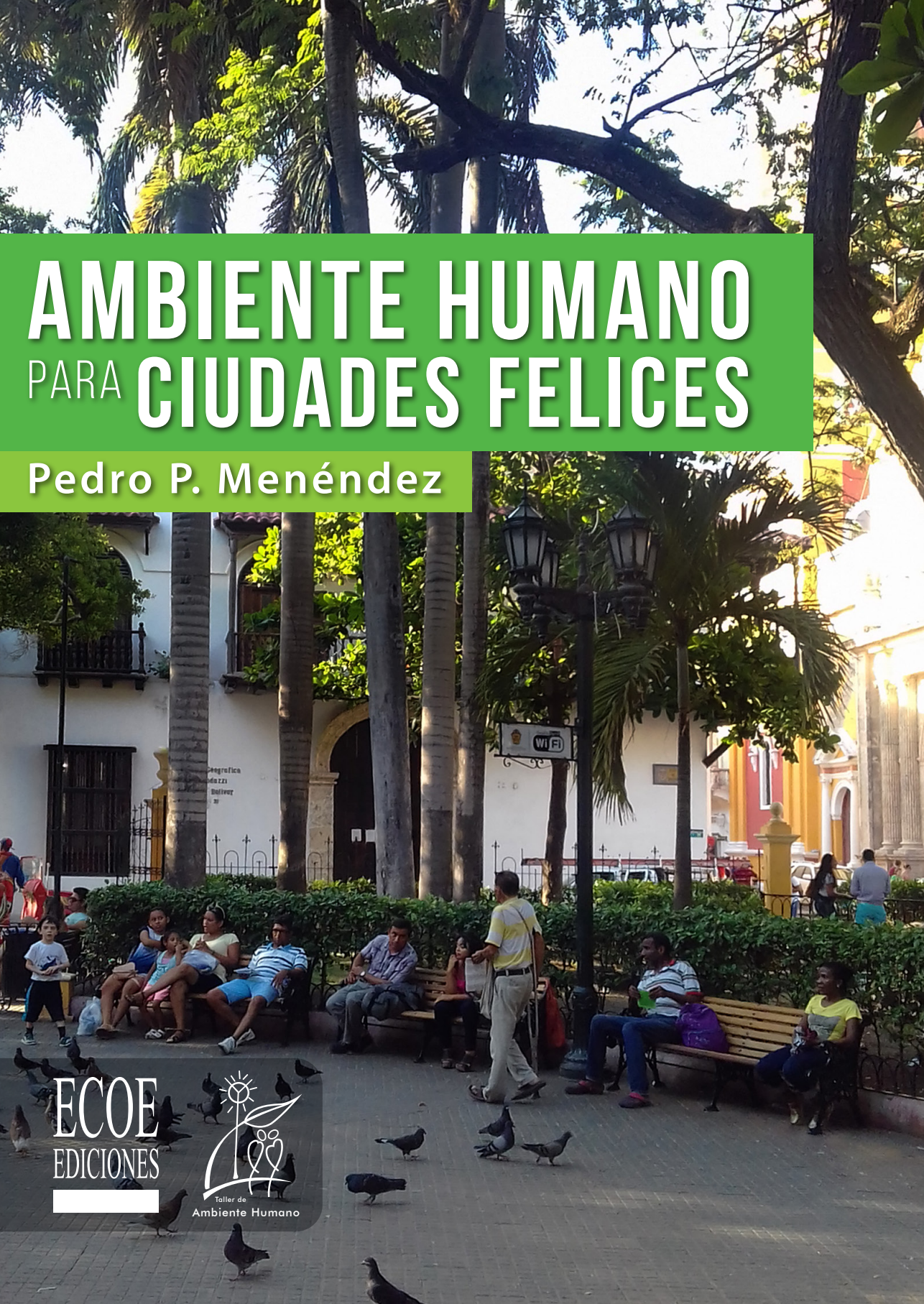


AMBIENTE HUMANO PARA CIUDADES FELICES

Pedro P. Menéndez

ECOE
EDICIONES



CONTENIDO

Prólogo	XIII
----------------------	-------------

Capítulo 1. El comienzo de una idea feliz	1
--	----------

Capítulo 2. Aproximaciones a la felicidad	9
--	----------

Pensando en la felicidad	11
--------------------------------	----

Filosofías	11
------------------	----

Felicidad y el desarrollo sostenible	18
--	----

Capítulo 3. Las causas del sufrimiento.....	21
--	-----------

El espacio y la mente.....	23
----------------------------	----

El territorio y su impacto en la salud	28
--	----

Riesgo de origen natural	30
--------------------------------	----

Riesgos de origen antrópico	32
-----------------------------------	----

Clima y confort climático.....	34
--------------------------------	----

Controlando la naturaleza	37
---------------------------------	----

VIII

Los agentes ambientales agresivos	40
El ruido	41
La calidad del aire	42
Sobrecarga de información	43
Iluminación.....	44
Impotencia y control.....	45
La salud física y el ambiente humano.....	47
Enfermedades mentales	50
La construcción de redes sociales sanas.....	51
Hacinamiento interior y exterior	53
La seguridad.....	57
La ciudad del miedo.....	59
Accidentes	62
Acceso a un sustento digno y trampas de pobreza.....	66
El riesgo por los daños al planeta y la huella ecológica alta.....	68
La huella ecológica personal.....	69
Los sellos verdes de arquitectura y urbanismo	70
Tecnologías apropiadas	71
Ecoeficiencia	72
Adaptación al cambio climático	74
Consideraciones para personas especiales.....	75
Cuestiones de género.....	75
Personas con disminuciones sensoriales, motoras o cognitivas.....	78
Discriminaciones	80
Infantes y adolescentes.....	83
Cuidadores.....	84
Razas, pensamientos, migrantes	84
Habitantes de la calle, trabajadores sexuales y otros grupos marginados	85

Espacios para la familia	86
