

Architecture and Wellbeing: Designs that promote mental and physical health.

Arquitectura y Bienestar: Diseños que fomentan la salud mental y física.

Autores:

MBA. Marmol-Acosta, Shayrita Dayana
INVESTIGADOR INDEPENDIENTE
Master Universitario en Gestión Internacional de la Edificación y Construcción. International
Construction Management MBA
Quevedo - Ecuador.

 shayrita_marmol@hotmail.com
 <https://orcid.org/0009-0002-8477-6801>

MBA. Basantes-Quishpe, Ambar Amparo
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
Master Universitario en Gestión Internacional de la Edificación y Construcción. International
Construction Management MBA
Quevedo - Ecuador.

 abasantesq@uteq.edu.ec
 <https://orcid.org/0009-0003-5594-3284>

Mgs. Macías-Chan, Kelly Valentina
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
Magister en Arquitectura Mención en Proyectos Arquitectonicos y Urbanos
Quevedo - Ecuador.

 kmaciasc4@uteq.edu.ec
 <https://orcid.org/0000-0001-9860-5507>

Mgs. Lozano-Zamora, Silvana Lorena
UNIVERSIDAD TÉCNICA ESTATAL DE QUEVEDO
Magister en Urbanismo Mención en Proyectos Urbanos con Enfoque al Cambio Climatico
Quevedo - Ecuador.

 slozanoz@uteq.edu.ec
 <https://orcid.org/0009-0009-2189-0958>

Fechas de recepción: 19-OCT-2025 aceptación: 06-NOV-2025 publicación: 30-DIC-2025

 <https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>
<http://mqrinvestigar.com/>

Resumen

El objetivo de la presente investigación es analizar como la arquitectura a través de sus diseños fomenta la salud mental y física. A través de los diseños arquitectónicos es posible crear ambientes que van orientados a colaborar con la preservación y cuidado de la salud tanto mental como física, lo cual es posible a través de las distintas perspectivas del diseño como lo son: la neuroarquitectura, la biofilia y el diseño biofílico, la psicología ambiental y el diseño basado en evidencia y la arquitectura saludable o bioclimática, donde cada una desarrolla tiene un rol para contribuir al bienestar de las personas. La metodología fue de tipo documental-bibliográfico con enfoque cualitativo. Como conclusión se evidencia que el uso de diseños arquitectónicos en la actualidad se acopla para no solo a atender problemas en las construcciones tanto de forma como de estética, sino que también se orienta a diseñar estructuras que beneficien el bienestar de los seres humanos, para preservar su salud mental y física, haciendo uso de distintos medios y materiales adecuados para ello.

Palabras clave: Arquitectura; Bienestar; Diseños; Salud mental; Salud física.

Abstract

The objective of this research is to analyze how architecture, through its designs, promotes mental and physical health. Architectural designs can create environments that contribute to the preservation and care of both mental and physical health. This is possible through various design perspectives, such as neuroarchitecture, biophilia and biophilic design, environmental psychology and evidence-based design, and healthy or bioclimatic architecture, each of which plays a role in contributing to human well-being. The methodology employed was documentary-bibliographic with a qualitative approach. In conclusion, it is evident that the use of architectural designs today is not only adapting to address problems in buildings, both in terms of form and aesthetics, but also designing structures that benefit human well-being, preserving mental and physical health, by using various appropriate means and materials.

Keywords: Architecture; Wellbeing; Designs; Mental health; Physical health.

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (2025), la salud es definida como el estado completo de bienestar, tanto físico, mental y social, y no solo cuando se presentan afecciones o enfermedades. Es un derecho fundamental de los seres humanos, que no distingue: raza, religión, ideología política o las condiciones económicas o sociales.

Ahora bien, uno de los grandes problemas a los que se enfrenta el mundo hoy en día, son los problemas relacionados a la salud mental.

La salud mental se refiere al estado de bienestar tanto emocional, psicológico y social de un individuo, incluyendo la capacidad de este, para afrontar el estrés, establecer relaciones con otras personas, tomar decisiones, enfrentar desafíos y aprovechar al máximo su potencial. (Hincapié y Giraldo 2024)

Asimismo, Haddad (2021), indica que la OMS define la salud mental como un estado de bienestar donde una persona lleva a cabo y es consciente de las capacidades con que cuenta, preparándolo para afrontar el estrés y aquellas tensiones cotidianas de la vida diaria, para trabajar y ser productivo, con el propósito de que genere colaboraciones en la comunidad, por ello, la salud mental se convierte en el fundamento del bienestar personal y en un mecanismo eficaz de la comunidad.

De igual manera, Bermúdez y Solís (2021), aseguran que la importancia de la salud mental reside en las características de las relaciones tanto individuales como sociales que se van construyendo y desarrollando de forma integrada y sostenible en cada uno de los ámbitos: humanos, sociales, políticos, económicos, y ambientales, considerándose entonces la salud mental como la base para alcanzar el bienestar personal y garantizar un funcionamiento eficaz de la comunidad ya que una vez que no exista estabilidad mental apropiada la sociedad se verá afectada por la manera en que se piense, actúe, expresen emociones y lleven a cabo la vida.

