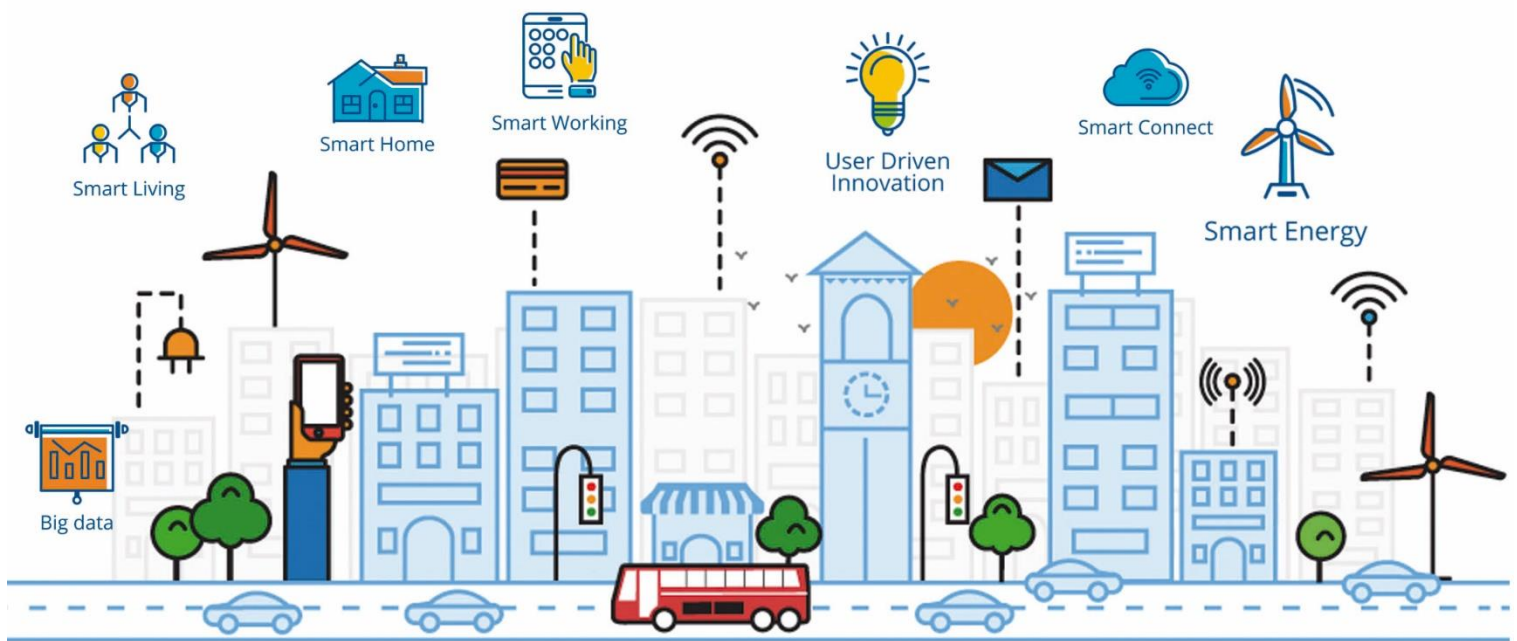




UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE COAHUILA

¿Se puede hacer una ciudad inteligente?



Coordinadores:

María Eugenia Molar Orozco

Jesús Velázquez Lozano

María Genoveva Vázquez Jiménez

¿SE PUEDE HACER UNA CIUDAD INTELIGENTE?

Coordinadores:

Dra. María Eugenia Molar Orozco

MDA. Jesús Velázquez Lozano

MDA. María Genoveva Vázquez Jiménez

Como parte de la política del Departamento Editorial de la Dirección de Investigación y Posgrado de la Universidad Autónoma de Coahuila, la presente obra, así como sus contenidos fueron sujetos al arbitraje científico de doble ciego y una prueba por similitud, garantizando así que el material es académicamente pertinente y conveniente para su publicación.

D.R. © Universidad Autónoma de Coahuila

Boulevard Venustiano Carranza s/n

Colonia República, C.P. 25280

Saltillo, Coahuila, México

ISBN: 978-607-506-385-0

INDICE

Introducción	María Eugenia Molar Orozco4
Prologo	Irene Marincic Lovriha5
Misión Rescate o The Martian		
Deshidratador solar de alimentos para su uso en ciudades con enfoque sustentable	Ibarra Samaniego Lucía	
	Alvarado Flores Rodolfo	
	Castillo Banda Wendi11
Caracterización para una Iluminación Domótica Circadiana en CDMX	Gabriel Ángel Rosete Lima	
	Antonio Arellano Hernández20
El panel como elemento prefabricado de materiales ecológicos para una bioconstrucción urbana	Mónica Yesenia Andrade Martínez	
	David Joaquín Delgado Hernández	
	Jesús Enrique de Hoyos Martínez31
Estudio experimental de un ducto de pumicita como componente térmico de una cubierta de vigueta y bovedilla hueca.	Moisés Rodríguez Valdez	
	Jorge Armando Ojeda Sánchez	
	Marcos E. González Trevizo	
	Carlos J. Esparza López45
Diseño de dispositivo de sombreado en cubierta bajo condición de máxima longitud de sombreado en un clima cálido subhúmedo	Luis Enrique Manriquez Ramírez	
	Jorge Armando Ojeda Sánchez	
	Carlos Javier Esparza López	
	Carlos Escobar del Pozo60
Prototipo de muro verde con botellas de PET para vivienda. Caso de en Saltillo, Coahuila.	Ana Arely Reyna López	
	María Eugenia Molar Orozco70
Análisis de la importancia de separar los drenajes pluviales de las aguas negras con un enfoque en el ciclo hídrico urbano hacia la sustentabilidad	Vázquez Almazán María Concepción	
	Rocha Rodríguez María del Rocío	
	Muñoz Morales Alejandra84
Un día lluvioso en Nueva York		
La arquitectura narcisista	Káteri Samantha Hernández Pérez.97