Los nuevos retos del desarrollo.....	87
Sanar la tierra.....	88
 Capítulo 4. La búsqueda del placer	91
Diseños para facilitar la forma en que la mente maneja el espacio.....	94
Elementos de identidad.....	95
Escenarios del placer.....	96
Escenarios para el encuentro social.....	100
La belleza	102
La arquitectura sensible.....	108
Semiótica	109
Estatus y poder.....	112
Los aportes de la psicología ambiental.....	114
El proceso mental.....	114
Agrado.....	115
Confort.....	115
Confort acústico	117
Confort lumínico	118
La escala humana.....	118
Breve historia de las emociones en la arquitectura	120
Las trampas del placer.....	124
 Capítulo 5. Transformar el espacio para facilitar una mente feliz	127
Transformar la mente para ser más felices.....	130
El desarrollo sostenible y la huella ecológica.....	138
Ética.....	140
Los aportes de la psicología positiva	143

Martin Seligman y la psicología positiva	143
Deshaciendo mitos.....	145
La fórmula de la felicidad	147
Usar el cerebro: acciones y escenarios	148
Mihaly Csikszentmihalyi y el flujo de la felicidad.....	151
Los místicos	158
Una propuesta integradora	160
Hacia una serenidad fascinante	160
Ser compasivo	161
Sentido de vida y retos sanos	162
Semiótica bien intencionada.....	163
Escenarios para la construcción de redes sociales sanas.....	165
El manejo de los conflictos sociales	166
Trabajar sobre las fortalezas.....	169
Simplificar la vida	169
El paisaje para el ser humano	170
Ambientes restauradores.....	175
La productividad al servicio de la felicidad	178
Hacia una felicidad sostenible	180
Capítulo 6. Puesta en marcha	181
Principios básicos	184
Entre la libertad y el orden.....	184
Participación para la felicidad.....	186
Angustias y participación positiva.....	187
Ciencia y emoción.....	187
Reconectarnos con los sentidos	188
Retos y sentido de vida	188
Escenarios amables para fortalecer las redes sociales.....	189
Subgrupos y representación.....	193

