

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA

Facultad de Ingeniería
Escuela de Arquitectura

Proyecto Final de Graduación para optar por el grado de
Licenciatura en Arquitectura

DISEÑO DE LA COMUNIDAD LA ALDEA
en Colorado de Abangares bajo el concepto
de una arquitectura de la nueva sensibilidad

Por María Isabel Gutiérrez Rodríguez

A
G
C
U
A

-Aprobación-

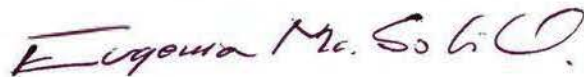
Proyecto Final de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Arquitectura

*"Diseño de la comunidad La Aldea en Abangares de Guanacaste bajo el concepto de una
Arquitectura de la nueva sensibilidad"*

El comité asesor está conformado por:



Dr. Arquitecto José Enrique Garnier Zamora (Director)



Mag. Arquitecta Eugenia Solís Umaña (Lectora)



Lic. Psicólogo Jorge Brenes Ruiz (Lector)

2014

- A mi familia -

-Agradecimientos-

A DIOS, por permitirme llegar a este momento.

A mi familia por todo el amor y la paciencia, por ser mi fuerza para seguir adelante, LOS AMO. En especial a mi mamá por dármele todo en la vida, por cada sacrificio que espero poder recompensarte. Gracias de todo corazón. Sos mi ejemplo de mujer valiente, trabajadora, la mejor mamá. A Ele y Rodo... no tengo palabras para agradecerles...son los mejores del mundo. A mi Papá por creer en mi y apoyarme.

Al Abuelito y la Abuelita, por cuidarme y darme tanto amor. Se que desde el cielo me están acompañando, espero estén orgullosos de mi como yo lo estoy de ustedes.

A José Enrique Garnier y Elizabeth Mora, por ser amigos y guías en todo este tiempo. Por enseñarme tantas cosas de la vida, más allá de lo académico.

A mi comité examinador, por la ayuda y el apoyo en el proceso, ha sido un verdadero aprendizaje.

A la Aldea, por haberme permitido ser parte de este proyecto hermoso, ya se ha caminado buena parte del camino, lo que falta es poco para ver cumplido este sueño y seguir adelante por más.

A mis amigas, gracias por acompañarme, por apoyarme y seguir a mi lado.

A cada profesor y profesora que a lo largo de la carrera me enseñaron tanto.

A Jessenia, Laura, Oky y Sylvia.

A la doctora Paula y el doctor Ricardo. Gracias.

A mis profes/amigos y compañeros de Arkhtek, los llevo en mi corazón con tanto cariño, son el mejor grupo que jamás tuve. Grandes personas y grandes amigos...los quiero.

A todas las personas que estoy dejando sin mencionar pero que de alguna manera me acompañaron en todo este proceso, gracias porque me han ayudado a ser quien soy.

A las dificultades del camino, por enseñarme de lo que soy capaz.

A cada uno de ustedes mi más sincero agradecimiento y mis mejores deseos.

- Prefacio -

Este Proyecto Final de Graduación se enmarca en una doble búsqueda:

Por un lado, una introspección. La búsqueda de una conciencia mayor, de un "yo" más esencial. Es un camino a la armonía y al equilibrio...

Realmente no importa tanto llegar a un destino, sino el camino recorrido, el descubrirse una y otra vez en un devenir constante, aprendiendo a ser tolerantes al error propio, porque es solo un paso más en el descubrimiento propio.

Por el otro lado la búsqueda de la Arquitectura. No una definición racional sino más bien una aproximación pasional. ¿Porqué hacer arquitectura? ¿Qué me motiva? ¿Qué tipo de arquitectura quiero hacer? ¿Para quién? ¿Qué en mí quiero imprimir en el diseño?

Es la búsqueda de una manera honesta de trasladar el conocimiento adquirido a lo largo de la carrera de Arquitectura a aquella Arquitectura que cada uno y cada una quiera desarrollar en la vida profesional.

No hay "bueno" o "malo" lo que debe haber es coherencia entre la motivación y el producto tangible. Honestidad.

Lo que aquí se presenta es un diálogo, no una posición arbitraria.

Usted, lector/lectora tendrá espacios para opinar, para crear su propio criterio, ya sea que concuerde o discrepe, lo importante es fomentar la conversación, la **buena** conversación.

Ojalá que también sea de su provecho.

-Índice General-

Hoja de aprobación	ii
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Prefacio	v
Índice General	vi
Resumen	x
Epígrafe	xi
1. INTRODUCCIÓN	11
2. FORMULACIÓN DEL PROYECTO	15
2.1 Problemática:	16
2.1.1 Evolución del concepto de persona adulta mayor	16
2.1.2 Descripción crítica de las opciones estatales de vivienda y desarrollo humano .	17
2.1.3 Edadismo: un tipo de discriminación por la edad.	18
2.1.4 Análisis crítico de la legislación vigente con respecto a la persona adulta mayor.	20
2.2 Justificación	27
2.3 Delimitación	31
2.3.1 Espacial	31
2.3.2 Temporal	34
2.3.3 Conceptual	35
2.3.4 Social	36
2.3.5 Proyección social	37
2.4 Factibilidad	38
2.5 Objetivos	40
2.6 Metodología	42
2.6.1 Metodología de investigación	42

-Índice General-

3. MARCO TEÓRICO-CONCEPTUAL	46
3.1 Antecedentes	
3.1.1 Históricos	47
3.1.2 De la Asociación Comunidad La Aldea	47
	48
3.2 Marco Teórico-Conceptual	
3.2.1 Inclusividad y Convivencia	
3.2.2 Una Comunidad	50
3.2.3 Edades grandes y salud preventiva	51
3.2.3.1 Edades grandes: un nuevo abordaje de la edad y el envejecimiento	59
3.2.3.2 Salud preventiva: De cómo nuestro estilo de vida afecta nuestra salud	65
	65
3.3 Marco Teórico	67
3.3.1 Permacultura: una propuesta de sustentabilidad	72
3.3.2 El holismo	
3.3.3 Arquitectura antroposófica	72
3.3.4 Bio Arquitectura	75
3.3.5 Arquitectura Orgánica	79
3.3.6 La dimensión espiritual del agua	81
3.3.7 Arquitectura de la Nueva Sensibilidad	89
3.3.8 Estudio de Casos	97
	103
3.4 Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad	114
4. UNA CONVERSACIÓN CÓSMICA	118
4.1 Interacción de las condiciones climáticas con respecto al diseño arquitectónico	136
4.2 La Aldea con respecto al proyecto	
4.2.1 Trabajos de La Aldea en el Sitio	137
4.2.2 Sesiones de creación grupal	138
	138
	141

-Índice General-

5. DISEÑO DEL PROYECTO ARQUITECTÓNICO	142
5.1 Orden Geométrico	143
5.2 Orden Orgánico	146
5.3 Plan Maestro	148
5.3.1 Espacio Solidario	149
5.3.2 Intervalo	151
5.3.3 Espacio de Convivencia	152
5.3.4 Intervalo	154
5.3.5 Espacio Espiritual Metafísico	155
5.4 Diseño Específico	
5.4.1 Espacio de convivencia	156
5.4.2 Espacios Vitales	156
5.4.3 Condensador de Energías	160
	164
6. CONCLUSIONES	167
7. BIBLIOGRAFÍA-INFOGRAFÍA	169

CUADRO 1. TIPOLOGÍA DE PAÍSES LATINOAMERICANOS SEGÚN ETAPA DE TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA P13
CUADRO 2. PROYECCIÓN DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACER SEGÚN SEXO 2000-2050
CUADRO 3. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VEJEZ (Losada, 2004)
CUADRO 4. OBJETIVOS Y ALCANCES ELABORADO POR LA AUTORA
CUADRO 5. ELEMENTOS DEL CONCEPTO DE COMUNIDAD Y SUS SIGNIFICADOS
CUADRO 6 RELACION ENTRE LOS ESTADOS DE LA MATERIA CON LOS ELEMENTOS NATURALES Y EL CUERPO HUMANO
CUADRO 7: CARACTERÍSTICAS DE LOS HEMOSFERIOS DEL CEREBRO elaborado por la

GRÁFICO 1. PROYECCIÓN DE LA POBLACIÓN DE COSTA RICA, POR GRUPOS DE EDAD, 2011-2050

GRÁFICO 2. ESQUEMA DEL MARCO CONCEPTUAL

GRAFICO 3: ASPECTOS DE UN PROYECTO elaborado por la autora

MAPA 1: UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL SITIO

MAPA 2: IMAGEN SATELITAL DEL LOTE A TRABAJAR

IMAGEN 1: ESPIRAL CONCEPTUAL elaborado por la autora

IMAGEN 2: ESPIRAL CONCEPTUAL REFERENCIADA elaborado por la autora

IMAGEN 3 elaborado por la autora

IMAGEN 4 Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

IMAGEN 5 Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

IMAGEN 6: Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

IMAGEN 7: PÁGINA DE LA MEMORIA DE TRABAJO 1 elaborada por la autora

IMAGEN 8: MAPA A elaborada por la autora

IMAGEN 9: MAPA B elaborado por la autora

IMAGEN 10: MAPA C elaborado por la autora

IMAGEN 11: MAPA D elaborado por la autora

IMAGEN 12: ESQUEMA CONCEPTUAL DEL LOTE elaborado por la autora

IMAGEN 13: Vista 1 módulo de convivencia elaborado por la autora

IMAGEN 14: Vista 2 módulo de convivencia elaborado por la autora

IMAGEN 15: Vista 3 módulo de convivencia elaborado por la autora

IMAGEN 16: Vista 1 MÓDULO INDIVIDUAL elaborado por la autora

IMAGEN 17: Vista 2 MÓDULO INDIVIDUAL elaborado por la autora

-Resumen-

Actualmente Costa Rica, al igual que el resto del mundo, está viviendo una transformación demográfica: La esperanza de vida ha aumentado y los nacimientos han disminuido, por lo que la pirámide poblacional se está invirtiendo.

Surge entonces la pregunta de ¿Cómo es esta nueva generación de personas adultas mayores? ¿Cómo se está preparando el país para hacerle frente a este creciente grupo poblacional? ¿Qué podemos proponer desde la arquitectura?

En este trabajo se describe el nuevo perfil de la persona adulta mayor, además se analiza cuales son las opciones que ofrece el país en cuanto a vivienda y desarrollo humano para esta población y se propone un modelo, de carácter privado, para el desarrollo integral del ser, más allá de su edad o sus condiciones físicas, mentales o emocionales.

Paralelamente al proyecto arquitectónico se desarrolla una propuesta teórica-conceptual que busca la trascendencia de la persona, en este caso profesional o estudiante de arquitectura, hacia una conciencia mayor de su papel en el gran sistema abierto en el que estamos inmersos.

-Abstract-

Currently in Costa Rica, as in the entire world, we are living a demographic transformation. Life expectancy has increased and births have declined, therefore the population pyramid is reversing.

The question then arises. ¿How is this new generation of old people? ¿Is the country prepared to face this growing population group? ¿what can architecture propound in this matter?

In this document it is described the new profile of older people, besides it is analyzed which options older people have for living. It is also propounded a private model for older people to live and have an integrated development, apart their physical or mental state.

At the same time, this project has a theoretical and conceptual approach that looks for the transcendence of architects and architecture students, in order to understand their role in this big open system that we are immersed in.

-Epígrafe-

Ser mayor es quien tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu.

Usted es mayor cuando se pregunta: ¿vale la pena? Usted es viejo cuando sin pensar, responde que no.

Usted es mayor cuando sueña; usted es viejo cuando apenas consigue dormir.

Usted es mayor cuando todavía aprende, usted es viejo cuando ya no enseña.

Usted es mayor cuando consigue hacer ejercicios; usted es viejo cuando la mayor parte de su tiempo lo pasa sentado o acostado.

Usted es mayor cuando el día que comienza es único; es viejo cuando todos los días son iguales.

Usted es mayor cuando en su agenda tiene proyectos y obligaciones para cumplir mañana, pasado o la semana que viene; es viejo cuando su agenda está en blanco y solo vive pensando en el ayer.

El mayor trata de renovarse cada día que comienza,

El viejo se detiene a pensar que ese puede ser el último de sus días y se deprime, porque mientras... el mayor pone la vista en el horizonte, donde el sol sale e ilumina sus esperanzas, el viejo tiene cataratas que miran las sombras del ayer.

En suma, el mayor puede tener la misma edad cronológica que el viejo, pues sus diferencias están en su espíritu o en su corazón.

Que todos vivan una larga vida y nunca lleguen a ser "VIEJOS" y el que está viejo... que aprenda a disfrutar como "MAYOR", cada minuto de su día

(Desconocido, 2011)

1. Introducción

Como se desprende del epígrafe, la entrada en la llamada "tercera edad" puede abordarse desde distintas perspectivas, siendo viejo o siendo mayor. Este es un proyecto de y para personas mayores, no para viejos.

Estamos inmersos en una cultura "light", en la cual, llegar a la "tercera edad" puede causar inseguridad o temores en las personas. Se nos inculca que la productividad es lo más importante, hacer y hacer, consumir por consumir, tener y tener... sin disponer de tiempo para disfrutar del ser.

Esta es una sociedad profundamente materialista y superficial que se deslumbra con los bríos de la juventud y olvida la importancia de la sabiduría de los mayores. Se le rinde culto a la belleza física y al dinero. Prácticamente todo se ha convertido en un bien de consumo, inclusive los seres humanos, como todo bien de consumo en la actualidad, pierde vigencia muy rápidamente y se vuelve desechable.

Esta sociedad tan agresiva en la que estamos inmersos, nos ha ido aislando. Las relaciones sociales/afectivas ya no tienen el lugar que tenían tiempo atrás. Y no solamente las relaciones entre los seres humanos sino que también las relaciones de la humanidad con los demás seres vivos, con la naturaleza, con el universo entero... Nos hemos desligado de nuestro entorno. No solo del "medio ambiente" sino que del ambiente entero... Metidos en burbujas tecnológicas olvidamos que somos parte de un sistema mayor. Desde el renacimiento, cuando se puso al ser humano como centro de toda la creación (antropocentrismo), perdimos la conciencia de una totalidad mayor que el ser

humano... de una sabiduría mayor.

Este proyecto final de graduación reclama un cambio. Se presenta un proyecto en el cual lo más importante es la convivencia y la cooperación: Las relaciones. Se propone un cambio del antropocentrismo al Biocentrismo, con la vida como centro fundamental: Disfrutarla, sensibilizarnos a ella (naturaleza, cosmos, nosotros mismos...).

En la vida de un ser humano se pueden distinguir tres etapas, la vida en tercios: Un primer tercio de preparación para enfrentar la vida "productiva": preparación académica, desarrollo de capacidades y competencias que nos van a servir para enfrentar la entrada a la vida adulta. En el segundo (de acuerdo con el modelo de vida mecanicista) producimos, tenemos una familia (lo que representa en alguna manera dinero), trabajamos... como se dice popularmente "somos alguien en esta vida" y... ¿el tercer tercio? ¿Qué pasa cuando somos personas adultas mayores? Para el mecanicismo, cuando un actor económico deja de ser productivo, debe ser reemplazado por uno más "nuevo". Por el contrario, en el paradigma emergente es una etapa de culminación, de disfrute máximo, de vivir intensamente: riendo, amando, sintiendo, llorando... todo intensamente... como cuando fuimos niños y niñas.

Llegar a este punto de libertad absoluta es apostar por un nuevo estilo de vida que no es el tradicional, que no es el que nos dicta la sociedad, pero es aquel que la intuición nos sugiere. En este proyecto se apuesta también por escuchar a la intuición, por darle valor a todas aquellas conexiones invisibles entre nosotros y nuestro ambiente, que nos influyen aunque no nos demos cuenta.

Propone sensibilizarnos y que el acto de diseñar sea parte de este continuo fluir de energía universal. Que todo aquello que llegemos a crear se adapte orgánicamente con el resto del sistema, como parte de un todo y no como un ente extraño. La elección por una adultez mayor plena y activa tiene dos componentes que van de la mano: Por un lado, que como seres humanos optemos por este estilo de vida sensible y armonioso y, por otro lado, que el entorno físico responda a los requerimientos espaciales que tiene esta porción de la población que cada vez es mayor.

En Costa Rica, al igual que en muchos países del mundo, principalmente los Europeos, la población está envejeciendo. América Latina sigue también esta tendencia, como se puede apreciar en el cuadro 1:

Etapa transicional	Países	Observaciones
Incipiente (TI)	Bolivia y Haití	Tasas de mortalidad y fecundidad elevadas. La tasa de crecimiento alcanza el 2% o más.
Moderada (TM)	El Salvador, Paraguay, Honduras, Guatemala y Nicaragua	Descenso de la tasa de mortalidad y la natalidad se mantiene elevada. El ritmo de crecimiento es superior a 2.5%.
Plena (TP)	Costa Rica, Brasil, Colombia, México, Ecuador, Panamá, Rep. Dominicana y Venezuela	La natalidad desciende paulatinamente y la mortalidad es baja o moderada. El crecimiento de estos países es inferior al 2%.
Avanzada (TA)	Uruguay, Argentina, Chile y Cuba	Mortalidad y natalidad en niveles bajos. Las tasas de crecimiento se ubican por debajo del 1%.

Fuente: CELADE. División de Población. 2001.

CUADRO 1. TIPOLOGÍA DE PAÍSES LATINOAMERICANOS SEGÚN ETAPA DE TRANSICIÓN DEMOGRÁFICA

Costa Rica se encuentra, de acuerdo con estas estadísticas, en una etapa de transición plena, en la cual la natalidad desciende y la mortalidad es baja y presenta un ritmo de crecimiento poblacional del 2%.

En Costa Rica, según las proyecciones del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC) del año 2011 al año 2050 se puede observar un crecimiento en la población de 65 años y más mientras que la población de 0 a los 14 años tiende a la baja. De la misma manera, aunque en cantidad es mayor el grupo etario de los 15 a los 64 años, también se observa una tendencia a la baja aproximadamente después del 2040. El gráfico 1 nos muestra como efectivamente la población adulta mayor va en franco crecimiento.

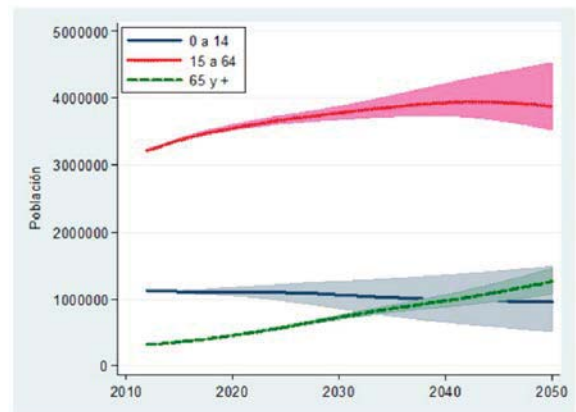


GRÁFICO 1. PROYECCIÓN DE LA POBLACIÓN DE COSTA RICA, POR GRUPOS DE EDAD, 2011-2050

Sin embargo es importante que se analice lo que este cambio demográfico implica: **¿Cuál es el estado de su salud? ¿Cuál es su condición socioeconómica? ¿Qué les ofrece el Estado? ¿Cómo son estas personas adultas mayores?**

Si bien es cierto que muchas personas adultas mayores sufren de abandono y dificultades económicas, no se puede generalizar. Estamos frente a un cambio en las condiciones socioeconómicas de las personas adultas mayores y es importante entender de qué manera se debe responder a esta población tanto en lo social como en infraestructura.

Es posible que no se vea una relación directa entre lo social y el ambiente construido sin embargo ambos aspectos están profundamente ligados

Anteriormente en nuestro país el grueso de la población se dedicaba a la agricultura o a otros oficios para los que no se requería de preparación académica. Sin embargo poco a poco las personas han ido teniendo mayor acceso a la educación y esto genera un cambio en la condición socioeconómica de la población costarricense. Hablamos de personas que han tenido acceso a la educación superior, que son profesionales, que desarrollaron un estilo de vida activo, son personas independientes y autónomas... que disfrutaban de la compañía de sus seres queridos pero de ninguna manera piensan en ser "una carga" para sus familias.

¿Está Costa Rica preparada para responder a las necesidades de esta población que va en creciente aumento?

Como se detallará más adelante en la investigación, en Costa Rica las opciones de vivienda y estilo de vida para las personas mayores son de corte asistencialista. Sin duda son de gran ayuda en muchos sectores de la población sin embargo se está dejando por fuera una gran parte de las personas adultas mayores con este nuevo perfil.

Este proyecto propone un hábitat especializado para personas adultas mayores bajo el concepto de la Nueva Sensibilidad. El interés es que la propuesta gire en torno a valores permanentes, presentes en las culturas a lo largo de la historia (tanto de la sociedad como de la arquitectura). Se espera que la persona mayor se desarrolle integralmente en cooperación con sus iguales, con la

naturaleza, con los demás seres vivos y con el universo entero.

Los cambios en la sociedad están gestándose a diferentes niveles, uno de ellos es el concepto de familia. La familia tradicional como la conocemos: papá, mamá e hijos ha variado. En este proyecto se promueve una idea de familia "elegida", donde se acepta a cada persona en su diversidad: su elección de estilo de vida, sus preferencias sexuales, su origen, su nacionalidad... lo fundamental es ser afectivamente semejantes y decidir voluntariamente unirse a la comunidad, para ser una familia.

¿Qué papel juega la arquitectura en nuestro ambiente?

¿Cómo puede la arquitectura unirse u obstaculizar el fluir de las energías del planeta? ¿Cómo generar espacios que promuevan la convivencia y la tolerancia? ¿Cómo hacer emerger nuestra obra arquitectónica en cooperación con la naturaleza y no en competencia? ¿Es posible un crecimiento orgánico de la arquitectura?

En este trabajo final de graduación se plantea una respuesta a estas preguntas con un proyecto arquitectónico respetuoso de la naturaleza, de los seres humanos y demás seres vivos.

2. Formulación

2.1-Problemática-

2.1.1- Evolución del concepto de persona adulta mayor-

¿Cuál es la primera imagen que le viene a la mente al decirle “persona adulta mayor”?

Posiblemente pensemos en referencias conocidas para nosotros: nuestros abuelos o abuelas, tíos, tías, vecinas(os), o nuestros padres y madres...

¿Cómo son?

A lo mejor nos venga a la mente el estereotipo de la persona adulta mayor que vemos en la figura de los espacios preferenciales en los buses: encorvados, con bastón... débiles, frágiles... pero si nos ponemos a pensar un poco más en la realidad que conocemos ¿no vemos acaso personas activas, trabajadoras, capaces, con retos nuevos? Sin duda la definición de persona adulta mayor ha evolucionado con el paso del tiempo.

En Costa Rica la esperanza de vida ha aumentado, proyectándose para el año 2050 una esperanza de vida para los hombres de 79 años, mientras que para las mujeres será de 84,4 años. Esto quiere decir que personas de mayor edad tienen, hoy en día, mejores condiciones de salud que las personas adultas mayores años atrás.

Son personas saludables, longevas, independientes, creativas, llenas de energía y sueños. Seres humanos dispuestos a involucrarse con la comunidad, a emprender proyectos y trabajar por ellos, dispuestos y dispuestas a enseñar y aprender de los demás.

Más aún, con la creación de la Universidad de Costa Rica en 1940, se abrieron las puertas de la educación superior pública para toda la población del país.

Por esta razón más personas actualmente, son profesionales y accedieron a la movilidad social, lo

que les hizo tener mayor estabilidad socioeconómica.

Periodo	Ambos sexos	Hombres	Mujeres
2000-2005	77.4	75.0	79.9
2005-2010	78.1	75.7	80.5
2010-2015	78.7	76.3	81.2
2015-2020	79.2	76.8	81.7
2020-2025	79.8	77.4	82.3
2025-2030	80.3	77.8	82.8
2030-2035	80.7	78.2	83.3
2035-2040	81.0	78.5	83.7
2040-2045	81.3	78.8	84.0
2045-2050	81.7	79.0	84.4

Fuente: Elaboración propia con datos de la Sección Análisis Demográfico, Dirección Actuarial, Costa Rica Estimaciones y Proyecciones de población por sexo y edad 2000-2050.

CUADRO 2. PROYECCIÓN DE LA ESPERANZA DE VIDA AL NACER SEGÚN SEXO 2000-2050

Este punto es importante en el perfil de las y los futuros habitantes del proyecto Comunidad La Aldea porque son personas profesionales, acostumbradas a un cierto estilo de vida que no tiene por qué modificarse al llegar a la edad adulta mayor.

En el caso de las personas que tienen hijas e hijos es posible que ya hayan terminado o estén por terminar su crianza, lo que les deja tiempo y espacio disponible... Algunas personas llaman a esta etapa el “síndrome del nido vacío”, sin embargo esta nueva generación de personas mayores descubre esta etapa como un momento para dedicarse a sí mismos y retomar aquellos proyectos personales que por diferentes razones relacionadas a la crianza de los hijos quedaron suspendidos.

Surge entonces un nuevo perfil de la persona mayor de 50 años que se enfrenta a la decisión de ¿qué hacer en el tercer tercio de su vida?

En este cambio social, las personas que rondan hoy los 50 años deben abrirse camino, ser pioneros y pioneras de un nuevo estilo de vida en una etapa tan plena como lo es la tercera edad.

2.1-Problemática-

2.1.1- Evolución del concepto de persona adulta mayor-

Claramente las opciones que ofrece el Estado Costarricense no entran dentro de las expectativas ni el estilo de vida de estas personas.

¿Cuáles son estas opciones? ¿Existe en Costa Rica una opción real de envejecimiento saludable, activo e independiente especializado para el desarrollo integral-holístico de las personas adultas mayores?

A continuación se describen y se discuten las opciones que ofrece el estado para el desarrollo de la población mayor. La discusión es importante, y sería de mucho provecho que el lector también participe, ya que no se trata de una opinión única, sino que de cuestionarnos, como país, lo que está pasando con el desarrollo humano: tanto adultos y adultas mayores, la niñez, la educación...

2.1.2- Descripción crítica de las opciones Estatales de vivienda y de desarrollo humano para la persona adulta mayor:

El Consejo Nacional para la Persona Adulta Mayor (CONAPAM), quien es el ente rector en materia de envejecimiento y vejez en Costa Rica, determina tres modalidades de atención a las personas adultas mayores, a saber: Hogares de Ancianos, Albergues y Centros Diurnos.

Los Hogares son establecimientos privados sin fines de lucro donde viven permanentemente los adultos mayores. Es una respuesta a las situaciones de abandono familiar o dificultades económicas. Se les brinda servicios como lavandería, actividades culturales, alimentación, servicios médicos, enfermería trabajo social, entre otros. Los criterios para ingresar a los hogares es ser mayor de sesenta años, estar en condición de indigencia o sin recurso familiar, someterse a un estudio socioeconómico y no tener enfermedades infectocontagiosas.

Los Albergues, por su lado, son una variante del Hogar de Ancianos que tiene un carácter más abierto e independiente. En esta modalidad la comunidad se involucra con el Albergue y quienes

vivan en él tiene la posibilidad de salir y trabajar si así lo desean. Pueden vivir individualmente o en colectivo, en grupos de veinte adultos mayores.

Finalmente los **Centros Diurnos** son establecimientos comunitarios con apoyo institucional en el cual reciben, durante el día, a las personas adultas mayores en riesgo social o sin recurso familiar o económico. Lo que pretende esta modalidad es la interacción multisectorial de la comunidad, estrechando las relaciones entre familia, adultos mayores y comunidad. (CONAPAM, 2000)

Adicionalmente, se encuentra la Red Nacional de Cuido impulsada por la presidencia de la República con el apoyo del CONAPAM, PANI, IMAS y la CCSS. Esta opción pretende resolver las necesidades de socialización y cuidado de los y las adultas mayores.

Como se desprende de los datos del CONAPAM, en su sitio web, las diferentes modalidades dedicadas a la población adulta mayor son, en mayor o menor medida, para la atención de personas en riesgo social o en condición de abandono o indigencia, además de ser de corte asistencialista.

2.1-Problemática-

Sin embargo, como ya se mencionó, hay una gran parte de la población adulta mayor que no vive en condiciones de abandono ni de indigencia y que, además, esta porción de la población va en aumento.

Al no existir compatibilidad con ninguna de las opciones presentadas anteriormente, optan por seguir viviendo de manera independiente, como lo han hecho a lo largo de su vida adulta. Tampoco existe una opción que se dedique plenamente al desarrollo integral, holístico de la persona, como ser, no como "adulto mayor" (visto casi como una

condición de discapacidad y no como un privilegio).

Frente a esta decisión de vivir independientemente, los familiares se preocupan por su seguridad y sienten la responsabilidad del cuidar de la persona adulta mayor. Sin embargo las personas mayores no necesariamente quieren ser cuidadas y de ninguna manera quieren representar "una carga" para nadie.

2.1.3- Edadismo: un tipo de discriminación por la edad.

Este conflicto entre la persona mayor y su familia parte de que se han generado muchos mitos alrededor de la llamada "tercera edad" (o como lo denomina la Actriz Jane Fonda, promotora de la revolución de la longevidad: EL tercer acto). (Muñoz, 2012)

Actualmente existe en nuestra cultura un tipo de discriminación denominada "Edadismo", que hace referencia al mantenimiento de estereotipos o actitudes prejuiciosas hacia una persona únicamente por el hecho de ser mayor (Butler, 1969; Palmore, 1990), aunque también se habla de un edadismo positivo que, aun menos común, se plantea como no dañino para las personas mayores (Palmore, 1999).

El edadismo positivo es por ejemplo que existan facilidades en los bancos para las personas mayores de manera que no tengan que esperar mucho tiempo o bien asientos preferenciales en los autobuses. Por el contrario el Edadismo negativo ocurre cuando a la persona, por razones de edad, se le relega, se le impide desarrollar actividades a las

cuales estaba acostumbrada, no se le toma en cuenta entre otros aspectos de discriminación para la persona adulta mayor que todos conocemos.

Cuando una persona llega a las edades mayores, erróneamente, se le otorga una connotación de dependiente o de frágil, se vuelve imaginariamente en una persona a la hay que cuidar, como se cuida de un bebé. Según una publicación de la Escuela de Psicología de la Universidad Autónoma de Madrid, se generan una serie de mitos alrededor de las personas adultas mayores que no son necesariamente ciertos como se puede ver en el cuadro n° 2 donde se enfrenta el mito y la realidad. (Losada, 2004) Las personas adultas mayores conservan una personalidad consistente con el resto de su vida, es decir que no se vuelven más depresivos con el paso de los años. Además de esto, se adaptan de buena manera a los cambios propios de la edad y al estar en comunidad tienen mayores posibilidades de mantener su vida independiente sin depender de nadie para su atención.

2.1-Problemática-

Mito: Las personas mayores ...	Realidad
Son todas muy parecidas.	Son un grupo de población muy diverso (muchas diferencias inter-individuales)
Están socialmente aisladas.	La mayoría de las personas mayores mantienen un contacto cercano con familiares.
Están enfermas, son frágiles y dependen de otras personas.	La mayoría de los mayores viven de forma independiente.
La mayoría tienen algún grado de deterioro cognitivo.	En general, si hay algún declive en habilidades intelectuales, no es suficientemente severo como para causar problemas en el día a día.
Están deprimidas	Las personas mayores que viven en la comunidad tienen menores porcentajes de depresión diagnosticable que otros grupos de edad.
Se vuelven difíciles de tratar y son, con el paso de los años, más rígidas.	La personalidad se mantiene relativamente consistente a lo largo del ciclo vital.
Raramente se enfrentan a los declives inevitables asociados con el envejecimiento.	La mayoría de las personas mayores se ajustan con éxito a los desafíos vitales.

CUADRO 3. MITOS Y REALIDADES SOBRE LA VEJEZ (Losada, 2004)

2.1-Problemática-

2.1.4- Legislación vigente con respecto a la persona adulta mayor:

Anteriormente conocimos cómo es la nueva generación de personas adultas mayores y la incompatibilidad que existe entre sus necesidades reales y los programas (opciones de estilo de vida) que ofrece el Estado para su desarrollo...

A continuación se hará un análisis crítico de la legislación vigente con respecto a la persona adulta mayor en Costa Rica, con el fin de conocerla y ubicar sus puntos débiles, al mismo tiempo que sus fortalezas para proponer una opción de estilo de vida sensible, inclusivo y respetuoso.

La Legislación a analizar será la ley 7600: Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad y la Ley 7965: Ley integral para la persona adulta mayor.

¿Porqué estas leyes?

La ley 7600, si bien es cierto que se dedica a las personas con alguna discapacidad y sabemos que la edad adulta mayor no es sinónimo de discapacidad, es la ley que regula la infraestructura en el tema de accesibilidad (que llamaremos más adelante inclusividad).

Se considera en esta investigación, que la ciudad como la conocemos, es un reflejo de la visión de vida en sociedad/comunidad que tenemos como país. El paradigma mecanicista ha calado muy hondo en nuestra cultura: la velocidad, la productividad, las tecnologías, los transportes... hasta nuestra alimentación. Todo es rápido, inmediato, en tiempo real, todo urge y quién no se una a este ritmo queda por fuera de "la vida" tal como la conocemos. Existe, aunque no necesariamente lo vemos explícitamente, un "usuario modelo" de la ciudad que es un hombre, alto, en edad productiva y con buenas condiciones físicas y mentales dejando por fuera una cantidad enorme de personas entre

ellas: niñas, niños, personas adultas mayores, mujeres embarazadas o con niños pequeños... entre otros.

Una arquitectura inclusiva no es solo para personas con alguna discapacidad física, la inclusividad acoge una amplia gama de posibilidades tan variadas como personas hay en el mundo...

Paralelamente analizaremos la ley 7965 ya que es la que contempla en bienestar de la persona adulta mayor.

Ley 7600, no es solo aplicarla:

Como ya se mencionó antes, se está tomando en cuenta la Ley nº 7600 "Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad" a pesar de que se sabe que las personas mayores no necesariamente tienen alguna discapacidad. Sin embargo, solamente esta ley contempla, aunque muy básicamente, el tema de la accesibilidad. Recordemos que lo que se quiere es transformar la accesibilidad en inclusividad, que es un concepto mucho más amplio que se desarrollará más adelante en la investigación.

La aprobación y puesta en vigencia de la Ley 7600 de la República de Costa Rica fue un paso muy importante hacia la equidad entre los ciudadanos. Ésta, en su sección de infraestructura, viene a representar una "garantía" (o una promesa) de que, al menos, se respeten las dimensiones mínimas para que todos y todas podamos acceder a un espacio. Pero no se trata solo de acceder, y aquí es donde entra en juego la inclusividad, para buscar equidad entre todas las personas es necesario procurar que se pueda hacer uso del espacio: tener plena libertad y autonomía.

¿Qué papel juegan las y los arquitectos frente a esta ley?

2.1-Problemática-

Se pueden tomar dos caminos: la indiferencia o la sensibilidad. La indiferencia consiste en acatar la ley, cumpliéndola por obligación, por evitar sanciones o el impedimento de llevar a cabo alguna obra.

O bien, se puede tener una visión en el marco del nuevo paradigma, en el cual se es sensible a los demás seres. Aquí no cabe el egoísmo, el bien de los demás es también el bien propio. Siendo así, se toma la ley como parámetro, pero se le presta más atención a la calidad del espacio y el bienestar de la gente. Un espacio inclusivo no es bueno únicamente para aquellas personas que tengan alguna discapacidad, también es un espacio amable con aquellas personas que vean su movilidad reducida temporalmente o permanentemente: mujeres embarazadas, niños en coche, personas con obesidad... el interés es que cualquier persona disfrute del espacio. En este proyecto se subraya la necesidad de ser sensibles y no indiferentes.

La Ley 7600 "Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad" define en el Artículo 2 del Capítulo 1 que *"reconoce la importancia de las diversas necesidades del individuo, las cuales deben constituir la base de la planificación de la sociedad con el fin de asegurar el empleo de los recursos para garantizar que las personas disfruten de iguales oportunidades de acceso y participación en idénticas circunstancias"* (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1996).

Este artículo es congruente con el concepto de inclusividad: Las necesidades del individuo, (no del grupo productivo) se toman como punto de partida para la planificación del ambiente construido. Si se ve a la persona con respeto es fácil sensibilizarnos con su realidad, y plantear espacios que le permitan el disfrute y la participación. De no ser así, se ve el diseño arquitectónico con ojos de indiferencia, o de rentabilidad económica y a las personas

que habitarán este espacio como "clientes" o "usuarios" simplemente y no como personas.

El mecanicismo nos ha hecho ver nuestra realidad fragmentada, y así se refleja en la infraestructura: Por un lado está en edificio y por otro lado, a manera de remiendo, "la rampa" (que viene a ser un sinónimo de accesibilidad para algunas personas). Si cambiamos la visión fragmentada en el diseño arquitectónico por una postura holística que tome en cuenta la totalidad de las variables y sus relaciones, tendremos espacios públicos y privados inclusivos, sensibles y que promuevan la convivencia. Es posible que esta postura holística de la arquitectura parezca poco realista y poco tangible. En efecto lo es si no viene acompañada de un cambio interno, de actitud como arquitectos y arquitectas, como seres humanos... por una actitud conciliadora y armoniosa.

El mismo artículo define "discapacidad" como "cualquier deficiencia física, mental o sensorial que limite, sustancialmente, una o más de las actividades principales de un individuo". Al reflexionar sobre esta definición es posible caer en cuenta de que, en alguna manera, todos y todas tenemos algún grado de discapacidad o estamos en fuerte riesgo de tenerla. Esto porque ya sea que tengamos problemas para ubicarnos, que tengamos alguna deficiencia visual, que transportemos objetos que impidan nuestro ritmo habitual de marcha...

En el apartado "Acceso al espacio físico" de la Ley 7600 se definen las dimensiones que deben de tener los espacios nuevos, ampliaciones o remodelaciones de los edificios, plazas, aceras, jardines, parques...que vayan a ser de uso público o privado con acceso al público así como las que estén destinadas a vivienda, para garantizar

2.1-Problemática-

que las personas con alguna discapacidad puedan desenvolverse en el espacio.

Como se puede desprender del documento "Guía de Verificación de la Accesibilidad en Entorno Físico" elaborado por el Consejo Nacional de Rehabilitación y Educación especial (CNREE) y el Colegio Federado de Ingenieros y Arquitectos (CFIA), para la definición de las medidas, se toma como referencia la persona que se desplace en una silla de ruedas. La razón es simple: Si una persona en silla de ruedas puede desenvolverse autónomamente en un espacio, sin limitarse por las dimensiones de éste, entonces una persona que no se desplace en silla de ruedas también va a tener espacio suficiente para movilizarse cómodamente.

Sin embargo, como se mencionó anteriormente, la ley marca un punto de partida. Corresponde a las y los arquitectos que se sensibilicen con las personas y con el espacio...es decir, con el ambiente entero. De nuevo se presenta la dicotomía: ¿Sensibilidad o indiferencia? Si nos quedamos en la "zona de confort" que representa solo acatar la ley con sus disposiciones mínimas estamos siendo indiferentes a la realidad de las personas que se encuentren con alguna dificultad para desenvolverse en un espacio.

Tomemos como ejemplo lo que estipula la Ley 7600 para aceras y pasillos. La medida mínima es de 1.20 m. Es una medida holgada con respecto a muchas de las aceras que podemos encontrar en nuestro país, no obstante, en este espacio no cabe una persona en silla de ruedas a la par de otra persona que vaya a pie. Mucho menos pueden estar dos personas en silla de ruedas al mismo tiempo en el mismo pasillo. El Libro blanco de la

accesibilidad propone que, para una doble circulación, es necesario como mínimo 1.5 metros, sin embargo este espacio es aún reducido. La "Guía de Verificación de la Accesibilidad en Entorno Físico" muestra como 1.8 m es una medida más adecuada para que dos personas que se desplacen en silla de ruedas puedan hacerlo a la par.

Una visión desde la arquitectura de la nueva sensibilidad propone que el acto de diseñar nazca de una actitud positiva, tomando en cuenta como prioridad la armonía de todas las partes involucradas. La arquitectura sensible pone gran valor en las relaciones, en la convivencia, en la simbiosis... Las y los arquitectos tienen en sus manos la posibilidad de fortalecer esas relaciones, de generar espacios que propicien encuentros y convivencia... o por el contrario de deteriorarlas.

La Ley presenta en sus objetivos:

"Servir como instrumento a las personas con discapacidad para que alcancen su máximo desarrollo, su plena participación social, así como el espacio de los derechos y deberes establecidos en nuestro sistema jurídico." (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1996).

Se extrae de aquí la necesidad de equidad, de vernos unos a otros como seres iguales. Todos y todas estamos en el mismo derecho de desarrollarnos: niños, niñas, mujeres, hombres, personas jóvenes, personas mayores... y la arquitectura no debe de ninguna manera representar una barrera, por el contrario, debe ser un puente que una y comunique.

La arquitectura juega un papel fundamental la interacción social.

2.1-Problemática-

A lo mejor no se ha tomado conciencia de que no es solamente un tema de leyes o de políticas de gobierno, es un tema de responsabilidad social como profesionales en arquitectura y más aún como seres humanos.

En el artículo 4 hace referencia a la obligación que tiene el Estado de garantizar el acceso a servicios (como salud y educación), de brindar las ayudas necesarias para incentivar a las personas con alguna discapacidad y además evitar su discriminación. Una vez más resalta el tema arquitectónico como agente de cambio. Como se mencionó anteriormente, un mal diseño arquitectónico puede ser el causante de que una persona limite su desarrollo en el ámbito social, los y las arquitectas debes ser muy responsables y tener claro las consecuencias que pueden traer sus diseños.

El artículo 6 del mismo reglamento trata sobre la concientización. No se puede hacer uso de la discapacidad o imágenes de personas con alguna discapacidad para hacer burla o bien para darle una connotación de lástima. Esto es importante porque falta mucha conciencia en la población en general, falta información y respeto de unos para con los otros. En Arquitectura es importante que se tome conciencia, que para dignificar a todas las personas, en cualquier estado físico, mental o emocional, es importante democratizar el espacio. No es equitativo que las personas con alguna discapacidad tengan que ir a la parte más escondida del edificio para acceder.

Esta reglamentación es para espacios públicos y privados con acceso al público. ¿No sería importante tener en consideración todas estas normas a la hora de diseñar espacios privados? Para mu-

chas personas tener casa propia representa una gran inversión, una ilusión, una meta... es un momento importante en su vida. Si existe una visión holística de la arquitectura sería ideal plantear una casa que evolucione con sus habitantes. Las personas envejecen, la casa debe evolucionar y seguir siendo el espacio íntimo que los albergó tantos años, que los sigue recibiendo aún y si su movilidad ya no es la misma, si camina más despacio o si quiere emprender un proyecto nuevo... el espacio debe acogerlos y ser un apoyo en lugar de ser un obstáculo.

El artículo 10 de la ley 7600 se llama "comunidad" y promueve la participación. No solamente es importante la participación en personas con algún tipo de discapacidad, sino que en cada persona. Todos y todas tenemos el derecho de sabernos útiles y que formamos parte del sistema orgánico en el que estamos desarrollándonos. Somos una totalidad: seres vivos, planeta tierra, cosmos... fluyendo en un continuo intercambio de energías. Las personas adultas mayores, al igual que todos los seres humanos, necesitan de una vida social activa, tienen mucho que compartir, que aprender y que enseñar, por lo que los espacios deben responder a sus necesidades reales.

Al momento de diseñar se debe pensar en las diferentes posibilidades, viajar en el tiempo para pensar en lo que podría pasar, en lo que podría ocurrirse... Por ejemplo el tratamiento de los bordes, en un espacio público, para dar seguridad a las personas mayores y/o aquellas que tengan movilidad reducida, que puedan participar de las actividades si así lo desean o ser espectadoras. Es importante también dotar estos espacios de sitios de confort climático

2.1-Problemática-

y donde se puedan sentar cómoda y seguramente en caso de querer descansar.

Hasta este punto se han contemplado las normas de "accesibilidad" del entorno físico, pero hay otra gran área que no es tomada en cuenta: las discapacidades intelectuales, cognitivas o emocionales. Para cambiar la "accesibilidad" en INCLUSIVIDAD es fundamental contemplar el todo y no las partes, para proponer soluciones integrales duraderas y no arreglos temporales.

¿Podemos imaginar cómo nos sentiríamos (o si ya hemos tenido esta experiencia, podemos recordar ¿cómo nos sentimos?) al llegar a un lugar extraño, donde no comprendemos, ni hablamos ni leemos ese idioma? Donde el espacio no nos sugiere hacia dónde dirigirnos, donde la rotulación no nos dice nada... Ese sentimiento de impotencia y desesperación es lo que puede experimentar una persona que tenga alguna deficiencia cognitiva. Los espacios también pueden ser (y deben ser de acuerdo a la nueva sensibilidad) fáciles de comprender. Debería poder recorrerse intuitivamente, que las texturas nos guíen, que la rotulación sea clara, que no se necesite de conocimientos técnicos en ninguna área para poder desenvolverse en determinado lugar. Existen personas que se desubican con facilidad, estas personas no deben ver su movilidad o su participación social disminuida por el temor de extraviarse. Un espacio que es sensible, diseñado y trabajado con buena voluntad podrá ubicar y guiar a las personas que lo transiten sin importar cual sea su condición física o mental. Esto aplica también para personas "saludables" como niños o adultos que no sepan leer aún. Cómo se explicó anteriormente, la inclusividad es un beneficio para cada ser humano, no es una

consideración hacia una "minoría". La arquitectura en conjunto con otras áreas puede adoptar como misión el derribar las barreras de la comunicación.

¿Por qué no se involucran más a las y los arquitectos en la conformación de las leyes de la República? ¿Por qué fragmentar? El nuevo paradigma nos señala la importancia de la cooperación y la participación. Si se trabajan las leyes de forma interdisciplinaria, es mucho más complejo el proceso de pensamiento y, al tomar en cuenta múltiples variables al mismo tiempo, se ponen en evidencia las relaciones que hay entre ellas. En grupo surgen ideas valiosas que se alimentan de los aportes de todos los participantes, permitiéndoles evolucionar a niveles más elevados de lo que sería si una idea es desarrollada por una sola persona o bien, varias personas de una misma rama del conocimiento.

Anteriormente se explicó la problemática en la que se enmarca este proyecto: una nueva generación de personas adultas mayores que no se conforman con las opciones que ofrece el país para su desarrollo individual y la culminación del ciclo de la vida como lo conocemos. También se reconoció la importancia de la ley 7600 ya que marca una pauta en el tema de inclusividad en Costa Rica. No obstante se puntualizó también en lo que hace falta por contemplar en la legislación y la responsabilidad que deben asumir las y los arquitectos al respecto. La arquitectura es un tema político también y sería importante que cada vez más arquitectos y arquitectas ocupen puestos de decisión, de manera que poco a poco se puedan ir mejorando las condiciones espaciales de las ciudades de nuestro país.

2.1-Problemática-

Ley 7965 Ley Integral para la Persona Adulta mayor.

Decretada por la Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, esta Ley promueve el bienestar de la persona adulta mayor de 65 años. Se promueve una atención integral que satisfaga las necesidades físicas, materiales, biológicas, emocionales, sociales, laborales, productivas y espirituales de las personas adultas mayores. Para facilitarles una vejez plena y sana, se considerarán sus hábitos, capacidades funcionales y preferencias. (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1999). Esta ley, a diferencia de la anterior (la ley 7600) no es técnica (en cuanto a medidas y características físicas del espacio), por el contrario se avoca al desarrollo del ser humano de forma integral, tomando como base la integridad de la persona y el bienestar que ésta pueda llegar a tener.

Insta a las diferentes instituciones que velen por los derechos de las personas adultas mayores para que se suplan todas sus necesidades, incluida la necesidad de financiamiento para vivienda, ya sea para construir o remodelar la casa que tengan.

Otro punto importante es que procura que la persona adulta mayor permanezca en el núcleo familiar y en su comunidad. Además de esto, busca que las y los adultos mayores puedan desempeñarse laboralmente siempre y cuando su condición física y mental lo permita. Este punto es importante pensarlo porque la sociedad ha ido cambiando: La nueva generación de personas adultas mayores son personas que trabajan en su mayoría y dejar de trabajar representa una pérdida importante en

su vida. De ahí que muchas personas se depriman o se enfermen una vez que se pensionan.

