

Amanda Maldonado Toro. Arquitecta. Universidad de Sevilla

VI CONVOCATORIA BECA DE INVESTIGACIÓN EN NUEVA YORK
FUNDACIÓN ARQUIA / REAL ACADEMIA DE BELLAS ARTES DE SAN FERNANDO

Índice Página

Conceptos....03

INTRODUCCIÓN
Bases y objetivos de la investigación....05

MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL.
Efectos psicológicos de arquitectura sin OUTLINES. Casa-bunker, un hogar lejos de un hogar....08
¿Cómo se implican algunos países en los espacios OUTLINES de obligado cumplimiento?....14
Actualidad....16

CONTEXTUALIZACIÓN
Nueva York como escenario extremo de la teoría del contorno....18

METODOLOGÍA A SEGUIR
Desarrollo de la investigación....19

FASE 00. Trabajo de campo

FASE 01. Nuevos modos de vida. Estudio de los comportamientos sociales: 100 usuarios

FASE 02. Línea documental. 25 análisis arquitectónicos

FASE 03. Laboratorio de proyectos: 100 experiencias

FASE 04. Conclusiones

BIBLIOGRAFÍA....20

OUTLINES

ARQUITECTURA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

En el siguiente documento nos referiremos a OUTLINES como esos espacios intermedios que la arquitectura expresa en modo de balcones, terrazas, azoteas, patios, porches, etc

Esos lugares que definen el contorno entre el adentro y el afuera de las viviendas. Esos espacios de casa donde se puede ver el cielo, y sentir el aire.

OUTLINES

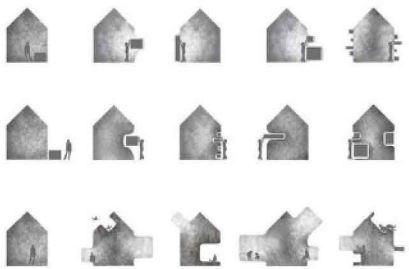
Contornos pl m (singular: contorno m)

esquemas pl m ·
esbozos pl m ·
trazados pl m ·
perfiles pl m ·
trazos pl m ·
resúmenes pl m ·
siluetas pl f ·
líneas generales pl f ·
bosquejos pl m ·
bocetos pl m ·
bordes pl m ·
descripciones pl f ·
borradores pl m

"Lo vivo vive en el límite de sí mismo, sobre su límite...La polaridad característica de la vida se encuentra en el nivel de la membrana; es en ese lugar donde la vida existe de manera esencial, como un aspecto de una topología dinámica que mantiene, ella misma, la meta-estabilidad por lo cual existe...Todo el contenido del espacio interior está topológicamente en contacto con el contenido del espacio exterior sobre los límites de lo vivo; en efecto, no hay distancias en topología; toda la masa de materia viva que está en el espacio interior está activamente presente en el mundo exterior sobre el límite de lo vivo...El hecho de formar parte del medio de la interioridad no significa solamente estar adentro, sino estar del lado interior del límite...El pasado interior y el futuro exterior se enfrentan al nivel de la membrana polarizada"*.

Deleuze, 1969, pág 79

*Gilbert Simondon, "L'Individu et sa genèse physico-biologique," PUF, Paris. 1974, isb 9872841370245 pags. 260-264 citado por Deleuze.



Hildebrand. Muro moldeable Kortrijk BEL

Estas son algunas definiciones de estos OUTLINES según la RÆ:

Patio

1. m. **Espacio** cerrado con paredes o galerías, que en las casas y otros edificios se suele dejar al **descubierto**.

Balcón

1. m. Ventana **abierta hasta el suelo** de la habitación, generalmente con prolongación voladiza, con barandilla.

Azotea

1. f. Cubierta más o menos llana de un edificio, **dispuesta para distintos fines**.

Terraza

1. f. Sitio abierto de una casa **desde el cual se puede explayar la vista**.

Porche

1. m. Espacio cubierto **adosado a la fachada de un edificio**.

"La nueva ciudad debe encontrar solución a sus necesidades dentro de los sistemas productivos que ella misma genera. La pared exterior podrá ser estudiada con otros objetivos y para otra ciudad distinta a la tradicional."

Herreros, y otros, 1987, pág 70



Ilustración de Tom Haugomat. South Bank Tower.

Anuncio de Ikea en tiempos de pandemia:

"Hola, soy tu casa. Soy tu hogar. Sigo siendo el espacio donde han crecido tus hijos, donde has celebrado las buenas noticias, y te has refugiado de las malas. Soy el lugar donde eres tú mismo. ¿Te acuerdas cuando nos conocimos? Venga, va. Siénteme. Huéleme. Disfrútame. ¡Podemos poner todo del revés! Quizás este es el momento de mover los muebles. O de amueblarnos la cabeza. Yo soy tu hogar. Y voy a estar para ti, aguantando todo lo que venga."

OUTLINES. ARQUITECTURA EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

INTRODUCCIÓN: Bases y objetivos de la investigación

En los últimos tres meses, el coronavirus se ha extendido a más de 100 países y ha cobrado más de 100.000 vidas. También ha sumido a muchas industrias mundiales en una parálisis, debido a las cuarentenas masivas e interrupciones en los mercados financieros.

Nos encontramos frente a un nuevo paisaje social, político, económico e ideológico.

¿Qué papel tiene la arquitectura frente a una pandemia mundial?

La arquitectura residencial, hasta ahora, consiste, de muchas maneras, intencionalidades, formas y conceptos, en envolver espacios como método de protección frente al entorno. En las últimas semanas, con la llegada del virus, la mayoría de países han tomado medidas de protección frente a la pandemia, que se han convertido en medidas de confinamientos, lo que ha hecho que millones de familias se queden en sus casas.

En las últimas décadas, el incremento de la relevancia otorgada a los aspectos funcionales de la arquitectura comenzó a generar que los espacios tendiesen a ser un mero reflejo del programa que contenían. La gente se apilaba en cajas para producir y alimentar a una sociedad orientada al consumo. De hecho, esta simple idea de "individuos amontonados" tuvo sus inicios con la revolución industrial, cuando numerosas personas migraron a ciudades no preparadas para ser habitadas masivamente. Así fue como los planos de las casas regulares se segmentaron para acomodar al mayor número posible de recién llegados. Las casas y los trabajos se orientaron hacia la producción veloz.

Y entonces, la población ya no quiere estar dentro, se da cuenta de que la mayoría de las casas, principalmente en centros urbanos (en 2018, la ONU publicó un artículo que afirmaba que el 55% de la población mundial ya vive en áreas urbanas, prediciendo que para 2050 este porcentaje alcanzaría el 68%. Esta tendencia hacia una mayor urbanización conlleva varias implicaciones con respecto a la degradación ambiental y la desigualdad social), no están hechas para habitar, sino para desarrollar ciertas funciones: comer, dormir, ver la televisión, etc, pero poco más. Nuestras viviendas están pensadas bajo un modelo económico que aprieta a espacios mínimos bajo el dilema de la alta rentabilidad, nuestras casas son para hacer todas aquellas actividades que no se pueden hacer en la calle. Hoy, más que nunca, se hace una gran brecha socio-económica, con un telón de fondo, la arquitectura residencial. Afortunados son aquellos que tienen una gran jardín, o un gran patio, una azotea, o un balcón o una ventana o un sitio por donde entra algo de luz natural DIRECTA. Y así se pueden seguir bajando muchos niveles.

"Sin embargo la piel humana es una envolvente activa, no pasiva, la piel está llena de receptores, de emisores, es un órgano pulsante, una zona de intercambio. Asimilar la piel humana a la envolvente del edificio supone un cambio conceptual. La envolvente construida dejaría de ser pasiva y se tornaría, por tanto, en una zona de intercambio."