Percepción y realidad	194
Capacidad de proyección.....	194
El reto de la felicidad	195
Empoderamiento	195
Apoyo especial al empoderamiento de grupos vulnerables	196
Seleccionando valores sociales positivos e incluyentes	197
A las personas les gusta ser buenas	197
Las posibles intervenciones para mejorar el ambiente humano.....	198
Priorizando las acciones, no los objetivos.....	199
Propuestas para el ordenamiento territorial	200
Verificando la atención de lo básico.....	200
Segundo nivel de prioridad: las oportunidades para el placer y actividades de encuentro.....	201
Tercer nivel de profundización: la búsqueda de la felicidad sostenible	202
El ambiente humano como parte del ecourbanismo	203
Atendiendo lo básico.....	207
Buscando el placer y la dignidad.....	208
Profundizando en la felicidad sostenible	209
El edificio y los ambientes interiores.....	210
Mejoramiento de vivienda de origen informal	211
El oficio y la felicidad personal	213
 Agradecimientos	 217
 Bibliografía	 223



PRÓLOGO

El programa *Construya* de Swisscontact ha trabajado con Pedro P. Menéndez desde sus inicios en Colombia; Luego la iniciativa se extendió hacia otros países latinoamericanos, y en este proceso los aportes de Pedro siguieron siendo decisivos en la definición de las estrategias más adecuadas, las cuales parten del análisis en el campo de las viviendas vulnerables y su problemática, para luego buscar con los especialistas cuáles son las mejores tecnologías para atender sus necesidades, y finalmente, diseñar métodos pedagógicos para hacerlas llegar a quienes toman las decisiones.

Sabemos que los propietarios de viviendas autogestionadas casi nunca consultan a profesionales como ingenieros y arquitectos. Sus diseñadores son las mismas familias con apoyo de maestros de obra. Estas personas, algunos sin conocimientos técnicos, pueden tomar decisiones inadecuadas en materia de ecoeficiencia, riesgos, funcionalidad o salubridad. A ellos buscó llegar el programa Construya y en muchos momentos contamos con el apoyo de Pedro. Es por ello que nos complace ver la aparición de esta publicación, que en gran medida recoge estos temas de mayor interés.

El capítulo que analiza lo mínimo con que debe contar una vivienda recorre varios temas que fueron objeto de investigaciones en las cuales Pedro aportó al programa Construya. Además de proponer temas nuevos.

Desde el punto de vista del desarrollo sostenible, el libro aporta interesantes propuestas acerca de las dimensiones mínimas que se deben considerar al analizar

un buen ambiente para el ser humano. Rescata que cada geografía y cada cultura implican respuestas habitacionales diferentes, explica los conceptos y principios a considerar e insiste en la necesidad de investigar y explorar nuestros propios problemas y no copiar la solución de problemas que tal vez no tenemos. Propone revisar la manera en que hacemos ciudades, desde la forma en que procuramos ser felices.

El texto se presenta en un estilo sencillo y fácil de comprender. Las referencias permanentes a la psicología y a la salud refrescan y dan un nuevo aire a la comprensión social de nuestra forma de habitar. El libro defiende el compromiso humanista con los grupos más vulnerables de la población, con su vivienda, con su ciudad.

Al ir traduciendo los desarrollos de la ciencia de la felicidad en recomendaciones para el urbanismo y la arquitectura, propone una nueva forma de entender el desarrollo sostenible con una propuesta incluyente, la felicidad no requiere tantas cosas y el planeta nos pide que moderemos nuestro consumo.

Para estas familias es importante comprender las redes sociales de apoyo y la vida en comunidad, estas muestran que las necesidades de albergar cómodamente las reuniones familiares, de generar identidad y respeto o tener cerca dónde hacer deporte y acceder a la oferta cultural son tan importantes como los detalles de una cubierta para que no se la lleve el viento. Que el riesgo a la depresión de quien vive sin ventanas puede ser tan grave como la enfermedad respiratoria generada la mala ventilación.