Dentro de los síntomas y trastornos que se asocian a la salud mental, Villalobos et al. (2022) mencionan algunas como: depresión, ansiedad, baja autoestima, idea de suicidio, soledad, estrés y distrés psicológico. Síntomas que en el día de hoy se han ido incrementado en un gran porcentaje de la población, y que según datos suministrados por la Organización Mundial de la salud (2025), hay más de mil millones de personas que enfrentan trastornos de salud mental, sin distinguir edad ni nivel de ingreso, además de considerarse como la segunda causa de discapacidad, aumento de gastos para la atención de la salud tanto de los individuos como de las familias afectadas, contribuyendo a pérdidas económicas a n nivel mundial.

Por otro lado está la salud física, la cual según Basain y Valdés para (2023) se refiere al funcionamiento fisiológico óptimo de un organismo.

Para Peralta (2024), los entornos físicos están involucrados con los individuos que viven en una zona, lo que genera que se impacte lo que se relaciona las sensaciones y emociones estos, de igual manera

los entornos, influyen positivamente en los individuos, aunque en algunos casos puede ser lo contrario, se convierten en generadores de incomodidades o estrés.

Hablar de bienestar, es incluir tanto el bienestar físico, material y emocional, el físico se relaciona con la salud los hábitos y el estado físico, el bienestar material tiene que ver con los ingresos económicos y con el uso de estos y el bienestar emocional también está ligado a la salud, pero este implica sensaciones de seguridad y tranquilidad (Suárez et al. 2022).

Es por ello que hay que destacar que bienestar personal no solo es evitar enfermarse físicamente, sino que se refiere a la construcción biopsicosocial más amplia, que debe incluir la salud física, mental y social (Quintero y Castro 2022).

Con el propósito de preservar, mejorar y mantener tanto la salud física y mental de los individuos, muchas disciplinas han acogido técnicas o herramientas que permiten cumplir este objetivo.

Una de estas disciplina es la arquitectura, la cual según lo menciona Muñoz (2024), señala que la arquitectura juega un papel esencial para recuperar y rehabilitar, afectando positivamente los entornos físicos, que consiguen ser internalizados, en lo que refiere a los aspectos psicológicos de los individuos que presentan trastornos mentales, es por ello que, por medio de la arquitectura, los pacientes pueden experimentar diversas sensaciones y emociones que afectan su percepción sensorial, como respecto a aspectos como; el color, las formas y la iluminación, que se transforman en herramientas para caracterizar los espacios, los cuales poseen la capacidad para despertar emociones que son capaces de influir en los comportamientos.

Asimismo, Escobar (2023), expone que en la arquitectura se han dado varios movimientos que por medio de momentos históricos se han orientado a mejorar la calidad de vida, supliendo las necesidades humanas, donde sobresalen: el ARts and Crafts, que se orientó a la artesanía y la creación de espacios habitables; el movimiento moderno, que estuvo centrado en la funcionalidad y adaptarse a la vida moderna y la arquitectura sostenible cuyo propósito es la sustentabilidad social, económica y ambiental en cada proyecto arquitectónico.

Es por ello que en la actualidad la arquitectura sigue acoplándose a beneficiar el bienestar humano, tanto en aspectos físicos como mentales, de allí a que se plantee como objetivo general de la investigación: Analizar como la arquitectura a través de sus diseños fomenta la salud mental y física.

Metodología

La investigación se realizó bajo la metodología bibliográfica documental, la cual según lo señala Arias (2023), consiste en un proceso de búsqueda de nuevos conocimientos, recuperando, analizando e interpretando datos secundarios, que son conseguidos en publicaciones realizadas por otros investigadores e instituciones científicas, en fuentes como: impresas, audiovisuales o electrónicas.

Tuvo un enfoque cualitativo, ya que se orientó a la exploración y se comprensión de fenómenos sociales o humanos a fondo, partiendo de la perspectiva de los participantes (Vizcaíno et al. 2023).

La recopilación de la información para el desarrollo de esta investigación, se llevó a cabo a través de las consultas de tesis de pregrado y postgrado, así como artículos científicos, libros electrónicos, ponencias, entre otros documentos digitales, disponibles en la plataforma Google Académico.

Resultados

Según lo menciona, Pesantes et al. (2022) la arquitectura debe descubrir la importancia de los materiales que se usaran, así como las emociones, ya que cada sentido proporciona distintas cualidades que se relacionan con la materialidad de las construcciones.