La permanencia de las personas adultas mayores en el núcleo familiar es cuestionable por dos razones principalmente: porque ellos no necesariamente quieren permanecer en el núcleo familiar permanentemente o porque nadie los puede cuidar. Las personas que están llegando a la edad de los 65 años tienen características distintas a las personas que actualmente tienen 80 años o más: son personas que, por su formación académica, cuentan con mayores ingresos económicos y pueden destinar más dinero a los ahorros, para cuando llegue la jubilación, o para invertir en calidad de vida. De la mano de esta situación, está el aumento en la esperanza de vida, entonces a los 65 años, por lo general, se goza de buena salud, energía y ganas de seguir con el ritmo de vida acostumbrado, a diferencia de décadas atrás cuando se veía a las personas de esa edad ya frágiles y desocupados. Sin embargo el culto desmedido a la juventud, la belleza física y la productividad económica tira a un lado a estas personas que tienen gran valor y potencial que explotar en los años venideros que pueden ser los mejores, dependiendo del abordaje que se le dé a la edad.

Esto justifica la primera afirmación que dice que las personas adultas mayores no desean permanecer en el núcleo familiar. De ninguna manera por alejarse de la familia, sino porque todavía necesitan la autonomía que tenían antes y la pueden tener.

El otro punto se sustenta con la idea de que las dinámicas familiares han cambiado. Actualmente las personas trabajan fuera del hogar, si es una pareja, en muchos casos salen ambos, si es una

2.1-Problemática-

persona jefa o jefe de hogar con mucha más razón va a trabajar fuera del hogar lo que dificulta o imposibilita el cuidado de la persona adulta mayor. Esta situación puede desembocar en un conflicto familiar a raíz del cuidado de la persona o por el gasto económico que acarrea contratar a un(a) cuidador(a). Las personas adultas mayores son conscientes de esta situación y no quieren ser una carga y mucho menos verse expuesta a un mal trato o agresión sin ningún motivo.

El Estado por su parte está en la obligación de proveer a las personas adultas mayores de atención médica, facilidades en los servicios públicos y el acceso a una pensión que les permita vivir con dignidad. Sin embargo, como se explicó antes, las instituciones del Estado que brindan apoyo a las personas adultas mayores, tienen un carácter asistencialista que no encaja con los deseos y necesidades de las personas adultas mayores profesionales.

Como se puede ver en las dos leyes anteriores una es muy técnica y la otra es de interpretación más amplia... es importante unificar ambas para acercarnos al concepto de inclusividad.

A continuación se justificará la importancia que tiene el proyecto en el ámbito nacional y para la arquitectura.

2.2- Justificación -

Este proyecto es un paso más en la consolidación de lo que nació como un sueño de la Asociación Comunidad La Aldea y hoy está más cercano a convertirse en una realidad.

Esta Asociación no se conforma con la idea tradicional del cuidado de la persona adulta mayor y desafía la costumbre y el temor con la intención de envejecer sana, plena y dignamente.

Uno de los pilares fundamentales de esta comunidad es la amistad histórica que une, a la mayoría de los y las integrantes de La Aldea, desde los años de Universidad. Se reconocen afectivamente semejantes y su diversidad enriquece el compartir como la familia elegida que decidieron ser.

¿Una familia elegida? Actualmente la estructura familiar tradicional ha cambiado: Las familias ya no son necesariamente compuestas por un papá, una mamá y varios hijos e hijas... Existen familias conformadas por mamás solteras, papás solteros, abuelos a cargo de sus nietos, parejas sin hijos, parejas homosexuales, hermanas y hermanos, amigas, amigos, personas solas, personas con su mascota, familias compuestas...entre otras posibilidades de conformación familiar que no tiene que ser estrictamente la consanguínea.

Aunado a lo anterior hay que mencionar que, hoy en día, una mayor cantidad de personas tienen la posibilidad de salir del país a trabajar o a estudiar. En Costa Rica quedan muchas madres y padres que al finalizar la crianza de sus hijos, se encuentran en plenas capacidades de retomar su vida como individuo y/o como pareja...retomar el gusto por la pintura, por la cocina, por la lectura o la jardi-

nería... Retomar todo lo que en algún momento tuvo que quedar "suspendido" o fue postergado.

Lo económico es importante en el perfil de persona adulta mayor porque las opciones gubernamentales dedicadas a las y los adultos mayores son de carácter asistencialista y de bien social, de ayuda a las personas de bajos recursos económicos o en condición de abandono. La Asociación Comunidad La Aldea, tienen condiciones diferentes al perfil de usuario que contemplan las diferentes modalidades de cuidado y vivienda propuestas por el Estado.

Son personas profesionales, gozan de plenas capacidades físicas y mentales, con ciertos recursos económicos y con ganas de seguir aprendiendo, de dedicarse a nuevas actividades y emprender nuevos retos. Son personas independientes, que deciden ver la edad mayor como una oportunidad de crecimiento y convivencia con iguales, con amigos y amigas. Una oportunidad de vivir plenamente cada día de su vida.

Llamamos "familia elegida" a esa posibilidad de vivir plenamente, un desarrollo integral, con la gente que se quiere, y no la que se nos impone, independientemente si hay lazos de sangre o no. Es una familia nacida del corazón.

La población que está entrando dentro de esta nueva clasificación de adulto mayor es cada vez mayor. El "baby boom" que se dio en el mundo luego de la segunda guerra mundial, repercutió también en Costa Rica y es uno de los factores determinantes en el aumento demográfico de esas décadas. Las personas nacidas en esta explosión demográfica, están hoy pensionadas o a las puertas del retiro de la vida laboral.

2.2- Justificación -

El hecho de que cada vez sea mayor la porción de la población adulta mayor y menos los nacimientos (modificación de la pirámide poblacional) está trayendo preocupaciones al sistema de pensiones del país ya que las personas adultas mayores son los que más utilizan los sistemas de salud y en su mayoría, además del seguro, reciben una pensión, sin embargo la población "productiva" económicamente no es suficiente como para cubrir las necesidades de la población adulta mayor. Una posición más propositiva por parte de las personas adultas mayores se asoma conforme esta población va teniendo más protagonismo. Vemos adultos y adultas mayores que no quieren vivir de "lo que les den", de la pensión como único respaldo... Son personas que quieren emprender sus propios proyectos de vida.

Además de esto vemos como, a pesar de la demanda de esta población en los sistemas de salud y de pensiones, también median otros factores que pueden ayudar a un equilibrio económico como lo puede ser una mejor calidad de vida que disminuya los ingresos hospitalarios así como mayor eficiencia en los tratamientos. (Centroamérica, 2004)

Frente a esta restructuración, es posible que las personas de edades grandes se pregunten ¿Cómo van a vivir el resto de sus vidas? ¿Con quién? ¿Dónde?... y surge la duda ¿Cómo sociedad estamos abiertos al cambio de cultura que supone una re-valoración de la vejez? ¿Está Costa Rica preparada en el tema de inclusividad?

Nos enfrentamos pues, a un cambio. Ya el paradigma mecanicista no responde a las necesidades del ser humano sensible que se está gestando en miras de un cambio de paradigma. Se

comprobó en casos de ciudades como Brasilia, que al separar las funciones en grandes áreas debilita y destruye la vida social, dejando porciones de la ciudad desoladas en momentos del día o de la noche. El nuevo paradigma (o paradigma emergente) busca unir y relacionar las partes para conformar el todo diverso que somos como cultura. Es por esta razón que lo más importante en este proyecto es lo común, esas superficies de intercambio y de vida.

¿Porqué una comunidad?

El proyecto nace de un grupo de amigos con una visión de vida semejante. Dentro de esta visión se destacan tres ejes directores:

El patrimonio de una amistad histórica.

El grupo base se conoce desde la época de estudiantes, lo que ha hecho germinar en ellos sentimientos profundos de amistad y cariño. Esto es positivo ya que aunque aumente la membresía y las nuevas personas integrantes no sean necesariamente parte de esta amistad histórica, heredarán una ética de solidaridad que reproducirán al estar cada vez más inmersos en la vida en comunidad.

Un altruismo ciudadano.

Como Asociación definieron como un eje principal la preocupación de lo que se heredará a las nuevas generaciones, a sus hijos e hijas. La importancia no está en heredar dinero o bienes materiales, sino que heredarán el bien moral, la conciencia y el fruto de un esfuerzo por conseguir un sueño. Así se acordó, que el espacio que se va a construir y las inversiones que se hagan como Comunidad no

2.2- Justificación -

son heredables. No se puede dividir ni rematar ni vender... porque la importancia que tiene esta iniciativa es la de la propiedad común, el compartir y la convivencia.

Asimismo se toma conciencia de lo importante que es la interacción. De la misma manera que las células, que intercambian con su medio todo lo necesario para su buen funcionamiento en forma respetuosa y recíproca, así mismo la Comunidad La Aldea desea realizar intercambios de diferente índole con la comunidad donde se Alojará, en este caso Abangares de Guanacaste. La intención es lograr que el modelo que aquí se plantea pueda ser reproducido en diferentes partes del país, como una alternativa para una población mayor que va en constante aumento.

La edad como culminación.

El envejecimiento no es sinónimo de decadencia ni una línea decreciente, por el contrario es una espiral ascendente que culmina con un ser completo, en equilibrio y paz consigo mismo y con el universo entero. Todos y todas envejecemos cada día y es una oportunidad diaria de evolucionar positivamente. La comunidad La Aldea está lejos de ser una comunidad pasiva, se apuesta por un envejecimiento activo y saludable. Para esto se desarrollarán proyectos propuestos por las y los integrantes de La Aldea. Los proyectos que manejan como grupo son muy variados: Desde una preocupación por suplir las necesidades básicas como la "seguridad humana", el cuidado de la salud física y espiritual de las y los integrantes de la Comunidad, hasta proyectos como servicios profesionales proyectados a la comunidad y la elaboración de huertas, participar en intercambios culturales... entre otros proyectos por el estilo.

Se elige un estilo de vida en comunidad partiendo del principio de que los seres vivos de este planeta formamos parte de una totalidad. Existe una conciencia común y superior que nos une, ya que está en nosotros y nosotros formamos parte de ella al mismo tiempo. El Creador está en su creación y la creación está en el Creador. Estas relaciones son el campo que estudia la física cuántica actualmente y que lo han dicho las distintas culturas y religiones a lo largo de la historia: "Dios creó al hombre a su imagen y semejanza" (el Todo en la parte y la parte en el Todo).

De ahí que pretender estar aislados(as) del sistema en el que estamos inmersos es imposible, somos un organismo vivo y necesitamos de la interacción de los diferentes agentes para estar saludables. Retomamos el ejemplo es el de las células en el cuerpo: ellas, aunque diferentes, se complementan y se unen para trabajar en un determinado objetivo común. Si una de las células se sale del fluir natural y tiene un comportamiento egoísta se desequilibra el organismo y genera graves consecuencias para la salud. Así mismo todos los seres del planeta estamos diseñados para el intercambio y la cooperación de unos con los otros.

Este grupo familiar ha decidido disfrutar de su independencia, sin sentirse amarrados a familiares, casas o instituciones. Al vivir en comunidad, el cuidado se convierte en acompañamiento y los amigos a la vez son cuidadores. Lo que mueve a las personas es un impulso interno, una motivación y si esa motivación es el amor y el afecto que se tiene para el resto de la comunidad, el grupo camina bien, es saludable. Así funciona la Naturaleza, en un constante intercambio, en simbiosis, en colaboración y respeto... solo el ser humano tiene una actitud cancerosa y no colabora

2.2- Justificación -

con el resto del organismo. La Comunidad La Aldea propone un cambio, no solo de modelo de vida para las personas mayores sino que para la humanidad entera: busca ser un ejemplo de cooperación y bienestar colectivo e individual. En la medida que cada individuo esté bien, la comunidad estará bien y viceversa. (El todo en la parte y la parte en el todo). El proyecto Comunidad La Aldea será entonces un ejemplo y a la vez un espejo para poder ver y repensar la condición de la población mayor de este país. Es importante puntualizar nuevamente que aquí no estamos hablando de "viejitos y viejitas" son seres humanos MAYORES que es muy distinto.

De ahí que es muy importante el concepto de La Nueva Sensibilidad aplicado a la Arquitectura.

Si nosotros sabemos que el bien individual es el bien colectivo, que individuos sanos generan un organismo sano, diseñaremos con amor propio cada proyecto que se nos presente. La arquitectura de este proyecto en particular debe ser un reflejo de la comunidad: Debe ser una arquitectura cooperativa, respetuosa de los seres (flora, fauna, del planeta...), amigable, comunicativa... De la misma manera, el proceso de diseño que se propone en este proyecto busca ser una herramienta de sensibilización para los y las arquitectas, para los estudiantes y demás personas que se involucren en procesos de diseño. Es aplicable para cualquier proyecto que se vaya a emprender y también y para la vida diaria. Una vida más sensible nos hará seres más sensibles y por ende una comunidad global sensible. El proceso de diseño será participativo y buscará sensibilizar tanto al diseñador como a las y los futuros habitantes del proyecto. El concepto de la sensibilidad trae consigo, como se explicó antes, el concepto de Inclusividad que es clave en el desarrollo de este proyecto ya que se trata de una población que ha sido relegada desde la

revolución industrial, al considerarse que no eran productivos. Con el proyecto de La Comunidad La Aldea se dignificará el envejecimiento y la vejez al generar en conjunto un hábitat que fusione el conocimiento y los deseos de todos los involucrados en el proceso. Se propiciará la convivencia y la tolerancia con una arquitectura inclusiva, diversa y respetuosa.

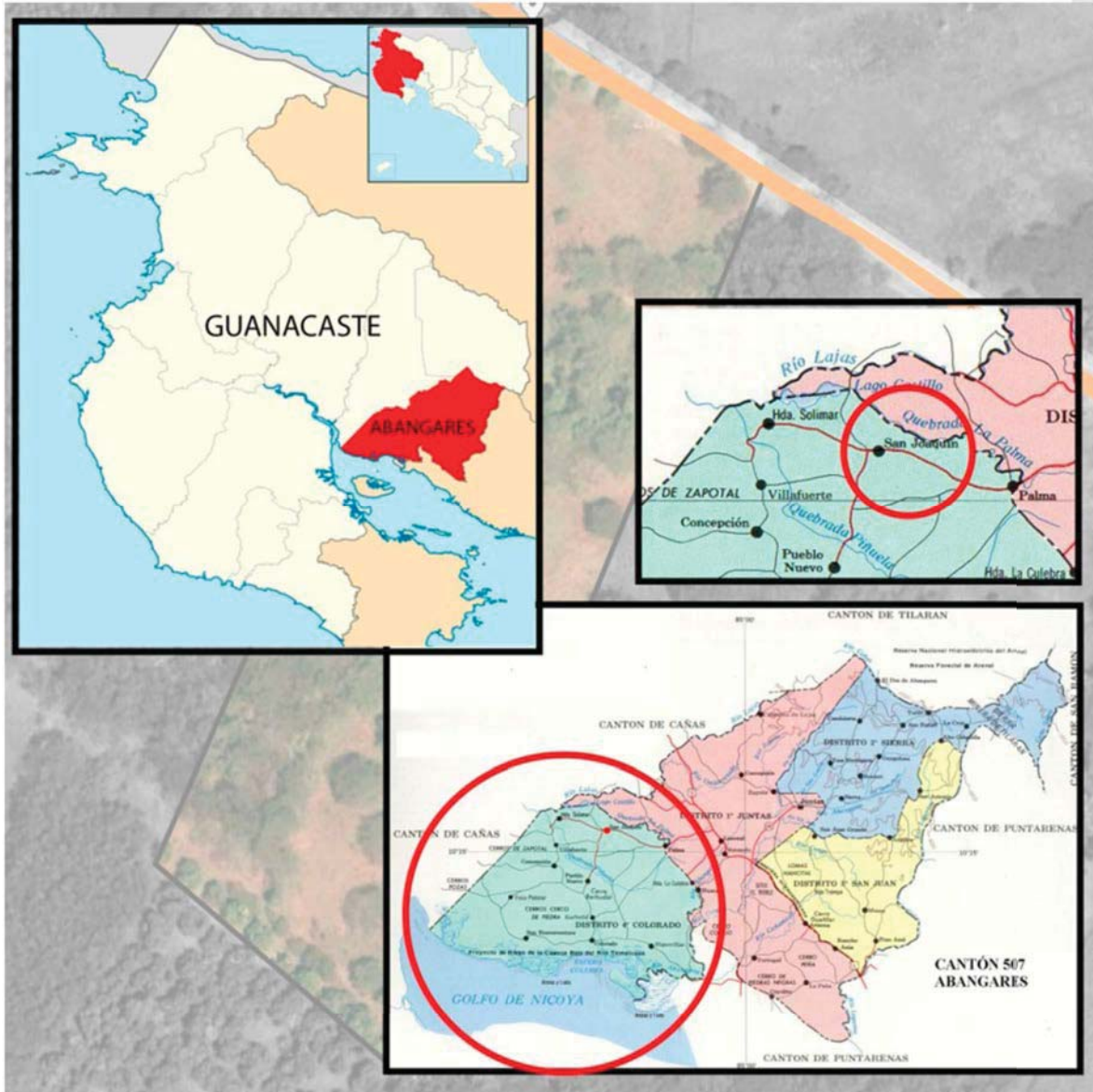
Este proyecto es de gran importancia a nivel Nacional ya que no existe, como sí ocurre en otros países principalmente europeos donde su población ya pasó por este mismo proceso de envejecimiento poblacional, ninguna opción real de envejecimiento activo y saludable en un contexto de vida en comunidad en cooperación con la Naturaleza y demás seres vivos del planeta. Arquitectónicamente es importante porque representa una llamada de atención a las personas que están haciendo arquitectura en Costa Rica (y en el mundo entero). ¿Cuáles son las nuestras motivaciones? ¿Qué valores estamos imprimiendo en nuestras obras? ¿Procuramos el bien ajeno al momento de plantear un diseño, sabiendo que el bien de los demás en el bien propio? ¿O dejamos que hable el Yo-ego, al tiempo que nos estamos convirtiendo en células cancerosas de la arquitectura?

Como Cultura debemos replantearnos nuestra posición ante el envejecimiento y las personas de más edad y preguntarnos si ¿estamos siendo sensibles o indiferentes como seres vivos de este gran organismo en el que nos desarrollamos? A continuación se hará la delimitación del proyecto en sus distintas dimensiones: Espacial, temporal, conceptual, social y su proyección. Esto con el interés conocer los alcances y la trascendencia del proyecto Comunidad La Aldea y de relacionar las ideas antes planteadas con el proyecto de diseño que se desarrollará más adelante.

2.3- Delimitación -

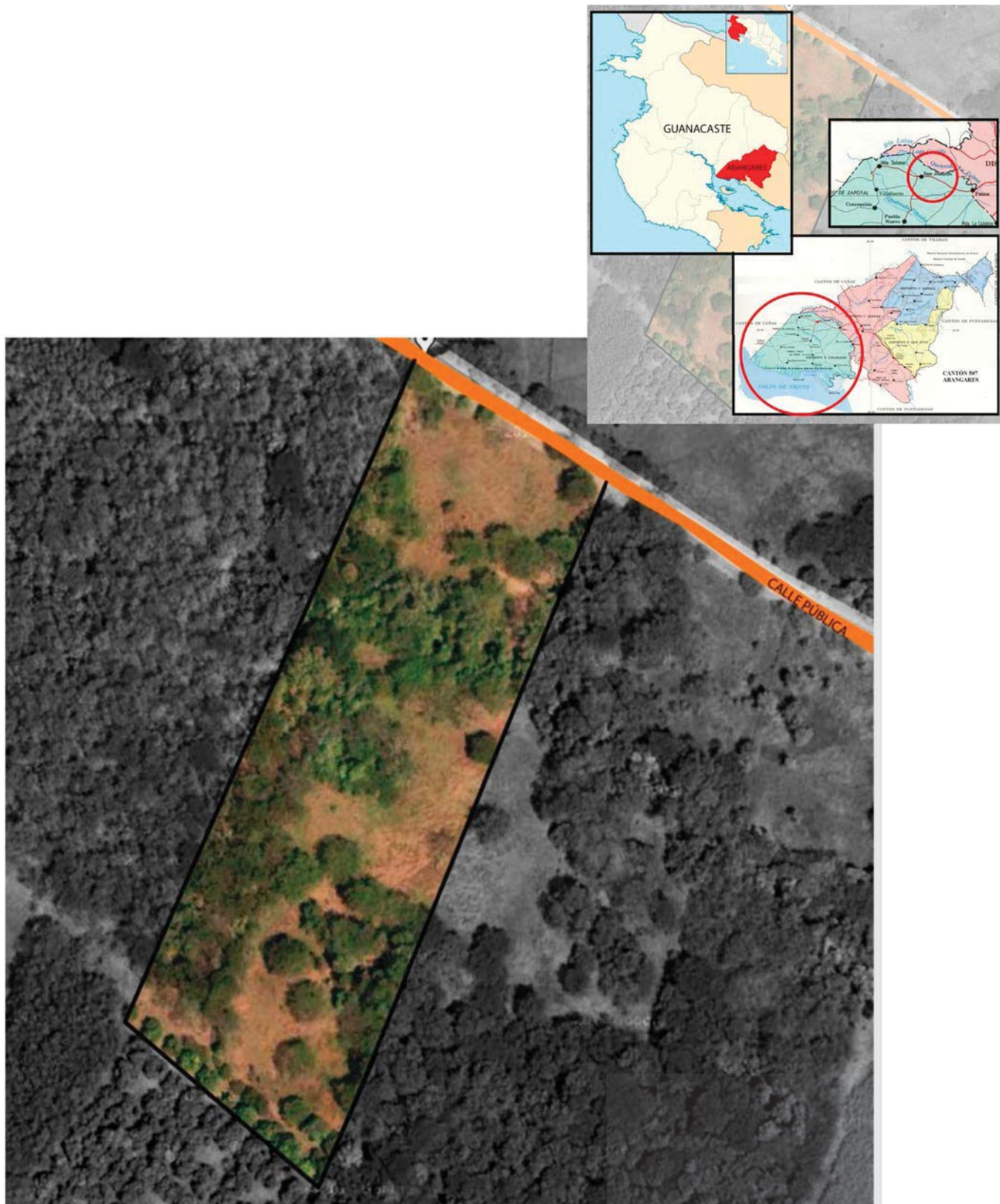
2.3.1 Espacial : San Joaquín de Colorado de Abangares de Guanacaste.

Este proyecto se ubica en Colorado del cantón de Abangares, Provincia de Guanacaste.



MAPA 1: UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL SITIO

2.3- Delimitación -



MAPA 2: IMAGEN SATELITAL DEL LOTE A TRABAJAR

2.3- Delimitación -

En la época precolombina, lo que conocemos actualmente como el Cantón de Abangares, estuvo habitado grupos indígenas que eran los llamados Corobicies, que en un principio fue dominio del cacique Avancari. Luego, en 1554 los pueblos indígenas de los caciques Avancari y Chomes se acercaron al corregidor de Nicoya, con una muestra de paz y obediencia al rey de España.

Posteriormente, en 1887, entró en operaciones la mina llamada Tres Hermanos, con esto se dio inicio a una tradición de minería que marcaría la zona. Hasta 1940, la minería fue la principal actividad económica de Abangares, siendo su apogeo entre 1900 y 1930, esto provocó mucha influencia extranjera a la zona. Sin embargo las malas condiciones laborales provocaron muchos accidentes y muertes, lo que dio origen a la primera huelga obrera en 1912. Y es durante el gobierno de Alfredo González Flores el 4 de junio de 1915, se decreta la creación del cantón de Abangares. Este procedía del cantón de Cañas y constituyéndose en el número siete de la provincia de Guanacaste. El 1 de enero de 1916 se llevó a cabo la primera sesión del gobierno local.

Otro aspecto importante a resaltar de la conformación del Cantón de Abangares es su nombre, ya que Abangares tiene su origen en el nombre del antiguo cacique de los indígenas locales que, como se mencionó antes, se llamaba Avancari. Se cree que en la lengua náhuatl significa "dios de las aguas" o "dios de los esteros" ya que se le atribuía la fuerza y el caudal del río. Este río hoy en día es llamado Río Abangares.

El proyecto se ubica, En Abangares, en una finca adquirida por la Asociación que actualmente cuen-

ta con acceso a los servicios básicos y es cercano al centro de la comunidad. Ésta cuenta con cinco hectáreas de extensión que se distribuirán, de manera general, de la siguiente manera: una hectárea será destinada al componente habitacional, otra hectárea será destinada a las áreas comunes, de proyección y paisajismo. Una hectárea más será destinada a proyectos de sustentabilidad con el propósito de disminuir el impacto ambiental del proyecto y dos hectáreas serán de preservación de la naturaleza autóctona de la zona. Claramente por el componente teórico de este proyecto no se separarán las zonas sino que estarán mezcladas para potenciar las interacciones y la multiplicidad de actividades en un mismo tiempo y espacio, lo que enriquecerá la convivencia y propiciará encuentros y conversaciones espontáneas.

De la delimitación espacial se rescata la importancia que tuvo la presencia de indígenas en la zona ya que son los pobladores originarios antes de la llegada de los españoles con la colonización o de los ingleses con la explotación minera. Los indígenas son personas muy sabias que están en conexión profunda y permanente con la Naturaleza, con el Organismo vivo que habitamos. Por ese contacto es que los pueblos indígenas tenían tanta sabiduría, porque sabían escuchar (y comunicarse) con la madre tierra, con su espacio vital. Si los seres humanos contemporáneos nos lográramos reconectar con ese conocimiento y esa sabiduría natural intuitiva, nuestra vida en general será más armoniosa y en particular para este proyecto será más amable la convivencia entre los futuros habitantes y las condiciones climáticas y físicas de la finca.

2.3- Delimitación -

2.3.2 Temporal

La Delimitación temporal es a partir del año 2004 a la actualidad, y además se considera una proyección hacia el futuro.

El año 2004 marca el comienzo del camino de La Aldea ya que es desde esa fecha que se comienza a documentar, mediante actas, la Actividad y las metas del grupo. Posteriormente en el año 2005 se consolidan como Asociación, legalmente inscrita, y con actividad frecuente por parte de su junta directiva y demás miembros.

Durante los años siguientes se realizaron diferentes gestiones en busca de la concreción de un proyecto común: Paseos con el fin de unir más al grupo, búsqueda de una finca para ubicar físicamente al proyecto, aumento de la membresía para tener mayor capacidad de adquisición además del cobro de una inscripción y de una cuota mensual "para ir pensando qué hacer"...

En el año 2009 se concreta la compra de una finca en Colorado de Abangares de Guanacaste. En esta Finca la Asociación hace una visita y proyecta sus intenciones para el proyecto.

Este proyecto final de graduación es un paso más en la concreción del proyecto, por lo que la delimitación temporal no se cierra, sino que se proyecta al futuro: la construcción de La Comunidad, la idea de que sirva de modelo para otros grupos con intereses y preocupaciones similares a nivel nacional e incluso internacional.

2.3- Delimitación -

2.3.3 Conceptual

Este proyecto se enmarca en un momento histórico importante ya que estamos en un momento de transición entre dos paradigmas. El mecanicismo que es el paradigma que está instalado desde centenas de años atrás y marcado principalmente por la revolución industrial. Fue un momento en el que se le comenzó a dar gran valor al dinero, a la producción en masa, se mantiene al ser humano como centro de toda la creación. El modo de pensar y de actuar se resume en la conocida frase de Benjamin Franklin "El tiempo es dinero". Gráficamente este paradigma se representa con un reloj: todas las piezas encajan perfectamente a la velocidad exacta, no se detiene nunca y si una pieza falla y atrasa el engranaje es reemplazada por una nueva para que todo siga su marcha normal. Lo más importante es el resultado: que dé la hora exacta.

Bajo este modo de pensar y actuar es que se ha formado nuestra cultura occidental principalmente, aunque actualmente las culturas orientales también están "contagiadas" con este modo de desempeñarse a todo nivel. Se han ido desvaneciendo los valores tradicionales en un momento de gran desarrollo económico para los llamados Tigres Asiáticos.

Costa Rica está absorbida por el mecanicismo también, ya el modo de vida más natural de hace dos o tres generaciones está olvidado. Se le dio gran importancia a los bienes de consumo: "Se es en la medida de lo que se tiene" dejando por fuera a todas aquellas personas que no resultan productivas pero que si demandan atenciones de las instituciones del Estado: Niños, niñas, adultos y adultas mayores principalmente.

Por esta razón es que ha comenzado a gestarse un cambio, es llamado de muchas formas ya que todavía no se ha instalado completamente: "paradigma emergente", "nuevo paradigma", "paradigma perenne"... Sea cual sea su nombre el fondo es el mismo: es un grito en contra de lo que estamos viviendo actualmente, como planeta Tierra. Nos hemos convertido en un organismo lleno de células cancerosas que actúan en pro del beneficio propio y olvidan que somos parte de un mismo sistema. El cambio de paradigma propone retomar todos aquellos valores que han sido intrínsecos a las diferentes culturas y religiones. Propone, al mismo tiempo, volver la mirada a la sabiduría de la naturaleza, que ella sea modelo y metáfora para nuestro funcionamiento como organismo. La naturaleza tiene una sabiduría infinita dada por la Totalidad, todo está resuelto en la Naturaleza, fuimos los seres humanos, los que, con nuestro egoísmo, truncamos nuestra relación con el ser vivo que nos acoge y a imponernos a nosotros mismos esta visión errada de lo que es realmente importante. (antropocentrismo en vez de biocentrismo, el dinero antes que la convivencia, el tener antes que el ser...)

El proyecto Comunidad La Aldea se enmarca conceptualmente en esta coyuntura en la cual sería sencillo seguir actuando de la misma manera que lo ha hecho la humanidad en el pasado con los resultados nefastos que ya conocemos. No obstante, la comunidad La Aldea ha planteado un modelo de vida distinto que se enmarca en el nuevo paradigma. Estamos hablando de un estilo de vida en comunidad, donde las relaciones y la cooperación son lo más importante.

2.3- Delimitación -

2.3.4 Social

El proyecto Comunidad La Aldea está destinado a personas "de edades grandes". La Aldea definió "edades grandes" como: hombres y mujeres de más de cincuenta años de edad en un afán de dignificar y revalorar esa etapa de la vida.

Se explicó anteriormente el perfil que tienen las personas de edades grandes que conforman este proyecto: personas profesionales, estables económicamente, afectivamente semejantes...que tienen este sueño en común y vienen, desde el 2004, trabajando para consolidarlo. Originalmente la comunidad reunirá a 60 personas (amigos y amigas) con la posibilidad de ampliar la membresía posteriormente, conforme evolucione la comunidad.

Se hace hincapié en la importancia de las relaciones, la convivencia, la tolerancia y el compartir entre personas de edades grandes, ya que tienen un trasfondo común y una perspectiva de la vida similar. Sin embargo esta comunidad no es una burbuja ajena a su entorno, por el contrario, quiere extender sus relaciones hasta donde sea posible. Se plantea intercambio con la comunidad, siendo éste proyecto una fuente de empleo y también un espacio de interacción social. Al mismo tiempo se apoyan las relaciones intergeneracionales, de manera que sea un constante aprendizaje de unas con otras. A nivel de los seres humanos se cree en el equilibrio entre los tres grupos etáreos principales: la infancia la juventud y la edad mayor, por lo que se propiciará la convivencia y relación entre las personas mayores y los niños y las personas jóvenes y adultas.

Como tercer foco de interrelaciones, se abre la posibilidad de propiciar intercambios culturales con personas mayores de otros países que pertenezcan a comunidades similares o bien que estén interesadas en aprender sobre este estilo de vida.

2.3- Delimitación -

2.3.5 Proyección Social

A manera de síntesis del enfoque del proyecto se presenta a continuación la proyección social de La Comunidad La Aldea.

El proyecto se visualiza a futuro como un ente generador:

De empleos en la comunidad de Colorado de Abangares ya que se necesitará colaboradores para desempeñar distintas labores dentro de La Aldea. Además existe la posibilidad de un espacio de intercambios donde la comunidad pueda colocar sus productos o servicios.

De relaciones a diferentes niveles: internos del grupo de personas de edades grandes, entre La Aldea y los demás pobladores de Colorado de Abangares y eventualmente de relaciones internacionales con proyectos similares en el exterior.

De iniciativas similares en diferentes regiones del país. El proyecto busca ser un agente de cambio, un motor que impulse a otros grupos de amigos o desarrolladores a repensar el abordaje que se le da la culminación de nuestras vidas y verlo como una época de compartir y vivir plenamente.

De un cambio en las y los arquitectos, para que vean cada una de sus propuestas arquitectónicas como una oportunidad de cambiar nuestro mundo físico. Al cambiar nuestra mente estamos cambiando el mundo. Los y las arquitectas podrán tomar una actitud más sensible hacia el diseño y desarrollo de los proyectos, pensando en el bienestar de quien lo habitará, del impacto sobre la naturaleza (de la que somos parte), del impacto en su entorno físico... Este proyecto quiere cambiar el "yo-ego" que se vive a diario en la arquitectura por una visión holística de creación colectiva y

cooparticipativa entre los diferentes actores que intervienen en la dinámica. Quiere mostrar un camino posible hacia el diseño responsable.

De un cambio cultural hacia un nuevo paradigma, en el cual valoremos lo que es realmente importante. Que volvamos los ojos a la Naturaleza que está llena de sabiduría, en ella encontramos respuestas a todo lo que necesitamos saber. Es importante aprender de ella la idea de cooperación, de respeto, de tolerancia y convivencia. La Comunidad La Aldea pretende proyectarse como un agente de cambio para la especie humana al entrar en este nuevo paradigma y que nos respetemos y veamos las diferencias como una manera de aprender del otro y no como algo que nos separe.

El espacio físico que conformará La Comunidad La Aldea no se podrá heredar ya que el propósito no es generar ganancias económicas. Lo que sí se hereda es un ideal de vida de un grupo de personas con intereses comunes. El proyecto será un bien común, de uso equitativo para todos los miembros y será de carácter no gubernamental.

Al tener planes tan importantes para el presente y futuro de la Comunidad La Aldea, es importante verificar que el proyecto sea factible. A continuación se explican los motivos por los que el proyecto Comunidad La Aldea es factible de realizarse.

2.4- Factibilidad -

El proyecto, por ser de carácter cooperativo solidario, basa su factibilidad en la capacidad de financiamiento, disponibilidad económica, la capacidad de autogestión y en el acceso a los servicios básicos.

La Asociación Comunidad La Aldea es una Asociación formalmente inscrita desde el año 2005, con actividad regular de su junta directiva y de los demás asociados. La Asociación se financia mediante una cuota de ingreso y cuotas mensuales cuyo monto es fijado por la Asamblea General ordinaria. También se financia por medio de donaciones, legados, subvenciones y partidas específicas del Estado. Se cuenta, como asociación, con capacidad de crédito que se solventará con las cuotas mensuales y demás medios mencionados anteriormente.

Mediante la recaudación de las cuotas fue posible la adquisición, en el año 2009, de una finca en Colorado de Abangares, Guanacaste, para el desarrollo del componente físico del proyecto.

Existe un interés real de que el proyecto se lleve a cabo por parte de la Asociación por lo que están comprometidos a trabajar en favor de la concreción del proyecto. No obstante se está considerando que no es solamente poner a caminar el proyecto sino que igualmente importante es mantenerlo en marcha, por lo que se prevé la necesidad de implementar actividades económicas que ayuden a la mantención y subsistencia del proyecto. Se han planteado diferentes mecanismos de autogestión, entre ellos: Como ya se mencionó, la recaudación de las cuotas. Además existen iniciativas como La Huerta, que proveerá gran parte de los alimentos que se consumirán, los excedentes podrán ser

vendidos o intercambiados por otros productos y/o servicios. El espacio de proyección a la comunidad también será un recurso importante para recaudar fondos ya que se podrá alquilar para distintas actividades privadas de la comunidad (quince años, graduaciones, bautizos, té de canastilla...). Por otro lado en ese mismo espacio se podrán desarrollar actividades, talleres, charlas, proyección de películas, entre otras actividades... que mantengan el proyecto activo y le permita mantenerse económicamente.

La autogestión será entonces procurada por el componente económico y el interés, y el compromiso de los futuros habitantes de participar en las diferentes actividades. Buscará suplir sus necesidades y no dañar los recursos de las generaciones venideras.

La Finca adquirida por La Aldea, presentada anteriormente, cuenta con acceso directo desde la calle pública, con agua potable y acceso a electricidad. Es decir que cuenta con los servicios básicos necesarios para una construcción.

Aunado a los datos anteriores es importante mencionar que en países como España se han desarrollado proyectos similares al de la Comunidad La Aldea con mucho éxito. En estos países ya han visto evidente el fenómeno de "envejecimiento" de su población por lo que son más conscientes de la importancia de una vejez digna, activa y saludable, aspecto que cobra más importancia y tienen mayor respuesta que en nuestra sociedad donde todavía se discrimina a las personas por su edad. .

2.4- Factibilidad -

Más adelante se presentarán dos casos particulares para evaluar en qué aspectos radica su éxito y cómo se pueden aplicar en La comunidad La Aldea.

Como se explicó anteriormente, se comprueba que existe factibilidad económica, la autogestión del proyecto es posible, hay disponibilidad de servicios básicos y el respaldo que da el éxito de proyectos similares en otros lugares del mundo. Así es que se considera que el desarrollo del proyecto Comunidad La Aldea es factible.

Para llevarlo a cabo tanto como proyecto arquitectónico, como proyecto final de graduación se planteó un objetivo principal y los objetivos específicos que sustentarán la investigación y propuesta arquitectónica. A continuación el detalle de estos objetivos:

2.5- Objetivos -

Objetivo General

Diseñar un hábitat especializado para personas de edades grandes, bajo el concepto de arquitectura de la nueva sensibilidad, que promueva la tolerancia, la diversidad y la convivencia, con el fin de dignificar la vejez como una culminación del ciclo de la vida.

Objetivos Específicos

- Definir el nuevo perfil de persona adulta mayor que se está gestando en Costa Rica.
- Investigar y generar un diagnóstico sobre la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, puntualizando en legislación, vivienda y estilo de vida.
- Definir la Arquitectura de la nueva sensibilidad y su implicación conceptual, teórica y práctica en el proyecto, puntualizando en el tema de accesibilidad, convivencia y ambiente.
- Generar un planteamiento teórico sobre el proceso de diseño desde el punto de vista de la nueva sensibilidad, con el fin de que se aborde el diseño arquitectónico con responsabilidad.
- Establecer una metodología de diseño cooperativa-sensible con el fin de generar vínculos entre las y los futuros habitantes y el proyecto.
- Realizar un análisis de sitio tomando en cuenta las variables climáticas, del entorno físico y socio-cultural, para generar variables de diseño coherentes con el entorno.
- Diseñar un conjunto, como hábitat, especializado para personas mayores, que elimine las barreras y promueva la diversidad y la convivencia.

2.5- Objetivos -

Alcances:

Objetivos específicos	Alcance
Definir el nuevo perfil de persona adulta mayor que se está gestando en Costa Rica.	Variables relacionadas a las características de las y los futuros habitantes de la Comunidad La Aldea.
Investigar y generar un diagnóstico sobre la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, puntualizando en legislación, vivienda y estilo de vida.	Diagnóstico de las opciones reales ofrecidas las personas adultas mayores para desarrollar su vida de manera independiente y saludable.
Definir la Arquitectura de la nueva sensibilidad y su implicación conceptual, teórica y práctica en el proyecto, puntualizando en el tema de accesibilidad, convivencia y ambiente.	Base teórica-conceptual a aplicar en el proyecto.
Generar un planteamiento teórico sobre el proceso de diseño desde el punto de vista de la nueva sensibilidad, con el fin de que se aborde el diseño arquitectónico con responsabilidad.	Lineamientos teóricos a partir de la base teórica de la Nueva Sensibilidad e inclusividad.
Establecer una metodología de diseño participativo-sensible con el fin de generar vínculos entre las y los futuros habitantes y el proyecto.	Criterios del diseño Método de diseño Participativo Sensible.
Realizar un análisis de sitio tomando en cuenta las variables climáticas, del entorno físico y sociocultural, para generar variables de diseño coherentes con el entorno.	Variables de diseño climatológico.
Diseñar un conjunto, como hábitat, especializado para personas mayores, que elimine las barreras y promueva la diversidad y la convivencia.	Diseño arquitectónico del hábitat Comunidad La Aldea especializado para personas mayores, bajo el concepto de la arquitectura de la nueva sensibilidad.

CUADRO 4. OBJETIVOS Y ALCANCES

2.6- Metodología-

2.6.1 Metodología de Investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó una metodología de investigación de enfoque cualitativo, de investigación y acción participativa.

De acuerdo con el fundamento teórico del paradigma emergente (o nuevo paradigma), el investigador (o investigadora en este caso) no es ajeno al "objeto de estudio". Es decir que, quien investiga va a influir en el resultado de la investigación ya que tiene una historia pasada, intereses personales entre otros aspectos que afectarán los resultados de la investigación.

Siendo así, una metodología de investigación y de diseño cooperativo es muy adecuada para el desarrollo de este proyecto, ya que se va a influir en el proceso de todas maneras, se considera mejor hacerlo evidente y encausarlo en una forma adecuada que favorezca al proceso y eventualmente el resultado. El rol de la investigadora y diseñadora en este caso, sería la de una intermediaria entre las y los futuros habitantes del proyecto y el proyecto.

¿Quién mejor para saber las necesidades de un proyecto que sus futuros habitantes quienes lo han visto gestarse desde un principio? Por otro lado las y los arquitectos tienen esa sensibilidad (o deberían tenerla) de entender, más allá de las palabras, los verdaderos deseos de quienes están requiriendo su intervención. Es así que se decidió trabajar en cooperación y participación el proyecto Comunidad La Aldea. El equipo de trabajo está integrado por las y los miembros de La Aldea, La investigadora y tres profesores. Otro punto importante en el proceso cooperativo es que existirán diferentes instancias de evaluación (y autoevaluación) para

procurar que el resultado sea lo más holístico posible.

Para las instancias de participación se proponen sesiones de trabajo con La Aldea. Estas sesiones de trabajo tendrán como finalidad, luego de alguna actividad en particular previamente planteada, generar conversaciones y discusiones. Se cree en la importancia de estos espacios de generación de ideas, donde emergen ideas brillantes al no estar siendo forzadas, emergen de conversaciones ocasionales, relajadas... o de calurosos debates. Por esta razón, las sesiones de trabajo tratan de ubicarse en un ambiente de cordialidad y amistad, de manera que todo fluya naturalmente. Estas actividades al mismo tiempo sirven para evaluar el trabajo desarrollado y el proceso que llevamos como equipo de trabajo con el fin de mejorar cada vez más y que todos los actores estén a gusto.

El propósito de las instancias de evaluación es, además, comprobar la base teórica en la que se enmarca este proyecto final de graduación. Esta base teórica nos dice que el proceso de diseño (investigación, aprendizaje... y cualquier proceso) no es lineal, no cuenta con un único punto de salida y un único punto de llegada. Se quiere demostrar que también es válido devolverse, si esto va a permitir un mejor aprendizaje. Que el proceso es más bien un rizoma, o en su defecto una espiral, dependiendo del caso, pero nunca una línea recta.

Todos y todas hemos pasado por algún momento en el que, una vez pasada alguna evaluación (de un proyecto arquitectónico por ejemplo), nos damos cuenta de todo lo que hubiéramos hecho distinto. Tomamos conciencia de los errores cometidos que quisiéramos corregir, de lo que nos faltó,

2.6- Metodología-

etcétera. Queremos trabajar más y pulir el proyecto pero “ya no se puede”. Es decir, si se puede, en el sentido de que nada impide retomar un proyecto, no obstante, esto no va a cambiar la calificación recibida. El paradigma mecanicista nos hizo creer que el resultado es lo realmente importante y no el proceso. Entonces no sentimos la motivación de mejorar por el aprendizaje, sino que aprendimos que una buena calificación es igual a éxito y una mala calificación es un fracaso. Esto es muy frustrante para aquellos que hemos tenido ocasión de aprender “después”. Se le otorga entonces, la importancia que tiene el proceso por encima del resultado.

Mediante la metodología de investigación participativa y sus diferentes momentos de evaluación se permitirá una constante retroalimentación, un ir y venir en el proceso que lo hace más completo. Las etapas de trabajo se identifican de la siguiente manera: (no necesariamente siguen un orden sino que se pueden traslapar unas con otras)

- Generar vínculos:

Todo este proceso se fundamenta en la importancia de las relaciones. Con motivo de una reunión de junta directiva se procederá a un primer acercamiento con el grupo de personas que conforman La Aldea, con el fin de que los diferentes actores se conozcan e interactúen.

En la primera reunión se conversará sobre el proyecto, sus ideas y sus impresiones. Además sobre las expectativas del proceso que se va a comenzar.

- Primeras impresiones personales:

Con el primer acercamiento, como ya se explicó anteriormente, la investigadora toma posición frente al proyecto y los futuros habitantes. Se crea una idea de lo que “el proyecto quiere ser”.

- Recolección de información: (etapa paralela con sesión de trabajo 1)

Una vez que se escuchó la posición de La Aldea y que la investigadora formó su visión del proyecto se procede a una investigación en distintas fuentes: bibliografía, Internet, hablando con otras personas externas al proyecto... Esto con el fin de afianzar la posición teórica.

- Desarrollo del componente teórico-conceptual:

Una vez que se ha obtenido información suficiente y que se ha tomado una decisión sobre la posición como grupo de trabajo (que puede variar en el curso de la investigación, no es definitiva) se procederá a la construcción de un documento presentando la posición teórica-conceptual que guiará el desarrollo del trabajo.

Se presenta en forma de un documento escrito por dos razones principalmente: una de ellas es que permitirá a la investigadora remitirse a él durante la etapa de diseño si es que fuera necesario y la otra razón es el interés que existe de que este documento, como proyecto académico, sirva de guía para otras personas (estudiantes y profesionales) que deseen incursionar en el tema.

2.6- Metodología-

- Desarrollo de una metodología de diseño:

Parte importante de los aportes que se pretenden con esta investigación es la propuesta de un método de diseño basado en el concepto de la nueva sensibilidad, con el fin de promoverla como un "estilo de vida arquitectónico". Se desarrollará el método de Diseño Sensible que será, junto con el marco teórico-conceptual, sometido a una nueva evaluación

- EVALUACIÓN:

Se presentará el marco teórico-conceptual y la propuesta de metodología de diseño a La Aldea y al grupo de profesores que integran el comité evaluador para que, junto con una autoevaluación de la autora, se genere una nueva evaluación tanto del producto como del proceso. Con esto se espera que se genere una nueva conversación para conocer si la posición teórica con la que se enfrentará el proceso de diseño es compartida en mayor o menor medida por los y las integrantes. De la conversación surgirán puntos que afinar que serán expresados en ese momento para ser corregidos. Una vez corregidos se enviará a La Aldea una síntesis del trabajo realizado ese día y las decisiones tomadas. También se realizará una evaluación del proceso de trabajo que se ha tenido.

- Diseño de la comunidad La Aldea:

Una vez claras con la posición teórica con la que se desarrollará todo el proceso, se entra en la primera etapa de diseño. Esta etapa se desarrollará con el método de diseño definido anteriormente y será desarrollado a nivel de ante proyecto arquitectónico. Se hará una presentación completa "final" ante La Aldea y el comité evaluador para

que conozcan la propuesta y se genere un tercer momento de evaluación

- EVALUACIÓN:

Este momento es muy importante en el proceso ya que permitirá que se dé una evaluación del proyecto con todas sus características físicas: representación gráfica del método de diseño propuesto, desarrollo de planos arquitectónicos, modelo 3D y todos los elementos necesarios.

Se harán las correcciones sobre la propuesta arquitectónica, por parte de las diferentes partes involucradas y se evaluará también el proceso que se lleva como equipo de trabajo.

- Incorporación de las correcciones producto de la evaluación del proyecto:

Este es un momento importante de aprendizaje ya que, como se mencionó anteriormente, en muchas ocasiones se aprende más una vez terminado el proceso y obtenida una calificación. Por el contrario aquí importa más el proceso, lo que realmente se aprenda y cómo se formen las personas (como seres de este planeta y como arquitectos(as)). Así las cosas, se procederá a una etapa de revaloración del proyecto y de incorporación de las observaciones hechas por las y los participantes. Es posible que éste sea el momento más importante del proceso ya que permite probar o refutar la hipótesis teórica de partida: que el proceso de diseño no es lineal, sino que es más bien un rizoma y al estar en constante autoevaluación y ser de generación colectiva se alcanzan resultados mucho más integrales que si se desarrolla un proceso en solitario donde el "yo-ego" no nos deja escuchar otros puntos de vista.