Análisis del nivel de confort y radiación en espacios públicos: caso de estudio Saltillo y Arteaga, Coah.	Molar Orozco María Eugenia Reyna López Ana Arely Sánchez Bocanegra María Cristina112
Importancia de las escalas climáticas para la Evaluación de la calidad del hábitat en Tampico México	Carlos Alberto Fuentes-Pérez Yolanda Guadalupe Aranda-Jiménez Edgardo Jonathan Suarez-Domínguez124
Alternativas para el espacio de los residuos sólidos urbanos y la culturización del ciudadano en las ciudades de Tampico y Ciudad Madero, Tamaulipas	Laura del Carmen Moreno Chimely Carlos Alberto Fuentes Pérez Blanca Margarita Marín Gamundi139
En bicicleta hacia ergociudades en México	Julio Gerardo Lorenzo Palomera.	...152
La Ciudad Inteligente y los derechos de las Personas con Discapacidad en México	Eska Elena Solano Meneses	...170
Análisis del desempeño térmico de una fachada ventilada en clima cálido	Hernández Álvarez Martín Esparza López Carlos Javier Ojeda Sánchez Jorge	...185
Bases para la construcción de un modelo teórico para la caracterización de los residuos de la construcción	Jesús Martín López López Ma del Pilar Mercader Moyano Reyna Areli Vázquez Aguilar200
Italia – Proceso De Evolución A Smart Cities	Anayansi Forlini Ochoa218
La gestión urbanística de la plusvalía integrada en la planificación del desarrollo urbano sostenible: hacia el ideal común de la Nueva Agenda Urbana	Andreu Marfull Pujadas234
Información de los autores	251

La arquitectura narcisista

Káteri Samantha Hernández Pérez.

Introducción

La OMS (2017) define la salud como un estado de completo bienestar físico, mental y social; no exclusivamente la ausencia de afecciones o enfermedades físicas, esto permite distinguir que si las personas carecen de vivacidad emocional, tienen una profunda sensación de vacío interior, así como una reiterada frustración, falta de realización personal y depresión, no se pueden denominar saludables.

En México, de acuerdo a los datos recopilados en el BIARE, es decir, Bienestar Autorreportado, en relación al nivel de satisfacción de los estados anteriores de la República Mexicana, declaran que los factores que producen más insatisfacción son: la vida en general, el estándar o nivel de vida, la disponibilidad del tiempo libre, la vivienda, la seguridad, el vecindario, la ciudad o la localidad y el país (INEGI I. N., 2014).

Estos índices declaran que por los motivos antes mencionados, una de cada tres personas mayores de siete años se ha sentido deprimida al menos una vez en su vida, según el INEGI (2016) hay 34.5 millones de ellas que se siente deprimidas a diario, mientras que 4.6 millones se sienten así una vez por semana. Los Estados de la República Mexicana que muestran mayor porcentaje de población con depresión son: Zacatecas con un 52.3%, Durango con 44.4%, Veracruz 43.4%, Ciudad de México 42.3% y Nuevo León 42% (INEGI I. , 2016). También es importante mencionar el alza en el consumo de bebidas embriagantes, el tabaco (INEGI & SEGOB, 2015), el uso de drogas, la violencia, y la falta de contacto con los familiares dentro del hogar (INEGI I. , 2016).

La arquitectura funge como pieza clave para entender las emociones, y la sociedad. Como declaró para una entrevista en Barcelona (Zabalbeascoa, 2006) el arquitecto finlandés Juhani Pallasmaa: “La arquitectura de hoy no es para la gente, la arquitectura se ha convertido en un arte visual, por definición, la visión te excluye de lo que estás viendo”. Es poca la utilidad y la comodidad que realmente tiene, es decir, es solo imagen.

Collin Ellard (2016) menciona que las sensaciones experimentadas por el diseño y la arquitectura pueden influir en los sentimientos y pensamientos. Puntualiza la existencia de una conexión entre lo material de las construcciones y el funcionamiento de las mentes de las personas expuestas a diferentes contextos. Lowen (2014) expresa que cada espacio construido limita o permite el movimiento del cuerpo, esta percepción da lugar a un sentimiento y a un pensamiento.

La percepción del entorno es una actividad fundamental y ese papel le corresponde a la conciencia, sujeta mayormente al control del ego. Lowen (2014), define al ego como las defensas que aparecen en el curso de la vida, estructuradas en capas: negación, proyección, reproche, desconfianza, racionalizaciones, que intrincadamente se encuentran inmiscuidos

en los mecanismos de defensa y el carácter del ser humano, de los cuales señala: 1. El ego que representa una parte y es la más externa de la personalidad, 2. La capa muscular donde están las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego y al mismo tiempo protege al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos y no expresados, 3. La capa emocional de sentimiento, contenedora de las emociones reprimidas de ira, pánico o terror, desesperación, tristeza, dolor, entre otros, y 3. El centro o corazón del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

La relación existente entre la percepción, el pensamiento, la conciencia, la verdad y el ego, permite notar aquellas cosas interesantes o atrayentes e ignoran las demás, esta focalización es deliberada en determinados objetos o situaciones. Al principio esta percepción selectiva funciona para no focalizarse excesivamente en problemas de apariencia irresoluble, porque pueden ser intolerables, causar estrés, dolor, e incluso ser una amenaza para la salud mental. En otras palabras, se bloquean o niegan ciertos aspectos de la realidad a modo de autodefensa. Sin embargo, en un inicio serán consientes de estas omisiones, pero al utilizar de forma reiterativa este recurso se tornará inconsciente, porque el deseo de evasión a la incomodidad será mayor, posteriormente tal situación seguirá presente, pero lo desagradable será indiscernible para la persona de manera consiente, y en su lugar creará una imagen quimérica de una situación feliz o agradable, permitiéndole entrelíneas salir delante mediante el autoengaño.

A lo descrito anteriormente se le llama ego disociado de los sentimientos corporales, es similar en algunos aspectos a la disociación de la realidad que se produce en la esquizofrenia, aunque en un grado mucho menor (Lowen, 2014, pág. 58)

Este tipo de enfermedad destacaría a un individuo que ha perdido la relación con la realidad de su medio cultural. Como los sentimientos son básicos en la vida humana, omitirlos es un síntoma de este padecimiento. La frialdad emocional es el trastorno principal que caracteriza a la personalidad narcisista.

