

Universidad de Belgrano

Facultad de Arquitectura y Urbanismo

Carrera acreditada por:



**“Arquitectura y bienestar en contextos urbanos: aplicación
de principios de neuroarquitectura en un Centro de
Salud y Bienestar Integral en La Paternal, Buenos Aires.”**

Centro de Salud y Bienestar Integral – La Paternal, Buenos Aires.

María Constanza Russo Méndez

14.07.2026

Buenos Aires – Argentina

Matrícula:

000-17-7258

Carrera:

Arquitectura

Tutor/a:

Guillermo Cristofani

Asesor/a técnico/a:

Rocío Fortín Murga

Pilar Iturralde

Firma alumna

Agradecimientos

Dar por finalizada la tesina significa cerrar un camino largo de aprendizaje y desafíos constantes. Después de seis años, se cierra un ciclo maravilloso, en donde me rodeé, aprendí e intercambié momentos y conocimientos con amigos, compañeros y profesionales. Es por ello, que hoy quería agradecerles tanto a ellos como a los que estuvieron desde otro lado, desde la escucha, el consejo y el acompañamiento; impulsándome para llegar a este día.

En primer lugar, a mi familia, el sostén de mi vida. Sin ellos nada de todo este camino hubiese sido posible. Gracias a ellos tuve la oportunidad de seguir aprendiendo y creciendo tanto como persona y como profesional; dándome las herramientas necesarias y el techo para mejorar y superarme constantemente.

Por otra parte, a mis amigos de la vida como también los que me dio la Universidad. La carrera de arquitectura no solo me enseñó lo que es la perseverancia y la constancia, sino que también me dio amigos de oro, amigos que hoy considero hermanos y también futuros colegas. Los describo así porque son esos que te impulsan, te apoyan y se desviven tanto por uno como por el grupo. Por eso les agradezco, porque fueron muchos años de compartir momentos eternos y de mucho cansancio, ansiedad y estrés y sin un buen equipo detrás, nada hubiese sido lo mismo. También quiero agradecerles a mis amigos de la vida y a Manuel. Les agradezco por haberme entendido, aunque no hayan vivido en carne propia lo que estaba pasando, pero siempre me apoyaron, me ayudaron y se enorgullecieron por mis logros.

Y, por último, a la Universidad de Belgrano. A todos sus directivos, equipo de docentes y personal que me abrieron las puertas tanto a mí como a múltiples personas que decidieron seguir el camino del aprendizaje y el profesionalismo. Gracias por su constante dedicación, entrega e interés y por enseñarnos con paciencia y orgullo.

Abstract

La presente investigación aborda la relación entre arquitectura y bienestar, explorando cómo el espacio que diseñamos impacta en nuestro cerebro, nuestras emociones y nuestro comportamiento, alcanzando estados de equilibrio físico, mental y emocional, evitando recurrir exclusivamente a métodos o tratamientos externos. La investigación hace énfasis dentro de contextos urbanos contemporáneos, caracterizados por los ritmos acelerados de vida, la sobreestimulación sensorial y las demandas constantes que impactan de forma negativa en la salud integral de quienes la habitan.

Dentro de este marco, el objetivo consiste en diseñar y analizar cómo la arquitectura, a través de principios de neuroarquitectura, puede contribuir a la regularización de los estímulos asociados al estrés urbano generando espacios que favorezcan su reducción, y que promuevan el equilibrio psicofisiológico de los usuarios. Para ello, se incorporan conceptos como la biofilia y la regulación sensorial, entendiendo que decisiones como la luz natural, la vegetación y la variación de escalas inciden en la experiencia del usuario.

A partir de este enfoque, los conceptos desarrollados se aplican al diseño de un **Centro de Salud y Bienestar Integral**, ubicado en el barrio de La Paternal, en la Ciudad de Buenos Aires. El proyecto se inserta dentro de una estrategia urbana definida mediante un plan maestro, que busca articular los barrios de La Paternal, Chacarita y Villa Crespo a través de la fomentación de hábitos saludables, fortaleciendo la vida comunitaria y la incorporación de criterios de sustentabilidad. De este modo, la propuesta articula distintas escalas de intervención —urbana, arquitectónica y sensorial—, generando espacios y atmosferas capaces de influir de manera positiva en la experiencia y en la calidad de vida de las personas.

El desarrollo del trabajo permite sostener que la incorporación de principios de neuroarquitectura, articulada a través de una operación multiescalar, permite entender el bienestar no solo como un programa arquitectónico, sino como una experiencia construida desde la relación entre ciudad, paisaje, edificio y cuerpo. En este sentido, la propuesta plantea una forma de proyectar equipamientos de salud como infraestructuras abiertas e integradas a la vida barrial, en lugar de programas cerrados y exclusivamente funcionales.

Palabras clave: neuroarquitectura, salud y bienestar integral, arquitectura, biofilia, paisaje terapéutico, regulación sensorial, atmósferas.

Índice de contenidos

1. Introducción	5
2. Estado del Arte	7
3. Marco teórico	9
3.1 Neuroarquitectura y Bienestar	9
3.2 Principios de la neuroarquitectura	9
3.3 Percepción, experiencia y atmósfera	12
4. El Proyecto	15
4.1 Análisis de sitio	15
4.2 Memoria descriptiva	17
4.3 Programa de necesidades	19
4.4 Láminas síntesis TFC	20
5. Componente proyectual	24
5.1 Revitalización urbana e integración barrial desde el master plan	24
5.1.1 Aplicación al proyecto.....	24
5.1.2 Referentes de arquitectura	25
5.1.3 Ficha referente 01	28
5.1.4. Ficha referente 02	29
5.1.5. Ficha referente 03	30
5.1.6. Lámina de aplicación.....	31
5.2 Paisaje terapéutico y biofilia como estrategia de bienestar	32
5.2.1. Aplicación al proyecto	32
5.2.2. Referentes de arquitectura	33
5.2.3. Ficha referente 01	35
5.2.4. Ficha referente 02	36
5.2.5. Ficha referente 03	37
5.2.6. Lámina de aplicación	38
5.3 Regulación sensorial y experiencial desde la neuroarquitectura.....	39
5.3.1. Aplicación al proyecto	39
5.3.2. Referentes de arquitectura	40
5.3.3. Ficha referente 01	43
5.3.4. Ficha referente 02	43
5.3.5. Ficha referente 03	45
5.3.6. Lámina de aplicación	46
6. Conclusión	47
7. Bibliografía:	48

1 Introducción

No obstante, la arquitectura y el diseño urbano tradicionalmente fueron pensados y diseñados desde las lógicas funcionales, técnicas y económicas, dejando en segundo plano la influencia positiva que le pueden generar a los procesos cognitivos, emocionales, fisiológicos y socioemocionales de los usuarios. Esta falta de consideración limita el potencial que tiene el espacio construido como herramienta activa para la mejora del bienestar general.

Entonces, nos cuestionamos: *cómo la arquitectura puede contribuir de forma activa al bienestar, no solo como espacio físico destinado a ciertas actividades, sino como un agente capaz de regular estímulos, percepciones y experiencias*. Desde esta perspectiva, la investigación se inscribe en el campo de la *neuroarquitectura*, una disciplina que estudia la relación entre la biología, el sistema nervioso, el entorno y la identidad, para comprender cómo una persona vive, trabaja y decide dentro de ese espacio.

En este sentido, la investigación se estructura a partir de la siguiente pregunta: **¿Cómo puede la arquitectura, a través de principios de la neuroarquitectura, contribuir a reducir el estrés urbano y promover el bienestar integral de las personas?**

A partir de este interrogante, se plantea como hipótesis que la incorporación de una mirada científico-humana, basada en principios de *neuroarquitectura*, puede contribuir al diseño de espacios capaces de favorecer la memoria, elevar el estado de ánimo, disminuir los niveles de estrés y promover el equilibrio psicofisiológico de los usuarios a través de estrategias proyectuales orientadas a regular los estímulos del entorno, favorecer la orientación espacial, incorporar luz natural y vegetación, trabajar con escalas y materialidades sensibles, y construir recorridos y atmósferas que acompañen la experiencia física, mental y emocional de las personas.

Desde esta perspectiva, los objetivos de la investigación permiten orientar el desarrollo del trabajo, articulando el análisis teórico con su aplicación proyectual en el Centro de Salud y Bienestar Integral en La Paternal. En este marco, el objetivo general consiste en **diseñar un Centro de Salud y Bienestar Integral en el barrio de La Paternal, Buenos Aires, mediante la aplicación de principios de la neuroarquitectura, orientado a reducir los efectos del estrés urbano y promover el bienestar físico, mental y emocional de los usuarios**.

En función de ello, los objetivos específicos se orientan a analizar las problemáticas del contexto urbano contemporáneo asociadas a la sobreestimulación sensorial, los ritmos acelerados y el estrés; identificar los aportes de la neuroarquitectura en relación con la percepción, las emociones, la conducta y el bienestar de las personas; relacionar estos principios con estrategias proyectuales capaces de favorecer la calma, la orientación, la concentración, la regulación emocional y el contacto con la naturaleza; definir criterios espaciales, ambientales y

materiales aplicables al proyecto; y justificar las decisiones proyectuales como una respuesta arquitectónica destinada a generar una pausa perceptiva y corporal dentro del contexto urbano.

La relevancia de esta investigación radica en la necesidad de repensar el rol de la arquitectura frente a los desafíos contemporáneos, particularmente en el contexto *postpandemia*, donde la salud y el bienestar han adquirido una centralidad creciente. En este escenario, el trabajo busca aportar una mirada que articule criterios de sustentabilidad, salud, ciencia y comunidad, entendiendo que el diseño del entorno construido puede desempeñar un papel relevante en la construcción de ciudades y sociedades equilibradas y resilientes.

2 Estado del Arte

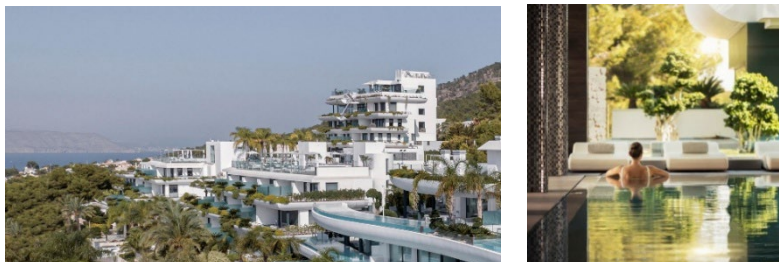
En los últimos años, diversos proyectos arquitectónicos vinculados a la salud, el bienestar y la prevención comenzaron a consolidar una nueva manera de comprender el espacio destinado al cuidado. Estas propuestas no se limitan a resolver programas médicos, terapéuticos o recreativos, sino que incorporan criterios espaciales, ambientales y sensoriales orientados a mejorar la experiencia física, mental y emocional de los usuarios. En este sentido, el análisis de antecedentes contemporáneos permite reconocer estrategias proyectuales vinculadas con la integración del paisaje, la creación de atmósferas de calma, la continuidad entre interior y exterior, y la construcción de entornos y programas capaces de acompañar procesos de descanso, recuperación y equilibrio.

Un caso de estudio es **SHA Wellness Clinic**, ubicado en Alicante, España. Este centro propone una experiencia de bienestar integral en donde ofrecen programas vinculados a la longevidad, a la esperanza de vida y otros personalizados, en donde cada usuario puede diseñar su propia experiencia adaptada a sus propias metas de salud y bienestar. Las actividades allí dentro están vinculadas con la medicina preventiva, nutrición, terapias holísticas y otros programas personalizados de esta índole. No solo se trata de ofrecer programas o actividades vinculadas a este estilo de vida, sino que el entorno donde está ubicado y la arquitectura que la envuelve son protagonistas de esta experiencia.

Su ubicación, próxima al entorno natural de la Sierra Helada y la Bahía de Altea, permite reforzar la relación entre paisaje, arquitectura y bienestar, entendiendo el entorno no como un simple escenario, sino como parte activa de la experiencia de cuidado. A su vez, cada espacio fue diseñado para favorecer una recuperación real con materiales nobles, luz natural del mediterráneo, arquitectura curva, vegetación y aire puro; generando un microclima el cual mejora el descanso, regula la energía y facilita un estado de regeneración más profundo. En conclusión, el proyecto evidencia una forma contemporánea de abordar la salud desde una mirada integral, donde el descanso, la alimentación, el tratamiento médico, la actividad física y la calma ambiental forman parte de un mismo sistema espacial y programático.

Figura 1.

Vista aérea del complejo y área de piscina interior de SHA Wellness Clinic, España



Nota. Fuente: shawellness.com.es

Otro referente significativo es **Lanserhof Sylt**, ubicado en la isla de Sylt, Alemania, y diseñado por Ingenhoven Associates. El proyecto funciona como un resort y balneario médico orientado a la salud preventiva, la longevidad y la recuperación física, integrando arquitectura, interiorismo y paisaje dentro de un entorno natural de fuerte identidad. Su arquitectura trabaja con materiales, cubiertas y formas vinculadas al paisaje local, buscando construir una experiencia de bienestar que no se apoye únicamente en el programa terapéutico, sino también en la relación sensible con el sitio, el clima y la materialidad.

Lanserhof trabaja con un concepto principal: *vivir mejor y por más tiempo*. La búsqueda de este concepto parte de la salud holística; es decir, busca armonizar cuerpo, mente y espíritu no solo para tratar enfermedades, sino, por sobre todo, para promover y mantener la salud a largo plazo. Para ello brinda diferentes programas centrándose en la regeneración profunda del cuerpo, en particular la salud intestinal, y en la activación de los poderes de autocuración del organismo.

En simultaneo, la arquitectura, la escala, la materialidad, la relación con el paisaje y la atmósfera de retiro acompañan procesos de restauración física, mental y emocional, permitiendo generar un entorno de calma y concentración en el cuerpo, siendo un rol igual de importante que los programas y actividades.

Figura 2

Vista exterior del centro de bienestar Lanserhof Sylt



Nota: Fuente: lanserhof.com

En conjunto, estos antecedentes permiten reconocer una tendencia contemporánea en la arquitectura del bienestar: el paso de edificios concebidos únicamente como contenedores funcionales hacia entornos integrales capaces de incidir en la experiencia del usuario. A través de distintas escalas y contextos, los casos analizados trabajan la relación entre salud, paisaje, programa, atmósfera y cuerpo, aportando criterios relevantes para pensar una arquitectura que no solo aloje actividades vinculadas al cuidado, sino que también contribuya a generar calma, equilibrio y bienestar integral.

