por el teletrabajo ha difuminado la línea entre hogar/trabajo, y ha aumentado nuestro deseo de sentirnos cómodos en ambos espacios.

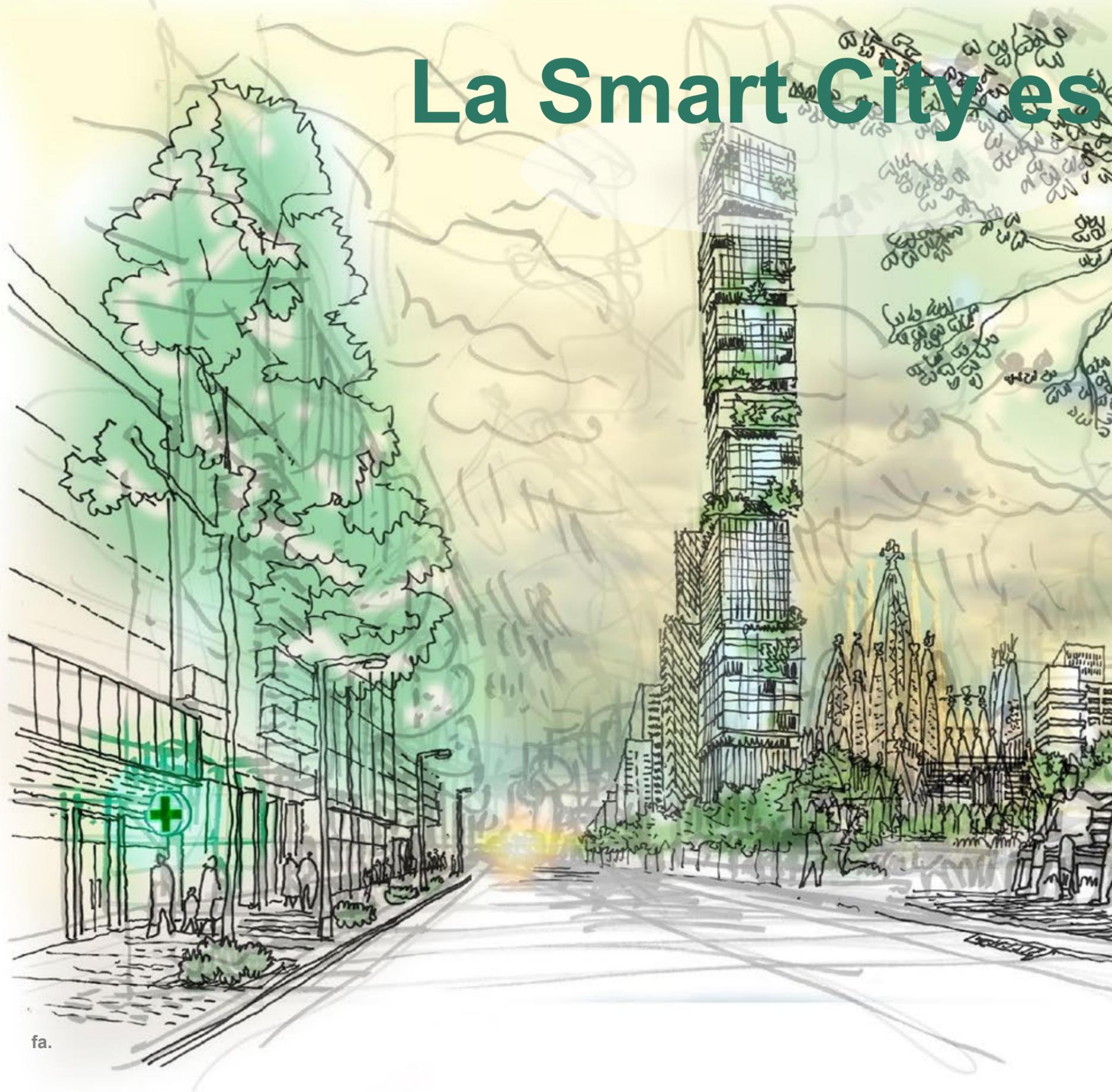
En nuestras viviendas, conceptos a los que ya casi no se les prestaba atención como la ventilación cruzada, o disfrutar de espacios exteriores como un jardín, un balcón o una terraza, han pasado a ser absolutamente primordiales no sólo desde el punto de vista sanitario, sino también desde el de la salud mental. No hay prácticamente un solo concurso de vivienda actualmente en España en el que el proyecto ganador no incluya estos conceptos. Y eso es algo que hemos conseguido aprender por la fuerza.

Cuando pienso en esto no puedo evitar pensar en esa ordenanza que nos quitó los balcones de Madrid.



“Playtime” (1967), película de Jacques Tati

# La Smart City es 24/7, tú no



“Si la gran pandemia que afrontamos hoy es de salud mental, qué más que aprender a hacer un uso saludable de la luz solar y artificial para que se convierta en un coadyuvante de la salud en lugar de un agente de riesgo”

**Daniela Vloria**  
Arquitecto  
y Diseñadora de iluminación

fa.