Una persona no estará en contacto con la realidad de su ser en la medida en que su identidad se base en una imagen. Aunque pueda parecer orientada y plenamente conectada con la realidad en todos los demás aspectos, habrá una línea de ruptura en su personalidad —por muy fina que sea esta línea— que constituirá una cierta tendencia a la locura. A medida que el grado de narcisismo aumente, la brecha se ensanchará, aunque continuará bajo la superficie y seguirá siendo fácil ocultarla. (Lowen, 2014, pág. 178)

Mientras tanto en las redes sociales (Coviello, y otros, 2014), tales como Facebook, Instagram, Twitter, entre otros, alrededor del 80% de sus usuarios afirma que son felices, donde muestran incesante realización y ganas de vivir sin límites, imágenes distorsionadas, se percibe una particular negación de la realidad, la negación de sus sentimientos y la creación de una imagen que no coincide con el dilema interior.

Hay algo de locura en una pauta de conducta que sitúa el logro del éxito por encima de amar y ser amado. Hay algo de locura en una persona que no conecta con la

realidad de su propio ser —su cuerpo y los sentimientos que se derivan de éste—. Y hay también algo de locura en una cultura que contamina el aire, el agua y la tierra, en aras de alcanzar un nivel de vida «más alto». Pero ¿puede la cultura estar enferma? (Lowen, 2014, pág. 4).

Método

Haciendo uso de la metodología teórica fundamentada, con orientación descriptiva se analizaron estudios e investigaciones sobre el narcisismo: antecedentes, significados y las características de este padecimiento, así como la vinculación con los espacios construidos, de donde se deducen los datos encontrados, para permitir dilucidar el papel de la arquitectura actual en la formación de los imaginarios urbanos, y la repercusión del narcisismo en su estructura, esta que considerada enfermedad del siglo XXI.

La arquitectura y el narcisismo

La arquitectura es el legado o herencia presente en la memoria colectiva e individual de la comunidad que le ha dado existencia, la forma en la que el arquitecto o constructor plasma los saberes y las soluciones a una problemática de espacio para un individuo o una colectividad. Como expresa Giovanni De Piccoli (2010), la arquitectura es percibida como bastión comunicativo visual, ya que esta indica un problema específico de la ciudad, habla de su habitabilidad, de entornos y de contextos que de un modo a otro el ciudadano convive el día a día.

La arquitectura para el bienestar, surge de un análisis de las condiciones de los contextos geográficos: latitud, altitud, cercanía al mar o a otras masas de aguas; de la diversidad del clima, flora, fauna, relieve, topografía e hidrología, de las actividades que influyen en el entorno como: la disponibilidad de los recursos locales, las principales actividades económicas, la cultura, las tradiciones y las formas de vida; ya que estos factores antes mencionados y su análisis determina la respuesta arquitectónica para una propuesta armoniosa con el entorno.

Sin embargo, el aspecto urbano que se ha extendido mundialmente, donde ya solo en latino américa el 80% de la población habita en ciudades (González, 2015). Crecer a dimensiones exorbitantes en un tiempo relativamente corto, ha llevado a un crecimiento caótico y con escasa intervención de expertos planificadores, donde la arquitectura que se ha pluralizado durante las últimas décadas, a la que se llamará arquitectura actual, surgió inicialmente para dar soluciones o alternativas para la vivienda social y el hábitat popular, además de subsanar los problemas de movilidad.

Por un lado, han podido integrarse y suplir esas necesidades con obras arquitectónicas de gran valor funcional y estético. Por otro lado, una mayor parte de esta arquitectura actual se ha constituido sin las reglas básicas para la creación de espacios para el bien común, ni con su contexto natural; esto ha generado problemas ambientales, sociales y contribuido al cambio climático, donde son los más pobres quienes padecen las consecuencias y son los que

menos han contribuido al socavamiento del entorno. Por ejemplo, en las operaciones realizadas por inmobiliarias, muchas con el apoyo de los gobiernos en turno, han incrementado la exclusión y la desigualdad, por medio de la fragmentación de las ciudades y como respuesta este rechazo la autoconstrucción se despunta contratando, dando como resultados además de la congestión del tráfico urbano, la violencia y la vulnerabilidad (González, 2015).

Dania González (2015) indica que las ciudades siguen creciendo desmesuradamente y con ellas emergen nuevas áreas urbanas de grandes dimensiones territoriales con regiones metropolitanas integradas por múltiples municipios, cuya gestión y control es complejo. Por ello, es importante resolver, si la arquitectura actual, la parte excluyente descrita en el párrafo anterior, está transmitiendo algún tipo de saber o beneficio, y señalar bajo qué carácter está funcionando; si la tendencia de la arquitectura y urbanismo actual tienen sus bases en algún tipo de patrón o comportamiento, que permita determinar el rumbo que está tomando nuestra sociedad y su parte construida, es decir, la ciudad.

El derecho a la ciudad que consiste en el derecho de todo habitante tanto actual y futuro, así como permanentes o temporales pueden utilizar, ocupar, producir, gobernar y disfrutar de ciudades, pueblos o asentamientos humanos, justos, inclusivos, seguros y sostenibles creados para el bien común (Delgadillo Polanco, 2012), por el contrario, el crecimiento de urbanizaciones de baja calidad, con espacios dedicados exclusivamente al consumo, con excesos en la producción de basura y la persistente tendencia a la creación de colonias cerradas, generan un modelo fracturado y no funcional de la ciudad.

Las ciudades actuales y su arquitectura no parecen partidarias ni de los sentimientos ni de la libertad, como se describe a ciertas corrientes arquitectónicas como el romanticismo (Valdearcos, 2008), ni la lógica y la reducción de los motivos compositivos a esquemas geométricos simples del racionalismo (Agrasar, 1992), ni al confort, comodidad y utilidad del funcionalismo (Córdova González, 2010), sino que parece surgir de un férreo deseo de poder ciego ante la inminente destrucción de los recursos naturales y la insensibilización de la sociedad, solo para obtener dinero, estatus o reconocimiento. Una arquitectura análoga con el mito de narciso, cuyo fin único parece la admiración, incapaz de proveer espacios sanos y mejorar calidad de vida, únicamente se potencializa una imagen irreal.