2.6- Metodología-

- Presentación del producto final:

Una vez que se incorporen todas las observaciones y correcciones realizadas en el momento de evaluación, se preparará el producto final con las mismas condiciones del anterior: un proyecto desarrollado a nivel de anteproyecto arquitectónico con todas las herramientas necesarias para su comprensión.

- EVALUACIÓN:

Se presentarán ambos proyectos juntos: el "final 1" y el "final 2" (por llamarlos de algún modo) con el fin de poner en evidencia la mejoría (o no mejoría) que implica la incorporación de una etapa de evaluación previa. Este será el momento de prueba de que la teoría que se propone da los resultados esperados o no.

De esta manera se desarrollará el Proyecto Comunidad La Aldea. Las etapas no son lineales ni consecutivas, ellas se pueden traslapar o mover de la posición en la que se ubica originalmente.

A continuación se presenta la propuesta teórica y conceptual a partir de la cual se desarrollará la totalidad del proyecto.

3. Marco Teórico Conceptual

3.1- Antecedentes -

3.1.1 Históricos

El concepto de “Vejez” varía dependiendo de los parámetros con los cuales se defina. Es un concepto que debe conjugar la biología, la psicología, la sociología entre otras ramas del conocimiento... además de la percepción popular. Más adelante se puntualizará la definición con la que se desarrolla este proyecto.

Una persona no se convierte en “adulto o adulta mayor” al cumplir cierta edad, cada cultura tiene su percepción y sus lineamientos. En Costa Rica se es legalmente una persona adulta mayor a los 65 años, cuando le otorgan la categoría de ciudadano (a) de oro, sin embargo, con el aumento de la esperanza de vida y el cambio del estilo de vida de nuestra sociedad, han hecho que las clasificaciones por edades hayan variado.

En las culturas antiguas como la China o la Japonesa o bien la cultura Árabe, se le da gran valor a la persona mayor por ser más experimentada, más prudente y con mayor conocimiento. Esta condición de adultos mayores les otorga gran prestigio en esas culturas que valoran tanto su tradición.

Lamentablemente no es el caso de occidente, donde la persona mayor pierde su valor al no competir laboralmente en el mercado. Se reduce a la persona mayor por características como la jubilación, el (supuesto) deterioro físico y mental más que por sus cualidades y virtudes.

En nuestro país a principios del siglo XX la persona mayor, principalmente en el campo era de gran valor. Tenían conocimientos intuitivos sobre el clima y los cultivos, o plantas medicinales por ejemplo. Tampoco se ve a la persona mayor como fuente de sabiduría ni se les respeta por tener mu-

cha más experiencia que las personas más jóvenes. Estas personas tenían una mayor conexión con la naturaleza y se entendían mejor con su ambiente, hoy en día esa comunicación y el valor de la intuición como fuente de conocimiento se ha ido desvaneciendo.

Los seres humanos se deslumbran ante la tecnología y olvidan ejercitar la intuición, la conexión con la tierra y el universo como un todo. Sentir es una forma de saber.

La revolución industrial trajo como consecuencia la mecanización y la sobrevaloración de la productividad. Ahí comenzó una carrera que hasta hoy no ha parado. Una carrera por producir, por poseer, por ser joven y tener belleza física, por ser muy eficiente...y económicamente poderoso (a).

La vida va muy rápido y quien no está al ritmo se queda perdido y olvidado.

En este nuevo siglo se busca un cambio de paradigma hacia uno más sensible e inclusivo donde todas estas personas que quedaron aisladas, en un limbo social y urbano, encuentren un sitio donde desarrollarse plenamente como individuos involucrados en una comunidad. Un ejemplo de la búsqueda de esa comunidad es el de la Asociación Comunidad La Aldea.

3.1- Antecedentes -

3.1.2 De la Asociación Comunidad La Aldea

“Solamente si alguien tiene un sueño, y una voz para describirlo, lo que parecía naturaleza empezará a verse como cultura, y lo que parecía destino como una aberración moral. Pues hasta ese momento el único lenguaje disponible será el del opresor, y casi todos los opresores han tenido la astucia de enseñarles a los oprimidos un lenguaje en el que el discurso de éstos suene insensato –incluso para ellos mismos- si con él se describen en tanto que oprimidos”.

R. Rorty.

Con esta cita del escritor Richard Rorty comienza un documento de la Asociación La Aldea, antes de ser asociación, en el año 2004.

El proyecto nace con una inquietud hacia el futuro. Las opciones de estilo de vida para la persona adulta mayor en nuestro país son limitadas y poco alentadoras para una generación de profesionales activos e independientes.

La idea de asistir a un centro diurno o de vivir en un “hogar de ancianos” no es una opción real en la vida del grupo poblacional que se está tomando en cuenta en este proyecto. Otra posibilidad sería estar cercano a la familia, sin embargo se puede observar, en el entorno nacional, como los abuelos terminan cuidando-criando nietos y haciéndose cargo de las labores del hogar, postergando una vez más cualquier plan de crecimiento personal. Entonces, si ninguna de las sendas que existen actualmente resulta satisfactoria ni les hace sentir felices y plenos, ¿porqué no abrir camino y forjar con nuestras propias manos un futuro prometedor y mejor?

En nuestra sociedad se señala a quien intente hacer diferente de lo que dice la norma. Estas normas pueden ser explícitas (las leyes decretadas por el Estado o las normas propias de un espacio) o implícitas (aquellas reglas sociales que nadie dice pero todos conocen y no se atreven a transgredir). En ocasiones estas últimas son más duras

y represivas que las leyes oficiales. Frente a este deseo de abrir un nuevo camino hacia un estilo de vida holístico, saludable, integral... es que comienza esta travesía con el fin de derrocar la tradición y la autolimitación.

La Comunidad la Aldea se funda como asociación el 11 de diciembre del año 2005 y de acuerdo con su acta constitutiva, los fines de esta asociación son los siguientes:

- Fortalecer o mejorar las condiciones de existencia, derechos y proyectos de vida de las personas con edades mayores. Por personas con edades mayores se entiende hombres y mujeres que hayan superado los cincuenta años de edad.
- Fortalecer la integración social de las personas, luchando contra toda forma de discriminación, en especial por motivos de la edad.
- Hacer crecer la amistad y la solidaridad entre las generaciones.
- Propiciar una cultura de relaciones armoniosas con la naturaleza.
- Contribuir con el desarrollo de nuevas capacidades físicas, intelectuales y afectivas de las personas con edades mayores.

3.1- Antecedentes -

El constituirse jurídicamente como Asociación fue un paso muy importante para el grupo y en consecuencia ha ido evolucionando cada vez más, acercándose con paso firme a la concreción de un sueño. Al mismo tiempo se fueron estableciendo responsabilidades para con el grupo como la fijación de una cuota de ingreso y una mensualidad así como el acuerdo de aumentar la membresía con el fin tener un fondo económico e ir pensando en posibilidades reales de compra ya que el deseo de poseer tierra era cada vez mayor.

En el año 2009 se materializó un anhelo con la compra de un lote en Colorado de abangares que cuenta con aproximadamente 5 hectáreas de terreno, se pasó de “queremos tierra” a “tenemos tierra”. Motivados por este logro ahora sigue la siguiente etapa: volver el proyecto una realidad, como lo definen las y los miembros de la Asociación: “de carne y hueso”.

Es en esta etapa que inició en el año 2012, entra en acción este proyecto, como un aporte a la concreción de un sueño y de un esfuerzo de años. A continuación se explican las bases teóricas y conceptuales bajo las cuales se va a desarrollar este proyecto en diferentes niveles: el proyecto final de graduación, el proyecto Comunidad La Aldea y este documento como tal, en su componente físico.

3.2- Marco Conceptual -

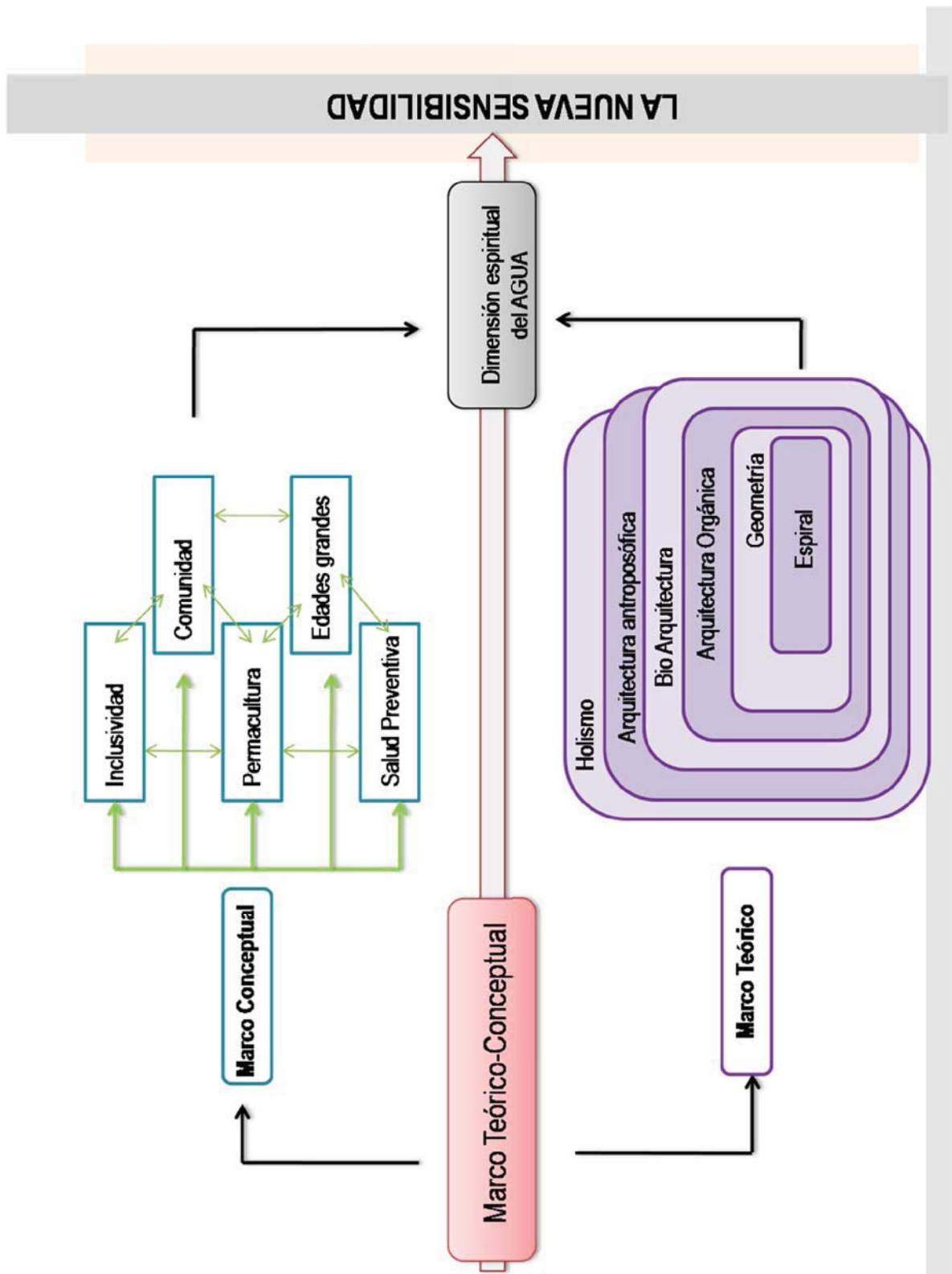


GRÁFICO 2. ESQUEMA DEL MARCO CONCEPTUAL elaborado por la autora

3.2- Marco Conceptual -

3.2.1 Inclusividad y convivencia

Como se explicó anteriormente, hoy en día, la humanidad vive una vida "light": una vida rápida, superficial, desechable, que gira en torno a la productividad, al tiempo, al dinero. Se han dejado de lado las relaciones humanas, sobre todo aquellas de calidad y las relaciones con la naturaleza y lo natural. La inclusividad, supera el concepto de accesibilidad porque más allá de procurar accesibilidad física, promueve un cambio de actitud mucho más profunda. Busca un involucramiento de los seres humanos con el entorno, derriba barreras y promueve una convivencia diversa y equitativa.

Se quiere una sociedad más humanizada, entendiendo "humanizada(o)" como la capacidad de hacer a alguien o a algo más agradable, amable, caritativo, conciliador, afable... El concepto de nueva sensibilidad impulsa ese sentimiento de conciliación, de acercamiento y de convivencia, donde las relaciones (de todo tipo, no solamente las humanas) son lo más importante ya que por años han sido invisibilizadas o pasadas por alto.

De la accesibilidad a la inclusividad – Al analizar la legislación vigente, se mencionó que la accesibilidad, en arquitectura, ha sido vista, generalmente, desde una perspectiva meramente física, de normas técnicas y medidas. Por el contrario, la inclusividad es algo más profundo que tiene que ver con un estilo de vida y una forma de pensamiento más complejo.

La accesibilidad, en una definición muy básica, propone que todas las personas puedan acceder a un espacio o a algún servicio en igualdad de condiciones. El concepto de accesibilidad atañe principalmente a las personas con alguna discapacidad física, porque se habla de superficies antiderrapan-

tes o del área mínima para que una persona en silla de ruedas pueda movilizarse, pero no nos habla de convivencia o de tolerancia. Si bien trata el tema de la discriminación, los manuales de accesibilidad no explican como la arquitectura puede influir en la segregación de las personas o bien en propiciar encuentros. La accesibilidad analiza todo fragmentado, como herencia del mecanicismo, se toman los segmentos, se analizan a profundidad más no se toman en cuenta las relaciones que hay entre los fragmentos.

La ley 7600, por ejemplo, contempla un apartado para infraestructura, otro para servicios, otro para erradicar la discriminación, etcétera...cada uno de estos "apartados" trata un aspecto diferente de la accesibilidad, sin embargo no se prevé la forma en la que unos y otros deben interactuar, es aquí donde la accesibilidad debe transformarse en inclusividad. Cuando se aplica accesibilidad al diseño le llaman "diseño universal" pero cuando se concibe un diseño pensando en equidad y diversidad, se está cambiando el concepto por diseño inclusivo.

La inclusividad habla de oportunidades, de convivencia, de simbiosis... no contempla únicamente a las personas con alguna discapacidad física, sino que toma en cuenta a todas aquellas personas que se salen del "usuario meta" de la ciudad. Los espacios se han pensado, generalmente, para un usuario imaginado con actividades pensadas para dicho usuario que por lo general empata con un hombre, adulto joven en edad productiva. (Martínez, 2008).

Es importante considerar la evolución que ha tenido la ciudad y la sociedad para reconocer la importancia de tomar en cuenta la diversidad que habita en ella al momento de proponer arquitectura.

3.2- Marco Conceptual -

El diseño inclusivo no se limita a la aplicación de normas de diseño universal (accesibilidad): No se trata de rampas o barandas, se trata de que las personas tengan la posibilidad de acceder a un espacio y desempeñar en él cualquier actividad en igualdad de condiciones que el “usuario meta”. Esto se logra a través de una arquitectura respetuosa y diversa, que procure que una persona pueda llegar, entrar y usar determinado espacio.

Como se mencionó antes, no sería justo tampoco limitar el diseño inclusivo a las personas con alguna discapacidad física. Solo basta con observar unos minutos algún espacio público determinado, para darse cuenta de los muchos usuarios que tiene: Mujeres, hombres, niños, personas adultas mayores, niñas, personas de baja estatura, personas de muy alta estatura, personas obesas, personas llevando coches para bebés, con muchos hijos e hijas, con tacones, personas adultas mayores activas, personas adultas que van más despacio, adolescentes patinando, se ven personas en bicicletas, muletas, andaderas, bastones, con perros lazarillo, grupos de amigas y amigos, familias con compras, turistas...entre muchas otras diversas posibilidades. Sería irresponsable asumir que todas las personas encajan de la misma manera en el espacio, eso es imposible, la humanidad tendría que ser una masa unificada que claramente no es, menos en América Latina. Sin embargo en la medida que nos sensibilizamos, entendemos que la realidad no es una, sino que lo que conocemos como realidad se conforma de las múltiples realidades de mucha gente que interactúa. Sería insensible de parte de las y los arquitectos pensar que estas personas “diferentes” no van a usar los espacios. Por el contrario, la gente es optimista y entu-

siasta y va a buscar la manera de participar en ellos. Pero... ¿Por qué los(as) arquitectos(as) no se comprometen más activamente con esta transformación hacia una cultura saludable, inclusiva y diversa, que se desarrolle en un espacio físico sensible y en un ambiente inclusivo para todos y todas? ¿Será que la motivación es el dinero o el reconocimiento? ¿Y no es precisamente la sensibilidad, el amor y la aceptación a los demás seres?

El paradigma mecanicista en el que nos formamos, pone una importancia desmedida en la productividad, lo que afecta a las diferentes “minorías” sociales que no integran el grupo productivo. También afecta la arquitectura, porque todo gira en torno al dinero, y se sacrifican espacios para la convivencia o espacios inclusivos en pro de un ahorro en los costos, o bien un aumento en las ganancias. La idea de promover un diseño inclusivo holístico es, precisamente, contrarrestar esta demanda de velocidad, de productividad, de estrés... con una oferta de convivencia, de relaciones de calidad, de encuentros espontáneos y de respeto profundo. El sistema orgánico que nos alberga, nuestro planeta tierra, responde a esta necesidad ya que acepta la multiplicidad de relaciones que en ella se generan y además, como la naturaleza, se adapta y se relaciona en todas las maneras posibles, sacando el mejor provecho de dichas relaciones.

La modernidad trató de separar las funciones de la ciudad, como una máquina. Sin embargo se conoce ampliamente del fracaso de este modelo. Es de más valor para la vida en comunidad la variedad, las diferencias y el traslape de las actividades, que la sectorización y la segregación. Un ejemplo arquitectónico es la diferencia entre Brasilia y la Favela Rocinha (considerada como la más grande de

3.2- Marco Conceptual -

Brasil): la calidad y cantidad de relaciones sociales que se generan, la cooperación, la auto organización... una se siente viva y la otra se siente bastante inerte.

Hay que tomar en cuenta, además, el contexto en el que estamos: Latinoamérica, un país centroamericano, lleno de colorido, de acentos, de formas, de olores... en Costa Rica no se puede hablar de homogeneidad y por lo tanto, siendo coherente con su idiosincrasia, debería ofrecer respuestas adaptables a las diversas realidades que coexisten y que, como las células, tienen intercambios constantes que las mantienen saludables.

Es responsabilidad de los y las arquitectas, generar propuestas a diferentes escalas, que ayuden a mejorar las condiciones del país en tema de inclusividad y de sensibilización. Así como un espacio puede acercar a las personas, puede separarlas también y sabotear cualquier intento de convivencia. Es importante tomar conciencia de la diversidad que nos rodea y de la que somos parte, para sensibilizar el espacio y la cultura a la vez. Se busca crear una arquitectura viva, comunicativa y amable con todas las personas y con la naturaleza.

Todas las personas pueden ver reducida su movilidad parcial o temporalmente en algún momento de su vida, sea esta una persona mayor o no. ¿Cómo responde el entorno físico a una persona que no vaya a la velocidad en la que se vive actualmente? Hoy, responde con bancas muy bajas o muy altas donde es incómodo sentarse, servicios sanitarios donde no se puede entrar con bebés, el coche y bolsas al mismo tiempo, con aceras quebradas, con rejas protegiendo las zonas verdes y fuentes sin agua para que no se metan los indigentes...

¿Cómo responde la sociedad actual? Hoy responde con impaciencia, con indiferencia, con malos gestos... o simplemente no responde, no le interesa...

La inclusividad, por su parte, involucra todas las relaciones que se dan en nuestro espacio vital, desde lo más interno de nosotros(as) como lo es la estimulación de los sentidos hasta lo más externos que puede ser las relaciones con la naturaleza o como nos relacionamos con las energías del planeta.

La vida real se construye de una red de intercambios y relaciones, no es una línea recta. No tiene un principio, un trayecto recto y un final determinado, parece más un rizoma, con infinidad de posibilidades. Un cambio pequeño en alguna de esas interconexiones puede traer consecuencias grandes, cambios en la cultura, en la forma de enfrentar la arquitectura y la vida en general puede repercutir en un espacio físico inclusivo y humanizado. Como lo explica el efecto mariposa, que explica cómo un pequeño gesto en un lugar del mundo puede transformarse, mediante la influencia sutil en una gran manifestación del otro lado del mundo.

Nuestro planeta en su diversidad es enigmático, está lleno de escondites, curvas, laberintos, pliegues... y a lo mejor no todos los espacios van a ser accesibles ni legibles de un momento para otro, pero poco a poco la arquitectura (y la humanidad) va evolucionando y creándose nueva, reinventándose, reorganizándose. Así como las células del cuerpo se regeneran, las "células" de la ciudad que se degeneran, dan paso a nuevas células saludables.

3.2- Marco Conceptual -

¿Cómo tienen que ser estas células nuevas? Deben ser células sanas, con nuevas conexiones más sensibles al espacio vital que las envuelve. Es necesario que renazcan saludables y receptivas, negándose a heredar el comportamiento egoísta y canceroso que traen los tejidos anteriores.

La nueva sociedad y la nueva arquitectura, de la misma manera, tienen que ser sanas y no heredar los vicios que se vienen arrastrando por centenares de años. Debe entender las conexiones presentes, las explícitas y las implícitas, además de prever las posibles conexiones futuras, para que éstas sean uniones y no cortes en el organismo vivo que habitamos.

Para reducir estos cortes del espacio se propone la eliminación de las barreras arquitectónicas y culturales presentes en nuestro espacio. Poco a poco, pero continuamente, ir reformulando los espacios y sensibilizando a las personas hacia una comprensión holística de la vida en comunidad, hasta lograr que algún día esto se vuelva un conocimiento común con el que nazcan las nuevas generaciones, que forme parte de la conciencia universal. El universo puede ir cambiando en la medida de que lo hagamos individualmente. La teoría de los campos Morfogenéticos explica como existe una conciencia común, y cuando cierto grupo de seres ya tiene adquirido un conocimiento es más fácil que las nuevas generaciones lo incorporen o bien ya nazcan con ese conocimiento incorporado sin que nadie les enseñara. Esta teoría se apoya en los escritos de Lyall Watson donde explica la teoría del mono cien, desarrollada a partir de una observación de una colonia de monos en una isla cerca de Japón. Al darles a los monos unas papas recién salidas de la tierra y llenas de arena no les gustaba

y no se las querían comer. Eventualmente una mona llamada Imo descubre que llevando las papas el río y lavándolas se podían comer. Ella le enseña este truco a su mamá y a sus amigos los cuales también le enseñan a sus madres y así poco a poco el comportamiento se fue extendiendo. Y más aun, saltó las barreras naturales: Simios en otras islas e incluso en Japón podían hacer lo mismo sin que mediara una comunicación directa entre colonias de simios. Lo que nos dice que si poco a poco vamos incorporando en nuestra vida la inclusividad y la importancia de la convivencia, es posible que, luego de que un grupo de seres humanos lo incorporen, las nuevas personas puedan no necesitan aprender porque ya lo van a tener incorporado al nacer, como parte de esa conciencia común.

Las barreras arquitectónicas se clasifican, según el arquitecto (y usuario de una silla de ruedas) Enrique Rovira-Beleta Cuyás en: Barreras Arquitectónicas Urbanísticas (BAU), Barreras Arquitectónicas en las Edificaciones públicas o privadas (BAE), Barreras arquitectónicas en el Transporte (BAT) y las barreras de Comunicación (BC) (Rovira-Beleta, 2003). Para propósito de esta investigación se profundizará en las barreras en las edificaciones públicas o privadas y las barreras de la comunicación, pero está claro que todas se entrelazan y se afectan mutuamente.

Barreras arquitectónicas en edificaciones

Un principio importante del diseño inclusivo es que no se note. La inclusividad debe ser una actitud, un estilo de vida y una posición arquitectónica. Tener esa sensibilidad para con la humanidad y transferirla a la arquitectura hará que la inclusividad no

3.2- Marco Conceptual -

sea percibida como un “remiendo” a la obra arquitectónica.

Para poder llegar, entrar y usar un espacio es importante tomar en cuenta que las personas con movilidad reducida (en este grupo entran las personas con problemas físicos pero también personas con niños pequeños, coches para bebés, personas obesas...entre otros que se mencionaron anteriormente) necesitan transitar por espacios que no representen obstáculos o peligros, tanto afuera como adentro del edificio. Componentes como las puertas, los pasos controlados, las cerraduras deben de estar contemplados y cuidadosamente diseñados.

Existe también una falta de compromiso de la clase gobernante, de políticas nacionales de regeneración urbana que engloben toda la infraestructura. La normativa vigente deja por fuera las contemplaciones que se tienen que tener para que un espacio público sea accesible. Sin embargo no es imposible, países como Colombia cuentan con iniciativas de regulación, gracias a las cuales sus intervenciones han sido tan exitosas. (Gutiérrez, B. H., &Palacino, G, 2000). Las arquitectas y los arquitectos tienen mucho que aportar en la toma de decisiones políticas, o de gobiernos locales y sería muy positivo que exista un compromiso mayor de las y los profesionales en arquitectura con respecto a las decisiones políticas del país. Estas decisiones de infraestructura o de territorialidad no pueden ser tomadas únicamente por personas que tengan formación en otras áreas del conocimiento, urge la presencia de arquitectos y arquitectas para la toma de decisiones en ese ámbito.

Los principios de la arquitectura inclusiva son:

- El uso equiparable
- El uso flexible, simple e intuitivo
- Información perceptible
- La tolerancia al error
- Que exija poco esfuerzo físico
- Tamaño y espacio para el acceso y uso.

(Fundación Once, 2009).

La arquitectura inclusiva debe ser aplicada a cualquier edificación nueva o que vaya a restaurarse, con más razón si son proyectos de vivienda, porque la diversidad de personas que habitan en este tipo de proyectos es muy alta. Pocas veces las personas al construir su casa piensan en la vejez o en una eventual reducción de la movilidad temporal o permanente, porque están en el momento “productivo” de su vida. De ahí la importancia que la persona profesional en arquitectura sea sensible a las personas y al ciclo de la vida, que esté consciente de la gran variedad de posibilidades en el desarrollo de la vida humana (niñez, embarazo, envejecimiento, enfermedades...), para que genere una arquitectura perdurable en el tiempo, que se transforme con sus habitantes de manera amable. La arquitectura debe ser más humanizada, y los y las arquitectas más sensibles, con una motivación pura por el bienestar de la humanidad y de la naturaleza en general.

Con respecto a la persona adulta mayor - Algunas personas mayores han perdido la confianza en sí mismas, porque las fuerzas les fallan y podrían

3.2- Marco Conceptual -

caer, y también ven limitada su vida social ya sea por la dificultad para movilizarse y/o por problemas físicos que les impide estar fuera de sus casas por mucho tiempo (Orb, 2004). Si bien es cierto que estos temores se basan muchas veces en mitos y que las personas adultas mayores tienen la capacidad de adaptarse de excelente manera a los cambios en su vida, también es una realidad que los espacios suelen ser bruscos con ellos y ellas. En una sociedad indiferente, donde todo va rápido, donde la productividad es lo más importante y se rinde culto a la belleza física, las personas mayores se ven múltiplemente excluidas y discriminadas negativamente.

No obstante, el nuevo paradigma promueve un espíritu integrador, el valor de la convivencia y el respeto a la diversidad. La arquitectura sensible propone un envejecimiento integral y saludable, que permita la conexión a todos los niveles antes mencionados: Con nuestro propio cuerpo, que es nuestro espacio vital primario, y conectarnos también con los seres humanos y con el resto de la Naturaleza para asumir de una manera positiva el proceso de envejecimiento y vejez, fluyendo al unísono con el universo.

La nueva sensibilidad requiere de un cambio de mentalidad hacia la inclusividad que promueva el respeto entre los seres humanos y hacia toda la Naturaleza. Con respecto a la arquitectura es necesario superar el pensamiento de que la arquitectura sensible e inclusiva representa un "encarecimiento" de la obra y además es un requisito incómodo con el que hay que cumplir, y por el contrario, adoptarlo como una pauta de diseño que abre una amplia gama de posibilidades creativas. El hecho de lamentar el "encarecimiento" de una

obra arquitectónica evidencia la insensibilidad que se vive actualmente en la arquitectura, como en la vida en general, poniendo el dinero por encima de las personas, permitiendo que el egoísmo mande sobre los valores realmente importantes como la solidaridad y la nobleza que deben prevalecer por encima de cualquier transacción económica. La inclusividad es un estilo de vida, un valor fundamental en la conformación de una nueva sociedad sensible y diversa.

Barreras de la Comunicación:

Se ha explicado ampliamente la importancia de las relaciones en un estilo de vida sensible e inclusivo. La comunicación juega un papel muy importante, ya que nos permite comprender lo que pasa a nuestro alrededor y sentirnos ubicados en el espacio. La comunicación puede ser verbal, gráfica, escrita, auditiva... En edades tempranas no consideramos la posibilidad de alguna situación inesperada nos cambie la percepción de la vida tal y como la conocemos. No obstante todas las personas tienen el riesgo de ver su capacidad de comunicarse limitada por alguna condición física o bien que sus hijos o hijas presenten alguna condición médica que les dificulte la comunicación con el entorno tan cual lo conocemos hoy.

Con el paso de los años nuestra vida cambia, las destrezas y capacidades van cambiando, y con ellas la forma de percibir la vida. Cuando una persona llega a un espacio es necesario que se pueda ubicar y entienda las posibilidades que ofrece ese sitio, independientemente de la edad que se tenga, las condiciones físicas o intelectuales, la procedencia geográfica o de la condición mental de una persona.

3.2- Marco Conceptual -

Por ejemplo, la lectura del espacio no se puede dar por medio de rótulos escritos únicamente, porque se estaría asumiendo que todas las personas tienen el mismo nivel sociocultural, el mismo nivel educativo o que todas las personas tienen la misma capacidad visual. La inclusividad procura que todas las personas logren “leer” el espacio sin tener que leerlo literalmente.

El sistema “wayfinding” es un esfuerzo importante para la sensibilización de los espacios. Este concepto fue utilizado por primera vez en 1960 por el arquitecto Kevin Lynch en su libro *La imagen de la ciudad* para referirse a todos los elementos que, dentro de la ciudad, ayudan a encontrar el camino cuando el usuario se siente desorientado. Luego fue en los años 70 que se empleó en psicología para describir el proceso cognitivo de la orientación en los espacios. Consiste en un proceso de orientación en el que se utilizan los recursos del espacio para dirigir a las personas en sus desplazamientos. (Fundación Once, 2009).

Los recursos empleados en el “wayfinding” son:

- Arquitectónicos
- Gráficos
- Auditivos
- Táctiles.

Los recursos arquitectónicos deben generar espacios de fácil lectura y ubicación. La utilización de espacios de espera, los paneles de informaciones visibles desde los puntos de acceso. Además mediante texturas o materiales, se distinga cuáles son los espacios restringidos y cuáles son los espacios

públicos; y dentro de los públicos la funcionalidad de cada uno.

Los recursos gráficos deben ser universales o de fácil comprensión para cualquier persona desde cualquier punto y no deben necesitar de ninguna preparación académica o conocimiento específico. Se debe evitar los tecnicismos o vocabularios específicos a alguna área del conocimiento que dificulte su comprensión.

Los recursos auditivos se apoyan en códigos sonoros o en mensajes en altavoz, claros para que todos puedan entender. Lo que pretende es que los usuarios del espacio no se sientan desorientados y de esta manera puedan desarrollarse en plenitud.

Los recursos táctiles procuran que por medio de las superficies, cualquier persona, en particular las personas con dificultades visuales, puedan ubicar su camino.

A manera de resumen nos preguntamos ¿Por qué es tan importante la Inclusividad en la arquitectura?

Primeramente porque estamos en el camino inminente de un cambio de paradigma. El paradigma mecanicista funciona dentro de sus parámetros, pero ya llegó a su tope máximo, ya no da para más y es necesario un cambio, que se viene gestando y manifestándose en pequeños cambios locales. Esta investigación es una muestra de esa voluntad de cambio paradigmático por uno más diverso y de pluralidades. Se están viendo esfuerzos importantes por una conexión genuina con nosotros y nosotras mismas y con el resto del organismo. Existe una preocupación creciente por una alimentación

3.2- Marco Conceptual -

más saludable y amable con nuestro cuerpo, por un manejo correcto de las energías negativas canalizándolas a nuestro favor. Se ha ido comprendiendo la necesidad de que los espacios estimulen todos nuestros sentidos y podamos ser seres más sensoriales. También hay esfuerzos por una relación de respeto y cooperación con la naturaleza, existe más conciencia y por ende más responsabilidad social. La arquitectura es un reflejo de lo que vive la humanidad y así como la humanidad se está sensibilizando, la arquitectura lo hace también, creyendo en la importancia de las relaciones y de las conexiones implícitas y explícitas. La arquitectura de la nueva sensibilidad promueve la inclusividad, como vimos anteriormente, tanto en el nivel arquitectónico como en un nivel social. Además promueve, producto de esa toma de conciencia, la convivencia, que es un punto fundamental para un mejor vivir. No somos seres aislados, somos seres sociales y desde la convivencia se fortalecen las relaciones y los sentimientos de amor que deberían unirnos: La motivación pura.

Una arquitectura inclusiva propiciará los encuentros casuales en espacios informales de encuentro. Son estos espacios donde se propicia la emanación de ideas; en las conversaciones informales, en los encuentros casuales, mientras "tomamos café" vemos surgir ideas brillantes que emanan en la comodidad y la complicidad que se siente en un encuentro informal. De esta manera, partiendo de la convivencia, en una atmósfera de cordialidad y tendiendo un espíritu integrador, la arquitectura inclusiva promueve el respeto por la diversidad, y es este respeto el que elimina los prejuicios y aquellas barreras que nos separan para dar paso a

nuevas conexiones que surjan de estos encuentros informales.

La inclusividad es entonces, más que un conjunto de reglas por cumplir, una conceptualización de la vida y una forma de pensamiento saludable. En la medida que cada persona acepte a sus iguales con respeto de su diversidad, aprovechándola para el crecimiento colectivo en vez de generar barreras, vamos a tener una sociedad más equilibrada. Recordemos que formamos parte de una misma totalidad-total de manera que así como seamos individualmente se proyectará también la colectividad, siendo la colectividad un reflejo de las partes que la componen y sus relaciones. Personas respetuosas de su espacio vital conformarán una totalidad armoniosa y dinámica porque aprendieron del sistema vivo que les acoge a cooperar, a respetar la diversidad y a compartir. A continuación se presenta otro concepto fundamental de esta propuesta que es el de la comunidad. ¿Por qué es importante estar integradas e integrados a una comunidad? ¿Qué es una comunidad? En una sociedad individualista como la que tenemos actualmente de condominios amurallados y que las redes sociales han reemplazado la socialización cara a cara... donde hablamos con gente al otro lado del mundo pero no sabemos cómo se llama el vecino... es importante replantearnos si ¿éste es el sistema que queremos para nuestro desarrollo social? El nuevo paradigma nos habla de relaciones, relaciones que ya existen pero que las hemos invisibilizado, casi anulado, pero que es momento para retomarlas. Este proyecto se fundamenta en la importancia de las relaciones y por eso propone un estilo de vida en comunidad.

3.2- Marco Conceptual -

3.2.2 Una comunidad

El término comunidad viene del latín *Communitas*, que hace referencia a las características comunes entre individuos. Puede ser que pertenezcan a un mismo espacio geográfico (comunidad Universitaria de la Sede Central Rodrigo Facio) o bien que compartan intereses como por ejemplo la comunidad de amantes del cine. Por supuesto que una comunidad determinada puede integrar estas dos "variantes" de comunidad. En biología se habla de conjuntos de diferentes especies que comparten en un espacio y gracias a esa interacción es que hay equilibrio. Una comunidad humana debería ser así, partiendo de lo explicado anteriormente, que somos naturaleza, pero no nos comportamos como tal.

¿Por qué una comunidad humana no es equilibrada? La humanidad, como las células cancerosas, tiene un comportamiento egoísta. Cada individuo trabaja por su propio beneficio y le cuesta incorporar en su vida la noción de bien común. El paradigma mecanicista nos ha enseñado a pensar solo en el bien propio, aprendimos que es bueno acumular riqueza, bienes... Por el contrario la naturaleza se equilibra por la interacción de sus partes en una relación de cooperación donde todas ellas tienen beneficios, porque no son egoístas. Los árboles producen frutos, los pájaros se alimentan de esos frutos y a la vez reparten las semillas en otros lugares más alejados y así crecen más árboles...

Es importante resaltar que en una comunidad, lo que la une es lo común, sin embargo, de la diversidad de características individuales se puede obtener una mayor riqueza a nivel de la totalidad: unos complementan a otros. Siendo lo común algo mayor a una simple característica física o funcional, por el contrario, lo común puede ser un propósito,

una meta, un sentimiento... lo común es una idea mucho más profunda que va más allá de que si "nos parecemos" es más bien porque somos diferentes que podemos equilibrarnos mejor. El problema ocurre cuando el "yo-ego" quiere acaparar todo el beneficio, entonces bloquea el proceso de cooperación y desequilibra el sistema. En una comunidad humana es importante que exista simbiosis y cooperación con el resto de la Naturaleza, que aprenda de ella, de su sabiduría milenaria, pero el mecanicismo funciona a través del antropocentrismo y nos desligamos, como humanidad, de la naturaleza que es nuestro espacio vital. Debemos cambiar el antropocentrismo por biocentrismo, que los sistemas se organicen en función de la vida como eje principal.

Es así que, en las puertas de un cambio paradigmático, es necesario desarrollar una actitud de cooperación y respeto también entre los seres humanos. Debe existir un sentimiento fuerte de pertenencia e identidad entre cada uno y cada uno de los miembros. Al compartir problemas e intereses se aumenta la solidaridad y cohesión en el grupo ya que se unen para solucionar las dificultades en conjunto o bien, celebrar los logros y para propiciar un bien común. Tribus antiguas de Hawái tenían un método en el cual se reunían las y los miembros de la tribu frecuentemente con el fin de solucionar aquellos problemas que pudieran surgir. Al solucionarlos pronto, y no permitir que fueran de larga duración, se reestablecía el equilibrio en la comunidad.

De la misma manera, en una comunidad humana es importante tomar en cuenta el equilibrio que se gesta de la unión intergeneracional: antes se mencionó lo de los "tres actos" o "tres tercios" de la

3.2- Marco Conceptual -

vida... estos tres grupos sociales deben estar en contacto para que exista un equilibrio saludable. En culturas como la japonesa la unión entre niños y adultos mayores es fundamental, principalmente porque la persona mayor es de gran valor y es transmisora de conocimiento y sabiduría. Lamentablemente, en nuestras culturas occidentales no tenemos esa forma de pensamiento. Las personas mayores son rara vez tomadas en cuenta a la hora de tomar una decisión, no son respetadas como deberían, sufren de maltrato y abandono. Cada uno de los tercios de la vida tiene mucha importancia, pero es en los intercambios (las relaciones) que está la verdadera riqueza. El problema es que aprendimos a fragmentar, entonces nos separamos cada vez más.

Finalmente hay que tomar en cuenta que, además de la diversidad que presenta cada quién, las personas en sí mismas, no son un "objeto terminado" sino que son seres en un continuo devenir, en una constante evolución, lo que obliga a la totalidad a evolucionar también. Una comunidad tiene además una identidad social y una conciencia de comunidad. Al estar unidos y unidas por causas comunes se forma esa identidad y se trabaja, como totalidad, por objetivos y procesos que se enrumben coherentemente con esa conciencia. Esto fortalece el sentido de pertenencia a una totalidad, de saberse importante dentro de un organismo y aumenta la unión de la comunidad, generando en cada ser, el sentimiento de ser una nota musical dentro de una melodía. Son estas situaciones las que motivan a una comunidad a permanecer unida.

El concepto de comunidad, como seres pertenecientes a un mismo territorio geográfico está siendo superado, actualmente y principalmente por el

desarrollo de las tecnologías, una comunidad humana es más bien aquella donde las personas comparten intereses y redes. De acuerdo con Mariane Krause Jacob, Ph.D. de la Escuela de Psicología de la Universidad Católica de Chile, Los seres humanos, como se ha dicho tiempo atrás, son seres sociales. Explica que es posible saber, de forma empírica que la desintegración social afecta la estabilidad mental de las personas, se dan casos de depresión o ansiedad cuando alguna agrupación social se desintegra o fracasa en su conformación. Por años hemos escuchado que la desintegración familiar es la causante de tanto problema social que existe, sin embargo se ha entendido "familia" como la familia tradicional: papá, mamá e hijos. Como se explicó antes ya esta noción está cambiando pero la necesidad de un grupo familiar siempre es importante. De ahí que en este proyecto se promueva el concepto de familia elegida: si el concepto de comunidad ya no es exclusivamente para aquellas personas que comparten un mismo espacio físico sino que para aquellas que compartan una visión de mundo y objetivos comunes, así mismo con la familia de sangre. El hecho de compartir un espacio físico, haber nacido en la misma familia por ejemplo, no quiere decir que estemos destinados a pertenecer a ese grupo social de por vida, sino que por intereses personales o por motivos afectivos, nos unimos a otros seres humanos con los que nos sentimos pertenecer. Claro que es posible que familia consanguínea y familia elegida puedan coincidir, lo que afianzaría más los lazos afectivos que los unen. Menciona en el mismo estudio la Doctora en psicología Mariane Krause que se vio un aumento en la cantidad de grupos de autoayuda y sectas religiosas, porque en cierto modo llegaron a llenar ese vacío que generaba el

3.2- Marco Conceptual -

no encajar en un sistema social y familiar. A más individualización de la sociedad, más aumenta el deseo y la necesidad de una vida en comunidad, aunque ya no sea la noción que conocemos

Esa misma autora presenta una tabla en la cual propone los elementos mínimos necesarios para una comunidad, estos son:

<i>Elementos</i>	<i>Significado</i>
Pertenencia	Sentirse «parte de», «perteneciente a» o «identificado con»
Interrelación	La existencia de contacto o comunicación (aunque sea «virtual») entre sus miembros, y mutua influencia.
Cultura común	La existencia de significados compartidos

Krause Jacob (1999)

CUADRO 5: ELEMENTOS DEL CONCEPTO DE COMUNIDAD Y SUS SIGNIFICADOS

Es decir, que al ser miembro de una comunidad una persona comparte una historia o una memoria común, por lo que se siente “perteneciente” a dicha comunidad. Se identifica con los símbolos de esa comunidad y conoce sus derechos y deberes. Por ejemplo la comunidad de personas que vivieron la campaña de 1948, aún sin conocerse previamente, comparten una memoria común y saben lo que se vivió en aquel momento de la historia y por eso son solidarias y unidas unas con las otras.

La interrelación explica que la comunicación constante entre miembros pertenecientes a una comunidad es importante para reforzar el compromiso. O sea, que los lazos emocionales se fortalezcan, que crezca el afecto entre miembros y el sentimiento de seguridad individual. Al saberse parte de una comunidad, una persona se afianza más en su seguridad personal ya que desempeña algún rol importante y sentirá respaldo de la comunidad en caso de tener algún problema. Krause explica que por estas razones es que tienen mucho éxito las

diferentes sectas y agrupaciones por el estilo, ya que se genera un fuerte vínculo entre miembros. Asimismo, explica que se da una mutua influencia, es decir, que la colectividad puede favorecer a acciones conjuntas. Este concepto de influencia mutua ha tomado mucha fuerza en siglo 21 con el desarrollo de las redes sociales, se puede denominar también influencia sutil, como se mencionó antes el efecto mariposa, pequeños actos individuales impactan de gran manera en la totalidad. El gran ejemplo de esta situación son las manifestaciones populares en medio oriente. Un hecho que en otro momento hubiera pasado inadvertido, actualmente se propaga por las redes sociales y favorece la movilización masiva y una fuerte reacción colectiva. Esta es una comunidad, que no está necesariamente ubicada en un mismo territorio geográfico, pero que se mueve por intereses y motivaciones comunes (indignación ciudadana, defensa de los derechos humanos, bienestar animal, no a la violencia, etcétera).

3.2- Marco Conceptual -

¿Una Comunidad Sensible? La definición que se presentó anteriormente corresponde a una nueva definición de Comunidad, que va más allá de un grupo de personas que comparten un mismo espacio geográfico. Es una definición que incluye los nuevos aspectos de pertenencia, interrelación y cultura común. En este trabajo se quiere ampliar el concepto de comunidad planteado por una comunidad sensible.

Al hablar de una nueva sensibilidad hablamos de que ya existía esa sensibilidad antes con nuestros antepasados que vivían realmente unidos con el entorno, con ellos mismos, pero la hemos perdido y ahora la queremos recuperar, por eso es llamada nueva. En esta nueva sensibilidad, el equilibrio es muy importante ya que no se trata de polarizar una posición u otra sino que las relaciones que surgen de las diversidades son las que dan fuerza y sentido a la comunidad. El holismo, tema que será desarrollado más adelante a profundidad, plantea el concepto de sintagma, la fusión de distintos paradigmas, entonces en la búsqueda de una comunidad equilibrada es importante entender e incorporar los distintos contextos y dejar de lado las dualidades: bueno o malo, afuera o adentro... para dar paso a bueno y malo al mismo tiempo, afuera y adentro al mismo tiempo...

Una comunidad sensible es aquella que comparte sus intereses pero que además enfrenta las situaciones con una buena actitud, sabiendo que le imprimimos parte de nosotros a cada acto que realizamos. Una actitud armoniosa ante las distintas situaciones ayudará a un conjunto de acciones armoniosas, claro está que se pueden presentar desavenencias entre los miembros, porque es una comunidad humana, sin embargo parte de este

equilibrio y armonía radica en la capacidad del grupo de solucionar sus problemas en miras de una comunidad armoniosa. Retomando las culturas antiguas de Hawái, esas agrupaciones humanas tenían reuniones semanales para aclarar las diferencias, pedir perdón por daños causados o hacer alguna observación a alguna persona de la comunidad, esto porque se sabían parte de un todo y que en la medida que las partes estén en saludables, la totalidad será saludable también.

El tema de género en una comunidad sensible es fundamental. No se habla de "hombres" o "mujeres" y sus roles, sino que de aquellas características que son más masculinas o más femeninas dentro de cada persona. La mujer históricamente se ha concebido como delicada, frágil, sensible, cuidadosa, detallista...etcétera. El hombre se ha concebido como fuerte, rudo, insensible, proveedor, brusco... No obstante en una comunidad sensible esta separación se pierde, no interesa, vemos a la humanidad como un ser en constante evolución, en equilibrio de sus características masculinas y femeninas. El género es una paleta, una gama de posibilidades. No es una u otra, es un poco de una y un poco de la otra, es esto y aquello a la vez... es una mezcla.

Se nos ha enseñado históricamente que los valores masculinos son los importantes y los femeninos son nuestra debilidad. Se les llama a los hombres "el sexo fuerte" y a la mujer "el sexo débil". Nuestro cerebro está dividido en dos hemisferios, el derecho que es el "femenino" y el izquierdo que es el "masculino", es decir que del lado derecho del cerebro se desarrolla el mundo de las ideas, la poesía, el arte, la abstracción, lo interno, lo espiritual, la cooperación, la intuición... mientras que del

3.2- Marco Conceptual -

lado izquierdo se desarrolla lo material-concreto, lo físico, la competencia, las partes por separado, lo externo, la lógica, tiempo lineal, los cálculos, entre otras características más.

Hemos aprendido socialmente a explotar los valores del hemisferio izquierdo, los "masculinos", porque son los que son "útiles" en nuestra cultura del mecanicismo, para tener "éxito". Aprendemos a competir, a buscar tener más y mejor, a ser los más rápidos y las más rápidas... Una comunidad que se enmarca en la nueva sensibilidad, que quiere el equilibrio, debe involucrar y valorar más las características de lo femenino en su desarrollo.

