



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS
SOCIALES

Seminario de Trabajo Final Integrador

“Revisión Sobre Espacios Habitacionales y Bienestar Emocional en la Cultura Occidental”

Estudiante: Balberde, Miriam Luisa

Legajo: 14336

Director/es: Lic. Furman, Hernan

Co-director/es: Dra. Faggi, Ana

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2026

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha: 06 de Marzo de 2026

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación al 06 de septiembre de 2026

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 06 de marzo de 2026.

Firma y aclaración del autor Miriam Luisa Balberde

Índice

Contenido

Resumen.....	5
Delimitación del Objeto de Estudio.....	6
Fundamentación.....	7
Objetivos.....	9
Objetivo general.....	9
<i>Objetivos específicos</i>	9
Estado del Arte.....	9
Aportes de la Psicología Ambiental.....	10
Aportes de la Neuroarquitectura.....	13
Problematización Crítica del Estado del Arte.....	15
Marco Teórico.....	16
Una Mirada Desde la Psicología Ambiental, la Neuroarquitectura y la Psicología.....	16
Psicología Ambiental: Origen y Objeto de Estudio.....	17
Neuroarquitectura: Origen y Objeto de Estudio.....	18
Espacios Habitacionales: Conceptos de Vivienda.....	19
Características Edilicias y su Influencia en la Salud.....	20
<i>Color</i>	21
<i>Luz</i>	22
<i>Ruido</i>	23
<i>Humedad y Hacinamiento</i>	24
<i>Organización. Espacio personal. Espacio vital</i>	24
<i>Olor</i>	26
<i>Naturaleza y Biofilia</i>	26
<i>Entornos Enriquecidos</i>	27
Emoción: Concepto y Teorías.....	28
Teorías Clásicas de la Emoción.....	29
Perspectiva Filosófica.....	29
Perspectiva Biológica.....	29
Perspectiva Conductual.....	31
Teorías Modernas de la Emoción.....	31
Perspectiva Cognitiva y Cultural.....	31
Perspectiva Integradora: Biológica y Cognitiva.....	32

Perspectiva Positiva: Cognitiva, Cultural y Biológica	32
<i>Clasificación de Emociones Positivas y Negativas</i>	34
<i>El Para Qué de la Emoción</i>	34
Construyendo un Definición Conceptual: del Bienestar al Bienestar Emocional.....	35
Los Espacios de Viviendas y el Bienestar Emocional: una Conexión Cotidiana que nos Invita a Adentrarnos en su Conocimiento	39
Método	45
Resultados	46
Síntesis y Conclusiones.....	50
Aportes y Contribuciones de la Investigación	55
Limitaciones de la Investigación	55
Líneas de Investigaciones Futuras	56
Referencias.....	57
Anexo.....	66
Tabla 1	66
<i>Antecedentes de investigación sobre ambiente construido y bienestar emocional (Estado del arte)</i>	66
Tabla 2.....	68
<i>Factores ambientales del diseño habitacional y su influencia en el bienestar emocional</i>	68
Tabla 3.....	70
<i>Características del ambiente habitacional y su relación favorable y desfavorable con el bienestar emocional</i>	70

Resumen

En las últimas décadas, la creciente inquietud por descubrir los efectos que produce el ambiente físico y el natural sobre los individuos ha llevado a desarrollar estudios desde varias disciplinas. El presente trabajo se sustentó en base a los grandes aportes realizados desde la perspectiva de la Psicología Ambiental y la Neuroarquitectura, con respecto a la influencia de los espacios construidos, especialmente las viviendas, en relación al bienestar emocional. Se procedió a indagar a través de una revisión bibliográfica los efectos de esa relación en la cultura occidental. Puesto que se ha comprobado que diferentes características tales como la luz, el color, ruido, biofilia y morfología, entre otras, tienen consecuencias favorables y desfavorables sobre las emociones, cogniciones y conductas. Por lo tanto, se intentó arribar a un mayor conocimiento transdisciplinario que pueda mejorar el bienestar de las personas, ya sea mediante el uso apropiado de las herramientas que brinda el Diseño y la Arquitectura, como desde el trabajo del Psicólogo a la hora de intervenir y acompañar en pos de la salud, a través del diálogo entre disciplinas.

Palabras claves: Psicología; Psicología ambiental; Neuroarquitectura; Emociones; Bienestar Emocional.

Delimitación del Objeto de Estudio

El presente trabajo integrador surge del interés recogido de la psicología, disciplina del área de la salud, que estudia los procesos emocionales, cognitivos, conductuales y trascendentales de los seres humanos, con foco en el mundo interno y externo de esos factores. Desde ese punto de partida nace el interés por conocer qué influencia tiene en la salud el entorno físico, más concretamente los espacios habitacionales sobre el bienestar emocional. Por tal motivo, se procede a indagar la relación existente entre estas variables atendiendo a distintos puntos intervinientes en dicha situación.

En tanto que en la Asamblea Mundial de la Salud, la Organización Mundial de la Salud, (OMS, 1986) en la *Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud*, con el objetivo de Salud para Todos en el año 2000, se expresó que “Para alcanzar un estado adecuado de bienestar físico, mental y social un individuo o grupo debe ser capaz de identificar y realizar sus aspiraciones, de satisfacer sus necesidades y de cambiar o adaptarse al medio ambiente” (p.1) entendiendo la salud “como la fuente de riqueza de la vida cotidiana” (p.1) acercando este concepto a los recursos positivos, además no concernientes exclusivamente al sector sanitario. En ella, enmarcaron como prerrequisitos de base para la mejora en la salud integral a: la alimentación, la vivienda, la educación, la renta, un ecosistema estable, la justicia social, la paz, y la equidad. Así promocionando de este modo la creación de ambientes favorecedores.

De acuerdo con la teoría de las necesidades humanas propuesta por Maslow (1954), dentro de las necesidades básicas se encuentran la protección, la vivienda, la privacidad y la seguridad. En consonancia con ello, Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021) sostienen que el espacio es diseñado y construido para suplir esas funciones vitales. Además, estos autores destacan que factores ambientales pueden ejercer efectos sobre estados anímicos, conductuales, llegando a afectar no sólo emociones sino procesos neurofisiológicos.

Desde los aportes de la psicología ambiental se sostiene que los espacios influyen sobre las emociones, sobre la salud física y mental de los individuos (Holahan, 2012). En este marco, el presente estudio de revisión consistirá en recabar información sobre la medida en que las viviendas, con sus distintas características físicas (colores, iluminación, ruido y hacinamiento) influyen sobre el bienestar emocional de las personas en la cultura occidental.

En metrópolis occidentales como Buenos Aires, los datos de la Dirección General de Hogares y Censos de la Ciudad de Buenos Aires, a partir de los datos de la Encuesta Anual de Hogares (EAH, 2024), muestran que cerca del 80 % de viviendas de la ciudad son departamentos, en su mayoría de tamaños reducidos, lo cual refleja la alta densidad residencial propia de los centros urbanos.

Por lo tanto, cobra relevancia examinar el grado de impacto de los factores mencionados con anterioridad sobre la salud de los ciudadanos que habitan bajo esa modalidad. Dado que hace seis décadas sólo una tercera parte de la población del mundo vivía en las ciudades, hoy residen allí el 50% de la población mundial y se estima que un 70% vivirá en ellas en el año 2050 (Heller, 2012).

Además, aún son escasas las investigaciones referidas a esta temática desde el ámbito de la Psicología que analizan esta problemática, por lo cual se considera pertinente realizar nuevos aportes desde esta disciplina. A fin de responder la siguiente pregunta: ¿De qué manera los espacios habitacionales influyen en el bienestar emocional de las personas en la cultura occidental?

Fundamentación

Puesto que hace décadas, las personas pasan la mayor parte del ciclo vital dentro de algún espacio físico construido, ya sea vivienda u otra edificación cerrada, comenzó a atenderse el impacto que esas condiciones causan en los habitantes (Higuera, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021). Ya en 1982, la OMS observó la problemática que

denominó *síndrome del edificio enfermo* (OMS,1983), para referirse a aquel que provocaba diversas patologías clínicas en personas que cohabitan varias horas en un mismo sitio construido. E impulsó en los años posteriores la búsqueda de la promoción y ejecución de soluciones a fin de minimizar las consecuencias del impacto negativo que ejercen algunas condiciones de los edificios en la salud de la población mundial (Granados Navarros, 2024).

En la actualidad, tal como lo expresa Calderón Zuñiga (2020), se observa que cuando las características de una vivienda no contemplan las necesidades de las personas, deja consecuencias en el bienestar emocional de los sujetos, normalmente en las viviendas, y a nivel urbano, hay factores ambientales de diseño que son inadecuados para cubrir las necesidades humanas, y además ejercen como fuente principal de estrés psicológico. Atentan contra el bienestar y la salud de los sujetos convirtiéndose en una amenaza, ya que los efectos negativos que provocan son superiores en términos de los intentos de adaptación al medio.

No obstante, también cabe destacar que se ha encontrado que existen factores favorecedores que al estar presentes en los espacios de viviendas, son protectores de condiciones sociales, físicas y mentales adecuadas. Estos espacios han sido gestados desde el concepto de viviendas saludables, promotoras del bienestar emocional (Bonney et al., 2004, citado por Calderón Zúñiga, 2020).

Con esta misma perspectiva Espriella Martínez (2023), sostiene que desde la arquitectura y el diseño se investiga buscando herramientas y estrategias concretas para generar espacios que promuevan la salud mental, contribuyan al bienestar emocional y favorezcan experiencias significativas en quienes los habitan (De, V. S, 2023).

Hernández Vergel et al. (2021) sostienen que el bienestar emocional depende y a su vez produce otras emociones. Y estas últimas, son consideradas elementos esenciales para la existencia humana, no obstante, el estudio científico sobre las emociones ha generado controversias (Cano Vindel, 1997). Son múltiples las teorías que las estudian. Y en la

actualidad constituyen un enigma en el ámbito científico (Gonzalez & Parra, 2024). Se considera necesario involucrar al campo de la Psicología y continuar investigando promoviendo un abordaje transdisciplinario, con las demás disciplinas interesadas en conocer la relación existente entre los espacios habitacionales y el bienestar emocional.

Objetivos

Objetivo general

Conocer la relación entre los espacios de vivienda y el bienestar emocional de las personas en la cultura occidental.

Objetivos específicos

1. Describir las características físicas de los espacios habitacionales.
2. Describir el concepto de emoción y las principales teorías existentes al respecto.
3. Describir el concepto de bienestar emocional.
4. Explorar la conexión entre espacios habitacionales, emociones y bienestar emocional.

Estado del Arte

Desde hace varias décadas, el creciente interés por comprender las distintas temáticas sociales, tales como los efectos que produce el ambiente sobre el ser humano (Holahan, 2012), se han ido forjando camino en distintas disciplinas. Conceptos que se enarbolaban en una, pasan a ser investigadas por otras, dado lo pertinente del asunto que amerita a cada una (Mejía Ríos et al., 2024).

Partiendo de la premisa de que la realidad no responde a una lógica lineal, sino a un entramado complejo, en el presente trabajo se propone adoptar un enfoque transdisciplinario. A fin de arribar a un conocimiento nutrido, acerca de lo investigado hasta ahora, derribar las

barreras tradicionales del campo disciplinar y poner en valor la interconexión entre el saber intelectual y el no intelectual aplicado en la cotidianidad (Mejía Ríos et al., 2024).

Con base en el interés de la psicología clínica, se recaban y conectan los aportes de la psicología ambiental, la neuroarquitectura y los propios del campo de esta última, con respecto a la influencia de los espacios construidos, especialmente las viviendas, en relación con el bienestar emocional de las personas en la cultura occidental

Para ello, se tendrán en cuenta estudios relevantes de las disciplinas intervinientes, incluso algunos que exceden los últimos 5 años ya que presentan gran preeminencia para la temática abordada y detallan las características de espacios construidos, que demuestran evidencia de producir efectos que intervienen en la salud integral (física, mental y emocional) de las personas.

Aportes de la Psicología Ambiental

A lo largo de las últimas décadas, diversos estudios han tratado de identificar cómo las características físicas y sociales del entorno donde se desarrolla e interactúa el individuo influyen sobre éste. El primero en marcar un hito desde la psicología ambiental fue el trabajo de Roger Barker y Herbert Wright (1947), según Holahan (2012,p.28). Estos psicólogos realizaron un estudio longitudinal donde evaluaron a 800 personas durante 25 años en la denominada Estación Psicológica de los Niños de Midwest, en Kansas, con el fin de estudiar la conducta en relación al entorno cotidiano. Sus hallazgos evidenciaron que el ambiente influye rotundamente sobre las conductas y las emociones.

En relación con el color, la psicóloga y socióloga Eva Heller (2007), desarrolló la teoría de la psicología del color. Realizó el análisis de la asociación entre éstos, las emociones y significados simbólicos a través de una encuesta aplicada a 2000 personas de ambos sexos, de un rango etario de 14 y 97 años. Los resultados mostraron conclusiones y

tendencias universales en relación a colores con sentimientos y diversas cualidades (Heller, 2007).

Otro estudio sobre la temática del color, fue el realizado por Sánchez-Ramos y Caldera González (2016) a través de una investigación de corte cualitativo, con 805 niños y hallaron que los factores físicos, psicológicos y semióticos que intervienen en la percepción visual de los colores, interactúan en la comprensión del mensaje visual.

El impacto de ruido ambiental ha sido investigado por Sheldon Cohen y sus colaboradores (1974), citado por Holahan (2012, p.162), mediante un estudio correlacional con 54 niños, residentes en edificios elevados en Nueva York, contiguos a una carretera interestatal. Comprobaron mayor dificultad de mantenimiento de atención para el aprendizaje de la lectura y discriminación de sonidos en aquellos niños que estaban más cerca de los ruidos, que los que estaban menos expuestos.

A fin de analizar los efectos positivos y negativos en las familias de los estados de Chiapas y Durango, México, derivados de la cuarentena en 2020, Calderón Zúñiga (2020), evaluó cómo estos están relacionados o no con el espacio personal, la privacidad, los ruidos, la sensación de hacinamiento, la temperatura, la iluminación y los lugares de esparcimiento o la falta de ellos, entre otras condiciones de las viviendas deficientes. El resultado que se halló es que suelen producir irritabilidad, frustración, y en algunos casos sentimientos negativos hacia su vivienda, lo cual, se transmite a través de emociones de enojo, ira y violencia familiar.

No obstante, tomando como premisa la búsqueda de los efectos positivos del espacio en relación al bienestar emocional, incluyendo el bienestar eudaimónico. Lorenzo Montero (2023), analiza exposiciones cotidianas y profundas con la naturaleza, basándose en un estudio correlacional en tres escenarios distintos. En uno muestra que a mayor vegetación presente en un lugar, mayor interacción social, y recuperación de las personas; en otro,

encuentra compatibilidad entre las experiencias restauradoras que se propician por el espacio y las emociones trascendentes; y en el tercero observa que la presencia de diversidad de vegetación en los recorridos de paisajes naturales generan la mejora del bienestar afectivo en las personas que pasean por ellos.