Cuando la riqueza material está por encima de la humana, la notoriedad despierta más admiración que la dignidad y el éxito es más importante que el respeto a uno mismo, entonces la propia cultura está sobrevalorando la «imagen» y hay que considerarla como narcisista (Lowen, 2014, pág. 3).

Desde una perspectiva cultural Lowen (2014) entiende al narcisismo como una pérdida de valores, donde hay una ausencia de interés por el entorno, por la calidad de vida y por las demás personas. Una colectividad que no escatima en hacer daño a su medio natural para conseguir dinero y poder, e insensibles las necesidades humanas. Algunos puntos clave del carácter narcisista son:

1. La falta de humanidad, no le preocupa la tragedia que puede traer un desastre ecológico.

2. Actitud auto destructiva.
3. Denota un grado de irrealidad entre el individuo y la cultura, es decir, desorientación espacio - temporal.
4. Niega los sentimientos propios y de los demás.
5. Presenta falta de realismo, pero no un simple rasgo neurótico, sino que alcanza el umbral de lo psicótico.
6. Sus actividades van dirigidas a potenciar su imagen.
7. Ausencia de límites.

La arquitectura actual, posee las características antes mencionadas, ya que en mayor parte es promotora del narcisismo, una enfermedad tanto psicológica como cultural, que reside en el entorno vivencial. Se percibe en diferentes mezclas, entre ambición desmedida, fantasías de grandeza, y excesiva dependencia de la admiración, así como la aclamación externa. Donde está presente la explotación consciente o inconsciente de los demás y la crueldad hacia las otras personas o seres vivos en general (Kernberg, 1975, pág. 264). Esa conducta destructiva es la muestra fáctica de la locura en la sociedad.

La gente no quiere tener menos que los demás, y su autoestima sufre si no pueden estar a la altura de sus vecinos, una competitividad enfermiza que los medios de comunicación instituyen en el pensamiento, el deseo es la fuerza que alimenta la cultura narcisista, y ésta a su vez le roba a la vida de la gente sentido y dignidad, además de crear individuos narcisistas (Lowen, 2014, pág. 175) .

La cantidad exorbitante de coches, las largas horas en el tráfico, la saturación de televisores, computadoras, productos, el ruido constante, el movimiento incesante, la saturación de estímulos fuera de lo corriente, roba de las miradas de las personas su alma, llamando de forma metafórica para referirse a que todo lo anterior, drena la energía de la gente. Asimismo, en esta misma ciudad, todos los volúmenes, los anuncios espectaculares, los espacios con climas artificiales, las paredes, las texturas, los colores y las largas extensiones de asfalto, pueden ser estimulantes al principio, para después convertirse en una molestia, la suficiente como trastornar mentalmente a más de una persona.

Esto incita a tratar a otros como un objeto sin importancia, no obstante, tratar de averiguar cuándo se enquistó el narcisismo en la sociedad o en la arquitectura, es una quimera, pero los cambios se han dado paulatinamente, iniciaron después de la Primera Guerra Mundial, donde se buscó priorizar el negocio antes que el placer, las ventas antes que la calidad de vida, y se ha agravado actualmente incluso yendo en contra de la propia naturaleza, opuesto a la necesidad de la preservación de la vida. Lowen (2014) advierte que los únicos animales que niegan sus sentimientos y necesidades para ir en pos del poder son las personas. La supremacía, el rendimiento y la productividad se han convertido en los valores dominantes, y han desplazado a virtudes “arcaicas”: la dignidad, la integridad y el respeto así mismo.

Entonces, si se está inmerso en una sociedad narcisista, ¿las personas pueden adaptarse?, la respuesta es sí, porque se aprende la necesidad de proyectar una imagen inalcanzable, forzando a las personas a obstruir el paso a la conciencia de cualquier sentimiento conflictivo de autorreflexión. Un entorno donde son visibles esas diferencias entre individuos que

parecen valer más unos y otros menos, la miseria está normalizada, la gente pasará a centrarse en la creación de esa imagen ilusoria de bienestar, como fin único, ya que admitir la situación de marginación y la precariedad les resultará incómodo, porque pone en duda su propia identidad, entonces solo se niega o se cubre con una idea equivocada.

Sin embargo, reprimir las necesidades, conlleva a transformarla en agresividad, en trastornos mentales, así como las suntuosas fachadas esconden la ineficacia de un espacio, la falsa imagen de satisfacción de las personas se encuentra en la superficie, como el yo que se presenta ante el mundo, muy lejos de lo real.

Entonces, ¿somos todos unos narcisistas? ¿Significa esto que el narcisismo es un aspecto normal de la personalidad humana? No. En mi opinión, el narcisismo es un estado patológico. Yo hago una distinción entre la sana preocupación por el aspecto físico, basada en un sentido del yo, y el desplazamiento de la identidad desde el yo hasta la imagen, que es característico de un estado narcisista. Esta visión del narcisismo coincide con el mito clásico de Narciso (Lowen, 2014, pág. 29).

La gravedad de este trastorno en la sociedad está directamente proporcional al grado de omisión y desconocimiento de la correlación entre los estímulos externos y la armonía de los sentimientos corporales. Si omite esta conexión, se priva a las personas o incita a auto reprimir el bienestar o el confort, fragmentando la relación obtenida de forma sana a través de los sentidos y el mundo. Ante eso, mental y físicamente la confusión solo se evita negando el cuerpo y sus sentimientos.

Es alarmante el aumento de padecimientos mentales a nivel mundial (OMS, 2017) y a nivel regional (Milenio, 2017), ya que los trastornos mentales figuran entre los factores de riesgo importantes de otras enfermedades y de lesiones no intencionales o intencionales.

Sin embargo, por las enseñanzas mediáticas se ha extendido la idea del ilimitado potencial mental humano, que la ciencia y la tecnología prometen un futuro libre de las limitaciones naturales de los antecesores, sin estructura, pero, sin límites no hay sentido ni orden, se sigue promoviendo la irrealidad. Esta fantasía es una verdadera amenaza a la cordura de las personas, Lowen (2014) menciona que se está en una nueva Edad Oscura, porque no saben distinguir entre lo que trae orden o caos, salud o enfermedad.

