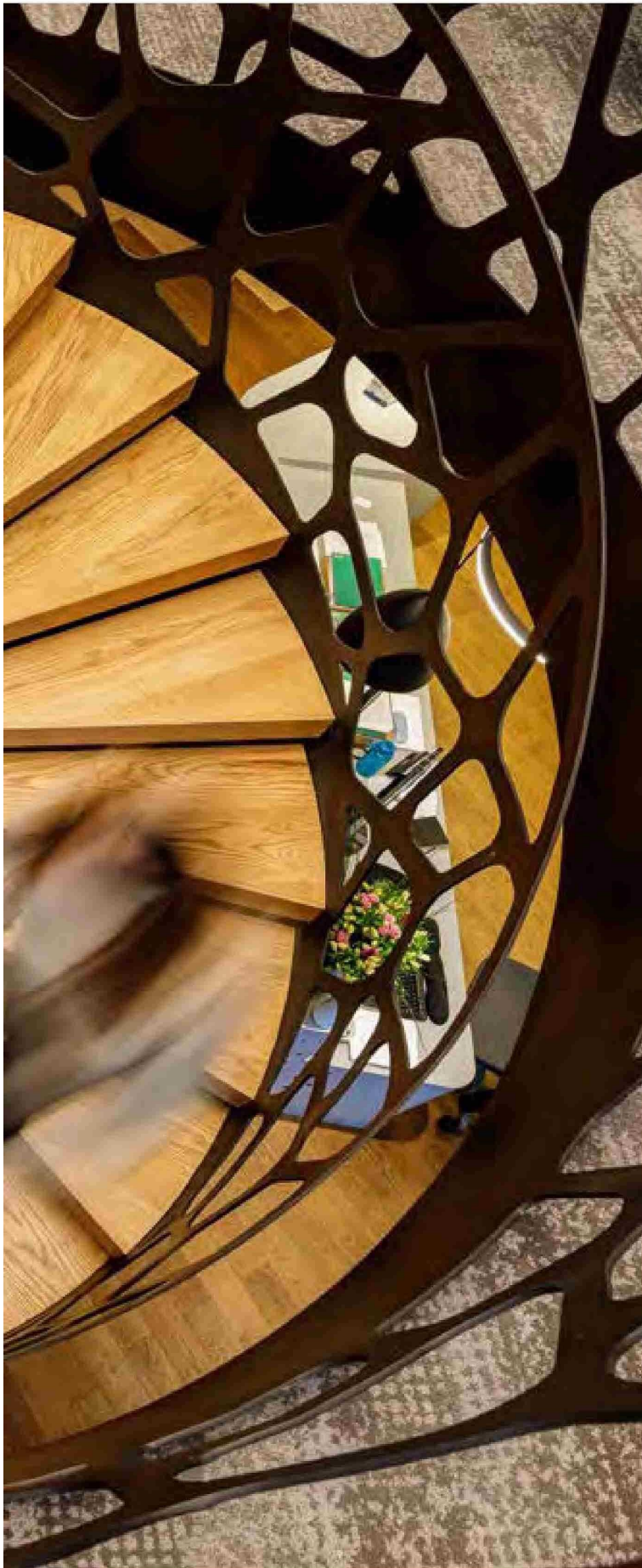




# ESPACIOS PARA UNA MEJOR SALUD MENTAL

MANEJAR LOS NIVELES HORMONALES RELACIONADOS CON EL ESTRÉS Y EL PLACER ES LO QUE PERMITE HACER LA NEUROBIOLOGÍA APLICADA A LA ARQUITECTURA Y EL DISEÑO DE INTERIORES. ¿CÓMO ASÍ? CON ÁNGULOS RECTOS PARA AUMENTAR LA EFICIENCIA Y PATRONES ORGÁNICOS PARA GENERAR RELAX.

Por Claudia Guzmán V.  
Imágenes: NAD Instituto Neuro  
Arquitectura y Diseño



**EL ARQUITECTO PABLO REDONDO SUPO EN MEDIO DE UNA CRISIS POR ESTRÉS LABORAL QUE SU CARRERA TENDRÍA UN NUEVO PROPÓSITO.** Dedicado por años al interiorismo corporativo y con experiencia en Nueva York, recuerda que un día escuchó la palabra "heal" (sanar) en relación a su quehacer.

"Empecé a trabajar en cómo los espacios pueden sanar a la gente. Me metí mucho en el burnout. Como tuve procesos de estrés muy severos, que me costaron caro y de los que me costó mucho salir, me hizo mucho sentido trabajarlos en espacios corporativos. Se gastan billones en el mundo en licencias por estrés, hay muchos infartos producto de estrés, obesidad producto de estrés, diabetes producto de estrés...", enumera el actual director de OArquitectos y de **NAD Instituto Neuro Arquitectura y Diseño.**

Precisamente lo que Redondo ha realizado en sus premiados proyectos para las oficinas de Google, Esval, Enap y Hotel Nodo es aplicar los conocimientos de la neurobiología al espacio laboral y habitacional. "La ciencia ratifica con información dura y pura ciertas intuiciones que existían sobre qué nos pasa a nivel cognitivo y fisiológico frente a determinados estímulos visuales o sensoriales", explica. "Por ejemplo, un estudio en Harvard mostró cómo todos los ángulos medios agudos lo que hacen es activar la amígdala del cerebro, que está a cargo de la alerta. Cuando tú sientes peligro, se activa y se produce más cortisol, que es la hormona del estrés".