- El sentido de la vista: El cerebro es capaz de transformar la información lumínica que capta el ojo en una recreación de la realidad externa, originado la percepción de volúmenes y texturas, lo que permite que se aprecie el arte visual de la arquitectura y como se relaciona con el ámbito natura, es por ello, que utilizar conscientemente este sentido, se necesita una distancia con el propósito de alcanzar una apreciación completa del contexto.
- El sentido del tacto: Cuando se toca un edificio y se siente ese contacto, el material puede transmitir sentimientos y emociones distintos que producen bienestar en los individuos que lo viven. Transmite las impresiones sensoriales, capaz de ubicarnos en el ámbito y permitir una relación con este de manera segura.
- El sentido del oído: Permite que se realice una representación mental de los entornos inmediatos. En la arquitectura, los sonidos pueden sumar profundidad al edificio, ubicándolos en un espacio tridimensional.
- El sentido del olfato: Las ciudades poseen sus aromas particulares, así como cada lugar posee un aroma específico, que es permite a los individuos evocar emociones y recuerdos. Una apropiada ubicación del sitio donde se crea el olor y se maneja las corrientes del viento, permitirá que la construcción pueda generar experiencias memorables para los individuos.
- Sentido del gusto: No solo se trata de involucrar el gusto en el campo de la arquitectura, sino que también es necesario la relación entre la arquitectura y la cultura culinaria, donde la comida y bebida se asocian con la arquitectura desde el inicio.

Lo anterior destaca, la adecuación que se está llevando a cabo en los diseños arquitectónicos con el propósito de aprovechar los diferentes sentidos en cada una de las emociones que sienten los seres humanos.

El diseño arquitectónico es entonces según lo menciona Barrera (2023), como aquel proceso orientado hacia la creatividad y al uso de técnicas para la planificación, para construir edificios y espacios, donde se combinan varios factores como la funcionalidad, la estética, el cuidado del ambiente y contribuir con la salud física y mental de los seres humanos.

Por su parte, Lízcaíno y Sánchez (2025), exponen que el diseño arquitectónico es más que solo procesos mecánicos, objetivos y medibles, también envuelve la incorporación de emociones y equilibrio estético para crear, desarrollar y terminar una obra.

Además, Gonzalez (2023), señala que el diseño arquitectónico deberá considerar las emociones cuando se creen espacios para que sean inclusivos y que satisfagan las necesidades emocionales de los individuos, lo que implica en considerar elementos como: distribuciones de espacios, elección tanto de colores como de materiales. Accesibilidad y capacidad para adaptarse a los distintos estados emocionales.

Figura 1

Necesidades generales



Fuente: González (2023)

Perspectivas del Diseño arquitectónico

A continuación, se describirán las perspectivas más importantes sobre el diseño arquitectónico y que están orientadas a contribuir con el bienestar de los seres humanos, tanto en la salud mental como la salud física.

Neuroarquitectura

Moyano (2022), acota que la neuroarquitectura nace a mediados del siglo XX, por el investigador Jonás Salk y la experiencia sensorial que tuvo en un lugar donde estaba hospedado, donde busco la armonía mental, para generar nuevas ideas que conlleven a ayudar a su investigación científica, descubriendo que un lugar pueden influir sobre las neuronas de los individuos, dando paso al impulso de diálogos

entre los arquitectos y aquellos estudios del cerebro, con la colaboración del arquitecto Louis Kahn, y construir el instituto Salk, en San Diego, California, que fue considerado como la primera referencia de la neuroarquitectura. Para 1998, Fred H. Cage y Peter Erikson, crearon la unión científica de la arquitectura y los estudios del cerebro, donde se defendió la idea de que los entornos estimulantes son capaces de crear nuevas neuronas.

Según Márquez (2024), la neuroarquitectura es un área interdisciplinaria que se encarga de explorar como los entornos construidos: edificios y espacios interiores; afectan la actividad del cerebro, en el comportamiento de los seres humanos y en el bienestar psicológico. Además, combina los principios de la neurociencia con el diseño arquitectónico, con el propósito de generar ambientes que susciten la salud mental, el rendimiento cognitivo y la calidad de vida de los individuos.

Asimismo, Morante (2024), menciona que la neuroarquitectura es como un ambiente construido se ha diseñado bajo principios procedentes de las neurociencias.

Algunos de los principios esenciales al diseñar bajo la neuroarquitectura son descritos por Jamachi (2023):

- a. Iluminación: establece que la luz atrae a los seres humanos, inversamente a la luz artificial, la luz natural beneficia la concentración, minimiza el estrés y genera espacios agradables.
- b. Zonas verdes: Hay distintas investigaciones que muestran que el color beneficia a tranquilizar a los individuos, así como las plantas, jardines también ayudan a minimizar el estrés y ampliar la concentración, y beneficiar la calma.
- c. Altura de techos: La altura de los espacios también son influentes en las actividades y la concentración de los individuos. Los techos altos ayudan a reactivar la creatividad y los bajos permiten la concentración en la actividad que se lleva a cabo.
- d. Colores: Los colores pueden afectar el estado de ánimo de un individuo, colores como el verde, amarillo y azul minimizan el estrés, aumentando sensaciones de confort, incluyendo en cómo se percibe el espacio. Colores como el rojo, pueden atraer la atención, utilizándose mayormente para obtener mayor concentración.
- e. Elementos arquitectónicos: Las formas y ángulos arquitectónicos pueden afectar el cerebro de las personas. Los ángulos que están pronunciados en edificios ayudan a la sensación de seguridad y comodidad cuando hay estrés o ansiedad cuando hay curvas o siluetas suaves.