En la búsqueda de un estatus, se jerarquiza a las personas, definidas por el alcance de dominio, debilitan a la ciudad, vulnerando a sus habitantes, que también se rige por este concepto. Los edificios son claros reflejo de la conducta narcisista en la arquitectura, donde el poder, la opulencia, categoriza la sociedad; al ser diseñados no se piensa directamente si serán cómodos para el usuario, o el impacto ambiental, sino buscan mediante subterfugios ganar grandes cantidades de dinero, y distinguirse más que el resto, para ser admirados.

Somos conscientes de la contaminación del entorno y de la explotación de la naturaleza. Nos damos cuenta de que las presiones de la vida moderna no nos dejan tiempo para sencillamente existir: respirar, sentir, contemplar; las noticias acerca de

crímenes, violaciones y casos de corrupción nos recuerdan constantemente que la sociedad ha perdido sus valores morales (Lowen, 2014, pág. 156).

Las construcciones ya sean comerciales, habitacionales, industriales, institucionales o públicas, mayormente son expresiones de esta ideología, definen la cultura, los prejuicios, por lo tanto, son transmisores de un lenguaje tangible y no tangible para el hombre. Incitando a la superioridad, a la formación de monstruos: desesperados, resignados, agresivos, y crueles; espejos de vidas vacías, frustradas y contraproducentes, es decir, hedonismo, lo cual es una característica típica de la cultura narcisista como expresa Lowen (2014)

Existen leyes que regulan el uso de los recursos, que surgieron para proteger de la explotación desmedida, y erradicación de construcciones infrahumanas pero esas normas terminaron por favorecer a ciertos círculos sociales, a limitar a unos y enriquecer a otros. Esta arquitectura trastornada ha impulsado la disociación de la realidad, un asunto preocupante porque crea en los individuos una divergencia entre las funciones perceptivas de la mente y las funciones sensoriales del cuerpo.

Retomando la idea de que una actividad frecuente se transforma en hábito, entonces la disociación de la realidad será parte de la personalidad del individuo, es decir, vivirá en un mundo divorciado, donde mostrar lo que verdaderamente se siente será vinculado a la locura, y el llamado mecanismo de negación servirá a la sociedad narcisista para reafirmar su comportamiento compulsivo y aumentar su fuerza perversa destructora de ciudades.

El sentimiento de enajenación puede ser terrorífico. La alegría nos puede desbordar, pero la pena también. Como se ha perdido el contacto con la realidad, no existe un sentido de la proporción (Lowen, 2014, pág. 145)

Negar la desesperación de estar en un espacio tan reducido e insalubre, tal como es el caso de las viviendas actuales o los sitios de trabajo, crean una situación de estrés para el organismo que gradualmente va extinguiendo las reservas de energía. La evasión en actividades distractoras del problema se tornará necesarias, ya que mantienen una aparente fachada de optimismo. Sin embargo, este proceso ejecutado inconscientemente lo agotará, y poco a poco la salud estará mermada (Lowen, 1980).

Henry E. Sigerist (1987) presenta la idea de que la enfermedad y la cultura están vinculadas, cada época tiene su dolencia que la tipifica, y éstas se desarrollan por las características y estructura de ese tiempo. Un ejemplo importante de las emociones en la salud es descrita por Wilhelm Reich (1995), él sugiere que el terreno donde se desarrolla el cáncer es la desesperación, el proceso de la enfermedad da inicio como una contracción de la energía vital en el cuerpo, y las células cancerosas son un producto de la desintegración del tejido normal. Si la esperanza se pierde o cede, la desesperación se convierte en resignación, que es igual abandonarse a la muerte.

Vivir en entornos de pobreza, el hacinamiento, una nutrición deficiente, la falta de aire fresco y de ejercicio y la fatiga contribuyen a agotar la energía de una persona y a volverla impotente para hacer frente a la infección. Sin embargo, si el estrés vital se

vuelve insoportable, el factor que en mayor medida determina que la enfermedad se desarrolle es la actitud caracterológica (Lowen, 2014, pág. 29)

Estas enfermedades surgen como el intento del cuerpo por recobrar su integridad después de alguna lesión (distrés), provocada por varios factores, y en este caso es el entorno. Harold George Wolff (2012) describe el estrés como un estado corporal manifestado en cambios no específicos inducidos en un sistema biológico. El estrés continuo, y no superado, se transforma en distrés, porque al principio está sometido a un aparente control de los sentimientos, lo cual requiere de más energía de la disponible en el cuerpo, agotándolo, lo que al final conlleva a enfermedades leves hasta graves, dependiendo del agente causante y de la forma en que la persona se enfrenta al estrés, y además de la predisposición generacional (Lowen, 2014).

Para la liberación del disestrés causado por el entorno, la evasión de la realidad es una herramienta utilizada por muchos que mediante actividades distractoras logran acallar brevemente el dilema de la búsqueda incesante de imagen perfecta de sí mismos. Existe un mundo irreal de las imágenes donde se delega al mundo real de los sentimientos y las necesidades personales. Estas tendencias escapista más comunes son: adicción a la Tv o internet, el consumo de alcohol, el tabaco, las drogas, el crimen, la corrupción, la lascivia y el suicidio.

El uso del internet y la televisión es tan popular porque permite a la gente escapar de sí misma. Se pueden observar viviendas hacinadas, sin repellado en paredes interiores o exteriores, sin pintura, precarias instalaciones de agua y de drenaje, entre otras carencias, donde no falta un aparato de Tv por cable e incluso la falta de ellos los lleva a la ansiedad, foto 1.



Foto 1. Vivienda unifamiliar, ubicada en colonia Gloria Mendiola, Monterrey, Nuevo León, México. Fuente: google map).