Una comunidad sensible es entonces aquella que reparte equitativamente las responsabilidades independientemente del género: el cuidado es una labor mixta así como la preparación de los alimentos y la manutención del espacio físico. Es aquella comunidad en la que es importante lo espiritual, la introspección, los sentimientos de afecto y amor por los y las demás, el simbolismo, la unión con la naturaleza, el respeto y la cooperación, el arte, las emociones... Todo lo anterior aunado a los aspectos más bien racionales que ya conocemos propias de la administración de una comunidad, es decir, las finanzas de la comunidad, los derechos y deberes, los aspectos económicos y legales... Una comunidad sensible es una comunidad equitativa, respetuosa, inclusiva...armoniosa.

Comunidad La Aldea - En este proyecto específico, el concepto de vida en comunidad es muy fuerte. La Aldea está conformada por personas que están unidas por una amistad histórica, tienen lazos afectivos muy consolidados y además tienen una visión de mundo similar. Es decir, que son personas que

comparten una filosofía de vida, con una visión similar del proceso de envejecimiento y expectativas similares para su vida adulta mayor. Esto hace que compartan un objetivo en común y luchan en conjunto por alcanzar sus metas.

Esta Asociación tiene las características que se mencionaron antes para que sean realmente una comunidad (pertenencia, interrelación y cultura común) pero además buscan ser una comunidad sensible. Para ello se han planteado premisas comunes que son:

La unión con la naturaleza en cooperación y respeto

La integración con la comunidad que alberga al proyecto, como una parte de un todo que debe caminar en el mismo sentido y colaborar para el bienestar de la totalidad y finalmente

Un fuerte sentido de convivencia a lo interno de la comunidad.

La Comunidad La Aldea es un grupo de personas de diferente formación académica, con diferentes antecedentes personales, socioeconómicos, religiosos, culturales pero que se tienen objetivos en común y están unidos en la concreción de este sueño común.

Es importante recalcar que para el concepto de nueva sensibilidad, al enmarcarse en el nuevo paradigma, lo valioso no es "alcanzar" una meta, sino el proceso en sí mismo. El camino, el desarrollo de un sueño en común es lo realmente importante, no es solamente el hecho de querer ver el proyecto de La Aldea como una obra materializada (eso es propio de nuestro hemisferio izquierdo) sino que es

3.2- Marco Conceptual -

el devenir de la comunidad, lo afianzado que está el grupo, los lazos afectivos que cada vez se fortalecen más, las experiencias vividas... cada una de las actividades que han realizado como comunidad (aunque no estén geográficamente localizados en el mismo territorio todavía) es lo que realmente importa. Por supuesto que la materialización del proyecto es de suma importancia, pero es un paso más en la construcción de una convivencia inclusiva, en el reforzamiento de las relaciones afectivas y en la consolidación de una verdadera comunidad sensible.

3.2- Marco Conceptual -

3.2.3 Edades Grandes y Salud Preventiva

3.2.3.1 Edades grandes: un nuevo abordaje de la edad y el envejecimiento

“Ser mayor es quien tiene mucha edad; viejo es quien perdió la jovialidad.

La edad causa la degeneración de las células; la vejez produce el deterioro del espíritu...”

Como se lee en el epígrafe, no es lo mismo ser viejo que ser mayor. En su acta constitutiva, La Asociación Comunidad la Aldea definió que, las personas de “edades grandes” son aquellas que superan los cincuenta años de edad. Existe a nivel de la comunidad una visión positiva hacia el proceso de volverse mayores y de ninguna manera tienen la intención de volverse viejos.

Como se explicó antes, todo lo que nosotras y nosotros hacemos, decimos y pensamos lleva impresa nuestra energía y las intenciones que tengamos. Así es que las palabras que utilicemos para con nosotros y nosotras mismas es muy importante para nuestro desarrollo personal. Tiene una connotación distinta si al referirnos a nuestra edad decimos que estamos viejos o viejas que si decimos mayores o grandes. Viejo/vieja hace referencia a objetos: un carro viejo, una camisa vieja, una computadora vieja... al llamar a una persona “vieja” la está cosificando y hace pensar en algo “que ya pasó”, algo caduco, algo desactualizado e inútil. A diferencia de “mayor” o “grande” que alude a calidades: “mi mayor anhelo”, “el sueño más grande”, “una gran amiga”... Enfocando el ejemplo en personas, cuando se dice “es una persona mayor” hace pensar en sabiduría, conocimiento, experiencia...pero si se dice “es una persona vieja” hace pensar en obsoleta o descuidada. Por eso es importante que en medio del cambio de paradigma (o el camino hacia un sintagma) la humanidad co-

mience también a cambiar su vocabulario porque las palabras construyen realidades. De la misma manera, a pesar de que el lenguaje en cuanto a equidad de género puede parecer una molestia innecesaria pero que es importante para visibilizar a la mujer en la sociedad, nos damos cuenta de que utilizar las palabras correctas para referirnos a las personas mayores va a ayudar a que el proceso de “envejecimiento” sea mucho más saludable y tenga mejor aceptación por las personas.

En esta cultura en la que se le rinde culto a la belleza física, la gente le tiene horror al proceso de envejecimiento que, dicho sea de paso, es un proceso completamente natural en cualquier ser vivo. Nos desligamos de la naturaleza de tal forma que nos negamos a envejecer y mucho más a morir, como si nosotros, seres humanos tuviéramos el poder para inmortalizarnos. Surgen nuevos tratamientos para conservar nuestro cuerpo cada vez más e incluso después de la muerte con la esperanza de que más adelante la ciencia los logre revivir. En esta cultura superficial es casi un crimen envejecer y una necesidad mantenerse joven para estar “vigente”. Es común ver en la publicidad de maquillaje, que llamen “imperfecciones” a las arrugas o a las manchas en la piel. Principalmente a las mujeres nos hacen sentir que la edad solo nos va a traer más y más desgracias: las arrugas, las patas de gallo, la piel de naranja, las canas... incluso nos llega a asustar la idea de la maternidad

3.2- Marco Conceptual -

por las transformaciones que experimentará nuestro cuerpo al tener la maravillosa oportunidad de dar vida a otro ser que por una decisión real de la mujer. ¿Cómo es posible que se interpongan valores tan superficiales como la apariencia física a otros valores como las relaciones afectivas? Al estar en una sociedad machista se ataca más a la mujer por su apariencia física, sin embargo los hombres no se escapan de estos ataques: que si están calvos, que si están gordos, que si no tienen un buen desempeño sexual, que si no es un Don Juan... Las personas en proceso de volverse mayores pueden sentirse desvalorizadas. De ahí la importancia de difundir un nuevo concepto en este proceso natural. Para efectos de esta investigación podemos llamarle "enmayorecimiento" y no envejecimiento porque nos estamos volviendo cada vez más sabios, más auténticos, más sensibles... estamos "enmayoreciendo" no envejeciendo.

Si interiorizamos que el "enmayorecer" es parte de un ciclo natural, que no es una desgracia y que de la manera que nos volvamos personas mayores será en parte el reflejo de toda nuestra vida. Es decir, en la medida que tengamos hábitos de vida saludables, nuestra edad mayor será saludable. Por esta razón es que en la Comunidad La Aldea se promueve un estilo de vida saludable de forma integral: cuidar nuestra dimensión física, espiritual, emocional... para tener un todo armónico.

3.2- Marco Conceptual -

3.2.3.2 Salud preventiva

Salud preventiva- Las personas somos como un holograma, que se conforma de un haz de luz, separado en diferentes rayos que se reflejan y se vuelven a cruzar, y de esas superficies de interferencia es que nace el holograma. Cada una de las partes del holograma, por pequeña que sea, contiene la información del todo y es capaz de reproducirlo. Un ejemplo más sencillo de estas interferencias sería entender un cuerpo de agua en calma al que le tiráramos dos piedras, al entrar éstas al agua van a generar una serie de ondas que se expanden. Llega un momento en el que las ondas se cruzan y generan un nuevo patrón, el patrón de interferencia. De la misma manera nos construimos los seres humanos, nuestro todo es la zona de interferencia de nuestros diferentes rayos de luz, o sea de nuestras distintas dimensiones: física, emocional, cognitiva, espiritual... además de otros aspectos de nuestra vida como nuestro ambiente (o espacio vital), el factor genético, nuestro estilo de vida y el sistema de salud que tengamos a disposición, si es que lo hay... La interferencia de estas dimensiones es la que nos forma como un todo integral, de su equilibrio depende nuestro bienestar y nuestra salud óptima.

Nuestra existencia, en lugar de ser una línea recta de acontecimientos, es un rizoma: una serie de interconexiones, pliegues, dimensiones... como un mapa que es abierto, que puede ser cortado y reconstruirse. Un ejemplo de esta diferencia son las raíces y los tubérculos. Una raíz de un árbol por ejemplo es lineal, se ramifica pero sigue un desarrollo lineal de sus ramificaciones. Un tubérculo a diferencia de la raíz se convierte en una especie de tronco subterráneo, se interconecta y genera nuevas superficies, un tubérculo es un rizoma.

Asimismo los seres humanos, no se pueden reducir a una línea. En el proceso de volverse mayores hay una gran cantidad de aspectos que se entrelazan y que son recurrentes, que de haber un corte súbito pueden resurgir nuevas conexiones inesperadas.

Se han generado una cantidad de mitos con respecto a la persona adulta mayor: su fragilidad, su dependencia, su salud quebrantada, depresión... sin embargo, si se es consecuente con un desarrollo de rizoma, nos damos cuenta que los seres humanos somos un proceso, y que lo que hicimos antes en nuestras vidas puede repercutir en lo que haremos más adelante. Es decir, que si una persona ha sido frágil en su salud desde la niñez, posiblemente lo siga siendo cuando sea mayor; si ha sido una persona independiente toda su vida, puede seguirlo siendo después... si eligió un estilo de vida saludable actualmente (sea a la edad que sea) me traerá consecuencias a corto, mediano y largo plazo. (Recordemos que el tiempo lineal es una construcción humana... también podemos concebir la existencia como ese proceso del devenir del ser.)

Es entonces oportuno introducir el concepto de envejecimiento saludable, o más bien, enmayorecimiento saludable. Este concepto se enfoca en la toma de decisiones positivas que nos van a afectar más adelante en nuestro desarrollo rizomático. "Enmayorecemos" saludablemente al optar por prevenir y promover la salud en lugar de combatir los síntomas una vez que ya tenemos la enfermedad.

Una visión holística del ser humano es fundamental en el nuevo paradigma, en la medida que

3.2- Marco Conceptual -

seamos saludables y equilibradas(os) en los diferentes aspectos/dimensiones de nuestra vida, así lo seremos en nuestro holo, es importante tener clara esa correspondencia entre la parte y el todo porque se repite en cualquier aspecto de nuestra vida y a diferentes escalas. De una parte de nuestras vidas a la totalidad de ésta, de nuestra existencia a la existencia de una comunidad entera a la que influimos aún y sin darnos cuenta.

En un artículo digital de la revista CienSalud, la ingeniera en alimentos Cristina Gutiérrez señala los siete principios de la Inteligencia de Salud y bienestar: "Para asumir con responsabilidad el control de nuestra propia salud, tenemos que combinar los siguientes factores:

- Nutrición apropiada
- Actividad física
- Suplementación complementaria
- Autoeducación y conciencia
- Actitud mental sana
- Higiene personal y ambiental
- Revisión médica periódica

La salud es un hecho sistémico, es un resultado de la interacción de estos siete pasos. Hay quienes sólo atienden a uno o a dos de estos pasos. Sin embargo, lo correcto es la combinación de estos siete pasos para una salud óptima." (Gutiérrez, 2010)

Nutrición apropiada- La premisa principal del "enmayorecimiento" saludable es la prevención y no el tratamiento de los síntomas. Hay personas

que cuando llegan a la edad adulta, las y los médicos les restringen el consumo de ciertos alimentos principalmente el consumo de sal, harinas refinadas, azúcares, alcohol... y esto representa un verdadero calvario para quien no tienen hábitos alimenticios saludables. Por esa razón se propone que un proyecto especializado en personas adultas y adultas mayores, promueva una alimentación responsable, tanto con nuestro cuerpo como con la naturaleza. Es importante recordar que estamos unidos con los demás seres humanos y con toda la creación por relaciones explícitas o implícitas, esto nos dice que aunque creamos que nada tiene que ver mi consumo personal con lo que pase a nivel global, en realidad sí afecta. Actos individuales pueden ir contagiando a unas y otras personas hasta generar un cambio importante. Es entonces que se entiende por una nutrición apropiada aquella alimentación que sea amable con nuestro cuerpo (que nos brinde nutrientes y sea de fácil procesamiento), en cantidades adecuadas, que nos hagamos cargo de nuestros desechos a la hora de preparar los alimentos (reciclaje, reutilización, compostaje...) y procuremos no desperdiciar los recursos pensando en las futuras generaciones.

Actividad física- Tomando la naturaleza como modelo, se puede ver como los animales están en constante movimiento, en mayor o menor medida, dependiendo de las actividades que realicen, la pereza y el sedentarismo son defectos de la humanidad. Los animales saben regularse y saben conseguir las fuentes de energía que necesitan, sin embargo los humanos no. Los únicos animales obesos que existen son los que están al cuidado del ser humano, como los gatos o los perros y la humanidad propiamente. Aunado a esto está el

3.2- Marco Conceptual -

desarrollo de las tecnologías. Decenas de años atrás, la gente trabajaba en el campo, cultivaba sus alimentos y la niñez jugaba al aire libre, en los espacios abiertos, respirando aire fresco. Actualmente las personas trabajan, mayoritariamente, en escritorios, frente a computadoras, comen mientras trabajan, adoptan malas posturas... algunas personas incluso trabajan desde sus casas, lo que limita el movimiento físico ya que no tienen que trasladarse y las relaciones sociales disminuyen al mínimo. Las niñas y los niños ahora no salen de sus casas, se entretienen con videojuegos y el contacto social es a través de redes sociales o mensajería de texto por el teléfono celular.

La actividad física no es solamente beneficiosa para la salud física y mental sino que además es un momento de interacción social, de compartir y aprender de las demás personas. Los programas de actividad física para personas adultas mayores han sido de mucho éxito precisamente porque, además de hacer ejercicio, era una instancia de socialización importante. El poder hacer actividad física es un beneficio del que no todas las personas disfrutan, sino hasta que les ocurre alguna emergencia de salud y deben hacer actividad física "a la fuerza". Si se adopta la actividad física regular como un aspecto más de nuestras vidas, una más de nuestras dimensiones, los beneficios a corto, mediano y largo plazo serán muy importantes, porque estaremos promocionando la salud de una forma natural.

Suplementación complementaria- La suplementación complementaria es una elección personal. Si una persona tiene alguna deficiencia y necesita algún suplemento, natural o químico, es una opción más no una obligación. Es importante que se

respete la voluntad de cada persona para decidir sobre su salud siempre y cuando sea una decisión informada, que cada persona conozca los múltiples beneficios que puede tener en su salud al consumir algún suplemento, sin embargo que esta persona conozca realmente de qué se trata y qué efectos secundarios podría tener, de manera que pueda decidir si quiere o no recibirlo. En esta comunidad se respeta la individualidad, existe gente que no cree en la necesidad de toma suplementos, hay quien prefiere un tratamiento alternativo y hay otras personas que deciden no tratarse y dejar que todo siga su rumbo natural. Es una elección muy personal pero que debe ir de la mano con un conocimiento de los tratamientos actuales de la medicina. Este punto está muy ligado con el siguiente aspecto que es:

Autoeducación y conciencia- Anteriormente se mencionaba sobre una toma de decisiones informada, que es básicamente autoeducación: en la medida que alguien esté informado sobre los distintos tratamientos o terapias alternativas podrá decidir sobre sí mismo. El otro punto importante la conciencia, de saber escuchar opiniones, de saber hasta qué punto está en nuestras manos cuidar de nuestra salud y en qué momento debemos ceder. Por eso es muy importante el conocimiento interno, saber escuchar a nuestro cuerpo, agudizar la intuición y tener conciencia de nosotros y nosotras mismas y además del impacto que tenemos sobre otros seres.

Actitud mental sana- Este punto puede pasar desapercibido o que, en nuestra cultura superficial y rápida, no se le dé la suficiente importancia a una actitud mental sana. La humanidad, como se dijo antes, está en negación de la muerte y el envejeci-

3.2- Marco Conceptual -

envejecimiento y ha hecho que la ciencia se desarrolle en pro de conservar el cuerpo, de prolongar la vida. No obstante el cerebro no es un órgano que se estimule regularmente, la salud mental no es una prioridad y entonces encontramos cuerpos preservados pero la mente comienza a fallar... y la humanidad padece de males como alzheimer. Entonces es muy importante que se tome en cuenta la salud mental dentro de las prioridades de la salud

¿Qué es una actitud mental sana? Es aquella que nos permita estar equilibrados y equilibradas, que nos permita afrontar las situaciones de la vida desde una posición asertiva. Vivimos en un mundo muy cargado de estrés y tensiones que finalmente afectan nuestra salud física, asimismo la salud y estabilidad mental nos ayudan a tener una mejor salud física. Por esa razón es importante la meditación como herramienta para el autoconocimiento y una conciencia profunda y además abrirse a las relaciones que nos unen con nuestro espacio vital y con los demás seres que habitan en él. Nuestro espacio vital primario es nuestro propio cuerpo físico, en la medida que nos conectemos con él y nos sintonicemos en un mismo vibrar, las energías que nos transitan van a fluir correctamente. La meditación es una manera de tomar consciencia, de equilibrarnos, de conectarnos con el holos, con la totalidad total y sintonizarnos con el cosmos para fluir en una misma dirección. Se han probado científicamente los beneficios de la meditación en el bienestar de las personas tanto en lo psicológico como en lo físico:

"A partir de la aplicación de un modelo estadístico, los investigadores concluyeron que la actividad incrementada de la telomerasa tenía su origen en

los efectos beneficiosos de la meditación sobre dos aspectos psicológicos concretos: el control percibido y la neurosis. (...) En investigaciones previas realizadas con tecnología de registro de imágenes de la actividad neuronal se había demostrado ya que la meditación puede producir cambios significativos en áreas del cerebro relacionadas con la concentración (...) Los beneficios inmediatos de la meditación para nuestras habilidades cognitivas han sido también demostrados por científicos de la Universidad Tecnológica de Dalian, en China, que en 2009 publicaron los resultados de una investigación en la que se demostró que otra técnica meditativa, conocida como "integrativebody-mind training" (IBMT) puede producir cambios mensurables en la atención y reducir los niveles de estrés, en tan sólo cinco días de práctica, 20 minutos cada día.." (Cuánticas, 2010)

Higiene personal y ambiental- De la misma manera que cuidamos nuestro equilibrio interno debemos cuidar nuestro cuerpo físico y el espacio en el que nos desarrollamos. Como se ha reiterado a lo largo de esta investigación, somos un todo multidimensional, y el equilibrio de las diferentes dimensiones nos dará como resultado una totalidad saludable y equilibrada. Al desarrollarse en un ambiente limpio, una persona tiene menos riesgo de contraer enfermedades y ayuda a sentirse bien animadamente. Es una forma de amor propio, querer estar bien individualmente y así que nuestro ambiente lo esté también.

Revisión médica periódica- El concepto de salud propuesto para este proyecto es el de salud preventiva, o sea adelantarse a los padecimientos promoviendo la salud antes de tener que combatir síntomas. Para esto es importante que exista un

3.2- Marco Conceptual -

chequeo de salud regular de manera que se pueda dar seguimiento a las condiciones de salud integral y de presentarse alguna irregularidad pueda ser tratada en sus instancias más tempranas.

El médico geriatra Enrique Arriola propone puntos importantes de la salud preventiva de los adultos mayores, entre ellos: la buena alimentación, el abandono de hábitos tóxicos, promoción de hábitos higiénicos y de la actividad física. Promoción de funciones intelectuales y de la socialización, buena organización del ambiente.

Se plantea entonces, y en apoyo de los puntos expuestos anteriormente, el concepto de Salud preventiva y envejecimiento/“enmayorecimiento” saludable y activo como un todo: al reconocer mente y cuerpo como una unidad inseparable se favorece el desarrollo integral del ser porque comprendemos que el cuidado de uno va de la mano con el otro. Esto con el objetivo de que el acompañamiento médico sea un aspecto más en el cuidado y promoción de la salud y no la base y único recurso del bienestar humano. En este proyecto no se acepta el asistencialismo como modelo, se cree en la capacidad que tiene cada ser de aportar al conjunto en todo momento y no es justo limitar el desarrollo de un ser que tiene mucho que ofrecer en sus múltiples dimensiones por ser considerado “viejo(a)”. La Actriz Jane Fonda le llama la revolución de la longevidad, es así que el proyecto Comunidad La Aldea es un sistema abierto más en este gran todo de la revolución de la longevidad. La edad adulta mayor es la culminación de una vida y nunca una decadencia, las palabras y los pensamientos crean realidades, si cambiamos la mentalidad cambiaremos nuestra realidad física.

3.3- Marco Teórico -

3.3.1 Permacultura: una propuesta de sostenibilidad

Solo tenemos una decisión ética que tomar:

El ser responsables de nuestra existencia y el futuro de las próximas generaciones.

De acuerdo con la permacultura, tenemos una sola decisión ética que tomar y es el ser responsable por nuestra propia existencia y el futuro de las próximas generaciones.

La permacultura es un conjunto de sistemas, los sistemas tienen los elementos (las partes) en determinada secuencia para obtener un cierto resultado. Al variar el orden, por pequeña que sea esta variación, afectará a la totalidad ya que el conjunto se forma de las relaciones y las interacciones más que de la sumatoria individual de las partes. Es un sistema abierto porque siempre está latente la posibilidad de que se generen nuevas ramas y cada una con un sub conjunto de sistemas, como un tubérculo y no como una raíz. Es también un método de diseño holístico con el cual se pueden establecer comunidades sostenibles y autosuficientes. Entendiendo lo sostenible como la capacidad de utilizar recursos sin afectar el consumo de las siguientes generaciones. Tiene que ver con el uso de recursos externos al organismo mientras que lo sustentable tiene que ver con la capacidad de autogestión de los recursos propios de la organización para generar los ingresos que necesita.

Incorporar la permacultura a la forma de vida del siglo XXI implica un cambio de paradigma (o a un sintagma) ya que se basa en nuevos valores que no son los de la sociedad actual. Aquí interesa la cooperación y la solidaridad, el crecimiento progresivo... aprender de la naturaleza, respetarla y respetar a toda la creación, trabajar en colectivo por el bien de la totalidad y no tener la actitud egoísta de

las células cancerígenas. Para comenzar hay que procurar desaprender todo lo que nos ha enseñado el mecanicismo: que el tiempo es dinero, que todo es instantáneo, que todo debe ser fácil, que las cosas vengan a nosotros sin mayor esfuerzo, que hay que producir... los valores son muy superficiales y superfluos, lo que hoy está "de moda" ya mañana no, el concepto de lo bello es sumamente fluctuante... y así hemos crecido, aprendiendo sobre individualismo, clasificación de las personas como objetos y competencia desmedida. Se mencionó antes la importancia de aprender de la naturaleza y un crecimiento progresivo, ya que la sociedad actual se ha desligado de tal manera a la naturaleza que la humanidad comenzó a modificarla para sacarle provecho económico. Como ejemplo se puede citar que ahora existen naranjas y uvas sin semillas, bananos perfectamente formados como "debe ser" un banano, sandías cuadradas... El irrespeto a la creación ha llegado a ese nivel y más aun, cuando vemos que se debe sembrar semillas "certificadas", la humanidad llegó incluso a privatizar la naturaleza como de su propiedad.

La permacultura se fundamenta en tres bases éticas: cuidar la tierra, cuidar las personas y devolver los excedentes. Es necesario mucho respeto y cooperación para ponerlos en marcha y bajo esas tres premisas es que el sistema comienza a cobrar sentido y ponerse en marcha. Propone que los seres humanos seamos respetuosos con la tierra y agradecidos con lo que ella nos da, reconocer la equidad de las personas siendo respetuosos y respetuosas, solidarios/as y tolerantes con los de-

3.3- Marco Teórico -

más. La permacultura complementa el concepto de la nueva sensibilidad, es una aplicación de la base teórica: el beneficio propio es el beneficio de los demás seres con los que compartimos el sistema. Si compartimos de lo que tenemos con una actitud de cordialidad, ayudamos a las demás personas en la comunidad y estas, a su vez, harán lo mismo y habrá variedad y cantidad para cada miembro de la comunidad.

Alrededor de las bases éticas mencionadas, se gestan los principios de la permacultura que son:

- Integración más que separación.
- Soluciones lentas y pequeñas.
- Capturar y guardar energía.
- Observar e interactuar.
- Obtener un rendimiento.
- Aplicar la autorregulación y aceptar la retroalimentación.
- Usar y validar los servicios y recursos renovables.
- Dejar de producir residuos.
- Diseño de los patrones a los detalles.
- Usar y valorar la diversidad.
- Usar los bordes y valorar lo marginal.
- Usar y responder creativamente al cambio.

(Holmgren, 2007)

La permacultura toma como modelo la naturaleza: ella se desarrolla en la simbiosis de sus partes, la naturaleza no separa y no discrimina. En la naturaleza vemos como una fruta, una naranja por ejemplo, que crece de un árbol en el patio de cualquier casa, tiene un tamaño y una forma que ya conocemos, es natural. Sin embargo, la humanidad comenzó a desnaturalizarse y ya no quiere las semillas de la naranja, quiere una naranja más grande y más anaranjada y más jugosa...entonces comienza a manipular la naturaleza para obtener una naranja "ideal". De la misma manera ya se "fabrican" sandías cuadradas, para facilitarle al ser humano su manipulación. ¿Cuándo comenzamos a sentirnos superiores a las demás criaturas de la naturaleza y con el derecho de manipularla a nuestro antojo? ¿Porqué o respetar los procesos naturales?

De la misma manera en la vida diaria, debemos apreciar los procesos. La Nueva Sensibilidad nos dice que lo importante es el camino y no el punto de llegada. Importa más lo que se aprende, las relaciones surjan... Es importante que incorporemos los ritmos naturales a nuestra vida, la velocidad en la que vivimos hoy es un invento humano que solo nos está trayendo estrés y problemas de salud.

La permacultura llama la atención hacia un cambio de ritmo, hacia un crecimiento en dosis pequeñas, poco a poco, para tener oportunidad de ir asimilando los cambios e ir proponiendo nuevos rumbos.

Específicamente para el proyecto Comunidad La Aldea, la intención es incorporar la permacultura como una manera de acercarnos a la nueva sensibilidad con propuestas puntuales. Algunas de esas

3.3- Marco Teórico -

acciones concretas, apoyándonos también en lo que se ha pautado anteriormente, son:

- La integración de los espacios y las actividades. Se pretende enriquecer la convivencia mediante el traslape de los espacios y sus actividades, que existan varios recorridos posibles, remates visuales que sorprendan, espacios para encuentros espontáneos. Vivir en un rizoma.
- El diseño debe abarcar desde los lineamientos generales y hasta los detalles finales, para evitar que queden espacios sin personalidad, espacios residuales que no aporten nada al proyecto. Dentro de este planteamiento es importante que vaya creciendo orgánicamente, es decir que la totalidad surja de los pequeños actos locales. Por ejemplo el planteamiento del proyecto en etapas de construcción y de involucramiento con la comunidad o bien el desarrollo de las áreas verdes, que vaya creciendo de las intervenciones que las y los miembros de la comunidad hagan.
- Hacer uso responsable de los recursos: recolección y almacenamiento del agua, implementación a futuro de celdas solares, biodigestores, baños secos, creación de abono orgánico con los residuos... entre otras iniciativas.
- Proponer una huerta donde se cultive gran parte de los alimentos que se consuman dentro de la comunidad y parte de la cosecha puede ser utilizada para generar ingresos para el proyecto, ya sea que se vendan o se intercambien por otros productos o servicios.
- Aprovechamiento de las condiciones adversas y de todos los recursos que presente el espacio y la comunidad al favor del proyecto. En un proceso como el que implica la conformación de esta comunidad es importante que las personas se puedan adaptar a los cambios y responder de forma creativa a ellos, todo es valioso: cualquier aporte, cualquier espacio, cualquier opinión.
- En cuanto a la dinámica de grupo, se espera que existan momentos y espacios para la retroalimentación, como comunidad, para una revisión y autoevaluación. Es importante que, en beneficio del equilibrio de la totalidad, se esté en constante comunicación ya que de haber alguna situación en particular se hable de inmediato y no permita que se generen roces o resentimientos entre los y las integrantes de la comunidad.

La permacultura comparte los principios de la nueva sensibilidad al enmarcarse ambos en el nuevo paradigma que aboga por una recuperación de los valores permanentes a lo largo de la historia como la solidaridad y la cooperación y la unión con lo natural.

A continuación se propone la base teórica a partir de la que se plantea el proyecto comunidad la Aldea.

3.3- Marco Teórico -

3.3.2 El Holismo

Holismo viene del griego "holos" que significa entero, completo. El holismo es una manera de conceptualizar la realidad, es una posición teórica y metodológica según la cual, un evento o un organismo deben ser entendidos y estudiado en su totalidad, nunca en la suma de sus componentes, ya que la totalidad es mayor a la suma de las partes. Esto quiere decir que al contemplar las partes por separado unas de otras y hacer una sumatoria se deja por fuera de la "suma" todas las relaciones que se dan entre las partes. Por eso la totalidad (que si contempla las partes más las relaciones que hay entre las partes) es mayor que la suma de las partes (separadas unas de otras). Es decir, que no son las partes que forman la totalidad sino que la multiplicidad de relaciones además de las partes que están en constante cambio son las que forman la totalidad). Un ejemplo muy sencillo es por ejemplo si tenemos sobre una mesa todas las piezas de una bicicleta: manivela, pedales, cadena, asiento, marco... esas piezas no la hacen ser bicicleta... así separadas, puestas sobre una mesa no es una bicicleta. Se convierte en bicicleta a partir de que las piezas se ensamblan unas con otras e interactúan para poder ser el objeto deseado.

Culturas antiguas tenían una conceptualización holística de la vida, se sabían parte de una totalidad y por lo tanto, la totalidad estaba en las partes. Por ejemplo, las culturas precolombinas tenían gran respeto por la naturaleza porque creían que los dioses (una totalidad) estaban en los árboles o en el agua (las partes). De la misma manera, cuando existía algún problema entre miembros de una tribu, tenían instancias de resolución de los problemas porque estaban conscientes de la responsabilidad que tenían a nivel de la totalidad: relaciones conflictivas traerían una totalidad conflictiva.

En el siglo 17 y 18 se desarrolla el racionalismo, que es un movimiento filosófico según el cual la razón es el principio supremo. Es decir, que prima la razón por encima de cualquier otra fuente de pensamiento como podría ser la intuición, la fe, la vida, etcétera... El racionalismo llega de la mano de René Descartes y su famoso postulado "*pienso luego (entonces) existo*" del latín "*cogito ergo sum*", es decir que la razón es el motor de cualquier forma de conocimiento. La ciencia es producto del racionalismo: de la ciencia nace el método científico y en consecuencia el fraccionalismo, que separa un proceso (cualquiera) en partes, lo fracciona por comodidad en el análisis. Se toman las partes por separado, para poder abarcar la totalidad, se analizan y luego se unen los resultados. Tomemos el ejemplo de la medicina: La medicina se vio marcada por el racionalismo y el fraccionamiento del conocimiento. Al principio había un médico que veía todo y a todos los miembros de una familia, la familia entera como una totalidad. Posteriormente se comenzó a "especializar" el conocimiento, a estudiar porciones cada vez más pequeñas del cuerpo. Se pasó, por citar un ejemplo, del estudio del cuerpo entero al sistema respiratorio y después a la nariz... Las y los médicos comienzan a tener mucho conocimiento pero de una sección. O aquella persona profesional en medicina general que se especializa en las articulaciones, dentro de las articulaciones se especializa en las articulaciones del brazo y luego en las de la mano y luego en las de las falanges... Se va conociendo mucho de una parte muy pequeña, se va olvidando la totalidad y las relaciones que es lo más importante en un conjunto

3.3- Marco Teórico -

El holismo propone una posición distinta, ofrece una actitud integradora que nos dice que todo está ligado a un contexto, a sus relaciones, a la complejidad (la complejidad entendida de una manera muy simple como la infinidad de posibilidades), a distintas realidades que a su vez se relacionan con otros "holos" (o totalidades). Siguiendo con el ejemplo, sería un médico que conozca del contexto en el que se desarrollan sus pacientes, que contemple la posibilidad que un mal físico puede tener su origen en un problema emocional o bien que un problema en un órgano puede tener su origen en otro órgano...o sea, que vea la totalidad del cuerpo humano, sus partes pero sobre todo las relaciones que se generan entre estas. Siendo así una persona integradora, comunicativa, abierta a las múltiples posibilidades que representa el ser humano en sus múltiples dimensiones.

Es importante aclarar que pueden existir varios conjuntos contenidos en otro conjunto mayor y varios conjuntos mayores pueden a su vez estar contenidos en otro más grande... por eso se habla de multiplicidad de relaciones, de dinamismo, de realidades, de complejidad... es un holo que contiene otros holos. Se contempla, dentro de la complejidad, la existencia de un holo absoluto, sin embargo es imposible de definir o delimitar, porque definirlo sería como poder verlo desde afuera para definir sus límites y al encontrarse afuera del todo ¿Dónde se está? Tendría que existir un todo mayor a ese todo absoluto. Entonces de haber un todo absoluto se escapa de nuestro entendimiento, es inconmesurable, porque al entenderlo desaparece como absoluto. Ese todo-total-absoluto, que es el que genera el orden de todo y el que está al tanto de todas las múltiples relaciones (porque a

su vez forma parte de ellas) es concebido en las diferentes culturas con distintos nombres: Dios, Alá, conciencia mayor, Tao, el absoluto. Bajo cualquiera de sus nombres alude a esa condición de infinidad, de una totalidad total que se escapa de nuestro entendimiento pero que tenemos parte del todo total en nosotros y nosotras como seres humanos y parte de un conjunto.

Holismo y sistemas – El holismo se basa en la consideración de las relaciones y las interacciones múltiples para poder analizar algún determinado hecho, situación, objeto... Sin embargo, ya que existe infinidad de posibilidades al variar uno u otro factor, es de considerar que para que se dé determinado evento es necesario que se siga una secuencia específica de interacciones, un sistema. Dos eventos pueden ser sumamente similares pero nunca serán el mismo. Un sistema es entonces esta secuencia específica necesaria para que se genere un evento u otro en un determinado espacio geotemporal. La mente humana (que a su vez tiene su propio contexto) acentúa una u otra perspectiva de una misma secuencia, pero no concibe la secuencia completa, que sería una totalidad. Los componentes de un sistema, o sea las partes, interactúan con el sistema, como totalidad, y lo influyen. Entonces, un sistema representa para sus componentes internos una totalidad, pero a su vez, este sistema (holos) interactúa con otros contextos (otros holos) en una relación de sinergia.

En una organización social, por ejemplo, es importante que los sistemas se mantengan abiertos con una actitud dinámica, amplia e interactiva, ya que al haber tantos sistemas en interconexión multidimensional cada vez se generarán más relaciones y

3.3- Marco Teórico -

conexiones nuevas. Un sistema abierto permite que se sigan generando conexiones nuevas, no tiene un límite o una barrera que impida seguir creciendo. El Holismo toma en cuenta las conexiones pasadas, las presentes y las que están en posibilidad de suceder en el futuro, es una organización compleja.

El pensamiento holístico – El pensamiento holístico vincula, relaciona, tiene un espíritu integrador. Necesita de una actitud abierta que le permita percibir los contextos y las ideas que se generan dentro de las múltiples relaciones. Se entiende que es integrador porque no juzga un evento desde una perspectiva propia del observador (aunque si la considera), sino que primero lo contextualiza, lo ubica en tiempo y en espacio y pretende ver sus múltiples dimensiones antes de analizarlo. El holismo cree que además de contextualizar determinado objeto o hecho, también el observador debe ser ubicado en su contexto, en su espacio y en su tiempo. Un mismo objeto puede tener múltiples interpretaciones dependiendo de quién lo analice. Como se mencionó hablando de los sistemas, una mente humana puede enfatizar en un aspecto del sistema y otra mente al mismo tiempo puede enfatizar sobre otro aspecto del mismo sistema, dependiendo de su trasfondo personal, su historia y sus propias interrelaciones.

El holismo es dinámico, porque los sistemas vivos, como por ejemplo los seres humanos, están inevitablemente en un cambio constante y permanente. Los sistemas se reinventan y crean nuevas conexiones que el holismo está en disposición de acoger e incorporar en el análisis de determinado hecho. Además el pensamiento holístico considera la multidimensionalidad. Retomemos al ser huma-

no para ejemplificar, un ser humano tiene múltiples dimensiones: molecular, biológica, espiritual, cognitiva, emocional... el ser humano existe cada una de ellas, pero también es todas esas dimensiones al mismo tiempo. De la misma manera ocurre con cualquier otro sistema o conjunto de sistemas, existe en múltiples dimensiones pero al a la vez las integra a todas. El observador al mismo tiempo tiene esa multidimensionalidad y le genera diferentes reacciones al enfrentarse con el "objeto" de estudio que las que le puede generar a otro observador, con otro conjunto multidimensional.

Al relacionar el holismo con la nueva sensibilidad se reconocen principios similares: cuando se describió la nueva sensibilidad, se explicó la quinta energía (o como le llamamos, sexto sentido). El holismo nos habla de la universalidad. Se refiere a la complejidad que presenta el universo, donde todo está ligado, formando así un tejido universal de interacciones. La quinta energía explica científicamente como es que realmente todo está relacionado y también es el campo del conocimiento de la física cuántica. El holismo considera a los seres vivos en un constante devenir, un ser en continuum. No somos seres terminados, sino que la evolución es permanente y continua. Nos regeneramos y nos reinventamos constantemente y por eso no sería positivo que se fragmente el proceso del devenir de los sistemas. Con respecto a las relaciones sociales es importante no segregar o separar, por ejemplo, en la sociedad actual se separan en espacio y tiempo las actividades de la niñez de aquellas de las personas adultas o bien las actividades de las y los adolescentes de aquellas las personas adultas mayores o de las personas con alguna discapacidad

3.3- Marco Teórico -

física con las personas que no tienen ninguna discapacidad física.

El cambio de paradigma, en una concepción holista, debería de ser un sintagma en lugar de un reemplazo. Sintagma quiere decir la integración de paradigmas, lo que es muy consecuente con el pensamiento holístico porque el holismo es integrador, es abierto y dinámico. Asimismo sería una integración de paradigmas en la que los diferentes paradigmas se fusionen en sus múltiples interacciones abran la posibilidad a más conexiones.

Previamente se presentó el contenido teórico-conceptual en el cual se apoya este proyecto final de graduación en sus distintas dimensiones: la investigación, el tipo de proyecto arquitectónico y la metodología de diseño que se planteará... incluso este documento busca reflejar todo lo que se ha dicho anteriormente: sensibilidad, relaciones, interconexiones, accesibilidad... A continuación se desarrollarán algunos conceptos muy importantes que serán explicados en su aplicación al proyecto Comunidad La Aldea.

3.3- Marco Teórico -

3.3.3 Arquitectura antroposófica

"Es una característica del alma humana expandirse, desatarse en todas direcciones. La manera de desatarse, la manera como ella desea expandir su ser en el cosmos tiene como resultado la forma arquitectónica"

- Rudolf Steiner-

"Antroposofía es un camino de conocimiento que quisiera conducir lo espiritual en el ser humano a lo espiritual en el universo."

- Rudolf Steiner-

¿Qué es Antroposofía? Si nos vamos a su raíz epistemológica descubrimos que **Antropo** se refiere al hombre, lo humano. Y **Sofía** proviene del vocablo griego sophia: que significa sabiduría.

Así es que hablamos de una "**sabiduría del hombre**" y de esta forma enunciamos una filosofía de vida, una manera de ver e interpretar el mundo a partir de una profunda observación del ser humano que excede largamente su cuerpo físico penetrando en su alma y su espíritu. Es una cosmovisión que permite descubrir las relaciones entre la Naturaleza, el Hombre y el Cosmos. (Crottogini, 2004)

La antroposofía investiga los fenómenos sensoriales y las realidades invisibles detrás de determinado fenómeno: El orden implicado detrás del orden explícito. La antroposofía investiga nuestras realidades desde una perspectiva espiritual, donde el Ser o el Alma humana se vuelve a la vez el objeto y el instrumento de investigación, uniendo así la ciencia y la espiritualidad que han estado divorciadas bajo el mecanicismo.

Esta ciencia es un camino (o bien un método) de auto-formación, auto-conocimiento y trascendencia dentro del marco del mundo físico, anímico y espiritual del hombre. Es una unión de estos aspectos, porque los seres somos una totalidad unida y no fragmentos yuxtapuestos. Siendo así la Arquitectura antroposófica sería aquella que incluya la dimensión espiritual además de la física o una di-

mensión meramente funcional, de aquellas personas que habitarán el proyecto. Además de esto, es de considerar que la/el arquitecto infundirá un poco de su propia dimensión espiritual al espacio que esté diseñando: la forma en la que aborde el diseño, la actitud que tenga hacia este, quién es, cómo es...sus valores, su visión de mundo.

Un concepto básico de la antroposofía es la metamorfosis: el cambio profundo. En arquitectura hablamos de metamorfosis cuando vemos la arquitectura como un devenir, un proceso y no como la obra material terminada. La arquitectura viene a ser ese vehículo que lleve al ser humano a la transformación, a ser un mejor ser. Transformando nuestro interior vamos transformando nuestro exterior, al mismo tiempo que las transformaciones exteriores nos modifican en el interior. La arquitectura es un reflejo de quienes somos como sociedad y de quienes somos como personas y como arquitectos y arquitectas... ella es la que refleja nuestros valores individuales y colectivos.

Como se mencionó antes, la antroposofía remite a la importancia del espíritu del ser humano en unión con su componente físico y otras dimensiones humanas. La arquitectura antroposófica nos dice que al igual que los seres humanos la arquitectura tiene vida: tiene un espíritu, tiene un componente físico, tiene un sistema circulatorio... tiene ojos y boca... tiene personalidad y está ligada a la/el

3.3- Marco Teórico -

el arquitecto(a) porque uno modifica al otro, uno crea al otro... el ser humano materializa a la arquitectura pero al mismo tiempo, la arquitectura se vuelve el vehículo mediante el cual la persona trasciende, se transforma en un ser mejor, donde se conecta con su ser espiritual.

Retomamos la cita de Rudolf Steiner que dice "Es una característica del alma humana expandirse, desatarse en todas direcciones. La manera de desatarse, la manera como ella desea expandir su ser en el cosmos tiene como resultado la forma arquitectónica" entonces la arquitectura antroposófica es esa fusión entre el alma del ser humano y el espíritu de determinado proyecto... el devenir del ser humano y de la arquitectura, su transcendencia en un nuevo ser.

3.3- Marco Teórico -

3.3.4 Bio Arquitectura

La vocación de la arquitectura debe ser procurar la armonía del ser humano con su entorno vital. La relación de la humanidad con la Naturaleza la describe Javier Senosiain en el libro Bio Arquitectura (Senosiain, 1998), como la relación de dos amantes que comenzó siendo muy íntima, se entendían e interactuaban pero después la humanidad comenzó a resguardarse de sus "enemigos" naturales, de las inclemencias del clima... ya no quería mojarse con la lluvia, los animales comenzaron a ser una molestia, los árboles representaban un obstáculo en su desarrollo... Deseó tanto cambiar a aquella que alguna vez fue su amada que al hacerlo se negó a sí mismo su origen. El ser humano comenzó a construir espacios cada vez más lejanos a su espacio vital original, a separarse de la naturaleza y protegerse de ella, le dio la espalda. Pero todavía piensa en ella... la extraña, siente nostalgia por ella e incluso de vez en cuando la visita y se siente feliz con ella. Percibe el mundo que creó como un mundo falso y hostil y desea para las futuras generaciones una relación feliz y armoniosa con la Naturaleza. (Senosiain, 1998)

La Naturaleza nos lleva miles de años de ventaja en cuanto a la experiencia en sistemas y estructuras, tiene miles de millones de años funcionando equilibrada y perfectamente sin nosotros y nosotras, la humanidad fue la última especie invitada a este sistema. Pero ella se siente muy poderosa e invencible, con su tecnología que apenas está en desarrollo... mientras que la Naturaleza no solo ya la desarrolló sino que además tiene años de experiencia que prueban su eficiencia. Entonces ¿no sería pertinente volver la mirada en ella, a su sabiduría profunda, buscando una reconciliación?

La Naturaleza es sabia, por lo que no nos revela a primera vista sus mensajes, ella requiere de nosotros una actitud reflexiva y analítica para poder entender sus principios, su propuesta de vida, para así restablecer la armonía que se ha perdido. (Senosiain, 1998) Es decir, que lo que debemos de aprender de la Naturaleza no lo haremos por imitación de sus formas, sino que es necesario que la estudiemos detenidamente para que podamos comprender sus procesos y aplicarlo a nuestros conocimientos y nuestras tecnologías. El ser humano sentía fascinación por volar, construyó objetos similares en su forma a un pájaro, sin embargo no fue hasta que estudió la manera en la que volaban los pájaros, que tuvo éxito y consiguió volar. La ciencia que estudia esos conocimientos y los aplica a las necesidades de las personas es la Biónica, que define toda aquella construcción artificial que haya tomado como modelo a los sistemas vivos.

La biónica se evidencia por ejemplo en el diseño de automóviles. Los primeros automóviles eran cuadrados, su diseño evolucionó cuando se dieron cuenta que ese volumen dificultaba el paso de las corrientes de aire, lo que dificulta su desplazamiento. Del diseño cuadrado se pasó a formas aerodinámicas semejantes a gotas de agua. Por su parte, como se mencionó antes, el pájaro inspiró a la humanidad para diseñar y desarrollar aviones, ya que éste animal con su pico corta el aire y haciendo esto acelera, su desplazamiento y lo vuelve más ligero, de la misma manera la punta de los aviones. La posición de la cabina de mando se asemeja a la posición de los ojos del pájaro y así existen otras semejanzas como la cola, las alas o las patas. Inclusive el ser humano fue tomado co-

3.3- Marco Teórico -

como modelo para el desarrollo de avances tecnológicos: las manos “enconchadas” inspiraron las vasijas como las conocemos hoy, también se tomaron como modelo las articulaciones de mano y el codo para el diseño de excavadoras. El brazo y la mano fueron tomadas como base para las columnas de la arquitectura gótica... y así los ejemplos son muchos.

La Naturaleza además de asegurarnos eficacia y economía en sus sistemas, nos brinda armonía y belleza en sus formas, lo natural o hecho con materiales naturales nos resulta hermoso y familiar. Todas las escalas de la naturaleza (de lo macroscópico a lo microscópico) nos han servido de modelo. Algunos ejemplos más son: el pez vela, que inspiró el velero, el delfín inspiró el diseño los torpedos acuáticos, las ostras inspiraron las bisagras, las cáscaras del huevo dieron pie para el diseño de las cúpulas... y como estos existen muchos más. (Senosiain, 1998)

Los seres humanos bajo el paradigma mecanicista, se empeñan en jerarquizar todo: qué va primero, qué va después, linealmente. En arquitectura queremos determinar si la forma sigue la función o la función sigue a la forma... sin embargo la posición de la BioArquitectura es que no hace falta determinar eso ya ambas están íntimamente ligadas, por lo que es inútil tratar de demostrar cual viene primero que la otra, porque son una totalidad, su importancia está en las relaciones que se generan entre una y otra. Con esa fragmentación, que el ser humano se empeña en hacer, solamente consigne complicar lo que ha sido sencillo desde su origen si se entiende como una totalidad.

La función arquitectónica tiene al menos dos distintas dimensiones: el funcionamiento físico y el funcionamiento emocional, sin embargo siguen siendo el mismo funcionamiento porque ambos se relacionan y conforman un todo mayor. Por ejemplo el arquitecto Luis Barragán estudiaba no solamente el funcionamiento de los materiales sino que además él pensaba en la manera de procurar sentimientos diversos (como sorpresa o serenidad) en quien visitara o habitara su obra.