Luis González de Boado. Límites. pág 389

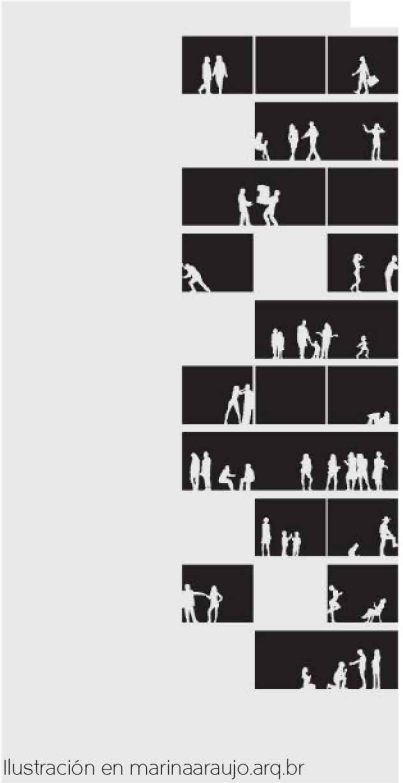


Ilustración en marinaaraujo.arq.br

"Una casa es mucho más que un mero refugio: debe convertirlo en un lugar que nos eleve emocional y espiritualmente"

John Saladino

Ahora más que nunca, tiene sentido una frase que me dijeron en la universidad de arquitectura: **"la vida sucede en los espacios intermedios. En los porches, en los patios, en las terrazas... esos sitios que no son ni dentro ni fuera, ahí están nuestros mejores recuerdos."**

El ser humano encuentra el confort social en el difuso límite entre el exterior libre pero incierto y el interior cómodo pero confinado. Somos soñadores de espíritu libre, pero temerosos de nuestras vidas y la arquitectura nos ofrece ese recurso donde cobijarnos, pero ¿qué tipo de arquitectura nos lo ofrece?

El metro cuadrado de balcón, terraza, patio o azotea, en tiempos de pandemia y cuarentena, se han convertido de repente en el metro cuadrado con más valor de todas nuestras casas. Esa conexión con el exterior, poder sentir el frescor de la calle, la relación con los vecinos, ¿Cuántas cosas han pasado en los balcones de medio planeta en estos últimos días? aplausos para el personal sanitario, dueto improvisado, convertir los balcones en una verbena, gente jugando al bingo, cantar el himno, convertir un balcón en una discoteca, partido de pádel entre vecinos, una pista de baile, clases de gimnasia colectivas, competiciones de veo veo, hundir la flota, cantar una traviatta, pasear a una virgen de un balcón a otro a modo semana santa, proyecciones, concursos de memes... las ciudades se han condensado en pequeños habitáculos que hacen un poco mas diluido ese límite entre dentro y fuera, entre lo mío y lo de todos, entre el cascarón y todo el exterior.

Sin embargo, millones de hogares en todo el mundo no tienen estos espacios.

Los cambios nunca se producen de manera espontánea, se necesita un motor de cambio. Por ejemplo, una pandemia.

Afortunadamente, tenemos todo nuestro histórico para ver que los cambios si han sido posibles.

Hacia 1923, después de la I Guerra Mundial, Le Corbusier dijo: "Después que se han producido en las fábricas tantos cañones, aviones, camiones y vagones, uno se dice: ¿No se podrían fabricar casas?"

Los diversos cambios que supuso la irrupción de la Arquitectura Moderna en el siglo XX delinearon nuevos modos de concebir la ciudad, la arquitectura y el espacio doméstico. Y se llegó a la configuración de un nuevo modo de concebir la arquitectura.



"El balcón. Lee Miller. 1944"

"Lo primero que se observa del espacio visual es su vacuidad, vacuidad dentro de la cual los objetos se mueven o están quietos. La facultad demiúrgica del hombre, esa compulsión humana que es casi divina de inventar cosas nuevas e infundir un carácter espiritual a las impresiones de los sentidos , opera también respecto al espacio. El hombre se apercibe del vacío que le rodea y le presta forma y expresión psíquicas. El efecto de esa transfiguración, que eleva el espacio al ámbito de las emociones, es la concepcion del espacio. Es la plasmación de la relación interior del hombre con su entorno, su registro psíquico de las realidades que se alzan frente a él, que le circundan y se transforman. De esta manera el hombre realiza, por así decirlo, su necesidad de habérselas con el mundo, de expresar gráficamente su posición"

Giedion 1962, pág 576

"La casa debe ser el estuche de la vida, la máquina de la felicidad."

Le Corbusier

La nueva y reciente relación con la vivienda que cada persona ha pasado durante esta cuarentena también crea un nuevo concepto de hogar con respecto a los modelos de vida anteriores.

Hacia 1923 Le Corbusier reclamaba, "Existe una multitud de obras de espíritu nuevo que se encuentran, especialmente, en la producción industrial. La arquitectura se ahoga con las costumbres." (Le Corbusier, 1923)

Ahora, la gente se ahoga en sus casas. El sistema económico ha hecho sus estragos en las ciudades del siglo XXI.

Actualmente, la normativa no recoge de obligado cumplimiento en nueva construcción la dotación de terrazas, azoteas, patios o balcones a todas las viviendas.

La especulación inmobiliaria de los últimos años y el exponencial crecimiento de la población ha marcado los márgenes socio-económicos en habitantes con OUTLINES, y habitantes sin ellos. La rentabilidad económica se ha convertido esas grandes tijeras recorta OUTLINES, donde el pequeño patio (mínimo exigido en CTE) que atribuye a los pisos de planta baja, tiene una alta cotización, al igual que las terrazas de los áticos. Pero, tenemos el relleno del sándwich, los del medio, pisos más asequibles, sin ninguna prestación OUTLINE, pues la normativa no recoge que sea obligatorio dotar a las viviendas de estos espacios.

Hemos parado en seco: ahora hay que cambiar de dirección. Hay que aprovechar esta pausa forzada para una reflexión que trascienda en lo inmediato.

¿Por qué es necesario que la ley ampare el obligado cumplimiento de dotación de espacios OUTLINES a la viviendas?

La normalidad no es algo inamovible, puede cambiar...e incluso a mejor.

En un Estado sobredesarrollado y desigual como el nuestro y tras dos generaciones sin guerras y sin grandes convulsiones más allá de la crisis de 2008, sentimos por primera vez en toda su extensión la fragilidad de un orden global que, vivido desde dentro, habíamos percibido como prácticamente invulnerable (que no justo, sostenible, razonable o deseable)

Los masivos cambios en los usos del suelo, entre los que destacan la deforestacióon y la urbanización, han supuesto la fragmentación de hábitats y la creación de espacios favorables para la propagación de los vectores transmisores de enfermedades.
Así, la mezcla entre crisis sistémica y orden socioeconómico desigual impulsa que estos impactos recaigan sobre las poblaciones de menos recursos.

"Para que una casa no resulte una prisión tiene que tener aberturas hacia el mundo exterior que establezcan una conexión entre los mundos interior y exterior. La dirección une el interior con el exterior más o menos fuertemente, con lo que nos volvemos a encontrar que una línea recta geométrica es más potente que una curva topológica. El lugar, como tal, viene también influenciado por la dirección; está "estirado" hacia el exterior al mismo tiempo que le exterior penetra el borde creando una área de transición."

Norberg-Schulz, 1972 pág 31

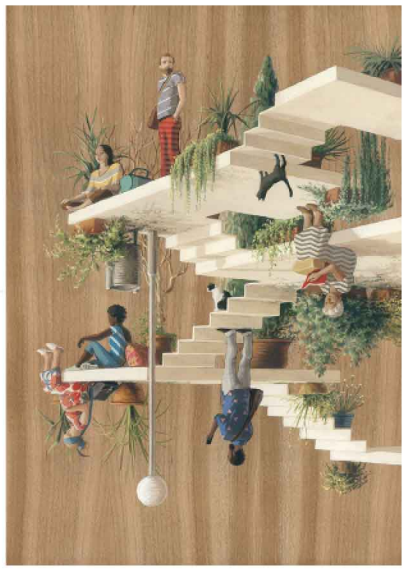


Ilustración de Cinta Vidal. Colección Gravitant.