Asimismo, Rodríguez y Yanquén (2023), aseguran que hay algunas teorías que se aplican cuando se diseña, tomando como parámetros principales la neuroarquitectura, las cuales se describen a continuación:

1. Teoría de la percepción ambiental: Se enfocan en como las personas pueden percibir y experimentar el entorno físico donde se desenvuelve, fundamentándose en la idea de que el diseño de un espacio puede lograr influir en las emociones, el bienestar y comportamiento de las personas. Algunas de estas teorías son:

- Teoría de la Gestalt: Fundada por Max Wertheimer, el cual fundamenta que la percepción hacia un objeto o escena, es organizada de forma en que se perciben patrones y estructuras, en vez de percibir los elementos individuales de forma aislada.
 - Teoría ecológica: Tal y como lo establece James Gibson, las personas pueden percibir modelos significativos sobre la estimulación ambiental, debido a que la información que se necesita para percibir el entorno se halla incluida en el impacto que se genera por los patrones de estimulación ambiental, en vez de percibir punto que estimula de manera aislada.
 - Teoría probalística: Egon Brunswik menciona que la percepción de entornos obedece generalmente al papel activo de las personas, y su forma de interpretar la información sensorial que recibe del ambiente, por lo que este aspecto propone que las personas están constantemente expuestas a las señales ambientales complejas y también engañosas.
2. Teoría de la atención: Indica que la atención son recursos cognitivos limitados, donde diseñar espacios logra influir en cómo se dividen y conservan la atención de los individuos, donde los entornos proporcionan mayor concentración y disminuyen las distracciones que mejoran tanto la productividad como el bienestar. En la investigación del psicólogo Michael Posner, se demostró como la atención puede desplazarse en distintas áreas del espacio y como los individuos pueden dirigir su atención a zonas determinadas. Esta teoría propone que hay redes neuronales en el cerebro que se dedican a la atención espacial y que hacen más fácil seleccionar la información más relevante en el campo visual.
 3. Teoría del color y la emoción: El color es considerado un elemento esencial para diseñar interiores y arquitectura. Los colores logran despertar respuestas emocionales, afectando el estado de ánimo de los individuos. Como, por ejemplo, los colores cálidos como el rojo producen excitación, mientras que los fríos como el azul promueven la relajación. Según Karen Schloss, se han realizado investigaciones científicas de como los individuos pueden percibir los colores y como se relacionan con las emociones. Se orienta a estudiar de como los individuos pueden establecer conexiones entre los colores determinados y distintos estados emocionales, así como analizar cómo estas conexiones varían en función de la cultura.
 4. Teoría de la orientación espacial: Está enfocada en como los individuos están orientados y navegan en el espacio. Contar con buenos diseños de señalización, disposiciones de áreas y estructura de espacios, podría facilitar la orientación y por ende mejorar la experiencia de los usuarios en un ámbito determinado, deponiendo las sensaciones de desorientación, minimizando la inseguridad de los individuos.
 5. Teoría de ergonomía: La ergonomía está relacionada con la adecuación de los entornos para cubrir las necesidades y capacidades de los individuos. Los principios de ergonomía se aplican en: diseños de muebles, equipos y espacios que garanticen comodidad y eficiencia al usarlos.
 6. Teoría de la neurodiversidad: Considera que los individuos poseen distintas capacidades tanto cognitivas como sensoriales. Para diseñar espacios inclusivos y de fácil acceso para favorecer a personas que tengan distintas necesidades, como, por ejemplo: personas del espectro autista, personas con discapacidades sensoriales.

7. Investigación sobre la influencia de la luz y el color: Según varias investigaciones la iluminación y la utilización de colores al momento de diseñar interiores, puede afectar el ánimo y conducta de los individuos. Se han llevado a cabo investigaciones de como la luz natural mejora la productividad en el ámbito laboral y también como algunos colores producen relajación en ambientes de atención médica.

Arquitectura Biofílica

Tal y como lo menciona Mamani (2025), la arquitectura biofílica se fundamenta en la proposición de que los individuos poseen conexiones innatas con la naturaleza, según el biólogo Edward Wilson la biofilia es la tendencia a centrarse en la vida y cada proceso similar a la vida, por lo que esta corriente se orienta al diseño de espacios que respeten y se integren a los entornos naturales, promocionando el bienestar de los habitantes.

Por su parte Ruíz (2022), señala que la biofilia es vista como el amor a la vida o los sistemas vivos, donde la naturaleza es considerada un hogar y donde evoluciona el Homo Sapiens, entre mente y cuerpo. El objetivo del diseño biofílico es continuar aplicando la naturaleza al momento de diseñar espacios, creando en los individuos sensaciones de bienestar, ocasionando beneficios que se pueden medir para la salud. Presenta una gran ventaja en comparación a diseños convencionales, debido a que modula el diseño arquitectónico junto con la biología humana, la naturaleza y entornos edificados, diseños que sin duda aceleran los procesos de curación, minimizan el estrés y mejora el bienestar de los individuos.

Mosquera (2021), asegura que con el uso de los pilares mostrados en la figura 2, se podrán formular espacios nuevos y lograr una cercanía con la naturaleza.