En la actualidad, Segura Esquivel (2024) llevó a cabo un investigación sobre el bienestar emocional y el impacto causado por factores de diseño. En dicho estudio se analizó el color, el aspecto lumínico y demás componentes habitacionales, en adultos mayores del Área metropolitana de Costa Rica. Dicho estudio fue correlacional, con una muestra de 228 personas de las cuales más del 60% consideró su bienestar medianamente afectado, el 30% muy afectado y menos del 10 % menciona poco impacto de las variables evaluadas. Concluyendo así en la existencia de relación significativa entre espacio y bienestar emocional.

Granados Navarro (2024), concluyó que el rango acústico, lumínico, la humedad, los campos electromagnéticos, la accesibilidad, la seguridad, la temperatura extrema, la contaminación del aire interior y los accidentes son factores de riesgo directos que afectan el bienestar físico, mental y social en las viviendas, mediante una revisión sistemática y metaanálisis de investigaciones de edificios saludables (1980-2023). Con el fin de proponer y difundir las normas básicas planteadas por la OMS (2022), para construir espacios de vivienda saludables, en países de bajos y medios niveles económicos, como el Caribe y Latinoamérica.

Estudios recientes, como el de Lozano Castro et al. (2025), desarrollan propuestas educativas en formato podcast que exploran el vínculo entre el hábitat y el bienestar desde un enfoque multidisciplinario. El trabajo integra aportes de la psicología ambiental, la ergonomía y modelos contemporáneos de bienestar para explicar cómo las características del entorno construido influyen en la percepción, la emoción y el funcionamiento humano.

Aportes de la Neuroarquitectura

En el área de Neuroarquitectura, el neurocientífico Fred Gage en el año 1998, realizó un experimento con 5 pacientes fallecidos, y arribó a la conclusión que el cerebro humano genera más neuronas y cambia el comportamiento según el entorno en el que habita. Este hecho lo anunció en 2003 ante el Instituto Americano de Arquitectura, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin (2021).

En tanto que el grupo de investigación del Color Teca y el Departamento de la Universidad Politécnica de Madrid (2022) a cargo del Dr. López- Izquierdo, realiza un estudio experimental de arquitectura, basado en proyectos específicos en curso, tales como hospitales, un centro penitenciario y un museo, a fin de probar la influencia del color para la relajación del estrés. Dicho estudio se presentó en el XIII Congreso Nacional del Color 2022, en Barcelona (López-Izquierdo Botín & Terriza Rueda, 2022).

También se investigó el estrés, y el grado de influencia emocional provocado por distintos elementos de diseño arquitectónico, como son la iluminación no adecuada de las viviendas, la humedad, el tamaño de los ambientes, a las que estuvo expuesta la población del Cantón de Portoviejo durante la pandemia 2020. Se utilizó la modalidad de metodología simple. Por la cual se evidenció en 80.029 personas de la zona, que el 53 % de la población presentó signos de estrés y poco más del 42 % de los habitantes anunciaron síntomas psicósomáticos en relación a problemáticas psicosociales derivadas de los espacios analizados por Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño (2021).

Con el propósito de analizar la experiencia emocional del habitar, como parte central de un proyecto arquitectónico, atendiendo los estímulos visuales y sensoriales de una determinada construcción, ya sea por su diseño, estructura, tamaño, color. El enfoque metodológico adoptado fue de tipo cualitativo, con un diseño documental, apoyado en la revisión bibliográfica de artículos y libros relacionados con el tema publicados en los últimos

15 años y sustentado en un análisis crítico. De los resultados se destaca priorizar las emociones, los intereses, las expectativas y las preocupaciones de los seres humanos, entendiendo que estos aspectos deben ser el eje rector de todo proyecto arquitectónico según lo expresa Lotito (2023).

Desde la perspectiva de la arquitectura emocional, el análisis del caso de las Termas de Vals permite identificar estrategias de diseño orientadas a la generación de sensaciones y emociones en quienes habitan o visitan el espacio. Este enfoque se apoya en los aportes teóricos de autores influyentes como Steven Holl, Juhani Pallasmaa y Peter Zumthor, quienes destacan el papel de la experiencia sensorial en la arquitectura. Asimismo, De la Esprinella Martínez (2023), mediante un estudio de mapeo y análisis de viviendas, propone considerar los sentidos de los habitantes como eje para promover condiciones arquitectónicas favorecedoras del bienestar (De, V.S, 2023).

Siguiendo esta línea de pensamiento, se vislumbra la investigación de Vallejo-Molano (2023), que mediante la metodología integral combina los principios de la neuroarquitectura y biofilia con el análisis del deterioro del espacio público. Interviene y plantea el diseño de la arquitectura aplicada al enfoque terapéutico. Teniendo en cuenta de este modo la mejora de la trama urbana, el medio ambiente, la salud y el equilibrio mental de las personas.

También desde las ciencias sociales, la vivienda ha sido comprendida como un espacio central para la producción y reproducción social (Paparone & Reta, 2023). En este marco, las autoras desarrollaron la investigación titulada *Sensibilidades y experiencias del habitar la casa en un escenario post-pandémico. Ciudad de Buenos Aires, 2023*, basada en un enfoque multimétodo que incluyó la recolección, sistematización y análisis de fuentes bibliográficas y documentales, así como entrevistas online realizadas a 431 personas. Los resultados, de carácter descriptivo, tuvieron como finalidad contribuir a la construcción de

conocimiento teórico sobre los procesos actuales de estructuración social vinculados al habitar en contexto de pandemia y a las diversas experiencias emocionales asociadas.

Como se mencionó previamente, el bienestar emocional se encuentra emparejado con la calidad de vida, y ella está relacionada a nivel significativo con la valoración positiva que tienen los moradores, acerca de su vivienda. Así lo demuestra la investigación realizada por Guerola Olaguibel y Bedoya Castillo (2024), para la cual se entrevistaron 330 viviendas y se analizaron los resultados con elevados parámetros de solvencia.

El estudio anterior concuerda con otro realizado en el mismo año en La Oroya, Agrupación de Viviendas Buenos Aires. Donde se corrobora la hipótesis de existencia de relación significativa entre calidad de habitabilidad y nivel de satisfacción residencial, en las 113 personas encuestadas que habitan la comunidad. Los datos analizados remarcan la necesidad de mejora en la calidad y condición habitacional, lo que puede contribuir de manera importante al aumento del bienestar de quienes habitan el barrio (Villanueva Dávila, 2024).

Problematización Crítica del Estado del Arte

A través del análisis de antecedentes se puede afirmar que el entorno construido opera como un determinante relevante del bienestar emocional. Desde los estudios clásicos de Roger Barker y Herbert Wright (citados por Holahan, 2012), se sostiene que el ambiente no constituye un mero contexto, sino un factor activo en la configuración de la conducta y la experiencia afectiva.

Sin embargo, al analizar los hallazgos en clave comparativa, se advierte una polarización entre factores perjudiciales y factores protectores para la salud. Por un lado, diversos estudios destacan condiciones ambientales asociadas a malestar psicológico: el ruido y la sobreestimulación acústica (Cohen, citado por Holahan, 2012), el hacinamiento, la falta de

privacidad y las deficiencias estructurales de la vivienda (Calderón Zúñiga, 2020), así como la iluminación inadecuada y la humedad (Pachay-Cañarte & Bojorque-Pazmiño, 2021). Estos elementos se vinculan con irritabilidad, estrés, síntomas psicosomáticos y deterioro del clima familiar.

En contraste, otros estudios resaltan factores protectores y promotores de bienestar. La presencia de vegetación y contacto con la naturaleza se vincula con experiencias restauradoras y mejora del bienestar afectivo (Lorenzo Montero, 2023). Del mismo modo, la valoración positiva de la vivienda y la satisfacción residencial se asocian significativamente con mayores niveles de calidad de vida (Guerola Olaguibel & Bedoya Castillo, 2024; Villanueva Dávila, 2024). Desde la neuroarquitectura, los aportes de Fred Gage refuerzan la idea de que el entorno puede influir incluso en procesos neurobiológicos, ampliando la comprensión del impacto ambiental en la salud integral.

En consecuencia, el estado del arte no solo confirma la relación entre vivienda y bienestar emocional, sino que revela una dinámica polarizada: el espacio habitacional puede convertirse en un recurso restaurador que favorece el equilibrio emocional o en un contexto generador de malestar y deterioro psicosocial. Esta dualidad subraya la necesidad de profundizar en el análisis integrado de las condiciones ambientales que potencian o vulneran la salud de quienes habitan los espacios construidos.

Para los fines de una mejor comprensión de la información aquí presentada véase tabla 1 en el anexo.

Marco Teórico

Una Mirada Desde la Psicología Ambiental, la Neuroarquitectura y la Psicología

Para comenzar, cabe señalar que según Nicolescu (1996), citado por Osorio García, (2012): “la transdisciplinariedad consiste en lo que está a la vez entre, a través y más allá de

toda disciplina, y su finalidad es la unidad del conocimiento del mundo contemporáneo”, (p.285).

Según Nicolescu (1996), bajo esta postura se intenta arribar a un mayor conocimiento mediante el planteo de distintas voces, de disciplinas que pueden presentar una mirada integral, de distintos fenómenos sociales, complicados de abordar desde una sola postura (Mejía Ríos et al., 2024, p.5). Dando por sentado que el no saber, o la duda es parte del denominado “principio de realidad” (Luengo González, 2021, citado por Mejía Ríos et al., 2024. p. 6). Este enfoque nos ayuda a comprender la necesidad del diálogo entre las distintas disciplinas para arribar a nuevas reflexiones.

Psicología Ambiental: Origen y Objeto de Estudio

Hace unas décadas, la Psicología Ambiental, como área de la psicología comenzó a interesarse en un campo de estudio que era ignorado por la mayoría de los psicólogos de la época. En 1947, surge la psicología ambiental con un estudio realizado por Roger Barker y Herbert Wright, quienes dirigieron una investigación de magnitud sin precedentes, con el objetivo de estudiar la conducta influida por el contexto natural (Holahan, 2012,p.27). Así mismo diversos autores reconocen a Kurt Lewin, como mentor de la temática ambiente-individuo, y resaltan su gran aporte a la ciencia en el ámbito de la investigación de acción, para la resolución de problemas de índole social en campo (Proshansky, 1972; Sommer, 1977, citado por Holahan, 2012).

En 1960, en respuesta a la inquietud surgida en distintas disciplinas del entorno arquitectónico, el diseño y planificación (Proshansky, 1972, citado por Holahan, 2012), crece la Psicología Ambiental, con injerencia interdisciplinar, estudia las conductas y experiencias de los individuos en su interrelación compleja con los espacios físicos y naturales que intervienen en la vida cotidiana. La dimensión de análisis desde esta perspectiva, busca generar teorías mediante la investigación y experimentación científica acerca de los efectos

recíprocos entre el ambiente y las personas. Tanto desde una visión macro, como ser el desarrollo de urbanización de un determinado lugar, hasta lo micro que implica descubrir cómo interfiere en la emoción, cognición, y adaptación por ejemplo de un paisaje específico, el tipo de iluminación, los colores, ventilación o disposición de objetos, que posee una oficina, un aula, o una habitación (Holahan, 2012).

Neuroarquitectura: Origen y Objeto de Estudio

Otra disciplina en expansión del ámbito arquitectónico, que estudia la influencia de los espacios físicos sobre las emociones, cogniciones y conductas, con instrumentos de las Neurociencias, es la Neuroarquitectura (Carrasco, 2018, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021). Su meta es aplicar el conocimiento sobre la reacción del sistema nervioso central ante distintos estímulos del ambiente, para mejorar la calidad de vida a través de la planificación en la construcción y el uso óptimo de elementos de diseño, la decoración, la luz, colores, el tamaño de los ambientes y demás factores que aún continúan en proceso de evaluación (Gutiérrez Laurente, 2018, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021).

Un antecedente frecuentemente mencionado en la literatura es la experiencia de John Salk (1950), médico estadounidense conocido por descubrir la vacuna de la poliomielitis.

Durante el proceso de investigación, Salk advirtió que las características edilicias de su laboratorio incidían negativamente en su capacidad de concentración y en la calidad de su trabajo intelectual. Tras realizar un viaje que le permitió modificar su entorno de reflexión y producción científica, logró avances significativos en su investigación.

Posteriormente, junto con el arquitecto Louis Kahan, impulsó la creación del Instituto Salk, considerado un referente en la integración entre arquitectura y ciencia. Señalado como antecedente en el desarrollo e investigación de enfoques vinculados a la neuroarquitectura y a las bases neurocientíficas aplicadas al bienestar y la salud. En esta misma línea Fred Gage

también estudió los rasgos de diseño que influyen en nuestro cerebro (Worktech Academy, 2020; Arcos Global, 2019, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021).

Actualmente los avanzados descubrimientos sobre neuroplasticidad, evidencian que el cerebro, órgano socioemocional se halla implicado en todas las funciones mentales, con las cuales el ser humano interpreta el mundo que lo rodea y adopta diferentes pautas a fines del entorno social, físico y cultural. Así mismo el aprendizaje, conducta, comportamiento adquirido, así como las experiencias vividas de modo estimulantes, moldean al cerebro, desde el momento en que nace (Ensuncho Hoyos, 2022).

Espacios Habitacionales: Conceptos de Vivienda

Ahora bien, según Navarrete (2021) el diseño habitacional que aún se reproduce, nace durante el periodo industrial tras la crisis de entreguerras. En ese marco, la necesidad de vivienda debía cumplir el requisito de ser realizable en corto plazo y bajo costo, en ese sentido debía funcionar como si fuese un equipo mecánico más. En el marco de las primeras propuestas proyectuales de “vivienda” pequeña o “mínima”, Le Corbusier (1923), citado por Navarrete, (2021, p.3) concibe la vivienda moderna desde una lógica funcional y racional, asociándose a la idea de aparato para habitar o de objeto útil, enfoque que luego sería ampliamente difundido en la arquitectura moderna.

Así mismo, una vivienda es un lugar donde se expresan varios roles cotidianos y trascendentales que configuran la vida misma en un entorno significativo, representados en una multiplicidad de formas en todos los integrantes del sistema que la habitan (Correa, 2012, citado por Calderón Zúñiga, 2021) Esta concepción concuerda con estudios posteriores que comprenden la vivienda como escenario de experiencias sociales y emocionales (Navarrete, 2021; Paparone & Reta, 2023). De esta manera, la construcción arquitectónica configura un puente que articula emociones y sensaciones entre lo corpóreo y la espacialidad, trascendiendo así la mera función necesaria o utilitaria (De, V. S, 2023).

Con lo cual, identificar las características de diseño arquitectónico de la misma sirve para proteger la salud. Por ello, el Comité de las Naciones Unidas (1991) define la *vivienda adecuada* como aquella que dispone lugar destinado a la privacidad, condiciones suficientes para habitabilidad, que transmita seguridad, que posea ventilación apropiada y una estructura básica que permita el bienestar de sus residentes.