Mathias Goeritz por su parte, escribió el “Manifiesto de la Arquitectura Emocional” donde él exigía la elevación espiritual del hombre a través de la arquitectura, para rescatarla del servicio puramente material en el que estaba cayendo. (Senosiain, 1998) Este manifiesto está vigente incluso hoy en día, cuando en Costa Rica podemos ver como cada vez más la arquitectura está volviéndose vacía y superficial, donde la gente se volvió un “cliente” o en el mejor de los casos “el usuario”, donde se ha perdido total relación de la arquitectura con su entorno y su cultura (Guanacaste por citar un lugar de tantos)... No podemos volver a la arquitectura un recetario de estilos y modas, porque las y los arquitectos deben estar CREANDO y no reproduciendo aquello que ya vieron que funciona, aplicándolo indiscriminadamente.

Nuestro primer espacio vital- Comenzamos nuestra experiencia terrestre en el lugar más cómodo y agradable en el que podremos estar, en el vientre materno. Ahí experimentamos las condiciones idóneas para el desarrollo de la vida: es cálido, es un espacio que nos protege de posibles golpes ya que estamos flotando el líquido... nos arrulla el latido del corazón de nuestra madre y ese

3.3- Marco Teórico -

espacio es como un abrazo por los nueve meses que dura la gestación. Crecemos de adentro hacia afuera en ese ambiente de paz y calidez que nos alberga y nos prepara para enfrentar la vida afuera del vientre materno. Algunos psicólogos aseguran que el nacimiento representa un momento traumático en la vida del ser humano porque pasa de la oscuridad, la protección, la calidez y el arrullo del vientre materno a un espacio con luces artificiales, temperatura baja, olores nuevos y artificiales, con ruidos extraños que aturden al recién nacido... solo puede consolar al pequeño ser humano el reencontrarse con su madre, al recostarse en su pecho y escuchar su corazón nuevamente. Y así a lo largo del desarrollo humano sentimos atracción por aquello que nos recuerde de ese espacio vital original como lo podría ser las hamacas o que al dormir podemos adoptar una posición "fetal" encorvando la espalda y acercando las rodillas al pecho... se experimenta una sensación de tranquilidad y seguridad. La búsqueda (consciente o inconsciente) de sentir el confort de ese espacio original, nos dice la importancia de no negarnos a nosotros mismos nuestros orígenes naturales. Es decir que debemos evitar que nuestro hábitat sea un espacio antinatural, por el contrario debería brindarnos aquellas características que nos hacían sentir tan seguros(as) y tranquilos(as) en el vientre materno, nuestro primer espacio vital. Esto hace pensar en la siguiente etapa del desarrollo del ser: el paso de la vida como la conocemos en la tierra (porque difícilmente tendremos recuerdos de nuestra vida intrauterina o algún tipo de existencia anterior a esa) hacia una nueva dimensión o una nueva realidad a la que los humanos le llamamos muerte. ¿Es posible propiciar un ambiente de paz y tranquilidad, natural, en el cual nos sintamos confortables y seguros para enfrentar la transición?

Luego del nacimiento en la tierra, nuestro siguiente espacio vital es una cuna que está en nuestra nueva casa. Una casa que, como lo dijo Le Corbusier, es una máquina de vivir. Sin embargo antes de que la humanidad inventara las casas como las conocemos hoy y las cunas existieran, las cavernas cumplían esa función de refugio, eran espacios semejantes al vientre materno y que eran muy adecuadas para las dimensiones humanas además de que brindaban seguridad y reguardo. Las casas en la actualidad deberían de procurarnos lo que la naturaleza nos regala: esos espacios de seguridad, esas guaridas que nos acogen y nos hacen sentir seguros de cualquier amenaza.

El ser humano se ha empeñado en aprender cada vez más sobre el comportamiento y el hábitat de los animales, de manera que puedan reproducir lo más parecido a su ambiente natural para aquellos animales que están en cautiverio. No obstante el ser humano es incapaz de hacer lo mismo por su especie... no incorpora su naturaleza en el proceso de diseño, se niega a sí mismo la posibilidad de desarrollar un ambiente vital que sea adecuado para su desarrollo físico y emocional, al igual que lo fue en su momento el vientre materno.

Nos hemos alejado mucho de nuestra naturaleza y hemos desvirtuado las razones por las que hacemos nuestras actividades, al hablar de territorialidad por ejemplo, basta con comparar la actitud de los animales con la del ser humano. Los animales delimitan sus territorios por razones de alimentación o bien de reproducción además de demostrar superioridad de unos con otros, como una advertencia

3.3- Marco Teórico -

Para el ser humano es más complejo ya que median aspectos políticos, culturales, sociales... La territorialidad en el ser humano tiene una connotación psicológica y emocional: cuando somos niños y niñas aprendemos a decir "mío" y así aprendemos que es "mi casa", "mi cuarto", "mi carro". Las personas se apropian de diferentes maneras de los diferentes espacios dependiendo de las necesidades que le surjan de uno u otro espacio. Por ejemplo si decide resguardarse la espalda y observar alguna actividad sin pretender exponerse mucho o bien darle la espalda a la actividad que se desarrolla para concentrarse en determinada actividad individual.

La BioArquitectura nos impulsa a observar los procesos naturales para aplicarlos a nuestro hábitat: los nidos de los pájaros, los hormigueros, las madrigueras... Al mismo tiempo nos enseña de las estructuras de la naturaleza: la bisagra, los apoyos, los soportes...e incluso a nuestra propia vida: con principios como la cooperación y la solidaridad.

En síntesis, la BioArquitectura ofrece una propuesta que se origina en los principios naturales, recuperando la historia, la tradición y el arraigo cultural de los pueblos, además acentúa la urgencia de humanizar el hábitat del ser humano porque claramente el ser humano está muy alejado de su propia naturaleza. La humanidad se ha convertido, con su comportamiento errático y egoísta, en el cáncer de la sociedad y la BioArquitectura plantea una solución orgánica para este cáncer: ir desde adentro hacia afuera, un cambio de casa por casa, de propiedad por propiedad para ir transformando esa ciudad enferma en una saludable, solidaria y cooperativa.

La Estructura en Bio Arquitectura- adentrándonos en el papel que tiene la naturaleza en las estructuras, nos damos cuenta de que es primordial observarla y entender sus leyes. La naturaleza nos revela la clave para que dos disciplinas que han estado divorciadas puedan reencontrarse y ser armoniosas: La arquitectura y la ingeniería. Ella nos muestra como se puede ser eficiente y armonioso al mismo tiempo, fuerte estructuralmente y además bello. Nos dice cómo lograr "lo máximo con lo mínimo", es decir, la ley del mínimo esfuerzo. La naturaleza es muy eficiente y ha inspirado a arquitectos(as) e ingenieros(as) para lograr obras de gran belleza y fortaleza: por ejemplo el Estadio olímpico de Munich, de Frei Otto (1972) o la Arena de Hockey de la Universidad de Yale de Eero Saarinen (1959).

Aquellas estructuras que siguen las leyes naturales entonces nos resultan bellas, no así aquellas que no las siguen. La Naturaleza encierra todas las estructuras que ha "desarrollado" el ser humano para la construcción de las obras de vanguardia: los principios estructurales como los apoyos o los soportes, que los podemos apreciar en los puentes como los conocemos hoy con materiales modernos. En el cuerpo humano encontramos las estructuras livianas y curvas, como los cascarones, un ejemplo de esta estructura es la caja torácica o cráneo que, literalmente, protegen la vida del ser humano, nos protegen el cerebro y nuestros órganos vitales. El ejemplo natural más obvio de este tipo de estructura en cascarón es el huevo. Es una capa muy delgada pero sumamente resistente ya que distribuye uniformemente las cargas que recibe. Se forma esféricamente dentro de la gallina y al salir adopta la forma ovoide, su doble curvatura

3.3- Marco Teórico -

es la que permite que la gallina empolle los huevos sin temor a que se revienten. Se rige por la ley del máximo rendimiento y mínimo material (Senosiain, 1998). Las redes de cables que las podemos ver en las telas de araña, en los tejidos naturales, en las canastas artesanales se reflejan en la arquitectura en proyectos con cables tensados, que al igual que la tela de araña proporcionan gran resistencia y flexibilidad... Además, tenemos en la naturaleza las estructuras neumáticas, las cuales podemos ver en las burbujas o en el buche de las ranas. Esta estructura natural consiste principalmente en una fina pero resistente capa con un relleno líquido o gaseoso, lo que nos dice que el principal componente de estas estructuras no es nada sólido, al igual que las células de nuestro cuerpo y nuestro cuerpo en sí, que como los ejemplos anteriores están propensos a sufrir una pinchadura y "desinflarse". Las estructuras Neumáticas hechas por el ser humano suelen evocar formas naturales.

La forma- Las formas naturales son muy variadas: árboles, arbustos, flores, frutos, aves, peces, mamíferos, crustáceos... y cada una de las especies tiene infinitas variantes. Las formas de la naturaleza se forjan de las interacciones de cada ser con su entorno. Así es que, por ejemplo, los pájaros que cazan su alimento en los pantanos tienen las patas y el pico largo o bien aquellas que se desarrollan en medios acuáticos sus patas tienen una forma que les permite nadar y caminar más fácilmente en un medio húmedo, como la arena en la playa o a las orillas de un río. Las criaturas de la naturaleza somos como arcilla, que nos moldeamos en nuestro desarrollo de adentro para afuera pero también nos condiciona el entorno, de afuera hacia adentro, es como si fuéramos el producto de la interacción de las fuerzas de la vida. Tal vez el ejemplo más citado de esta interacción entre forma y función, entre el afuera y el adentro es el caracol. Este es un ejemplo simbólico por sus características que se pueden superponer a la arquitectura: Llama la atención que un molusco que es tan blando pueda formar una estructura tan fuerte y que además tiene la capacidad de ir creciendo. Se puede hacer un paralelismo con el ser humano, que de acuerdo con las estructuras neumáticas, es sumamente frágil a estallarnos....

¿Tenemos esa misma capacidad de crear una estructura tan fuerte y hermosa? Los moluscos que forman los caracoles realmente están conectados con sus necesidades, con su entorno y con los materiales que tienen para desarrollar su casa.

3.3- Marco Teórico -

Ellos forman su espacio de adentro hacia afuera, lo que se conoce como Intususcepción, que se opone a la yuxtaposición que sería el efecto de la erosión por ejemplo que se crea por acumulación.

El caracol tiene una forma que remite a lo íntimo, es una totalidad armónica: el molusco a lo interno, la estructura firme y el colorido del exterior y su relación con el medio en el que se desarrolla.

El Molusco forma su casa respondiendo a las necesidades de su cuerpo, crece con él, asimismo los seres humanos deberíamos de formar nuestro hábitat a nuestra medida, siguiendo nuestras necesidades y características. Senosiain cita a Thoreau diciendo "Lo que de bello veo ahora en la arquitectura, sé que se ha desarrollado gradualmente de adentro hacia afuera a partir de las necesidades y del carácter de los moradores" (Senosiain, 1998).

Otra característica muy importante del caracol es que representa esa unidad y reciprocidad entre el individuo (ser de este sistema) y su entorno (una

totalidad). El caracol dependiendo del medio acuático en el que se encuentre, varía sus colores. Así nuestro paisaje y nuestra cultura. Hacia los polos las tonalidades son blancas, grisáceas, celeste claro... y conforme nos acercamos más al ecuador vamos encontrando variedad de colores, matices, contrastes... un colorido exquisito, como lo son estas culturas cercanas al ecuador de la tierra. La naturaleza nos regala los colores, no el monocromatismo, nos regala texturas distintas, olores y sabores distintos.

¿Porqué no impregnar nuestra arquitectura de estos colores y texturas propias de la naturaleza?

Los caracoles, al igual que algunos espacios humanos como las cuevas de Altamira en España, las pirámides prehispánicas o las catedrales góticas, reúnen tres artes visuales integradas: arquitectura, escultura y pintura. Senosiain cita a Sullivan cuando dice que la forma no debe ser una riña entre sus partes, sino que por el contrario, el arquitecto(a) debe dejar que el edificio se desarrolle en forma natural, lógica y poética (Senosiain, 1998).

Al igual que los caracoles, que se forman y son hermosos y cálidos por dentro, que son fuertes estructuralmente y son armoniosos por fuera, la arquitectura debe ser un todo armonioso, que el edificio se forme de las energías que lo rodean, como un embrión en el vientre materno.

Al mismo tiempo que su estructura abraza el espacio que ocupa la función, el exterior se recubre de colores y texturas nuevas que nacen de la inspiración de la naturaleza. Al responder la arquitectura a necesidades humanas y no a las de un molusco, el "caracol humano" es más complejo en sus componentes y sus relaciones. Sin embargo es un gran ejemplo para entender que el espacio vital de la humanidad debe conectarse con ella en sus múltiples dimensiones, no solo serle funcional sino que se vincule en un sentido más profundo, armoniosamente.

La configuración del caracol resalta la importancia del vacío en la arquitectura, realmente sin él los espacios arquitectónicos carecerían de sentido, serían esculturas simplemente y no un espacio habitable.

3.3- Marco Teórico -

“La realidad de una casa no reside ni en el techo ni en sus paredes, sino en el espacio que encierra”

- Lao Tse

Al repasar la historia de la humanidad nos damos cuenta de que desde tiempos tan tempranos como el del hombre de Neanderthal, comenzamos a apreciar los principios que se representan en la bioarquitectura.

De la arquitectura vernácula aprendemos que los primeros habitantes humanos de la tierra acondicionaron su hábitat de forma empírica, basándose en los conocimientos ancestrales que se heredan de generación en generación, creando un conocimiento común, una conciencia mayor a todos los seres humanos. Ya los errores cometidos por generaciones anteriores no serán repetidos por las nuevas, es decir que cada generación aporta mejoras y avances para las técnicas aprendidas.

Las primeras moradas de esos humanos fueron las cavernas, pero no todas las cavernas servían como hábitat, ellos sabían qué les convenía para su refugio así que buscaban cavernas cuya apertura estuviera hacia el sur, de manera que los fríos vientos del ártico no los castigaran. Ellos no modificaban el entorno, ocupaban espacios que ya la naturaleza había dispuesto, se acoplaban a esos espacios.

Su morada era parte de la naturaleza, no una intrusión ni una agresión a ella. Otra característica muy importante que se rescata es que aprendie-

ron la necesidad de la cooperación, así, sus espacios de habitar se parecían porque compartían su conocimiento entre los diferentes pueblos pero cada uno expresaba su propia historia de manera distinta por eso se diferenciaban unos de otros.

De ahí en adelante comenzó la humanidad a procurarse su hábitat a modificarlo y perfeccionarlo de acuerdo a sus necesidades, como podemos ver en las cuevas de Altamira, comenzaron sus habitantes a pintar en sus paredes con pinturas espesas que ellos mismos fabricaban con pigmentos naturales de piedras y sangre o grasa animal... el fuego se volvió parte fundamental de la convivencia humana, la fogata que implementaron en las cavernas, muy astutamente ubicadas para que se alimentaran del aire exterior, se volvió el centro de convivencia y socialización.

El espacio que representaba la fogata es lo que es actualmente el televisor, sin embargo se pasó de tener un espacio de socialización en torno al televisor, en la sala por ejemplo, a que cada integrante de la familia tenga uno en su habitación, lo que trajo desintegración familiar. La arquitectura vernácula nos enseña de convivencia, con el entorno y con los demás seres.

En adelante vemos como por ejemplo la arquitectura troglodita se apropió de condiciones propias de la naturaleza, del terreno y ahora sí, lo comenzaron a modificar, buscando abrigo en la roca. Por ejemplo Capadocia en Turquía, que las personas religiosas que se estaban escondiendo, excavaron sus viviendas en un montículo de lava ya solidificada.

3.3- Marco Teórico -

Otros pueblos orientales a falta de espacio donde pudieran cultivar, decidieron excavar y hacer sus casas bajo tierra para poder aprovechar el terreno plano para sus cultivos. Hasta acá los seres humanos se adaptaron a la naturaleza, se acoplaron a ella, al abrigo que les ofrecía naturalmente. Sin embargo la humanidad comenzó a construir su vivienda, y ahí comenzó el cambio de la faz de la tierra... las primeras eran realmente armónicas con el espacio vital, no sería correcto llamarlas primitivas, porque son viviendas que se preocuparon no solo por el confort físico sino que también el emocional.

Cada región, con sus condiciones climáticas, respondió de diferentes maneras a las necesidades del ser humano: en las zonas árticas la respuesta fue el iglú hecho de cubos de hielo, en las zonas desérticas se construyó con tierra para protegerse del calor del día y soportar los fríos nocturnos.

Pasamos de esa conexión con la naturaleza, de construir con los materiales que ella nos daba, apegados a las necesidades de cada uno y cada una...logrando cada vez más logros técnicos y tecnológicos hasta llegar a la ciudad moderna, la que conocemos hoy, impersonal, individualista, superficial, lucrativa, acelerada... vemos jaulas donde nosotros, los seres humanos, somos prisioneros de nosotros mismos. La visión integral, holística de la ciudad se pierde, por ver cada vez más y más en detalle perdimos la noción de la totalidad. Nos dejamos formar por valores completamente inventados por la humanidad y olvidamos los valores milenarios que guarda la naturaleza y que nos la revela si realmente nos interesa aprender...

A lo mejor volver a aquello que nos susurra la naturaleza nos suena muy irreal, más no es imposible, debemos aprender a desaprender todo aquello que no es saludable, que nos produce estrés, que nos aleja de la convivencia...es importante que la arquitectura vuelva a los orígenes que la vio nacer, que se repliegue en las necesidades reales del ser humano, que su hogar sea su refugio, su espacio vital... que sea proporcionado con la mujer y el hombre actual, que no le sea extraño, que no choque con su forma... que nos transmita el confort y el bienestar del útero... que nos remita a la naturaleza misma.

¿Cómo la arquitectura puede retomar estos valores? La arquitectura orgánica representa un volver a esa visión de la arquitectura (y de la vida) como un sistema abierto a infinitas posibilidades.

3.3- Marco Teórico -

3.3.5 Arquitectura Orgánica

La arquitectura orgánica es un movimiento diverso, complejo, contradictorio y vivo. Nunca puede ser una arquitectura estática ni estandarizada. Es un organismo vivo que se experimenta con los cinco sentidos. David Pearson en su libro *Arquitectura orgánica moderna*, dice con respecto a la arquitectura orgánica: "A veces se ha denominado como "la otra tradición", pues posee una célebre y larga historia que se extiende desde la Grecia antigua hasta el Art Nouveau. La arquitectura orgánica se basa en la pasión por la vida, la naturaleza y las formas naturales, y está repleta de la vitalidad del mundo natural por sus formas y procedimientos biológicos. Hace hincapié en la belleza y la armonía; sus curvas fluidas y sus expresivas formas se adecúan al espíritu, la mente y el cuerpo humanos. Nos sentimos mejor y más libres en un edificio "orgánico" bien diseñado". (Pearson, 2002)

Si bien, la arquitectura orgánica no quiere decir que todo debe de ser curvo, es cierto que la "moda" rectilínea se relaciona con los valores materialistas del siglo 20, con la eficiencia y la industrialización. Las curvas expresivas que puede sugerir el diseño orgánico, inducen a una nueva libertad y a una conexión profunda con la vida. En la naturaleza no vemos cubos, salvo por un tipo de cristales, es más propio de la naturaleza aquello que tiene otras configuraciones. Además de ser estructuras más estables y dinámicas. El organicismo no es un tema nuevo, por el contrario, como se mencionó antes, es una relectura de una tradición muy antigua, ahora cuenta con los avances de la tecnología: el diseño y prueba por computadora, también con nuevos aportes desde la filosofía moderna, con Fritjof Capra como exponente y las nuevas investigaciones en astrofísica, por ejemplo con

la Teoría de Gaia de James Lovelock. No es un retroceso sino un paso hacia adelante con el interés de conectarnos más profundamente con nuestros orígenes naturales.

El organicismo no es solamente una expresión arquitectónica, va más allá, es una forma de pensamiento que es compatible con los valores femeninos: la sensualidad, la introspección, la sinuosidad de las formas, intuición... con una arquitectura orgánica se busca la feminización del espacio y de la sociedad en general, propiciar un equilibrio dinámico entre los valores femeninos y los masculinos. Los valores masculinos, la linealidad, el rectángulo, el diseño en ángulos, se asocian con los valores mecanicistas. El libro mencionado anteriormente menciona algunos aspectos importantes que son bases de la arquitectura orgánica:

- Construir como la naturaleza:

Se inspira siempre en la naturaleza, principalmente en el principio de metamorfosis y de "proyecto desde adentro. Es decir que se origina desde una parte pequeña (un concepto o alguna semejanza con la naturaleza) que podemos comparar con una semilla que se va desarrollando y cambiando su forma desde el interior hacia afuera modificándose mientras se desarrolla. Se considera un edificio como un organismo indivisible donde el ser humano es parte de la naturaleza, un ser igual a los otros y no un ser superior. La relación con la naturaleza es un punto que cobra cada vez más fuerza ya que la ciencia la investiga cada vez más y le encuentra nuevas propiedades, asimismo las y los diseñadores encuentran en ella una fuente inagotable de ideas nuevas.

3.3- Marco Teórico -

- Un presente continuo:

Otra característica de lo orgánico es que siempre está en un proceso continuo, nunca llega a ser un producto terminado, sino que está en constante transformación. Esto puede representar un presente continuo, en el que la obra se va construyendo día a día sin tener una determinación particular, egoísta, sino que se deja influir por el acontecer diario. Un volver a comenzar una y otra vez.

- La forma sigue al flujo:

La forma de un edificio debe seguir el flujo de la energía natural y ser "tallado" por este flujo energético. La arquitectura debe unirse al flujo de la naturaleza y no oponerse a ella para no generar obstáculos energéticos que generan enfermedades. Los flujos naturales son de muchos tipos y hay que tomar en cuenta cada uno de ellos al momento de diseñar. Estos flujos pueden ser por ejemplo: el agua, los vientos, las corrientes de aire, la iluminación natural, las corrientes de calor, campos magnéticos, así como las energías del cuerpo humano y de su mente. De ahí que por lo general las formas de la naturaleza sean curvas, porque las energías no van en línea recta, no son un invento humano, sino que han estado presentes en el universo desde el inicio de la creación.

- De las personas:

"queremos lograr espacios que se adapten al cuerpo humano como el útero o la guarida de un animal. A semejanza de los trogloditas que cavaban para sí un nicho en la tierra, o de los constructores de iglúes; pero ello no supone una regresión a las costumbres primitivas, sino una reconciliación premeditada." Javier Senosiain

El diseño orgánico procura una relación sensible entre las diferentes partes que le van a dar vida a un proyecto, con la comunidad principalmente. Proyectar desde adentro quiere decir que no se van a traer ideas preconcebidas, sino que el desarrollo se dará de forma más natural. Las formas vienen a envolver cada una de las funciones. Se considera que para que un espacio sea realmente orgánico, debe contemplar todos los aspectos como el mobiliario y la decoración, es un todo. Diseñar desde lo micro hasta lo macro.

- De la colina:

No es lo mismo decir "en la colina" que "de la colina". La relación entre un edificio y su emplazamiento debe ser tan íntimo que se pertenezcan uno al otro y pertenezcan ambos a una totalidad mayor. Estamos hablando de la casa de la colina de Frank Lloyd Wright, él decía que la mejor expresión para referirse a la casa es "de la colina" porque le pertenece a ese sitio, a él solamente, deriva de él, brota como una parte más de ese espacio y tratar de colocarlo en otro lado sería imposible. Es complejo hacer ese tipo de arquitectura, porque es difícil caer en soluciones genéricas, sin embargo dan pie para soluciones creativas e innovadoras. Si bien es cierto que proponer arquitectura orgánica en un espacio urbano es difícil, porque el entorno por lo general es ortogonal y de configuración convencional, es preferible intervenir en terrenos ya urbanizados y no en espacios vírgenes, la preocupación principal es reducir en mayor medida el impacto humano en el entorno natural. Aun así, "arquitectura orgánica" no es sinónimo de curvas, aunque implique curvas, se trata más bien de una actitud y de la generación de la arquitectura propiamente.

3.3- Marco Teórico -

- De los materiales:

Las formas de la arquitectura orgánica van muy de la mano con los materiales que se eligen para desarrollarla. La naturaleza nos da los materiales y también las técnicas, solo debemos volver la mirada a ella. Materiales como la tierra, la paja y la madera son muy utilizados en la arquitectura orgánica, que permite que los materiales se expresen y además sean sus propiedades las que sean el criterio de elección. Estar en contacto con los materiales naturales en su expresión más pura, sin recubrimientos, nos acerca más a nuestro origen y nos pone en contacto con la naturaleza.

- Joven e inesperada:

“Proyectar es, en cierto sentido, un viaje. Uno se marcha para buscar algo, para aprender. Acepta lo inesperado. Cada proyecto es un nuevo comienzo en un territorio inexplorado. Como si uno se tratara de un Robinson Crusoe de los tiempos modernos.”
– **Renzo Piano**

La arquitectura orgánica nos invita a ser aventureros y juguetones, a entendernos con la naturaleza y permitir que ella juegue con nosotros así como nosotros lo hacemos con ella, que interactuemos, que el acto de diseñar sea un momento divertido e inolvidable; que sea llamativo, lleno de color, desafiante, sin miedos... como un niño que se lanza a la vida sin temores ni reservas, solo con las ganas insaciables de vivir.

- Música viva:

Se dice que la arquitectura es música congelada, pero la arquitectura orgánica es música viva y dinámica. Es música moderna, llena de contrastes,

asimetrías y discordancias... de ritmos nuevos nunca antes escuchados. Lo orgánico siempre está a la vanguardia, se une con las ciencias modernas y la filosofía para tener planteamientos modernos y sustentados desde un estudio profundo de la naturaleza, en la naturaleza están los números... las leyes del caos y los fractales. También en la naturaleza encontramos los patrones para una arquitectura orgánica.

(Pearson, 2002)

“Mientras en otras partes la dinámica de la geometría se presenta como una simple repetición, de modo que las semejanzas se equilibran entre sí, aquí la preocupación se centra en el desarrollo de una cosa a partir de la otra” – **Rudolf Steiner**

La arquitectura vernácula antigua era realmente orgánica en todas sus dimensiones: basaba su forma y sus estructuras en la naturaleza, además que espiritualmente estaba muy ligada entre la tierra y el cosmos, entre lo humano y lo espiritual, utilizaban figuras geométricas como el círculo o la elipse para tener armonía en sus mausoleos, con los que se comunicaban con sus dioses... además observaron el cuerpo humano y lo transformaron en una abstracción geométrica, ya que somos naturaleza nosotros(as) también.

Como se mencionó, la geometría juega un papel muy importante en lo orgánico. La geometría ha estado presente en la humanidad desde sus inicios. Platón decía que en la naturaleza todo fluye pero que está dirigida por pautas y Aristóteles por el contrario utilizaba la observación para clasificar la naturaleza. Existían dos figuras geométricas perfectas: el cuadrado y el círculo, la geometría

3.3- Marco Teórico -

tenía un carácter divino. Se dieron cuenta los romanos de que el ser humano se podía enmarcar dentro de un cuadrado y un círculo, lo que lo volvió la unidad de la naturaleza. Así fue que los romanos desarrollaron estructuras muy eficientes como las bóvedas y las cúpulas. Diferentes religiones como la Bizantina y el Islam tuvieron muy presente la geometría en su carácter divino. En el Islam por ejemplo, al no poderse representar la figura humana, las proporciones geométricas se convirtieron en la expresión de la perfección de Alá.

Por su parte el arte celta rechazó las líneas rectas y por el contrario se expresó mediante formas orgánicas inspiradas de los árboles, del agua, la tierra... representaban un mundo místico y ambiguo (Pearson, 2002)

La arquitectura gótica tomó características de los celtas y de la geometría griega. Se basaba en figuras geométricas como el círculo al tiempo que su ornamentación era inspirada en la vegetación. Se lograron grandes avances en cuanto a estructuras más ligeras y construcciones con alturas nunca antes vistas. La arquitectura gótica marca el florecimiento de lo orgánico en la arquitectura. (Pearson, 2002). Aunado a esto, la arquitectura gótica abarca las características femeninas (introspección, espiritualidad, concavidades...)

El Renacimiento ponía al ser humano como centro de todo, así lo proponía Miguel Ángel cuando decía que el conocimiento de la proporción humana era vital para la comprensión de la arquitectura. Mientras tanto Alberti decía que un edificio debe ser como un organismo, que sea una totalidad. El renacimiento también le dio vida al método científico y el racionalismo que comenzó con Descartes.

Es entonces que se comienza a separar el holismo y la ciencia ya que se entendía que un edificio debía regirse en su totalidad por un único sistema de relaciones matemáticas.

Surge, entonces, como reacción a la rigidez del método científico, el renacimiento del gótico porque representaba la liberación y la conexión con lo natural y lo espiritual, es decir, a una visión holística de la existencia (y por ende de la arquitectura). Y toma fuerza en ese momento el movimiento Arts and Crafts, que valora el trabajo artesanal por encima de la producción en masa.

Bruce Goff manifestó que el acto de proyectar un edificio es un momento de autoconocimiento y de desarrollo personal, es decir, que diseñar lleva intrínseco un momento del desarrollo personal además del desarrollo de las personas que habitarán el proyecto. Lo explícito influye lo implícito y viceversa. Entonces es peligroso atar el acto de proyectar a un determinado estilo o movimiento. El trabajó la idea de "presente continuo" y su máxima era "volver a empezar una y otra vez", le gustaba que los cuatro elementos naturales compitieran entre sí, y que el crecimiento de una obra orgánica se diera, como una semilla, de adentro hacia afuera. (Pearson, 2002)

Rudolf Steiner, el pensador Austriaco se vio muy influenciado por los estudios de Goethe sobre la morfología y la metamorfosis, y además de la teoría del color, que desembocaron en sus teorías antroposóficas. Steiner explicaba que "El ser humano sólo puede experimentar la verdadera armonía del alma allí donde sabe que están sus pensamientos, sentimientos e impulsos más valiosos, que por medio de los sentidos, se reflejan en

3.3- Marco Teórico -

las formas, los colores y, por extensión, en su entorno" (Pearson, 2002).

La antroposofía engloba la arquitectura orgánica, porque además de la idea de vida y movimiento también incorpora el concepto de metamorfosis y transformación, es decir, que incorpora la dimensión espiritual del ser. Son dos conceptos que se complementan. Se considera entonces que un edificio que esté bien proyectado puede tener propiedades "curativas" y de bien espiritual para los individuos que lo habiten o bien para una comunidad entera. Lo fundamental es entonces esa unión entre espíritu, vida y materia, que exista una verdadera interacción entre las partes y la totalidad. Aquello que marca el desarrollo de una obra y la unión en secuencia de sus partes debería ser semejante a la semilla que se desarrolla y va formando la planta, desde el interior hacia el exterior, modificándose con el paso del tiempo. De la flor brota el fruto o la semilla y ahí comienza el ciclo sin fin de la vida. La forma viene a envolver la función que se desarrolla, ella crece desde el interior y en el exterior se materializa. No como la línea o el ángulo recto, que surgen formalmente y no siempre responden a las necesidades internas, se apoyan en la "belleza intrínseca de las formas puras" pero no se preocupan de la actividad que se desarrolla en el interior. Hugo Häring fue una influencia muy importante en la arquitectura antroposófica-orgánica. Él consideraba que la función era algo relacionado con la naturaleza y la vida, mientras que la forma era algo que nacía de la mente humana. Rechazaba el estilo arquitectónico de los años veinte, por sus formas rígidas que solo justificaban por su belleza. Él consideraba que "aunque una esfera de metal pulido pueda atraernos desde el

punto de vista intelectual, una flor es una experiencia emocional superior en un orden más elevado de expresión." (Pearson, 2002) El organicismo está marcado por la pasión y la festividad de la vida, también apuesta por lo autóctono: materiales, cultura, idiosincrasia...

Sin embargo hay que tener cuidado de no caer en "modas", actualmente se vive un "boom" de lo llamado verde y se puede confundir con lo verdaderamente orgánico. También se puede caer en una cuestión meramente formal, formas curvas y fluidas pero que no tienen referencia con el interior. Recordemos que lo más importante de la arquitectura orgánica es ese desarrollo de adentro hacia afuera, la metamorfosis y la vida de la obra en relación con su emplazamiento y sus habitantes. Lo mismo pasa con la "sustentabilidad o la sostenibilidad" de un proyecto, es posible dejar de lado el verdadero significado de una arquitectura sostenible y reducirlo solo a ahorro energético a largo plazo y la aplicación de alta tecnología. Lo que interesa es definir ¿con qué actitud se está afrontando este tipo de arquitectura? ¿Estamos siguiendo una moda o estamos realmente comprendiendo de qué se trata la arquitectura orgánica?

Cómo se mencionó antes, la arquitectura orgánica se inspira en la naturaleza, en la vida y en lo espiritual de los seres. Al igual que los seres vivos, la arquitectura orgánica se transforma en ciclos: semilla, planta, flor, fruto, semilla... es una dinámica viva y constante, una metamorfosis perenne. Sus formas y estructuras surgen de la observación y comprensión de la naturaleza viva, nunca como una copia sino que de un verdadero análisis en el que se descubren las leyes de la matemática y la física presentes en la naturaleza. Es así que las

3.3- Marco Teórico -

tecnologías modernas como el modelado por ordenador y la matemática moderna han ayudado a innovar en nuevas estructuras y límites de los materiales modernos para lograr estructuras más eficientes.

El espacio Vital- La energía de la naturaleza fluye armoniosamente entre/a través de sus distintos componentes. Este fluir debería ser nuestro ideal, al enmarcarnos en la arquitectura orgánica. Es decir, que aquellas obras que nosotros y nosotras vayamos a proyectar, fluyan con las energías naturales y no representen un obstáculo. Si ponemos atención a aquellos flujos naturales como el viento o el agua, no son rectilíneos, entonces ¿por qué nos empeñamos en diseñar formas rígidas que obstaculizan el fluir natural de las energías? Esto es posible evidenciarlo con el diseño de los carros o de los aviones que tienen formas aerodinámicas y se comportan de mejor manera con las corrientes de aire. ¿Por qué no se traslada ese conocimiento a los proyectos de arquitectura?

Sería ideal que la arquitectura se sincronice con la naturaleza, que nuestros proyectos se acomoden y se transformen de acuerdo a su ubicación y sus condiciones climáticas específicas, como se dijo antes, que el edificio pertenezca a ese espacio, y solo a él...porque nació de él. Así formaremos un espacio vital mucho más saludable, uniéndonos en un mismo fluir de energía universal y no obstruyéndola. Las formas curvas nos evocan bienestar y alegría, seguramente nos evocan nuestro primer espacio vital que fue el útero materno, donde nos sentimos refugiados y protegidos desde el inicio de nuestra vida terrestre.

¿Cómo las y los arquitectos pueden formar espacios vitales que contribuyan con el bienestar de las personas? se conoce ampliamente el fenómeno del edificio enfermo, entonces, ¿es posible causar el mismo efecto pero en condiciones contrarias? es decir, diseñando espacios amables, respetuosos del ser, respetuosos de la naturaleza y que nos provea de bienestar y salud sin que nos demos cuenta sino hasta que sintamos los beneficios. Sería muy positivo volver a sentir el bienestar y la protección que sentimos alguna vez en el vientre materno. Asimismo poder ir impregnando cada uno de los espacios que intervengamos de buenos sentimientos, de buenas energías, con el deseo de que todos y todas estemos bien, en armonía. que todo nuestro sistema vivo Tierra sea un gran útero en el que nos sintamos plenos y en paz.

La geometría presente en la arquitectura del agua- La geometría en la arquitectura moderna por lo general se representa en los materiales y la estructura: en la modulación y la estandarización de los materiales y los espacios. Lo que se refleja en formas llamadas puras, ortogonales. Las investigaciones y descubrimientos en cuanto a los patrones escondidos en la naturaleza llevaron a la ingeniería a descubrir una nueva dimensión que tiene más que ver con los tejidos y la cestería que con la ingeniería como la conocemos tradicionalmente. Los entramados de madera por ejemplo son muy resistentes y utilizan materiales sostenibles además de que proveen gran valor estético. Estos entramados que se pueden utilizar en construcción, como por ejemplo en Bambú, se pueden comparar con las técnicas de los cestos de mimbre.

3.3- Marco Teórico -

Como se explicó antes, en la naturaleza, los patrones y las formas surgen de las leyes y del crecimiento de adentro hacia afuera, además de ser modificadas por fuerzas externas como el viento, el sol o el agua. En la naturaleza encontramos una de las leyes naturales más impresionante y estudiada que es la secuencia de Fibonacci. Esta es una secuencia infinita de números en la que cada número corresponde a la suma de los dos anteriores: 1, 2, 3, 5, 8, 13... y así sucesivamente. Esta secuencia describe el crecimiento del patrón de una espiral, se puede ver en las piñas, los cachos de los animales, el girasol, en las conchas... Esta secuencia dio origen a la proporción aurea y a la espiral logarítmica continua.

Si bien es cierto que la secuencia de Fibonacci está presente en la naturaleza, su estudio (en particular del rectángulo áureo) ha sido principalmente en dos dimensiones (sobre el eje X y el eje Y) sin embargo estamos claros de que la naturaleza no se desarrolla en dos dimensiones sino que en tres dimensiones (y más dimensiones aún que desconocemos), por lo que una arquitectura orgánica basada en un rectángulo pareciera muy rígida para venir de la naturaleza. Una Fachada no es orgánica porque sus componentes fueran ubicados de acuerdo con la espiral áurea, muy por el contrario, no podemos hablar de una "fachada orgánica". Un proyecto ES enteramente orgánico o no lo es, no puede tener una "fachada orgánica" porque estaríamos seccionando algo que no es seccionable, porque es parte de un todo mayor, la relación entre las partes es indispensable como para repararlas y atribuirle una determinada característica a una o a otra.

Es así que en este proyecto se analizará la presencia de las formas geométricas dinámicas que podemos encontrar en la naturaleza como lo es el círculo (o la esfera) que simboliza dinamismo, ciclo y eternidad. Representa el camino del sol, la luna y las estrellas, también el ciclo de la vida y la muerte, tiene un carácter sagrado. Y derivado del círculo el vórtice, la espiral dinámica en contraparte a la espiral en dos dimensiones.

Sus representaciones físicas son las cúpulas, los arcos y las bóvedas, muy utilizados en arquitectura sagrada porque evocan lo divino. Las curvas tienen una carga emocional especial, pueden ser de diferentes formas: elegantes, aerodinámicas, sensuales, sinuosas... sin duda representan la curva de la vida, lo cíclico y lo natural.

Es importante resaltar también la presencia de los fractales en la naturaleza. Definen la relación que existe entre las distintas escalas de determinado elemento, desde lo más grande hasta lo más pequeño. Por ejemplo el ser humano molecularmente es igual al cosmos y también a los organismos más pequeños de la naturaleza... fuimos hechos "a imagen y semejanza" de la naturaleza, independientemente del trasfondo religioso, es una posición científica que nos ha demostrado como, en nuestra composición y función molecular, somos un fractal.

En arquitectura, los fractales pueden abarcar desde la totalidad, un edificio de oficinas por ejemplo, hasta las partes más pequeñas como podrían ser los ornamentos o el mobiliario. Como vimos antes, la arquitectura orgánica y la bioarquitectura se distinguen por el carácter holístico que va del diseño de lo micro hasta lo macro, siempre relacionando sus partes

3.3- Marco Teórico -

La naturaleza nos rige, aunque la humanidad haya tratado de separarse de ella para tomar una posición de superioridad, somos naturaleza y como ella estamos enmarcados en geometrías, es decir en relaciones. El ser humano ha tratado de descubrir el "alma" de la naturaleza, por ser ella la representación física de nuestra realidad, hemos querido entenderlo todo y llegar al fondo de todo. Es entonces que al buscar el alma de la naturaleza, la humanidad llega al conocimiento de la existencia de los cuatro elementos naturales: tierra, agua, fuego y aire. La ciencia, al entrar en el mecanicismo, representa los componentes de la naturaleza en: líquido (agua), sólido (tierra), gaseoso (aire) y tiempo después se incorpora el estado energético o plasmático (fuego). Es decir, que una vez más, la ciencia "redescubre" lo que ya la naturaleza nos había dicho.

Como se mencionó antes, a como es arriba es abajo, a como es afuera es adentro, así es que encontramos dentro de nosotros y nosotras los cuatro elementos o "estados" de la naturaleza:

Y como tales, son fundamentales en la vida de las personas, y nos remite a las conexiones con la Naturaleza, de las que se habló anteriormente en esta investigación: caminar descalzo o descalza en elementos naturales, en la tierra, zacate, arena, piedras... con respecto al aire, es vital y aunque rea un acto involuntario siempre podemos mejorar nuestras técnicas de respiración para que así oxigenemos mejor nuestro cuerpo y además nos ayuda a estar en un estado de ánimo calmado. El fuego o nuestro ser energético lo relacionamos con la fuente principal de energía que es el sol, que es vital para nuestra existencia como la conocemos y finalmente el agua, de la que se conoce por sus características de equilibrio y Salud integral.

Sabiendo las relaciones inseparables que existen en la naturaleza, se tomará como concepto para desarrollar este proyecto al AGUA. A continuación se desarrolla a profundidad el concepto del agua.

ESTADO	ELEMENTO	CUERPO HUMANO
SÓLIDO	TIERRA	HUESOS
LÍQUIDO	AGUA	SISTEMA CIRCULATORIO / SOMOS AGUA
GASEOSO	AIRE	SISTEMA RESPIRATORIO
ENERGÉTICO	FUEGO	MATABOLISMO

CUADRO 6 RELACION ENTRE LOS ESTADOS DE LA MATERIA CON LOS ELEMENTOS NATURALES Y EL CUERPO HUMANO

3.3- Marco Teórico -

3.3.6 La dimensión espiritual del agua

En el libro “el modo intemporal de construir” el autor nos explica cómo es que los seres humanos percibimos aquello que es natural como “bello”. El constató ese hecho al presentar en varias conferencias diferentes imágenes de paisajes o espacios: Unos naturales o con elementos naturales y otros completamente artificiales, para así analizar la percepción de la audiencia frente a ellas. Fue entonces que pudo comprobar que lo natural atrae a la humanidad, consciente o inconscientemente. (Alexander, 1979)

Su constatación tiene mucho sentido desde la perspectiva de que la humanidad es una especie más de la naturaleza, venimos de ella y por eso nos acoge y nos llama... como una madre, con la que sentimos paz y consuelo al estar junto a ella. Al estar en una misma vibración con la madre Naturaleza, al sintonizarnos con ella, es que somos capaces de percibir y crear formas, pensamientos, sentimientos hermosos... Nos genera paz, armonía, equilibrio... Dentro de los elementos de la naturaleza, el que cobra más fuerza dentro de este proyecto, sin dejar de lado los demás elementos ni sus relaciones, es el Agua.

El agua: fuente de vida y esencia espiritual.

El agua llegó a convertirse en el concepto de diseño y en el emblema del proyecto Comunidad La Aldea por su simbolismo y afinidad con el espíritu del proyecto.

La física explica que todo lo que existe está conformado de partículas que están en constante vibración y que esa vibración es energía. De acuerdo con el Doctor Masaru Emoto, la vibración viaja a través del agua y el agua es la fuente de vida de

toda la creación. “Allá donde el agua aparezca, la vida podrá manifestarse en materia, y allá donde falte esto no será posible”. (Schwenk, 1962)

Es así que la llegada del agua al proyecto, en forma de tubería, marca el punto de partida de la vida material de La Comunidad La Aldea, este proyecto está destinado, como el agua, a ser fuente de vida.

Como una comunidad, se celebró la llegada del agua a la finca con una fiesta: La Fiesta del agua. En la que se realizó la sesión de trabajo 1, que más adelante se describe a profundidad, pero es importante hacer la referencia en este punto, de manera que se pueda percibir la real importancia que tiene el agua para esta comunidad.

A continuación se describe el agua en sus distintas dimensiones, y de las relaciones que surjan entre las dimensiones, es que podremos comprender, la esencia espiritual del agua.

El agua “es el elemento secreto de la vida” (Schwenk, 1962)

El agua como elemento- El agua, por su composición química (H₂O), es neutra y tiene la capacidad de equilibrar todo aquello que haya perdido su equilibrio y, por esa razón, se haya enfermado. El agua forma parte fundamental en el desarrollo del ser humano: El líquido amniótico envuelve al embrión, también es un líquido el que envuelve nuestro cerebro... Los seres humanos estamos formados principalmente por agua... El agua nos da vida.

El agua es **transparente**, no se cierra a la luz como si lo hacen los sólidos, y de manera desinteresada nos regala espectáculos maravillosos... hace llegar a nuestros ojos la belleza del mundo visible

3.3- Marco Teórico -

(los colores) y en nuestros oídos transmite el mundo sonoro.

El agua se encuentra entre el cielo y la tierra, como una superficie de contacto que junta los opuestos y los equilibra, ella está íntimamente ligada a ambas sin convertirse en parte de ninguna: El agua brota de las cavidades de la tierra, la recorre en forma de ríos, en su camino es posible que se desvíe y tome forma de planta o de animal... la que continúa en el río desemboca en el mar. A lo largo de su peregrinaje se evapora y viaja por el aire a nuevos lugares, al formarse las nubes, el agua se condensa y se precipita de nuevo a la tierra, en forma de lluvia o nieve... penetra en la tierra y vuelve a comenzar su ciclo sin fin, como el ciclo de la vida. El agua no está determinada a nada, su determinación es la indeterminación... no es egoísta y adopta la forma que la contenga: ser humano, flor, gato, vaca, árbol...y trabaja de la mejor manera en el organismo que la adopte durante el tiempo que se encuentre el él, es solidaria.

El agua es mediadora entre los contrarios y hace nacer de esta unión nuevas relaciones, une todo aquello que está separado, equilibra lo que está en desequilibrio, refresca, purifica, limpia, tonifica, sana y vivifica...

El agua tiene la capacidad de disolver aquello que es demasiado rígido, para abrirle paso a la vida. Como una gota de agua, que es constante y cae sobre una piedra, comienza a modificar su forma, así muchas de las formas más hermosas del mundo vienen de la acción del agua sobre los sólidos. El agua se extiende hasta donde ella encuentre espacio, se filtra, traspasa... tiene una voluntad fuerte de envolver todo aquello que toque y darle

vida. Ella es pura, y se abandona a sí misma para adoptar nuevas formas y nuevas funciones.

Así como se involucra desde lo más pequeño de nuestra existencia, en el desarrollo embrionario, asimismo se abre al cosmos y nos transmite las vibraciones en cada parte de nuestro ser.

Tomemos una corriente de agua, un río por ejemplo, va fluyendo uniformemente y es en las superficies de contacto que se generan los remolinos que dan vida a la corriente. Supongamos que una rama entró en el río o una piedra que sobresale, corta el agua, la redirecciona y genera los remolinos.

De esta característica del agua, se resalta el hecho de que, en la vida de los seres, son estas superficies de contacto las que hacen que se genere vida, reacciones... podrían ser las relaciones de las que se han estado hablando a lo largo de este trabajo: el agua puede seguir su curso uniformemente, pero al entrar en contacto y relacionarse con la rama que entró al agua generó un mundo nuevo de posibilidades... no es lo mismo la corriente de agua más la rama que la relación entre la corriente y la rama que generó remolinos y ondas nuevas. La totalidad es mayor que la suma de las partes. Los remolinos también tienen un comportamiento similar a la conformación cósmica, reproducen entidades aisladas donde se generan infinidad de posibilidades pero que estos a su vez están incorporados en una totalidad que fluctúa, que no es estática sino que dinámica. El agua a pesar de ser neutra y equilibrada, su equilibrio es dinámico, lo que permite generar vida, si estuviera en un equilibrio estático poco a poco su vida se apagaría.

Así mismo, como el cosmos y como la corriente de

3.3- Marco Teórico -

agua, funciona el cuerpo humano, que sus órganos están separados representan un todo, donde se dan relaciones a lo interno y parecieran estar aislados, sin embargo, están profundamente interrelacionados y se unen por el torrente sanguíneo.

Los remolinos que se forman en el agua tienen una conformación particular, alternan, no se forman todos para un mismo lado, sino que si el primero se formó hacia el lado derecho por ejemplo, entonces el siguiente lo hará hacia el izquierdo, es una alternancia rítmica

El agua es un elemento que ha sido base para la génesis de muchas especies biológicas, el agua al ser penetrada por alguna fuerza (del universo por ejemplo o el pensamiento o la música), crea y transforma los seres. Como el líquido amniótico que da paso a la formación de un nuevo ser humano: esto remite al "boom" que se da actualmente por la estimulación temprana, la invitación a que se le coloque música clásica a la criatura desde que se encuentra en el vientre materno. Esto es porque se ha estudiado el hecho de que el agua se impregna de determinada energía y eso se le transmite directamente al ser que está por nacer.