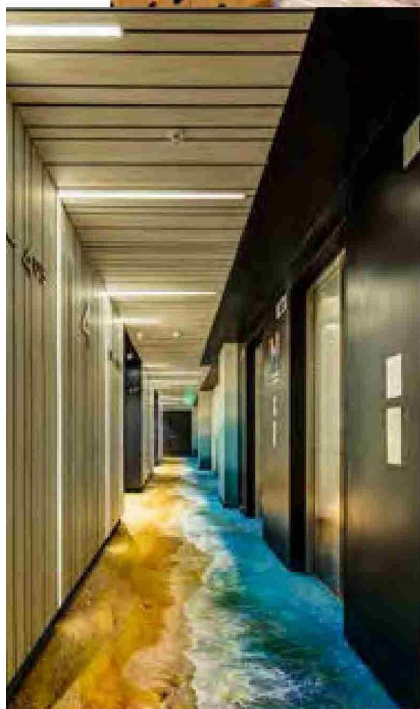
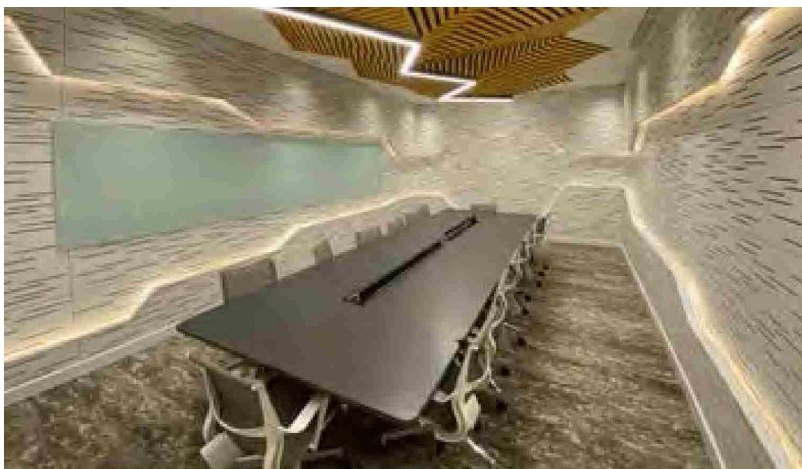
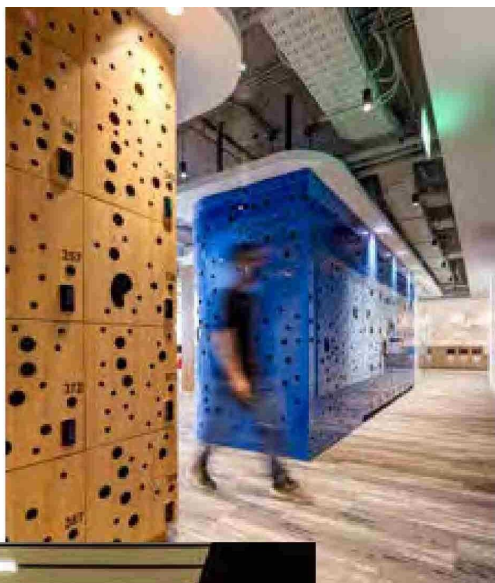
Así, dentro de algunos de los elementos que la neurociencia aporta al bienestar gracias al diseño de los espacios podríamos citar:

**Biofilia:** Está probado que tener zonas verdes reduce los niveles de cansancio mental y estrés, y aumenta nuestra eficiencia y bienestar. Pablo Redondo cuenta que también se ha visto que el cerebro se puede engañar. "La respuesta ante una planta natural y artificial es bastante similar. Pero la biofilia no son sólo las plantas, hay más de 20 elementos que se pueden trabajar: formas, materiales, patrones, fractales... En espacios cerrados puedes poner muros con patrones naturales o ventanas que miren a paisajes artificiales y el efecto cerebral será dopaminérgico igual porque el cerebro hace menos esfuerzo en leer el espacio porque le resulta más natural".