3 Marco teórico

3.1 Neuroarquitectura y Bienestar

La relación entre el entorno construido y el bienestar de las personas ha adquirido creciente relevancia en las últimas décadas, especialmente en contextos urbanos caracterizados por la sobreestimulación, los ritmos acelerados y las exigencias cotidianas. En este marco, la neuroarquitectura surge como un campo interdisciplinario que vincula la arquitectura con las neurociencias, "con el objetivo de comprender de qué manera los espacios influyen en los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos de los individuos."¹

Desde esta perspectiva, el diseño del entorno deja de ser entendido únicamente como una respuesta funcional o estética, para convertirse en una herramienta capaz de incidir en la percepción, el comportamiento y la calidad de vida de los usuarios. La neuroarquitectura parte del supuesto de que el espacio que habitamos afecta nuestra cognición, nuestras emociones y nuestras conductas, proponiendo una mirada integral que considera al usuario como eje central del proceso proyectual.

En este sentido, el bienestar no se comprende únicamente como ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio integral que involucra dimensiones físicas, mentales y emocionales. La arquitectura, en tanto disciplina que configura el entorno cotidiano, adquiere un rol activo en la construcción de dicho equilibrio, pudiendo contribuir tanto a su fortalecimiento como a su deterioro.

En relación con el presente trabajo, este enfoque permite comprender al Centro de Salud y Bienestar Integral no solo como un edificio destinado a alojar actividades vinculadas al cuidado físico y mental, sino como un entorno capaz de participar activamente en la regulación del usuario. De este modo, la arquitectura se transforma en una estrategia proyectual para disminuir la sobreestimulación propia del contexto urbano y generar condiciones espaciales asociadas a la calma, la orientación, la pertenencia y el bienestar.

3.2 Principios de la neuroarquitectura

A partir de los aportes de la neurociencia, diversos estudios han identificado factores del entorno construido que inciden en la percepción, el comportamiento y la experiencia emocional de las personas. Este campo, impulsado institucionalmente por espacios como la Academy of Neuroscience for Architecture (ANFA), ha identificado principios vinculados con la iluminación natural, la presencia de elementos naturales, la configuración espacial, el uso del color, la materialidad y las formas arquitectónicas. Estos recursos permiten pensar el espacio no solo

¹ OCHOA (2021). *¿Qué es la neuroarquitectura?* Architectural Digest.

desde su resolución funcional, sino también desde su capacidad para orientar, contener, estimular o regular al usuario.

En primer lugar, la iluminación natural cumple un rol fundamental, ya que no solo permite orientar al usuario dentro del espacio, sino que también influye en la concentración, el estado de ánimo y los ritmos biológicos. Un estudio comparativo: *Impact of Windows and Daylight Exposure on Overall Health and Sleep Quality of Office Workers*, realizado por **Boubekri et al. (2014)** dentro de dos oficinas con diferentes condiciones, concluyeron que los trabajadores con mayor exposición a luz natural presentaban una duración de sueño más prolongada, mejor calidad de sueño y una tendencia a mayores niveles de actividad física que quienes trabajaban en ambientes sin ventanas. La entrada controlada de luz contribuye así a generar ambientes más confortables, favorece la regulación de los ritmos biológicos y permite establecer una relación más equilibrada entre el interior y el exterior. **Boubekri et al. (2014)** concluyen que “el diseño arquitectónico de los entornos de oficina debería otorgar mayor importancia a una exposición suficiente a la luz natural de los trabajadores para promover su salud y bienestar”².

Asimismo, la presencia de elementos naturales, como la vegetación, contribuye a la reducción del estrés y favorece la concentración. En el estudio: *View Through a Window May Influence Recovery from Surgery*, **Roger S. Ulrich (1984)** analizó la recuperación de pacientes quirúrgicos en habitaciones con distintas visuales exteriores y observó que aquellos con vistas hacia árboles y vegetación presentaron estadías hospitalarias más breves, recibieron menos comentarios negativos en los reportes hospitalarios diarios y requirieron menor cantidad de analgésicos en comparación a los pacientes “en habitaciones similares con ventanas que daban a la pared de un edificio de ladrillos”³. Esta evidencia permite comprender que la relación visual con la naturaleza puede incidir en procesos de recuperación física y bienestar emocional. Este tipo de entornos, capaces de acompañar procesos de descanso, recuperación e introspección a través del contacto con la naturaleza, es lo que en la literatura se conoce como paisaje terapéutico.

En la misma línea, **Rachel Kaplan y Stephen Kaplan (1989)**, desde la psicología ambiental, sostienen que la experiencia de la naturaleza cumple un rol significativo en el funcionamiento humano. En *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*, los autores desarrollan el concepto de *Attention Restoration Theory*, entendido como aquel entorno capaz de favorecer la recuperación de la energía mental y la atención dirigida. Desde esta perspectiva, los ambientes con presencia natural permiten generar condiciones de descanso cognitivo frente

² BOUBERKRI et al. (2014). **Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: a case-control pilot study**. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(6), 603–611, p. 603. Traducción propia.

³ ULRICH. (1984). **View through a window may influence recovery from surgery**. *Science*, 224 (4647), p. 420–421. Traducción propia.

a los estímulos constantes del entorno urbano, aportando fundamentos para incorporar vegetación, visuales verdes y espacios de pausa dentro del proyecto arquitectónico.

La configuración espacial también incide en la experiencia del usuario. **Meyers-Levy y Zhu** demostraron experimentalmente en *The influence of ceiling height* que las variaciones en la altura del techo pueden activar asociaciones vinculadas con la libertad o el confinamiento. Las autoras retoman los aportes de Hall (1966), quien señala que los espacios pequeños y cerrados, como ciertas capillas, pueden transmitir una sensación de restricción y confinamiento, mientras que los espacios de gran altura, como las catedrales, tienden a evocar amplitud, libertad e inmensidad. A partir de esta relación, el estudio sostiene que los techos altos tienden a favorecer un procesamiento más relacional, integrado y abstracto de la información, mientras que los techos bajos promueven un procesamiento más específico, concreto y focalizado. De este modo, la variación de escalas permite responder a distintas necesidades del programa y generar experiencias espaciales diferenciadas, asociando los espacios de mayor altura con actividades abiertas, colectivas o creativas, y los ámbitos más contenidos con situaciones de concentración, introspección o resguardo

Del mismo modo, el uso del color y la elección de los elementos arquitectónicos impactan en la percepción emocional del espacio. Diversos estudios señalan que el color interior de un ambiente puede influir en el estado de ánimo, el desempeño, el estrés y el confort dentro de una persona. **Kwallek, Lewis y Robbins** en *Effects of office interior color on workers' mood and productivity: Perceptual and Motor Skills*, experimentaron el comportamiento y desempeño de trabajadores en diferentes espacios con cambios cromáticos; permitiendo comprender que el color no constituye un aspecto meramente decorativo, sino una variable ambiental que debe ser considerada dentro del diseño de espacios orientados al bienestar.

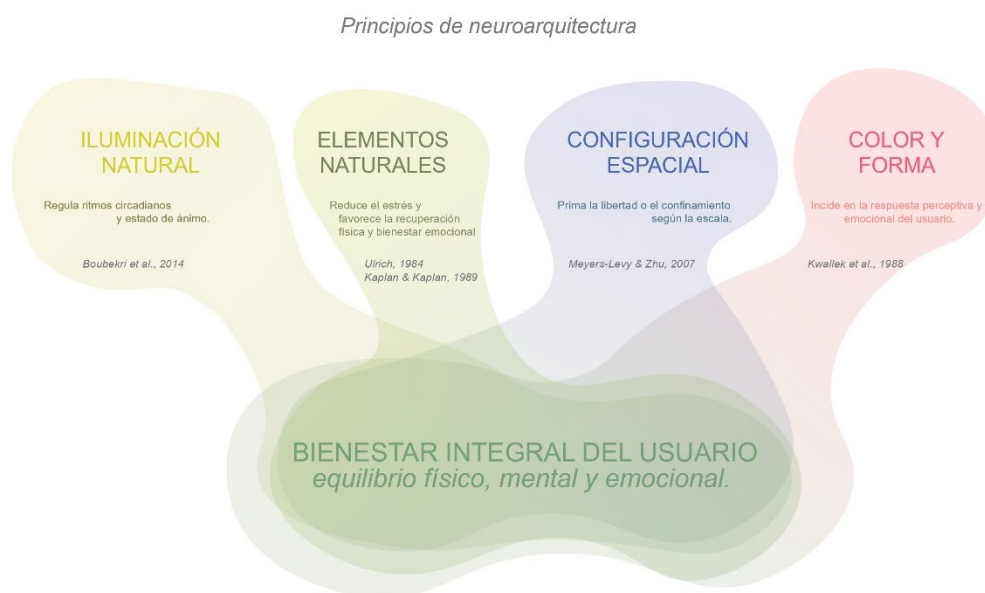
En cuanto a las formas arquitectónicas, **Banaei, Hatami, Yazdanfar y Gramann** utilizaron herramientas neurocientíficas para estudiar cómo las geometrías interiores inciden en la experiencia perceptiva y emocional de los usuarios. En el estudio *Walking through architectural spaces: The impact of interior forms on human brain dynamics*, los autores diseñaron habitaciones virtuales con formas curvas y rectilíneas, que fueron recorridas por diecisiete (17) participantes mediante gafas de realidad virtual, mientras se registraba su actividad cerebral a través de electroencefalografía. La experiencia fue evaluada mediante escalas de placer y excitación, y los resultados evidenciaron un impacto significativo de las geometrías curvas sobre la actividad de la corteza cingulada anterior, región del cerebro vinculada con procesos de evaluación emocional y cognitiva. Este estudio permite comprender que la forma del espacio no constituye una decisión meramente estética, sino una variable capaz de incidir en la respuesta perceptiva y emocional del usuario. A partir de esta evidencia, puede sostenerse que el uso de contornos suaves, transiciones fluidas y geometrías menos rígidas resulta pertinente en

proyectos orientados al bienestar, ya que contribuye a construir atmósferas más amables, continuas y confortables.

En conjunto, estos principios permiten comprender que la arquitectura no es neutra ni únicamente funcional, sino que actúa como un sistema capaz de influir en el comportamiento, la percepción y el bienestar de las personas. En el caso del proyecto, estos criterios orientan decisiones como la incorporación de luz natural controlada, la presencia de vegetación, la construcción de recorridos claros, la utilización de materiales cálidos y la generación de espacios de distintas escalas. Estas operaciones buscan que el edificio no reproduzca la intensidad del entorno urbano, sino que funcione como una pausa perceptiva y corporal dentro de la ciudad.

Figura 3.

Síntesis de los principios de neuroarquitectura y su relación con el bienestar del usuario



Nota. Elaboración propia a partir de Boubekri et al. (2014), Ulrich (1984), Kaplan y Kaplan (1989), Meyers-Levy y Zhu (2007), y Kwallek et al. (1988).

3.3 Percepción, experiencia y atmósfera

La relación entre arquitectura y experiencia puede abordarse desde distintas miradas que coinciden en cuestionar una comprensión puramente visual, formal o funcional del espacio. En este sentido, **Juhani Pallasmaa**, en *Los ojos de la piel*, critica el predominio de la vista en la cultura arquitectónica contemporánea y propone recuperar una percepción multisensorial del habitar. Para el autor, “cada experiencia conmovedora de la arquitectura es multisensorial; las

cualidades del espacio, de la materia y de la escala se miden a partes iguales por el ojo, el oído, la nariz, la piel, la lengua, el esqueleto y el músculo”⁴.

Esta mirada permite comprender que la percepción del espacio no es fragmentada, sino integral, ya que los distintos sentidos se interrelacionan y construyen una experiencia completa del habitar. De este modo, la arquitectura deja de ser un objeto percibido principalmente desde lo visual, para convertirse en un entorno que se vive y se interpreta con todo el cuerpo.

En continuidad con esta perspectiva, **Peter Zumthor** profundiza en la dimensión emocional e inmediata de la arquitectura a través del concepto de atmósfera. En *Atmósferas*, el autor sostiene: “entro en un edificio, veo un espacio y percibo una atmósfera, y, en décimas de segundo, tengo una sensación de lo que es”⁵. Mientras **Pallasmaa** pone el foco en la crítica al ocularcentrismo, y en la recuperación del cuerpo como instrumento perceptivo; **Zumthor** permite comprender cómo esa percepción corporal se traduce en una impresión sensible del espacio. La atmósfera no depende de un único elemento arquitectónico, sino de la relación entre luz, materialidad, escala, temperatura, sonido, sombra, proporción y presencia del cuerpo. De este modo, ambos autores coinciden en que la arquitectura no se experimenta únicamente desde la razón o la imagen, sino desde una vivencia sensible que afecta emocionalmente al usuario.

A esta lectura puede sumarse el aporte de **Josep Maria Montaner**, quien amplía la comprensión de la arquitectura como experiencia vivida e interpretada. En *Arquitectura y crítica*, el autor sostiene que “una obra es una criatura viviente y vivida; una pieza que cada generación verá e interpretará de maneras distintas”⁶. A diferencia de una mirada centrada solamente en las cualidades sensoriales del espacio, **Montaner** incorpora la dimensión crítica, cultural y temporal de la obra arquitectónica. Su aporte permite comprender que el espacio no adquiere sentido únicamente por su forma, su materialidad o su atmósfera, sino también por la manera en que es recorrido, apropiado, recordado e interpretado por quienes lo habitan.

En adición a estas perspectivas fenomenológicas, **Harry Francis Mallgrave** permite vincular la experiencia sensible con los aportes de la neurociencia. En *The Architect's Brain: Neuroscience, Creativity, and Architecture*, el autor sostiene que, aunque los arquitectos tienden a racionalizar las variables del diseño, las personas perciben los edificios principalmente de manera emocional y a través de los sentidos: “Architect’s may like to rationalize the variables of design, but people largely perceive buildings emotionally through the senses”⁷. Esta afirmación permite reforzar, desde una mirada neurocientífica, aquello que **Pallasmaa** y **Zumthor** abordan

⁴ PALLASMAA (2006). *Los Ojos de la Piel*, p. 43

⁵ ZUMTHOR (2006). *Atmósferas*, p. 10

⁶ MONTANER (1999). *Arquitectura y Crítica*, p.19

⁷ MALLGRAVE (2010). *The Architect's Brain: Neuroscience, Creativity and Architecture*, p 188. Traducción propia.

desde la fenomenología: la arquitectura actúa sobre el cuerpo, la percepción y las emociones antes de ser comprendida de manera racional.