El agua es ritmo, el ritmo de la vida. El agua baila al ritmo de la luna, las cosechas crecen con el ritmo del agua, el ser humano lleva intrínseco el ritmo del corazón y de la respiración que también es el ritmo de la vida. Si aguantamos la respiración por un tiempo, posiblemente al respirara nuevamente, nuestro ritmo respiratorio sea más rápido o más profundo, pero poco a poco, de manera involuntaria regresaremos a nuestro ritmo habitual de respiración. El agua entonces nos representa ese ritmo, el ritmo que es propio de la naturaleza y de

la vida misma, del que no podemos separarnos, viene con nosotros al momento de nacer y es hasta que fallecemos que nos separamos de esos ritmos naturales de la vida. El agua nos marca el ritmo vital, es un gran baile y ya sea que sigamos la melodía y logremos un baile armonioso o bien que obstruyamos el fluir del ritmo en nuestro cuerpo y resulte en un baile sin ninguna gracia. Esto sigue con la misma lógica de que somos una totalidad: mente, cuerpo, naturaleza, energías... no podemos limitar nuestra existencia cortando todo tipo de interacciones, por el contrario, al sabernos parte de este fluir universal de energía, podremos fluir con él y no obstruirlo

El agua como transmisor- Hemos aprendido en nuestra formación escolar básica que el agua es un buen agente transmisor de la electricidad, del calor y del sonido... pero no nos enseñaron que el agua puede transmitir más que eso. El Doctor Emoto, como lo mencionamos anteriormente, explica que todo lo que existe vibra y que la vibración es energía y esas vibraciones viajan a través del agua. (Schwenk, 1962) Entonces, si todo lo que existe vibra, es posible imprimir diferentes vibraciones/energías en el agua y que ésta la transmita. El Doctor Masaru Emoto experimentó con muestras de agua tomadas en diferentes ciudades y de diferentes países. Primero expuso las muestras de agua a música porque la música es vibración. El agua que había sido expuesta a música clásica como Pequeña Serenata Nocturna de Mozart o la Novena Sinfonía de Beethoven dio como resultado, al congelarse, la formación de preciosos cristales hexagonales. Este es un conocimiento poco conocido, sin embargo actualmente, en nuestra cultura mecanicista, no se le da credibilidad a los

3.3- Marco Teórico -

conocimientos hasta que son probados "científicamente". Es así que la ciencia hoy nos habla de la "estimulación temprana" incluso desde el vientre materno, donde han probado los beneficios de exponer a los niños y las niñas a música (clásica principalmente) para mejorar su desarrollo cerebral. La conclusión de lo anterior es que, en efecto, el agua transmite además las vibraciones de la música y que la música a su vez es energía. Otro ejemplo son los viñedos, a los que exponen a música clásica para que su producción sea mejor y más abundante.

Los cristales hexagonales que se forman en el agua al congelarse representan la fuerza de la madre naturaleza ya que el agua es el punto de partida de todas las criaturas, donde haya agua habrá vida, y donde falte, faltará la vida también.

Es entonces que el doctor Emoto decide investigar sobre la fuerza de las palabras, si la música es vibración... entonces ¿qué pasa con las palabras y los pensamientos? si son también vibraciones, entonces deberían de ser capaces de imprimir algún efecto en el agua y por ende en los seres de la creación.

Antes, en este trabajo, se mencionó que las palabras crean realidades. ¿Pueden hacerlo realmente? ¿No es solamente una percepción psicológica? De acuerdo con las investigaciones ya mencionadas, se pudo probar que el poder de las palabras trasciende de un nivel de pensamiento a una realidad física, que desconocemos o no le damos la importancia que tiene. Al exponer muestras de agua a etiquetas con palabras positivas se creaban cristales hexagonales hermosos mientras que al exponerlas a palabras negativas el agua no alcan-

zaba a crear cristales y cuando lo hacía estos eran deformes. (Schwenk, 1962)

Es así que podemos darnos cuenta del verdadero impacto de las palabras, que muchas veces se utilizan irresponsablemente sin saber que estamos afectando a las demás personas, o por el contrario, no decimos cosas positivas, sin saber el beneficio que trae en la existencia de los demás seres.

Igualmente el agua transmite los pensamientos: El agua de la tubería de Japón, a diferencia del agua de manantial, no generaba cristales. Sin embargo, en esa misma investigación, se realizó un experimento en el cual los participantes se unieron alrededor de la muestra de agua, tomados de las manos, y expresaban primero en voz alta y luego en pensamientos gratitud hacia el agua entre otros pensamientos positivos. Posteriormente se congelaron las muestras y fue posible ver cómo se formaron hermosos cristales hexagonales. Esto nos demuestra como el agua es capaz de transmitir a cada parte de nuestro cuerpo las vibraciones a las cuales se exponen, positivas o negativas. Y de la misma manera en toda la creación: animales y plantas. El agua comunica todas las escalas: desde lo más pequeño en el desarrollo embrionario y abriéndose al movimiento del universo.

Es importante que veamos al agua desde una visión holística, en la cual el agua no es solamente un elemento químico, sino que tiene una carga conceptual muy fuerte y que es emocionalmente muy significativa.

Las cualidades del agua- El ser humano, como vimos anteriormente, está en un devenir constante y dentro de esta evolución del ser surgen algunos

3.3- Marco Teórico -

valores intrínsecos a las culturas, como un conocimiento común, valores que no varían de una cultura a otra. Los seres humanos aspiran a esos valores generales perennes conforme se van volviendo mayores: comienzan a tomar conciencia de que existen cualidades y valores realmente importantes que no son precisamente aquellos que nos dicta la sociedad superficial en la que estamos viviendo.

El agua representa estos valores a los que aspira la humanidad, y que la naturaleza ya los tiene incorporados, porque la naturaleza es sabia y al observarla en silencio aprendemos sus secretos.

El agua renuncia a cualquier forma rígida, ella se amolda al espacio que la envuelve, no es egoísta, coopera con las funciones del cuerpo que la recibe. Es decir, si es planta funciona como planta, coopera y hace su mejor trabajo para que la planta funcione saludablemente... esto nos dice que es muy noble, no se encapricha con una determinada forma, es tolerante y respetuosa de las formas aunque sean distintas a ella, a lo que ella era anteriormente o a formas diferentes de expresión. El agua respeta a lo que la rodea, entendiendo lo diferente desde su naturaleza propia, desde su esencia, no juzga desde su posición. El agua une los opuestos para generar una unidad mayor que engloba las distintas partes. Si unimos agua con unas hojas de menta, por ejemplo, tendremos una infusión de menta. El holismo explica que la totalidad es mayor que la suma de las partes, así es que la infusión de menta representa mucho más que si se suma por aparte el agua y las hojas de menta.

El agua representa un completo olvido de sí, un abandono de cualquier rigidez y de cualquier into-

lerancia además de un espíritu conciliador que enrumba hacia una vida anímica saludable. El agua es pura y transparente y quiere ayudar a purificar todo aquello que envuelve.

El ser humano aspira a ser todo eso que el agua ya es: Noble, flexible, unión...La humanidad quiere ser libre de cualquier atadura que le impida desarrollarse orgánicamente, de adentro hacia afuera. Muchas veces son todos aquellos prejuicios o reglas morales impuestas las que condicionan nuestro desarrollo, entonces dejamos de crecer de adentro hacia afuera y nos comenzamos a delimitar de afuera para adentro con los "no se puede", "no se ve bien", "eso no se hace" o "no le luce". Al avanzar en edad, las personas buscan liberarse de las estructuras rígidas, de cualquier pensamiento intolerante: quiere unir en vez de separar, conciliar en lugar de crear riñas, integrar y no segregar a nadie. Las personas al alcanzar la madurez, por lo general después de los 50 años quieren ser un *transmisor de energías positivas, un generador y transmisor de vida*. Poco importa su estilo de vida, sus preferencias sexuales, sus intereses personales, su postura política, o cualquier otra característica personal, lo que interesa realmente es lo que une, lo común, lo que se comparte, el afecto y el respeto. Todos y todas queremos ser agua, queremos ser transparentes, fluidos, refrescantes, relajantes para los demás. Como seres queremos reflejar paz y bienestar, pureza y equilibrio.

Ya que el agua nos introdujo a este mundo a través del líquido amniótico en el cual nos desarrollamos dentro del vientre materno, para pasar a nuestra realidad terrestre transmitiendo para los seres humanos las fuerzas del universo ¿por qué no puede también introducirnos al renacimiento de

3.3- Marco Teórico -

una nueva esencia espiritual?

El proyecto Comunidad La Aldea representa un renacer, tanto individual, de cada uno y cada una de las integrantes a una esencia de mayor sensibilidad, como a nivel social: una toma de conciencia hacia una revaloración de la persona adulta mayor en la sociedad.

El agua representa un ciclo. Como se explicó, el agua está íntimamente ligada a la tierra y al cielo a la vez, moviéndose cíclicamente entre ellos, su masa principal está en esa instancia, entre la tierra y el cielo sin formar parte de uno o de otro. La naturaleza está llena de ciclos y la humanidad, como una especie más de ella, también es cíclica. Sin embargo la humanidad se ha negado a si misma esa realidad al ponerse en una posición de superioridad con respecto a la naturaleza y se ha negado a morir.

Autores, como la psiquiatra Elisabeth Kubler Ross, explican la existencia de la vida después de la muerte, es decir que, como el agua, estamos en esta realidad de paso, y luego pasaremos a otra dimensión, a otra realidad y así seguiremos fluyendo en el ciclo de la vida. Se habla también de la vida prenatal, una instancia de existencia antes de nacer en este planeta, lo que refuerza la idea del ciclo sin fin de la vida.

Este proyecto es especializado para una etapa de culminación de la vida como la conocemos: es un portal de transmutación de los seres a una nueva conciencia, por lo que el concepto de la muerte debe ser incorporado.

El interés de abrir el diálogo de las personas mayores con el momento de la muerte es que no se

niegue la muerte como se hace en nuestra cultura, o que se vea como un tabú o un tema malo del que no hay que hablar, sino que al hablar abiertamente del tema, éste llegue a representar la transformación del ser, un paso más en el devenir de cada persona.

El ser humano en su paso por la tierra, aspira a ser más completo, a obtener una espiritualidad mayor, que ayude a entender lo que es realmente importante, a desprenderse de todo lo que no le permite ser libre. Así como el agua, que disfruta del camino y no tiene una meta o un punto final donde tiene que llegar, nosotros también aprendamos a disfrutar del camino y no estar preocupados por un objetivo final.

3.3- Marco Teórico -

3.3.7 La Arquitectura de la Nueva Sensibilidad

En tiempos ancestrales los seres humanos vivían en comunidades (ya sea nómadas o establecidas) pero siempre en clanes. Se necesitaban unos a otros y en equipo se hacían cargo de las diferentes labores en la comunidad. Vivían además en simbiosis con la naturaleza, mezclados con ella en una relación de profundo respeto. La naturaleza tiene una gran sabiduría que los seres humanos observaban, como un hijo observa a su madre, para aprender de ella.

La vida en comunidad implicaba una comunicación constante. Mediante conversaciones y reuniones se transmitían las costumbres, las leyendas del grupo... se transmitía oralmente la herencia cultural de un pueblo. Estas reuniones eran también una instancia en la cual las personas de una comunidad enfrentaban sus diferencias y así se procuraba mantener la armonía del grupo. El bien común prevalece sobre los intereses individuales.

Sin embargo, el ser humano comienza a tener comportamientos de célula cancerosa: un comportamiento egoísta e individualista que comenzó a traer desequilibrio en el sistema. Se instala así la ciudad industrializada, como la conocemos hoy en día, una ciudad rápida y competitiva, donde la productividad es lo más importante, donde el tiempo es dinero... donde tenemos que ser personas jóvenes, hermosas, productivas, rápidas...indiferentes, para lograr sobresalir y tener "éxito" (económico). En esta ciudad con sus industrias y sus vías de tránsito se desplazó a la naturaleza, relegándola a espacios reducidos y en algunos casos expulsándola de la ciudad, que originalmente fue su territorio. Perdimos el contacto con la ella, con los demás seres vivos, nos volvimos insensibles e indiferen-

tes a las relaciones que tenían las personas con su espacio vital, con su entorno y sus iguales.

No obstante los humanos (más inconsciente que conscientemente) seguimos añorando ese contacto con la naturaleza. Vemos como los espacios que tienen componentes naturales y vegetación nos resultan más acogedores (espacios con madera natural por ejemplo). Las personas tienen plantas adentro de sus casas, en sus oficinas para sentir el contacto con la naturaleza. Nos impactan las vistas donde nos sorprende un bloque de naturaleza entre tanto gris de la ciudad. Nos sentimos en paz cuando visitamos paisajes rurales, cuando escuchamos los sonidos de la naturaleza (el agua) ... nos evocan frescura y pureza.

Así como nos desligamos de la naturaleza, nos hemos desligado de otras relaciones que han estado presentes desde los inicios de la creación. Estas relaciones son por ejemplo las energías que el planeta emana desde su interior hacia el cosmos (ciencia que estudia la geobiología) y también las influencias que tienen los astros sobre nuestro planeta, como por ejemplo la luna influye sobre las mareas. Todos los seres que habitamos en el planeta Tierra nos vemos afectados por estas relaciones, pero los seres humanos con el pasar del tiempo, hemos perdido la sensibilidad que tenían nuestros antepasados. Por ejemplo, nuestros abuelos podían saber, con solo ver el cielo, si llovería. También tenían gran conocimiento sobre los beneficios de las plantas para uso medicinal y sabían cuando era un buen momento (de acuerdo con el ciclo lunar) para sembrar o podar las plantas. Esta comunicación con el espacio vital se hacía de forma intuitiva, no se conocía como una ciencia.

3.3- Marco Teórico -

Por otra parte, nos hemos desligado de nosotros mismos y de los demás seres humanos. Anteriormente, cuando se vivía en comunidad, había mucho contacto entre todas y todos los miembros. Se transfería de forma oral el conocimiento y la tradición así como se solucionaban los problemas internos de la comunidad, por lo general mediados por alguna persona mayor del grupo. En oriente también existía gran respeto por las personas adultas mayores ya que eran quienes tenían más experiencia, eran las más sabias y por eso se les escuchaba y se les pedía consejo. Cuando se instala el mecanicismo, se comienza a seccionar el conocimiento, el espacio físico, la colectividad... comenzó la obsesión por el dinero y los bienes de consumo. Luego entraron las tecnologías en telecomunicaciones que, si bien estamos "a un clic" de distancia de personas al otro lado del mundo, nos separa de quienes tenemos más cerca. Los seres humanos nos hemos desligado unos de otros, pensamos en nosotros mismos y en nuestro bien, en los bienes de consumo, en ser competitivos, en "ganar" (tiempo, seguidores en tweeter, bienes, contactos...).

Al mismo tiempo hemos perdido sensibilidad incluso con nosotros mismos, nuestros abuelos tenían gran conocimiento de su cuerpo, sabían "curarse solos", porque estaban en buena conexión con su cuerpo y con su ser. Como se mencionó antes, sabían utilizar las plantas medicinales con gran propiedad, sabían cuales alimentos eran buenos para un tipo de persona o para otra dependiendo de sus características. Actualmente las personas no tienen ese conocimiento de sí mismas, por ejemplo cuando se sienten mal, se cargan de medicamentos que eliminan síntomas, sin buscar la

verdadera causa del problema: Se ve al cuerpo como una máquina, en partes y no como una totalidad de cuerpo y espíritu.

Los seres humanos no se conectan con su interior con su esencia, no busca la armonía original del cuerpo y el alma. No busca la paz que necesita dentro de sí, pensando que afuera, el mundo superficial inventado por los seres humanos, les dará lo que no logran encontrar internamente. La humanidad se ha vuelto individualista y egoísta provocando un bloqueo en el fluir de la energía natural.

Es esa misma energía "original" la que compone nuestras células, nuestros órganos, nuestro cuerpo, la naturaleza, el planeta, el universo entero y más allá, todo lo que no conocemos aún... porque recordemos que el todo está en la parte y la parte en el todo, como nos han dicho culturas ancestrales y nos dice actualmente la física cuántica. Si existen bloqueos internos de energía y se nos enferma el cuerpo por un desequilibrio, asimismo se enferma el planeta, como el organismo vivo que es, al tener bloqueos de energía a causa del ser humano.

El ser humano perdió entonces sensibilidad hacia su espacio vital (El ambiente completo y no el medio ambiente como se conoce actualmente) y hacia los seres vivos. Dejó de interactuar, le quitó toda validez a cualquier tipo de conocimiento que no sea el científico, dejando por fuera la intuición (la sensibilidad) que por mucho tiempo fue la conexión legítima con nuestro ambiente y nuestro interior. La sensibilidad se trata de comprender el fluir natural de la vida. Como especie de este organismo vivo perdimos la sensibilidad que traíamos al inicio de nuestras vidas, volviéndonos seres indiferentes y

3.3- Marco Teórico -

egoístas. Por pensar en el bien propio olvidamos que hay toda una cadena de intercambios con otros seres vivos que se ve interrumpida cuando actuamos solo en beneficio personal. Contrariamente a lo que hacían las culturas ancestrales que limitaban cualquier interés individual para procurar el beneficio común.

La humanidad se volvió una especie de máquina de hacer (dinero, objetos, edificios...). Siempre se quiere hacer más, tener más, producir más, gastar más... ¿más que quién? ¿Cuál es el afán por competir con todas las personas, incluso con nosotras y nosotros mismos? ¿En qué momento disfruta de lo que si tiene o de lo que es? El mecanicismo nos enseñó que no hay que perder el tiempo, porque es dinero. Que hay que ser el más o la más productiva, y para eso hay que ser joven, saludable, hombre, rápido, inteligente... en este paradigma el "tener" define el "ser"... cambió los valores, principalmente en occidente y poco a poco van llegando estas transformaciones a oriente.

Consecuencias- Producto de esta transformación tenemos consecuencias a todo nivel (individual, colectivo, de todos los seres vivos, del planeta, del universo entero...). Estas consecuencias son: la indiferencia hacia los demás seres que nos rodean (todo ser que emane y reciba energía), la segregación en la ciudad industrializada de grupos de población que no encajan como "productivas", es decir: discriminación. Como consecuencia también está la violencia, la pérdida de valores (o la transformación de éstos), la pérdida del respeto hacia la creación. En resumen, se bloquea el fluir natural de energía y estos bloqueos, como se mencionó antes, traen trastornos a nivel individual (enfermedades o desbalances en nuestro cuerpo y

nuestro ser), interrumpen o distorsionan los ciclos naturales...

¿Qué se puede hacer al respecto?

¿Cómo re-incorporamos la Sensibilidad a nuestra vida?

Lo primero, como en todo proceso de cambio, es tomar conciencia de que el problema existe, que la condición en la que estamos viviendo no nos está trayendo bienestar y por el contrario nos enferma. (Estrés, depresión, violencia social... Deforestación, contaminación...)

Luego, y posiblemente es el momento más importante: **RESPONSABILIZARSE**. A veces se cree que se necesita un ente externo que venga a "hacer algo por nosotros y nosotras" para tener un cambio positivo, sin embargo cada persona tiene el poder de hacer el cambio. Recordemos que somos parte de un todo y que el todo está en nosotros y nosotras. Bajo esta lógica de pensamiento, lo que se haga individualmente afectará a la totalidad y lo que pase en la totalidad afecta al individuo. Si cada persona se hace responsable de sí misma el cambio será más efectivo y notorio.

¿Sensibilizarse para responsabilizarse?

Como se mencionó anteriormente, los seres humanos perdimos la sensibilidad hacia nosotros mismos, hacia los demás seres humanos, hacia los demás seres vivos del planeta, hacia el planeta y sus energías, hacia el cosmos... hacia el Todo-total. Al desligarnos de nuestro espacio vital tenemos consecuencias como la discriminación, la intolerancia, la violencia... la indiferencia. Es necesario hacer un ALTO y redireccionar toda esta energía

3.3- Marco Teórico -

mal canalizada.

Un aspecto muy valioso del nuevo paradigma es la capacidad de síntesis. Interesa percibir la totalidad, no tomar las partes por separado, porque no nos dice nada; Nos recuerda el enunciado Aristotélico que dice que la totalidad es mayor que la suma de las partes. Al tener la capacidad de comprender la totalidad y sobre todo de ver las relaciones aunque estas no sean explícitas nos damos cuenta de que somos una parte, que no estamos solos en el universo y que nuestras acciones repercuten sobre los demás.

“el aleteo de las alas de una mariposa se puede sentir al otro lado del mundo” (proverbio chino)

La teoría del caos explica que una pequeña variación al inicio de determinado proceso puede traer consecuencias enormes a corto o mediano plazo. Así se plantea, que pequeños cambios hacia la sensibilidad pueden traer como resultado un espacio vital más armonioso y por ende más saludable.

¿Sensibilizarse?

De acuerdo con el Diccionario de la Real Lengua Española, sensibilidad es la “Propensión natural del hombre a dejarse llevar de los afectos de compasión, humanidad y ternura.” Los seres humanos somos naturalmente sensibles, a nuestro entorno, a las energías naturales, a las influencias del universo... pero conforme vamos avanzando en edad, vamos perdiendo esa sensibilidad y nos volvemos en mayor o menor medida indiferentes. Las niñas y los niños tienen mucha sensibilidad hacia todo lo que les rodea, a la tierra a las creaturas que hay en ella y a las energías que hay en ella. Se sorprenden de los regalos de la vida: de un paisaje

hermoso, de una flor, de las nubes en el cielo... Asimismo las personas al alcanzar la madurez un estado de conciencia mayor se vuelven como niños otra vez, al asombrarse de las maravillas de esta vida. Se dice que las personas adultas mayores se vuelven como niños y es así, regresan a la sencillez, a la honestidad, a la sensibilidad.

Sensibilidad hacia nosotros y nosotras mismas

¿Escuchamos a nuestro cuerpo? La naturaleza es sabia y los seres humanos somos parte de la naturaleza deberíamos poder adquirir un poco de esa sabiduría. El cuerpo nos habla de muchas maneras, es importante que recordemos cómo escucharlo, de la manera que lo hacían las personas hace dos o tres generaciones atrás y como lo hacen los otros seres vivos (como por ejemplo los animales, que al saber que tendrán crías, buscan refugio y almacenan alimentos).

Si buscamos una sensibilización profunda con nosotros y nosotras mismas es importante que nos conectemos con nuestro cuerpo. En el aspecto físico, que nos dejemos guiar por nuestros instintos: Que nos alimentemos responsablemente, con productos que nuestro cuerpo pueda asimilar, que vengan de la naturaleza y/o que podamos preparar en casa. Nuestro cuerpo no sabe qué hacer con los alimentos procesados industrialmente, de colores y sabores artificiales... el abuso de estos productos y la indiferencia hacia nosotros y nosotras mismas están provocando estragos en la salud de la humanidad. En el aspecto espiritual/emocional es importante el manejo del estrés y la presión. Es decir, la gente no se va a liberar de un momento para otro del estrés, nuestra cultura sigue siendo, al menos por ahora, la misma, en la que hay que trabajar y rendir para tener una remuneración eco-

3.3- Marco Teórico -

nómica y poder hacerle frente al “costo de la vida”. Para limpiar y proteger nuestro ser de desequilibrios emocionales es recomendada la meditación, el yoga... además cualquier método que ayude a equilibrar las energías de nuestro cuerpo. Al cargarnos de energías negativas estamos enfermando físicamente nuestro cuerpo, por el contrario, si nos liberamos de bloqueos y dejamos que la energía fluya en cada uno y cada una seremos seres más saludables e integrales.

El concepto clave de la sensibilidad es el equilibrio, aquí no entramos en disyuntivas: si esto o es aquello otro... en el nuevo paradigma es “esto” pero también es “aquello” al mismo tiempo... no es el plano físico separado de lo espiritual/emocional, es lo físico CON lo espiritual/emocional y su dinámica de relaciones. Así como el desequilibrio emocional repercute en el aspecto físico, por ejemplo alergias, acné, gastritis entre otros que las personas suelen decir que “es por estrés”, el desequilibrio en el cuerpo físico afecta el estado emocional.

La medicina es un campo que refleja bien esta paradoja. La medicina se ha especializado cada vez más, las y los médicos saben mucho de muy poco. Como el mecanicismo lo fragmenta todo, ya no tenemos al médico que veía a toda la familia y que conocía la historia y la dinámica familiar... sino que tenemos al médico que es especialista en cardiología, otra persona que es especialista en neurología, pero que no es el mismo que está especializado en neurocirugía... Entonces tenemos gente sumamente capaz y con mucho conocimiento pero que les falta la capacidad integradora. Es necesario ver al ser humano como un todo integral: cuerpo, mente y ambiente y no como un paciente (sin identidad ni historia). Existen otras corrientes en

medicina, para seguir con el ejemplo, como la homeopatía o el biomagnetismo (que es la terapia que busca equilibrar las energías del cuerpo mediante el uso de imanes y así curar dolencias o enfermedades) que son terapias holísticas, con las cuales, se busca la causa del problema de salud en lugar de combatir los síntomas únicamente. Dicha rama de la medicina toma en cuenta los desequilibrios emocionales como una causa real de las enfermedades. Son técnicas que no producen resultados inmediatos, requieren de un poco más de tiempo que la medicina convencional porque soluciona el problema desde su origen. Al tardar más en mostrar su efectividad, estas terapias no son muy populares en esta cultura de la velocidad. Las personas quieren que todo sea inmediato y efectivo... pero nada en la Naturaleza es inmediato, todo va creciendo a pequeñas dosis, saludablemente, moderadamente. ¿Qué nos hace pensar que una solución rápida es la mejor opción? ... Escuchemos a nuestro cuerpo/mente que nos habla desde la sabiduría del Todo original. Aquí se define el cuerpo-mente como la conexión que existe entre el cuerpo físico y la mente. Antes eran considerados como dos entes aparte, por un lado el cuerpo físico y, desligado totalmente, estaba la mente (nuestra dimensión emocional, espiritual...) pero sabemos hoy que están unidos y que no los podemos separar porque lo que le ocurre a uno afecta al otro. Sabemos entonces, que al cambiar nuestra mente y nuestros procesos de pensamiento estamos cambiando también nuestro componente físico, estamos creando realidades. Es deseable que en este proceso de sensibilización cambiemos nuestro modo de percibir los sucesos a nuestro alrededor por una perspectiva holística y así cambiemos nuestra realidad por una mucho más

3.3- Marco Teórico -

integradora y compleja. Entendiendo como complejo la multiplicidad de posibilidades y relaciones que se pueden dar ante alguna situación.

Se propone la sensibilización propia como la base para la sensibilización hacia el resto del organismo. En la medida que un ser comprenda la importancia del fluir natural de la energía en su existencia, asimismo comprenderá la necesidad de que el organismo entero funcione fluidamente.

Sensibilización hacia los demás seres vivos del organismo - "Seres vivos del organismo" hace referencia a todos aquellos componentes del Conjunto (y de otros conjuntos) que emanen e intercambien energías. La materia que se encuentra en estabilidad energética, sin hacer intercambios ni relacionarse con otros componentes, se considera como materia muerta. No porque esté realmente muerta, sino porque la falta de intercambios la mantiene en un estado de letargo semejante a un estado de "muerte".

Como vimos antes, con la sensibilización propia, el correcto fluir de la energía es lo más importante porque nos representa el bienestar y el equilibrio dinámico. Asimismo es importante que seamos sensibles a la realidad de los demás seres. En Arquitectura este momento es fundamental, en el cual seamos conscientes de que no se trata del "yo-ego" que está imponiendo su obra, sino que somos un instrumento para materializar una intención y un deseo entre un ser y su espacio vital.

Es importante definir el "Yo-ego" porque nos permite tomar conciencia del poder que tienen las palabras para transformar nuestra realidad. "Yo-ego" hace referencia al hombre y la mujer que tengan

una actitud de egoísmo y de separación. Al decir "yo" se está dejando por fuera a todo aquello que no sea "yo" (la otredad se ve como una competencia, un rival a vencer), quitándole valor a las relaciones, aunque implícitas, que nos unen con todos los demás seres. Es importante comprender que cada persona no es un absoluto, por el contrario es una pequeña parte de un mundo enorme de relaciones.

Las palabras, al igual que los pensamientos, construyen realidades. Son energías y como tales, pueden servir positivamente o bien pueden ser destructivas. Teniendo un vocabulario inclusivo vamos a ir construyendo poco a poco una realidad equitativa. A veces se toma como una "majadería" el lenguaje inclusivo, de decir "niños y niñas, hombres y mujeres" se nos ha enseñado que "¿para qué hacer tanto enredo? Si ya sabemos que cuando dice hombre quiere decir hombres y mujeres" El problema es que se nos va calando muy dentro y comenzamos a ver normal la invisibilización de la mujer, de las niñas y de las adultas mayores. Y no solamente sucede con el género, sino que también con las personas que son "diferentes de la mayoría": "el calvo", "la gorda", "el cojo", "el negro", "la discapacitada", "la lesbiana"... No nos estamos tratando con respeto, no estamos valorando la diversidad como una oportunidad de aprender y crecer como cultura. La verdadera enseñanza está en encontrar el punto de EQUILIBRIO entre las partes, o al menos tratar de hacerlo, cualquier esfuerzo es mejor que ninguno. Ese mismo irrespeto que tenemos por los demás seres humanos lo reflejamos con el irrespeto al resto de la naturaleza: plantas, animales y demás seres vivos: se hacen "cruces" de especies, sandías cuadradas, se le

3.3- Marco Teórico -

cortan las orejas y la cola a los perros...

Así como se debe tener especial cuidado en la forma de expresarse con palabras, asimismo las y los arquitectos deben ser cuidadosos y respetuosos de las personas que confíen en ellas y ellos para desarrollar algún proyecto. Como se mencionó anteriormente, los y las arquitectas son puentes, traductores entre el mundo de lo que aún no existe y la voluntad de quien requiere el proyecto. Deben saber escuchar y tener la capacidad de discernir entre la aplicación de la experticia que aprendió al formarse académicamente como profesional en arquitectura y la imposición de su ego al diseñar un espacio.

Otro punto en el camino de la sensibilización es dejar de ver a las personas como "usuario" y mucho menos como "el cliente"... esas palabras les quita su personalidad, su historia de vida, sus gustos y sus necesidades... los "cosifica" y los reduce casi que a una transacción económica. Esto repercute en el diseño arquitectónico porque, de acuerdo con el nuevo paradigma, en todo aquello que emprendemos, dejamos impresa nuestra energía, la actitud con la que se desarrolló el proyecto. El libro *Arquitectura Ciencia y Tao* presenta un ejercicio que consistió en lo siguiente: a dos personas les dio un plano con el diseño de una casa para perros con el fin de que cada una construyera una casa para perro, ambos planos eran exactamente iguales, la única variante era que uno de ellos amaba a los perros y realizó el proyecto con amor propio, el otro lo llevó a cabo con gran habilidad pero sin tener ningún sentimiento especial por los perros. A pesar de que ambas casas quedaron exactamente iguales, el perro escogió aquella que había sido trabajada con amor. (Bornhorst, 1991)

De la misma manera ocurre con la comida, se dice que alguien tiene "buena mano" pero suele ser que la persona cocina con gusto, con pasión por lo que hace y se lo transfiere a su comida.

Asimismo, en arquitectura se puede percibir cuando un espacio ha sido hecho con gusto, con pasión y con amor. Este es un espacio que estimula los 5 sentidos pero también estimula el "sexto sentido" que es esta capacidad de percibir las energías y las interconexiones, se le llama también intuición. El "sexto sentido" se le ha asignado al género femenino (a las características femeninas de cada ser humano, no se refiere a hombres o mujeres), al hemisferio derecho de nuestro cerebro, al Yin, a una dimensión atemporal y sin espacio físico. (Bornhorst, 1991)

"No importa tanto el QUE es lo que uno hace, siempre que uno lo haga con motivación pura."

- Dalai Lama -

"Lo que sea que alguien haga, si lo hace con amor, es bello."

-Madre Teresa -

Esta motivación pura también es conocida como la quinta energía (que envuelve las cuatro energías básicas de la física) y es una energía que ha estado presente en las diferentes culturas a lo largo de la historia de la humanidad. Recibe nombres como Psi, Yerod, Prana, Chi, Ki... sea cual sea su nombre remite a las mismas características, se rige por un principio de cooperación y se desenvuelve en un mundo espiritual. Un ejemplo de esta quinta energía (sexto sentido o intuición) son las mamás, quienes tienen una conexión particular con sus

3.3- Marco Teórico -

hijas e hijos. Ellas pueden saber cuándo alguno de sus hijos o hijas está en peligro, cuando las están necesitando. Estos hechos, que algunas personas pueden considerar “esotéricos”, han sido probados con experimentos de laboratorio aplicados a ratones, en los cuales la mamá y las crías son separadas. Al infligirle daño a las crías, la madre tiene una respuesta física medible con instrumentos que registran actividad eléctrica del cuerpo. Aparentemente en nuestra cultura se valora y se considera como verás todo lo que pueda ser “probado científicamente”, bajo el rigor del método científico... dejando de lado todo tipo de conocimiento empírico o intuitivo. Es así que para probar la veracidad de la quinta energía se hicieron experimentos de laboratorio, maltratando animales para ver si su mamá reaccionaba. (Estos experimentos son los que, como sociedad “científica”, valoramos y no el hecho de simplemente sentirlo. Paralelamente es importante anotar que esos experimentos son irrespetuosos con la naturaleza). Al parecer el hecho de que sean argumentos “científicamente comprobados” hace que la opinión pública lo asuma como verdad y para efectos de una investigación, se considera un argumento válido, aunque sea una crueldad.

Se sabe entonces, que por medio de la quinta energía, quien desarrolla una obra (arquitectónica por ejemplo) le impregna su energía y ésta puede ser percibida por las personas que habiten o visiten este lugar y hará que se sientan bien o no tan bien en caso de que las energías no sean positivas.

Se considera entonces que las y los arquitectos tienen la capacidad (y la responsabilidad) de influir en el desempeño de una persona en un espacio y

que esto puede afectar otros aspectos de su vida. Es necesario que exista una sensibilización entre seres humanos, ya que si no nos conectamos realmente con las necesidades de las personas, con su dignidad, con su valor, no vamos a ser capaces de brindar una solución arquitectónica adecuada.

Dicho lo anterior, se puede responder a la pregunta que se planteó antes ¿sensibilizarse para responsabilizarse? En efecto es necesaria la sensibilización para entender la responsabilidad que está en cada una de las personas, nadie se queda por fuera, la humanidad es una red de intercomunicaciones y de intercambios en la cual la parte afecta al todo y viceversa.

Las y los profesionales en arquitectura tienen una responsabilidad enorme con este organismo en el que vivimos.

Por un lado, como se mencionó antes, con los demás seres humanos. Al sensibilizarnos con las personas podremos darnos cuenta de que hacer arquitectura inclusiva es una necesidad más que un valor agregado o una obligación. Descubrimos que todos somos valiosos e importantes sin importar la edad, el género, la contextura... todos somos parte del mismo organismo y en la medida que cada persona se sienta incluida y vinculada se sentirá bien, y al sentirse bien la individualidad, la colectividad lo hará también. De ahí la responsabilidad que tiene cada persona por influir de manera positiva en los demás seres humanos, en una relación de cooperación y profundo respeto de la diversidad de nuestra especie. Con la arquitectura podemos generar convivencia o bien generar segregación y discriminación. ¿Estamos haciendo arquitectura responsable y sensible? ¿Qué nos mueve

3.3- Marco Teórico -

a hacer arquitectura? ¿Nuestra motivación es pura?

Por el otro lado está la sensibilización con otros seres de nuestro organismo, todos aquellos seres con los que intercambiamos energía y están en una dinámica constante. La sensibilización con los demás seres vivos del planeta es básica en el desarrollo de la arquitectura y de la vida en general. ¿Cómo se sensibiliza una persona con la Naturaleza? Lo primero que podemos hacer para sensibilizarnos con la naturaleza es reconocernos parte de ella, somos una especie más que se desarrolló en el planeta tierra. El ser humano se ha auto-colocado en una posición superior y con la potestad de disponer del resto de la creación. Al reconocernos parte de la naturaleza nos reconocemos como iguales y sabremos que le debemos respeto y cooperación para poder vivir en simbiosis, es decir en una relación de mutuo beneficio.

Las culturas indígenas precolombinas tenían un profundo respeto por la vida en la y de la tierra y consideraban que la naturaleza tenía alma racional o bien que eran representaciones de los dioses. Así es que los indígenas pedían permiso a la Naturaleza para modificarla, por ejemplo a los árboles para poder cortarlos, ya fuera para hacer instrumentos o para construir sus casas. Se pedía permiso a la tierra y al bosque y una vez concedido lo que se pedía era costumbre agradecer a la tierra y los árboles. Ya la humanidad no hace eso como una regla general, se ha perdido esa sensibilidad de relacionarnos con respeto de la otredad, en este caso la naturaleza. Ya nadie pide permiso ni para tomar una fruta a un árbol, mucho menos lo hará para talarlo.

Como consecuencia de estos actos indiferentes e irresponsables, tenemos los llamados "desastres naturales". Estos eventos naturales no son desastres: La humanidad fue la última invitada a este organismo vivo y con su actitud cancerosa está destruyendo lo que tiene miles de años de vivir en armonía. La Naturaleza solo está siguiendo su rumbo y puede destruirnos si ella así lo quisiera. La humanidad ha forrado el mundo de asfalto y concreto, sin dejar lugar para que el agua de la lluvia se filtre y siga su ciclo natural. Entonces ocurren las inundaciones que tienen consecuencias nefastas en la humanidad, y eso es muy triste, pero es cierto que al fin y al cabo ha sido la humanidad la que lo ha causado con la contaminación y los abusos. Se sigue construyendo a la orilla de los ríos, en un país tropical, donde ya se sabe que hay "crecidas". ¿Por qué cuesta tanto que la humanidad se sintonice con el vibrar del resto del universo? Posiblemente porque se sigue creyendo superior a todo el universo... Al tener una gran capacidad para desarrollar técnicas novedosas y tecnologías, al haber desarrollado su inteligencia para crear... debería ser una especie humilde y compasiva, que se mueva por el amor a los demás y con intenciones puras. Por el contrario, gran parte de la humanidad, por no decir que toda, se mueve por el dinero o el poder sin importar las consecuencias que tengan sobre el resto del organismo.

Volvemos al punto presentado anteriormente: La responsabilidad que viene con la sensibilización. Cada individuo es responsable por lo que ocurra a nivel colectivo, una vez que tomamos conciencia de que la naturaleza merece respeto y que nos relacionemos con ella en cooperación debemos ser responsables de nosotras y nosotros mismos.

3.3- Marco Teórico -

La velocidad que se vive actualmente dice que todo es urgente, entonces el ser humano pasa por encima de todas aquellas costumbres ancestrales de respeto para con la naturaleza. Ya nadie le pide permiso al suelo donde pondrá su casa, por el contrario, lo destruye junto con las plantas que se encuentren ahí, y solo pensar en pedir permiso al terreno suena hoy en día ridículo, cuando antes era algo tan serio.

Otro punto importante en la teoría de Nueva Sensibilidad (o de re-sensibilización) es la comprensión y aceptación de la influencia que tiene el planeta y los astros en nosotros y nosotras como humanidad. Desde tiempos antiguos, en las culturas precolombinas y otras culturas antiguas del mundo, los indígenas pedían la providencia de los dioses para que los beneficiaran con lluvias abundantes, por ejemplo. Con el tiempo y el desarrollo de la ciencia, la humanidad comenzó a descubrir que en realidad los fenómenos naturales se rigen por ciclos: el ciclo del agua, la luna, las mareas, la menstruación... y estos ciclos rigen nuestra vida. Es entonces que entendemos que el cosmos tiene influencia sobre la naturaleza (por ende sobre la humanidad). Esta comprensión ayuda a que nos coloquemos en un mismo fluir con el resto de la energía del sistema. Por ejemplo, los árboles reaccionan de diferente manera al ser podados en un momento u otro del ciclo lunar, así como las mareas se ven influidas por la luna lo que afecta a las personas en sus distintas actividades, la humanidad es parte del organismo vivo, no es más que él, por lo que en lugar de querer imponer sus ideas, deberá comprenderlo y unirse a él.

De la misma manera, nos afectan las energías que emanan desde el centro de la tierra verticalmente

hacia el cosmos. Estas emanaciones de energía son estudiadas por la geobiología, ciencia que ha definido una serie de redes telúricas (es decir que emanan de la tierra). La red principal es la Red Hartmann, esta red se compone por emanaciones que se elevan al universo, como muros invisibles. El ancho de estos "muros" es de 21 centímetros aproximadamente. Originalmente la red Hartmann se extiende de Norte a Sur y de Este a Oeste, en la dirección norte - sur están espaciados de 2.50 m y de este a oeste cada 2 metros. Sin embargo, tanta contaminación electromagnética ha afectado la distribución de las redes. Otras son la red Curry, la red Peyré, la red Kunne y la red Witmann. Estas son redes que atraviesan el planeta formando una retícula cuyas intersecciones son puntos activos y los centros de los cuadros que se forman son espacios pasivos. El cruce de puntos entre redes son denominados "geopatógenos", tienen la capacidad de causar dolencias o enfermedades graves como el cáncer si se permanece mucho tiempo en estos puntos de emanación. Por esta razón es importante tomar conciencia de estas influencias y ser responsable. En arquitectura es necesario ser muy cuidadoso con la distribución de los espacios, si bien no es muy común tomar en cuenta las corrientes telúricas, es muy importante considerarlas ya que es posible afectar la salud de las personas.

La nueva Sensibilidad no pretende generar normas, sin embargo pretende generar conciencia en las y los arquitectos, en las y los estudiantes de arquitectura y en la población en general. Lo que busca es que la humanidad se cuestione sobre su motivación en esta vida. ¿Qué nos mueve? ¿Qué nos motiva? Ojalá la humanidad pueda descubrir un nuevo horizonte sensible en el cual todos

3.3- Marco Teórico -

cooperamos sin intenciones egoístas. Donde el respeto por toda la creación sea una máxima y la arquitectura sea un reflejo de una sociedad sensible y solidaria.

La Nueva sensibilidad es una nueva sensibilización, es redescubrir algo que está dentro de cada una y cada uno de nosotros atenuado entre tanto ruido exterior. En arquitectura es sumamente importante, porque nos habla de responsabilidad. Nos hace ver que la arquitectura debe ser holística, integral, multidisciplinaria, abierta, respetuosa, amable... debe ser un estilo de vida. Vimos como le imprimimos un poco de nosotros(as) a todo lo que hacemos, decimos y pensamos, entonces es necesario que las características mencionadas antes estén primero en nosotros(as) para que sin ningún esfuerzo estén también en todo lo que hacemos. La Nueva sensibilidad es una forma de vida, no un método o una receta, es una práctica de cada día.

3.3- Marco Teórico -

3.3.8 Estudio de Casos

En tiempos ancestrales los seres humanos vivían en comunidades (ya sea nómadas o establecidas) pero siempre en clanes. Se necesitaban unos a otros y en equipo se hacían cargo de las diferentes labores en la comunidad. Vivían además en simbiosis con la naturaleza, mezclados con ella en una relación de profundo respeto. La naturaleza tiene una gran sabiduría que los seres humanos observaban, como un hijo observa a su madre, para aprender de ella.

La vida en comunidad implicaba una comunicación constante. Mediante conversaciones y reuniones se transmitían las costumbres, las leyendas del grupo... se transmitía oralmente la herencia cultural de un pueblo. Estas reuniones eran también una instancia en la cual las personas de una comunidad enfrentaban sus diferencias y así se procuraba mantener la armonía del grupo. El bien común prevalece sobre los intereses individuales.

Sin embargo, el ser humano comienza a tener comportamientos de célula cancerosa: un comportamiento egoísta e individualista que comenzó a traer desequilibrio en el sistema. Se instala así la ciudad industrializada, como la conocemos hoy en día, una ciudad rápida y competitiva, donde la productividad es lo más importante, donde el tiempo es dinero... donde tenemos que ser personas jóvenes, hermosas, productivas, rápidas...indiferentes, para lograr sobresalir y tener "éxito" (económico). En esta ciudad con sus industrias y sus vías de tránsito se desplazó a la naturaleza, relegándola a espacios reducidos y en algunos casos expulsándola de la ciudad, que originalmente fue su territorio. Perdimos el contacto con la ella, con los demás seres vivos, nos volvimos insensibles e indiferen-

tes a las relaciones que tenían las personas con su espacio vital, con su entorno y sus iguales.

No obstante los humanos (más inconsciente que conscientemente) seguimos añorando ese contacto con la naturaleza. Vemos como los espacios que tienen componentes naturales y vegetación nos resultan más acogedores (espacios con madera natural por ejemplo). Las personas tienen plantas adentro de sus casas, en sus oficinas para sentir el contacto con la naturaleza. Nos impactan las vistas donde nos sorprende un bloque de naturaleza entre tanto gris de la ciudad. Nos sentimos en paz cuando visitamos paisajes rurales, cuando escuchamos los sonidos de la naturaleza (el agua) ... nos evocan frescura y pureza.

Así como nos desligamos de la naturaleza, nos hemos desligado de otras relaciones que han estado presentes desde los inicios de la creación. Estas relaciones son por ejemplo las energías que el planeta emana desde su interior hacia el cosmos (ciencia que estudia la geobiología) y también las influencias que tienen los astros sobre nuestro planeta, como por ejemplo la luna influye sobre las mareas. Todos los seres que habitamos en el planeta Tierra nos vemos afectados por estas relaciones, pero los seres humanos con el pasar del tiempo, hemos perdido la sensibilidad que tenían nuestros antepasados. Por ejemplo, nuestros abuelos podían saber, con solo ver el cielo, si llovería. También tenían gran conocimiento sobre los beneficios de las plantas para uso medicinal y sabían cuando era un buen momento (de acuerdo con el ciclo lunar) para sembrar o podar las plantas. Esta comunicación con el espacio vital se hacía de forma intuitiva, no se conocía como una ciencia.

3.3- Marco Teórico -

3.2.3.1 Ecoaldea para mujeres mayores: Ciutatd'Elles. Mallorca, España

*“Muchas/os queremos para nuestra edad madura alguna cosa mejor que lo que nos ofrece ahora nuestra sociedad.
Alejar e incluso evitar al máximo el ingreso en instituciones de dependencia.
No tener que elegir entre la dependencia y la soledad.
Defendemos el derecho a recoger los frutos de toda una vida de aprendizaje y servicio.
Aquí, se sitúa la ECOALDEA CIUTAT D’ELLES:
Independencia sin soledad.
Seguir sintiéndonos útiles y vivas/os”*

Esta iniciativa nace el Junio del 2003 cuando mujeres que rondan los 60 años de edad se inspiran en proyectos similares y no se conforman con una vida solitaria o dependiente.

Eligen la figura de EcoAldea, que es un modelo de convivencia social que ha tomado auge en las últimas décadas porque plantea un estilo de vida en cooperación con la naturaleza y poniendo como base valores diferentes a los que nos dice la sociedad actual. Se acentúa la importancia de la cooperación y en la vida en comunidad.

La idea de ser Ecoaldea surgió al reconocer, como una realidad, que grupos de personas adultas mayores, conformaran espacios en función de sus necesidades y no venir a ocupar un espacio impersonal como el de un hogar para adultos mayores.

Paralelamente se decidieron a utilizar la permacultura como herramienta para trabajar la tierra y además de obtener una alimentación más sana, podrían lograr la autosuficiencia.

Al trabajar en conjunto es posible lograr un resultado mayor que el que obtendrían trabajando individualmente.

Este proyecto cuenta con una proyección a la comunidad importante porque quieren rescatar la figura de la persona adulta mayor como transmisora del conocimiento y la tradición. Para esto desarrollan talleres de teatro abiertos a la comunidad donde es posible interactuar con otras generaciones y que conozcan del trabajo que ellas están desarrollando.