Muchos de los problemas que acarrea la Smart City son bastante conocidos (velocidad, tráfico, contaminación), pero hay otras amenazas que están minando nuestra salud, en particular la mental. Como todo ser vivo, los humanos dependemos del alimento, el aire, el agua y la luz para nuestra supervivencia. Las primeras tres son evidentes. La cuarta no se conoce bien.

Hace poco más de un siglo la mayor parte de la población se dedicaba a la agricultura, ganadería u otras actividades al aire libre. Nuestra dosis de luz solar estaba garantizada.

La ciudad moderna propone movernos día tras día, de caja en caja. Viviendas, lugares de trabajo, centros educativos, hospitales y medios de transporte son los espacios en los que pasamos el 90 por ciento de nuestro tiempo escondidos de los rayos del sol.

La luz solar y su componente azul, que tan mala propaganda tiene últimamente, es determinante durante el día para sostener nuestra actividad cognitiva, presión arterial, temperatura corporal y síntesis de vitamina D, fundamental para nuestros sistemas inmunológico y óseo.

Pero, ¿sabías que la luz también es fundamental para la síntesis de la serotonina a partir de los triptófanos que consumimos en los alimentos? Y es que la mal llamada “hormona de la felicidad” en realidad es el neurotransmisor

responsable de la regulación emocional, el apetito, el deseo sexual y la secreción de melatonina, importantísima también para la salud mental. ¡Esto sí que es salud mental a partir de datos!

¿Ves ahora hasta qué punto la ciudad moderna debe fomentar espacios que permitan tomar nuestra dosis de *vitamina sol*?

Escuelas, oficinas y hospitales deberían garantizar distancias y espacios que permitan tomar el sol matutino; y ninguna medida sanitaria debería volver a pasar por mantenernos encerrados tres meses deprimiendo nuestro sistema inmunológico. Esos edificios súpermasivos que arrojan sombra unos sobre otros, bloques de oficinas donde no hay manera de que el sol llegue al núcleo central, espacios en semisótanos que solo deberían usarse para conservar el vino (lleno de triptófanos, por cierto 😊). Hay que volver a poner en su justo lugar a la plaza, el parque, el balcón y la terraza, el lucernario y los ventanales.

¿Y qué pasa con el cáncer de piel? Este se produce por exposiciones irresponsables por períodos de tiempo prolongados a horas en las que la incidencia del componente ultravioleta es máxima. Usa el sentido común y, en tu caminata de la mañana, olvídate del bronceador solar y las gafas, tu cuerpo es sabio y por algo la piel es traslúcida. El bronceador para el día de playa y campo.

El problema empeora al caer el sol, porque la misma luz azul que de día nos activa y llena de energía, si la seguimos recibiendo de noche, nos mantiene en estados prolongados de alerta, elevando el cortisol cuando no corresponde y, sobre todo, frenando la producción de melatonina que induce el sueño reparador. Y lo de reparador es literal, tu cuerpo necesita entrar en mantenimiento cada noche.

Necesitamos dormir de siete a ocho horas al día, y no me digas que con cinco horas vas fenomenal, porque eso significa que tu sistema nervioso ya está afectado... te estás enfermando lentamente. Necesitamos dormir para poder completar funciones metabólicas, regenerar nuestras células, anclar los recuerdos en la memoria de largo plazo (¡Atención estudiantes!).

“No me da sueño” me dirás. Lo sé, a mí también me pasa y es porque a partir de las seis de la tarde debemos reducir drásticamente la cantidad de estímulos lumínicos que recibimos y eso es muy difícil en la vida moderna. En ese momento del día la luz muy blanca con el componente azul (480nm) se convierte en el enemigo público, porque cuando estás rodeada de luminarias y dispositivos que la emiten, tu cuerpo no es capaz de reconocer que la noche está llegando para empezar a relajarte.

Pretendemos que en la ciudad nocturna se vea como si fuera de día y ese es el mayor error. La noche tiene sus propios

códigos y si los conocemos bien seremos capaces de continuar con muchas actividades después del crepúsculo, sin afectar a nuestro reloj biológico.

Tenemos que volver a los códigos de luz nocturna de nuestros ancestros que se pueden simular y mejorar gracias a las tecnologías que ahora tenemos. Luz cálida libre del componente azul, menos cantidad, control de contrastes, más puntos bajos y menos emisiones cenitales.

Si la gran pandemia que afrontamos hoy es de salud mental y ésta depende en gran parte el equilibrio bioquímico de nuestro organismo, qué más que aprender a hacer un uso saludable de la luz solar y artificial para que se convierta en un coadyuvante de la salud en lugar de un agente de riesgo.

Si la salud es un asunto público, entonces la iluminación también lo es.



# Arquitect@s &Co

[arquitectosandco@gmail.com](mailto:arquitectosandco@gmail.com)