También, la OMS (2000, citado por Shaw, 2004) menciona que la carencia en algunas situaciones de habitabilidad básica, en las viviendas insalubres, demuestra la inequidad existente en el área sanitaria, ya que estas condiciones habitacionales conllevan al inicio y el empeoramiento de problemas de la salud. Granados Navarro (2024), en línea con esta perspectiva sostiene que según determinados factores presentes en la vivienda, ésta puede constituirse en un verdadero peligro y riesgo a nivel ambiental para el bienestar y salud de las personas.

No obstante, Thompson y Thomas (2015) y Pevalin et al. (2017) coinciden en que una buena vivienda protege la salud. A ello la OMS (2022) en conjunto con la Dirección Panamericana de la Salud, (2022), denomina “*vivienda saludable*” (p.1) a aquella que protege el bienestar integral, ofrece sentido de pertenencia y actúa de resguardo ante distintos factores. Ya sean inclemencias climáticas, características edilicias y otras propias del habitar. Además, describe una serie de directrices a tener en cuenta, bajo este concepto para la construcción y mantenimiento de las ya existentes, a fin de minimizar riesgos y potenciar la salud (DPS, 2022). En tanto, desde la psicología transpersonal el psicólogo Carl Jung (1999) sostiene que la imagen de la casa en el sueño representa aspectos de la psique humana.

Características Edilicias y su Influencia en la Salud

En las últimas décadas se ha expandido la investigación acerca de las características de las edificaciones y su incidencia en el cerebro (Zeisel, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021). Por ejemplo, los estudios de Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño

(2021) señalan que dichas condiciones pueden repercutir en el estrés y en la aparición de síntomas psicosomáticos. Segura Esquivel (2022) afirma que entre los efectos negativos, como son los padecimientos de índole mental, suelen estar presente las condiciones edilicias de las casas o los lugares laborales.

En relación con la regulación emocional, el espacio ha sido históricamente menospreciado en la educación, la psicología y la cultura occidental (Nogué, 2015, citado por Fuentes Vilugrón, 2020).

A los fines prácticos de facilitar una comprensión más profunda sobre las variables desarrolladas a continuación, se incluye la Tabla 2 en el Anexo.

Color

Entre los factores a evaluar que conforman las viviendas, edificios y espacios construidos, se halla el color (psicología del color). Con un rol destacado en el objetivo de la arquitectura a la hora de despertar emociones en la psique de los usuarios (Lüscher 2006; Batchelor 2008; Peláez, Gómez y Becerra, 2016 citado por Lotito 2023). Varios autores coinciden en que el uso del color a nivel arquitectónico despierta los sentidos, la apariencia, el estado de ánimo e incluso el comportamiento (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Vallejo-Molano, 2023).

Según Eastman (1968), citado por Holahan, (2012) se ha comprobado que emoción, estimulación y desempeño de tareas, pueden ser afectadas y asociadas a determinados colores. En concordancia con esta perspectiva, Coletti y Lescano (2020), citado por Segura Esquivel, (2022) realizaron una investigación de grado, para medir cómo afectan los colores sobre el bienestar emocional de las personas que transitan de manera frecuente un hall y una cafetería.

Ambrose & Harris (2006), citado por Ramos López, (2023, p.32) afirman que el color suele ser el recurso empleado en varias disciplinas con el fin de generar una reacción

emocional específica en el observador. En consonancia con ello, López-Izquierdo Botín y Terriza Rueda (2022), afirman que la relajación, la tranquilidad, la reducción al estrés, se pueden obtener mediante el uso de los denominados “*colores constructivos*” presentes en la naturaleza de manera universal. Como sucede con el azul cielo, el verde de la vegetación, el marrón de la tierra, o el color de la arena de una playa. Al aplicarse en espacios de adultos mayores, combinados con colores vibrantes y tonos menos saturados, proporcionan energía, dinamismo y a su vez calma.

Según Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021), el color verde se asocia simbólicamente con ideas de crecimiento personal, renovación, salud, espacios naturales y bienestar, mientras que el azul suele vincularse con estabilidad, protección, confianza, claridad mental y respeto.

Los colores naranja, junto con los terrosos, son utilizados en salas de conferencia o lugares destinados a la interacción social. En cambio, como estrategia de marketing, en restaurantes o locales de comida rápida suele utilizarse el color rojo puro, para llamar la atención y estimular el apetito de los clientes (Lotito, 2023).

Hay estudios que sostienen que el blanco proyecta percepción de frescura, limpieza y pureza, en oposición a los tonos oscuros que causan sensación de encierro o claustrofobia (Peláez et al., 2016, citado por Lotito, 2023).

Luz

La diseñadora Calvo Ivánovic (2016), menciona que no hay color sin luz, dado que la existencia del color depende de la presencia de un cuerpo que lo ilumine, Asimismo, cabe mencionar al sol como la mayor fuente de luz que influye en el sistema nervioso central, es por ello que el ser humano fisiológicamente necesita estar expuesto a la luz natural, pues la escasa exposición a su gama lumínica, provoca desmejoramiento en el estado de ánimo (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021).

Según Boyce (2003), las condiciones de iluminación artificial también tienen gran impacto en el ambiente y en el ritmo circadiano, por lo cual a la hora de proyectar un sistema de iluminación en edificaciones es necesario atender los requisitos básicos de la vida humana tanto físicos, psicológicos, como fisiológicos básicos incluyendo la producción de melatonina necesaria para el sueño.

También Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021) sostienen que en centros geriátricos la influencia del aumento de iluminación artificial, de 2000 mil lux en intervalos de casi dos horas por día produce mejoras a nivel anímico y cognitivo de los adultos mayores que habitan allí. Además de contrarrestar la depresión, asociada a la falta de exposición a la luz natural.

Ruido

A su vez, en muchas salas hospitalarias destinadas a recién nacidos prematuros se consideran criterios de diseño lumínico y acústico adaptados a la edad gestacional, con el objetivo de favorecer el desarrollo neuronal de los bebés que permanecen allí durante períodos que pueden extenderse desde días hasta meses. Mientras que anteriormente predominaban luces intensas y sonidos estridentes provenientes de los equipos médicos, estudios posteriores han demostrado mayores beneficios en la recuperación al priorizar condiciones ambientales más reguladas (Rodríguez y Pattini, 2016).

Según Holahan (2012), puede definirse ruido a un sonido percibido indeseable de escuchar. En tanto Magdaleno et al. (2016, citado por Claderón Zuñiga, 2020) agregan que la exposición constante al ruido puede producir efectos psicológicos significativos

Cedeño-Soledispa (2021) refieren que debido al uso de materiales de baja calidad en la construcción de los espacios de viviendas, el ruido es una constante que genera conflictos de índole emocionales y relacionales, en esta línea Calderón Zúñiga (2020) agrega que esas características también alteran la calidad del sueño.

Humedad y Hacinamiento

Shaw (2004) sostiene que la mala calidad constructiva provoca problemas de humedad y moho, que sumados a una ventilación inadecuada, generan frío o calor extremo en los ambientes, lo cual puede afectar el estado de ánimo. En consonancia con ello, Vallejo-Molano (2023) incluye que esos factores deterioran la capacidad cognitiva; y Granados Navarro (2024) señala que impactan de forma directa en el bienestar general.

Según Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño (2021), la coexistencia de humedad y condiciones de hacinamiento, ya sea por alta densidad de personas por metro cuadrado, o por exceso de objetos, se vincula con mayores niveles de estrés y con un deterioro del bienestar emocional y social.

Organización. Espacio personal. Espacio vital

La vivienda pequeña, se asocia al acceso de la clase social económicamente baja, en ella se reporta un mayor nivel de abuso de índole sexual, agresividad dentro del seno familiar y problemas psicológicos que afectan el bienestar emocional (Lotito, 2017, citado por Calderón Zúñiga, 2020).

Esto suele suceder debido a que, dentro de la organización del lugar, el espacio físico, carece de delimitación concreta, por ende se transgrede o desconoce el espacio personal de los individuos que la habitan, extendiendo a este último como el lugar privado donde se desenvuelven actividades relevantes en la interacción del ambiente y el hombre (Tosello & Bredanini, 2016, citado por Calderón Zúñiga, 2020).

En otros casos se ve afectado el espacio vital denominado así por el psicólogo alemán de la escuela de la Gestalt, K. Lewin (1964) refiriéndose a todo aquello que conforme el ambiente percibido de manera subjetiva y objetiva e influye sobre el individuo (Calderon Zuñiga, 2020).

Morfología

Así mismo se ha comprobado que el uso de mobiliario o elementos decorativos con forma curva, puede evitar la sensación de peligro, que genera la terminación de los muebles y espacios en forma recta, (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Vallejo-Molano, 2023). A su vez transitar pasillos estrechos, generan anticipación y los lugares abiertos, propician relajación y sensación de seguridad (De, V. S, 2023). Además las formas curvas despiertan mayor bienestar, o emociones de valencia positiva que las formas con ángulos rectos. A su vez activan distintas áreas del cerebro relacionadas con los estados afectivos y perceptivos, al apreciar características arquitectónicas desde distintas perspectivas y profundidad (Baneei et al., 2014, citado por Segura Esquivel, 2022).

Se ha comprobado, que realizar cambios en la iluminación o el uso de patrones de figuras orgánicas en la decoración influyen no solo a la vista, sino también en las respuestas fisiológicas, cognitivas, emocionales y comportamentales. Además de producir mejoras en los niveles de ansiedad y depresión (Weels, 2000, citado por Segura Esquivel, 2024).

Aragón y Rodríguez (2020), citado por Segura Esquivel (2022, p.7), sugieren que la conexión entre espacios de viviendas y bienestar emocional, tamizada por un vínculo afectivo, influye inclusive en la percepción del self, es decir el sí mismo de las personas, mediante la intervención en la decoración de la vivienda. Ellos argumentan que al llenar de significado los espacios habitacionales, éstos generan una ligazón. Transformando dichos espacios físicos en espacios psicosociales. Las viviendas pasan así a ser percibidas como hogares.

Estos factores se asemejan a su vez con el diseño salutogénico de Aaron Antonovsky (1999), citado por Lozano Castro et al. (2025), que busca crear espacios que promuevan concretamente la salud más allá de prevenir enfermedades: “Un ejemplo es el diseño de hospitales que incorporan elementos naturales y recorridos claros, lo que reduce el estrés de los pacientes y sus familias” (p.21). Además estos autores mencionan que la Asociación

Americana de Psicología (APA, 2022) también está al tanto de la influencia de los espacios sobre las emociones, cogniciones y conductas.

Olor

Por su parte Paparone y Reta (2023), también encontraron que la organización del espacio y el olor de una casa contribuyen al bienestar emocional. Y hallaron que la humedad, ha sido mencionada como una de las variables asociadas al olor característico de algunas viviendas de las personas entrevistadas. En tanto el uso de fragancias en las viviendas, que evocan aromas frutales, amaderados y florales promueven sensación de bienestar integral. Propicia las emociones placenteras y transmite una mayor satisfacción en la familia y hogar. Por su parte Vallejo-Molano, (2023) coincide en los resultados que ejercen sobre el bienestar emocional el uso de aromas inspirados en la naturaleza.

Puesto que el olfato imprime huella en la memoria y evoca emociones. Se suele recordar con mayor intensidad como huele un lugar a como se ve, y un aroma puede transportar mentalmente a un momento específico del pasado mediante la asociación del recuerdo (De, V. S, 2023).

Naturaleza y Biofilia

Roger Ulrich (1983) citado por Lorenzo Montero (2023), menciona que el contacto con la naturaleza y la observación de un paisaje con vegetación, reduce el período de recuperación tras alguna enfermedad, la ansiedad y el dolor. En base a esta perspectiva, en su estudio sobre los beneficios psicológicos comprendidos entre la relación naturaleza y bienestar en espacios urbanos, Lorenzo Montero (2023) arribó que además de la experiencia restauradora, se asocia a la preferencia de permanencia de un lugar, la interacción social, el bienestar afectivo, la presencia de emociones trascendentales, la intensa sorpresa y admiración.

También Vallejo-Molano (2023) promueve el uso de elementos naturales en espacios construidos, no sólo bajo el recurso estético sino a fin de influir positivamente en la salud mental y emocional de las personas, sean adultos o niños. El autor insta la incorporación de biofilia en espacios públicos, en áreas de juego, ejercicio y la creación de huertas con fines terapéuticos.

Barbiero y Berto (2021) en su investigación sobre la biofilia como adaptación evolutiva: un marco ontogenético y filogenético para el diseño biofilico, expresan que el término biofilia, hace referencia al amor por la vida. Que ha sido utilizado por primera vez, por el psicólogo Erich Fromm (1964) para describir el estado psicológico de sentirse interesado o atraído por todo lo que está vivo. Y el segundo en ampliar este concepto fue el biólogo Edward Wilson, (1984) quien se valió de ese término a fin de describir rasgos de adaptación evolutiva que nos son útiles para mantener y desarrollar un estrecho vínculo mental, e incluso espiritual, con la naturaleza y todo lo que tiene vida.

Entornos Enriquecidos

Se les llama así a los sitios que tienen variedad o abundancia de estímulos para todos los sentidos, los cuales nutren de posibilidades la regeneración neuronal y molecular, al punto que mejora la salud y pueden cambiar el curso de enfermedades neurológicas. Por ello, estos entornos favorecen el desarrollo cerebral y la neuroplasticidad (Delgado, 2021, citado por De, V. S, 2023).

Entendiendo que neuroplasticidad es un proceso que implica cambios estructurales y funcionales adaptativos en el cerebro. Donde este órgano se transforma y cambia de manera constante a partir de la experiencia, el aprendizaje y el ambiente (Ensuncho Hoyos, 2022). Además, éste autor se refiere a la importancia que cobra en la salud física y mental el sentido de pertenencia y los vínculos afectivos que se dan a largo plazo en los distintos escenarios de

la vida cotidiana. El autor lo plantea como barrera protectora para la inseguridad e inmunidad de las personas (Ensuncho Hoyos, 2022).

Entre los resultados del estudio mencionado anteriormente de Papparone y Reta (2023) se observa que cerca del 10% de los entrevistados mencionó que lo que hace la diferencia en su casa es la posibilidad de contar con espacios abiertos y vistas al aire libre, tales como balcones, terrazas o espacios verdes, como son los patios que suman ventilación e iluminación natural.

Emoción: Concepto y Teorías

En continuo a esta línea psicológica y biológica de rasgos adaptativos, encontramos la emoción. Palabra que etimológicamente proviene del latín “*emotio*”, que deriva de “*e-movere*”, verbo que marca moverse con dirección. Por lo que en la literatura científica se define como impulsos que conducen a la acción (Goleman, 1998, citado por Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014).

Las emociones también son consideradas generalmente como reacciones complejas que involucran en su accionar a varias partes del cuerpo (Cano Vindel, 1997), también son reconocidas como circuitos de reacción automática, heredados en el proceso evolutivo que cumplen una importante influencia en tanto modalidades de comportamiento humano y en procesos de adaptabilidad al entorno (Singh et al., 2021, citado por González & Parra Bolaños 2024). Son dinámicas, movidas por experiencia en las demandas del medio ambiente. Y ofrecen información sobre el individuo y el contexto (González & Parra Bolaños 2024).