En este sentido, **Mallgrave** introduce el concepto de *hapticidad* como una experiencia emotiva y multisensorial de la arquitectura, incluyendo también la dimensión visual: “I would like to use the term as a synonym for the emotive and multisensory experience of architecture, which includes the visual dimension”⁸. Esta definición amplía la noción tradicional de tacto y permite comprender que la experiencia espacial se construye a partir de la relación entre cuerpo, materia, luz, textura, temperatura, sonido, escala y lugar. Así, la *hapticidad* funciona como un punto de encuentro entre la *neuroarquitectura* y la *fenomenología*: por un lado, reconoce la influencia del entorno construido en los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos; por otro, profundiza en la experiencia sensible y corporal del habitar. La *hapticidad*, entonces, funciona como un punto de encuentro entre ambas miradas, al entender que el espacio se experimenta desde la percepción, la memoria corporal, los sentidos y las emociones.

En conjunto, estos autores permiten construir una lectura complementaria de la arquitectura como experiencia humana. **Pallasmaa** aporta la crítica al predominio visual y la recuperación del cuerpo; **Zumthor** desarrolla la atmósfera como impresión sensible e inmediata; **Montaner** incorpora la dimensión vivida, interpretada y temporal de la obra; y **Mallgrave** articula estas ideas con una mirada neurocientífica sobre la percepción emocional y multisensorial del espacio. De este modo, el marco teórico permite comprender que la arquitectura no puede ser entendida únicamente como una respuesta funcional, técnica o formal, sino como un entorno capaz de incidir en la manera en que las personas perciben, sienten, se orientan, se relacionan y habitan.

⁸ MALLGRAVE (2010). **The Architect's Brain: Neuroscience, Creativity and Architecture**, p 189. Traducción propia.

4 El Proyecto

4.1 Análisis de sitio

El proyecto se implanta en el barrio de La Paternal, en la Ciudad de Buenos Aires, dentro de un polígono de estudio que abarca también los barrios de Chacarita, Villa Crespo y Colegiales. La elección de este sector surge a partir de un análisis comparativo a escala macro, en el que se identificaron diferencias significativas en términos de usos, accesibilidad, flujos, densidad, código y disponibilidad de espacios verdes.

En este contexto, La Paternal se presenta como el área con mayor potencial de intervención, debido a la carencia de equipamientos asociados a la salud, el deporte, la educación y la recreación, en contraste con otros barrios del entorno inmediato.

Desde el punto de vista urbano, La Paternal se caracteriza por una fuerte identidad barrial, vinculada históricamente a actividades industriales, ferroviarias y deportivas. La presencia de talleres, el eje de la Avenida Warnes, la estación del ferrocarril San Martín y el estadio Diego Armando Maradona configuran un paisaje urbano de baja altura, con predominio de usos residenciales y productivos. Esta condición se traduce en una escala cercana y en un arraigo comunitario consolidado, donde los valores de proximidad, pertenencia e identidad adquieren un rol central en la vida cotidiana.

En términos de estructura urbana, el área presenta ciertas condiciones de fragmentación, producto de la presencia de barreras físicas y visuales, de gran escala, que dificultan la conectividad entre barrios. Entre ellas se destacan el Cementerio de la Chacarita, que actúa como límite físico y simbólico y también como pulmón urbano, la traza del ferrocarril Urquiza, aún sin ser resuelta como un sistema de viaducto, y el viaducto del ferrocarril San Martín, cuyo espacio inferior se encuentra en desuso, restringiendo la continuidad peatonal y la vinculación entre ambos lados. Esta fragmentación no solo se manifiesta en términos físicos, sino que también afecta en la experiencia cotidiana de los vecinos. La discontinuidad de los recorridos, la aparición de espacios residuales y la falta de integración entre sectores producen una percepción de ruptura y desarticulación del entorno urbano.

En efecto, el espacio deja de ser experimentado como un sistema continuo y legible, afectando la orientación, la apropiación y el vínculo de los habitantes con su entorno. Por lo tanto, esta condición impacta directamente en el bienestar físico y emocional de las personas, al generar situaciones de estrés, inseguridad y desconexión con el espacio público.

Por medio de un análisis de transportes públicos, evidenciamos una buena accesibilidad a escala metropolitana, dada la proximidad a nodos de transbordo relevantes como la estación Federico Lacroze (subte línea B, ferrocarril Urquiza y múltiples líneas de colectivo) y la estación La Paternal del ferrocarril San Martín. Sin embargo, esta conectividad se concentra principalmente en los bordes del polígono, mientras que el interior del barrio presenta menor

densidad de transporte público. A nivel local, el flujo vehicular es moderado, con puntos de mayor congestión en avenidas como Warnes y Juan B. Justo, mientras que el flujo peatonal se intensifica en torno a los nodos de transporte, generando oportunidades para la activación del espacio público.

En relación con los espacios verdes urbanos, se identifica una baja presencia de áreas verdes y arbolado, en comparación con los barrios linderos. Si bien existen espacios significativos como el Parque Los Andes, el Parque Centenario, El Parque Lineal Jorge Newbery y Parque La Isla, en las cercanías, La Paternal presenta una menor densidad de vegetación en relación con los barrios linderos, con predominio de superficies duras y escasos espacios de permanencia. Esta condición, sumado que el área se caracteriza por su lógica productiva, configura un entorno con menor disponibilidad de espacios asociados al descanso, la recreación y el bienestar.

Desde una perspectiva perceptiva y simbólica, el área presenta elementos de fuerte carga identitaria. El ladrillo visto, las texturas industriales, las viviendas bajas y la presencia de infraestructuras ferroviarias configuran una materialidad asociada a la memoria y al trabajo; transmitiendo una sensación de refugio y arraigo a su pasado y presente. A su vez, la cultura del deporte se manifiesta como un componente clave del carácter barrial, a través de clubes, canchas y espacios informales de práctica deportiva. Estos espacios actúan como lugares de encuentro, pertenencia y expresión comunitaria, construyendo un paisaje urbano donde lo colectivo, la cercanía y la actividad física construyen la identidad del lugar.

El análisis de variables socioeconómicas, como el valor del suelo, refuerza esta condición, posicionando a La Paternal como un barrio accesible dentro del contexto urbano, con menor presión inmobiliaria y un ritmo de transformación más lento en comparación con los barrios de Chacarita o Villa Crespo, los cuales están experimentando una notable revitalización urbana y una gran expansión como polos comerciales y gastronómicos. Asimismo, el estudio de la población dentro de este barrio evidencia un perfil predominantemente residencial, con una demografía homogénea, que consiste en la edad avanzada, y un carácter barrial consolidado, lo que constituye un marco favorable para el desarrollo de propuestas orientadas al bienestar y la calidad de vida.

A modo de síntesis, el análisis del sitio permite identificar una serie de fortalezas y oportunidades, como la identidad barrial, la accesibilidad metropolitana, un tejido urbano continuo, el bajo valor inmobiliario y la presencia de un viaducto y una cultura deportiva activa. También se identificaron debilidades y amenazas vinculadas a la fragmentación urbana, la escasez de espacios verdes y tipología de usos y la subutilización de infraestructuras existentes. Estas condiciones fundamentan la elección del área de intervención y orientan la propuesta a la revitalización del barrio con un foco en la salud y el deporte, promoviendo el bienestar y la calidad del habitar.

4.2 Memoria descriptiva

El proyecto propone el desarrollo de un **Centro de Salud y Bienestar Integral** en el barrio de La Paternal, en la Ciudad de Buenos Aires, como parte de una estrategia urbana que busca promover hábitos saludables, la actividad física y la construcción de espacios de encuentro comunitario. La intervención se inscribe dentro de un *master plan* que articula los barrios de La Paternal, Chacarita y Villa Crespo mediante la incorporación de un corredor verde, que recorre las calles de Añasco, Paysandú y Leiva, desembocando en el Parque Los Andes.

Frente a esta condición, el proyecto propone revertir la lógica de fragmentación logrando una continuidad espacial, articulación urbana y experiencias orientadas al bienestar mediante la adhesión del corredor verde, el cual tiene como objetivo, además de resignificar y revalorizar el área de intervención, articular y unificar barrios actualmente fragmentados.

En este sentido, se busca mejorar la movilidad peatonal y ciclista, así como recuperar espacios públicos subutilizados, como el Parque Lineal Jorge Newbery y el bajo viaducto de la avenida Warnes. Para su desarrollo, el corredor se organiza a partir de tres zonas programáticas. La zona 1, ubicada en La Paternal, se orienta a la vida barrial, incorporando propuestas recreativas y culturales, como mercados saludables, talleres comunitarios y bibliotecas. La zona 2 funciona como núcleo de salud y bienestar, donde se emplaza el proyecto principal, y como nexo entre los barrios de La Paternal y Chacarita. Finalmente, la zona 3, insertada dentro de Villa Crespo, se enfoca en el deporte, incorporando residencias para atletas y espacios destinados a actividades deportivas barriales, como anfiteatros y áreas de entrenamiento.

De este modo, la propuesta busca acompañar el desarrollo de los barrios involucrados, reforzando su identidad y promoviendo nuevas dinámicas de uso vinculadas al bienestar, la actividad física y la vida comunitaria.

El edificio se concibe no como un objeto aislado, sino como un dispositivo integrado al tejido urbano, que dialoga con su entorno inmediato y potencia las dinámicas existentes. Se ubica sobre el corredor verde, específicamente en la intersección de Paysandú y Av. Warnes. Su implantación responde a la lógica del corredor, estableciendo relaciones directas con el espacio público y generando una continuidad entre interior y exterior, donde los límites se vuelven difusos y el recorrido adquiere un rol central en la experiencia del usuario.

El proyecto se configura a partir de dos edificaciones enfrentadas, cuya disposición volumétrica define un espacio público central de carácter articulador. A través de la incorporación de diagonales en sus volúmenes, ambos edificios se orientan hacia la avenida Warnes, generando un ámbito de apertura que invita a la permanencia y al encuentro. Esta operación no solo establece una relación directa con el entorno urbano inmediato, sino que también permite construir un nuevo lugar de estar, donde la transición entre lo público y lo privado se vuelve más

permeable. La disposición enfrentada de los volúmenes favorece la generación de visuales cruzadas, así como la ventilación natural y la continuidad espacial.

En este sentido, la calle Paysandú se redefine como un eje de carácter peatonal, reforzando la circulación y el uso del espacio público. A su vez, la incorporación de *ventanas urbanas* en planta baja —entendidas como vacíos que atraviesan los edificios— permite extender el recorrido peatonal a través de los volúmenes, integrando el interior con el exterior y promoviendo nuevas formas de habitar el espacio.

De igual modo, el proyecto no solo resuelve su implantación, sino que propone una estrategia de apertura y conexión. La arquitectura, además de actuar como mediadora entre la escala urbana y la experiencia del usuario, se concibe desde una mirada *fenomenológica*, entendida como una forma de aproximarse al espacio a través de los sentidos, la percepción y la experiencia corporal. De este modo, el edificio no se define únicamente por su organización funcional, sino también por las sensaciones que produce, los recorridos que construye y las atmósferas que genera, consolidando una arquitectura orientada al bienestar.

La configuración espacial del proyecto incorpora variables fundamentales para la regulación de la experiencia del usuario, en relación con la *neuroarquitectura*. Tales como la iluminación natural, la relación con la vegetación, la escala y la materialidad. La luz se utiliza como elemento organizador del espacio, favoreciendo la orientación, la concentración y la generación de ambientes más relajados. Asimismo, la incorporación de jardines de biofilia permite establecer un vínculo directo con la naturaleza, contribuyendo a la reducción del estrés y al bienestar general. La variación de alturas y escalas espaciales responde a la búsqueda de diferentes condiciones de uso, donde los espacios más amplios y abiertos se asocian a actividades colectivas y dinámicas, mientras que aquellos de carácter más contenido favorecen la introspección y la calma. A su vez, la elección de formas, texturas y colores se orienta a generar entornos percibidos como confortables y seguros, promoviendo una experiencia más amable del espacio.

En términos materiales, se retoman elementos propios de la identidad barrial, como el uso del ladrillo, reinterpretado desde una lógica contemporánea que pone en valor su capacidad de generar calidez, textura y pertenencia. De este modo, el proyecto busca establecer un diálogo entre lo existente y lo nuevo, consolidando una arquitectura que no solo responde a su contexto, sino que también lo potencia.

En espacios donde predomina la doble altura y en donde se ubican los jardines de biofilia, el ladrillo se dispone mediante un sistema de entramado permeable que permite el paso controlado de la luz natural. Este recurso genera un juego dinámico de luces y sombras, contribuyendo al confort visual y a la creación de *atmósferas* interiores más serenas y equilibradas.

En síntesis, la propuesta entiende al Centro de Salud y Bienestar Integral como un sistema que articula escalas, programas y experiencias. Desde una mirada que integra neuroarquitectura y fenomenología, el proyecto busca que la arquitectura actúe como mediadora entre el entorno urbano y el usuario, promoviendo el bienestar integral a través de decisiones espaciales, sensoriales y materiales.

4.3 Programa de necesidades

El programa se estructura a partir de tres puntos claves para el bienestar: mente, cuerpo y alma; articulando dimensiones físicas, mentales y sociales a través de la incorporación de actividades diversas y complementarias. En este sentido, se integran espacios vinculados al cuidado del cuerpo, como salas de yoga, pilates, boxeo y crioterapia, junto con áreas destinadas a la salud nutricional y al acompañamiento terapéutico. A su vez, el proyecto incorpora programas de carácter comunitario y cultural, como talleres, cursos de cocina vinculados a huertas, salas de streaming y mediatecas, promoviendo instancias de encuentro, aprendizaje e intercambio. Y a su vez, la incorporación de jardines de biofilia refuerza esta lógica, integrando la naturaleza como parte activa en la construcción de entornos saludables.