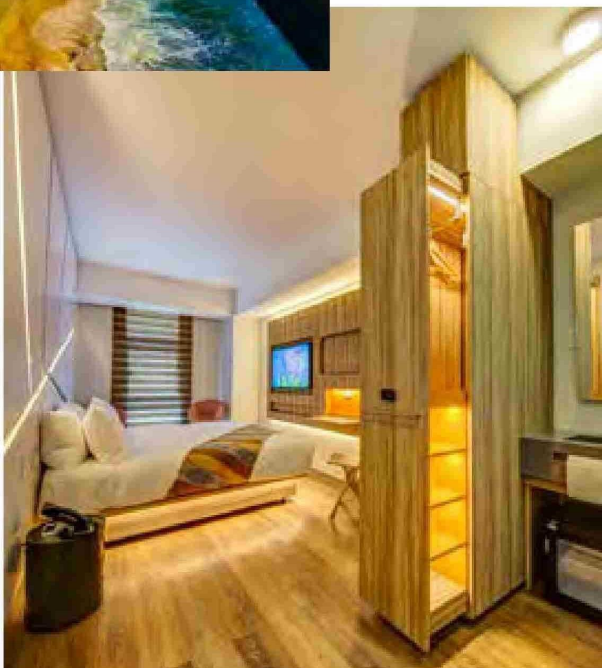
La importancia de la luz: mantener el ciclo circadiano de sueño vigilia es clave para el bienestar. El neurointeriorismo propone trabajar con luz natural y artificial la concentración, la vitalidad y la regulación del sueño. "La luz fría de la mañana es la que genera aumento del cortisol y de la temperatura del cuerpo a cierta hora. Y con la luz cálida efectivamente empieza la producción de melatonina. Si piensas que el ser humano hoy día pasa el 90% del tiempo en interiores, con la misma temperatura de luz, la misma intensidad de luz, la misma temperatura ambiente, eso es súper antinatural. Entonces, hoy trabajamos sistemas de luz variables para que el ciclo circadiano se conserve", dice Redondo.

**Distribución del espacio:** El ojo descansa por intensidad y el ojo también descansa por profundidad. "No puedo estar mirando algo a dos metros todo el tiempo. Tengo que tener lejanía para poder descansar el músculo. Pero eso tampoco significa cambiar espacios sobrestimulados por otros sin estímulos como propone el minimalismo, que fue la estrella de rock de la arquitectura y del interiorismo por mucho tiempo. Hoy día el minimalismo está de salida. La falta de estímulos espaciales o de riqueza espacial, hace que el cerebro se apague y el cerebro va a luchar por no apagarse, porque si yo ya leí el espacio, ya lo entendí y no tengo nada más, me voy a empezar a desesperar. Hay un experimento que se hacía en una sala blanca sin nada, solamente un botón rojo que te provocaba una descarga eléctrica a los 30 minutos, y la gente se autoprovocaba una descarga eléctrica porque no soportaba el aburrimiento", relata el profesional.

**Estimular el olfato:** todos los sentidos transmiten sus registros al cerebro causando una respuesta hormonal. Sin embargo, el olfato es 10 mil veces más potente que el resto, pues se conecta con la parte más primitiva del sistema nervioso, el cerebro reptiliano. Es por eso



**“Hoy día, el minimalismo está de salida. La falta de estímulos espaciales o de riqueza espacial, hacen que el cerebro se apague, y el cerebro va a luchar por no apagarse”, dice el arquitecto Pablo Redondo.**



que es buena idea promover el descanso con olores como la lavanda y el sueño con materiales naturales como plumas, lana o algodón.

Respetar la neurodiversidad: Hay personas que responden muy diferente a estímulos de luz o sonido, particularmente aquellos que presentan diagnósticos de déficit atencional (TDAH) o del espectro autista (TEA). “En un espacio corporativo, las personas con un espectro TEA tienen muy baja tolerancia a los ruidos fuertes. Y en déficit atencional trabajamos una estación de trabajo no cuadrada como el resto, con una forma mucho más orgánica, pero permitía en pocos pasos estar parado, sentado, arrodillado. Entonces, la persona puede tomar muchas decisiones estando en el mismo espacio laboral”, cuenta Redondo. Y, respecto de la memoria, aporta que investigaciones en Alzheimer han mostrado cómo el efecto de los entornos simétricos ayudan a ralentizar el deterioro de la enfermedad.

Espacios laborales, habitacionales, educacionales y de administración de salud están siendo abordados cada vez más con esta aproximación. Es por esto que los saberes de la neuroarquitectura y el neurodiseño han llegado a integrarse a la academia y hoy existen diplomados que lo enseñan en el país.

Pablo Redondo está a cargo del Diplomado Neuroarquitectura en Espacios Interiores que dicta la Universidad del Desarrollo (UDD), y la Universidad Diego Portales comenzará este mes con el Diplomado en Fundamentos de la Neurociencia Aplicados al Diseño y la Arquitectura, a cargo de la arquitecta española Ana Mombiedro.

En comunicación desde España, la arquitecta ayuda a aclarar la mayor confusión que ronda su quehacer: que no es nada parecido al Feng Shui. “Es sorprendente lo rápido que se relacionan y lo poco que tienen que ver. Son cosas diametralmente opuestas. La neuroarquitectura aplicada, tiene como pilar fundamental y único la investigación científica que se hace en laboratorios”, dice la profesional.

Y resume: “Actuar desde la neuroarquitectura a nivel de sistema nervioso persigue el bienestar de las personas que habitan los espacios, para lo que necesitamos herramientas que nos permitan averiguar cuáles son sus necesidades y sus umbrales de confort. También, actuar en consecuencia y tomar decisiones de diseño que tengan en cuenta la experiencia sensorial de las personas. En última instancia, favorecer la salud integral de los habitantes de nuestros espacios o los usuarios de nuestros diseños, algo que corresponde con una tarea ética de nuestra profesión”. ■