Sirven de referencia interna en que es conveniente hacer y que no, entendiendo que aquello que resulta agradable, seguro, placentero y gratificante, invita a la persona a acercarse y buscar más de esos estímulos. Mientras que aquello displacentero, aversivo, nocivo o peligroso, la induce a luchar o a evitarlo (Fernández-Abascal, 1997; Hess & Fischer, 2014,

citado por González & Parra Bolaños 2024). Si bien, diferentes disciplinas han teorizado acerca de ella con el fin de encontrar la respuesta definitiva a ¿qué es la emoción? continúan requiriendo revisión a ese término, quizá porque al ser un fenómeno complejo, dificulta las pruebas empíricas que requieren su análisis ya que implica el empleo de una amplia gama de metodologías, que puedan abordarlas (Dukes et al., 2021; Silva, 2019, citado por González & Parra Bolaños, 2024).

No obstante, podría decirse que el crisol de teorías existentes, algunas superpuestas en el tiempo pueden organizarse bajo la perspectiva de tres grandes orientaciones: biológica, conductual y cognitiva (Cano Vindel, 1997), o las teorías clásicas y las modernas (González & Parra Bolaños 2024).

Teorías Clásicas de la Emoción

Perspectiva Filosófica

Aristóteles sostuvo que las emociones eran consecuencia de los estímulos externos, entre ellos el entorno físico (citado por De, V. S, 2023). Platón, citado por Cortés y Yáñez (2019), agregaba que eran producto de los deseos y las creencias. Él plantea, en su diálogo “Fedro”, que las ciudades y los espacios públicos a través de la simetría y la belleza, podrían mejorar el estado anímico de las personas e inspirarlas.

Perspectiva Biológica

Charles Darwin (1872), citado por Cortés y Yáñez (2019), dijo que toda emoción que sucede súbitamente, acelera el ritmo cardiaco e incluida la respiración. Destacando así, que “las emociones poseen un papel innato, adaptativo, centrado en la supervivencia, heredado de los ancestros mamíferos” (p.4530) (Fernández Rivas & Sánchez Cabaco, 2002). Son de carácter social y compartido filogenéticamente con organismos anteriores (Cortés e Yáñez, 2019).

Estos estudios han sido de gran influencia para las teorías evolucionistas de la psicología. Que se especializaron en aspectos motores y adaptativos. Los psicólogos Wilhelm Wundt y William James llevan el estudio de la emoción a los primeros laboratorios de psicología (Cano Vindel, 1997).

En tanto que el psicólogo y fisiólogo James, mediante sus conocimientos en fisiología y Carl Lang, (1894), citado por (Cano Vindel, 1997, p.130), arriban qué emoción es el nombre asignado a las respuestas físicas del organismo producidas por los estímulos externos del contexto. Dicho de otro modo, para James ante un estímulo, primero aparecen las palpitaciones u otra acción corporal y esa sensación generada en el cuerpo se denomina emoción. Esta teoría perceptiva recibió discusiones sobre su postulado, fue aceptada en cierto punto y refutada en otros (Fernández Rivas & Sánchez Cabaco, 2002).

Consiguientemente Walter Cannon (1920) citado por Cano Vindel, (1997,p.133), en contraposición de James, postula la teoría neurológica del sistema nervioso central, donde dice que las emociones resultan de una experiencia propia y una reacción del organismo que se dan en simultáneo, por la presencia de algún estímulo y procesadas primeramente en un área del cerebro llamada Tálamo.

La temática es seguida por otros autores que continúan algunas bases de James y Lang, otras de Darwin, hasta la época actual, e investigan la complejidad de los circuitos de la emoción neurológicos y fisiológicos entre otros. Es decir, del sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico, motor y autónomo, inmune (Cano Vindel, 1997), además del sistema endócrino (González & Parra Bolaños, 2024).

Años más tarde, Ekman e Izard, citado por Fernández Rivas y Sánchez Cabaco, (2002), promueven posturas neodarwinianas dicen que las expresiones faciales que expresan las emociones vienen evolucionando como rasgo adaptativo de comportamientos filogenéticamente anteriores. También apoyan la idea de que las emociones se activan por

descargas neuronales y vías límbicas. Que se manifiestan mediante expresiones faciales específicas y universales, es decir que pueden encontrarse en todas las culturas. Sin embargo, hay autores que no apoyan la universalidad de manifestaciones y su reconocimiento innato (Russell, 1994, citado por Fernández Rivas & Sánchez Cabaco, 2002).

Perspectiva Conductual

En tanto, desde el modelo conductual, el primer experimento que explica la emoción humana como resultado de un condicionamiento clásico, apareció en 1920 realizado por Watson y Rayner. Watson dijo que los bebés nacen con respuestas incondicionadas (RI), como el miedo, que se activan al estar expuestos a estímulos incondicionados (EI), como sonidos muy fuertes y pueden ser condicionados posteriormente de manera intencional (citado por Cano Vindel, 1997).

Teorías Modernas de la Emoción

Perspectiva Cognitiva y Cultural

Posteriormente, en la década de los 80, nos adentramos en la perspectiva cognitiva, que intenta responder la pregunta inicial, incluyendo la variable sine qua non de pensamiento o valoración, al proceso emocional. Siendo Lazarus (1980), citado por Fernández Rivas y Sánchez Cabaco (2002), el mayor referente de esta corriente. Este autor sostiene que la emoción es una respuesta al juicio que el sujeto realiza sobre un hecho o situación del entorno, y no son instintivas, (Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014; Cano Vindel, 1997). Según esta corriente las emociones son intencionales y se pueden controlar, ó sea, que si cambiamos la perspectiva que la genera, si se cambia la creencia, entonces la emoción desaparece. Además las emociones se basan en nosotros mismos, lo que percibimos de los demás desde nuestra vivencia particular (Rosemberg, 2019, citado por Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014).

La postura anteriormente mencionada, deja entrever la necesidad de un entorno cultural. Por lo que se plantean la cultura y la sociedad como factores esenciales en la comprensión y significación de las emociones (Damasio, 1996; LeDoux, 2021, citado por Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014).

Perspectiva Integradora: Biológica y Cognitiva

En tanto autores como Plutchik (1980) y Buck (1985), citados por Fernández Rivas y Sánchez Cabaco (2002,p.159), integran lo biológico innato y cognitivo adquirido socioculturalmente, como fundamentos dinámicos que activan y regulan las emociones simultáneamente.

Teniendo en cuenta el contexto social y los problemas generados en salud mental tras la época de postguerra, la psicología ha dedicado varias décadas al estudio de lo psicopatológico y la psicoterapia, con énfasis en las emociones que generan malestar concomitante con enfermedades físicas o mentales (Strumpfer, 2004; Vera, 2006, citado por Contreras & Esguerra, 2006). En base a ello, hay autores que consideran que debido a ese enfoque se ha descuidado el estudio de fortalezas y recursos individuales óptimos para la salud en general (Vázquez, 2006, citado por Contreras & Esguerra, 2006).

Perspectiva Positiva: Cognitiva, Cultural y Biológica

En los últimos años, la investigación en psicología, ha experimentado un cambio hacia el análisis y estudio de variables positivas y preventivas, que reducen la incidencia de la psicopatología, contribuyen a la recuperación de las enfermedades y procuran la mejora de la calidad de vida de los individuos (Vecina Jiménez, 2006).

A esta corriente, se la define Psicología positiva, la cual dedica su abordaje a la investigación científica de las emociones positivas, los rasgos personales, las experiencias positivas, las instituciones o los programas que faciliten, generen y aumenten el desarrollo de

los recursos saludables de los seres humanos (Seligman, 2011; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, citado por Contreras & Esguerra, 2006).

Esta visión sostiene que los individuos pueden fortalecer su capacidad de experimentar y potenciar las emociones positivas de manera intencional (Lykken, 2000, citado por Contreras & Esguerra, 2006). Destacando así el rasgo evolutivo de ampliar, afianzar y optimizar los recursos físicos, sociales e intelectuales, aumentando la capacidad necesaria a la hora de enfrentar amenazas y también de encontrar oportunidades para la vida (Fredrickson, 2001, citado por Contreras & Esguerra, 2006).

Pese al énfasis tradicional en lo negativo, promover el cultivo de las emociones positivas es igualmente valioso, ya que son parte de la naturaleza humana, clave para las relaciones sociales y creadoras de experiencias positivas. También favorecen el disfrute, la creatividad y el compromiso, generando procesos acumulativos de bienestar que influyen en el desarrollo personal (Fredrickson, 1998, 2001; Seligman, 2002; Sonja Lyubomirsky, 2008; Prada, 2005, citado por Contreras & Esguerra, 2006, p.315).

Siguiendo este foco, diversos estudios sostienen que las emociones positivas potencian la salud y el bienestar, favorecen el crecimiento personal, generando esperanza, optimismo, satisfacción y felicidad (Fredrickson, 2000, 2001; Fernández-Abascal y Palmero, 1999, citado por Vecina Jiménez, 2006).

En tanto, la risa, el buen humor y la felicidad también son propicios para el cuidado y la recuperación de la salud. Sus efectos en adultos mayores, e incluso en el resto de la población, se vinculan a la buena salud, a la mayor competencia inmune, la recuperación cardiovascular y el mejor afrontamiento ante el estrés (Danner et al., 2001; Lyubomirsky, 2001; Strumpfer, 2001; Valliant, 2002, citado por Contreras & Esguerra, 2006).

Clasificación de Emociones Positivas y Negativas

Otra variante de estudio moderna ha puesto su atención en las emociones que promueven la salud, o el denominado bienestar (Vecina Jiménez, 2006). De acuerdo con Seligman (2003), las emociones positivas pueden clasificarse del siguiente modo:

Orientadas en el presente. Alegría, tranquilidad, entusiasmo, euforia, placer, la más importante desde esta visión, llamada flow o experiencia óptima, incluyendo felicidad, competencia percibida e interés intrínseco.

Orientadas en el futuro. Optimismo, esperanza, fe, confianza, resiliencia.

Orientadas en el pasado. Satisfacción, complacencia, realización personal, orgullo, perdón (Seligman, 2003, citado por Contreras Esquerro, 2006, p.313).

Por su parte, también existen las llamadas emociones negativas, conocidas por valencia o de valor afectivo negativo, por ser aquellas que producen displacer o malestar: miedo, aversión, tristeza, indignación, repulsión, desagrado, ira, ansiedad y depresión (Cano Vindel, 1997, citado por Contreras & Esquerro, 2006, p.315).

El Para Qué de la Emoción

Las emociones cumplen las siguientes funciones:

Adaptativa. Para dirigir la energía hacia una acción u intención determinada que lo resguarde o le sea favorable (evitación o lucha).

Social. Sirven para comunicar de forma verbal y no verbal, el estado anímico, los deseos e intenciones. También permiten anticipar la de los otros (postura).

Motivacional. Energiza la conducta en pos de un deseo (repite). (Fernández-Abascal, 1997, citado por González & Parra Bolaños, 2024, p.4530).

Se reconocen por:

Valor afectivo. Se refiere a la calidad de la emoción, si es agradable o desagradable. Desde esta dimensión las emociones pueden experimentarse como positivas, en el caso de la felicidad o negativas como en la ira.

Activación o Arousal. Evalúa el nivel energético fisiológico necesario implicado en la emoción. Si es activo o pasivo. Las emociones, desde esta dimensión pueden medirse desde muy activas, como sucede en la euforia, hasta muy pasivas como pasa en la depresión.

Dominancia. Indica la capacidad de control percibido de la emoción. Puede sentirse fácil de gobernar, como sucede en una risa, o abrumadora como es el caso de la ansiedad.

Intensidad. Muestra la fuerza percibida de una emoción. Puede ser muy intensa, y duradera como ser mucho miedo o más sutil o breve, como un leve enojo. (Mayor,1998, citado por Fernández Rivas & Sánchez Cabaco, 2002).

Construyendo un Definición Conceptual: del Bienestar al Bienestar Emocional

Al igual que sucede con las teorías de emociones hay varias acepciones diferentes de lo que significa bienestar, y más aún, bienestar emocional. En los últimos años de investigaciones, se han planteado definiciones del concepto mediante la presencia de actitudes ante la vida o de emociones positivas. En otros casos se utiliza el término de bienestar como sinónimo de salud, felicidad o alguna otra emoción considerada placentera. No obstante, algunos autores hacen distinciones precisas de bienestar para cada ocasión.

Según la definición establecida por la Real Academia Española (2025), el concepto de bienestar puede abordarse como una condición global de equilibrio que emerge cuando las personas disponen de los recursos y condiciones necesarias para sostener una vida satisfactoria y estable. A su vez, este término se asocia con estados de comodidad, tranquilidad y satisfacción vital, vinculados a experiencias de felicidad, placer y seguridad.

También desde el ámbito de la salud, la Asamblea Mundial de la Salud (AMS, 1986), dice que el bienestar se interpreta como la manifestación de un funcionamiento armónico

entre las dimensiones psíquicas y corporales saludables del individuo en contraposición al estado de malestar.

Desde una perspectiva neuropsicológica, Esuncho Hoyos (2022) plantea que la definición del concepto de bienestar no es algo sencillo de hacer, puesto que al ser subjetivo es complejo de evaluar y medir. No obstante, registra mediante investigaciones científicas que se trata de un estado integral muy importante para la salud de las personas que cobra lugar al reaccionar fisiológica, cognitiva y emocionalmente ante la presencia de emociones desencadenantes que son consideradas agradables.

Este autor señala que se ha demostrado que cuando las personas detectan cerca lazos afectivos se activan funciones psicológicas, fisiológicas y de comportamiento, que ayudan a proteger el cerebro y contribuyen al bienestar. Esta actividad se registra de manera neuronal en la baja del procesamiento del peligro y respuesta corporal ante el estrés. Por tanto, el estado de seguridad y pertenencia, resultan en bienestar. Y este último es un protector neurológico, psicológico e inmunológico, que protege de la ansiedad, el estrés y la soledad.

En este sentido los autores de referencia a la temática del bienestar, Ryan y Deci (2000) mencionan que el bienestar humano surge de la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas que incluye varios factores de diversa índole. En su estudio sobre La Teoría de la Autodeterminación y la Facilitación de la Motivación Intrínseca, el Desarrollo Social y el Bienestar, lo describen como un estado de funcionamiento óptimo de salud que las personas logran al satisfacer las necesidades de autonomía, competencia y relación con vínculos significativos (ACR).

Ellos sostienen que también puede disminuir en caso de frustración. Es decir, que si las necesidades psicológicas e innatas que participan en el papel fundamental de la automotivación son satisfechas, amplían la salud y el bienestar y por el contrario si no lo

logran. La cultura, el contexto y el crecimiento personal pueden influir en el modo y el nivel de importancia de esas necesidades (Ryan & Deci, 2000).

