

AMBIENTE HUMANO PARA CIUDADES FELICES

Pedro P. Menéndez

ECO
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

X

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 ecurbanismo	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.

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

ECO
EDICIONES



Taller de
Ambiente Humano

ISBN 978-958-771-367-1



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