Figura 2

Pilares de la arquitectura Biofílica



Fuente: Mosquera (2021)

Psicología ambiental y diseño basado en evidencia (EBD)

Según Zaballa (2023), la psicología ambiental es la ciencia que estudia las interacciones y las relaciones entre los individuos y el ambiente que los rodea.

De igual manera, Flores y Bravo (2022), señalan que Craik en 1966 conceptualizó la psicología ambiental como estudios psicológicos de la conducta y su relación con el ambiente físico, proponiendo responder tres asuntos básicos: (a) como afecta el ambiente físico a las personas (b) como entienden los individuos el ambiente físico y (c) como afectan los individuos el ambiente físico.

Algunas características de la psicología ambiental son descritas por Ortíz (2024), como se mencionan a continuación:

- Relaciones mutuas conducto-entorno
- Entornos socio físicos
- Entornos naturales y contruidos
- Perspectivas holísticas
- Orientación aplicada.
- Interdisciplinariedad
- Metodología científica.

Por otro lado, el diseño basado en evidencia (ESB), según lo señala Fernández (2021), como aquellas disposiciones en diseño y observación continua de éxito o fracaso, que apoyan a conseguir mejoras en los resultados posteriores de proyectos de arquitectura sanitaria. Por cuanto es una recopilación de cada diseño arquitectónico de hospitales, en donde se han rescatado los resultados que han colaborado en mejorar la calidad de un hospital.

Asimismo, según Cambra y Paniagua (2023), el proceso de diseño basado en evidencias es definido como un proceso para fundamentar decisiones de diseños en un entorno construido bajo investigaciones rigurosas, para lograr mejores resultados. Su característica principal es la introducción de la investigación en los diseños, en otras palabras, radica en la adaptación del método científico a los procesos de diseño de un hospital y vincular variables de diseños con variables médicas. Este proceso dispone de ocho pasos que están organizados en cuatro fases: pre diseño, diseño, construcción u ocupación del edificio.

Figura 3

Proceso de diseño basado en evidencias



Fuente: Cambra y Paniagua (2023)

Arquitectura bioclimática

Para Gutiérrez (2024), es la arquitectura que usa el clima y cada uno de los factores climáticos básicos como: el sol, el agua, el viento y las fuentes naturales, como componentes complementarios como los lagos, montañas y posiciones geográficas, que crean de cierto modo alteración climática y que pueden servir para el mejoramiento de sensaciones de bienestar o confort en un lugar o espacio, con el propósito de ayudar a minimizar el uso de energías no renovables o que se deriven del petróleo, colaborando con el medio ambiente y en la reducción de estas energías por parte de los usuarios.

Además, Bastero (2025), menciona que la arquitectura bioclimática se refiere al grupo de componentes arquitectónicos, constructivos y pasivos, que tienen la capacidad para transformar las condiciones del clima y alcanzar valores que le permitan acercar a las condiciones de bienestar termo fisiológico de los seres humanos, a través del uso de energías pasivas, con miras a minimizar el consumo de energía y disminuir los impactos negativos al ambiente.

De igual manera, Ricse (2025), expone que la arquitectura bioclimática es vista como una de los aspectos del diseño arquitectónico cuyo propósito es la inclusión y obtener beneficios del entorno, a través del aprovechamiento de los recursos naturales que cada lugar posee, mejorando la habitabilidad y el confort de las viviendas. Está enfocada en usar estrategias pasivas como lo son la orientación, las ventilaciones naturales para disminuir consumo de energía y que además se adapten a las condiciones del clima de cada lugar, por lo que fomenta que se generen ambientes adecuados a la naturaleza y minimicen el uso de sistemas mecánicos para lograr el confort de las viviendas, usando materiales de la localidad de manera sostenible.

Los principios de la arquitectura bioclimática son descritos por Christ et al. (2025), como:

- Materiales sostenibles: Se promueve la utilización de materiales naturales como; piedras, madera o reciclados, ya que se consideran más saludables y duraderos, además que causan menor impacto ambiental.
- Orientaciones de las edificaciones: Es bien importante ya que ayuda al aprovechamiento de la luz solar y así evitar que se presenten calores excesivos, para ello se debe tomar en cuenta la orientación del sol, las incidencias del viento, así como prever el tipo de vegetación, entre otros elementos.
- Aislamiento térmico: Es primordial para garantizar y mantener el confort térmico, ya que favorece a evitar el calor, y en invierno evita que el frío llegue desde el exterior.
- Ventilaciones naturales: Es una manera óptima de obtener aire fresco y lograr el ahorro de energía por el uso de acondicionadores de aire, obteniendo flujos de aire naturales y que protejan de la radiación solar.

Discusión

La presente investigación ha permitido evidenciar que la arquitectura a través de sus diseños puede fomentar la salud tanto física como mental, convirtiéndose en una herramienta eficaz que complementa los distintos factores que ayudan a edificar construcciones contemplando en sus diseños, elementos que pueden reconfortar el bienestar de las personas, a través de la integración de recursos naturales como el sol, el agua, materiales sostenibles, además que contribuyan con la sostenibilidad de las ciudades.