Seligman (2016), en su Teoría del Bienestar, define el bienestar como un constructo que permite el florecimiento humano, el desarrollo de fortalezas y virtudes duraderas necesarias para una vida plena y significativa. Este bienestar puede evaluarse a través de cinco componentes medibles, conocidos como Modelo PERMA (Emociones positivas, Compromiso, Relaciones positivas, Significado y Logro), los cuales contribuyen de manera integral a la experiencia de bienestar.

Considerando que las emociones positivas contribuyen a la satisfacción con la vida. El compromiso se vincula con lo placentero o hedónico. El sentido se relaciona con el significado de servir a algo superior al propio ser. El logro se busca por sí mismo, aunque no indique una emoción positiva en su trayecto. Y las relaciones positivas son las que incluyen a los otros que favorecen el crecimiento personal.

La llamada tradición hedónica o bienestar subjetivo, trata sobre las emociones de placer momentáneas y el grado autopercibido de satisfacción con la vida (Góngora y Castro Solano, 2015). Donde se considera a una persona feliz, cuando el balance de experiencias vividas resulta a favor de las emociones positivas, en detrimento de las negativas. Aquí feliz, placer personal y salud se vinculan a bienestar (Henderson y Knight, citado por Góngora y Castro Solano, 2015). En otras palabras, el bienestar subjetivo es el que prima la búsqueda de placer y la eliminación del sufrimiento (Diener, 2009, citado por Castro Muñoz, 2020).

Mientras que en la tradición eudaimónica el sentido de bienestar del individuo tiene que estar acompañado durante toda la vida y expresarse por el sentido de integridad, además de la satisfacción de las necesidades (ACR) (Ryan & Deci, 2000). Para Ryff (1995), citado por Castro Muñoz (2020), este bienestar eudaimónico o psicológico también está determinado por el reconocimiento de sí mismo, la maximización de las virtudes, y las

relaciones positivas y tendiente a la autorrealización tras el crecimiento continuo, más allá del placer momentáneo.

Por otra parte, la OMS (2000) sostiene que el bienestar físico, mental y social es un componente esencial en la salud. A su vez, Hernández Vergel et al., (2021,p.536), retomando los postulados de esta organización denomina bienestar emocional a un estado anímico alcanzado, en el cual la persona es consciente de sus propias aptitudes, puede asumir las presiones de la vida cotidiana, realizar sus aspiraciones, satisfacer sus necesidades y deseos, trabajar de manera productiva, adaptarse a su medio ambiente o cambiarlo y contribuir a la comunidad.

Para Prieto-Flores et al. (2008), quienes llevaron adelante un trabajo sobre la influencia de los factores sociodemográficos en el bienestar emocional, este último se asocia con la presencia de las llamadas emociones positivas y el modo en que se afectan mutuamente con la salud y la calidad de vida.

Desde una perspectiva vinculada más estrechamente con la psicología, en su manual de estudio sobre el bienestar emocional, Delgado Gómez et al. (2016) lo abordan desde distintos campos del saber académico: psicología, educación, salud, análisis organizacional, comunicación, entre otros. Y lo vinculan tanto con la noción de inteligencia emocional como con los aportes de la psicología positiva.

Asimismo, para Góngora y Castro Solano (2018), el bienestar emocional puede entenderse en términos del balance existente entre afectos positivos y satisfacción con la vida. En tanto diversos estudios de la psicología positiva sostienen que el bienestar y la salud son estimulados y potenciados por las emociones positivas (Vecina Jiménez, 2006).

También, el concepto de bienestar emocional, se adjudica a un estado de salud mental en el que los individuos presentan sentimientos de autoconfianza, compromiso, optimismo, felicidad y satisfacción (Pérez et al, citado por Segura Esquivel, 2021).

Según Lozano Castro et al. (2025), las teorías del bienestar (Kaplan y Kaplan, 1989) mencionan que es imprescindible hacer lugares pensados en promover la salud física y mental, dado que los entornos creados tienen que ser diseñados no solo pensando en la satisfacción estética, sino también como determinante clave para promover el bienestar integral de las personas que los ocupan.

Los Espacios de Viviendas y el Bienestar Emocional: una Conexión Cotidiana que nos Invita a Adentrarnos en su Conocimiento

A fin de entender la amalgama que conecta a los espacios físicos de viviendas (con su diseño interior) y la Psicología, cabe resaltar lo expuesto por Lozano Castro et al. (2025), quienes sostienen que la Asociación Americana de Psicología (APA, 2022) no está ajena al conocimiento de que los espacios cotidianos, de vivienda y trabajo, afectan nuestras emociones de manera directa y demás procesos biopsicosociales.

Por ello el estudio del ambiente o espacio desde la psicología tiene como fin entender y mejorar las interrelaciones, los comportamientos, las emociones y también busca comprender, además de otros conceptos ¿Cómo percibe el ser humano el bienestar emocional en su vida diaria? ¿Con qué factores se vincula? ¿Qué o quiénes influyen en su desarrollo o carencia del mismo? (Segura Esquivel, 2022).

En esta línea, Ensuncho Hoyos (2022) remarca que investigaciones desde la psicología, la genética y la medicina, entre otras disciplinas, comenzaron a aportar conocimiento desde sus saberes al estudio del cerebro, y ese conocimiento multidisciplinar ha brindado estudios relevantes sobre su funcionamiento y sus posibles abordajes de manera ampliada, no reduccionista. Este autor sostiene que este órgano cognitivo actúa como rector de las funciones mentales, por ello afirma que tanto la felicidad y el bienestar emocional están bajo su mando.

Asimismo, Fuentes Vilugrón, (2020), propone que las personas son emocionales y a la vez espaciales, están en vínculo dinámico con esas dos áreas, ya que se entrelazan continuamente con los lugares, los hogares, con el tiempo cronológico y la espiritualidad. A su vez van atribuyendo significados a cada experiencia, recuerdo, mito, que invocan en su mente y en su ser.

Como se ha mencionado hasta aquí, desde distintas visiones teóricas, la vivienda es entendida como el escenario donde se expresan los roles diarios y procesos vitales significativos para las personas y sus vínculos. En este sentido, el espacio arquitectónico actúa como un nexo entre la vivencia emocional subjetiva y la percepción de la configuración del entorno físico (Calderón Zúñiga, 2021; Navarrete, 2021; Paparone, 2023). Entendiendo que supera la necesidad funcional, ya que logra impactar en el sí mismo (De, V. S, 2023).

Por su parte, Ensuncho Hoyos (2022), se refiere a la importancia que cobra en la salud física y mental el sentido de pertenencia y los vínculos afectivos que se dan a largo plazo en la vida cotidiana. El autor lo plantea como elemento de defensa psicoinmunológica. También Hernández Vergel et al. (2021), señalan que el bienestar emocional constituye una condición previa al desarrollo de la resiliencia. Indican que tener bienestar emocional no es algo sencillo, ya que para lograrlo las personas deben alcanzar la armonía interna y externa con el contexto circundante, experimentando de ese modo la sensación de equilibrio y paz.

En Concordancia con ello, Norberg-Schulz (1975), citado por Calderón Zúñiga, (2020 p.15), sostiene que, durante el proceso adaptativo del hombre a su entorno, este último asigna valor y significado al espacio que habita, mediado por sus experiencias y respuestas emocionales que vive en él y a través de él. Que indefectiblemente, son influidos de manera recíproca. Donde el ambiente natural o construido, incluyendo las viviendas y demás objetos pueden ser constitutivos de esa dinámica.

Partiendo de la premisa de la influencia de la cultura y el ambiente, que generan cambios en la importancia de la valoración de metas. Que al ser alcanzadas producen diversas satisfacciones en relación a las necesidades psicológicas e influyen en los niveles de percepción del bienestar (Ryan & Deci, 2000). Se puede favorecer la autonomía y las competencias, por ende, el aumento del bienestar al atender las formas de un espacio de vivienda. Ya que se ha comprobado, por ejemplo, que el uso de muebles ó elementos decorativos con forma ondulada disminuyen el riesgo de accidentes, además de la sensación de alerta (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Vallejo-Molano, 2023).

En relación a la promoción de ciertos estados emocionales por parte de las características habitacionales, se ha demostrado que transitar espacios interiores reducidos, con pasillos angostos genera ansiedad y que los lugares abiertos propician estados de relajación y calma (De V. S, 2023). Estas emociones favorecen, precisamente, el aumento del bienestar emocional (Góngora & Castro Solano, 2015).

Estos factores se asemejan a su vez con el diseño salutogénico (Antonovsky, 1999, citado por Lozano Castro et al., 2025) que utiliza la morfología en el diseño de espacios como medio de prevención y promoción de la salud (Lozano Castro et al., 2025).

Por su parte, el psicólogo chileno Franco Lotito (2023), en su estudio a acerca de la diada espacio de vivienda-bienestar, sugiere que allí hay ciertos aromas, texturas, relaciones interpersonales que despiertan algo especial en las personas, que a su vez emiten señales a la memoria e influyen de manera emocional, sobre el humor, las emociones y el bienestar.

Así mismo, Segura Esquivel (2022) afirma que una de las maneras de identificar los estados emocionales que experimentan las personas en respuesta a los espacios que habitan es por medio de la aplicación del Modelo Circumplejo de las Emociones (CPA), creado por Russell y Pratt (1980).

En paralelo a lo ya mencionado, varias investigaciones han logrado demostrar la relación existente entre el contexto circundante del espacio habitacional y el bienestar (Aragón, 2020). Esto se evidencia, por ejemplo, en el estudio realizado por Paparone y Reta (2023), donde el 8,3% de las personas entrevistadas han expresado su sentido de identidad, pertenencia, bienestar emocional y general, que les produce su casa, denominando a su hogar en algunos casos como su lugar preferido en todo el mundo.

Otra fuente en este mismo sentido se encuentra en la investigación cuantitativa correlacional de Segura Esquivel (2022), que revela que el espacio habitacional es reconocido como espacio vital fundamental en el desarrollo primario de la identidad de las personas. En este último estudio, además, cobra importancia la vinculación afectiva que suele suscitarse en esos sitios, tanto con el lugar per sé, como con sus pares. Complementariamente, influye también en los grados de satisfacción que se perciben en él y que impactan en el bienestar emocional y en la salud integral.

En otro orden, se ha hallado que a la hora de valorar lo considerado especial de la casa, el orden de lo estético, es tenido en cuenta como factor generador de bienestar o emociones placenteras en las personas. En un estudio sobre sensibilidad y experiencias del habitar la casa en la Ciudad de Buenos Aires, se le adjudica a la decoración y reformas estéticas efectuadas al hogar la marca de originalidad o personal con la cual las personas que lo habitan logran sentirse a gusto en él, favoreciendo la experiencia de bienestar emocional (Paparone y Reta, 2023).

Además se observa que cerca del 10% de los entrevistados mencionó que lo que hace la diferencia en su casa es la posibilidad de contar con espacios abiertos y vistas al aire libre, (tales como balcones, terrazas o espacios verdes), También los patios que suman ventilación e iluminación natural, lo cual enriquecen la experiencia de bienestar emocional (Paparone y Reta, 2023).

En relación a éste punto, Vallejo-Molano (2023) promueve el uso de elementos naturales en espacios construidos, no sólo a fines ornamentales sino a fin de influir positivamente en la salud mental y emocional de las personas. Destacando los beneficios psicológicos, la preferencia de disfrute del lugar, la mejora en la interacción social, el aumento de bienestar emocional, y todas aquellas emociones intensas y trascendentales, como son la inspiración y admiración que cobran protagonismo en la relación naturaleza y suman bienestar en las urbes (Lorenzo Montero (2023).

Autores como Lozano Castro et al. (2025), recientemente presentaron un podcast como una herramienta formativa dirigido a aprendices del SENA Regional Quindío, orientado a analizar la incidencia de la configuración y los elementos decorativos de los espacios interiores en el bienestar humano. Desde un enfoque interdisciplinario se explica cómo las características del entorno construido modulan la percepción, las emociones y el funcionamiento psicológico. Y apoyan el uso de biofilia en los ambientes interiores, domésticos y laborales.

Otros trabajos, a su vez, también adhieren a que las personas pueden tomar partido a beneficio de su salud mental mediante la incorporación de técnicas de diseño, ya que hay una vinculación entre los entornos edificados que interactúan a diario y las emociones que experimentan (Weels, 2000, citado por Segura Esquivel, 2024).

Del mismo modo, la propuesta educativa del citado podcast (Lozano Castro et al, 2025) potencia competencias técnicas y socioemocionales, promoviendo el diseño basado en evidencia y criterios de sostenibilidad con el fin de favorecer la creación de ambientes estéticos, funcionales y saludables que contribuyan de manera directa a la calidad de vida y por ende al bienestar.

Se ha comprobado, por ejemplo, que realizar cambios en la iluminación o agregar patrones de figuras fractales o naturales en la decoración influyen en las respuestas

fisiológicas, cognitivas, emocionales y comportamentales. Además de producir mejoras en los niveles de ansiedad y depresión (Weels, 2000, citado por Segura Esquivel, 2024).

Asimismo, es sabido empíricamente que el sueño es reparador del cuerpo. Su ejecución impacta a gran parte de los tejidos y sistemas del organismo, incluyendo órganos, funciones inmunitarias y estados anímicos. La falta crónica o tener un sueño de mala calidad aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, diabetes, depresión, irritabilidad (Ensuncho Hoyos, 2022).

Como se ha planteado anteriormente, en relación a las alteraciones en el sueño esto puede suceder debido a la iluminación artificial deficiente de una vivienda (Calderón Zúñiga, 2020), ó bien, a la baja calidad de los materiales de construcción (Cedeño-Soledispa, 2021) que al no filtrar los sonidos o los factores climáticos interrumpen el descanso necesario, impidiendo o disminuyendo el bienestar. Cabe señalar también que el ruido genera conflictos de índole emocional y relacional (Calderón Zúñiga, 2020).

Segura Esquivel (2024) también concuerda en que la salud, el bienestar emocional y el bienestar general se ven impactados por la calidad del espacio de vivienda si esta no se adecua a sus distintas necesidades. Otro dato importante es el que aportan quienes al estudiar el impacto de las formas presentes en espacios interiores sobre las respuestas fisiológicas y los estados afectivos hallaron que las formas curvas despiertan mayor bienestar, o emociones de valencia positiva que las formas con ángulos rectos (Baneei et al., 2014, citado por Segura Esquivel, 2022). A su vez activan distintas áreas del cerebro relacionadas con los estados afectivos y perceptivos.

Como se mencionó previamente, el bienestar emocional se encuentra asociado a la calidad de vida, y está depende de la valoración positiva que tienen los habitantes, acerca de su vivienda (Guerola Olaguibel y Bedoya Castillo, 2024).

El estudio anterior concuerda con el realizado por Villanueva Dávila (2024) donde se corrobora la hipótesis de que existe una relación significativa entre calidad de habitabilidad y nivel de satisfacción residencial. Estos datos remarcan la necesidad de mejora en la calidad y condición habitacional, lo que puede contribuir de manera importante al aumento del bienestar de quienes habitan el barrio.