En México hay aproximadamente 127,540,423 de habitantes, el INEGI (2016) señala que de estos el 68.5 % son usuarios de internet, el 73.6 % cuentan con un teléfono inteligente y el 16.1% adquirieron tv de paga. Estar conectado a estos medios produce un fenómeno

regresivo, donde el individuo frente a la pantalla está pasivo y entretenido como un bebé, no ejercita la imaginación, no profundiza en la comprensión de las cosas ni tampoco en avance alguno de la realidad, es decir, un efecto depresor en el cuerpo, la pérdida de vida. Se recurre a un círculo vicioso: necesidad de más estimulación, igual a más inercia, que produce más deseo de estímulos (Lowen, 2014). Esta forma de escapismo, donde las imágenes y las historias de la pantalla son absorbentes, se aúna a los factores que propician la pérdida de contacto con las necesidades y las responsabilidades relacionadas con las situaciones de la vida.

Otro ejemplo de cómo el entorno afecta a las personas es el aumento del consumo de alcohol (INEGI & SEGOB, 2015), este problema tiene raíz en el intento de escapar de una realidad intolerable. El alcohólico queda insensibilizado bajo los efectos de estas sustancias que le dan un alivio momentáneo, pese que la vuelta a la lucidez resultará dolorosa. La locura de la humanidad es notable porque promueve el uso de drogas, no obstante, la situación es menos esperpéntica ya que de esta forma el adicto perderá el contacto con su contexto excluyente, este creado por la sociedad narcisista y a esta no le interesa el bienestar de las personas.

Recapitulando la correlación del pensamiento y las emociones, lo recibido por los sentidos pasa por un proceso introyectivo. Por un lado, en la arquitectura y el diseño se hallan imágenes, símbolos, espacios, lugares con la capacidad de dar estímulos positivos, es decir, la respiración, el movimiento y la sensación sana, de esta forma elevar nivel psíquico, y por otro lado hay frecuentemente impresiones negativas que en contacto prolongado con el individuo lo enferman.

Este es el caso particular de las viviendas ubicadas en el cerro Loma Larga, zona limítrofe entre el municipio de Monterrey y San Pedro Garza García, donde una frontera simbólica divide estos sectores: el lado noreste y sureste, foto 2.



Foto 2. Cerro Loma Larga, Nuevo León, México. Fuente: google maps 2018.

En la foto 3, se dilucida el perfil urbano de las viviendas del lado noreste del cerro Loma Larga, la colonia Independencia, donde se muestran claramente las deficiencias de infraestructura, esta colonia es la número 1 en la lista de los 40 barrios más peligrosos de Nuevo León. El sociólogo Lorenzo Encinas dijo para un diario local (Badillo, 2017) que ha cuantificado un mayor número de pandillas disputándose este sector del cerro y también el cerro de La Campana, en comparación de otros sectores urbanos de Monterrey.

El mensaje arquitectónico de esta colonia es impresionante cuando se analiza a detalle la marginación, estatus, la desigualdad, y precariedad. La calidad ambiental exterior e interior es deficiente, esto al ser traducido por la función adaptativa de las personas (uso del mecanismo de defensa) que a diario conviven en estas condiciones, desencadenan en conflictos psicológicos, tales son los problemas conductuales, problemas de salud mental y físicos (Krieger & Higgins, 2002).

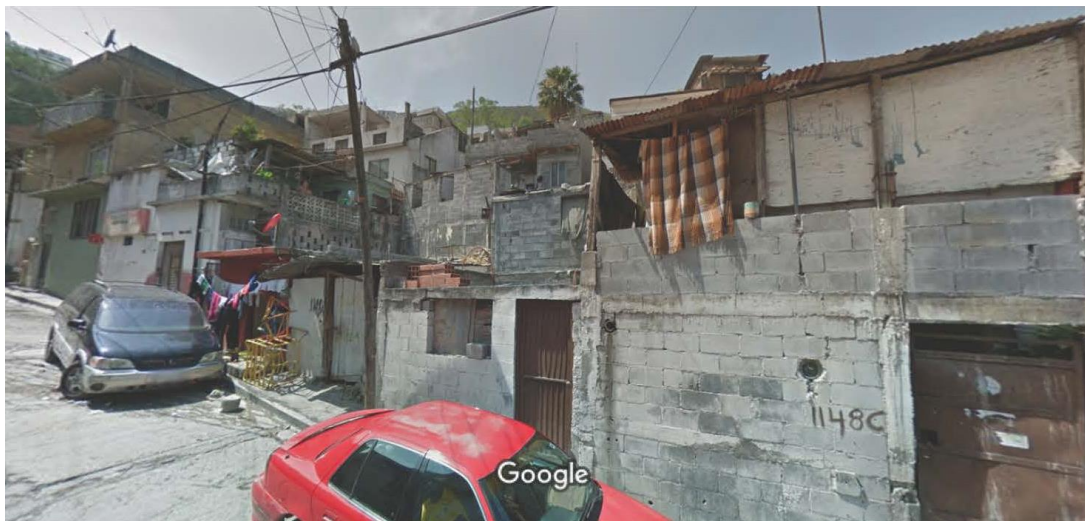


Foto 3. Conjunto habitacional, ubicada calle Porfirio Díaz Norte, colonia Independencia, municipio de Monterrey, Nuevo León, México. Fuente: google maps 2018.

Las características de estas viviendas pueden repercutir sobre la salud física y mental a través de cuatro dimensiones (Novoa, y otros, 2004) que son: el hogar, y las condiciones emocionales relacionadas con la vivienda; las condiciones físicas de la vivienda; el entorno físico; y el entorno social (comunidad) del barrio donde está situada.

En la foto 4, se encuentran los desarrollos residenciales-comerciales, de la parte sureste del cerro Loma Larga, colonia Residencial Santa Bárbara, en el municipio de San Pedro Garza García, Nuevo León. Las características notables de estos complejos arquitectónicos es el uso frecuente del cristal y la escisión del mundo natural; la opinión de Ellard (2016) sobre este último punto es que la falta de conexión con la naturaleza, aumenta la agitación, mantienen patrones insanos de actividad cardíaca y de actividad cerebral, reafirma los pensamientos de soledad, tristeza, perfeccionismo, y la ausencia de empatía se manifiesta regularmente.



Foto 4. Conjunto habitacional, ubicada en la colonia Residencial Santa Bárbara, San Pedro Garza García, Nuevo León, México. Fuente: google maps.