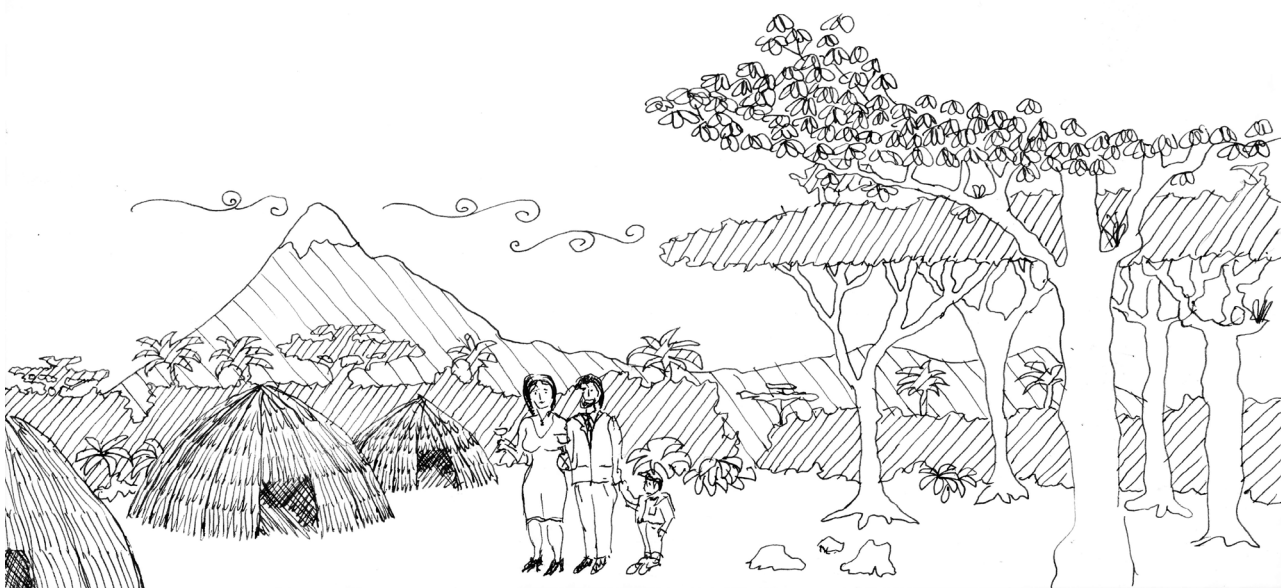
Es muy grato saber que una de las actividades que más da felicidad es ayudar a quienes sufren, quienes trabajamos mejorando las condiciones de la población vulnerable lo sabemos, pero no lo conoce todo el mundo. Ver la sonrisa de una madre que mejoró su vivienda y ahora su hijo no se enferma, compartir con una familia que sabe que su casa aguanta un sismo o ver cómo un obrero se interesa en montar en su casa un sistema para aprovechar el agua lluvia, son tan solo algunos ejemplos que llenan de alegría a quienes trabajamos en el programa Construya. Una alegría que queremos compartir con más personas que quieran aportar al mejoramiento de las viviendas de las personas de bajos recursos.

Cecilia Rivera

Representante legal de Swisscontact en Colombia

CAPÍTULO 1

EL COMIENZO DE UNA IDEA FELIZ



Tras muchos años de trabajar en temas urbanos y ambientales, comprendí que, para atender la crisis planetaria, las dificultades urbanas y hasta las personales, el primer paso es el esfuerzo mancomunado para alcanzar la felicidad. Para algunas personas esta propuesta parece inusitada, puesto que el derroche irresponsable de recursos naturales se relaciona con las diversas formas con las cuales el ser humano, al ser una especie con insaciable capacidad de consumo, busca ser feliz.

Al inicio del milenio me encontraba trabajando con la autoridad ambiental de Bogotá en la construcción de la política de ecourbanismo. Comenzamos por examinar la definición de desarrollo sostenible dada por el equipo dirigido por la doctora Gro Harlem Brundtland. Al leerla en detalle, observamos que incluye dos objetivos: satisfacer las necesidades de la población y hacerlo de tal manera que no destruyamos el planeta para las generaciones futuras.

Los ambientalistas se concentraron en la segunda parte, procurando evitar el derroche de recursos naturales y así proteger el planeta para los futuros pobladores. Pero en este empeño, descuidaron la primera parte de la declaración: satisfacer las necesidades del hombre; además, se olvidó atender a la relación que existe entre ambos objetivos. Varias veces mis colegas ambientalistas me han explicado que la visión económica imperante se dedica al primer objetivo y los ambientalistas se concentran en equilibrar el desarrollo, atendiendo el segundo.