"La extensión del arte en la vivienda es el arte de vivir, vivir en armonía con los impulsos más profundos del hombre y con su ambiente adoptado o prefabricado."

Charlotte Perriand

"Todos los hombres tienen el mismo organismo, las mismas funciones. Todos los hombres tienen las mismas necesidades" (Le Corbusier, 1923) y así se inicia un proceso de homogeneización en cuanto a estándares interiores en una vivienda.

Sin embargo, los espacios OUTLINES nacen como espacios necesarios para el ocio, el esparcimiento, la vida social y la salud mental, pero si no lo recoge ninguna normativa, ¿debemos entender entonces que todas estas actividades no son necesarias para todas las personas? Es una cuestión de justicia a nivel arquitectónico.

La normalidad de unos "estados de bienestar arquitectónico" desiguales, es una normalidad que nos conduce al abismo. Necesitamos, por tanto, crear una nueva "normalidad", un nuevo modo de crear viviendas y un nuevo modo de vivir que se preocupe por la gente, por su futuro y su salud mental y emocional y por el conjunto de vida.

Efectos psicológicos de arquitectura sin OUTLINES. Casa-bunker, un hogar lejos de un hogar.

Es en el campo de los efectos producidos durante la cuarentena, a través de la recopilación de datos a diferentes usuarios, en una alta variedad tipológica de viviendas, donde pretendemos construir nuestro espacio de reflexión, en particular, en el vínculo que se construye entre la mente y la vivienda, a partir de la noción de los perjuicios en cuanto a identidad y habitar, ante la carencia de OUTLINES.

En torno a estos "nuevos" valores adquiridos durante el tiempo de pandemia, de los espacios OUTLINES, nos preguntamos, ¿cuál es la relación entre el espacio arquitectónico y la mente humana?

¿de qué modo la arquitectura OUTLINES mejora la experiencia individual, se relaciona con el bienestar psicológico y por tanto con la calidad de vida?

En relación con esto, la evidencia científica ha mostrado como el funcionamiento psicológico está relacionado con la interacción entre genes y ambientes, lo que es conocido en el ámbito científico como epigenética. Existe actualmente un consenso científico amplio en que la salud mental es fruto, por tanto, de la interacción entre nuestro sistema biológico y el ambiente que nos rodea, dando lugar a una estructura cerebral y un funcionamiento neurofisiológico que se relaciona con un funcionamiento psicológico sano o alterado.

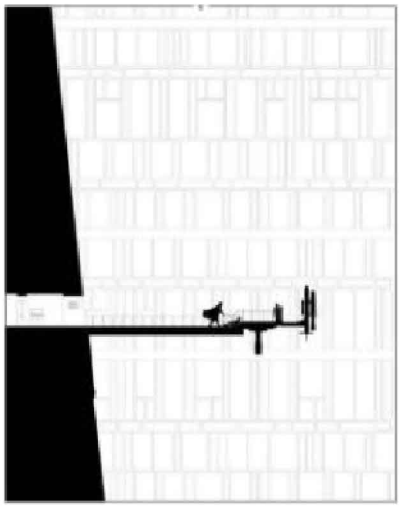


Ilustración de @nic.3z. Star Wars. Episode5

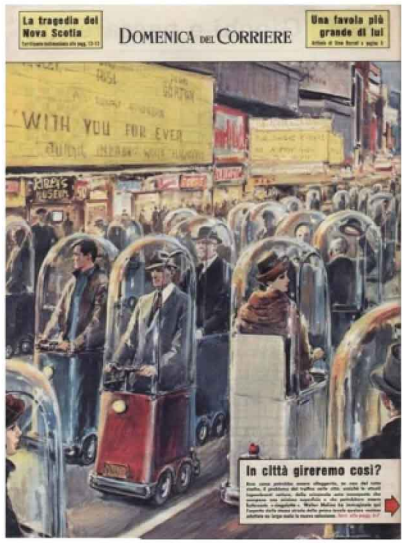
"Los edificios y espacios urbanos deben ser diseñados, en primer lugar, según sus ocupantes. La importancia de la arquitectura como desencadenante del bienestar físico, fisiológico y psicológico se está convirtiendo hoy en día en un tema de gran relevancia"

Extracción de artículo sobre el diseño de bibliotecas publicado en The Independent, el Dr. Sergio Altomonte, arquitecto y profesor asociado del departamento de arquitectura y entorno construido de la Universidad de Nottingham

En ese sentido, una revisión reciente publicada a principios de marzo de 2020 en la prestigiosa revista Lancet ha resumido las evidencias científicas existentes hasta la fecha sobre el impacto psicológico de la cuarentena en relación a la crisis originada por la enfermedad COVID-19, así como las pautas psicológicas con evidencia científica que ayudan a mitigar dichos efectos (Brooks et al. 2020). Alguno de los efectos encontrados incluyen síntomas de estrés postraumático, confusión e ira. Asimismo, la duración de la cuarentena, temores de infección, frustración, aburrimiento, suministros inadecuados, información inadecuada, pérdidas financieras y estigma fueron consideradas como estresores importantes durante el confinamiento. Además, algunos investigadores han sugerido efectos duraderos tras la finalización de la cuarentena. Atendiendo a estas evidencias, parece claro que, el lugar donde se lleva a cabo la cuarentena, el propio hogar, puede ejercer un efecto, o bien amplificador, o bien **mitigador de los efectos** de la misma durante la duración de la cuarentena.

En relación a este último, desde el Consejo General de la Psicología de España (https://www.cop.es/index.php) , se ha propuesto una guía con pautas de actuación para la profesionales y para la población general con el objetivo de mantener una adecuada salud mental, tanto de los profesionales de la psicología, como de la población general durante la cuarentena. Algunas de las pautas recogidas en dicha guía recoge el mantenimiento de las actividades de la vida diaria, rutinas habituales, realización de ejercicios, exposición solar siempre que sea posible y diversas pautas de comportamiento que, en caso de no disponer de un espacio adecuado y al aire libre, pueden ser más complicadas de llevar a cabo.
Dichas pautas han sido recogidas en una dirección web facilitada por dicho colegio profesional: http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8627&cat=8

Por último, cabe destacar que, existen multitud de estudios que evidencian el impacto sobre nuestra biología de determinados estresores continuados en el tiempo. En ese sentido, es conocido como nuestra fisiología y estructura cerebral se modifica en relación a los diferentes estresores y situaciones ambientales que ocurren durante nuestra vida. Una revisión muy reciente publicada en febrero de 2020 muestra como el factor neurotrófico derivado del cerebro, que tiene un papel fundamental en el correcto desarrollo y funcionamiento cerebral, juega un papel importante en múltiples trastornos mentales relacionados con el estrés. Se han demostrado alteraciones en dicho factor trófico en múltiples regiones del cerebro de individuos que experimentan estrés en estudios previos. Asimismo, gran cantidad de estudios muestran como diversos factores ambientales, incluidos el estrés físico y psicológico, afectan la expresión de dicho factor trófico en regiones cerebrales específicas, llegando incluso a modificar procesos moleculares relacionados con el ADN y el ARN celular cerebral (Miao et al. 2020).
Por tanto, parece claro que, controlar los niveles de estrés durante la duración de la cuarentena, se relaciona, no solo con un buen funcionamiento psicológico y de salud mental, sino con un buen nivel de salud neurofisiológico y cerebral.



Walter Molino, Singolino, from Domenica del Corriere, "In città gireremo così?" December 16th, 1962, n 50.



Jan-Jakub-Nanista-112550

Anuncio de HM HOME en tiempos de pandemia:

"En cada casa un hotel.
En cada casa un despacho.
En cada casa un huerto.
En cada casa, un gimnasio.
En cada casa, una pausa.
En cada casa, un estadio."