La organización del edificio responde a una lógica de zonificación vertical, donde cada nivel alberga programas específicos en función de su grado de actividad, exposición y requerimientos espaciales. La planta baja se concibe como un nivel abierto y permeable, por medio de dos volúmenes separados se da lugar a la *ventana urbana*, la cual actúa como vínculo y como paso entre el espacio urbano público y el emplazamiento del Centro. Este nivel está destinando al encuentro y la cultura, permitiendo la libre circulación de vecinos y visitantes y consolidando su relación directa con el espacio público.

El primer nivel incorpora espacios vinculados a lo audiovisual y a actividades orientadas para los niños, generando ámbitos dinámicos y de carácter más lúdico. El segundo nivel alberga talleres y el centro de nutrición, incluyendo aulas de cocina con vinculación directa a huertas comunitarias, promoviendo prácticas asociadas a la alimentación saludable y la educación. Finalmente, el tercer nivel se orienta al bienestar físico y mental, integrando actividades como yoga, pilates, crioterapia y otras prácticas vinculadas a la relajación y el equilibrio corporal, en un entorno más contenido y controlado.

En consecuencia, la organización programática del edificio establece una gradiente de usos y experiencias, acompañando el recorrido del usuario desde ámbitos más públicos y activos hacia espacios de mayor introspección y calma.

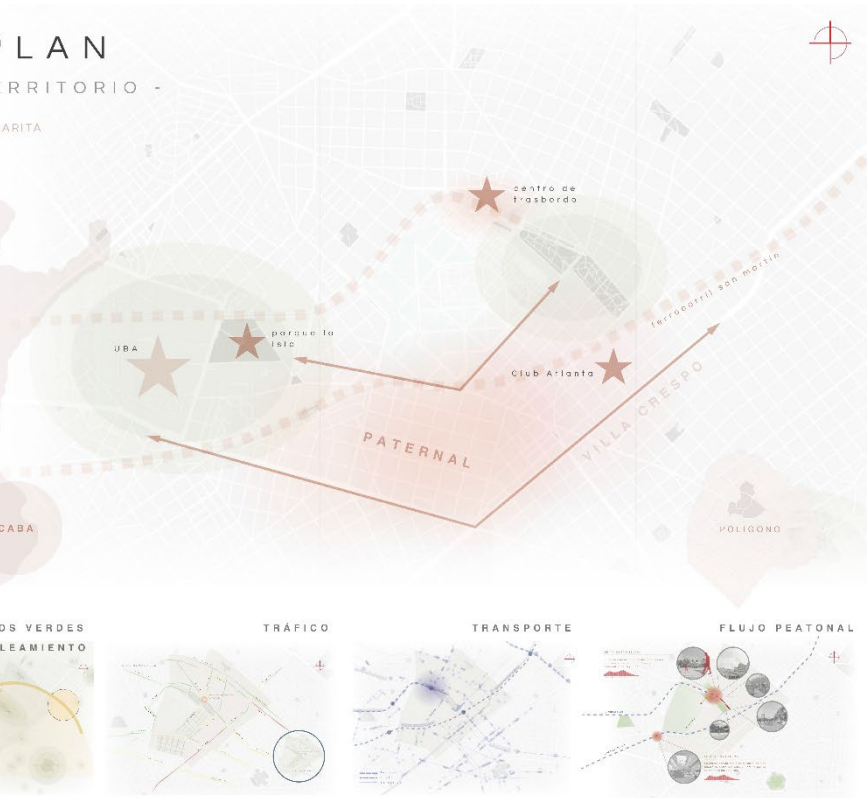
4.4 Láminas síntesis TFC

MASTERPLAN

ANÁLISIS DEL TERRITORIO -

PATERNAL - VILLA CRESPO - CHACARITA

El análisis del polígono muestra cómo la trama urbana, los cruces del bajo viaducto y las orientaciones solares condicionan la implantación y definen las posibles estrategias de ocupación. Esta lectura permite identificar recorridos naturales, nodos de acceso, áreas de proximidad y zonas que funcionan dentro del radio de quince minutos. A partir de estas relaciones, se construye una base sólida para los esquemas del masterplan, orientando las decisiones proyectuales hacia un tejido más conectado, accesible y coherente con las CABA dinámicas del sitio.



ESPACIOS VERDES
ASOLEAMIENTO

TRAFICO

TRANSPORTE

FLUJO PEATONAL

LA IDENTIDAD DEL POLIGONO



IDENTIDAD DEL MATERIAL



IDENTIDAD DEPORTIVA



La identidad del polígono surge de la mezcla entre la calma residencial de La Paternal y la renovación cultural de Chacarita. Esta combinación produce un territorio diverso, donde la vida barrial y las nuevas centralidades conviven de forma natural. La presencia del deporte - desde el corredor de Newbery hasta

los clubes locales - refuerza los vínculos comunitarios, mientras el ladrillo aporta calidez y continuidad con la memoria urbana. En conjunto, el polígono mantiene un fuerte sentido de pertenencia y una necesidad creciente de espacios que sigan fomentando el encuentro y la vida vecinal.



G06

Martinez Antonello - Mazzini - Russo

INTERVENCIÓN MASTERPLAN

CIUDAD DE 15 MINUTOS SALUDABLE Y ACTIVA

PATERNAL - VILLA CRESPO - CHACARITA

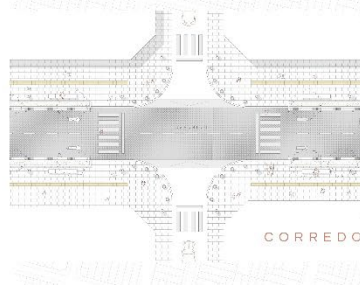
El masterplan se organiza sobre una red de manzanas en La Paternal, extendiéndose hacia Chacarita y Villa Crespo, y se divide en Zona 1, Zona 2 y Zona 3, con el objetivo de promover el bienestar y la salud integral mediante intervenciones urbanas y circuitos de movilidad sustentable.

Sus ejes principales son el corredor deportivo existente y el bajo viaducto, mientras que la cercanía con la Facultad de Agronomía y el Club Atlanta conforma núcleos activos que potencian la vida deportiva, cultural y académica del área.



- ZONA 1** VIDA BARRIAL
- ZONA 2** POLO DE SALUD
- ZONA 3** IDENTIDAD DEPORTIVA

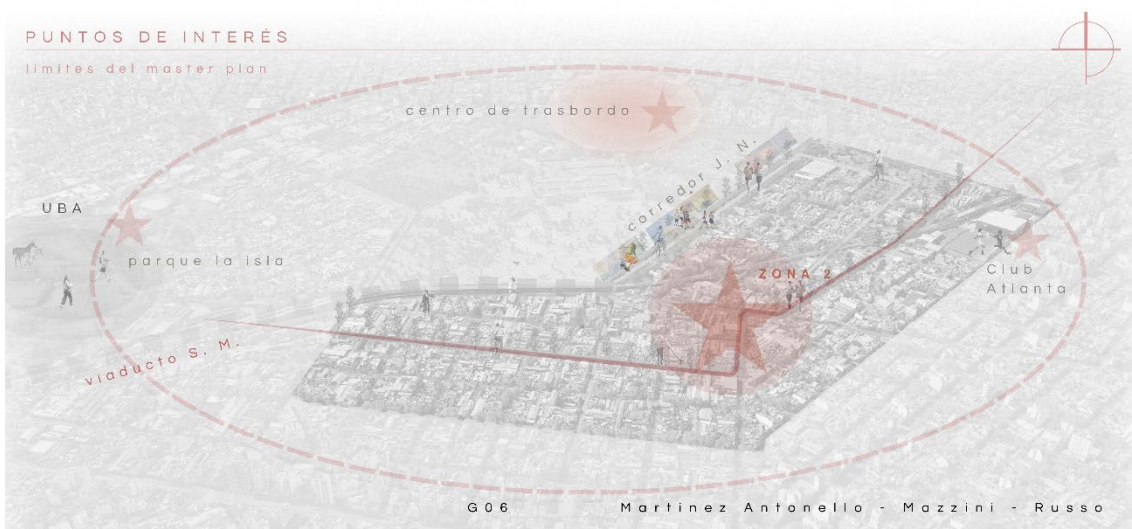
INTERVENCIONES URBANAS - ZONA 2



CORREDOR VERDE SALUDABLE - PAYSANDÚ

PUNTOS DE INTERÉS

límites del master plan



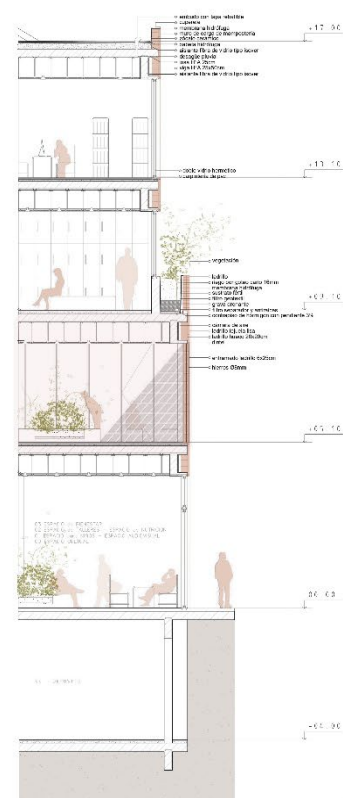


Ambos edificios reúnen programas complementarios que integran deporte, salud física y mental, educación y comunidad. El volumen principal se organiza verticalmente según las necesidades de cada área, conectando los niveles mediante vacíos, jardines y circulaciones que generan transiciones suaves.

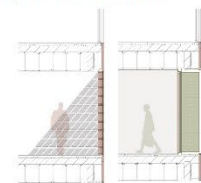


CBSI - LENGUAJE

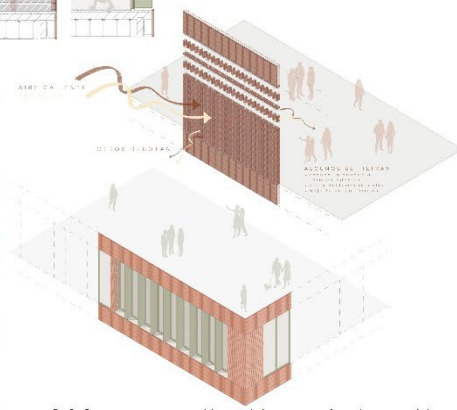
LA SENSIBILIDAD DEL LADRILLO COMO IDENTIDAD BARRIAL



El juego de "ladrillos llenos" y "vacíos" genera un ritmo visual muy marcado que filtra la luz natural.

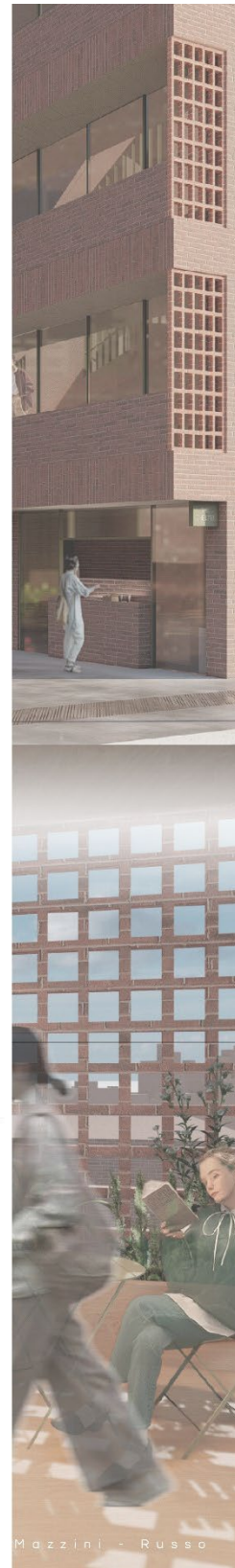


Su calidez material aporta confort, cercanía y una atmósfera propicia para el bienestar integral. Permite la ventilación natural y aporta inercia térmica, estabilizando la temperatura interior; creando espacios más amables y equilibrados para el uso diario.



G06

Martinez Antonello - Mazzini - Russo



5 Componente proyectual

5.1 Revitalización urbana e integración barrial desde el master plan

Desde una escala macro, este componente aborda la dimensión urbana del proyecto, entendiendo que el bienestar no depende únicamente de las condiciones interiores del edificio, sino también de la relación que este establece con la ciudad, el espacio público y la vida comunitaria. En contextos urbanos contemporáneos, la fragmentación territorial, la presencia de infraestructuras duras, los vacíos residuales y la falta de continuidad peatonal pueden intensificar la sensación de aislamiento, inseguridad, estrés y desconexión entre los habitantes. Frente a esta problemática, la revitalización urbana se plantea como una estrategia proyectual capaz de recomponer vínculos, activar áreas degradadas y generar nuevos soportes para el encuentro, la movilidad peatonal y la apropiación colectiva.

En este sentido, el *master plan* no se entiende solamente como una organización física del territorio, sino como una herramienta de integración urbana y social. Su objetivo es transformar sectores fragmentados en una red de espacios públicos, recorridos y programas capaces de mejorar la calidad de vida de los vecinos. Desde esta perspectiva, el espacio urbano deja de ser un simple lugar de tránsito para convertirse en un ambiente activo, donde caminar, permanecer, encontrarse, descansar o realizar actividades vinculadas al bienestar y adquirir un rol central.

5.1.1 Aplicación al proyecto

En el caso del Centro de Salud y Bienestar Integral en La Paternal, este componente se aplica a través de un *master plan* que busca recomponer la relación entre La Paternal, Chacarita y Villa Crespo, sectores atravesados por distintas condiciones de fragmentación urbana. La presencia del Cementerio de la Chacarita, las infraestructuras ferroviarias, los bordes poco permeables, los vacíos urbanos y las áreas bajo viaducto generan discontinuidades físicas y perceptivas que dificultan la integración barrial y limitan la apropiación del espacio público.

Frente a esta situación, el *master plan* propone una estrategia de revitalización basada en la conexión, la apertura y la activación urbana. La operación principal consiste en consolidar un corredor verde que articule distintos puntos a lo largo de su recorrido, incorporando recorridos peatonales, espacios de permanencia, programas comunitarios y áreas vinculadas al deporte, la salud y el bienestar. Esta intervención permite transformar sectores antes percibidos como bordes o espacios residuales en nuevos lugares de encuentro y uso colectivo.