Esto hizo que el ambientalismo se enfocara en reducir consumos y proteger otras formas de vida y, liderando la atención a esos objetivos, se han formulado diferentes propuestas de ecourbanismo y construcción sostenible. El arquitecto no puede olvidar el compromiso profesional de proveer ambientes adecuados para el ser humano y satisfacer sus necesidades como algo inseparable del desarrollo sostenible, pues, la parte medular del oficio es atender las necesidades ambientales del hombre. En mi labor como arquitecto profesional en una ciudad latinoamericana, he tenido la posibilidad de contribuir a mejorar la vivienda de familias en situaciones habitacionales precarias, es decir, que en sus viviendas no alcanzaban a satisfacer las necesidades básicas. Para ellos, el ambientalismo decía poco.

Un problema adicional se presentaba: la arquitectura es necesariamente una actividad que modifica los ambientes naturales. Durante algún tiempo el discurso ambientalista cayó en la tentación de creer que toda construcción era la máxima afectación a la naturaleza, un “impacto”, un mal necesario y en todo caso, algo que evitar. Cada ladrillo que pone el arquitecto nos aleja del paraíso perdido y de la vida silvestre.

Por aquellos años me preguntaba si la acepción de la palabra “ambiente”, que aparecía a menudo cuando explicábamos los esfuerzos para producir buenos proyectos de interiorismo y arquitectura, era la misma que utilizan los estudios ambientales. Quedaba claro que administrar la ciudad como ambiente para el ser humano tenía connotaciones diferentes a la del bosque como ambiente para la vida silvestre. Pero ¿no son ambos *ambientes*?

Por esa vía, aparecía cada vez con más fuerza la necesidad de repensar qué es un ambiente adecuado para el ser humano, qué implica satisfacer sus necesidades y cómo lograrlo con un consumo mesurado de recursos. Dicho de otra manera, repasar la primera premisa de la definición de desarrollo sostenible y analizarla en relación con la segunda. Es la única forma de ver la relación entre la satisfacción de las necesidades y el consumo de recursos naturales imprescindible para este propósito que aparece en la definición antes mencionada.

En esa indagación coincidí con otras personas que investigaban en el mismo sentido como el caso de los formuladores del indicador de *Happy Planet Index* (Índice del planeta feliz). Por ellos entendí que es posible conjugar ambos objetivos y, para mi satisfacción, en esos indicadores Colombia obtenía un buen puntaje. Lo cual significa que la felicidad de los colombianos le cuesta muy poco al planeta, es decir, tenemos una felicidad alta con bajo o moderado impacto ecológico. Otros países con la misma felicidad de los colombianos tenían una huella ecológica per cápita promedio hasta tres veces mayor. Los cálculos iniciales mostraban que la huella ecológica promedio del colombiano era inferior a la opción que el planeta tiene por persona. Somos sostenibles, pensé, porque el colombiano promedio lo hace posible.

Tras aplicar el test personal y calcular mi huella ecológica, encontré que estaba por encima del promedio. Ya he corregido varios de mis derroches, lo cual hace parte de una búsqueda que aún no culmina.

4

Happy Planet Index calcula la felicidad como la multiplicación del índice de calidad de vida por la expectativa de vida al nacer y calcula la felicidad del planeta como la relación entre el valor anterior y la huella ecológica promedio per cápita. Hoy en día no creo que esos datos den cuenta de lo que es la felicidad, pero es una aproximación muy útil.

Es evidente que el ser humano tiene un ansia de consumo que parece ilimitada y, mientras más capacidad de transformación se tiene, existe mayor capacidad para dañar de modo irreversible el ambiente natural. Este supuesto es como un callejón sin salida. Cada vez queremos más y la publicidad todo el tiempo nos motiva a consumir más bajo la premisa de que solo consumiendo mucho seremos felices.

Si bien el colombiano promedio puntúa bien en el *Happy Planet Index*, lo cual certifica que tenemos una felicidad bastante sostenible, existen diferencias: por un lado, hay unos pocos privilegiados con alta capacidad de consumo y derroche y en el otro extremo, muchas personas pasando dificultades económicas. ¿Qué hacer?

La solución para unos y otros no puede ser la misma. Hay que procurar que las personas se esfuercen en la moderación de sus consumos, mientras tanto, debemos ayudar a otras para que aumenten su gasto hasta lograr satisfacer las necesidades básicas.