La apariencia lujosa no significa que sea una construcción saludable, los espacios cerrados dependen del uso obligatorio de aires acondicionados, y estar de forma prolongada en espacios no ventilados naturalmente afectan, la mala climatización hace propenso a enfermedades respiratorias y cardiovasculares (Howden-Chapman, Roebbel, & Chisholm, 2017). Nuevamente es más importante la imagen del lugar a si en realidad cumple su verdadera función, o si mínimamente permite la cohesión social de sus habitantes.

Estos discursos arquitectónicos, son presentes por doquier, no solo en el ámbito habitacional, sino en cuestiones del derecho a la salud, movilidad, o el acceso a los alimentos. Es preclaro el contraste dentro de una ciudad, que no diseña para el bienestar general sino por fines narcisistas, foto 5.

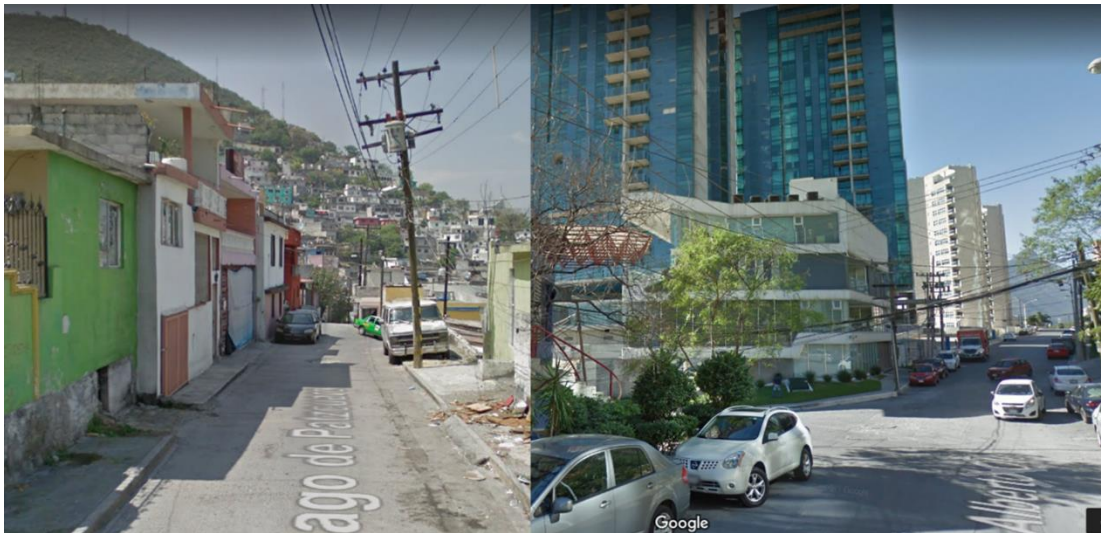


Foto 5. Conjunto habitacional ubicada en la colonia Independencia (izquierda), en el municipio de Monterrey y la colonia Residencial Santa Bárbara (derecha), en el municipio San Pedro Garza García, Nuevo León, México Fuente: google maps.

Una ciudad hostil y excluyente, difícilmente genera personas empáticas, saludables, hospitalarias e integradas en una sociedad en pro de la mejora, sino es fabricante de una población por un lado propensa a padecer enfermedades somáticas, y por otro lado vulnerable a enfermedades mentales o conductuales.

La arquitectura sea ha convertido un simple símbolo de estatus, a lo que la gente da una importancia exagerada y donde comercialmente existe una promesa de una edificación generosa, con mayor vinculación a la naturaleza, con el uso racional de los recursos, con plusvalía, que conjuntamente proporcionarían confort, con un discurso arquitectónico de poder, de dominio territorial, de estatus social y felicidad. Sin embargo, esto solo ha sido un señuelo seductor para aquel individuo con necesidades de sentirse reconocido, tener placer y plenitud.

Pese a que hay personas conscientes de esta situación siguen moviéndose en el mismo eje narcisista, algunas de ellas prescinden de la comodidad y toleran el dolor, pensando que dicho comportamiento lo llevará a un placer mayor o a evitar este mismo en un futuro, esto se llama el principio de la realidad. Debido a esto, la gente no siempre se alejará de las situaciones o espacios estresantes, dolorosos e incómodos. Este discurso es tan poderoso que incitará a muchos a renunciar a su dignidad, a decidir entre el narcisismo o la exclusión de la sociedad, decisión con un precio alto de estar en una urbe y disfrutar de sus imágenes falaces de felicidad.

Conclusión

El mensaje del entorno construido actual es preciso, incita a clasificar a las personas en valiosas e insignificantes, determinado por el lugar donde viven, las calles que caminan, el material de sus viviendas, las vistas principales, la ubicación del entorno de su día a día, y a encontrar una forma de encajar con su hábitat, sin lograrlo. No obstante, en la búsqueda de identidad y aprobación, perderán su verdadero yo, y si quieren vivir aceptados por su entorno, tendrán que olvidarse de sus necesidades naturales, de sus sentimientos más profundos, para obtener la imagen de la sociedad perfecta.

La arquitectura narcisista es un constructor social de muchas enfermedades, porque no crea, diseña o construye para el bien común, sino para cumplir las grandes exigencias de producir, conseguir, lograr y vender. No le preocupa si el producto a la venta ayuda o perjudica al usuario, mientras obtenga una ganancia de por medio, los demás no importan. El narcisismo es contagioso, drena de otros la energía de vivir y también la propia, niega las necesidades básicas como es la respiración, el movimiento y la sensación sana.

Cada aspecto en nuestro entorno vocifera a los sentidos del cuerpo que nada es suficiente para encajar; entre respiraciones cortas, y espacios tan limitados, el cuerpo pierde su libertad, restringiendo la vida, reprimiendo la expresión de la personalidad, dejándose morir de forma agonizante. Luchar para alcanzar la propia humanidad, es concientizarse del problema y a través de esta batalla, reconocer y tener sensaciones positivas, vivir la importancia de la dignidad y del respeto a uno mismo y hacia los demás, en todo lo que se hace; la arquitectura

es parte de ese todo. La virtud de la verdadera arquitectura reside en su interior, junto a la humanidad de las personas, no junto a su imagen. Lo que hace a la arquitectura más humana, es una calidad de vida digna, no únicamente la apariencia de un estilo de vida ostentoso.