El proyecto del CBSI se inserta dentro de esta estrategia como una pieza articuladora. Su ubicación y su relación con el espacio público permiten que el edificio no funcione como un objeto aislado, sino como anexo de una red urbana mayor. La planta baja se concibe como un espacio permeable y abierto, capaz de construir continuidad entre el interior del edificio y su entorno inmediato. A través de accesos claros, visuales, expansiones y *ventanas urbanas*, el

proyecto busca favorecer la orientación, la apropiación y la conexión entre los usuarios y la ciudad.

La revitalización urbana también se expresa en la incorporación de programas que exceden la lógica estrictamente sanitaria. Talleres, espacios de encuentro, áreas deportivas, actividades comunitarias, mediatecas, huertas y espacios de descanso permiten que el *master plan* promueva hábitos saludables y fortalezca la vida barrial. De este modo, el bienestar se trabaja no solo como una experiencia individual, sino también como una construcción colectiva vinculada al uso compartido del espacio urbano.

Asimismo, la recuperación de áreas verdes y recorridos peatonales intervenidos permite disminuir la intensidad del entorno urbano, generando una secuencia de espacios más amables, caminables y accesibles. El *master plan* busca reemplazar la condición de fragmentación por una estructura de continuidad, donde los recorridos, las plazas, los jardines y los equipamientos actúen como conectores entre barrios y como soportes de nuevas formas de habitar la ciudad.

En este sentido, la escala macro del proyecto permite comprender que la arquitectura orientada al bienestar no comienza únicamente en el interior del edificio, sino en la manera en que este se vincula con su contexto. El *master plan* funciona como una estrategia de reparación urbana, capaz de transformar infraestructuras, vacíos y bordes en espacios activos, verdes y comunitarios. Así, el CBSI se consolida como parte de una intervención mayor que busca reducir los efectos del estrés urbano mediante la integración barrial, la continuidad peatonal, la activación del espacio público y la promoción de una vida urbana más saludable.

5.1.2 Referentes de arquitectura

Para desarrollar este componente, se toman como referentes el **Viaducto de las Artes** en París, **A8erna** en Zaanstad y **El Parque Lineal Cuernavaca** en Ciudad de México. Los tres casos permiten comprender distintas formas de intervenir infraestructuras urbanas existentes, coser y vincular barrios fragmentados por barreras urbanas y construir trazas lineales para transformarlos en sistemas activos de espacio público, paisaje, movilidad y programa barrial. Si bien responden a contextos diferentes, comparten la capacidad de convertir situaciones de borde, fragmentación o subutilización en oportunidades de conexión urbana, permanencia, apropiación ciudadana y revitalización territorial.

El **Viaducto de las Artes**, diseñado por Semaest y con la colaboración del arquitecto Patrick Berger, en París, constituye un caso relevante por su manera de reutilizar una antigua infraestructura ferroviaria y transformarla en un sistema urbano de doble condición. Por un lado, en el nivel superior se desarrolla un paseo verde lineal; por otro, en el nivel inferior, los arcos del antiguo viaducto son recuperados como espacios destinados a talleres, locales, galerías y actividades vinculadas a las artes y los oficios, manteniendo así la historia y memoria urbana.

La propuesta no entiende la infraestructura como un límite, sino como un soporte capaz de alojar nuevas capas de uso. No se reduce únicamente a la creación de un parque lineal, sino que articula paisaje, recorrido peatonal y programa urbano, manteniendo al mismo tiempo la memoria material e infraestructural del lugar. En relación con el *master plan* del CBSI, este referente aporta la idea de trabajar la infraestructura ferroviaria y sus bordes no como elementos de separación, sino como oportunidades para incorporar programa barrial, recorridos verdes y nuevas formas de apropiación ciudadana.

El segundo referente, **A8erna**, desarrollado por NL Architect's en Zaanstad, Países Bajos, resulta relevante por su capacidad de transformar un espacio residual bajo una autopista elevada en un espacio público activo. El proyecto interviene el área bajo la autopista A8, una infraestructura que había dividido el tejido urbano de uno de los barrios de Zaanstad durante décadas, generando una condición de discontinuidad física y social. La intervención buscó restaurar la conexión entre ambos lados de la ciudad y activar el espacio bajo la vía elevada, que durante años había funcionado como un punto ciego urbano.

A diferencia de otros proyectos de recuperación de infraestructura que priorizan únicamente el recorrido, A8erna trabaja el bajo viaducto como un lugar de permanencia y actividad. El proyecto incorpora espacios deportivos, áreas de juego, skatepark, zonas de encuentro, superficies para graffiti, equipamientos de uso cotidiano y sectores vinculados al deporte acuático y al paisaje. De este modo, una superficie antes residual y dominada por la infraestructura vial se transforma en una secuencia de espacios públicos capaces de alojar prácticas diversas y fortalecer la vida comunitaria. En relación con el *master plan* del CBSI, este referente permite pensar la recuperación de los espacios bajo viaducto y bordes ferroviarios como ámbitos programables, habitables y activos, capaces de recomponer vínculos entre sectores urbanos actualmente fragmentados.

Por último, el tercer referente, **El Parque Lineal Cuernavaca** en Ciudad de México, y diseñado Gaetta-Springall arquitectos. El proyecto busca la creación de un bosque urbano lineal de 4.5 km de longitud que, a su vez, construyó ciudad, conformó espacio público, y sumó espíritu en la comunidad. La propuesta reconoce el potencial de la traza ferroviaria como eje de conexión entre barrios y como soporte para nuevas formas de movilidad peatonal y ciclista. En lugar de negar la presencia del ferrocarril, el proyecto la incorpora como parte de la identidad del lugar y organiza en torno a ella un sistema de recorridos, vegetación, permanencias y dispositivos ambientales.

En relación con el *master plan* del CBSI, este referente resulta útil para pensar el corredor verde Añasco–Paysandú–Leiva y su continuidad hacia Parque Los Andes. El proyecto trabaja sobre una infraestructura lineal que puede ser entendida tanto como límite como oportunidad. Su aporte principal radica en demostrar cómo una traza asociada a la fragmentación urbana puede

transformarse en un eje de integración territorial, movilidad blanda, paisaje y encuentro ciudadano sin dejar de lado la memoria urbana.

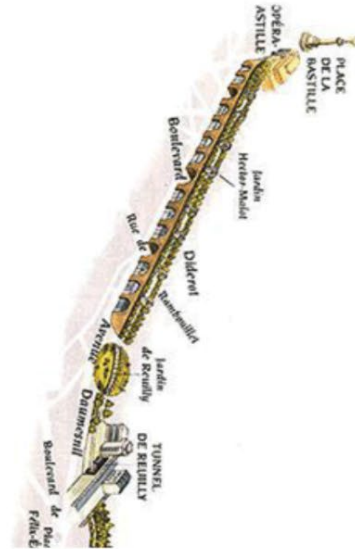
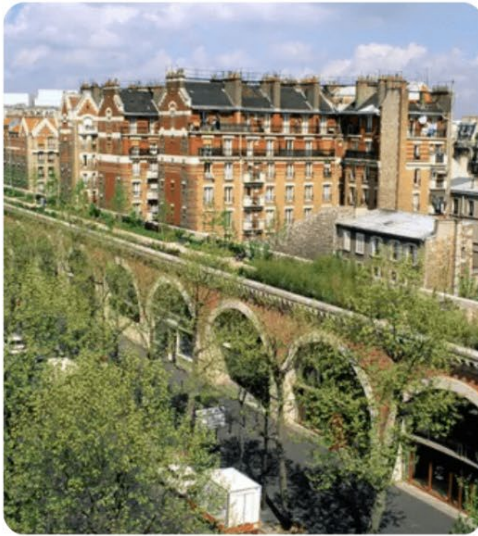
Así, los tres referentes refuerzan distintas dimensiones del componente macro. El **Viaducto de las Artes** aporta la reutilización de infraestructura ferroviaria como soporte de paisaje y programa barrial; **A8erna** permite comprender la recuperación del bajo viaducto como espacio público activo; y El **Parque Lineal Cuernavaca** desarrolla la idea de corredor verde como estrategia de reconexión territorial y movilidad cotidiana. En conjunto, estos casos permiten fundamentar el *master plan* del CBSI como una operación de revitalización urbana orientada a recomponer la fragmentación existente, activar espacios residuales y promover una experiencia urbana más integrada, saludable y comunitaria.

5.1.3 Ficha referente 01

Viaducto de las Artes

Semaest + P. Berger

París, Francia - 1999 / 2000



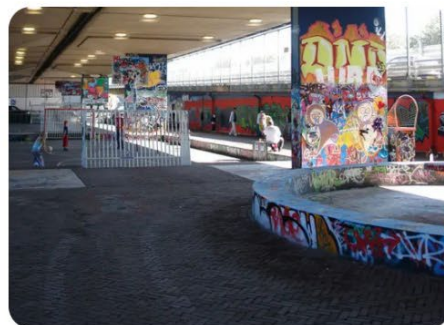
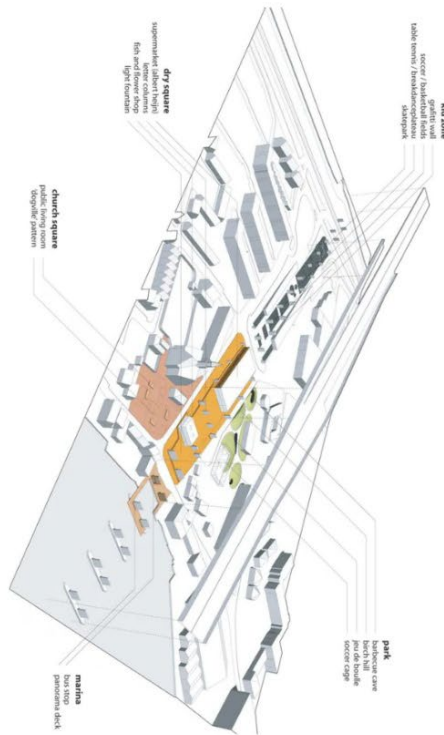
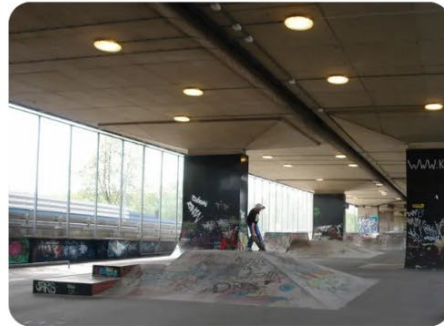
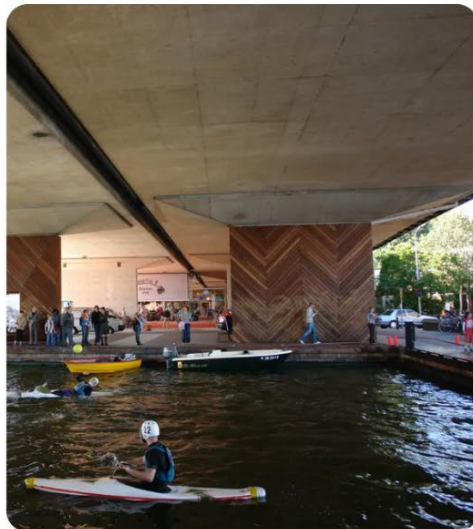
Fuente: leviaducdesarts.com

5.1.4. Ficha referente 02

A8erna

NL Architect's

Zaanstad, Países Bajos - 2003



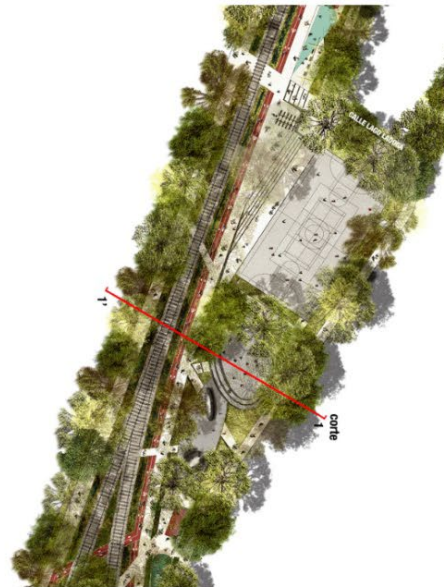
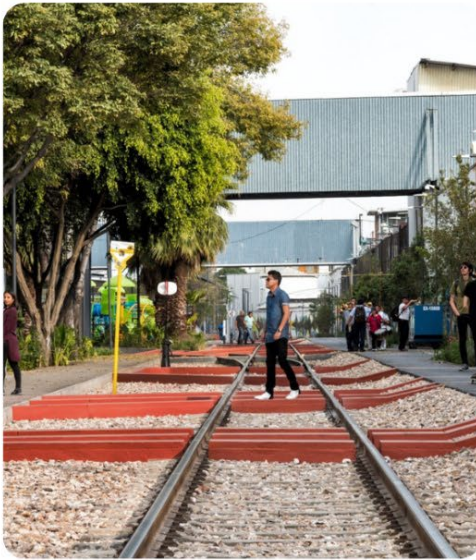
Fuente: architonic.com

5.1.5. Ficha referente 03

Parque Lineal Cuernavaca

Gaeta-Springall arquitectos

Cuernavaca, CDMX - 2017



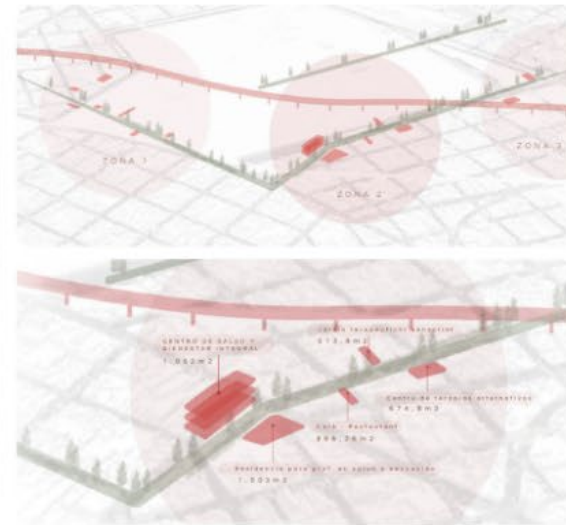
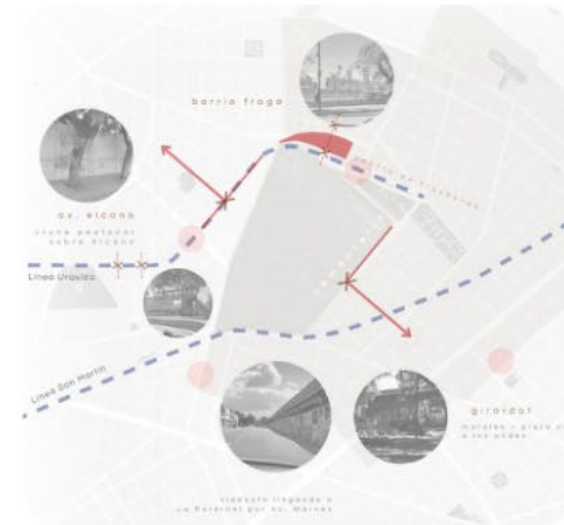
Fuente: Archdaily

5.1.6. Lámina de aplicación

01. REVITALIZACIÓN URBANA E INTEGRACIÓN BARRIAL DESDE EL MASTERPLAN

01. del límite a la continuidad

>>> corredor verde como pieza de reconexión entre barrios fragmentados



de la fragmentación urbana a una red de bienestar barrial.