En términos generales, hay una correlación entre ingresos económicos y consumo de recursos naturales, es decir, los más ricos tienden a consumir más y lo hacen en proporción a sus ingresos. Esto se aplica también a la arquitectura y el urbanismo. La parte opulenta de las ciudades es donde se ven más derroches de recursos. Lo cual no me impide reconocer en muchas personas pudientes una actitud responsable ante los recursos naturales, incluso aportan a su recuperación y a comunidades con pocos recursos económicos que en su desesperación agotan recursos renovables con lo cual incrementan la pobreza.

La sociedad de consumo se basa en que las personas con más recursos deben ser más felices y esta premisa se convierte en motor motivacional para ser más productivos. Pero he visto a personas muy felices con bajos niveles de ingresos. Hace más de diez años surgió una pregunta estratégica para poder definir un nuevo modelo de ciudad sostenible: ¿se puede ser feliz, muy feliz, con un consumo medido?

La respuesta empezó a llegar con los textos de psicología positiva, una nueva rama de la psicología que se dedicó a analizar cómo es la mente de las personas más felices. Sus publicaciones recogen los hallazgos de una revolución científica que comenzó en la década de los 90, cuando se pudo observar con varios métodos de monitoreo computarizado la actividad cerebral mientras se piensa, siente y actúa. Las áreas del cerebro se llevaron a mapas y se evidenciaron las zonas que se activan cuando hay alegría y felicidad y cuando hay sentimientos negativos o de sufrimiento.

Los estudios y publicaciones científicas sobre la felicidad empezaron a multiplicarse exponencialmente apoyados en la neuroanatomía y en otras ramas de las ciencias sociales y humanas. Con este nuevo paquete de técnicas de investigación, se revisaron varios postulados de la psicología, la filosofía y las religiones en búsqueda de validar los postulados acerca de la felicidad y sus causas, el sufrimiento y sus antídotos.

Se produjeron cientos de investigaciones sobre la felicidad, las cuales están siendo condensadas en textos de divulgación masiva por sus más grandes abanderados. En esos textos se verifica una verdad dicha hace milenios, pero que pocas personas han involucrado en sus motivaciones vitales: una vez se tiene lo básico satisfecho, la felicidad depende más del esfuerzo que hagamos para modular la mente que por la autosatisfacción consumista.

La autosatisfacción consumista es un camino deslumbrante y atractivo, pero es un camino lleno de desafueros, dependencias, dilapidaciones que, al final, no solo no garantizan la felicidad, sino que tienen un alto costo ambiental. Se documentan cada vez más las diferencias entre placeres temporales que causan sensaciones de alegría y éxtasis y una felicidad estable y duradera más sosegada.

Si la felicidad depende de cómo interpretamos lo que sucede en el ambiente y nuestra vida, ¿podemos modificar estas interpretaciones para ser más felices? De manera experimental fueron revisadas varias propuestas y técnicas para desarrollar la mente a través de ejercicios y con ello transformar la manera de aceptar la realidad y relacionarnos de formas más apropiadas para no permitir que agentes externos incidan en dañar la alegría, felicidad y paz interior. Los experimentos demostraron que la felicidad se logra más rápido trabajando al interior de la mente que afectando el ambiente externo sin límite alguno. Un viejo proverbio tibetano dice al respecto: “si nos tallan las rocas en los pies descalzos, es más fácil ponerse zapatos que tapizar el planeta”. Hoy en día sabemos que nuestra aspiración de “tapizar” el planeta está causando desastres ambientales. Es más, el urbanismo ha tapizado gran parte del territorio.

Esta validación científica revindicó cierto grupo de premisas que desde hace milenios se tenían sobre la felicidad y descartó científicamente otras.

Era la pieza que faltaba para el modelo conceptual en el que venía reflexionando. Si trabajamos más para la mente que para el consumismo, podremos tener sociedades más felices sin necesidad de afectar tanto al planeta. Es a este tipo de felicidad al que me refero en los inicios de la introducción y podríamos llamarla *felicidad sostenible*.

6

No es posible acercarse al objeto de este libro pensando en la arquitectura y el urbanismo aislados de la vida social y la mente humana: su foco está en el campo conjunto entre las ciencias humanas y ambientales frente a la arquitectura y disciplinas afines. Algunas palabras tienden a definir mejor la mezcla de espacios con la vida que los ocupa. Por ejemplo, palabras como “hogar” y “terruño” parecen más cercanas al objeto de este tema que “edificio” y “territorio”; tal vez debamos recordar que las palabras “urbanidad” y “civilizado” tienen raíces etimológicas en *urbis* y *civitas*, reforzando la idea de un asunto que involucra lo espacial y lo social de forma inseparable.