No obstante, Aragón (2020), afirma que la construcción de la ciudad no ha sido pensada en pos del bienestar de las personas. Porque aquello que realmente habilita que este estado se genere, son ignorados en la mayoría de las urbes. El promueve el cambio, para que desde la base de la urbanización se realicen espacios que reduzcan el malestar, el estrés, la ansiedad, a fin de contribuir con el bienestar emocional, con la sociedad y también con la economía.

Método

El presente trabajo de grado tuvo como objetivo analizar la relación entre los espacios habitacionales y el bienestar emocional. Para llevar adelante la investigación, se trabajó con un diseño teórico de revisión de la literatura. Los diseños de revisión bibliográfica pueden aplicarse a diversos tópicos de investigación y tienen como objetivo recopilar y sintetizar la información más relevante sobre una temática en particular (Guirao-Goris et al., 2008), a la par de favorecer una visión integradora del estado actual del conocimiento en dicha área de interés. Los estudios de revisión apuntan a comprender las temáticas abordadas a través de una búsqueda exhaustiva de trabajos, así como de su análisis y de la lectura y puesta en articulación de los resultados obtenidos (Hernández Sampieri, 2014).

La obtención de la información para el presente trabajo integrador final se realizó a través de una búsqueda en las siguientes bases de datos: Scielo, Redalyc, Google Académico, Academia, entre otras. De donde se seleccionaron principalmente artículos científicos de revistas con referato, libros y tesis de grado y posgrado.

Como criterios de inclusión, se tuvo en cuenta que pertenecieran a las áreas de psicología ambiental, neuroarquitectura y/o psicología o ciencias sociales. Así como también que circunscribieran su investigación a la cultura occidental. En tanto que para el caso de los antecedentes se buscaron aquellos comprendidos dentro de los últimos 5 años de publicación. Sin embargo, en algunos casos se expusieron también trabajos de fechas más antiguas ya que revestían gran relevancia para la temática, con el fin de enriquecer el conocimiento sobre los tópicos abordados, que se encuentra de manera promisorio en la investigación no obstante desde el área de psicología clínica no se cuenta aún con mucho material al respecto.

Mientras que como criterios de exclusión, cabe mencionar que fue dejada de lado la inmensa mayoría de material que excediera esa fecha y no fuera especialmente relevante por importancia de autor y/o impacto académico o tratase temas disímiles a los que se buscaba investigar. También, se excluyeron los pertenecientes a otro sector geográfico, fuera de la cultura occidental. En lo concerniente al idioma, sólo se seleccionaron trabajos en castellano e inglés.

Adicionalmente, se decidió la realización de dos tablas (ubicadas en el Anexo), para facilitar la organización y acompañar la lectura concreta del material seleccionado. Por un lado, la Tabla 1 lista los diferentes trabajos que componen el Estado del Arte. Mientras que la Tabla 2 ordena y complementa la información volcada en el Marco Teórico.

Resultados

Para el presente trabajo, se realizó una revisión bibliográfica desde un marco de saber de disciplinas integradas y articuladas: psicología ambiental, neuroarquitectura y distintas teorías psicológicas de la emoción, con el objetivo de responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿De qué manera los espacios habitacionales influyen en el bienestar emocional de las personas en la cultura occidental?

En relación al primer objetivo específico planteado (describir las características físicas de los espacios habitacionales), se encontró que según la OMS (2022), la vivienda es un requisito promotor de la salud. Se reconocen 2 tipos de viviendas, las denominadas viviendas saludables, que incluye a las viviendas adecuadas y favorecedoras para la salud y el bienestar integral. Y las llamadas viviendas insalubres, que en contraposición a las anteriores son las que no cumplen el requisito básico de habitabilidad o sus características son causantes directos de enfermedad o aumentan el riesgo a padecer trastornos físicos, mentales, conductuales, relacionales, emocionales, entre otros. Porque por su diseño o calidad de los materiales no tienen en cuenta las necesidades de los moradores del espacio habitacional.

Entre las características de las viviendas se evaluaron la influencia del color, la luz, natural y artificial, los ruidos, la humedad y el hacinamiento, el espacio personal y vital, la morfología, el olor, la biofilia o los elementos naturales, los entornos enriquecidos y la decoración (ver Tabla 2 para un mayor detalle de estas características).

En lo referente al segundo objetivo planteado (describir el concepto de emoción y las principales teorías existentes al respecto), se halló que la emoción se define como impulsos dinámicos heredados en el proceso evolutivo que nos conducen a la acción por demandas del entorno (Barragán Estrada & Morales Martínez, 2014). Aquello que se percibe agradable motiva a acercarse o a la repetición de la acción y lo desagradable a la lucha o evitación (González & Parra Bolaños, 2024). Tradicionalmente su estudio enfocó la mirada desde lo patológico.

Desde las teorías modernas de la emoción, Lazarus (1980) citado por Fernández Rivas y Sánchez Cabaco (2002) plantea que la emoción es una respuesta al juicio que el sujeto realiza sobre una situación del entorno. Las emociones tienen funciones adaptativas, motivacionales, sociales (González & Parra Bolaños 2024) y se reconocen por el valor afectivo (Fernández Rivas & Sánchez Cabaco, 2002), las emociones de valor negativo son

aquellas que producen displacer, malestar o miedo. Las valoraciones positivas se relacionan con el bienestar y la felicidad (Vecina Jiménez, 2006).

Desde la psicología positiva, con Csikszentmihalyi (2000) y Seligman (2003) la mirada se enfoca en lo salutógeno, las fortalezas y las capacidades que tiene el ser humano mediante la expansión de las emociones positivas de manera intencional. Para enfrentar amenazas y hallar oportunidades para la vida. Generar, aumentar y mantener la felicidad, el bienestar y florecer de manera trascendente (Fredrickson, 2001, citado por Contreras & Esguera, 2006; Seligman 2016).

En relación al tercer objetivo específico (describir el concepto de bienestar emocional), se encontró que el bienestar es un requisito fundamental para la salud. Se puede vincular con las corrientes hedonista y eudaimónica (Ryff, 1995, citado en Castro Muñoz, 2020). En el bienestar subjetivo o hedonista prima la búsqueda de placer y la eliminación del sufrimiento (Diener, 2009, citado por Castro Muñoz, 2020). El bienestar psicológico o eudaimónico, por su parte, incluye el reconocimiento de sí mismo, la maximización de las virtudes, las relaciones positivas y tiende a la autorrealización tras el crecimiento continuo. Para algunos autores, el sentido de bienestar tiene que estar presente a lo largo de toda la vida (Ryff, 1995, citado por Castro Muñoz, 2020).

Seligman (2016) plantea el modelo PERMA donde se observa que el bienestar está compuesto por: emociones positivas, compromiso, logro, sentido y relaciones positivas. Más específicamente, el bienestar emocional puede entenderse en términos del balance existente entre afectos positivos y satisfacción con la vida. También se relaciona con la inteligencia emocional y las emociones positivas (Góngora & Castro Solano 2018). Según la RAE es sinónimo de ellas y antónimo de malestar (RAE, 2025).

Entre los principales hallazgos a este respecto, se observa que el bienestar emocional está relacionado con la resiliencia, es un estado anímico que logran las personas al notar sus

aptitudes y capacidades, es capaz de asumir presiones de la vida cotidiana, satisfacer sus necesidades y adaptarse al medio o realizar los cambios necesarios (Hernández Vergel et al., 2021). El bienestar emocional, es un estado de salud mental en el que los individuos presentan sentimientos de confianza, compromiso, optimismo, felicidad y satisfacción (Segura Esquivel, 2022).

Finalmente, en lo que respecta al cuarto objetivo (explorar la conexión entre espacios habitacionales, emociones y bienestar emocional), se encontraron algunos de los resultados más promisorios y relevantes. Por un lado, las características de los espacios influyen sobre las personas de la cultura occidental de manera tanto positiva como negativa (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Calderón Zúñiga, 2020; Cedeño-Soledispa, 2021; Guerola Olaguibel & Bedoya Castillo, 2024; Lozano Castro et al, 2025; Paparone y Reta, 2023; Segura Esquivel, 2024; Vallejo-Molano, 2023).

Entre los principales resultados se encontró que algunas características que influyen de manera desfavorable para el bienestar emocional son: la iluminación artificial deficiente produce desmejoramiento anímico e interrumpe el sueño; el ruido produce malestar e irritabilidad (Calderón Zúñiga, 2020; Granados Navarro, 2024); la humedad produce riesgos para la salud física y mental (Pachay-Cañarte, 2021); el hacinamiento y la organización del espacio provocan irritabilidad, frustración y violencia familiar (Lotito, 2023); los espacios cerrados, pequeños y sin luz, generan estrés y menguan el bienestar (Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño, 2021).

Otras características de los espacios habitacionales influyen de manera favorable para el bienestar. Estas son: la luz natural influye en el sistema nervioso central y el ánimo, el color, se identificó como un recurso utilizado para generar impacto en reacciones emocionales y conductuales específicas (Ramos López, 2016; López-Izquierdo Botín & Terriza Rueda 2022). El olor floral contribuye al bienestar emocional y memoria (Paparone

y Reta, 2021); la biofilia, promueve experiencia restauradora, interacción social y emociones trascendentales (Barbiero y Berto, 2021); los entornos enriquecidos mejoran la salud y estimulan la neuroplasticidad (De, V. S, 2023).

Los elementos con formas orgánicas y aromas naturales presentes en los hogares remiten a la calma y la seguridad (Vallejo-Molano, 2023), y producen mejoras en los niveles de ansiedad y depresión (Weels, 2000, citado por Segura Esquivel, 2024). La decoración genera un vínculo afectivo, influye inclusive en la percepción del sí mismo, se genera unión con la vivienda, cambia la percepción de espacio físicos a espacios psicosociales de viviendas a hogares (Aragonés y Rodríguez, 2020, citado por Segura Esquivel, 2022).

Finalmente, a fin de conocer ¿de qué manera los espacios habitacionales influyen en el bienestar emocional de las personas de la cultura occidental? Se sintetizan los principales resultados del siguiente modo:

- Los factores que influyeron de manera desfavorable fueron: la iluminación artificial, el ruido, la humedad, el hacinamiento, los espacios cerrados, pequeños y sin luz.
- Los factores que influyeron de manera favorable fueron: la luz natural, el color, el olor floral, la biofilia, los entornos enriquecidos y los elementos con formas curvas y aromas naturales, elementos decorativos.

En resumen se vió que el grado de impacto de esa influencia es integral ya que abordan los aspectos estudiados en las distintas teorías psicológicas biológicas, cognitivas, conductuales, culturales, y trascendentales en relación a las emociones y por énde el bienestar.

Síntesis y Conclusiones

En este contexto, se vuelve primordial traer a colación que las personas están la mayor parte de su ciclo vital dentro algún espacio físico construido, dentro de alguna

edificación, ya sea vivienda u otro lugar cerrado (Helguera, citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021). Y sobre todo subrayar que entre los causantes de los efectos negativos, como son los padecimientos de índole mental, suelen estar presente las condiciones edilicias de las casas o los lugares laborales (Segura Esquivel, 2022). Aragón (2020), por ejemplo, sostiene que la ciudad no es un lugar pensado para que las personas gocen de bienestar, y promueve que desde la urbanización se pueden hacer espacios armónicos, que reduzcan el estrés, la ansiedad, el fin del malestar y permitan el desarrollo no solo de la salud, sino también de la economía. A fin de acortar la brecha en términos de inequidad (OMS, 2022).

Por ello cobra sentido conocer las características de los espacios habitacionales, tales como el color, la distribución de las estancias, los muebles, la iluminación y también la ergonomía de los lugares de vivienda. La decoración, el ruido, la ventilación, la morfología de los cuartos o habitaciones, el tamaño y el uso de los lugares. La posibilidad de tener espacios verdes, o presencia de vegetación natural, los espacios enriquecedores, etc. Tanto como lograr sentir afinidad con el lugar que se habita y utilizar la decoración como promotora de salud (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Calderón Zúñiga, 2020; Cedeño-Soledispa, 2021; Guerola Olaguibel & Bedoya Castillo, 2024; Lozano Castro et al, 2025; Paparone y Reta, 2023; Segura Esquivel, 2024; Vallejo-Molano, 2023).

Ya que se observó que a partir de la vivienda insalubre (OMS, 2022), aquella que tenía humedad, hacinamiento (Pachay-Cañarte, 2021), ruidos (Calderón Zúñiga, 2020; Granados Navarro, 2024), espacios poco pensados para cubrir necesidades de privacidad (Segura Esquivel, 2022), en las casas de las ciudades occidentales, se desprenden emociones negativas de enojo, ira y frustración. Y aumentan los conflictos de índole afectiva y relacional de violencia familiar (Calderón Zúñiga, 2020). Provocan estrés y trastornos graves para la salud física y mental (Cedeño-Soledispa (2021)

Guerola Olaguibel y Bedoya Castillo, (2024), comprobaron que el bienestar emocional se encuentra emparejado con la calidad de vida, y ella está relacionada a nivel significativo con la valoración positiva que tienen los moradores, acerca de su vivienda. Por ejemplo, se observó que para el sueño, es primordial atender las características físicas de la vivienda (Calderón Zúñiga, 2020), ya que estas influyen directa y cotidianamente con el bienestar emocional de las personas. Puesto que esa función vital es reparadora del organismo (Ensuncho Hoyos, 2022).

La mala calidad de los materiales, la distribución de muebles inadecuada, que no permiten ventilación correcta, provoca hacinamiento y humedad (Cedeño-Soledispa, 2021). Las fallas en la aislación térmica, la deficiencia lumínica y sonora de las construcciones pueden influir en la falta crónica o la interrupción del descanso nocturno y producir alteraciones en los ritmos circadianos. Esto impacta en gran parte del organismo, en funciones inmunitarias y estados anímicos. Aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, diabetes y depresión. Genera irritabilidad y altera las relaciones sociales (Calderón Zúñiga, 2020; Ensuncho Hoyos, 2022). Como se ha demostrado, la vivienda insalubre (OMS, 2022), por factores presentes en la vivienda, puede constituirse en un verdadero peligro y riesgo a nivel ambiental para el bienestar y salud de las personas (Granados Navarro, 2024).

En tanto que las viviendas saludables son las que contienen elementos favorecedores que al estar presentes en los espacios de viviendas, son protectores de condiciones sociales, físicas y mentales adecuadas (Calderón Zúñiga, 2020). Por ende promueven el bienestar emocional.

En relación al concepto PERMA (Seligman, 2016), el bienestar emocional integra emociones positivas, como el bienestar que generó el recurso del olor, siendo que los aromas a flores evocan memorias de relajación al igual que los patios y los lugares de ocio

en las viviendas (Paparone y Reta, 2023). El compromiso, que se vió plasmado en experiencias culturales en relación con el lugar (Fuentes Vilugrón, 2020). El logro, se observó en el sentido de pertenencia y seguridad en la vivienda, al impregnar de significación los espacios que habitan (Aragonés y Rodríguez, 2020, citado por Segura Esquivel, 2022). El sentido se encontró al transformar la casa en hogar, mediante la decoración propia, lo que generó el desarrollo de la identidad plasmada en el espacio (De, V. S, 2023). Y las relaciones positivas que se generaron en los vínculos dentro de cada hogar (Lotito, 2023).