Estos resultados concuerdan con un gran número de investigaciones que se han llevado a cabo, de las cuales mencionaremos:

La investigación de Cadavid (2024), titulada “Efectos del proceso de integración de la biofilia y la arquitectura en el bienestar de las personas en el valle de aburrá”, cuyo objetivo general fue “determinar el efecto de la integración de la biofilia y la arquitectura en el bienestar de las personas en el valle de aburrá”. Se enfocó en el bienestar tanto mental como físico de los habitantes de la zona, asumiendo el bienestar como un estado de bienestar que genera satisfacción, felicidad o equilibrio en la vida de las personas. Los resultados demostraron que hay una correlación entre la visita a espacios bajo diseños biofílicos y el aumento del bienestar de las personas, asegurando que los espacios como parques verdes pueden mejorar considerablemente tanto la salud física como mental, quedando evidenciando que los espacios verdes son esenciales para conseguir un bienestar general en las personas, por lo tanto, los diseños bajo arquitectura biofílica, con sus construcciones enfocadas al uso de componentes naturales como las plantas, luz natural, agua, y distintos materiales que recuerdan a la naturaleza, contribuyen positivamente a la salud mental y física de las personas.

También en la investigación de Molina (2025), se logró comprender el papel esencial que tiene la arquitectura biofílica para no solo crear ciudades inteligentes sostenibles, a través de la integración de la tecnología, naturaleza y bienestar humano, implementarla en entornos urbanos podría no solo lograr la optimización del rendimiento energético sino también la mitigación de efectos del cambio climático, y también mejorar considerablemente la salud física y mental de las personas, ya que permite el restablecimiento de los vínculos primordiales entre los individuos y los ecosistemas urbanos. Se consideró que la arquitectura biofílica se está consolidando como un pilar esencial para alcanzar ciudades más humanas, resilientes y vivibles, para lograr un progreso urbano equilibrado con los principios ecológicos y la dignidad humana.

En el trabajo de Mejía y Merma (2025), se concluye que los distintos avances en la neurociencia se están implementado herramientas innovadoras, que han permitido la medición y comprensión de las emociones y la reacciones fisiológicas de los individuos, en distintos diseños arquitectónicos, lo que ha hecho posible que diseñadores puedan aplicar los conocimientos adquiridos para la creación de espacios para satisfacer las necesidades funcionales pero que a su vez puedan fomentar ambientes emocionales positivos. De igual manera, la investigación resalta que los elementos como la iluminación, colores y texturas de materiales, pueden influenciar tanto las emociones y la salud mental de las personas.

Conclusiones

El desarrollo de esta investigación ha permitido constatar que la manera de diseñar en la arquitectura ha venido cambiando con el paso del tiempo, ya que no solo se orienta a cumplir una función o estética, sino que es capaz de promover la salud física y mental de las personas.

A través de las diferentes perspectivas del diseño arquitectónico es posible lograr la creación de ambientes que favorecen las emociones de las personas. A través de la neurociencia se logran entender cada entorno y como este puede llegar a influir las emociones de los seres humanos. La psicología ambiental llegó para estudiar las relaciones entre las personas y el ámbito donde se desenvuelve, no solo de las construcciones sino también de cada espacio que puede afectar su comportamiento y emociones.

Por su parte la biofilia se encarga de conectar a los seres humanos con la vida misma, y la bioclimática se orienta a estudiar las relaciones entre el clima y las personas y como se puede realizar un diseño aprovechando aspectos ambientales como el sol y el viento.

Por último, el diseño basado en evidencias (EBD) se basa en la toma de decisiones llevar a cabo una construcción, tomando como base la investigación científica, usando datos y evidencias que ya han logrado demostrar algo.

Para terminar, es indudable que cada uno de los diseños tienen como propósito lograr el bienestar de las personas, para contribuir a preservar y cuidar la salud mental y física, permitiendo contar con espacios ideados para cumplir esos objetivos.

Referencias bibliográficas

- Arias, F. (2023). Investigación documental, investigación bibliométrica y revisiones sistemáticas. REDHECS Revista electrónica de Humanidades, Educación y Comunicación Social, 31(22), 9-28. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9489470>
- Barrera, M. (enero-junio de 2023). La percepción sinestética como prospectiva en el diseño arquitectónico. Legado de Arquitectura y Diseño, 18(33). Obtenido de <https://legadodearquitecturaydiseno.uaemex.mx/article/view/17227/15406>
- Basain, J. M., & Valdés, M. d. (2023). La salud física y la neuroplasticidad como elementos preventivos en el estado de bienestar humano. Gade Revista Científica, 3(2). Obtenido de <https://revista.redgade.com/index.php/Gade/article/view/226>
- Bastero, B. (2025). Arquitectura bioclimática en España: Teoría, Análisis y aplicación práctica. Trabajo de fin de grado, Universidad de Valladolid. Obtenido de <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/77074/TFG-A-403.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bermúdez, D. M., & Solís, A. I. (noviembre de 2021). La vulneración de derechos, su incidencia en la salud mental de mujeres víctimas de violencia. Revista Sociedad & Tecnología, 4(S2), 624-637. Obtenido de <https://institutojubones.edu.ec/ojs/index.php/societec/article/view/174/462>
- Cadavid, J. M. (2024). Efectos del proceso de integración e la biofilia y la arquitectura en el bienestar de las personas en el Valle de Aburrá. Trabajo de grado, Escuela de Ciencias Aplicadas e Ingeniería, Medellín. Obtenido de <https://repository.eafit.edu.co/server/api/core/bitstreams/d860244e-2955-45d2-8012-eaa7e754aa33/content>