Un punto de partida importante, es que este estudio, tiene por objeto servir de muestra de un proceso acelerado pero no incierto previo a la situación de cuarentena. Esto es, que el ser humano está experimentando, sobre todo en los últimos años, un cambio con respecto a los lugares en los puestos de trabajo. La mayoría de la sociedad desarrolla labores indoor, y cada vez más porcentaje, se desarrollan incluso en casa. Ante este nuevo panorama, se plantea el estudio de las modificaciones del modelo de vivienda.

La inclusión en el diseño de las viviendas de estos espacios OUTLINES puede ser un gran aliado siempre y cuando se consideren las necesidades sociales y psicológicas de los ocupantes.

La psicología del espacio es, según Dave Alan Kopec -especialista en la materia y profesor de la Nueva Escuela de Arquitectura y Diseño de San Diego- "el estudio de las relaciones y comportamientos humanos en relación a su contexto, en entornos construidos y naturales". Con un impacto directo en el subconsciente y contribuyendo al desarrollo de emociones mediante la percepción y el procesamiento de las geometrías del espacio, el diseño de estos espacios OUTLINES se ha convertido en un valor fundamental del campo psicológico. Aunque no es la única cuestión involucrada, estos espacios poseen un gran peso, y es responsabilidad la normativa arquitectónica recoger la incorporación de estos espacios para materializar un confort psicológico tangible a sus usuarios.

Cuando analizamos las diversas investigaciones de psicología ambiental o psicología del espacio, principalmente, vemos que se ha avanzado mucho con respecto al resultado de la interacción entre las personas y los espacios que habitan. La iluminación, los colores, la configuración, la escala, las proporciones, la acústica y los materiales que interactúan con el individuo a través de sus sentidos y que generan en el mismo un variado espectro de sentimientos y experiencias.

Con esto, se plantea un análisis más enfocado exclusivamente en estos espacios OUTLINES. "Los estímulos arquitectónicos pueden presentarse como un apoyo para lograr ciertos comportamientos deseados en lugares específicos", dice la psicóloga ambiental y diseñadora de interiores Migette Kaup. En otras palabras, la arquitectura es un instrumento.

Los factores clave a los que se pretende prestar especial atención en la recogida de datos incluyen: la seguridad, la conexión social, la facilidad de movimiento, y la estimulación sensorial, el estudio de la luz, los colores, la ventilación, etc. y su relación con evocar sentimientos de comodidad. La luz natural como motor de estimulación de la producción y la renovación.

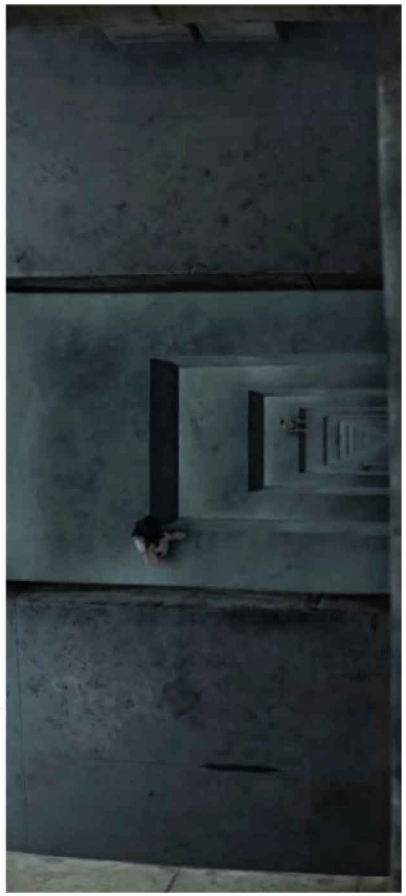


Imagen película "El Hoyo" . Galder Gaztelu-Urrutia. 2019

"Hay algunos de estos estímulos ambientales que no podemos ver o tocar, sin embargo, tienen una influencia directa en nuestro comportamiento o estado de ánimo".

Irving Weiner, AIA, profesor de psicología ambiental en el Massasoit Community College en Middleborough, Massachusetts

La importancia de la luz solar para la psique y el cuerpo

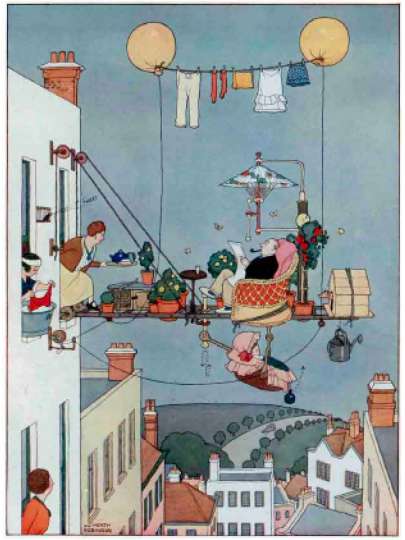
Mientras que algunos espacios alimentan la ansiedad, otros pueden provocar una sensación de serenidad sin que la mayoría de la gente comprenda por qué. Podemos cuantificar el bienestar y la calidad de vida que los espacios OUTLINES pueden aportar al bienestar psicológico de la gente, y una era post cuarentena es el escenario perfecto.

Análisis de contexto

Los efectos positivos de la luz en el sistema endocrino (Fonken, LK y Nelson, RJ 2014), psicológicos (Terman, M., et al 1989) y neurológicos (Yizhar, O.et al 2011) son datos establecidos desde los primeros estudios. Lewy es pionero en pacientes con trastornos del estado de ánimo bipolares de principios de los 80 (Lewy, A. et al 1982). Sin embargo, la luz solar no solo tiene un efecto beneficioso en la mente y en todo el cuerpo, sino que su falta puede tener repercusiones tanto en los sistemas internos del organismo como en el comportamiento social y laboral (Walker, M. 2017; Terman, M., et al ibidem). Por lo tanto, en esta parte del proyecto, se mostrará una revisión resumida de los artículos que dan fe de la importancia científica de la exposición a la luz natural para cada persona. Posibilidad no siempre garantizada en algunas viviendas.

Trastorno afectivo estacional: un trastorno del estado de ánimo anual debido a la falta de luz.

El primero en describir el trastorno depresivo estacional (TÆ) fue Rosenthal a principios de la década de 1980 (Rosenthal, N. E., et al 1984). Este síndrome se identifica como una depresión clínica anual. El inicio se produce hacia el equinoccio de otoño, empeorando en los meses de enero y febrero y luego teniendo una remisión espontánea y bastante rápida con la llegada de la primavera. Tiene síntomas comunes como: tristeza, ansiedad, irritabilidad, caída de energía, concentración y libido. También tiene importantes repercusiones en los cambios atípicos en el sistema vegetativo de la persona, que incluyen: hipersomnia / insomnio, aumento del apetito (especialmente ansia de carbohidratos) con el consiguiente aumento del peso corporal, dificultad para trabajar / concentrarse y dificultades para socializar (Walker M. , 2017).
Además de la tendencia estacional del síndrome en períodos con menos luz, los datos de la literatura confirman la etiología del TÆ precisamente por su falta. Los datos epidemiológicos son claros para aquellos países más distantes del ecuador (Potkin, S. G. 1986). Los datos comparativos entre diferentes países con diferentes latitudes (con tiempos de luz variables) parecen correlacionar la gravedad clínica: las personas con TÆ que viven en latitudes iguales o superiores a 30 ° N desarrollan síntomas más fácilmente y demuestran una mejoría rápida si visitan países vecinos al ecuador (Terman M., 1989).



"The Folding Garden" (1933) William Heath Robinson

"...ninguna línea separa la tierra del cielo, que son de la misma sustancia; no existe horizonte, ni fondo, ni perspectiva, ni límite ni contorno o forma, ni centro"

Deleuze, y otros (1980)

"La azotea es una ventana más de nuestra casa, lugar con indentidad propia, a veces olvidado, pero que siempre ha estado entre nosotros, hoy más que nunca RESPIRAMOS, miramos desde ella [...] en estos días tan especiales, mi azotea, se ha convertido en un espacio imaginado, sus sonidos, colores y fronteras, se convierten en los protagonistas de pequeñas historias..."