Por eso en diseño se utilizan colores específicos, especialmente los asociados con la naturaleza en los espacios interiores para inducir la relajación, tranquilidad, reducción de estrés. Los tonos rojos y naranja se usan para estimular energía y dinamismo (Ramos López, 2016; López-Izquierdo Botín & Terriza Rueda, 2022). Según Lotito (2023) también se usan como estrategia social. Además la decoración de la casa con impronta personal, transmite la sensación de bienestar, satisfacción y seguridad. Dota al espacio de carácter especial (Paparone y Reta, 2023), transformando así la vivienda en un lugar de identidad, en un hogar saludable (Aragonés & Rodríguez, 2020; Segura Esquivel, 2022) saludable, promotor de salud (OMS, 2022).

En tanto el uso de fragancias frutales, amaderados y florales en las viviendas evocan sensación de bienestar integral. Propicia las emociones de tranquilidad, paz, y comodidad. Lo que transmite una mayor satisfacción en la familia y hogar (Vallejo-Molano, 2023). Puesto que el olfato imprime huella en la memoria y evoca emociones. Se suele recordar con mayor intensidad como huele un lugar a como se ve, y un aroma puede transportar mentalmente a un momento específico del pasado mediante la asociación del recuerdo (De, V. S, 2023).

Si bien en algunos casos el bienestar emocional se vió vulnerado, por lo antes ya expuesto, o por deficiencias de acondicionamiento, frío y calor extremo en los ambientes,

provocando malestar. En otros casos fue promovido, enriqueciendo las experiencias mediante ambientes saludables y adecuados, mediante el empleo de recursos de diseño enfocados en la mejora de la calidad de vida, el desarrollo y promoción de políticas públicas multidisciplinares que atienden lo más valioso de las casas, que son las personas que las habitan (Lotito, 2023). En este sentido, se puede concluir que atender las características de las viviendas implica ir más allá de la cuestión estética o hedonista, más bien sosteniendo una mirada trascendental, a favor del desarrollo de la vida en completo bienestar (Lozano Castro et al., 2025).

Finalmente, desde una perspectiva neuropsicológica y sustentado en el aval de lo que hoy se sabe acerca de la creación de nuevos circuitos de redes neuronales denominada neuroplasticidad (Hoyo, 2022), a partir de la estimulación del contexto, tal como lo describió Gage (1998), citado por Amoroso Herrera & Carchi Shinin, (2021), el cerebro humano genera más neuronas y cambia el comportamiento según el entorno en el que habita. Precisamente por todo lo expuesto, puede afirmarse que el bienestar recibe el impacto de los factores que componen el diseño de su entorno arquitectónico (Segura Esquivel 2024). Y que las emociones se pueden generar.

¿Podría comprobarse lo escrito por Lozano Castro et al. (2025), que se puede sanar utilizando el recurso del ambiente físico que rodea a las personas? O bien que ¿se puede utilizar el diseño de manera terapéutica? O la sugerencia de Wells (citado por Segura Esquivel, 2024) que las personas pueden tomar partido a beneficio de su salud mental si tienen el conocimiento y el empleo de las herramientas de diseño de interiores y decoración en sus viviendas? Y retomarse desde la visión de la psicología positiva que sostiene que los individuos pueden fortalecer su capacidad de experimentar, potenciar las emociones positivas y maximizar bienestar emocional de manera intencional (Lykken, 2000, citado por Contreras & Esguerra 2006).

Aportes y Contribuciones de la Investigación

El presente trabajo pretende realizar un aporte al conocimiento, para pensar y analizar si las viviendas logran constituir un espacio promotor del bienestar emocional o son los determinantes que no se han tenido en cuenta de un posible malestar, emociones de valencia negativa, que hoy experimentan las personas. Entiéndase por ello, causales de salud o enfermedad (Amoroso Herrera & Carchi Shinin, 2021; Lozano Castro et al., 2025; Lotito, 2017, 2023; OMS, 2000; Pachay-Cañarte, 2021; Calderón Zúñiga, 2020).

La investigación se vió enriquecida y llama al despertar de un nuevo accionar, al ampliar el conocimiento desde la mirada de varias disciplinas que estudian aristas de un todo en común (Mejía Ríos et al., 2024), ya que entender la vivienda como posible productora y reproductora de enfermedad mental o malestares que generan patologías (OMS, 2022) aporta una visión que la psicología clínica suele dejar en segundo plano. No obstante, llegan a la cotidianeidad del quehacer profesional de la salud y el bienestar.

La presente tesina se inscribe en la misma línea planteada por Vallejo-Molano (2023) y Lozano Castro et al. (2025) entre otros autores, quienes promueven el uso de los elementos del diseño arquitectónico favorecedores con fines terapéuticos.

Limitaciones de la Investigación

Para un mayor conocimiento del tema, podría haberse realizado otro tipo de investigación, ya sea de corte cualitativo o cuantitativo, mediante la utilización de encuestas o un instrumento de medición como es: *La Escala de Habitabilidad en Adolescentes y Adultos (EHAA)* creada y validada desde el campo de la psicología clínica hace cerca de una década.

Con el objetivo de medir el grado de satisfacción en cuanto a necesidades emocionales suplidas en relación a los espacios de viviendas. Realizada por Verdugo, Guzmán, Rangel, y Alejandréz (2016). Ó mediante el aporte reciente de Priscila Segura

Esquivel, (2022) llamada la *Escala Impacto de los espacios Habitacionales en el bienestar emocional*. Creada para la investigación de adultos mayores de Costa Rica.

También podría haberse realizado la prueba sugerida por Segura Esquivel (2022), de la aplicación del Modelo Circumplejo de las Emociones (CPA), creado por Russell y Pratt (1980), para identificar los estados emocionales que experimentan las personas en respuesta a los espacios donde viven.

Por otra parte, en el presente trabajo sólo se han visualizado las características de viviendas dentro de las ciudades de la cultura occidental en general, y no han sido evaluadas las particularidades de las viviendas de los pueblos originarios que cohabitan en esa cultura, ni la cultura oriental a fin de conocer cómo los espacios habitacionales afectan su percepción de bienestar emocional.

A su vez, no se han abordado temas referidos al tipo de viviendas de manera específica, ni el lugar de ubicación, ni otras características del uso cotidiano en las viviendas que podrían ser de relevancia.

Líneas de Investigaciones Futuras

Podría ser de utilidad, continuar investigando de manera transdisciplinar, a fin de hallar técnicas validadas por el campo científico, para la aplicación en el área de salud, con base a los reportes descubiertos por disciplinas de otras áreas.

Así mismo, con el fin de acortar la brecha existente entre los habitantes de la cultura Occidental en cuanto a cuestiones básicas de salubridad y confort, podría ser otra puerta que se abre: ¿Qué papel juega la sustentabilidad y la sostenibilidad en el bienestar emocional?.

Referencias

- Amoroso Herrera, M. E., & Carchi Shinin, D. P. (2021). *Aplicación de la neuroarquitectura como estrategia de diseño interior en el centro de reposo y adicciones del Hospital Psiquiátrico Humberto Ugalde Camacho* (Trabajo de titulación de grado). Universidad del Azuay. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/10976>
- Aragón, M. (2020). Ciudad y bienestar: la tensión entre la urbanización y el habitar. *Revista Costarricense de Psicología*, 39(1), 5–18. <https://doi.org/10.22544/rcps.v39i01.01>
- Asamblea Mundial de la Salud. (1996). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud* (Primera Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud). <https://www.isg.org.ar/OttawaCharterSp.PD>
- Barbiero, G., & Berto, R. (2021). Biofilia como adaptación evolutiva: un marco ontogenético y filogenético para el diseño biofílico. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 700709. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.700709>
- Barragán Estrada, A. R., & Morales Martínez, C. I. (2014). Psicología de las emociones positivas: generalidades y beneficios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 19(1), 103–118. <https://www.redalyc.org/pdf/292/29232614006.pdf>
- Boyce, P. R. (2003). *Human factors in lighting* (2nd ed.). Taylor & Francis.
- Bra, G. (2009). La construcción de Buenos Aires. *Historias de la Ciudad. Una revista de Buenos Aires*, 1(5). <https://buenosaireshistoria.org/juntas/la-construccion-de-buenos-aires/>

- Calderón Zúñiga, G. (2020). Percepciones, emociones y comportamiento: niños, padres y la adaptación al espacio y sus efectos en la familia en tiempos de cuarentena. *Topofilia*, (21), 13–38. <https://topofilia.buap.mx/index.php/topofilia/article/view/96>
- Cano-Vindel, A. (1997). *Teorías psicológicas de la emoción*.
- Castro Muñoz, A. (2021). Bienestar subjetivo-hedónico y psicológico-eudaimónico y el uso de protección para el cuidado de la salud física en la sexualidad. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 13(1), 36–47.
<https://doi.org/10.22201/fesi.20070780e.2021.13.1.7590>
- Cedeño-Soledispa, J. S. (2021). La carencia en la arquitectura moderna en el ambiente, lo físico y lo sensitivo y su influencia en la calidad, resiliencia y utilidad en las viviendas del cantón Manta durante la pandemia por Covid-19. *Polo del Conocimiento*, 6(3).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7926939>
- Coletti, M., & Lescano, C. (2020). *Influencia del interiorismo en el estado anímico del estudiante de UCAL en la actualidad* [Tesis de licenciatura, Universidad de las Ciencias y Artes de América Latina].
<https://es.scribd.com/document/635428193/Interiorismo-y-Bienestar-emocional>
- Contreras, F., & Esguerra, G. (2006). *Psicología positiva: estudio de lo salutógeno como factor de prevención* [Documento académico].
https://www.academia.edu/23433226/PSICOLOGIA_POSITIVA
- Cortés, J. L. V., & Yáñez, B. (2019). *Emociones: perspectivas antropológicas* [Documento académico].
https://www.academia.edu/40633124/EMOCIONES_PERSPECTIVAS_ANTROPOL%C3%93GICAS

- De, V. S. (2023). *Pensar el espacio: integrar las emociones en la arquitectura para el bienestar* [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Bolivariana].
<https://hdl.handle.net/20.500.11912/11325>
- Delgado Gómez, M. S., García Gómez, M., Gómez Díaz, M., Gómez Sánchez, R., & Sánchez Cobarro, P. D. H. (2016). *Bienestar emocional*. Dykinson.
- Dirección General de Estadística y Censos de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires. (2025). *Encuesta anual de hogares 2024: síntesis de resultados*.
<https://estadisticaciudad.gob.ar>
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. RBA Bolsillo. <https://www.rba.es/libro/el-rostro-de-las-emociones>
- Ensuncho Hoyos, C. F. (2022). Claves del bienestar: una mirada desde la neurociencia. *Revista Avances en Salud*, 6(2), 71–93. <https://doi.org/10.21897/25394622.3304>
- Fernández Rivas, S., & Sánchez Cabaco, A. (2002). Deterioro de las habilidades emocionales en la alexitimia: cognición y la cuestión de las emociones básicas. *Papeles Salmantinos de Educación*, 1, 151–181. <https://doi.org/10.36576/summa.30316>
- Fuentes Vilugrón, G. A. (2020). El espacio como elemento clave para la regulación emocional en la escuela: análisis en contextos de diversidad social y cultural. *Revista Educación*, 44(2). <https://doi.org/10.15517/revedu.v44i2.39365>
- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2015). La validación de un índice de bienestar para población adolescente y adulta de la ciudad de Buenos Aires. *PSIENCIA: Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 7(2), Article 21.
<https://doi.org/10.5872/psiencia/7.2.21>

- Góngora, V., & Castro Solano, A. (2018). Bienestar emocional, psicológico y social y variables demográficas en población adulta de la ciudad de Buenos Aires. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad*, 18(1), 72–83.
<https://doi.org/10.18682/pd.v18i1.740>
- González, R., & Parra Bolaños, N. (2024). Neurociencia de las emociones. *Ciencia Latina. Revista Multidisciplinar*, 8(2), 4527–4557.<https://doi.org/10.5872/clm.8.2.4527>
- Guerola Olaguibel, B., & Bedoya Castillo, F. (2024). *Espacio habitable y calidad de vida urbana en pobladores de la urbanización “Juan Pablo II”, distrito de San Juan Bautista, Iquitos, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Científica del Perú].
<https://repositorio.ucp.edu.pe/items/72ee2ddf-f6b2-407b-b773-04745187560>
- Guirao-Goris, S. J., Ferrer-Ferrandis, E., & Ramos-Monfort, V. (2008). El concepto de validez de contenido. *Revista Española de Salud Pública*, 82(6), 499–510.<https://doi.org/10.1590/S1135-57272008000600005>
- Granados Navarro, J. (2024). Criterios mínimos del ambiente construido saludable [Minimum criteria for a healthy built environment]. *Revista Internacional de Contaminación Ambiental*, 40, 741–758. <https://doi.org/10.20937/RICA.55149>
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (4a ed.). McGraw-Hill.
<https://www.mheducation.com.mx/metodologia-de-la-investigacion-9781456223960-latam>
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista Venezolana de Gerencia*, 26(95), 530–543. <https://doi.org/10.52080/rvgluz.27.95.6>

Holahan, C. J. (2012). *La psicología ambiental: un enfoque general*. Limusa.

<https://www.grupolimusa.com/libro/la-psicologia-ambiental-un-enfoque-general>

Jung, C. G. (1999). *Recuerdos, sueños, pensamientos* (R. Jelaia, Trad.; 7a ed.). Seix Barral.

<https://www.planetadelibros.com/libro-recuerdos-suenos-pensamientos/19640>

López-Izquierdo Botín, P., & Terriza Rueda, M. D. (2022). El color en la arquitectura: un medio para la reducción del estrés. En *XIII Congreso Nacional del Color* (Terrassa, España). Universitat Politècnica de Catalunya. <https://hdl.handle.net/2117/373320>

Lorenzo Montero, M. E. (2023). *Beneficios psicológicos del contacto con la naturaleza: restauración y emociones trascendentes* [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid].

Losada, A. V. (2014). Uso en investigación y psicoterapia del consentimiento informado. En B. Kerman & M. R. Ceberio (Comps.), *En búsqueda de las ciencias de la mente: investigación en psicología sistémica, cognitiva y neurocientífica* (pp. 159–167). Ediciones Universidad de Flores.

Lotito C., F. (2023). La psicología del habitar: las emociones como parte integral de un proyecto arquitectónico. *Revista AUS: Arquitectura / Urbanismo / Sustentabilidad*, (33), 96–105. <https://doi.org/10.4206/aus.2023.n33-12>

Lozano Castro, S. P., Arango Mesa, S. S., & Osorio Zapata, S. A. (2025). Podcast educativo explorando el vínculo entre el hábitat y el ser: determinantes actuales de la decoración de espacios interiores y el bienestar [Podcast]. Repositorio institucional. <https://hdl.handle.net/11404/8651>

Maslow, A. H. (1954). *Motivación y personalidad*. Harper & Row.