- Cambra, L., & Paniagua, J. L. (2023). ¿Cómo acercar la arquitectura a la atención sanitaria? GAPS Revista de Gobierno, Administración y Políticas de Salud, 2-7. Obtenido de <https://revistas.uned.es/index.php/GAPS/article/view/38508/28007>
- Christ, K. E., Sitzmann, K. A., Rotela, A. R., & Fernández, A. (2025). Arquitectura bioclimática y edificios verdes en Altura. *investugARQ Revista Científico-Técnica de la Carrera de Arquitectura*, 1(1). Obtenido de <https://revistascientificas.uc.edu.py/index.php/iarre/article/view/65/55>
- Escobar, A. (2023). Elementos de una articulación teórica entre calidad de vida, urbanismo y arquitectura: necesidades, satisfactores y capacidades. *ACE Architecture, City and Environment*, 18(54). doi:<http://dx.doi.org/10.5821/ace.18.54.11951>
- Fernández, D. (2021). Hospital psiquiátrico especializado en trastornos leves en Lima Sur. Tesis, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, Lima. Obtenido de <https://repositorioacademico.upc.edu.pe/handle/10757/660461>
- Flores, J. M., & Bravo, O. A. (2022). Caminando por las veredas de la psicología. Tijuana, México: Universidad Icesi. Obtenido de https://comunitariachile.org/web/wp-content/uploads/2022/09/Flores_caminando_veredas_2022.pdf#page=89
- Gonzalez, K. (2023). Arquitectura y emociones: creando espacio para el equilibrio emocional. Proyecto de grado. Obtenido de <https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/6685cbf8-06c3-4452-896a-226e4a855714/content>
- Gutiérrez, H. (julio-diciembre de 2024). La importancia de los aplicativos móviles para aprender sobre arquitectura bioclimática en la academia. *Revista de Arquitectura*, 26(2). Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-03082024000200053&script=sci_arttext
- Haddad, M. J. (2021). Salud mental y aumento del malestar en Chile. La arquitectura como parte del proceso de sanación. Centro de salud mental para la rehabilitación e integración social de personas con trastornos mentales. Tesis, Universidad de Chile. Obtenido de <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/191272>

- Hincapié, M., & Giraldo, L. (2024). BIO/ARQ Vivienda Saludable. Habítat y vivienda. Universidad Católica de Pereira. Obtenido de <https://hdl.handle.net/10785/16506>
- Jamachi, M. N. (2023). Principios de la neuroarquitectura aplicados a los centros de salud mental comunitarios de categoría I-3 en la Provincia de Tacna. Tesis, Universidad Privada de Tacna, Tacna. Obtenido de <http://161.132.207.135/bitstream/handle/20.500.12969/3189/Jamachi-Ramos-Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Lízcaíno, P. I., & Sánchez, P. A. (2025). Genialidad creativa en el diseño arquitectónico. Talinorea Revista talento, inteligencia y creatividad, 11(22). Obtenido de <https://talinorea.cucs.udg.mx/index.php/talinorea/article/view/200/147>
- Mamani, J. L. (2025). Diseño de un centro geriátrico aplicando la arquitectura biofílica y bioclimática para mejorar la promoción de la salud del adulto mayor en la ciudad de Tacna-2024. Tesis, Universidad Privada de Tacna, Tacna. Obtenido de <https://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/4251>
- Márquez, F. (2024). Arquitectura terapéutica como base conceptual de diseño para el policlínico de Juan Atalaya en San José de Cúcuta. Tesis, Universidad Francisco de Paula Santander. Obtenido de <https://repositorio.ufps.edu.co/server/api/core/bitstreams/b9e91291-7f61-4258-aae7-8eaa46c16745/content>
- Mejía, C. E., & Merma, E. A. (enero-junio de 2025). Neuroarquitectura: Una revisión de la influencia del entorno del cerebro y el comportamiento humano. Revista Arquitecta(27). doi:10.47796/ra.2025i27.1196
- Molina, J. (enero-junio de 2025). Arquitectura: El papel de la arquitectura biofílica en la planificación de ciudades inteligentes y sostenibles. Código Científico Revista de Investigación, 6(1). Obtenido de <https://revistacodigocientifico.itslosandes.net/index.php/1/article/view/897/1804>
- Morante, L. (2024). La neurociencia y su vínculo con el diseño arquitectónico: Exploración crítica, bases conceptuales y perspectivas para arquitectos. Tesis, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México. Obtenido de <https://ru.dgb.unam.mx/bitstreams/cf4a51af-1472-4fec-8233-75d1c5c26eba/download>