Relatos de Gema Rueda Meléndez. 2 de Abril de 2020

El Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Columbia, en colaboración con el Instituto de Psiquiatría del Estado de Nueva York, ya a finales de la década de 1980 publicó uno de los estudios longitudinales más importantes sobre TÆ y su tratamiento con fototerapia, que involucró la investigación de 14 centros de investigación en el continente nuevo y antiguo (EE. UU., Reino Unido y Suiza), que recopila los datos de 332 pacientes divididos en grupos (depresión grave, depresión basal y bipolar) analizándolos durante al menos 5 años. Este metaanálisis con una muestra tan grande demuestra los efectos positivos tangibles del procedimiento de fototerapia estandarizado por el Instituto Nacional de Salud Mental en pacientes con síntomas de depresión a través de la administración diaria de luz intensa (2500 lux) durante al menos dos semanas.
Los beneficios biológicos son: aumento de la noradrenalina en plasma (neurotransmisor que aumenta y establece la presión arterial, promueve la contractilidad cardíaca y la vascularización de la piel, genitales y renales (Bear, MF, et al 2016)), aumento de la respuesta inmune para una mayor producción de leucocitos, aumento en la frecuencia de ondas cerebrales en la fase REM (Walker M., 2017) y una amplia gama de factores bioquímicos que incluyen la estimulación de la hormona del crecimiento, tiroides, melatonina y prolactina (ayuda a la producción de leche durante la gestación y el embarazo). Los primeros efectos se observan ya después de 3-4 días en pacientes menos graves, pero con una recaída igualmente rápida.
La remisión significativa de los síntomas psicológicos de la depresión se investigó con la Hamilton Depression Rating Scale (HAM-D), una herramienta que todavía se utiliza con gran validez con otras herramientas de investigación clínica (Aben I., et al. 2002) que presenta un reducción del puntaje de 50% o más a partir de un nivel inferior a 8 (por lo tanto, con depresión leve). Se obtuvieron tasas de remisión más altas con la exposición a la luz en las horas de la mañana y con síntomas de baja gravedad (HAM-D con puntajes de 10-16: 67% de remisión, en comparación con casos severos moderados / severos con puntajes superiores 16: 40% de remisión aproximadamente).

Efectos beneficiosos de la luz solar sobre el ritmo de sueño-vigilia

"Exponerse a la luz solar durante el día, porque es esencial ajustar el patrón de sueño. Intenta estar al aire libre durante al menos 30 minutos al día. [...] Según los expertos en sueño, si le resulta difícil conciliar el sueño, debe exponerse a la luz de la mañana durante una hora y apagar las luces antes de acostarse ". El mencionado es el undécimo consejo tomado del sitio web de los NIH (Institutos Nacionales de Salud), y los expertos lo definen como << norma de higiene del sueño >> (Walker M., 2017 págs. 317). En esta sección discutiremos los beneficios de la luz solar sobre la calidad y duración del ritmo circadiano.

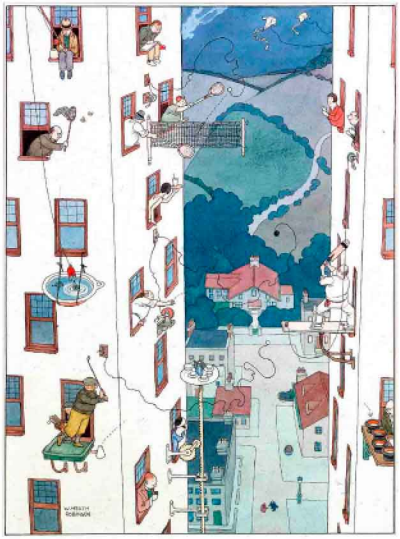


Ilustración de William Heath Robinson publicada en "The Sketch" en 1933 en la serie llamada "An ideal home".

[Con respecto a las azoteas]

"He subido estos dos días para tomar el sol y andar (tengo la suerte de contar con una bien grande) y hay otra ciudad arriba

Padres jugando al fútbol con sus hijos
Muchas mujeres leyendo
Muchas mujeres tomando el sol, con sombrero eso si
Muchas mujeres andando...
Lo siento, lo que más había eran mujeres
Otra vida a 11 metros de la cota de la calle...
Nos hemos saludado los que nos hemos reconocido de la panadería o del súper.
Para escribir una novela
Mañana me subo la cámara."

Relatos de Gema Rueda Meléndez. 3 de Abril de 2020

A esto debemos sumarle, que de media pasamos el 87% del tiempo en edificios y que, por ejemplo, los españoles pasan casi 15 horas al día en casa (900 minutos), es decir, un 62,3% de total de minutos diarios (estudio del AIMC a lo largo de 2015). Siendo la arquitectura residencial el marco para la vida, hay una gran responsabilidad de las condiciones espaciales de la vivienda con respecto a los espacios OUTLINES y sus consecuencias en la relación con las personas.

Los principales factores que regulan el ritmo de sueño-vigilia y nos dan el impulso para enfrentar el día o para dormir son principalmente dos: un reloj biológico interno ubicado en la parte inferior de nuestro cerebro y una sustancia química que envía una señal a medida que baja la luz todo el cuerpo para prepararse para el descanso, la melatonina. Estos dos factores están en equilibrio entre sí y, gracias a la señal externa de nuestro entorno, el sol, nos ayudan a realizar cualquier tarea en las horas de vigilia y en las horas de sueño.
Este "reloj interno" se llama "núcleo supraquiasmático" (págs. 31) y es una parte del cerebro ubicada en la intersección de los nervios ópticos responsables del muestreo de las señales de luz. A la primera luz del amanecer, cuando la luz penetra en los globos oculares, el núcleo supra-quiasmático decodifica la información luminosa y deja de circular el mensajero químico, la melatonina, que advierte al resto del cuerpo que se prepare para las horas de vigilia. Después del anochecer, este mensajero regresa al torrente sanguíneo y el cuerpo se prepara para descansar y todas las fases del sueño que sirven para reelaborar la información acumulada durante la vigilia.
La decodificación de la información luminosa es muy importante para nosotros ya que nuestro ritmo circadiano no está perfectamente sincronizado con las 24 horas que usa el eje de la Tierra para encenderse sobre sí mismo (del latín sobre <<round>> y diem <<day> >) y la luz solar es la señal externa más confiable para sincronizar nuestros ritmos con los del entorno natural. Nuestro ritmo circadiano permite regular el ritmo de sueño-vigilia, por esta razón controla numerosos patrones internos y externos, tales como: necesidad de comer / beber, estado de ánimo, producción de orina, temperatura corporal, tasa metabólica basal y actividad hormonal diaria (pp. 21-29).
Puede parecer simple sincronizar los ciclos de producción de melatonina con el entorno natural, sin embargo, existe un gran porcentaje de viviendas que carecen de entrada de luz directa natural, que dificulta enormemente estos procesos.

Solo con esta breve revisión de la literatura científica podemos tener una idea de la importancia fundamental de la luz solar para el cuerpo y la mente de la persona. Estudios más recientes como los de Walker (Walker M., ibidem) y el Instituto Nacional de Salud subrayan esta importancia tanto para el individuo como para la sociedad. Los informes de estas investigaciones atestiguan que una intervención no invasiva, no farmacológica y completamente gratuita, como la exposición a la luz solar durante un par de horas al día, puede conducir a una remisión completa de los síntomas de depresión y la alteración de los ritmos biológicos internos.

"Es obligatorio entonces establecer al espacio construido como un lugar de tránsito, como un lugar donde permanentemente transcurren una serie de energías, de fugas y miradas, un lugar donde transcurre el tiempo y donde pasa la vida. El espacio es un lugar de tránsito, ligado al tiempo, los huecos ylas permeabilidades de sus límites lo converte en un mecanismo de capitación, de exploración. Estas debilidades de los límites convierten al espacio construido en un instrumento útil para atræer y congregar en su interior lo que sucede en la distancia. El esapcio se agiganta y se convierte en otro mayor ya limitado por aquel horizonte siempre inalcanzable, mientras que el propio horizonte se perfila y se hace doméstico, se comprime y define, adentrándose en el interior." L.G de Boado, Límites, pag521



Desde Las Alturas. Guitarricadelafuente

"La arquitectura elabora y comunica ideas del enfrentamiento encarnado del hombre con el mundo mediante "emociones plásticas". En mi opinión, la tarea de la arquitectura es "hacer visible cómo nos toca el mundo", como dijo Merleau-Ponty de los cuadros de Cézanne."