02. del vacío al espacio activo

>>> infraestructuras, vacíos y bajo viaductos como nuevas secuencias espaciales públicas capaces de alojar prácticas diversas y fortalecer la vida comunitaria.



03. del tránsito a la permanencia

>>> espacios de encuentro, descanso y actividad comunitaria como promotores de bienestar urbano.



5.2 Paisaje terapéutico y biofilia como estrategia de bienestar

Desde una escala meso, este componente aborda la relación entre arquitectura, naturaleza y bienestar, entendiendo al paisaje no solo como un elemento ornamental o complementario, sino como una herramienta activa dentro de la experiencia proyectual. Retomando lo desarrollado en el marco teórico (apartado 4.2), el paisaje terapéutico y la biofilia permiten pensar el contacto con la naturaleza como una estrategia capaz de incidir en la salud física, mental y emocional de las personas.

La biofilia parte de la idea de que los seres humanos poseen una tendencia innata a vincularse con los sistemas naturales. Aplicada a la arquitectura, esta mirada permite incorporar vegetación, luz natural, visuales hacia el exterior, ventilación, agua, materiales orgánicos y espacios de transición como recursos que, tal como se fundamentó a partir de **Ulrich** (1984) y **Kaplan y Kaplan** (1989), favorecen la calma, la concentración, la recuperación emocional y la reducción del estrés. De este modo, la presencia de la naturaleza dentro del proyecto no se limita a mejorar la calidad ambiental, sino que participa en la construcción de una experiencia más sensible, equilibrada y saludable.

El paisaje terapéutico, por su parte, propone comprender los espacios verdes como ámbitos capaces de acompañar procesos de descanso, introspección, encuentro y recuperación. En contextos urbanos caracterizados por la densidad, la sobreestimulación y la escasez de pausas perceptivas, la incorporación de naturaleza permite generar condiciones de alivio frente a la intensidad de la ciudad, en la misma línea con la *Attention Restoration Theory*, mencionada previamente, funcionando como una transición entre la escala urbana del *master plan* y la escala sensorial del edificio, y reforzando la relación entre ciudad, arquitectura, cuerpo y salud integral.

5.2.1. Aplicación al proyecto

En el Centro de Salud y Bienestar Integral en La Paternal, el paisaje terapéutico y la biofilia se aplican como estrategias de mediación entre el contexto urbano y la experiencia interior del usuario. Frente a un entorno atravesado por la fragmentación, la intensidad urbana y la falta de continuidad espacial, el proyecto incorpora la naturaleza como un recurso capaz de suavizar el pasaje entre ciudad y edificio, generando ámbitos de pausa, permanencia y recuperación perceptiva.

Desde la escala del *master plan*, la incorporación de corredores verdes, recorridos peatonales, espacios públicos y áreas de permanencia permite transformar sectores residuales o desconectados en una red de espacios más amables y accesibles. La vegetación no aparece únicamente como acompañamiento del recorrido, sino como un elemento estructurador que permite articular barrios, generar continuidad y promover hábitos saludables vinculados al caminar, al estar y al encuentro comunitario.

En la escala del edificio, la biofilia se trabaja mediante la incorporación de jardines, visuales verdes y espacios de transición que se ubicaron de tal manera que en todos los pisos al menos un espacio de relajación y desconexión vinculado a la biofilia, puedes encontrar; permitiendo que la naturaleza ingrese en la experiencia cotidiana del usuario. Estos elementos actúan como pausas dentro del recorrido, generando momentos de respiro entre actividades de mayor intensidad física, social o terapéutica. De este modo, el edificio evita presentarse como un volumen cerrado o aislado, y construye una relación más fluida entre interior y exterior.

La luz natural, los materiales cálidos y nobles, las texturas naturales y la vegetación refuerzan esta búsqueda de bienestar. En conjunto, estos recursos permiten construir una atmósfera menos institucional y más cercana, donde el usuario no se enfrenta a un espacio frío o exclusivamente funcional, sino a un entorno capaz de transmitir calma, pertenencia y contención. Así, el paisaje terapéutico funciona como una capa intermedia que acompaña el recorrido y prepara al cuerpo para una experiencia más tranquila e introspectiva.

5.2.2. Referentes de arquitectura

Para desarrollar este componente, se toman como referentes tres obras de Singapur. El **Khoo Teck Puat Hospital**, el **Oasia Hotel Downtown** y **Marina One**. Los tres casos permiten comprender distintas formas de incorporar la naturaleza dentro de la arquitectura y la ciudad, no como un recurso decorativo, sino como una estrategia ambiental, perceptiva y social orientada al bienestar.

Singapur es conocida como una "ciudad-jardín" debido a que sus obras arquitectónicas y edificaciones contienen jardines verticales, terrazas con vegetación y fachadas verdes. Esta idea de diseño no es principalmente estética, sino que se utilizan para combatir el calor extremo de Asia, mejorar la sostenibilidad y mejorar la calidad de vida en un entorno densamente poblado.

El **Khoo Teck Puat Hospital**, diseñado por RMJM y en colaboración con CPG Consultants, es relevante por su manera de integrar la arquitectura sanitaria con el paisaje. El proyecto se concibe como un hospital-jardín, donde la vegetación, el agua, las visuales verdes, los patios y los espacios exteriores forman parte de la experiencia cotidiana de pacientes, familiares y personal médico. A diferencia de una lógica hospitalaria tradicional, el edificio busca construir un entorno más amable y reparador, donde la naturaleza acompaña los procesos de espera, recuperación y permanencia.

En relación con el Centro de Salud y Bienestar Integral, este referente aporta la idea de incorporar el paisaje como parte activa de la experiencia de cuidado. Esta estrategia se reinterpreta en el proyecto mediante jardines, patios, visuales verdes y espacios de transición que buscan suavizar la relación entre el entorno urbano y los espacios interiores. De este modo,

la naturaleza no aparece solo como acompañamiento, sino como una herramienta capaz de generar calma, orientación y contención emocional.

El segundo referente, **Oasia Hotel Downtown**, diseñado por WOHA, permite analizar la incorporación de naturaleza en contextos urbanos densos. El edificio trabaja la vegetación como parte de su envolvente y de su organización espacial, generando una arquitectura vertical atravesada por jardines, terrazas y espacios abiertos. En lugar de separar edificio y naturaleza, el proyecto los integra en una misma estructura, construyendo una relación continua entre ciudad, vegetación y habitabilidad.

En relación con el proyecto, Oasia Hotel Downtown permite pensar la biofilia como una estrategia capaz de operar también en altura y no solo a nivel de suelo. Esta idea se vincula con la incorporación de terrazas, expansiones, jardines elevados y visuales verdes dentro del Centro de Salud y Bienestar Integral, reforzando la presencia de la naturaleza en distintos momentos del recorrido. Así, el contacto con lo natural se distribuye a lo largo del edificio y acompaña diversas actividades vinculadas al bienestar.

Como tercer referente, **Marina One**, diseñado por Ingenhoven Architects, contiene un gran jardín central, entendido como corazón ambiental y social del conjunto. El proyecto organiza torres de uso mixto alrededor de un vacío verde interior, donde vegetación, recorridos, terrazas y espacios de permanencia construyen un paisaje contenido dentro de una estructura urbana densa.

En relación con el Centro de Salud y Bienestar Integral, este referente aporta la idea del vacío verde como núcleo articulador de la experiencia arquitectónica. Esta estrategia puede reinterpretarse en el proyecto a través de patios, y dobles alturas vinculados a la vegetación, capaces de ordenar recorridos, generar centralidad y promover situaciones de encuentro. De este modo, el paisaje funciona como una capa intermedia entre la escala urbana del *master plan* y la escala sensorial del edificio.

En conjunto, estos referentes permiten comprender que la biofilia y el paisaje terapéutico pueden operar en distintas escalas: como entorno de recuperación en un edificio de salud, como vegetación integrada a la arquitectura en un contexto denso, y como vacío verde articulador dentro de un conjunto urbano. A partir de ellos, el componente refuerza la idea de que la naturaleza no debe entenderse como un complemento, sino como una estrategia proyectual capaz de mejorar la experiencia espacial, reducir el estrés urbano y promover el bienestar integral.

5.2.3. Ficha referente 01

Hospital Khoo Teck Puat

RMJR + CPG Consultants

Singapur - 1938



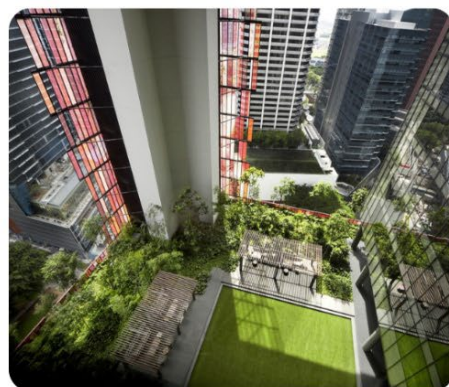
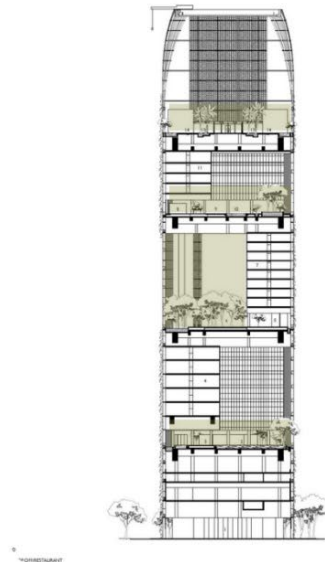
Fuente: rmjm.com

5.2.4. Ficha referente 02

Oasia Hotel Centro

WOHA

Singapur - 2016



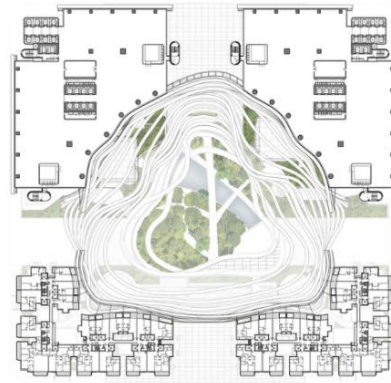
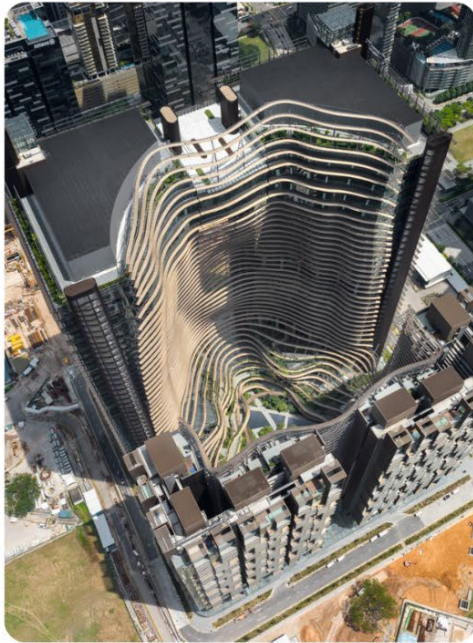
Fuente: Archdaily