- Mosquera, A. S. (2021). Centro de Bienestar Emocional. Universidad de los Andes.
- Moyano, F. C. (2022). Características de diseño arquitectónico de un Centro de Rehabilitación Psicosocial y Desarrollo Personal, para potenciar el binestar integral de pacientes con problemas mentales, en la ciudad de Tarapoto-San Martín. Tesis, Universidad Nacional de San Martín, Tarapoto. Obtenido de <https://repositorio.uniandes.edu.co/entities/publication/564aab66-a50a-4133-8984-495fb69aae5d>
- Muñoz, F. A. (2024). Diseño de un Centro de Salud Mental Comunitario especializado en ansiedad y depresión aplicando materiales reciclados en sistemas constructivos prefabricados, Puerto Maldonado - 2023. Tesis, Universidad Privada del Norte, Cajamarca. Obtenido de <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/39330?show=full&locale-attribute=es>
- Novas, S. K. (2021). Ciudades conscientes. Análisis del impacto en la salud mental. Tesis, Universidad Politécnica de Madrid, Madrid. Obtenido de https://oa.upm.es/66918/1/TFG_Ene21_Novas_Paciencia_SandraKate.pdf
- Organización Mundial de la Salud. (31 de 10 de 2025). Constitución. Recuperado el 31 de 10 de 2025, de La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Organización Mundial de la Salud. (septiembre de 2025). Más de mil millones de personas viven con trastornos de salud mental: urge ampliar los servicios. Recuperado el 02 de 11 de 2025, de <https://www.who.int/es/news/item/02-09-2025-over-a-billion-people-living-with-mental-health-conditions-services-require-urgent-scale-up>
- Ortiz, J. d. (2024). Neuroarquitectura, Psicología Ambiental y feng shui: coincidencias arquitectónicas para el diseño de vivienda. Tesis, Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México. Obtenido de <https://ru.dgb.unam.mx/server/api/core/bitstreams/51518ffa-75fb-4371-9371-68b78b40ce97/content>
- Peralta, F. (2024). Centro comunitario de salud mental en la ciudad sanitaria comuna de la Pintana: construyendo espacios de sanación mediante la arquitectura y naturaleza. Chile. Recuperado el 31 de octubre de 2025, de <https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/203221/COSAM-centro-comunitario-de-salud-mental.pdf?sequence=1>

- Pesantes, K., Tarma, L. E., La Rosa, D. O., Boneff, E. I., & Zulueta, C. E. (noviembre de 2022). La materialidad en la arquitectura. Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación Ensayos, 201-208. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/8854655.pdf>
- Quintero, H., & Castro, A. (julio-diciembre de 2022). Un análisis bibliométrico sobre los Programas de Salud y Bienestar Laboral: principales perspectivas de investigación. Económicas CUC, 43(2). doi:<https://doi.org/10.17981/econcuc.43.2.2022.Org.3>
- Ricse, H. R. (2025). La arquitectura bioclimática y el diseño de una vivienda social en Huancayo 2023. Tesis, Universidad Continental, Huancayo. Obtenido de https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/17873/11/IV_FIN_106_TE_Ricse_Arango_2025.pdf
- Rodríguez, D. A., & Yanquén, B. Y. (2023). Diseño arquitectónico y urbano en Vikki, Helsinki: Aplicando la neuro-arquitectura para la integración de bienestar psico-social. Trabajo de grado, Universidad La Gran Colombia, Bogotá D.C. Obtenido de <https://repository.ugc.edu.co/server/api/core/bitstreams/82e29d84-ce9c-4847-9ceb-3a91c2b394d5/content>
- Ruíz, A. M. (2022). Unidad recreativa orientada a la salud mental comunitaria en el distrito de los olivos. Tesis, Universidad Privada del Norte, Lima.
- Suárez, M. N., Arosteguí, S. A., Remache, E. G., & Rosero, C. K. (2022). Calidad de vida: el camino de la objetividad a la subjetividad en población general y grupos como niños y jóvenes, personas con discapacidad y adultos mayores. Revista Médica Vozandes, 33(1), 61-68. Obtenido de https://revistamedicavozandes.com/wp-content/uploads/2022/07/11_RL_01.pdf
- Villalobos, S. D., Huang, C., González, L., & Castro, M. (febrero de 2022). Impacto del sedentarismo en la salud mental. Revista Ciencia & Salud, 6(1), 81-86. Obtenido de <https://revistacienciaysalud.ac.cr/ojs/index.php/cienciaysalud/article/view/404/500>
- Vízcaíno, P. I., Cedeño, R. J., & Maldonado, I. A. (julio-agosto de 2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(4). Obtenido de <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7658/11619>

Zaballa, M. (2023). Del miedo a la calma. Espacios para la salud mental. Trabajo fin de grado, Universidad Politécnica de Madrid. Obtenido de https://oa.upm.es/72578/1/TFG_Ene23_Zaballa_Pardo_Marina.pdf

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.