Como modelo es muy similar al proyecto Comunidad La Aldea ya que busca que las personas mayores se desarrollen independientemente y mediante la prevención eviten un deterioro en su salud y alcancen un desarrollo óptimo. Con la búsqueda de una alimentación sana, de la cooperación con la naturaleza (sabiéndose parte de ella), y de la meditación, además de la actividad física se adquiere un estilo de vida equilibrado lo que favorece un proceso de envejecimiento digno.

Las ventajas económicas que ellas plantean para vivir en un proyecto como Ciutatd’Elleson que el compartir la vida y los gastos mejora las posibilidades económicas de cada una. Al tratarse de un grupo de personas de edades similares y afectivamente unidas, existe un acompañamiento y cuidado

3.3- Marco Teórico -

mutuos lo que contribuye al ahorro en personal.

En su blog ellas manifiestan: "Si nosotras lo conseguimos habrá una puerta abierta de par en par para generaciones que tienen mucho por vivir de manera muy diferente a las previstas para las mujeres mayores hasta ahora."

Esta es una iniciativa muy positiva y muy completa. Como comunidad tienen muchas actividades puestas en marcha como los talleres de teatro intergeneracionales, comidas, fiestas y excursiones sin embargo aún no tienen el espacio físico donde asentarse.

En relación con La Comunidad La Aldea- De la misma manera que Ciudad'Elles, el proyecto Comunidad La Aldea busca ser un referente para las generaciones actuales y venideras sobre un nuevo abordaje de las edades mayores.

La Ecoaldea es a nivel conceptual un proyecto muy rico y que transmite la energía de las integrantes, las ganas de seguir construyendo sueños y de participar en la vida. Es un ideal de lo que se puede lograr al comprometerse con un estilo de vida en comunidad y en cooperación con todo el resto del sistema.

La Aldea camina en un rumbo similar, con la ventaja de que ya cuenta con un terreno adquirido y tienen acceso a crédito, como asociación y cada miembro paga mensualmente una cuota, con lo que se hará frente a los gastos.

3.3- Marco Teórico -

3.2.3.2 Corporación Cultural Amereida: Ciudad Abierta, Ritoque, Chile

Según datos proporcionados en el sitio web de la Corporación, ésta no tiene fines de Lucro y tiene por objetivos:

1. La existencia de una comunidad en que se dé en forma solidaria la vida, el trabajo y el estudio, fundada en: La igualdad intrínseca de todos los oficios realizados a la luz de "Amereida", una visión poética de América. El amor a la obra desde el oficio, que es el modo de todo hombre de hacer mundo. La hospitalidad, entendida primordialmente como la abertura para oír al otro, sea éste miembro de la Corporación o huésped de ella. La búsqueda permanente del consentimiento y el rechazo del poder como dominio de unos respecto de otros.
2. La constitución y construcción del "Parque Costero, Cultural y de Recreación", en el domicilio señalado en el artículo segundo de estos Estatutos – que constituye la Ciudad Abierta -, donde la cabida a la unidad de vida, trabajo y estudio, concebida en la libertad, tenga lugar permanentemente en favor de sus socios, invitados y huéspedes.
3. La ejecución de diversos talleres donde se dé, de manera colectiva, el ejercicio de los oficios y la realización de las obras que de ellos surjan.
4. la constante elaboración de programas y proyectos que den curso a la realización de actos y actividades de carácter artístico, científico y cultural, como asimismo a establecer relaciones y convenios con instituciones o personas, dirigidos a la consecución

de los objetivos contenidos en esta letra y las precedentes.

(Corporación Cultural Amereida)

"La Corporación Cultural Amereida ha sido creada el año 1998 luego de una labor de reconstitución de lo que desde el año 1971 fue la Cooperativa de Servicios Profesionales Amereida. El proceso de traspaso lo hemos considerado como una refundación de lo que en los primeros años originó para nosotros una íntima relación entre la vida, el trabajo y el estudio." (Corporación Cultural Amereida)

Este espacio es similar al hábitat comunidad La Aldea conceptual y programáticamente. Es un espacio en el cual las personas habitan pero más allá que eso conviven y comparten, rescatando el respeto y el valor de las relaciones sociales. Se acogen tanto nacionales y extranjeros, miembros como huéspedes... es un espacio inclusivo de la diversidad.

La Corporación Cultural Amereida cuenta con espacios para habitar de forma independiente, también tiene espacios para uso colectivo, como auditorios y espacios de trabajo y tiene un espacio de carácter sacramental además de un cementerio.

De Ciudad abierta se rescata además de lo mencionado anteriormente, la importancia de ver la vida como un ciclo, y que la muerte forma parte de ese ciclo natural. Cada persona está en la libertad de ver la muerte desde su espiritualidad, sin embargo el planteamiento de este proyecto es el de la muerte como un despertar a una nueva realidad. Este es un valor importante a incorporar en este proyecto ya que se piensa destinar un espacio importante a la meditación y a la espiritualidad.

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

Esta metodología holística de diseño se apoya en los textos (y el ejemplo de vida) de Leonardo Boff. Él es un teólogo, ex religioso de la orden de los Franciscanos, profesor Universitario y conferencista que se destaca por su lucha en favor de los desprotegidos y los marginados. Se caracteriza siempre a la defensa de los Derechos humanos desde una perspectiva de América Latina: "Derechos a la Vida y a los medios para mantenerla con dignidad". Él Promueve una relación responsable con la Naturaleza, que se desarrollará más adelante en este trabajo.

"Hoy nos encontramos en una nueva fase de la humanidad. Todos estamos regresando a nuestra casa común, la Tierra: los pueblos, las sociedades, las culturas y las religiones. Intercambiando experiencias y valores, todos nos enriquecemos y nos completamos mutuamente. (...)

(...) Vamos a reír, a llorar y a aprender. Aprender especialmente cómo casar Cielo y Tierra, es decir, cómo combinar lo cotidiano con lo sorprendente, la inmanencia opaca de los días con la trascendencia radiante del espíritu, la vida en plena libertad con la muerte simbolizada como un unirse a los antepasados, la felicidad discreta de este mundo con la gran promesa de la eternidad. Y al final habremos descubierto mil razones para vivir más y mejor, todos juntos, como una gran familia, en la misma Aldea Común, bella y generosa, el planeta Tierra."

Casamento entre o céu e a terra. Salamandra, Rio de Janeiro, 2001.pg09

El Dr. Leonardo Boff, en marzo del año 2007, dictó una conferencia en la Universidad de Costa Rica llamado Las Humanidades hoy en América Latina, de ella se desprenden puntos sumamente importantes para la creación de un método de diseño holístico porque comenzamos a entender quiénes somos y cómo somos como sociedad, como cultura. Él nos dice, y con mucha razón, que la humanidad actualmente está en crisis, "de falta de rumbo histórico" (Boff, 2007), es una crisis de sentido, se hace de todo una mercancía "desde el sexo hasta la Santísima Trinidad" (Boff, 2007) como bien lo dice Boff, con todo se puede ganar dinero. Como civilización nos volvimos esclavos del dinero, haciendo de éste un dios. Nos olvidamos de la cooperación y del respeto, todo se mueve por la competencia, al costo que sea, poco importa pasarle por encima a los que menos tienen para alcanzar la meta.

Boff cita a Max Weber y a Frederick Nietzsche para ayudar a comprender mejor sus ideas, porque nacieron desde mucho antes en la sociedad. El primero nos dice que la humanidad está desencantada ya que se basó en un pensamiento funcionalista y burocrático. Entonces todo nos desencanta y nada nos motiva. Por su parte Nietzsche nos dice que carecemos de un sentido de cohesión y unión, porque de alguna manera "matamos a Dios" no de una forma real, claramente, porque Dios no muere, sino que la idea de Dios, que nos une, que es importante socialmente y que nos hace querer ser mejores perdió relevancia social. Así las cosas, la humanidad se ve en un desamparo existencial.

Ya no hay un motivo para la cohesión social ¿para qué estar unidos si todo es un desencanto, si todo va de mal en peor? Ya nada nos une como

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

sociedad, cada quién vive en función del beneficio propio y del dinero que pueda ganar, todo es una mercancía, impera un sentimiento de soledad generalizado, aunque estamos rodeados(as) de gente a solo un clic, nos sentimos solos(as).

La ruptura de la conciencia colectiva es muy preocupante y es por donde hay que comenzar un cambio si es que pretendemos una mejora. Es imperativo un cambio profundo, de conciencia, "...hay que refundar el sentir de la vida, hay que recrear una nueva espiritualidad, es decir, un nuevo sentido más amplio de nuestro pasar por este mundo, de nuestra coexistencia como seres humanos..." y dice también que a ese desencanto "hay que contrarrestarlo con motivos que nos hagan descubrir razones para seguir viviendo (...) desde un nuevo paradigma de civilización" (Boff, 2007).

Partamos de que el ser humano, de acuerdo con el mismo autor, tiene cuatro enraizamientos: Cósmico, biológico, histórico-cultural y personal. Cósmico porque todos venimos del mismo punto de energía que explotó en el Big Bang, eso nos da esa dimensión cósmica, porque nos constituimos de los mismos elementos que todo el universo, porque somos parte de él, tenemos el mismo origen y compartimos los mismos tipos de energía. Somos seres cósmicos desde cualquier punto de vista que analice.

Biológico porque somos seres vivos, nacimos como naturaleza de este planeta, como mamíferos, que tenemos la capacidad de sentir afecto por los demás, en particular por nuestras crías. Es entonces que al evolucionar la creación descubrimos un ser humano que es naturalmente cooperador y fraterno, trabaja por su grupo, caza y recolecta para el grupo, no para el beneficio propio, como

sucede hoy en día. Somos naturalmente seres sensibles y de cuidados, pero hemos perdido eso, y hace mucha falta. De ahí el interés de plantear una nueva sensibilidad desde la arquitectura. Compartimos fundamentalmente el mismo código genético que todos los demás seres del planeta Tierra, lo que viene a comprobar "científicamente" lo que ya nos decía San Francisco de Asís, al llamar hermano o hermana a todas las demás creaturas de este gran sistema. Lo que nos dice que en efecto somos Naturaleza y más allá, somos hermanos y hermanas, de una misma gran familia... ¿porqué no cooperamos como lo haría un verdadero clan? Nos desnaturalizamos, nos alejamos y dejamos de sentir y de dialogar con la Naturaleza.

El cúmulo de experiencias nos hace tener Cultura e historia. Realmente somos un ser vivo frágil y nos tenemos que procurar nuestro hábitat para protegernos, es esa acumulación de intervenciones la que nos construye una Cultura y una historia. La arquitectura juega aquí un papel sumamente importante. Desde las cuevas hasta los edificios modernos de hoy, son testigo fiel de lo que somos y hemos sido como sociedad. Las Cuevas nos evocan a unión, porque compartían un mismo espacio, reunidos en torno al fuego contra las viviendas de hoy en día, donde están todas las habitaciones separadas, con un televisor cada una y se reduce la interacción social. Cada cultura inventó su propia manera de hacer las cosas, de ahí la gran variedad, de inventar y reinventarnos. Somos seres creativos, con gran capacidad de formar diferentes respuestas a las diversas situaciones que nos presente la vida. Como se dijo antes, no es solamente afrontar las circunstancias y adaptarse

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

a ellas, es también generar un cambio profundo, orgánico, de adentro hacia afuera, que nazca desde y con nosotros y nos haga ser mejores seres vivos del planeta.

Finalmente, el enraizamiento personal, que puede ser lo más irreductible de un ser: su propia historia. El ser humano es un sistema abierto y como tal es irrepetible. Somos secuencias, que aunque los acontecimientos se encadenen de la misma manera en un ser y en otro, el resultado jamás será el mismo. Somos únicos e irrepetibles, con la posibilidad de tomar decisiones y así afectar nuestro futuro para bien o para mal. Cada ser humano construye su individualidad ¿quién es?, ¿de dónde viene? y ¿para donde va?

Veamos entonces para el Futuro y hagámonos responsables. Tomemos decisiones responsables, basadas en el amor por los demás seres vivos del sistema, pensando en el beneficio común y no en el propio. Anteriormente se comparó la humanidad como una célula cancerosa, debemos dejar de lado esa actitud de célula enferma, porque solo logramos con eso nuestra propia destrucción: armas químicas, biológicas y nucleares. Es triste ver como la humanidad emplea recursos económicos y humanos en la creación de armas destructivas y equipamiento de guerra.

Por eso es que son importantes las humanidades, para hacernos entender que hay otras formas de hacer las cosas, que somos seres sensibles, amorosos y cooperadores por naturaleza. Es fundamental que valoremos las características positivas, como la cooperación y la solidaridad sobre aquellas que son superficiales o letales para la humanidad. Es preocupante ver como un "héroe de gue-

rra" es recibido con gran orgullo y a las personas que luchan por la paz y los derechos humanos a veces se les esconde o les cuesta mucho más ser apoyados(as) en sus luchas.

¿Para donde vamos como familia humana? Actualmente se percibe mucha separación, brechas sociales y económicas. Separaciones de clases sociales, los que tienen más recursos económicos ven como una "sub categoría" a aquellas personas que carecen de recursos económicos. Los que no tienen muchos ingresos económicos ven como el enemigo a aquellos que si los tienen en abundancia. Crecen los resentimientos, crece la separación, y no nos vemos como hermanos, ahora somos rivales. La vida humana es muy frágil, la violencia aumenta y ahora se mata a las personas sin ningún reparo, no se respeta la vida humana y mucho menos la vida de las demás especies.

En el fondo todas las culturas anhelan tener ese respeto y ese amor de unas personas con las otras, anhelan estar unidas, como la familia humana que estamos llamados(as) a ser. En las familias somos diversos, somos sistemas abiertos, organismos en constante evolución, inacabados (as). En una familia no hay dos miembros iguales, asimismo las culturas, somos diversas y ahí está la riqueza, en la biodiversidad. En la Naturaleza hay árboles y flores y animales... hay muchos tipos de árboles, muchos tipos de flores y muchos tipos de animales. Es importante luchar por esa diversidad, en el mundo actual, donde se vive una globalización/estandarización: de la comida, de la música, del idioma, podemos luchar al menos por una glocalización, que las características sean globales pero locales al mismo tiempo. Debemos resaltar la necesidad de mantener la diversidad como fuente

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

principal de vida, porque donde hay diversidad hay respeto, así lo aprendemos de la naturaleza, donde existe un fuerte sentido de cooperación y simbiosis. "Unos y otros" en lugar de "unos o los otros", "esto y aquello" en lugar de "esto o aquello". Como el Ying Yang que nos enseña de los complementos, no es una polaridad, sino que es esa convivencia del uno con el otro. Recordamos que la totalidad es mayor que la suma de las partes. De la misma manera las culturas, la riqueza está en el respeto y el compartir: unos con otros, compartiendo, aprendiendo, enriqueciéndonos en el espíritu.

En América Latina somos particularmente diversos y eso nos hace una cultura sumamente rica, variada en especies naturales, en sabores, en colores, en ritmos, en etnias... Y esa riqueza también nos representa una gran responsabilidad, de preservarla y promoverla con respeto. Conocer nuestro pasado, rescatarlo y darle su lugar. Conocer de las grandes sabidurías de nuestras culturas antiguas, aquellas que nacieron en nuestro continente: mayas, incas, quechuas entre otras muchas. América Latina tiene mucho para dar, pero debe primero conocerlo y sentirse profundamente orgulloso de quienes somos como Latinoamericanos dentro de la gran familia humana.

Aunado a lo anterior Leonardo Boff nos recuerda la necesidad de recrear una conciencia espiritual, independientemente de la religión, se habla de espiritualidad, que es parte de nuestro ser humano, unidos cuerpo y espíritu. El espíritu es la dimensión humana que nos une con la totalidad, con el Todo-Total. El espíritu también se manifiesta en forma de intuición, cuando percibimos aquellas cosas que no se pueden ver, o que no se han dicho, aquello que nos permite escuchar nuestro

corazón. De ahí que necesitamos fortalecer la espiritualidad humana, en el sentido profundo del ser humano: el ser humano que se dé cuenta y sea capaz de formar nuevos valores que no sean los económicos o materiales sino que pongan el valor en la gratitud, el amor, la cooperación, el respeto a la vida propia, a la de los demás y a la del sistema entero. Valores como la compasión, la unidad, la responsabilidad sean resaltados y valorados en este nuevo paradigma, para poder vencer las barreras que hoy nos separan como la gran familia que somos.

Cita Leonardo Boff un texto de las escrituras Judeo Cristianas: "...Habla Dios así: *Hoy tomo el cielo y la tierra como testigo, yo les pongo la vida y la muerte, la bendición o la maldición. Elijan la vida para que tú y tus descendientes puedan vivir. Elijan la vida.*"

La comunidad La Aldea eligió la vida, una vida de afecto, de amor, de cooperación para dejar de lado la competencia y las diferencias. La Aldea quiere vivir y abrirse a esta nueva existencia espiritual profunda donde seres humanos y el resto del sistema vivan en cooperación y paz.

Entonces, un método de diseño para la nueva sensibilidad, para esa re sensibilización necesaria para la preservación de la familia humana, debe conjugar esos enraizamientos de los que nos habla Boff.

A continuación y siguiendo con el mismo autor, Leonardo Boff, profundizamos en el tema de la ecología, como tema fundamental en la vida de los seres humanos y por consiguiente en este proyecto. Él identifica cuatro ecologías: La Mental, la Am-

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

biental, la Social y la Integral. El interés de analizarlas, con respecto al método de diseño, es ir llegando desde lo macro hasta lo micro, a lo puntual de un método de diseño que se enmarque dentro de esa nueva sensibilidad que hemos venido comentando a lo largo de la investigación y propuesta teórica. Se está definiendo como es que se ve, teóricamente la constitución de la persona y del acto de diseñar como algo que se encuentra íntimamente ligado. El Ser afecta al Diseño y a manera de retribución el diseño va construyendo también al ser.

La Ecología Mental.

Como lo dice su nombre, la ecología mental trabaja con los contenidos de la mente. Se mencionó antes de la innegable unión entre cuerpo y mente como una sola entidad, no son dos mundos, es uno solo que se alimenta el uno del otro. La mente tiene una capacidad muchas veces despreciada, pero ya se explicó anteriormente como es que los pensamientos pueden construir realidades. De alguna manera, si el mundo entero está mal, es porque nosotros y nosotras como individuos estamos mal y viceversa. Si estamos bien al interior, la totalidad, el holoverso, estará bien. El nuevo paradigma nos invita a sensibilizarnos, con el sistema entero y con nosotros y nosotras mismas. Es bueno aprender de quienes tienen la sabiduría, los indígenas por ejemplo, al cortar un árbol pedían permiso, siempre que tenían que intervenir la naturaleza eran respetuosos con ella. Parte de esa sensibilización con el sistema es darnos cuenta de que no somos más que nadie, ya el planeta funcionaba perfectamente sin el ser humano, fuimos los últimos invitados a este gran organismo vivo y no debemos sentirnos el centro de éste. En miras de

mejorar la convivencia nuestra (como especie humana) con la Naturaleza es importante dejar de lado el antropocentrismo y promover el biocentrismo, es decir que la vida esté al centro de todo: Elegir la vida por encima de la muerte.

Otro aspecto de la ecología mental es responsabilidad, debemos ser responsables por nosotros(as) mismos(as), ser éticos(as) y saber enfrentar las consecuencias de nuestros actos. También es importante analizar la ética del cuidado. Este es un tema fundamental ya que somos un sistema abierto, y las acciones de unos afectan a otros. ¿Cuido a quién? El cuidado se da en todas las escalas y afecta a todo el sistema. el cuidado a nuestro hábitat, a la Naturaleza, a las personas adultas mayores, a los niños y las niñas, a nosotros(as) mismos(as), el cuidado a la espiritualidad... Pero sea cual sea el tema siempre aplican los mismos principios: ser solidarios, cooperativos, respetuosos, responsables. por ejemplo si somos responsables de nuestra relación de cuidado con nuestra casa el planeta tierra, no vamos a botar basura si sabemos que podemos darle un trato adecuado a los desechos. O bien si se habla de cuidado individual, se habla de alimentación responsable, de cuidar el propio cuerpo porque es nuestro hábitat primario...

Para lograr una mejor estabilidad colectiva es importante que vivamos con entusiasmo, sabiéndonos parte del Todo-Total, llenándonos de positivismo y así lograr vivir en cooperación, sin agresividad, como la gran familia viva que somos.

Ecología Ambiental

Leonardo Boff hace la salvedad en esta sección y nos indica que no es correcto decir "medio ambiente"

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

porque el ambiente es uno solo, no es medio, por lo que sería adecuado llamar a ese espacio vital, comunidad de vida. El tema del ambiente se volvió un discurso político hipócrita, una moda. Asimismo en Arquitectura, se habla de arquitectura "verde" o ecológica, sin embargo no pasa de la superficialidad de una moda, el verdadero sentido se pierde en el camino.

El planeta Tierra no solamente tierra y agua, es un organismo vivo, que vibra y se comunica con cada uno de nosotros. El ser humano en su arrogancia cree que está destruyendo a la tierra y que tiene el poder de revertir el proceso. Según James Lovelock que desarrolló la Teoría de Gaia, el planeta Tierra tiene vida y ES vida y nosotros habitamos en ella, si ella quisiera también nos puede destruir para terminar con nuestra irresponsabilidad e irrespeto. Ella se equilibra y se regula: el porcentaje de oxígeno y de sal en el mar, es un super organismo que se puede cuidar y equilibrarse por sí misma.

Ecología Social

Para plantear esta metodología holística de diseño se parte de las siguientes **premisas**:

- Como seres vivos estamos unidos a una conciencia mayor, en una totalidad que es el holoverso.
- El acto de diseñar, desde una perspectiva de la Nueva Sensibilidad, es una actividad que compromete nuestras diferentes dimensiones, para generar una propuesta integral, holística.
- La humanidad está unida inseparablemente con la naturaleza porque es naturaleza.

- Se asume que el observador va a influir en la investigación ya que es una persona, con una historia de vida pasada que afecta la manera en la que se viven diferentes acontecimientos.

Esta metodología de diseño implica la interrelación de diferentes actores. No interesa el "yo-ego" que está muy presente en la arquitectura actualmente, con obras arquitectónicas que solo buscan figurar e impresionar a la vista, pero que al interior no hay mayor respaldo. Estamos viviendo una arquitectura de rasgos masculinos: de estimulación visual, del exterior, de lo llamativo... y la Nueva Sensibilidad, por el contrario, lo que incorpora son los valores femeninos: la introspección, la estimulación de todos los sentidos, del interior... En el libro El Caos Sensible se menciona que es absurdo tratar de definir la esencia de alguna cosa, sino que al analizar sus aristas y las interrelaciones de ellas, es que se puede captar dicha esencia (Schwenk, 1962). Aplicar este pensamiento a una metodología resulta complejo ya que se debe desaprender que el acto de diseño es algo en solitario, donde solo se expresa una voz. El acto de diseño va más allá de eso: Una obra arquitectónica es una conversación, entre una persona (arquitecto o arquitecta), las personas que habitarán el proyecto, el entorno natural donde se desarrollará el proyecto y el proyecto per se termina por expresarse también, lo que él desea ser.

El diseño es entonces, más complejo que solamente crear "algo" (cualquier cosa), sino que trasciende y es un sistema abierto a una infinidad de posibilidades. Lo que busca una metodología de diseño holístico es el equilibrio de estos diferentes componentes para tener una propuesta en la que

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

el fluir de energía sea armónico.



GRAFICO 2: ASPECTOS DE UN PROYECTO elaborado por la autora

La dimensión personal- El paradigma emergente, a diferencia del mecanicista, asume que el observador influye en la investigación. Entonces, si se quiere un proyecto equilibrado y vibrante es fundamental que se ponga atención a la dimensión personal del arquitecto o la arquitecta. Como se dijo antes, nosotros y nosotras, como seres vivos, imprimimos nuestra energía, nuestras vibraciones en todo aquello que hacemos. De ahí la importancia de procurar en nuestras vidas características como el equilibrio, la tolerancia y el respeto de manera que sea eso lo que imprimamos en nuestras obras. En la medida en la que quien diseña se encuentre en armonía con él o ella misma y con su espacio vital, así su obra arquitectónica estará impregnada por esos valores.

Con el fin de alcanzar ese nivel de equilibrio interior se proponen distintas acciones que, de incorporarse al proceso de diseño pueden traer resultados muy positivos en el diseño. Se trata, principalmen-

te, de aprender a conectarse con una(o) misma(o) y con el proyecto a través de la meditación, la reflexión y la visualización.

La meditación puede parecer algo muy lejano o alguna disciplina muy especializada, pero lo cierto es que todos y todas podemos meditar. De acuerdo con la especialista en Salud y bienestar e instructora de yoga Ana Terán, meditar no es una actividad complicada ni que necesite de ninguna técnica adquirida. Es algo más intuitivo y de conexión con sí misma(o) y con el infinito (la totalidad). El determinismo nos ha dicho que para desarrollar una actividad tenemos primero que adquirir cierta experticia y hasta que alguien o algo nos acredite como conocedores entonces si lo ponemos en práctica. La meditación es volver a conectarnos con nuestra esencia, con el holoverso y con nuestro espacio vital.

¿Cómo meditar?

La meditación es algo que podemos hacer solos (as), es decir, sin necesidad de un(a) instructor(a), es necesario solamente sentir la necesidad de hacerlo y tener la convicción de que trae amplios beneficios a la salud. No existe un método pero si algunos consejos que podemos tomar en cuenta para conseguir meditar.

La instructora Ana Terán aconseja "Simplemente siéntese cómodamente, en una silla, en el suelo, al borde de su cama, donde pueda permitir que su espalda quede bien recta, eso sí. Luego cierre sus ojos y simplemente quédese observando su respiración. Eso es lo único que tiene que hacer. Va a empezar a sentir cómo su cuerpo empieza a relajarse, y cómo su respiración se va volviendo cada

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

de que ya no está respirando del todo. Ese es el estado de meditación, en ese momento están ocurriendo varios procesos y el cuerpo se está retroalimentando y reconstruyendo, por mencionar solamente algunos beneficios." Además añade que "Cuando uno tiene un "método" se está en la mente, y ya eso no es meditación. Al principio va a ser difícil porque ésta tiende a gobernar, entonces los pensamientos van a estar fluyendo constantemente. Cada vez que vea que se distrajo, es nada más de regresar a la respiración. Con el tiempo verá que se va volviendo más y más fácil. Disponga de un tiempo en la mañana o en la tarde, ojalá en el mismo lugar y a la misma hora a diario. Puede empezar con 5 minutos e ir aumentando paulatinamente hasta que encuentre ese momento más placentero. Lo ideal es meditar el mismo número de minutos que su edad como mínimo, si tiene 20 años, 20 minutos, etc. Se puede empezar desde los 5 años de edad."

Es importante confiar en nuestro cuerpo, en nuestra intuición y comenzar a escucharlos. Es posible al principio tener dudas o pensar que no se está haciendo bien, por ser algo tan sencillo podemos creer que algo nos está haciendo falta sin embargo es importante que aprendamos a escucharnos y a conocernos mejor de manera que con el tiempo el cuerpo nos va a pedir esos momentos de meditación.

Equilibrando los hemisferios del cerebro- Para conseguir el equilibrio además de practicar la meditación, puntualmente en la actividad de diseñar, existen ejercicios específicos para balancear los hemisferios del cerebro. Históricamente se le ha dado más importancia al hemisferio izquierdo y lo que representa. El hemisferio izquierdo de nuestro

cerebro es el que maneja el lado derecho del cuerpo y el lado derecho es en la mayoría de las personas, el dominante y el izquierdo es considerado torpe. Hasta hace relativamente poco tiempo, ser zurdo era una desventaja, al punto que aquella persona que era zurda de natural le "enseñaban" a ser derecho, porque ser zurdo era reprochable. A continuación se presenta una tabla sintetizando las principales características de cada uno de los hemisferios, características que queremos equilibrar, no es una o la otra, lo ideal es una y también la otra.

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

Hemisferio Derecho	Hemisferio Izquierdo
Sin espacio ni tiempo	Con espacio y tiempo
Yin	Yang
Principios femeninos	Principios masculinos
Cielo	Tierra
Ideas	Materia
Creador	Lo creado
Orden de las ideas	Orden de la manifestación
Orden implicado	Orden explícito
Totalidad	Partes por separado
El mundo de origen (luz)	El mundo de la materia (sombras)
Adentro	Afuera
La no existencia	La existencia
Música, olfato, visión unificada, pensar analógico, simbolismo, intuición, tejidos, patrones, poesía, religiones, espiritualidad	Escritura, lectura, comunicación verbal, idiomas, lógica, contar, calculo, subdividir el contorno en procesos de análisis, entender linealmente el pasado, el presente y el futuro
Luna	Sol
La quinta energía de la física	Las cuatro energías básicas de la física
Cooperación	Competencia
Mundo espiritual	Mundo físico

CUADRO 7: CARACTERÍSTICAS DE LOS HEMOSFERIOS DEL CEREBRO elaborado por la autora

El ahora, el tiempo presente es un puente entre ambas dimensiones: lo espacial-temporal y lo no espacial-temporal, entre el orden implicado y el explícito. El papel de las y los arquitectos en la nueva sensibilidad es el de conciliar y reintroducir aquellos valores que han sido depreciados en el paradigma mecanicista como el arte, la poesía y la intuición entre otras, en la creación material de la arquitectura. Bajo esta perspectiva, no se puede aceptar que lo visible es la realidad única, hay un

mundo de relaciones e implicaciones que no son visibles pero que determinan el orden visible. Esta idea nos remite a la metáfora de Platón sobre La Cueva: las personas que están dentro de una cueva consideran que aquello que ven, las sombras, son la realidad verdadera, porque es lo que se materializa ante ellos. Sin embargo las sombras son solo una manifestación de lo que está sucediendo en el exterior de la caverna. Cuando uno de los que están en la caverna logra salir y ve una

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

una nueva realidad que es muy diferente a las sombras que podían ver desde adentro, él quiere volver a la caverna a revelar a los que están adentro que afuera existe un mundo de luz donde se originan las sombras que se ven desde adentro, pero aquellas personas al escucharlo lo consideran loco.

Existe un principio de correspondencia que nos dice que a como es arriba es abajo y como es abajo es arriba, lo que nos dice que no podemos quedarnos con una sola realidad, sino que hay más realidades afuera de las que conocemos. Solo el origen, la totalidad total puede ser considerada la realidad total dentro de la cual se desenvuelven diversas realidades; del mismo origen se genera el mundo de las ideas y el mundo de la materia. En apariencia son desiguales pero se vuelve un milagro en el momento que se equilibran, salen nuevas reacciones y representaciones nunca antes vistas, sería una manera de entender la profundidad de la totalidad total. Esa conexión con el origen se propicia mediante la mediación y la relajación en la que nuestro cerebro entra en ondas "alfa" que lo pone más receptivo a la conexión con el origen.

"Lo que debemos buscar en nuestra profesión, es sensibilizarnos de nuevo hacia los valores, no tan obvios, del lado derecho del cerebro, para así lograr de nuevo el indispensable equilibrio entre los dos órdenes" (Bornhorst, 1991)

Algunos de esos ejercicios son:

- Hacer deliberadamente con la mano débil actividades que normalmente hacemos con la mano fuerte: por ejemplo peinarnos o lavarnos los dientes, abrir las puertas, mar-

car el teléfono, manipular el control remoto, usar el mouse de la computadora

- Escribir o dibujar con la mano débil: consiste en dibujar círculos continuos o escribir con la mano débil de derecha a izquierda.
- Figuras geométricas: se trata de dibujar con la mano derecha, en el aire, un cuadrado imaginario diez veces, de manera tal que memoricemos el movimiento. Luego con la mano izquierda hacemos lo mismo pero dibujando un triángulo. Una vez dominados cada uno de los movimientos se hacen los dos dibujos al mismo tiempo.
- El juego NASA: se dibuja en un papel grande o en una pizarra las letras del abecedario en mayúsculas, debajo de cada una de las letras se escribe aleatoriamente las letras i, d y j, correspondientes a izquierda, derecha o juntas. El ejercicio consiste en decir en voz alta las letras del abecedario mientras que se eleva el brazo lateralmente hasta la altura del hombro: hacia la derecha si sale d, hacia la izquierda si tiene escrito debajo una i o con ambos brazos si tiene una j. Una vez dominado este ejercicio entonces se hace el mismo procedimiento pero comenzando por la Z y terminando por la A. Cuando también se domina este ejercicio entonces se puede pasar al siguiente nivel, que corresponde a mover también la pierna contraria al brazo que estamos moviendo. Es decir mano derecha con pierna izquierda y viceversa, cuando sale la j de juntos, entonces debemos quedar en la posición similar a la del hombre de Vitrubio.

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

Una conversación con sí misma(o)- La reflexión es un momento en el que hablamos con nosotros (as) mismos. Hoy en día vivimos en un mundo muy ruidoso: la televisión, la internet, el radio, los periódicos... ya no sabemos estar en silencio. No nos enseñaron a apreciar el silencio, en la escolarización nos mandan a callar entonces el silencio comenzó a ser una sanción y no un momento que valorar. Por ejemplo, pensemos en los momentos cuando se va la luz y estamos solas(os), al no haber nadie para conversar comienza la incomodidad... ¿Por qué nos puede resultar incómodo el silencio? Porque, a falta de interlocutor, tenemos que conversar con nosotros(as) mismos(as) y no siempre resulta agradable darnos cuenta que discrepamos entre lo que queremos ser y lo que somos realmente. No obstante, estos momentos de introspección son muy valiosos porque son momentos de toma de conciencia, de autoevaluación y toma de decisiones propias. A nosotras(os) mismas(os) no nos podemos mentir... y eso es realmente valioso, es un paso hacia la transparencia y la pureza, queriendo ser agua.

El acto de diseñar es también un diálogo, una reflexión... una niña o un niño de edad preescolar, tiene muy arraigada la introspección, las personas adultas dicen "que habla solo", pero no está hablando solo, habla con si mismo. De la misma manera nosotras(os) cuando diseñamos, "hablamos solas(os)"... tenemos esos momentos de introspección y reflexión, interactuamos con los espacios, con el proyecto, con nosotras mismas, con los materiales... es como volver a la niñez, cuando nos sentíamos libres de presentar todas las posibilidades, de adoptar distintos roles a la vez sin tener miedo a la censura. Esa misma búsqueda

de respuestas y de posibilidades diversas está presente tanto en el diseño como en la vida personal, ambas dimensiones del ser humano están profundamente ligadas.

Con la naturaleza- En una arquitectura Sensible no solamente se conversa hacia el interior, con nosotras(os) mismas(os) sino que la conversación se da también con la naturaleza (nuestro espacio vital, el sistema entero) y también con el proyecto en sí: tanto con las personas que lo habitarán como con el proyecto per se.

Conversar con nuestro espacio vital quiere decir que estamos interactuando con él y no imponiéndonos. Quiere decir que nos interesa saber de qué manera lo afectamos y de qué manera nos influye. Por ejemplo, que en el diseño se contemple el fluir natural de la naturaleza en determinado espacio, cuáles son sus condiciones topográficas para adaptarnos al terreno y no que el terreno se adapte a nosotros (agrediéndolo), contemplando las relaciones que tiene el espacio con la luz y la ventilación natural. Además, interesa saber de qué manera la obra arquitectónica va a influir en el espacio, por esto es importante que se proyecten las horas de sombra que generarán los volúmenes o bien de qué manera se van a redireccionar las corrientes de aire en ese lugar. Volvemos a un principio que se había mencionado antes, y es el de la *cooperación* y el *respeto*:

Nuestra obra arquitectónica no debe, bajo ninguna circunstancia, en el marco de la Nueva Sensibilidad, representar una actitud cancerosa, egoísta e insensible. Es muy importante considerar el entorno donde nos estamos ubicando, de manera que, por ejemplo, no genere sombras desagradables en

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

Una conversación con sí misma(o)- La reflexión es un momento en el que hablamos con nosotros (as) mismos. Hoy en día vivimos en un mundo muy ruidoso: la televisión, la internet, el radio, los periódicos... ya no sabemos estar en silencio. No nos enseñaron a apreciar el silencio, en la escolarización nos mandan a callar entonces el silencio comenzó a ser una sanción y no un momento que valorar. Por ejemplo, pensemos en los momentos cuando se va la luz y estamos solas(os), al no haber nadie para conversar comienza la incomodidad... ¿Por qué nos puede resultar incómodo el silencio? Porque, a falta de interlocutor, tenemos que conversar con nosotros(as) mismos(as) y no siempre resulta agradable darnos cuenta que discrepamos entre lo que queremos ser y lo que somos realmente. No obstante, estos momentos de introspección son muy valiosos porque son momentos de toma de conciencia, de autoevaluación y toma de decisiones propias. A nosotras(os) mismas(os) no nos podemos mentir... y eso es realmente valioso, es un paso hacia la transparencia y la pureza, queriendo ser agua.

El acto de diseñar es también un diálogo, una reflexión... una niña o un niño de edad preescolar, tiene muy arraigada la introspección, las personas adultas dicen "que habla solo", pero no está hablando solo, habla con si mismo. De la misma manera nosotras(os) cuando diseñamos, "hablamos solas(os)"... tenemos esos momentos de introspección y reflexión, interactuamos con los espacios, con el proyecto, con nosotras mismas, con los materiales... es como volver a la niñez, cuando nos sentíamos libres de presentar todas las posibilidades, de adoptar distintos roles a la vez sin tener miedo a la censura. Esa misma búsqueda

de respuestas y de posibilidades diversas está presente tanto en el diseño como en la vida personal, ambas dimensiones del ser humano están profundamente ligadas.

Con la naturaleza- En una arquitectura Sensible no solamente se conversa hacia el interior, con nosotras(os) mismas(os) sino que la conversación se da también con la naturaleza (nuestro espacio vital, el sistema entero) y también con el proyecto en sí: tanto con las personas que lo habitarán como con el proyecto per se.

Conversar con nuestro espacio vital quiere decir que estamos interactuando con él y no imponiéndonos. Quiere decir que nos interesa saber de qué manera lo afectamos y de qué manera nos influye. Por ejemplo, que en el diseño se contemple el fluir natural de la naturaleza en determinado espacio, cuáles son sus condiciones topográficas para adaptarnos al terreno y no que el terreno se adapte a nosotros (agrediéndolo), contemplando las relaciones que tiene el espacio con la luz y la ventilación natural. Además, interesa saber de qué manera la obra arquitectónica va a influir en el espacio, por esto es importante que se proyecten las horas de sombra que generarán los volúmenes o bien de qué manera se van a redireccionar las corrientes de aire en ese lugar. Volvemos a un principio que se había mencionado antes, y es el de la *cooperación* y el *respeto*:

Nuestra obra arquitectónica no debe, bajo ninguna circunstancia, en el marco de la Nueva Sensibilidad, representar una actitud cancerosa, egoísta e insensible. Es muy importante considerar el entorno donde nos estamos ubicando, de manera que, por ejemplo, no genere sombras desagradables en

3.4- Metodología holística de diseño para una arquitectura de la nueva sensibilidad-

espacios que, antes de nuestra llegada, funcionaban perfectamente con sus horas de asoleamiento. Al ser nuestros proyectos arquitectónicos los que llegan a instalarse en un sistema que ya tiene una dinámica determinada, es de primera necesidad que se analice y se proponga algo coherente y respetuoso, acentuando las dinámicas que ya se daban anteriormente en ese sitio.

Los futuros habitantes y el proyecto en sí mismo- En el libro urbanismo y participación, el autor explica que nadie puede saber mejor qué necesita un proyecto que aquella(s) persona(s) que lo están requiriendo. Si bien el trabajo de la arquitecta(o) es saber leer más allá de las palabras y saber extraer de una conversación los deseos más profundos de una persona con respecto a algún proyecto en particular, son precisamente las y los futuros habitantes del proyecto quienes saben exactamente qué necesitan. Por esa razón se implementa en este proyecto específico una metodología de diseño participativo, con el fin de darle un nuevo significado a lo "participativo". Por lo general se utiliza el diseño participativo en proyectos de bien social, principalmente para la propuesta de un programa arquitectónico y además generar arraigo de la comunidad con respecto al proyecto propuesto (lo que reduce el riesgo de rechazo y fracaso del proyecto). Sin embargo lo que se pretende en este proyecto es una reinterpretación del concepto de participación.

El concepto que se propone es el de un diseño cooperativo y solidario, aquí, además de generar arraigo, se basa en que una idea alimentada por varias personas va a ser siempre mayor que una idea individual. La arquitectura de la nueva sensibilidad es cooperativa, no interesa ya el prota-

gonismo individual ni la arquitectura egoísta, sino que la arquitectura con actitud integradora.

El otro tipo de conversación que se da en con la naturaleza propia del proyecto. Es un complemento de hablar con las y los futuros habitantes ya que la arquitecta o el arquitecto es un(a) intermediario(a) entre lo que las personas desean del proyecto y lo que el proyecto quiere ser. No hay que forzar a un proyecto a ser algo que no quiere ser, que no le es propio, es importante conectarse con la intuición y saber escuchar qué es lo que nos dice el proyecto.

3.5- Aplicación de las bases Teóricas al proyecto arquitectónico -

Este es posiblemente uno de los momentos más complejos del proceso de diseño.

¿Cómo pasamos del recorrido Conceptual-Teórico a un producto tangible? En este caso a un proyecto arquitectónico.

El Proyecto ACCUA se desarrolló bajo el concepto de la Nueva Sensibilidad que se desarrolló anteriormente. Con el fin de ligar los conceptos y las ideas desarrolladas a lo largo de la investigación se elaboró una espiral conceptual. En ella se colocaron los puntos más importantes del recorrido teórico. Cabe aclarar que no se trata solamente de

aquello leído sino también (y principalmente) de aquellas relaciones propias que surgen de la investigación, de la intuición y de la carga emocional que tenga cada una de las personas involucradas.

Surge la forma de una espiral ya que una espiral crece, no solamente en tamaño sino que también en fuerza.

A continuación la espiral desarrollada para el Proyecto ACCUA, posteriormente se explica cómo es que fue empleada en el Proyecto.

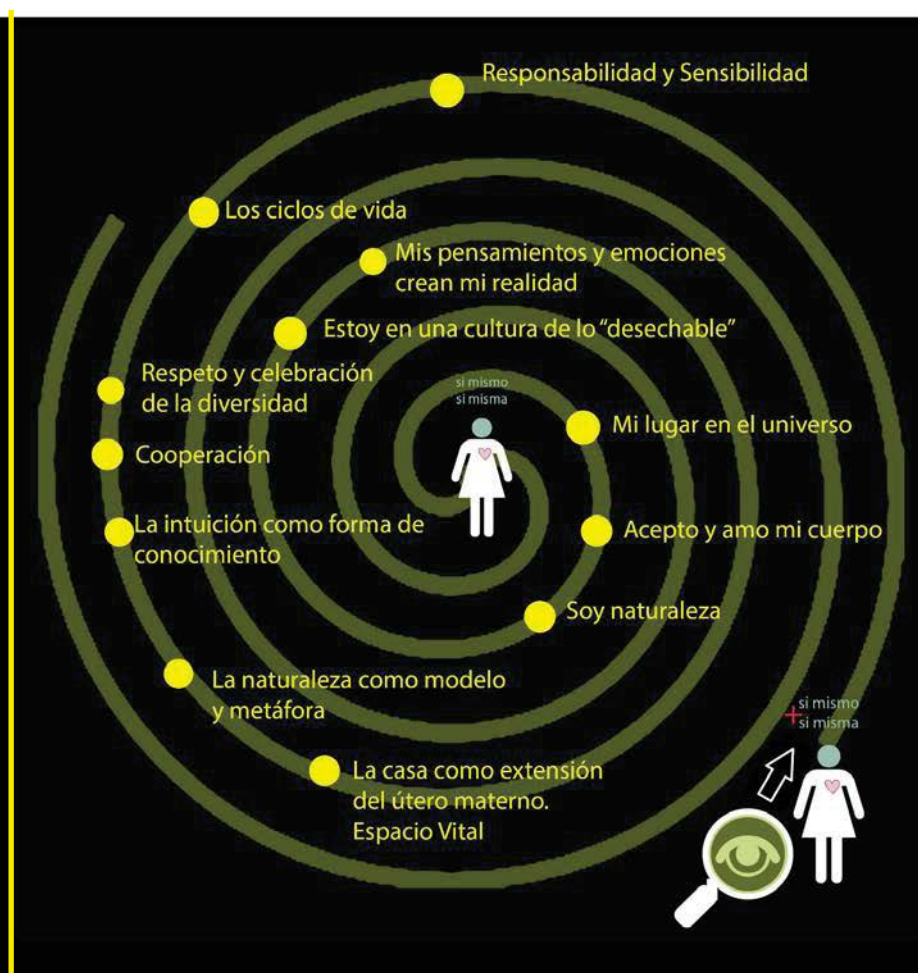


IMAGEN 1: ESPIRAL CONCEPTUAL elaborado por la autora

3.5- Aplicación de las bases Teóricas al proyecto arquitectónico -

Buscando la Nueva Sensibilidad aplicada ,en este caso, a la Arquitectura, se comienza por uno mismo. Por el deseo de sensibilizarse a sí mismo/ sí misma.

Ese es entonces nuestro punto de partida, el hecho de tomar conciencia de la necesidad de sensibilidad. (1)

De ahí se sale a la espiral propiamente. En la espiral se ubican los puntos que personalmente resultan más significativos. En este proyecto se comenzó por comprender ¿Cuál es mi lugar en el universo? Nos reconocemos parte de un sistema mayor que está vivo y que interactúa con cada uno y cada una de nosotras. Luego hay puntos importantes como amar nuestro espacio vital primario, que es nuestro cuerpo, además sabernos parte de la Naturaleza. Saber que la cultura en la que vivimos nos afecta y que fruto de esa cultura y de nuestras vivencias personales tenemos emociones y pensamientos que nos crean realidades. Sin embargo al cambiar la forma de ver las cosas, las cosas cambian de forma... nos cambian las realidades. Aceptamos que la intuición es una forma de conocimiento válido, y que lo podemos respetar como tal. Aprendemos que la cooperación es mucho más valiosa que la competencia. Es así que celebramos la diversidad y nos respetamos unos a otros.

Llegamos entonces a la parte más amplia de la espiral que corresponde a la Responsabilidad y Sensibilidad (2). En ese momento se consigue un punto mayor de conciencia personal (3), lo que nos da una nueva perspectiva de aquello que estamos enfrentando y así podemos, si así lo queremos, retomar cada uno de los puntos bajo esta nueva

perspectiva. Y de esa manera se puede recorrer la espiral cuantas veces sea necesario para conseguir llegar a un nivel mayor de conciencia y enfrentar el acto de diseñar de una manera cada vez más sensible.

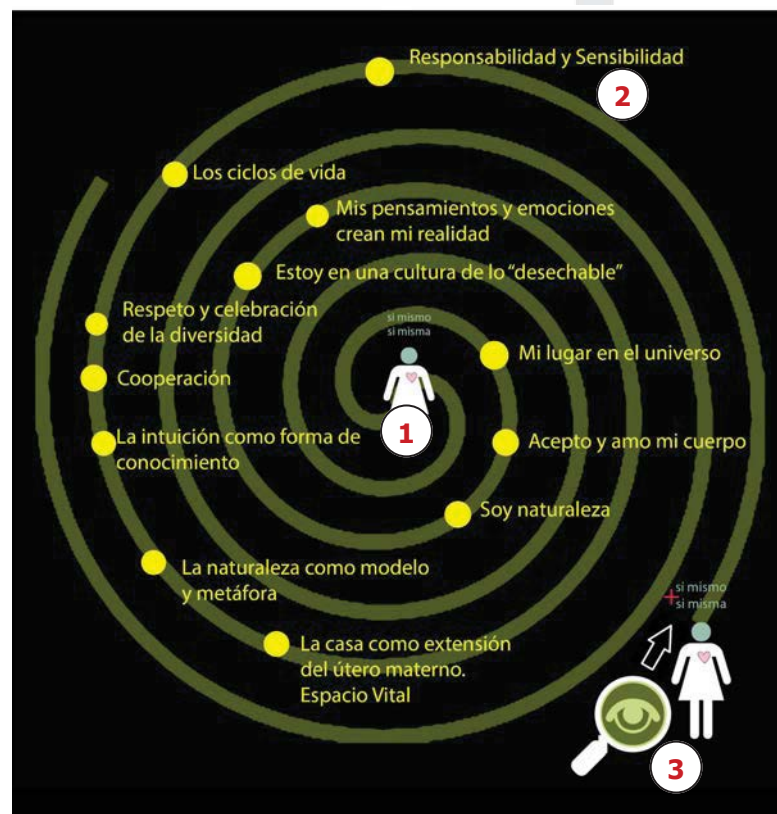


IMAGEN 2: ESPIRAL CONCEPTUAL REFERENCIADA elaborado por la autora

3.5- Aplicación de las bases Teóricas al proyecto arquitectónico -

Es así que se necesita pasar del viaje interior que realizamos (introspección) a lo largo de la disertación conceptual a un viaje exterior que es un proyecto arquitectónico basado en el concepto de la nueva sensibilidad.