Bibliografía

Agrasar, F. (1992). *Cubismo y la Arquitectura Racionalista: La Vanguardia aceptada*. Recuperado el 15 de julio de 2019, de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/5228/ETSA_15-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Badillo, V. (23 de 02 de 2017). *Publímetro*. Recuperado el 27 de abril de 2019, de <https://www.publimetro.com.mx/mx/nuevo-leon/2017/02/23/los-40-barrios-mas-peligrosos-de-nuevo-leon.html>

Córdova González, L. A. (2010). Funcionalismo: modernidad y espacio. (I. P. Nacional, Ed.) *Esencia y Espacio*, 69-74. Recuperado el 15 de julio de 2019, de https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/5228/ETSA_15-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Coviello, L., Sohn, Y., D.I., A. K., Marlow, C., Franceschetti, M., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2014). Detecting Emotional Contagion in Massive Social Networks. (U. o. Renaud Lambiotte, Ed.) *PLOS ONE*, 9, 1-6. doi:10.1371/journal.pone.0090315

CU, C. (Enero de 2018). *Cambridge Dictionary*. Obtenido de <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english-spanish/distress>

De Piccoli, G. C. (Julio de 2010). Arquitectura actual y patrimonio: nuevo paradigma de comunicación visual. *Revista Módulo*, 1(9), 149-170. Obtenido de https://revistascientificas.cuc.edu.co/moduloarquitecturacuc/article/download/124/pdf_54/

Delgadillo Polanco, V. M. (2012). El derecho a la ciudad en la ciudad de México. ¿Una retórica progresista para una gestión urbana neoliberal? *Andamios, Revista de Investigación Social*, 9(18), 118-1139. Recuperado el 12 de julio de 2019, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632012000100006

Ellard, C. (2016). *Psicogeografía: La influencia de los lugares en la mente y el corazón*. (G. G. Deza, Trad.) España: ARIEL.

González, D. C. (2015). Tendencias actuales de la arquitectura y el urbanismo en América Latina. 1990-2014. *ScieELO*, 36(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-58982015000200009

Howden-Chapman, P., Roebbel, N., & Chisholm, E. (2017). Setting Housing Standards to Improve Global Health. *International journal of environmental research and public health*, 14(12), 1542. doi:10.3390/ijerph14121542

INEGI, I. (2014). *INEGI*. Obtenido de <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/salud/>

- INEGI, I. (2016). *Encuesta Nacional de Victimización y Percepción sobre Seguridad Pública*. México: INEGI. Recuperado el 17 de mayo de 2016, de <http://www.beta.inegi.org.mx/proyectos/enchogares/regulares/envipe/2016/>
- INEGI, I. (2016). *Estadísticas a propósito por el día internacional del internet*. México: INEGI. Obtenido de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/internet2017_Nal.pdf
- INEGI, I. (2016). *Estadísticas con el propósito del día internacional de la juventud (15 a 19 años)*. Aguascalientes: INEGI. Obtenido de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2016/juventud2016_0.pdf
- INEGI, I. (2016). *INEGI*. Recuperado el 04 de abril de 2017, de <http://www.beta.inegi.org.mx/temas/salud/>
- INEGI, I. N. (2014). *INEGI*. Recuperado el 03 de abril de 2017, de <http://www.inegi.org.mx/inegi/contenidos/investigacion/experimentales/bienestar/default.aspx>
- INEGI, I., & SEGOB, S. (2015). *Encuesta de cohesión social para la prevención de la violencia y la delincuencia*. Aguascalientes: INEGI. Recuperado el 05 de abril de 2017, de http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/boletines/2015/especiales/especiales2015_08_9.pdf
- Kernberg, O. (1975). *Borderline Conditions and Pathofogical Narcissism*. Nueva York: Jason Aronson.
- Krieger, J., & Higgins, D. L. (2002). Housing and Health: Time Again for Public Health Action. *American Journal of Public Health*, 92(5), 759 - 768. Retrieved from <https://ajph.aphapublications.org/doi/pdf/10.2105/AJPH.92.5.758>
- Lowen, A. (1980). *Miedo a la Vida*. Buenos Aires: Era Naciente SRL.
- Lowen, A. (2012). *The Betrayal of the Body*. United States: The Alexander Lowen Foundation.
- Lowen, A. (2014). *El Narcisismo: la enfermedad de nuestro tiempo*. Argentina: Paidós.
- Lowen, A. (2014). *La voz de cuerpo*. España: Sirio.
- Milenio. (10 de octubre de 2017). *Grupo Milenio*. Recuperado el 27 de abril de 2019, de <https://www.milenio.com/ciencia-y-salud/como-andamos-de-salud-mental-los-mexicanos>
- Novoa, A. M., Bosch, J., Díaz, F., Malmusi, D., Darnell, M., & Trilla, C. (Junio de 2004). El impacto de la crisis en la relación entre vivienda y salud. Políticas de buenas prácticas para reducir las desigualdades en salud asociadas con las condiciones de vivienda. *Gaceta Sanitaria*, 28, 44-55. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0213911114000818?via%3Dihub>
- OMS, O. (2017). Preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud. *Official Records of the World Health Organization N°2*. Nueva York.

- OMS, O. (2017). *WHO*. Recuperado el 27 de abril de 2019, de https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/mental_health_facts/es/
- RAE, D. (Enero de 2018). *Real Academia Española*. Obtenido de <http://dle.rae.es/?id=M003aFf>
- Sigerist, H. E. (1987). *Civilización y enfermedad*. México: Fondo de Cultura Económica (FCE).
- Valdearcos, E. (2008). El arte del siglo XIX: El Romanticismo y el Realismo. *Clío*, 34. Obtenido de <http://clio.rediris.es/n34/arte/20%20El%20Arte%20del%20S.%20XIX.Romanticismo%20y%20Realismo.pdf>
- Wilhelm, R. (1995). *Análisis del Carácter*. Buenos Aires: Paidós.
- Wolff, H. G. (2012). *Stress and Disease: American Lecture series*. USA: Literary Licensing.
- Zabalbeascoa, A. (2006). *El País*. Obtenido de https://elpais.com/diario/2006/08/12/babelia/1155337575_850215.html