He tenido la oportunidad de aplicar casi todos los principios que se exponen en diferentes investigaciones, proyectos de urbanismo y diseños arquitectónicos, lo cual me ha permitido ir validando varias piezas. Algunos apenas están en proyecto, por lo que no es fácil analizar sus resultados reales. En todo caso, el trabajo con comunidades y la presentación en talleres me autorizan para constatar la receptividad de la mayor parte de propuestas sobre la felicidad.

Ahora, el lector intuirá que en esta búsqueda me impliqué personalmente yendo mucho más allá del ejercicio académico y racional; las lecturas sobre felicidad muy pronto me invitaron a trabajar mi propia mente y los logros obtenidos, me motivan cada día más. El uso de la primera persona en un libro técnico da cuenta de la necesidad de todos en involucrarnos como personas en una visión más humanista.

Este libro ofrece un recorrido técnico y científico de diferentes aproximaciones sobre lo que debería ser la calidad ambiental para el ser humano y busca dar al lector un panorama completo de todas las variables que deben considerar aquellos que quieran hacer proyectos más humanistas. Quienes pretendan profundizar en cualquiera de los temas encontrarán al final del libro una bibliografía destinada a orientar en los tópicos desarrollados. He de reconocer que en cada uno de ellos hay personas eruditas y estoy lejos de abarcar todo el conocimiento de los expertos.

Antes de pasar al texto propiamente dicho, se encontrará un ensayo sobre diferentes interpretaciones de cómo la felicidad ha sido un tema de debate permanente a través de la historia.

Con esta información remito al lector al tercer capítulo, este versa sobre aquellas cosas que la arquitectura puede tener en cuenta para evitar el sufrimiento humano y sus causas.

La búsqueda del placer será analizada en el capítulo cuarto, en el que se detalla cómo la arquitectura ha apoyado diversas búsquedas al respecto.

Es en el capítulo quinto donde se estudian en detalle los nuevos hallazgos sobre psicología positiva y, además, se hace el ejercicio de traducirlos en recomendaciones a los diseñadores y planificadores.

Por último, el capítulo sexto reúne recomendaciones prácticas para varias escalas de intervención: ordenamiento territorial, urbanismo y diseño arquitectónico.

AMBIENTE HUMANO PARA CIUDADES FELICES



¿Qué hace falta para ser feliz y tener una buena calidad de vida teniendo un consumo medido de recursos? Luego de repasar diferentes visiones de felicidad en la historia, el autor –miembro del equipo que formuló la primera política de ecourbanismo y construcción sostenible para Bogotá– hace un recorrido por los aspectos del diseño de ciudades que llevan al sufrimiento, la relación entre arquitectura, urbanismo y placer, y los efectos contraproducentes que pueden generar. También repasa las recomendaciones de la ciencia de la felicidad y las traduce en aportes al urbanismo y a la arquitectura.

Ambiente humano para ciudades felices es un libro donde los arquitectos podrán entender más al ser humano; los antropólogos, sociólogos, expertos en salud pública, trabajadores sociales y psicólogos encontrarán cómo traducir en decisiones espaciales y territoriales sus objetivos; y ambientalistas y administradores públicos encontrarán un completo recorrido de lo que debe ser un buen ambiente para comunidades empoderadas, armónicas y felices.

“La demostración de que es posible hablar de felicidad en la agenda pública”

Cesar Carrillo, Secretario de Planeación, Departamento de Cundinamarca.

“Aporta interesantes propuestas acerca de cuáles deben ser las dimensiones mínimas que se deben considerar al analizar un buen ambiente para el ser humano.”

Cecilia Rivera, Representante de Swisscontact en Colombia

“Es muy consecuente e importante consultar el libro para su aplicación en la implementación de instrumentos de gestión del suelo, como los planes parciales.”

Andrés Rey, director de Urbanos SAS.

Colección: Ciencias naturales

Área: Ecología y medio ambiente

ECOE
EDICIONES



e-ISBN 978-958-771-368-8