5.2.5. Ficha referente 03

Marina One

Ingenhoven Architects

Singapur - 2017



Fuente: Archdaily

5.2.6. Lámina de aplicación

02. PAISAJE TERAPÉUTICO Y BIOFILIA COMO ESTRATEGIA DE BIENESTAR

la naturaleza como mediadora entre
contexto urbano y experiencia interior



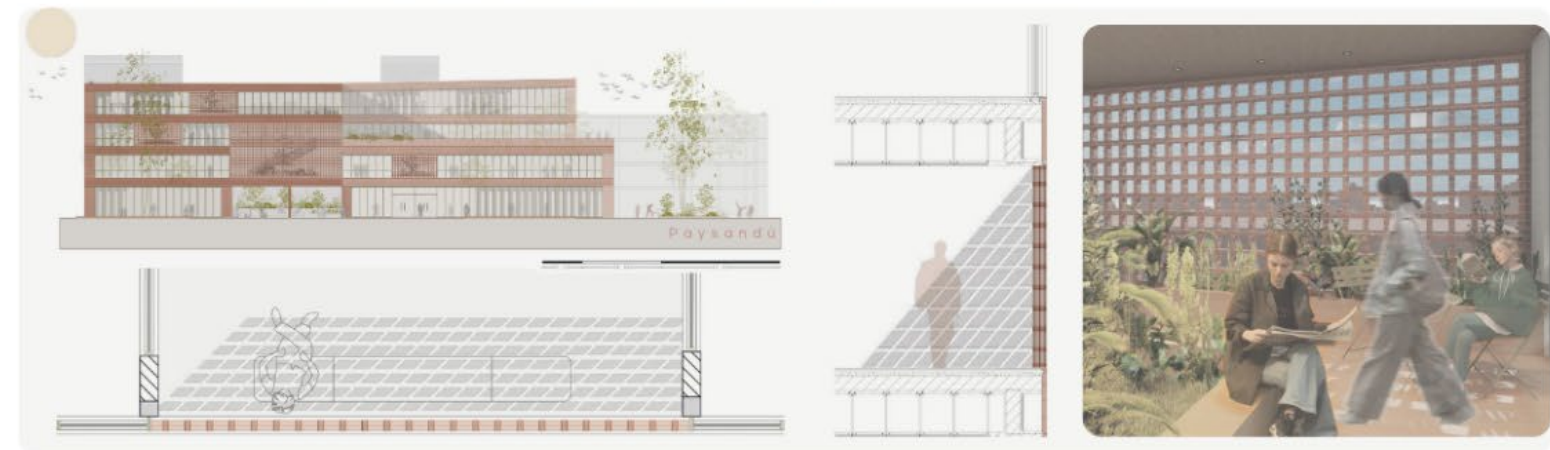
01. transición ciudad-arquitectura

>>> umbrales y expansiones que median entre ciudad, cuerpo y arquitectura



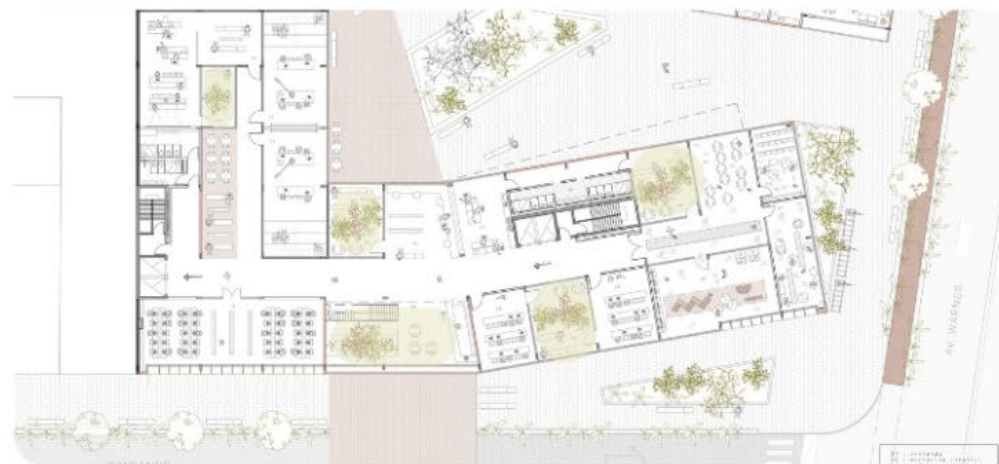
03. pausas perceptivas

>>> naturaleza como herramienta de calma, orientación y contención emocional



02. sistema verde terapéutico

>>> patios, terrazas y recorridos verdes como parte activa de la experiencia de cuidado.



5.3 Regulación sensorial y experiencial desde la neuroarquitectura

Desde una escala micro, este componente aborda la dimensión sensorial y experiencial del proyecto, entendiendo que el espacio arquitectónico no actúa únicamente como contenedor funcional, sino como un entorno capaz de incidir en la percepción, las emociones, el comportamiento y el bienestar de los usuarios. En este sentido, la regulación sensorial se plantea como una estrategia proyectual orientada a disminuir los efectos de la sobreestimulación urbana y a generar condiciones espaciales asociadas a la calma, la orientación, la introspección y el equilibrio psicofisiológico.

A partir de los aportes de la *neuroarquitectura*, se reconoce que determinadas decisiones espaciales y ambientales pueden influir en la manera en que las personas experimentan un lugar. La luz natural, la escala, la proporción, la materialidad, las texturas, los colores, los recorridos, la acústica y la relación con el cuerpo no son elementos secundarios, sino recursos capaces de construir atmósferas que acompañan distintos estados físicos y emocionales. Desde esta perspectiva, el diseño arquitectónico puede contribuir a regular los estímulos del entorno, evitando espacios excesivamente rígidos, fríos o sobrecargados, y favoreciendo experiencias más contenidas, claras y sensibles.

En el marco de un Centro de Salud y Bienestar Integral, este componente adquiere un rol central, ya que el edificio no solo debe alojar actividades vinculadas al cuidado físico, mental y emocional, sino también construir una experiencia espacial coherente con ese propósito. La arquitectura, por lo tanto, no se limita a resolver un programa funcional, sino que participa activamente en la construcción de un ambiente de bienestar. Así, el proyecto busca generar una transición progresiva entre la intensidad del contexto urbano y una atmósfera interior más serena, donde el usuario pueda orientarse, detenerse, desplazarse y habitar el espacio desde una experiencia corporal y perceptiva más equilibrada.

5.3.1. Aplicación al proyecto

Dentro del Centro de Salud y Bienestar Integral en La Paternal, la regulación sensorial y experiencial se aplica a través de una serie de decisiones proyectuales que buscan acompañar al usuario desde lo físico, lo emocional y lo perceptivo. Frente a un entorno urbano caracterizado por la velocidad, la fragmentación y la sobreestimulación, el edificio se concibe como una pausa perceptiva y corporal dentro de la ciudad. Esta pausa no se produce únicamente por el programa de bienestar que aloja, sino por la manera en que el espacio está organizado, iluminado, materializado y recorrido.

La luz natural se trabaja como uno de los principales recursos de regulación. No se incorpora solamente como iluminación funcional, sino como un elemento capaz de orientar, jerarquizar y transformar la experiencia interior. En los sectores de mayor altura y en los espacios vinculados con jardines de biofilia, la luz ingresa de manera controlada, evitando una exposición

directa o agresiva. El uso del ladrillo como entramado permeable permite filtrar la iluminación, generar sombras, matices y variaciones a lo largo del día, construyendo atmósferas más suaves y contenidas. De este modo, la luz funciona como un elemento de transición entre el exterior urbano y el interior del edificio.

La escala también se utiliza como herramienta sensorial. El proyecto alterna espacios de mayor amplitud, vinculados a actividades colectivas y de encuentro, con ámbitos más contenidos destinados a la introspección, la terapia, el descanso o las prácticas corporales. Esta variación permite responder a diferentes estados del usuario: momentos de actividad, socialización, concentración, calma o recuperación. Las dobles alturas, los vacíos interiores y los recorridos permiten generar una experiencia espacial dinámica, pero no caótica, donde el usuario pueda comprender el edificio y orientarse dentro de él.

La materialidad refuerza esta búsqueda de bienestar. El ladrillo, reinterpretado desde una lógica contemporánea, permite vincular el proyecto con la identidad barrial de La Paternal y, al mismo tiempo, aportar textura, calidez y pertenencia. Su uso no responde únicamente a una decisión estética, sino también sensorial: construye filtros, espesores, sombras y superficies que modifican la percepción del espacio. Junto con la vegetación, los colores vinculados a la naturaleza y la presencia de materiales nobles, el edificio busca alejarse de una imagen institucional o sanitaria tradicional, generando ambientes más cercanos, humanos y emocionalmente contenidos.

Los recorridos también forman parte de esta estrategia. El proyecto propone una transición gradual vertical que va desde los espacios más públicos y activos hacia sectores más tranquilos e introspectivos. Esta secuencia permite que el usuario no pase de manera abrupta de la intensidad urbana a los espacios de cuidado, sino que atraviese una serie de umbrales, patios, visuales, cambios de escala y atmósferas que acompañan su experiencia. En este sentido, el edificio no solo organiza funciones, sino que construye un recorrido perceptivo y corporal orientado al bienestar.

De este modo, la regulación sensorial y experiencial se manifiesta en el proyecto a través de la luz, la escala, la materialidad, los recorridos, la vegetación y la construcción de atmósferas interiores. Estos recursos actúan en conjunto para generar un entorno capaz de reducir la intensidad del contexto urbano, favorecer la orientación, promover la calma y acompañar al usuario en sus procesos de cuidado físico, mental y emocional.

5.3.2. Referentes de arquitectura

Para desarrollar este componente, se toman como referentes el **Maggie's Centre Leeds**, de Heatherwick Studio; el **Centro de Rehabilitación Groot Klimmendaal**, de Koen van Velsen; y las **Termas de Vals**, de Peter Zumthor. Los tres casos permiten comprender distintas formas de vincular arquitectura, salud, percepción y bienestar. Si bien cada uno responde a programas

y contextos diferentes, todos comparten una preocupación por la experiencia del usuario y por la capacidad del espacio para construir atmósferas sensibles, cálidas y emocionalmente significativas.

El **Maggie's Centre Leeds**, diseñado por Heatherwick Studio, resulta pertinente por su manera de abordar la arquitectura de salud desde una escala sensible, cálida y no institucional. Maggie's es una institución filantrópica que ofrece apoyo físico, emocional y psicológico gratuito a personas con cáncer, por lo que el edificio debía alejarse de la lógica hospitalaria tradicional y construir un ambiente de contención. El proyecto se organiza a partir de una estructura de madera y una fuerte presencia vegetal, integrando jardines, terrazas y espacios interiores que refuerzan la relación entre naturaleza, materialidad y bienestar.

Su propuesta no se centra únicamente en alojar funciones de acompañamiento y cuidado, sino en generar una atmósfera emocionalmente contenida. La luz natural, la madera, la vegetación, las curvas en los techos y la escala doméstica participan activamente en la experiencia del usuario, produciendo espacios que transmiten calma, contención y protección. En relación con el Centro de Salud y Bienestar Integral, este referente aporta la idea de una arquitectura de salud más humana, donde la materialidad cálida, el contacto con la naturaleza y la escala de los espacios contribuyen a construir una experiencia de bienestar integral.

Como segundo referente, el **Centro de Rehabilitación Groot Klimmendaal**, diseñado por Koen van Velsen en Países Bajos, aborda la arquitectura de salud desde una lógica sensible, ambiental y activa. El edificio se inserta en un entorno natural y establece una relación directa con el paisaje mediante visuales, transparencias, luz natural y recorridos que acompañan la experiencia del usuario. De este modo, la rehabilitación no se entiende únicamente como un proceso físico, sino también como una experiencia vinculada con la percepción del entorno, el movimiento del cuerpo y la calidad sensorial de los espacios.

La planta baja de doble altura concentra los programas más activos y comunitarios, permitiendo que el edificio sea utilizado no solo por pacientes, sino también por familiares y miembros de la comunidad. Desde el punto de vista sensorial, el proyecto incorpora una escalera de madera de pendiente suave que recorre toda la altura interior, funcionando no solo como circulación, sino como una invitación al movimiento y a la exploración. A su vez, la combinación de vacíos, lucernarios, colores sutiles e iluminación directa e indirecta permite conectar los distintos niveles e introducir luz natural en el corazón del edificio, generando una atmósfera estimulante sin perder calidez. En relación con el Centro de Salud y Bienestar Integral, este referente aporta la idea de una arquitectura activa, donde el movimiento, la luz, la escala y el contacto con el paisaje participan en la experiencia de cuidado y recuperación.

El tercer referente, **Termas de Vals**, diseñado por Peter Zumthor e inaugurado en 1996 en Suiza, constituye un complejo termal que trabaja la experiencia sensorial como eje proyectual.

Su relevancia radica en la construcción de atmósferas capaces de involucrar al usuario desde el cuerpo, la percepción y los sentidos. Para el diseño del proyecto se tuvieron en cuenta aspectos como el ritual del baño, la oscuridad, la luz, los reflejos sobre el agua, el aire saturado de vapor y el sonido del agua en contacto con la piedra.

El edificio se integra al paisaje mediante una estructura parcialmente enterrada y la utilización de piedra local como material principal, así como a través de cubiertas vegetales que generan una relación de continuidad y mimesis con el entorno. Su espacialidad se organiza a partir de recorridos, penumbras, contrastes de luz, temperatura, agua, sonido y textura, generando una experiencia corporal y sensorial intensa. Este caso permite comprender que el bienestar no depende solamente de la función del programa, sino también de la manera en que el espacio es percibido y vivido por el cuerpo. En relación con el proyecto, Termas de Vals aporta la importancia de construir atmósferas interiores capaces de inducir calma, introspección y desconexión del ritmo urbano.

5.3.3. Ficha referente 01

Maggie's Centre

Heatherwick Studio

Leeds, Inglaterra - 2020



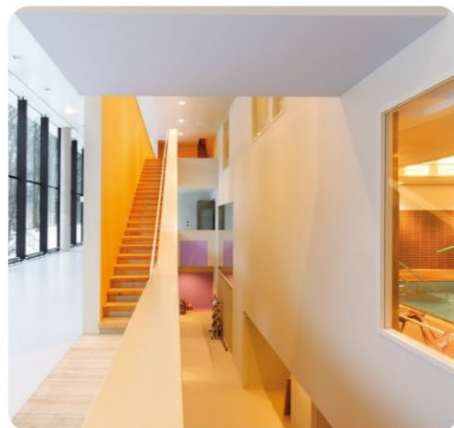
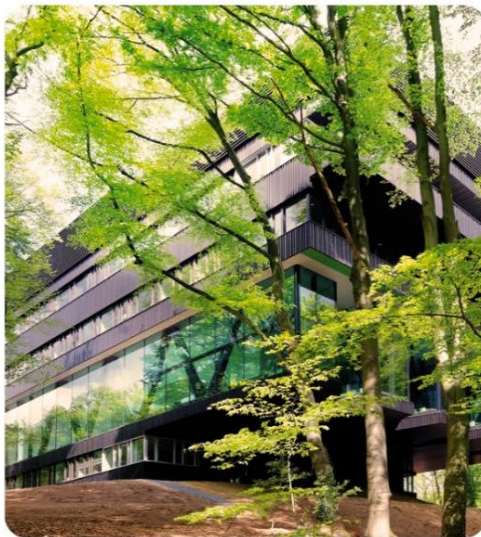
Fuente: Archdaily