<https://www.harpercollins.com/products/motivation-and-personality-abraham-h-maslow>

Mejía Ríos, J., Sepúlveda Casadiesgo, Y. A., & Díaz Téllez, Á. S. (2024).

Transdisciplinariedad: una reflexión bibliográfica de su impacto en la investigación social y educativa. *Sophia*, 20(1). <https://doi.org/10.18634/sophiaj.20v.1i.1351>

Mujica, F. N. (2018). Educar y suscitar emociones en la educación: análisis crítico de su contribución al desarrollo moral. *Ensayos. Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 33(2), 59–74.

Navarrete, S. (2021). *Diseño basado en la evidencia emocional* [Documento en línea].

<https://es.scribd.com/document/508966971/Diseno-Basado-en-La-Evidencia-Emociona>

Organización Mundial de la Salud. (1983). *Indoor air pollutants: Exposure and health effects* (EURO Reports and Studies No. 78). WHO Regional Office for Europe.

<https://iris.who.int/handle/10665/382125>

Organización Mundial de la Salud. (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*.

Primera Conferencia Internacional sobre Promoción de la Salud, Ottawa, Canadá.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/44469>

Organización Panamericana de la Salud. (2022). *Directrices de la OMS sobre vivienda y salud*. <https://doi.org/10.37774/9789275325674>

Osorio García, E. (2012). Avances de la transdisciplinariedad en el siglo XXI. *Revista de Investigación Aplicada*, 15(3), 280–295.

- Pachay-Cañarte, C., & Bojorque-Pazmiño, J. (2021). Influencia emocional de los espacios de la vivienda durante la pandemia de COVID-19 en la ciudad de Portoviejo. *Polo del Conocimiento: Revista Científico-Académica Multidisciplinaria*, 6(9), 1803–1825. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8094482>
- Paparone, F. I., & Reta, C. G. (2023). *Sensibilidades y experiencias del habitar la casa en un escenario pospandémico: Ciudad de Buenos Aires* [Trabajo académico]. <https://www.academia.edu/112354620/>
- Pevalin, J., Reeves, A., Baker, E., & Bentley, R. (2017). The impact of persistent poor housing conditions on mental health: A longitudinal population-based study. *Preventive Medicine*, 105, 304–310. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2017.09.023>
- Prieto-Flores, M. E., Fernández-Mayoralas, G., Rojo-Pérez, F., Lardiés-Bosque, R., Rodríguez-Rodríguez, V., Ahmed-Mohamed, K., & Rojo-Abuín, J. M. (2008). Factores sociodemográficos y de salud en el bienestar emocional como dominio de calidad de vida de las personas mayores en la Comunidad de Madrid: 2005. *Revista Española de Salud Pública*, 82, 301–313. <https://doi.org/10.1590/s1135-57272008000300007>
- Ramos López, M. M. (2016). *La asociación de las emociones y los colores en espacios habitacionales: desempeño en las actividades* [Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma de San Luis Potosí]. Repositorio UASLP. <http://evirtual.uaslp.mx/Habitat/innobitat01/FHCAHS/Tesis%20licenciatura/2016%20MMRL%20Arquitectura.pdf>
- Real Academia Española. (s. f.). Bienestar. En *Diccionario de la lengua española* (23.ª ed., versión 23.8 en línea). <https://dle.rae.es/bienestar>

- Rodríguez, R. G., & Pattini, A. E. (2016). Iluminación en unidades de cuidados intensivos neonatales: Actualización y recomendaciones. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 114(5), 474–480. <http://hdl.handle.net/11336/44823>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). La teoría de la autodeterminación y la facilitación de la motivación intrínseca, el desarrollo social y el bienestar. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sánchez-Ramos, M. E., & Barradas Bribiesca, I. (2016). La significación del color y su importancia para la divulgación de la ciencia: Un enfoque cualitativo. *Opción*, 32(13), 540–559. <https://www.redalyc.org/pdf/310/31048483027.pdf>
- Segura Esquivel, P. (2022). Análisis del impacto del diseño de los espacios habitacionales en el bienestar emocional. *PsicoInnova*, 6(1), 26–36. <https://doi.org/10.54376/psicoinnova.v6i1.129>
- Segura Esquivel, P. (2024). Impacto del diseño de los espacios habitacionales en el bienestar emocional en residentes del gran área metropolitana de Costa Rica. En *Memorias del 1er Congreso de Estudios Interdisciplinarios del Ambiente y la Sostenibilidad*. <https://www.gruposintropia.edu.co/images/eventos/congreso2024/Memorias/Memorias%201er%20Congreso%20de%20Estudios%20Interdisciplinarios%20del%20Ambiente%20y%20la%20Sostenibilidad.pdf#page=153>
- Seligman, M. E. P. (2016). *Florecer: La nueva psicología positiva y la búsqueda del bienestar*. Océano. <https://www.oceano.com/libro/florecer>
- Shaw, M. (2004). Vivienda y salud pública. *Annual Review of Public Health*, 25, 397–418. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.25.101802.123036>

Thomson, H., & Thomas, S. (2015). Developing empirically supported theories of change for housing investment and health. *Social Science & Medicine*, 124, 205–214.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.11.043>

Universidad de Flores. Gestión del Conocimiento. (2026). *Breve guía para la elaboración de citas y referencias bibliográficas: Basada en el Publication Manual of the American Psychological Association (7th ed.)* (Caja de herramientas académicas, 1). UFLO.

<https://hdl.handle.net/20.500.14340/1349>

Vallejo-Molano, F. A. (2023). *Diseñando para el bienestar: neurociencia en la arquitectura. Creando entornos que nutren la salud y el equilibrio mental* [Trabajo de grado, Universidad Católica de Colombia].

Vecina Jiménez, M. L. (2006). Emociones positivas. *Papeles del Psicólogo*, 27(1), 9–17.

<https://dialnet.unirioja.es/metricas/investigadores/64802>

Villanueva Dávila, S. L. (2024). *Habitabilidad y satisfacción residencial de la agrupación de viviendas Buenos Aires - Distrito de la Oroya – Yauli - 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio UPLA.

<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/8619>

Anexo

Tabla 1

Antecedentes de investigación sobre ambiente construido y bienestar emocional (Estado del arte)

Autores	Estudio / Tipo de investigación	Año	Lugar	Principales resultados
Barker y Wright	Estudio longitudinal sobre conducta y entorno cotidiano	1947	Kansas, EE. UU.	Evidenciaron que el ambiente influye significativamente en la conducta y las emociones humanas.
Heller	Psicología del color: encuesta sobre asociación color-emoción	2007	Europa	Identificó asociaciones universales entre colores, emociones y significados simbólicos.
Sánchez-Ramos y Caldera González	Investigación cualitativa sobre percepción del color	2016	No especificado	Factores físicos, psicológicos y semióticos interactúan en la comprensión del mensaje visual.
Cohen et al.	Estudio correlacional sobre ruido ambiental y aprendizaje infantil	1974	Nueva York, EE. UU.	Niños expuestos a mayor ruido presentaron menor atención y dificultades en lectura y discriminación auditiva.
Calderón Zúñiga	Evaluación del espacio habitacional durante cuarentena	2020	Chiapas y Durango, México	Hacinamiento, ruido y falta de privacidad generaron irritabilidad, enojo y violencia familiar.
Lorenzo Montero	Tres estudios correlacionales sobre naturaleza y bienestar	2023	Contextos urbanos	Mayor presencia de vegetación se asocia con recuperación emocional, interacción social y bienestar afectivo.

Segura Esquivel	Estudio correlacional sobre diseño habitacional y bienestar emocional	2024	Área Metropolitana de Costa Rica	Halló correlación significativa entre factores de diseño y bienestar emocional en adultos mayores.
Granados Navarro	Revisión sistemática y metaanálisis sobre edificios saludables	2024	Caribe y Latinoamérica	Factores acústicos, lumínicos y ambientales constituyen riesgos directos para el bienestar integral.
Lozano Castro et al.	Propuesta educativa multidisciplinaria (podcast) sobre hábitat y bienestar	2025	Colombia	Integra psicología ambiental y ergonomía para explicar la influencia del entorno construido en emociones y conducta.
Gage	Experimento neurocientífico sobre neurogénesis y entorno	1998 / 2003	EE. UU.	Demostró que el cerebro genera nuevas neuronas y modifica su funcionamiento según el ambiente.
López-Izquierdo Botín y Terriza Rueda	Estudio experimental sobre color y reducción del estrés	2022	España (Barcelona)	El uso del color en arquitectura contribuye a la relajación y disminución del estrés.
Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño	Estudio poblacional sobre vivienda y estrés en pandemia	2021	Portoviejo, Ecuador	Más del 53 % presentó estrés asociado a iluminación, humedad y tamaño de viviendas.
Lotito	Investigación documental sobre emociones y arquitectura	2023	Chile	Propone priorizar emociones humanas como eje rector del diseño arquitectónico.

De la Esprinella Martínez	Estudio de mapeo y análisis sensorial del habitar	2023	No especificado	Considerar los sentidos del habitante favorece condiciones arquitectónicas saludables.
Vallejo-Molano	Investigación aplicada en neuroarquitectura y biofilia	2023	Contexto urbano	El diseño terapéutico mejora equilibrio mental y relación persona-entorno.
Paparone y Reta	Estudio multimétodo sobre experiencias del habitar	2023	Buenos Aires, Argentina	El hogar se vincula con experiencias emocionales y procesos sociales post-pandemia.
Guerola Olaguibel y Bedoya Castillo	Estudio sobre valoración de vivienda y calidad de vida	2024	No especificado	La valoración positiva de la vivienda se relaciona con mayor bienestar emocional.
Villanueva Dávila	Estudio correlacional sobre habitabilidad y satisfacción residencial	2024	La Oroya, Perú	Mejor calidad habitacional se asocia con mayor satisfacción y bienestar residencial.

Tabla 2

Factores ambientales del diseño habitacional y su influencia en el bienestar emocional

Factor ambiental	Autores (año)	Síntesis conceptual	Influencia en el bienestar emocional
Color	Lüscher (2006); Batchelor (2008); Peláez et al. (2016); Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021); Vallejo-Molano (2023); Lotito (2023)	El color actúa como estímulo perceptivo y simbólico dentro del diseño arquitectónico.	Modula emociones, conducta y estado de ánimo; puede generar activación, calma o confort.

Luz natural y artificial	Eastman (1968, citado en Holahan, 2012); Calvo Ivánovic (2016); Boyce (2003); Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021)	La iluminación condiciona la percepción espacial y procesos fisiológicos humanos.	Regula ritmo circadiano, sueño, rendimiento cognitivo y estado anímico.
Ruido	Rodríguez y Pattini (2016); Holahan (2012); Magdaleno et al. (2016); Calderón Zúñiga (2020); Cedeño-Soledispa (2021)	El ruido corresponde a sonidos ambientales percibidos como indeseables.	Genera estrés, alteraciones emocionales y deterioro del descanso.
Humedad y hacinamiento	Shaw (2004); Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño (2021); Vallejo-Molano (2023); Granados Navarro (2024)	Condiciones asociadas a deficiencias constructivas y alta densidad habitacional.	Incrementan estrés y afectan bienestar emocional, social y cognitivo.
Organización y espacio personal	Lotito (2017); Tosello y Bredanini (2016); Lewin (1964); Calderón Zúñiga (2020)	La distribución espacial define límites del espacio privado y social.	La ausencia de delimitación favorece conflictos y malestar psicológico.
Morfología y formas	Amoroso Herrera y Carchi Shinin (2021); Vallejo-Molano (2023); Baneei et al. (2014); Segura Esquivel (2022); Wells (2000); Aragonés y Rodríguez (2020)	Las formas arquitectónicas influyen en la percepción y procesamiento ambiental.	Formas curvas y espacios abiertos promueven relajación y seguridad emocional.
Olor	Paparone y Reta (2023); Vallejo-Molano (2023); De, V. S. (2023)	Los aromas ambientales se vinculan con memoria y percepción del hogar.	Evocan recuerdos y emociones positivas, aumentando la satisfacción familiar.

Naturaleza y biofilia	Ulrich (1983); Lorenzo Montero (2023); Barbiero y Berto (2021); Fromm (1964); Wilson (1984); Vallejo-Molano (2023)	Integración de elementos naturales en espacios construidos.	Reduce estrés y ansiedad; favorece restauración emocional y apego al lugar.
Entornos enriquecidos	Delgado (2021); Ensuncho Hoyos (2022); Paparone y Reta (2023)	Espacios con diversidad de estímulos sensoriales y ambientales.	Favorecen neuroplasticidad, desarrollo cognitivo y sentido de pertenencia.

Tabla 3

Características del ambiente habitacional y su relación favorable y desfavorable con el bienestar emocional

Condición ambiental	Autores (año)	Características observadas	Impacto en el bienestar emocional
Iluminación artificial deficiente	Calderón Zúñiga (2020); Granados Navarro (2024)	Baja calidad lumínica y alteración de ciclos de descanso.	Desmejoramiento anímico e interrupción del sueño.
Ruido ambiental	Calderón Zúñiga (2020); Granados Navarro (2024)	Exposición constante a sonidos indeseables.	Genera malestar, irritabilidad y tensión emocional.
Humedad	Pachay-Cañarte (2021)	Presencia de moho y ventilación inadecuada.	Riesgos para la salud física y mental.
Hacinamiento y organización inadecuada	Lotito (2023); Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño (2021)	Alta densidad de ocupación y falta de delimitación espacial.	Irritabilidad, frustración y aumento de conflictos familiares.

Espacios cerrados y sin luz natural	Pachay-Cañarte y Bojorque-Pazmiño (2021)	Ambientes pequeños, poco ventilados y con escasa iluminación.	Incremento del estrés y disminución del bienestar.
Luz natural	Ramos López (2016)	Exposición a iluminación natural en espacios habitacionales.	Influye positivamente en el sistema nervioso central y el estado de ánimo.
Uso del color	López-Izquierdo Botín y Terriza Rueda (2022)	Aplicación del color como recurso de diseño ambiental.	Genera reacciones emocionales y conductuales específicas.
Aromas florales y naturales	Paparone y Reta (2021); Vallejo (2023)	Presencia de fragancias naturales en el hogar.	Favorece bienestar emocional, memoria y sensación de calma y seguridad.
Biofilia	Barbiero y Berto (2021)	Integración de elementos naturales y contacto con la naturaleza.	Promueve restauración psicológica, interacción social y emociones positivas.
Entornos enriquecidos	De, V. S. (2023)	Espacios con diversidad de estímulos sensoriales.	Mejoran la salud y estimulan la neuroplasticidad.
Formas orgánicas y decoración	Wells (2000, citado en Segura Esquivel, 2024); Aragonés y Rodríguez (2020, citado en Segura Esquivel, 2022)	Uso de formas curvas y elementos decorativos significativos.	Disminuyen ansiedad y depresión; fortalecen vínculo afectivo con la vivienda, transformándola en hogar. ¹

¹ Parte de la organización y sistematización del contenido fue realizada con asistencia de una herramienta de inteligencia artificial (ChatGPT, OpenAI), utilizada exclusivamente como apoyo técnico en la redacción y formato de las tablas.