Juhani Pallasmaa. Los ojos de la piel. La arquitectura de los sentidos.

¿Cómo se implican algunos países en los espacios OUTLINES de obligado cumplimiento?
Caso práctico, Irlanda.

A pesar de que algunos países como España no recogen los espacios exteriores dentro de su reglamento obligatorio para viviendas de obra nueva, hay otros que sí consideran estos espacios obligatorios, como es el caso de Irlanda.

Según el documento "Design Standards for New Apartments Guidelines for Planning Authorities" por el "Department Department of Housing, Planning and Local Government (December 2017 Planning)" se establece (pág 19):

"Private Amenity Space
3.35 It is a policy requirement that private amenity space shall be provided in the form of gardens or patios/terraces for ground floor apartments and balconies at upper levels. Where provided at ground level, private amenity space shall incorporate boundary treatment appropriate to ensure privacy and security. Private amenity space should be located to optimise solar orientation and designed to minimise overshadowing and overlooking.
3.36 Balconies should adjoin and have a functional relationship with the main living areas of the apartment. In certain circumstances, glass-screened 'winter gardens' may be provided. The minimum required areas for private amenity space are set out in Appendix 1.
3.37 A minimum depth of 1.5 metres is required for balconies, in one useable length to meet the minimum floor area requirement under these guidelines. While deeper balconies might be desirable in certain cases, this has to be balanced against the need to avoid overshadowing. It is preferable that balconies would be primarily accessed from living rooms, although larger apartments may include wrap around and/or secondary balconies, which should also include a screened clothes drying space.
3.38 Part K of the Building Regulations requires that balconies be guarded to protect users from the risk of falling. Technical Guidance Document K provides guidance on the minimum standards for such guarding and special considerations for children. Vertical privacy screens should be provided between adjoining balconies and the floors of balconies should be solid and self-draining.
3.39 Private amenity space standards for apartments are set out in Appendix 1. For building refurbishment schemes on sites of any size or urban infill schemes on sites of up to 0.4ha (1 acre), private amenity space requirements may be relaxed in part or whole, on a case-by-case basis, subject to overall design quality."

*Appendix 1. Required Minimum Floor Areas and Standards

Minimum floor areas for private amenity space

Studio	4 sq m
One bedroom	5 sq m
Two bedrooms (3 person)	6 sq m
Two bedrooms (4 person)	7 sq m
Three bedrooms	9 sq m



Casa del infinito. Alberto Campo Bæza. Fotografía Javier Callejas

"30x27 o 27x30 pasos, esas son las dimensiones de mi azotea, nunca un espaico tan bien delimitado, ha tenido un horizonte tan grande, es una cartografía que me pone a salvo.
Hoy, tras la lluvia, poca gente, la señora que el otro día bajo el sol con sombrero paseaba, hoy sin él, me muestra que es más joven de lo que creía, su azotea es mucho más pequeña, apenas 10x10 pasos, lo que le hace andar casi en círculos, como una peonza, alrededor de maquinarias de aire acondicionado; como ninguna llevamos móvil, me ve, me saluda, rompe la barrera y me pregunta si tengo algún familiar enfermo, le digo que no , y me dice que ella tampoco... menos mal aclara...
Como le toca tiar, me da la espalda, me levanta la mano y entiendo su...hasta otra
Terminaremos siendo amigas, y, quién sabe, lo mismo le invito a mi azotea y ella a la suya...

Disturbios en la azotea
Diez minutos antes de marcharme, aparece una pareja, cuarentañazos, que no paran de besarse, imagino que huyendo de la distancia social, impuesta también al amor.
Ella ni me ve, él me levanta el brazo y entiendo un saludo, soy testigo de su reservado momento.

Bonita luz
Sonidos
Olvidé la cámara"
Relatos de Gema Rueda Meléndez. 6 de abril de 2020.

Quedándo así garantizado el espacio OUTLINES, en cualquiera de las tipologías de vivienda nueva y con una relación directa al tamaño y habitantes de la vivienda.

Aun así, incluso en los países que no contemplan estos espacios como obligatorios, sí que hay una intención clara arquitectónica por crearlos, dado que el colectivo arquitectónico sí entiene que son necesarios (documentación obtenida del Consejo Andaluz de Colegios Oficiales de Arquitectos. Serie documental: La música callada, capítulo 05. CACOA.es TV):

Guillermo Vázquez Consuegra. Viviendas VPO en Sevilla. Ramón y Cajal:

"Tener 4 plantas nos hizo elegir la tipología de vivienda tipo dúplex. De manera que dúplex sobre dúplex, podíamos conseguir que las viviendas de planta baja tuvieran así un patio trasero y las vivienas de planta alta tener una terraza en la cubierta del edificio. De manera que todas la viviendas tuvieran un espacio exterior fuera de la propia vivienda, cosa, que al menos yo entiendo, es absolutamente impresindible"

Rafæl de la Hoz Arderius. Edificio de viviendas AVA (1965):

"Las ordenanzas de protección oficial han evolucionado muy poco, desde el año 69 para acá. Estas ordenanzas son de tiempos de Franco, creo que del año 64 o 67, que se han ido manteniendo, de una manera increíble. Debe ser la única norma, relativamente básica, que nos está siviendo, para hacer las viviendas, exactamente igual que se hacían hace 40 años."

J.Morales, S.Giles, JG Mariscal. Edificio VPO en Sevilla:

"La vivienda es sala, salita, salón, cocina y dormitorios. Pero luego resulta que la gente no utiliza la casa según esas funciones. El mundo en el que vivimos es muchísimo más cambiante. Los procesos son mucho más móviles, versátiles y la arquitetura no puede estar ajena a eso. Tiene que trabajar de otra manera"

Y en el panorama internacional:
"The importance of the balcony as an architectural element becomes now more relevant than ever, when this space bridges the transition from public to private, from indoor to outdoor, while enabling interaction with the community.[...] the terraces created enable communication and connection between residents to gie the feeling of a vertical village."

MVRDV Architects

No podemos negar el indudable esfuerzo de los arquitectos tanto del panorama nacional como internacional por incluir estos espacios, pero la situación genérica actual no responde a esto.

"Horizon is all-inclusive, making a prospect equivalent to nature: "composition= geometry + nature = humanity"

Le Corbusier, 1991, pág 59



Imagen de @albasarod. Canarias, 4 de abril de 2020.

"Covid-19 - Ir a a tender a la azotea como artículo de lujo. La azotea es el Caribe."

José Ángel Florido. 24 de Marzo de 2020. En la actualidad, cantante, nacido en Sevilla, de la Opéra national de Paris.

Actualidad

Artículo de ELDIARIO.ES 22/03/2020 : La España encerrada: así son las viviendas en las que el país sobrelleva la cuarentena.