5.3.4. Ficha referente 02

Rehabilitation Centre Groot Klimmendaal

Koen van Velsen

Arnhem, Países Bajos - 2010



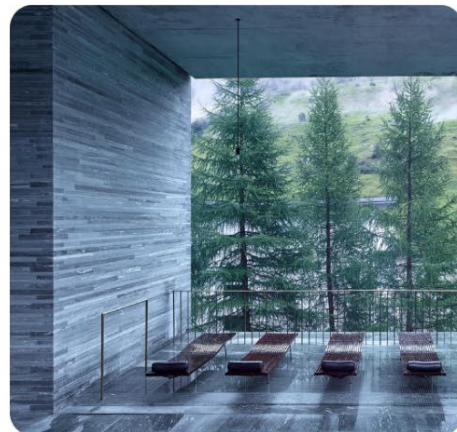
Fuente: Archdaily

5.3.5. Ficha referente 03

The Therme Vals

Peter Zumthor

Vals, Suiza - 1996

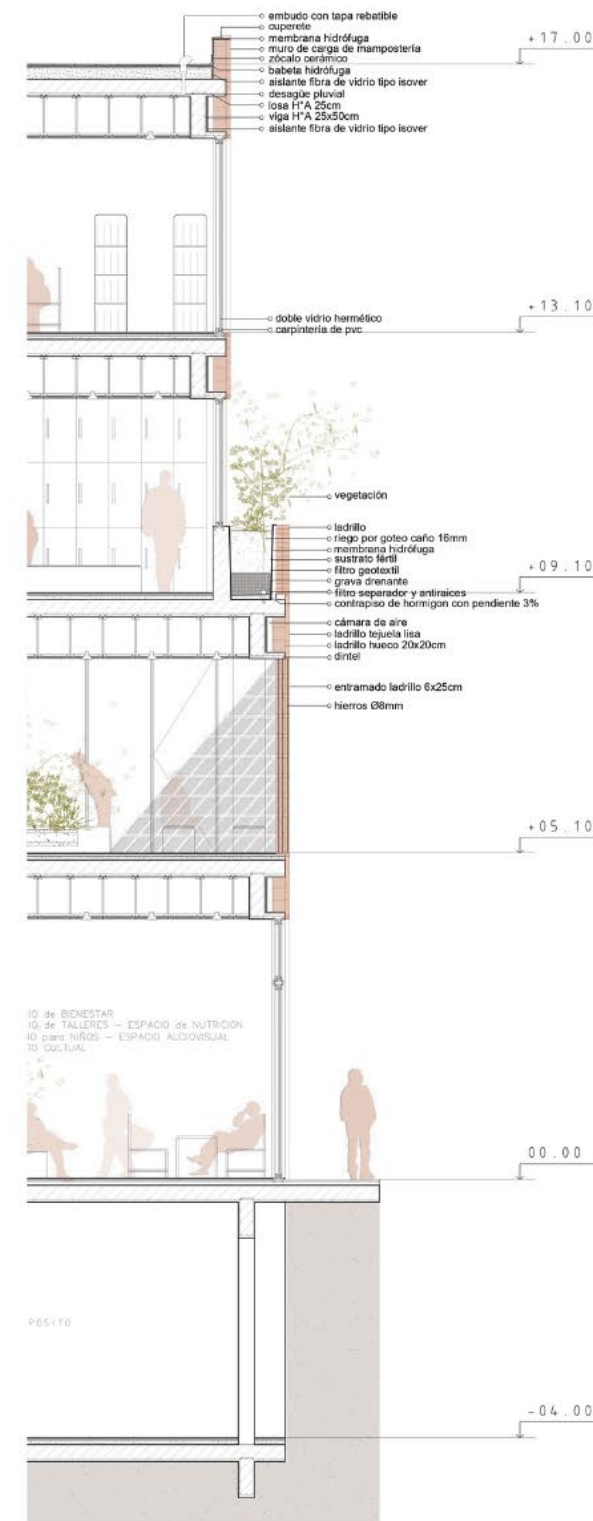


Fuente: Archdaily

5.3.6. Lámina de aplicación

03. REGULACIÓN SENSORIAL Y EXPERIENCIAL DESDE LA NEUROARQUITECTURA

del estrés urbano a
la pausa sensorial.



01. regulación de la luz natural y creación de atmósferas

ladrillo permeable + sombras
>>> atmósferas interiores



02. recorrido gradual de experiencias

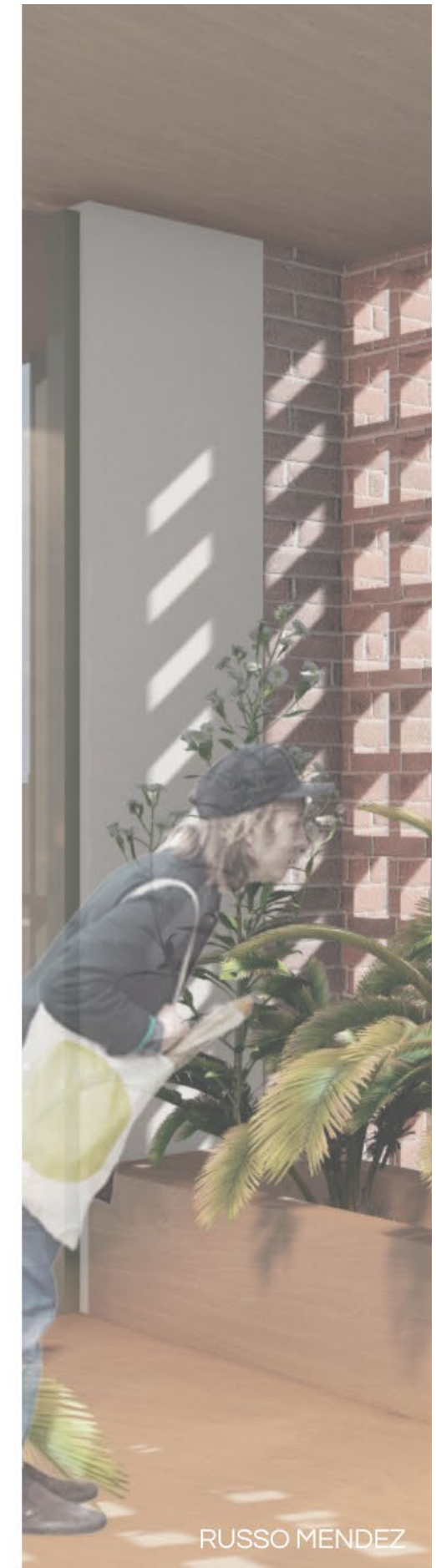
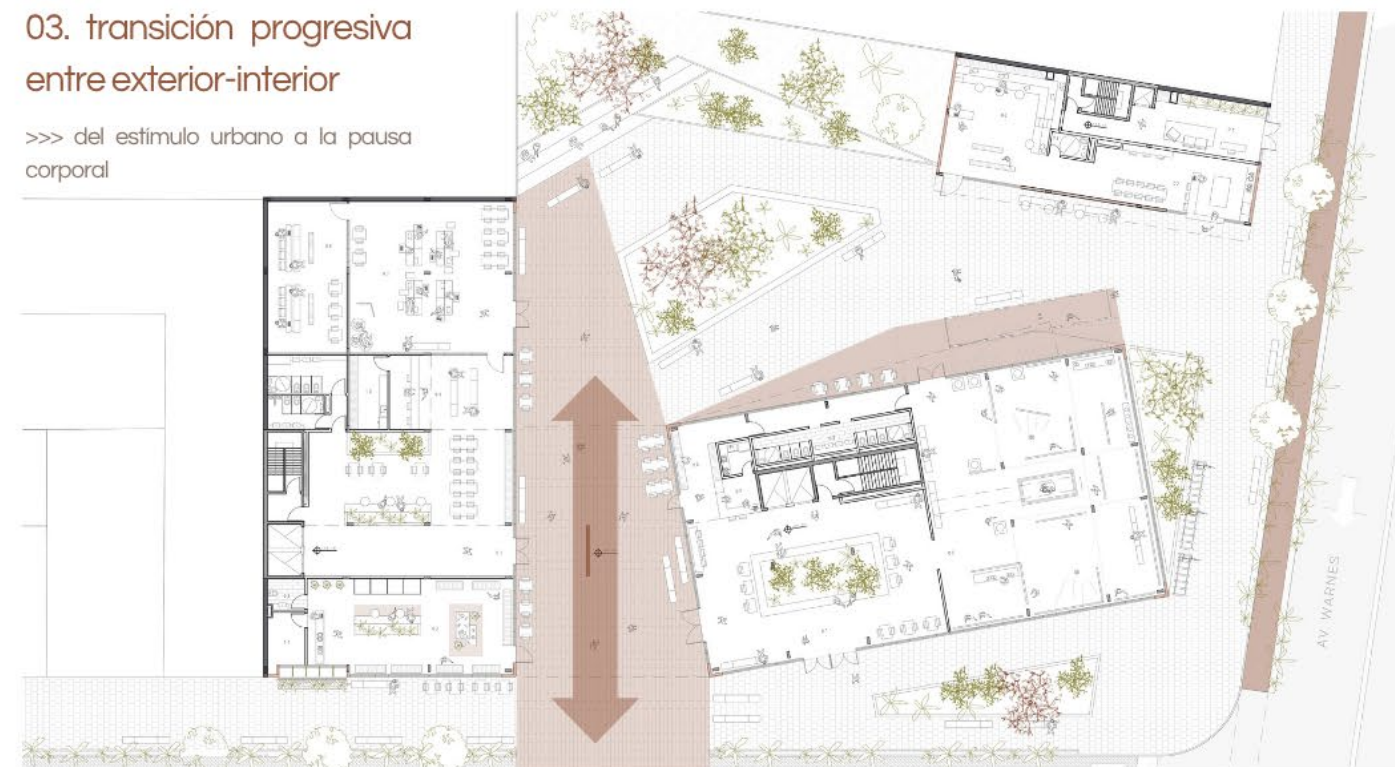
>>> de lo activo y comunitario a lo
calmo e introspectivo

- calma / introspección
- transición
- comunidad / actividad



03. transición progresiva entre exterior-interior

>>> del estímulo urbano a la pausa
corporal



6 Conclusión

El desarrollo de esta investigación permitió comprender que la arquitectura posee una responsabilidad mayor que la simple resolución de un programa funcional: el bienestar no es una condición aislada, sino un agente activo y una experiencia atravesada por el modo en que las personas perciben, recorren y habitan el entorno construido. Uno de los principales aprendizajes fue reconocer que el estrés urbano no responde solo a los ritmos acelerados de la vida contemporánea, sino también a condiciones espaciales concretas: la fragmentación del tejido urbano, la falta de continuidad peatonal, la escasez de espacios verdes. Por eso, el bienestar no comienza en el interior del edificio, sino en la relación que ese edificio establece con la ciudad.

Desde esta perspectiva, la neuroarquitectura resultó valiosa no como una fórmula cerrada, sino como una herramienta crítica para ampliar la mirada proyectual: un recordatorio de que la luz, la escala, la materialidad y los recorridos no son decisiones neutras, sino que inciden en la experiencia física, mental y emocional de quienes habitan el espacio. El mayor desafío del proceso, y también su principal aprendizaje, fue sostener el equilibrio entre el respaldo científico y su traducción a decisiones proyectuales concretas: citar un estudio no alcanza, hay que animarse a interpretarlo y bajarlo a un material, una atmósfera, un recorrido. En ese sentido, la escala sensorial del proyecto, la más íntima, la del detalle y la atmósfera, es la que reconozco con mayor margen para seguir profundizándose.

El principal aporte de este trabajo no reside entonces en proponer un edificio de salud, sino en plantear una forma de proyectar y diseñar desde una mirada en donde el cuidado se construye desde múltiples escalas a la vez, y donde los equipamientos de salud dejan de pensarse como programas cerrados para integrarse a la vida cotidiana y barrial. Como reflexión propositiva, esta tesis invita a instalar una conciencia proyectual en la que el bienestar deje de ser un añadido y pase a ser un criterio central del diseño, y deja abierta la pregunta de cómo esta misma mirada podría aplicarse a otras tipologías donde el bienestar del usuario suele quedar en segundo plano. El Centro de Salud y Bienestar Integral en La Paternal es apenas una posible respuesta a esa mirada, no su único destino.

7 Bibliografía:

Textos académicos / libros:

Banaei, M., Hatami, J., Yazdanfar, A., & Gramann, K. (2017). Walking through architectural spaces: The impact of interior forms on human brain dynamics. *Frontiers in Human Neuroscience*, 11, 477. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2017.00477>

Boubekri, M., Cheung, I. N., Reid, K. J., Wang, C. H., & Zee, P. C. (2014). *Impact of windows and daylight exposure on overall health and sleep quality of office workers: A case-control pilot study*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 10(6), 603–611. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3780>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.

Kwallek, N., Lewis, C. M., & Robbins, A. S. (1988). Effects of office interior color on workers' mood and productivity. *Perceptual and Motor Skills*, 66(1), 123–128. <https://doi.org/10.2466/pms.1988.66.1.123>

Mallgrave, H. F. (2010). *The Architect's Brain: Neuroscience, Creativity, and Architecture*. Chichester, Reino Unido: Wiley-Blackwell.

Meyers-Levy, J., & Zhu, R. J. (2007). The influence of ceiling height: The effect of priming on the type of processing that people use. *Journal of Consumer Research*, 34(2), 174–186. <https://doi.org/10.1086/519146>

Montaner, J. M. (1999). *Arquitectura y crítica*. Barcelona, España: Gustavo Gili.

Pallasmaa, J. (2006). *Los ojos de la piel*. Barcelona, España: Gustavo Gili.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Artículos:

ArchDaily. (2009). *The Therme Vals / Peter Zumthor*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/13358/the-therme-vals>

ArchDaily. (2011). *Rehabilitation Centre Groot Klimmendaal / Koen van Velsen*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/126290/rehabilitation-centre-groot-klimmendaal-koen-van-velsen>

ArchDaily. (2016). *Oasia Hotel Centro / WOHA*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/es/801706/oasia-hotel-centro-woha>

ArchDaily. (2018). *Green Heart | Marina One Singapore / ingenhoven architects*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/es/906593/green-heart-marina-one-singapore-ingenhoven-architects>

ArchDaily. (2018). *Parque Lineal Ferrocarril de Cuernavaca / Gaeta-Springall arquitectos*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/es/886566/parque-lineal-ferrocarril-de-cuernavaca-gaeta-springall-arquitectos>

ArchDaily. (2021). *Centro Maggie en Leeds / Heatherwick Studio*. Recuperado de <https://www.archdaily.com/es/945060/centro-maggie-en-leeds-heatherwick-studio>

Ochoa, A. (2021). *¿Qué es la neuroarquitectura?* Architectural Digest. <https://www.admagazine.com/arquitectura/que-es-la-neuroarquitectura-20210916-9033-articulos>

Páginas Web:

<https://rmjm.com/portfolio/khoo-teck-puat-hospital-singapore/>

<https://www.architonic.com/es/pr/a8erna/5100103/>

<https://www.leviaducdesarts.com/en/the-viaduc-des-arts>

<https://lanserhof.com/es/>

<https://shawellness.com/es/localizaciones/sha-espana/>