Daniel pasa los días con su pareja en un pequeño piso de cuarenta metros cuadrados en Madrid. "Para dos personas acostumbradas a hacer vida fuera de casa, es ideal", cuenta. "El agobio viene al tener que estar encerrados todo el día. Es un primero interior. Las ventanas dan a dos patios pequeños. Para leer, cocinar o realizar cualquier actividad, es necesario tener las luces encendidas".
A no muchos kilómetros, en Arroyomolinos —uno de los municipios que más ha crecido en las dos últimas décadas—, la rutina de Rosana, su pareja y sus tres perros transcurre entre la buhardilla, las dos plantas, la bodega y el jardín del chalet. "Es mucho más fácil. En cuanto sale el sol, podemos salir al patio y movernos", explica. "El fin de semana haremos barbacoa".
Estamos obligados a pasar la mayoría de las horas en el interior. Es una situación anómala en todo el mundo, pero que variará por países según la tipología de sus viviendas.
Un ejemplo: por el clima, los españoles pasamos más tiempo en la calle que los ciudadanos de los países nórdicos. Así que es natural que nuestras casas estén menos preparadas para estar mucho tiempo en ellas.
"La respuesta fácil es: no. Las viviendas no están preparadas para esto porque es algo que, al menos en las últimas generaciones, no hemos vivido", dice Lluis Comerón, presidente del Consejo Superior de los Colegios de Arquitectos de España. "En las últimas décadas se ha puesto énfasis en la calidad del material de la edificación, pero no se ha protegido la calidad inmaterial. El entorno, público y doméstico. Una vivienda puede estar bien materialmente, pero debe tener espacios suficientes, buena iluminación y orientación... En otros países europeos se regula y en España es incipiente. Desde hace años, proponemos que se elabore una ley de arquitectura y calidad del entorno construido".

No hay muchos datos en España para evaluar la calidad del parque. Los más recientes son del censo de 2011, que se actualizará el año que viene. Son representativos porque apenas se ha construido desde entonces, pero carecen de detalles como si una casa tiene terraza o es interior.

La España de las terrazas

Si hay un bien preciado estos días de encierro es la terraza, la azotea o el balcón. Lo sabe Naiara, que desde la azotea de su pequeño piso en Vallecas ve a sus vecinos salir a las suyas, a aplaudir a las ocho de la tarde o simplemente a estar. "Me resulta curioso que, en estas zonas, que en algún momento estuvieron fuera de la ciudad, las casas tengan terraza", reflexiona. "En el centro la gente está agobiada porque no hay luz".



Captura de vídeo de Ángel Fariñas y Fernando Jiménez, bailaores flamencos de Sevilla. 28 de Marzo de 2020.

"The body knows and remembers. Architectural meaning derives from archaic responses and reactions remembered by the body and the senses. Architecture has to respond to traits of primordial behavior preserved and passed down by the genes. Architecture dœs not only respond to the functional and conscious intellectual and social needs of today's city-dweller; it must also remember the primordial hunter and farmer concealed inthe body."

Pallasmaa, 2005, pág 60

"The limits of architecture are variable: each decade has its own ideal themes, its own confused fashions. Yet each of these periodical shifts and digressions raises the same question: are these recurrent themes constants that are specifically architectural and yet always under scrunity-architecture of limits?"

An Anthology of Architectural Theory 1965 - 1995. BERNARD TSCHUMI ARCHITECTURE AND LIMITS, pág 45.

Quienes vivan en un piso de los 60 o 70 probablemente disfruten de una, aunque en muchos casos los dueños las hayan cerrado. "A partir de los 60 se pusieron muchas terrazas", añade Caballero.

Antes de las terrazas hubo balcones, presentes en edificios del centro de las ciudades. "Las fachadas de principio de siglo y de los años 20 tienen ventana vertical y un pequeño balcón", prosigue Stanich. "Se hacían ventanas de suelo a techo para que entrara la mayor luz posible. El balconcito se ponía para que la gente pudiera salir, sentir la calle y hablar con los vecinos".
Los balcones son ahora la envidia de estadounidenses y de nuestros vecinos europeos, cuenta Caballero, que vive y trabaja en Frankfurt. "En edificios antiguos de Alemania son anecdóticos por el clima. Pero ahora, que la gente los ve cuando hace turismo, se demandan. Edificios antiguos como el mío los están acoplando".

¿Por qué dejaron de construirse grandes terrazas, que en muchas promociones nuevas solo están en los últimos pisos? Además de porque se cerraban, por una cuestión de precio.
"A partir de tres metros cuadrados, cerradas por más de dos lados, computan dentro las escrituras y hay que pagar impuestos por ellas. En algunas construcciones se buscaron soluciones que no computaran, como terrazas en voladizo, que no se pueden cerrar", dice Stanich. Por otro lado, aunque el coste de construir no haya variado mucho desde los 70, el del suelo sí. "Aceptamos viviendas más pequeñas, sin terraza, por el sobrecoste que implican", añade el presidente del Consejo de Arquitectos. "Eso nos lleva a viviendas que responden a un uso cotidiano mínimo, pero incapaces de responder a cambios de maneras de vivir".

Recluidos y conectados, mostramos y vemos las casas de nuestros conocidos más que antes. "Me resulta algo irreal ver en las redes sociales y en los medios tantos pisos con balcón, amplios y modernos", resalta Marta, que vive sola en un pequeño piso que da a un patio interior. "Yo llevo ocho años viviendo entre Getafe y Madrid, en cinco pisos diferentes y solo uno era exterior. Y tampoco tenía balcón. Entre mis amigas hay pisos con balcón, pero también muchos bajos sin luz, casas minúsculas y buhardillas".

Los pisos interiores y oscuros son de los peores preparados para pasar días e nteros sin salir."
Las viviendas de principios del siglo XIX se metían hasta el fondo del edificio como si fueran serpientes. Tienen exterior el salón; el resto se distribuye en pequeños patios interiores", apunta la arquitecta Stanich. "¿Qué han hecho los inversores para hacer vivienda nueva? Dividirlos. No son casas pensadas para ser de interior: los patios son muy pequeños, no son corralas. Suelen ocuparlas estudiantes o gente que pasa mucho tiempo fuera".
Los patios interiores se siguen haciendo, aunque las normativas cambian. "Las normas de habitabilidad y salubridad garantizan unos patios que yo diría que son dignos para un uso cotidiano", añade Comerón.

"Desde un punto de vista ontológico (parte de la metafísica que trata del ser en general y de sus propiedades transcendentales), podemos pensar en el hombre como en un habitante del límite [ver Eugenio Trías]"

Luis González de Boado. Límites: Discur- sobre el contorno. 2011 pág 21.

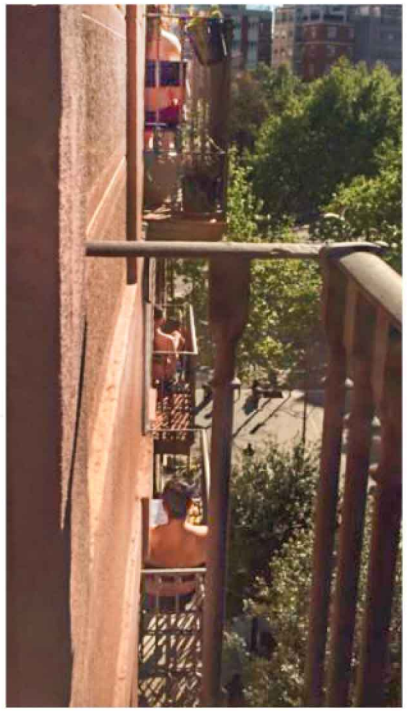


Imagen @martapjansana Barcelona, 9 de abril de 2020.

"Según Vitruvio, la causa de la arquitectura es el trazado de límites"

Frith, 2004, pág 39

Aunque los planes de ensanche de Madrid y Barcelona nacieran con la idea de ser manzanas con grandes y verdes patios en el interior, la realidad y el precio del suelo los convirtieron en algo más apretujado. En Madrid, por ejemplo, apenas quedan un par de manzanas del barrio de Salamanca con árboles dentro.
"Algo muy alemán, a diferencia de las ciudades españolas, son los árboles en patios interiores. También hay muchas casitas con jardín y barrios de baja densidad, que en España son de clase alta y en Alemania más transversales", considera Caballero. "Aquí será más llevadero. Hay más contacto con la naturaleza. En los edificios de pisos ahora mismo la gente se tira de los pelos".
Todos los arquitectos consultados coinciden en que, si se prolonga, esta situación cambiará de algún modo la forma de diseñar viviendas en el futuro. "Si todo el mundo se sube al carro del teletrabajo, se replantearán cosas", continúa Caballero. "Probablemente las casas empiecen a incluir un pequeño espacio de 'home office'. También hay una especie de consenso en urbanismo de que la ciudad compacta del centro es en la que más se socializa. Pero para pasar la cuarentena la ciudad poco densa es más llevadera"
"Hay que adecuar el parque a las necesidades no solo energéticas, sino funcionales y de calidad de vida", concluye Comerón. "La renovación debe ser más profunda que cambiar fachadas. El reto es mayor. Una de las cosas buenas que quizá nos deje esto es que le empecemos a prestar mayor atención".

Nueva York como escenario extremo de la teoría del contorno

Nueva York se ha convertido en una de las ciudades más verticales del mundo, una donde estos OUTLINES se reducen a un corte limpio del vidrio con el exterior. Compararlo con cualquier otra ciudad, que presentan tipologías de viviendas menos urbanas no daría un resultado tan real. Es la ciudad perfecta para el estudio por su alta densidad y verticalidad arquitectónica.

Es la primera vez en la historia que ciudades modernas, con los nuevos hábitos conductuales, se enfrentan a una pandemia mundial con una cuarentena incluida. Sería la primera toma de datos en materia, y con capacidad de un buen metraje.

El objetivo último de este estudio es que tener un sitio donde respirar al aire libre no sea un lujo de la sociedad más acomodada económicamente. O un sitio donde plantar albahaca, o cenar al aire libre, o que tus hijos salgan a jugar. Velar por la salud emocional parece algo fuera de nuestro alcance. A día de hoy lunes 13 de abril de 2020, tras varias semanas de confinamiento y aislamiento en casa, creo que la sociedad ha tomado consciencia del papel de la arquitectura en este ámbito. Ahora, que el mundo entero ha pasado por esta experiencia es hora de testear, sacar datos, reflejarlos, valorarlos y tomar medidas al respecto.

"El psicologismo getalista, que impregna todasl las concepciones de la forma en los orígenes de movimiento moderno, se desplaza de los simplemente visual a lo complejo cenestésico precisamente en la cultura posterior a la segunda guerra mundial. "La fenomenología de la percepción" (1945) de Maurice Merleau-Ponty resume sintéticamente una investigación que, desde los estudios sobre la estructura del ocmportameinto (1942) y el primado de la percepción (1946), habían desplazado lo meramente visivo hacia una idea de que nuestra experiencia del mundo que nos rodea se hace con la totalidad del cuerpo, espacio-temporal, sexual, móvil y expresivo. "

Solá-Morales 1995 pág25



Ilustración @desplans_arkitektur

[Con respecto a los estudios en materia de la psicología y la arquitectura]
"El problema es que la mayor parte del trabajo realizado sobre el tema es puramente psicológico o se encuentra asociado al comportamiento, por lo que no es posible traducirlo fácilmente en recomendaciones específicas para el diseño"
Alan Hedge, profesor del Departamento de Diseño y Análisis Ambiental de la Universidad de Cornell.

Desarrollo de la investigación

FASE 00. TRABAJO DE CAMPO.

Reconocimiento y selección de diversos modelos de vivienda en la ciudad, estudio.

FASE 01. NUEVOS MODOS DE VIDA. ESTUDIO DE LOS COMPORTAMIENTOS SOCIALES: 100 USUARIOS

Selección usuarios (100) para medición de escalas (*)
Cambios y nuevas tendencias en las familias postconfinamiento.
Cambios en los valores y en los hábitos de la sociedad
Catalogación de datos

FASE 02. LINEA DOCUMENTAL. 25 ANALISIS ARQUITECTÓNICOS

Formas de vida: sobre vivienda con OUTLINES y sin ellos
25 casos destacados

FASE 03. LABORATORIO DE PROYECTOS: 100 EXPERIENCIAS

Los espacios domésticos OUTLINES de la vivienda
100 Experiencias.
Catálogación de datos
Modificaciones en la vida desarrollada en la vivienda, espacios OUTLINES.

FASE 04. CONCLUSIONES

Elaboración de documentos ilustrativos con los datos y procesos anteriores.

(*)Calidad de vida: Se empleará la versión telefónica del SF-12 (Ware, Kosinski, & Keller, 1996, equivalente a la adaptación española por Vilagut et al., 2008). Está formado por 12 ítems que evalúan dos dimensiones: salud física y salud mental.

Depresión: Para la evaluación de la depresión se utilizará el Patient Health Questionnaire (PHQ-9; Spitzer, Krœnke, & Williams, 1999; equivalente a la adaptación española telefónica por Pinto-Meza, Serrano-Blanco, Peñarrubia, Blanco, & Haro, 2005). Está constituido por 9 ítems que evalúan la presencia de síntomas depresivos en las últimas dos semanas. La escala de respuesta es de tipo Likert y va desde 0 (nunca) hasta 3 (casi todos los días).

Se hará una toma de datos basándose en un antes y un después de la experiencia de habitabilidad en diferentes tipologías viviendas, con OUTLINES y sin OUTLINES, después del confinamiento por pandemia, una vez que las circunstancias sean seguras.

Bibliografía

González de Boado Halcón, Luis. Límites. Discursos sobre el contorno. Tesis Doctoral. 2011

Norberg-Schulz, Christian. Intenciones en arquitectura. Gustavo Gili, Barcelona, 1979

Pallasmaa, Juhani. Los ojos de la piel. La arquitectura y los sentidos. Gustavo Gili, Barcelona 2010

Zumthor, Peter. Pensar la arquitectura. Gustavo Gili, Barcelona, 2004

Campo Bæza, Alberto. La idea construida. La arquitectura a la luz de las palabras. Colegio de Arquitectos de Madrid, 1998

De Llano, Pedro. Compañeros de oficio. Fundación Barrié, 2012

Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, Rubin GJ. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. Lancet. 14;395(10227):912-920. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8. Epub 2020 Feb 26.

Miao Z, Wang Y, Sun Z. (2020). The Relationships Between Stress, Mental Disorders, and Epigenetic Regulation of BDNF. Int J Mol Sci. 21(4). pii: E1375. doi: 10.3390/ijms21041375.

Terman, M., Terman, J. S., Quitkin, F. M., McGrath, P. J., Stewart, J. W., & Rafferty, B. (1989). Light therapy for seasonal affective disorder. Neuropsychopharmacology, 2(1), 1-22.

Fonken, L. K., & Nelson, R. J. (2014). The effects of light at night on circadian clocks and metabolism. Endocrine reviews, 35(4), 648-670.

Yizhar, O., Fenno, L. E., Davidson, T. J., Mogri, M., & Deisseroth, K. (2011). Optogenetics in neural systems. Neuron, 71(1), 9-34.

Lewy, A. J., Kern, H. A., Rosenthal, N. E., & Wehr, T. A. (1982). Bright artificial light treatment of a manic-depressive patient with a seasonal mood cycle. The American journal of psychiatry.

Walker, M. (2017). Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams. Simon and Schuster.

Rosenthal, N. E., Sack, D. A., Gillin, J. C., Lewy, A. J., Goodwin, F. K., Davenport, Y., ... & Wehr, T. A. (1984). Seasonal affective disorder: a description of the syndrome and preliminary findings with light therapy. Archives of general psychiatry, 41(1), 72-80.

American Psychiatric Association (APA) (2013), DSM-5. Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, tr. it. Raffællo Cortina, Milano, 2014.

Potkin, S. G. (1986). Seasonal affective disorder: prevalence varies with latitude and climate. Clin Neuropharmacol, 9, 181-183.

Bear, M. F., Connors, B. W., & Paradiso, M. A. (2016). Neuroscience.

Williams, J. B. (1988). A structured interview guide for the Hamilton Depression Rating Scale. Archives of general psychiatry, 45(8), 742-747.

Aben, I., Verhey, F., Lousberg, R., Lodder, J., & Honig, A. (2002). Validity of the beck depression inventory, hospital anxiety and depression scale, SCL-90, and hamilton depression rating scale as screening instruments for depression in stroke patients. Psychosomatics, 43(5), 386-393.