¿Cómo?

IMAGEN 3 elaborado por la autora

No hay receta. No hay "pasos a seguir" más que los propios pasos. Si aprendemos a confiar en lo que sabemos/sentimos y a preguntar aquello que no sabemos. Si dejamos de lado el ego y aceptamos la cooperación de otros seres, si aprendemos a escuchar el silencio y a ver aquello que no es evidente... poco a poco estamos más cerca de una plenitud arquitectónica que esperemos nunca poder alcanzar...

3.5- Aplicación de las bases Teóricas al proyecto arquitectónico -

para no caer en conformismos ni en un confort mediocre, sino que siempre exista el deseo de ir más allá, que la pasión se mantenga viva y sea nuestro motor para seguir haciendo Arquitectura con sentimiento.

Como se mencionó antes, imprimimos un poco de nosotros en cada cosa que hacemos. Esta impresión es muy evidente en la cocina, cuando alguien "tiene buena mano" logra generar sensaciones con su comida.

Asimismo, una arquitectura de la nueva sensibilidad es aquella que se hace "con buena mano", con intención, con una motivación pura...con amor.

Busquemos hacer de la arquitectura un verdadero manjar para los sentidos, todos ellos... no solo la vista, no solo los 5 que conocemos... sino que busquemos tocar ese sexto sentido, que no tiene nombre definido, pero que al expresarse brota la intuición, lo emocional, lo espiritual...que nos conmueve y nos hace viajar, a través de los sentimientos, en el tiempo...

Entonces a falta de un "método" que seguir, a continuación se presentará en proyecto ACCUA haciendo hincapié en aquellos aspectos que fueron tomados en cuenta durante el proceso de diseño para conseguir traducir una sensibilización propia a una arquitectura sensible.

Proyecto ACCUA

De cómo se tradujo una nebulosa de ideas y emociones a un proyecto arquitectónico.

4. *Una conversación*

(cósmica)

Este capítulo se intitula así ya que, como lo vimos a lo largo del desarrollo de este trabajo, todo está interrelacionado, no hay "cabos sueltos" cada una de las partes afecta al resto.

De ahí que el proyecto, el o la arquitecta, el terreno, los futuros habitantes, las condiciones climáticas comienzan una conversación, que posiblemente nunca termine.

4.1- Las condiciones climáticas y el proyecto arquitectónico -

El proyecto se ubica en san Joaquín de Colorado de Abangares de Guanacaste (Costa Rica). De acuerdo con la Guía de Diseño Bioclimático según clasificación de zonas de vida de Holdridge, el lote en el cual se desarrollará la Comunidad La Aldea, se ubica en el Piso Basal, En la zona de vida llamada Bosque Seco Tropical. Se caracteriza por ser la zona con mayores niveles de temperatura del país, alcanzando temperaturas de 36°C durante la época seca (abril) . El resto del año se mantiene una temperatura aproximada de 30°C. Sin embargo esta zona se caracteriza porque durante las noches, la temperatura baja hasta los 20°C, causando oscilaciones importantes (de hasta 15.2° C)

Esta zona de vida tiene dos estaciones bien marcadas, La época seca que va de diciembre a marzo y la época lluviosa que va de Marzo a octubre. Durante la época seca el mes con menos precipitaciones es enero (con 1,4mm) y durante la época lluviosa el mes con mayores precipitaciones es setiembre (con 396.6mm)

La humedad también se muestra muy ligada a las estaciones antes mencionadas. Durante la época seca se mantiene entre 60 y 65% y durante la época lluviosa aumenta a 86%.

El Brillo solar se ve influido por la ubicación geográfica siendo los lugares más cercanos al litoral aquellos que gozan de mayor cantidad de horas de brillo solar con mas de 7n horas diarias de exposición solar. Para los lugares ubicadas en la mancha de bosque (Bagaces y cañas) la exposición baja a un rango entre las 5 y las 7 horas. En general, el mes con mayor exposición al brillo solar en Enero (9.6horas) y el mes con menos brillo solar es setiembre con 5.3horas de sol.

De la misma guía Bioclimática se extrae el perfil Vegetal: aquí Colorado de Abangares se ubica en el sitio de Estudio 1A que se caracteriza por tener árboles entre 25 y 30 metros con una cobertura boscosa a nivel de dosel del 87% . Las especies principales son anchas tipo sombrilla. (Alfaro, Aymerich,Blanco, Bolaños, Campos, Matarrita, 2013)

De estos datos climáticos, se extrae cuales son aquellas características que debe tener el diseño del espacio para conseguir un alto nivel de confort climático.

Para este proyecto, debido a sus exigencias climáticas, se aplicaron los siguientes principios:

- Dentro de lo posible, evitar que el ingreso del aire caliente. Para esto, se desarrollaron sistemas de pantallas en las cubiertas, de manera que el aire que vaya avanzando hacia en interior de las edificaciones llegue lo más fresco posible.
- Aleros de gran tamaño. En este proyecto se están manejando aleros no menores a 1.5metros.
- Se trabajaron cubiertas compuestas para generar espacios de calor importantes de manera que refresque el espacio inferior. El aire caliente sube, por esa razón es que se trabajan cielos altos con una cámara de aire de no menos de 60cm y con ventilación hacia el exterior.
- La elección de los materiales específico para cada proyecto, debe ser muy consciente. Y responsable.

4.2- La Aldea actual con respecto a La Aldea del futuro -

4.2.1 Primeros trabajos de La Aldea en el Sitio

La Aldea desde su inicio ha ido construyendo este proyecto. Desde que fue concebido hasta el punto en el que se encuentra actualmente y se proyecta en el futuro con la construcción física de La Aldea.

Es entonces que se auto organizan y comienzan a trabajar recorridos por el sitio, proyectando lo que será la comunidad La Aldea. A continuación se presentan los croquis realizados por los miembros de La Aldea.

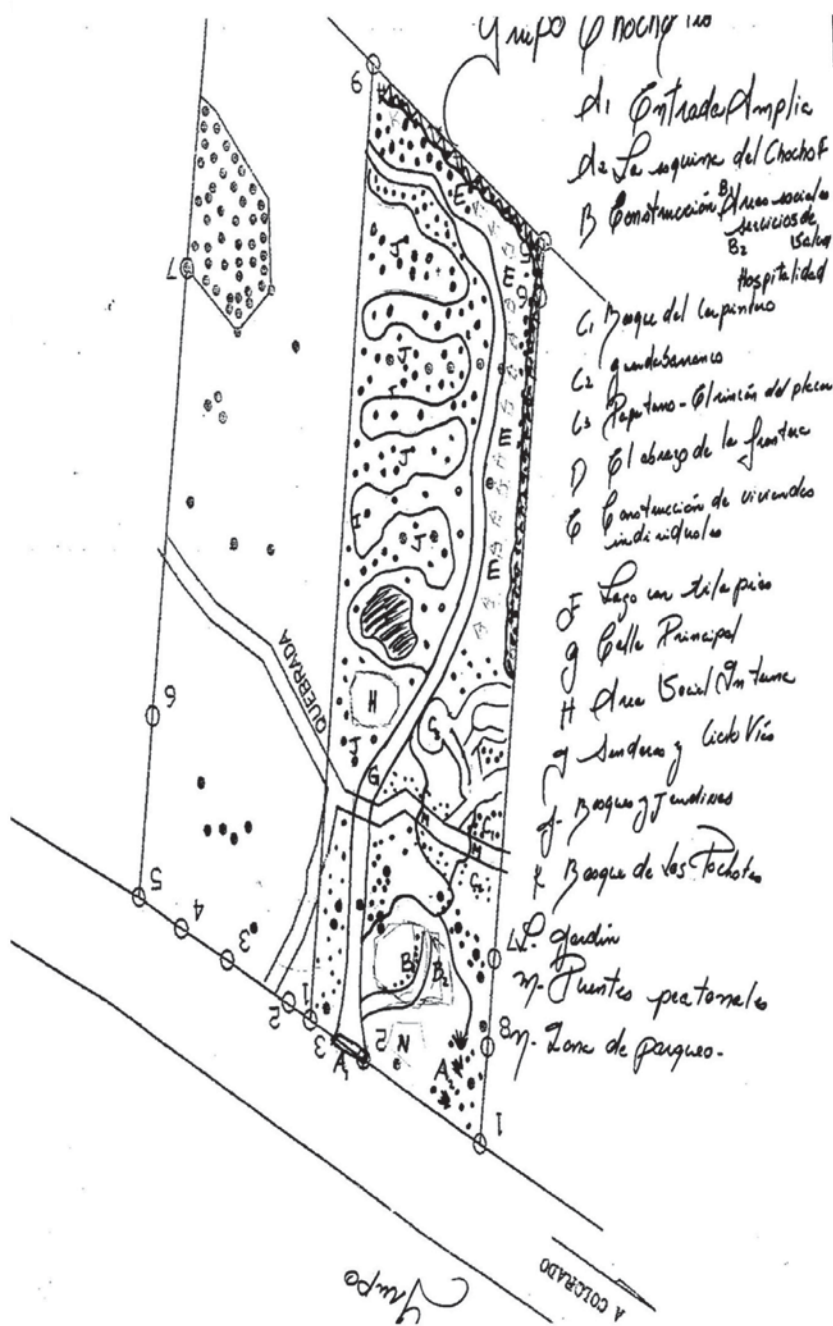


IMAGEN 4 Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

4.2- La Aldea actual con respecto a La Aldea del futuro -



Modelos de Casas

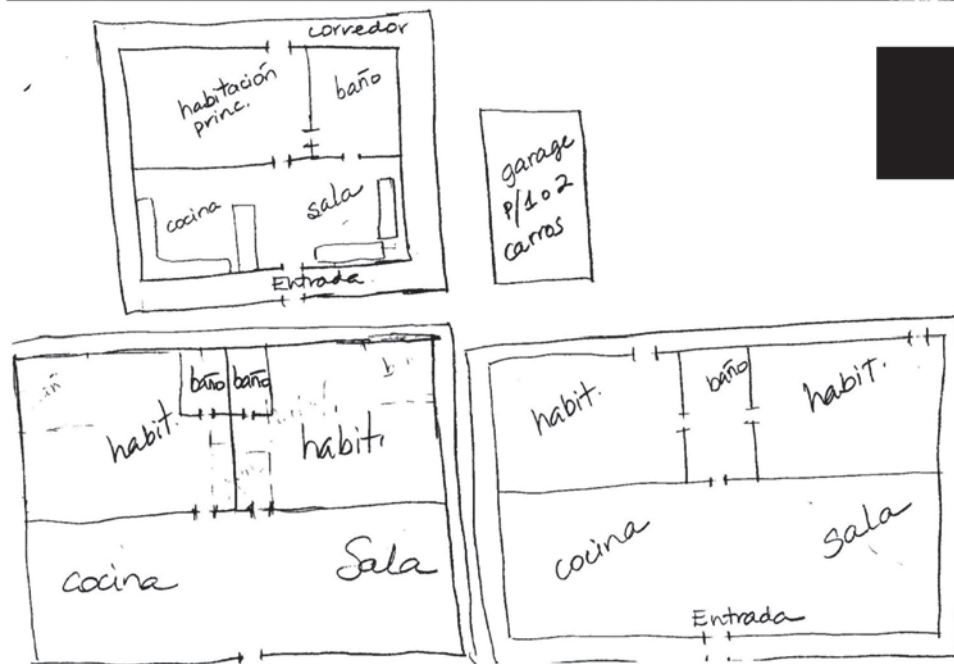


IMAGEN 5 Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

4.2- La Aldea actual con respecto a La Aldea del futuro -

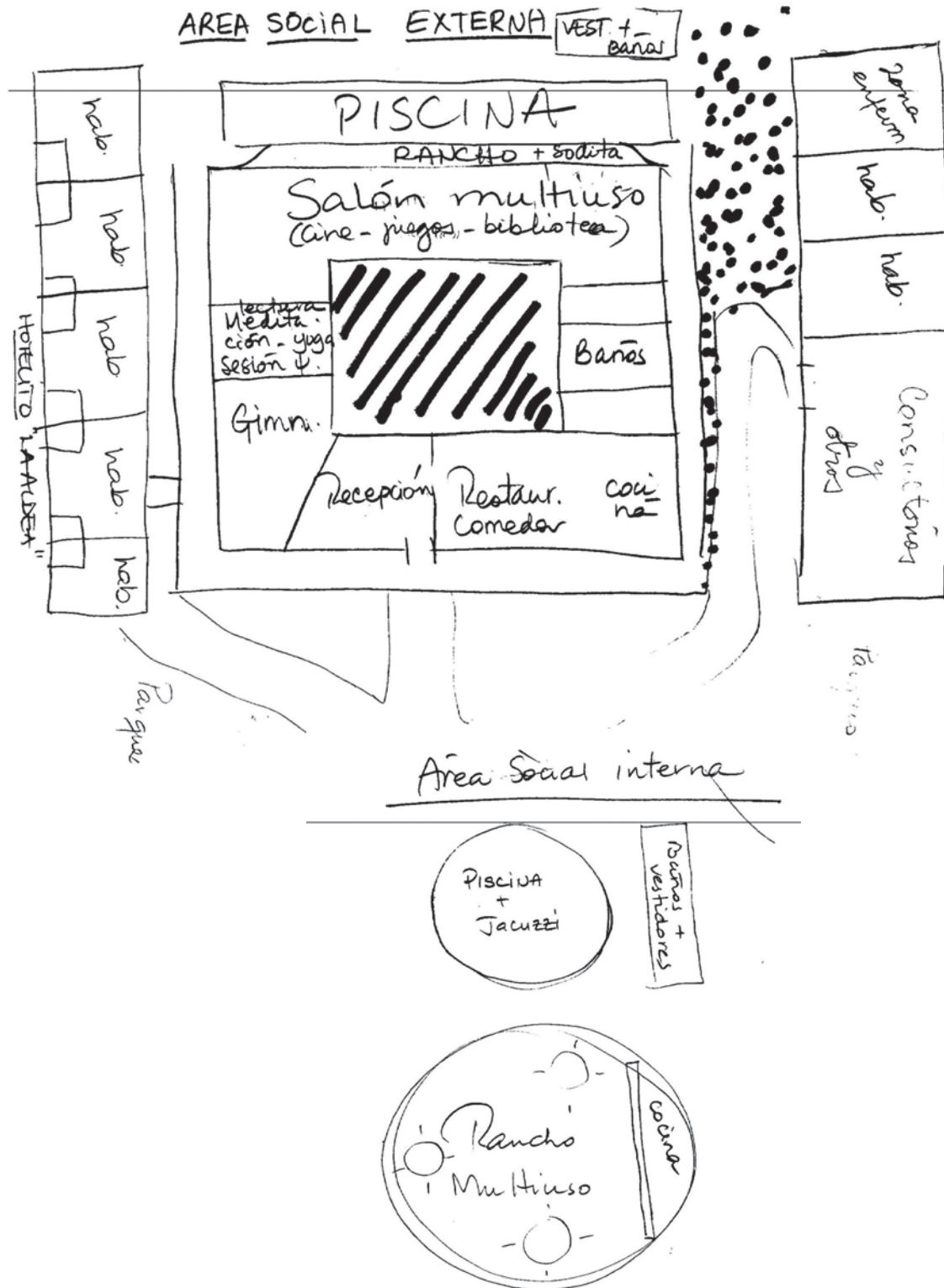


IMAGEN 6: Ejercicio 1 elaborado por La Aldea

4.2- La Aldea actual con respecto a La Aldea del futuro -

4.2.2 Sesiones de trabajo grupal de creación colectiva

A pesar de que originalmente se habían planteado momentos claros de evaluación grupal, las diferentes realidades de cada uno de los integrantes del equipo hizo que las evaluaciones se dieran en momentos diferentes a los planeados.

Sin embargo, y coherentemente con el componente teórico, eso no es un problema. Porque aceptamos la posibilidad de cambios inesperados, de devolvemos, de volver a comenzar desde otro punto... el camino recto no es la única opción válida. Además no ponemos tanto interés en el resultado

final sino en todo aquellos aprendido a lo largo del camino.

Se comenzaron las actividades grupales con reuniones de conocimiento entre las diferentes partes involucradas.

Luego tuvimos la Fiesta del Agua. Ahí marcamos un momento importante ya que fue el momento en el que se vio como algo real y posible la construcción material del sueño de La Aldea. En el Anexo 1 se puede ver la memoria completa de la actividad de ese día.



IMAGEN 7: PÁGINA DE LA MEMORIA DE TRABAJO 1 elaborada por la autora

Posteriormente, una vez avanzado el proyecto en el plano conceptual y en el diseño comenzó una serie de reuniones en las que en conjunto se revisaron los avances propuestos, se discutió sobre la

visión de grupo con respecto a las diferentes áreas, a la vocación del espacio y demás aspectos necesarios para el desarrollo del proyecto.

5. *Diseño arquitectónico*

Este capítulo corresponde a la etapa última de diseño.

Aquí el producto en su última versión antes de concluir el proyecto académico.

5.1- Orden geométrico-

Se desarrolló un análisis geométrico a partir de la geometría de la naturaleza: La Proporción aurea. Esto fue así para unir el proyecto ACCUA al flujo

del universo ya que podemos encontrar esta proporción desde la configuración de las galaxias hasta en las proporciones de un girasol.

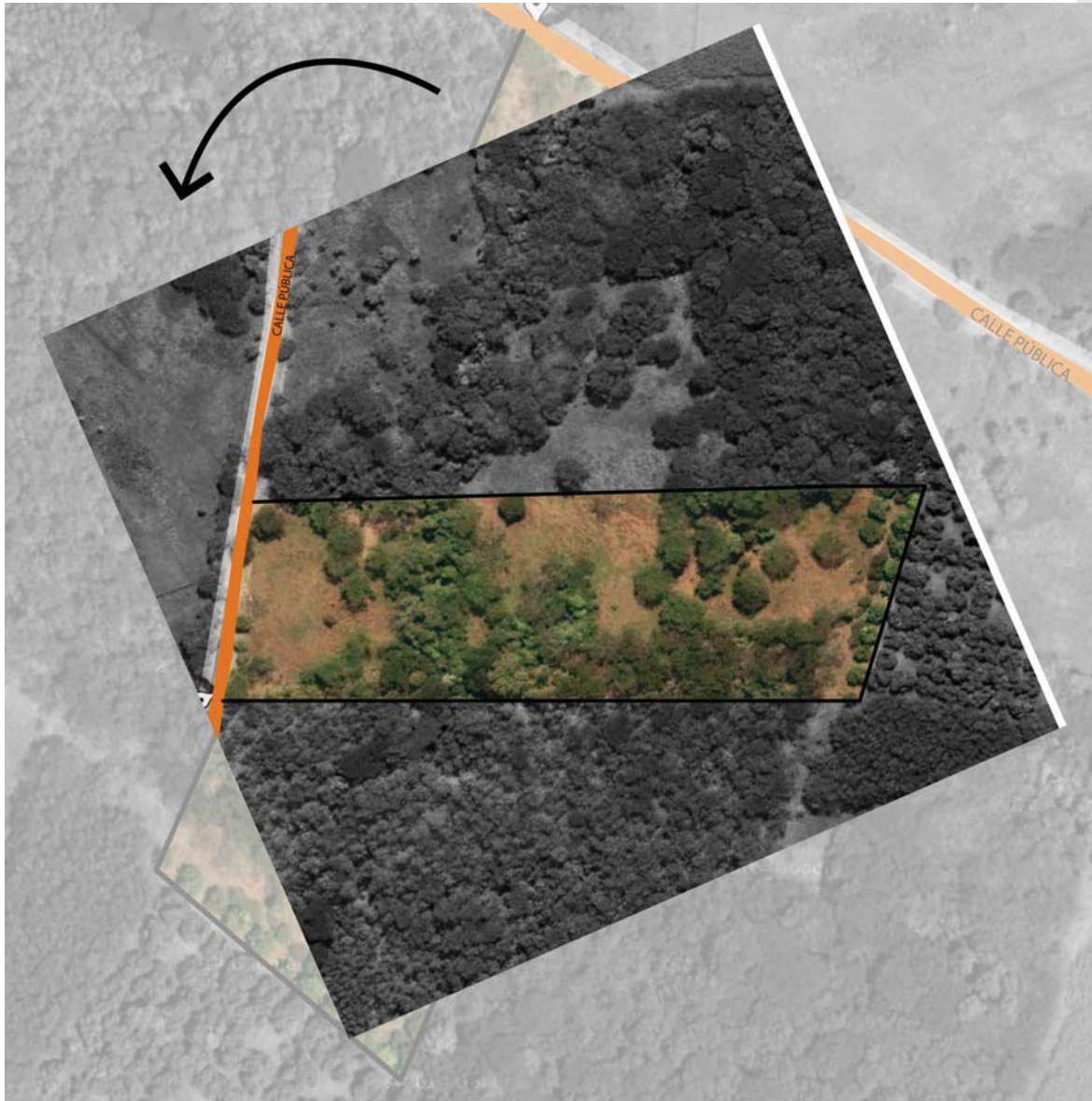


IMAGEN 8: MAPA A elaborada por la autora

5.1- Orden geométrico-

Se encuentra la proporción aurea dentro del lote a trabajar al mismo tiempo que se “escucha” lo que dice el lote: sus condiciones naturales.

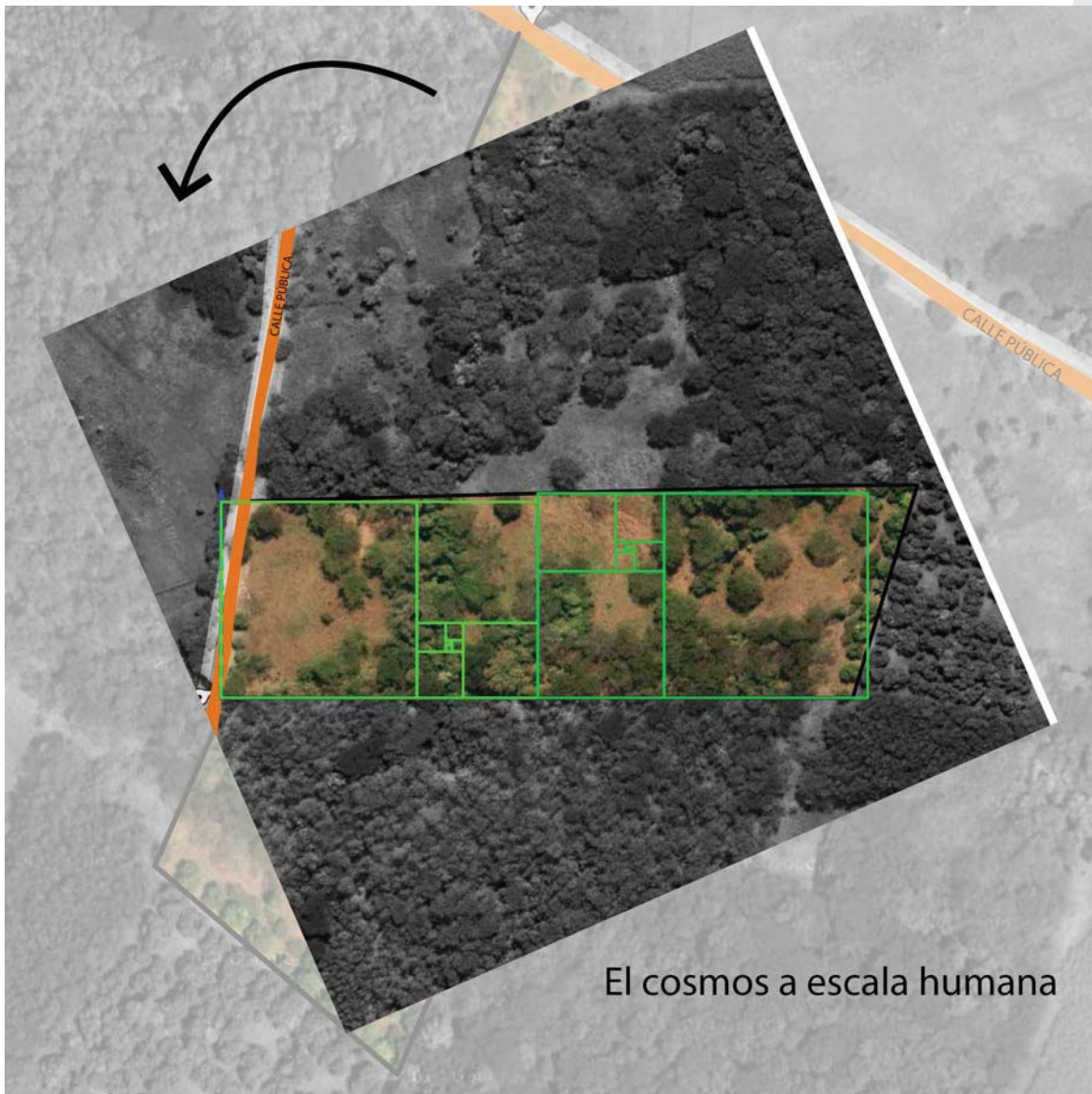


IMAGEN 9: MAPA B elaborado por la autora

5.1- Orden geométrico-

Se trazaron dos espirales áureas, una en cada rectángulo áureo trazados anteriormente.

Una vez trazadas las espirales, se comienzan a girar en 137.5°

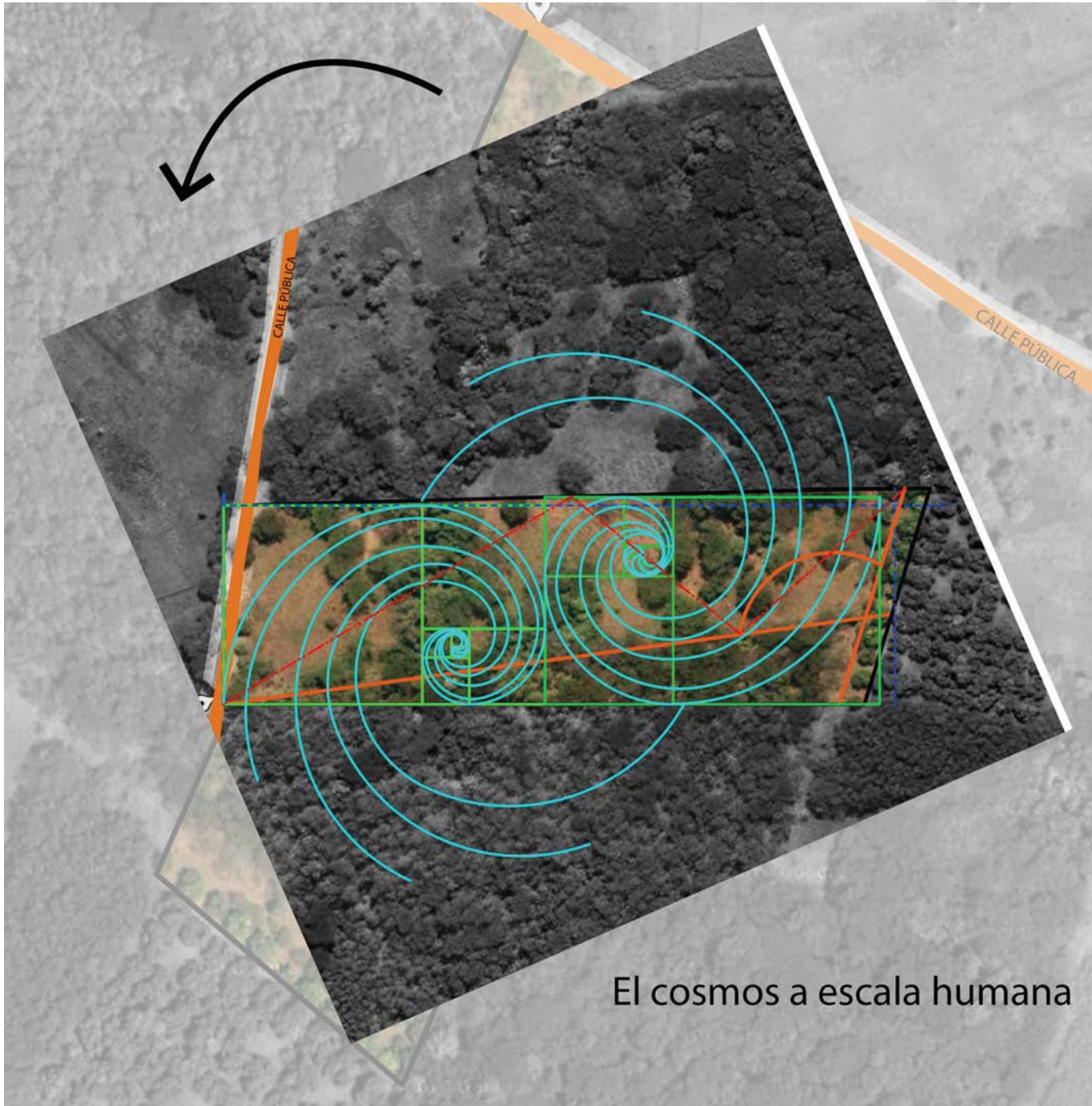


IMAGEN 10: MAPA C elaborado por la autora

5.2- Orden Orgánico -

Partiendo del orden geométrico de la mano con todas las conversaciones anteriores con cada uno de los involucrados en el proyecto surge el orden

orgánico. Tiene ese nombre porque es la forma en la que se organiza el proyecto como organismo vivo.

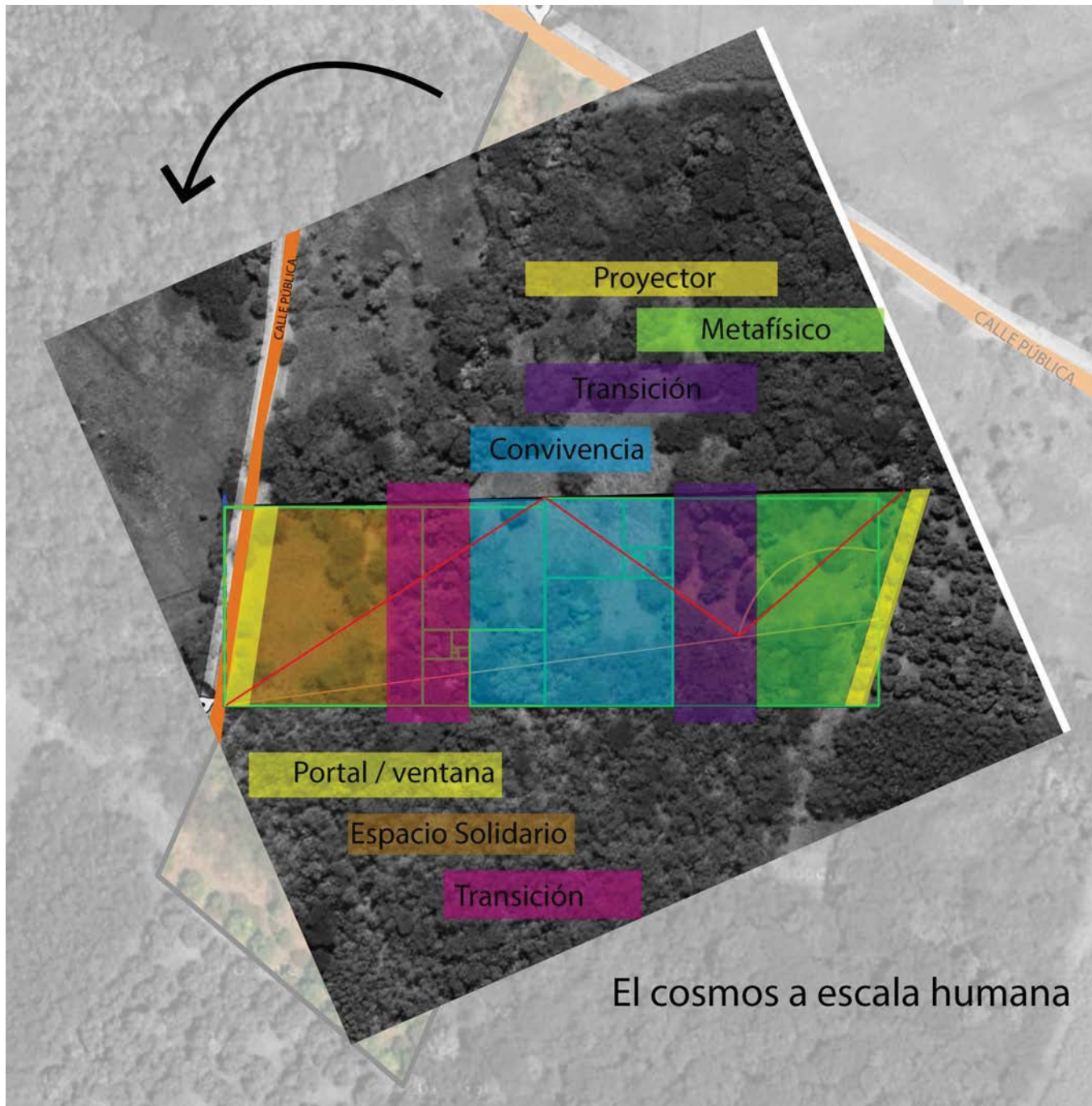


IMAGEN 11: MAPA D elaborado por la autora

5.2- Orden Orgánico -

Tiene entonces una correspondencia con el cuerpo humano. Desde los pies que es aquello que nos agarra al suelo, a nuestra realidad, pasando por un tracto vital donde se desarrollan la mayoría de los intercambios entre organismos hasta la cabeza que es lo que nos liga al universo, al holoverso.... A los demás organismos de la creación.

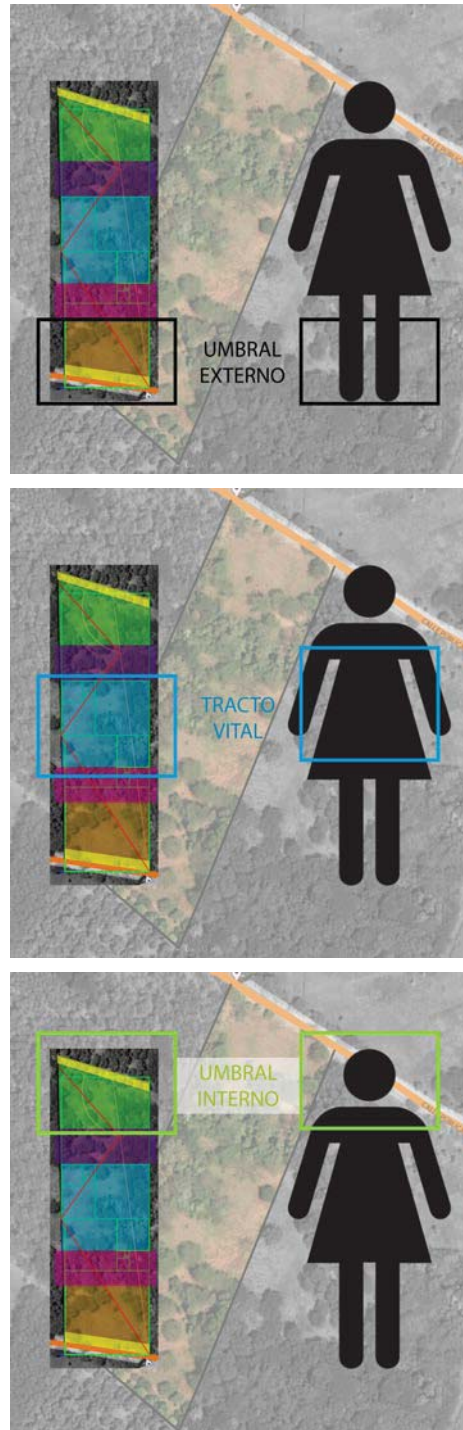


IMAGEN 12: ESQUEMA CONCEPTUAL DEL LOTE
elaborado por la autora

5.3- Plan Maestro -



PLANTA DE SITIO
 esc. 1:1000

5.3- Plan Maestro -



5.3.1 Espacio Solidario
Escala 1:500

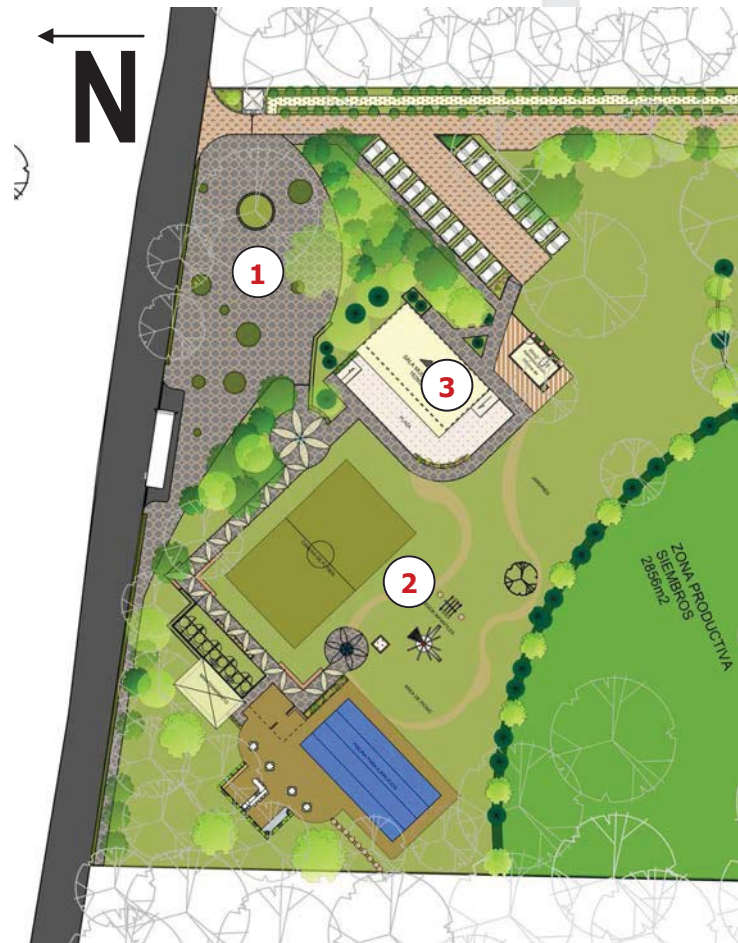
5.3- Plan Maestro -

El espacio Solidario consta de dos momentos importantes. Primero, un espacio privado de uso público. (1) que funciona como una manera de acercamiento con la comunidad. Es un espacio en el que todas las personas pueden acercarse y hacer uso de él. Tiene una parada de autobuses y espacios de estar. Además de esto se cuenta con espacios verdes, donde quien lo desee puede acercarse y sembrar las plantas que quiera. Es un espacio libre en el que cada quien se apropia como quiere.

El segundo espacio consta de unas instalaciones deportivas a las cuales la comunidad en general puede acceder. El interés es que este espacio genere algunos ingresos económicos que ayuden a la manutención de La Aldea(2). Cuenta con una cancha de fútbol 15, una piscina para nadar, un rancho, juegos infantiles, senderos, servicios sanitarios y área de picnic. Además de un salón multiusos para alquilarlo a la comunidad o bien para uso de actividades de la Aldea con la comunidad de Abangares (3).

El espacio Solidario además cuenta con un área de 2856 metros cuadrados para cultivos que ayuden a generar ingresos para el mantenimiento del proyecto y que sea fuente de trabajo para las personas de la comunidad.

Este espacio es aquel que amarra al piso, que nos liga a las realidades. En este caso es el espacio que genera dinero para poder ayudar a mantener el lugar. Una vez que se traspase este umbral, se queda por fuera todo el tema económico.



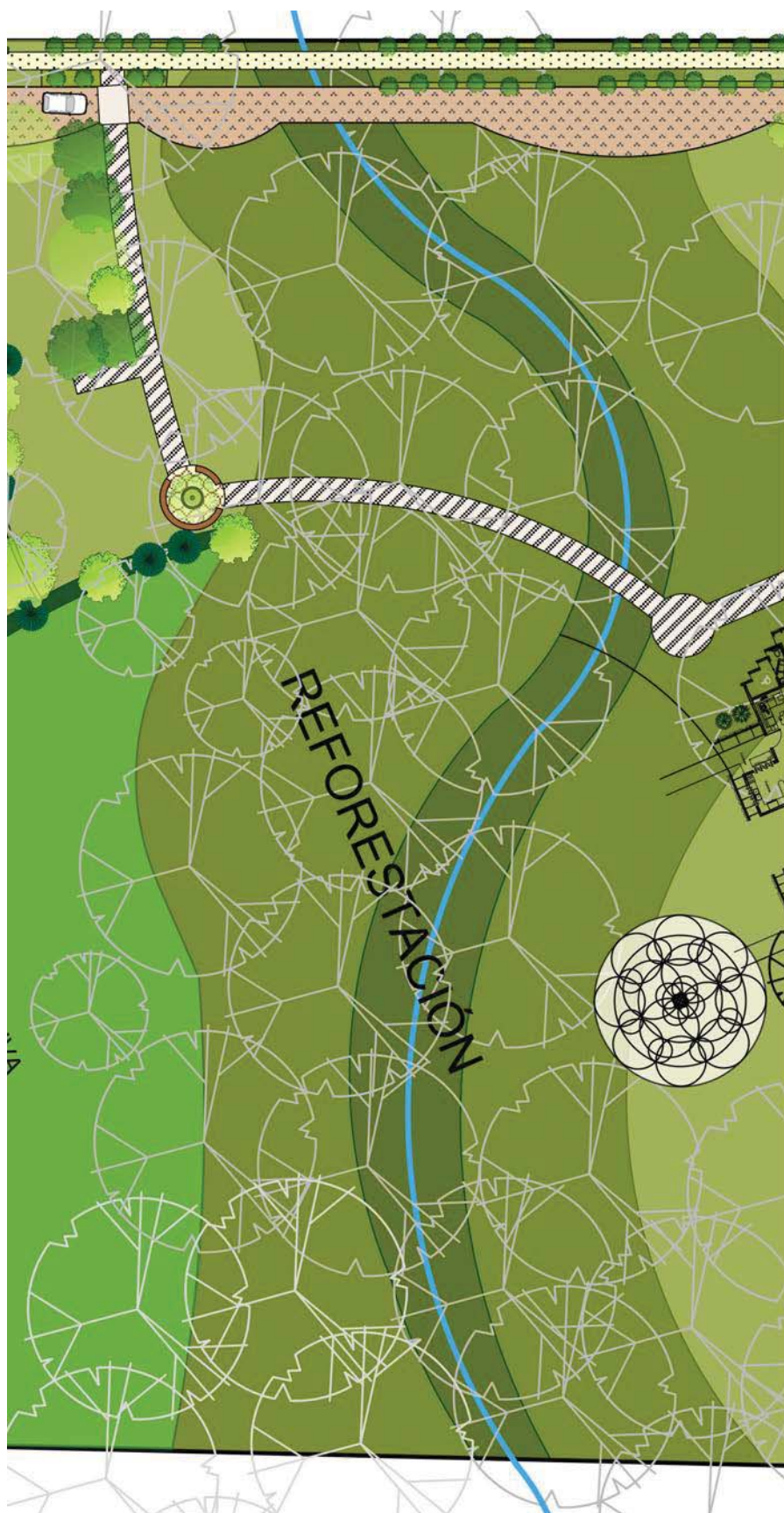
5.3- Plan Maestro -

5.3.2 Intervalo / Transición

El intervalo entre el espacio solidario y el interior es una franja de reforestación donde pasa una quebrada.

Al pasar por esta zona poblada de árboles y de jardines de creación colectiva de La Aldea las personas dejarán atrás todo aquello que represente el mundo exterior como el dinero o las relaciones de poder.. Entramos entonces a un espacio de cooperación, de diversidad y tolerancia en la que nos respetamos unos a otros y celebramos nuestras diferencias.

Este espacio cuenta con un puente de acceso peatonal que pasa entre los árboles y permite, por medio de bandas, la permanencia en el sitio a gusto de cada persona.



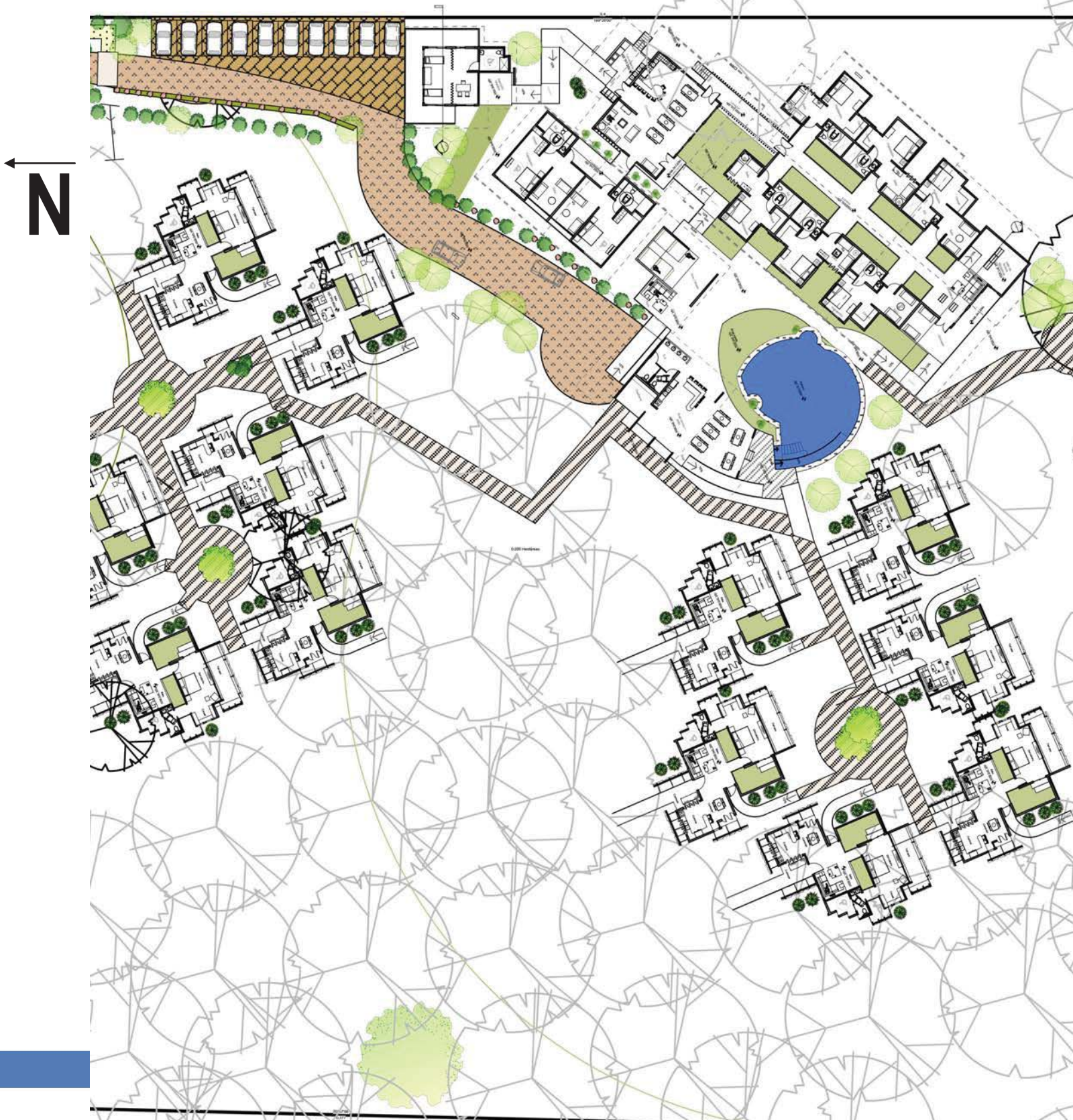
Intervalo
Escala 1:500



5.3- Plan Maestro -

5.3.3 Espacio de Convivencia

Escala 1:500



5.3- Plan Maestro -

5.3.3 Espacio de Convivencia

El espacio de convivencia está conformado por:

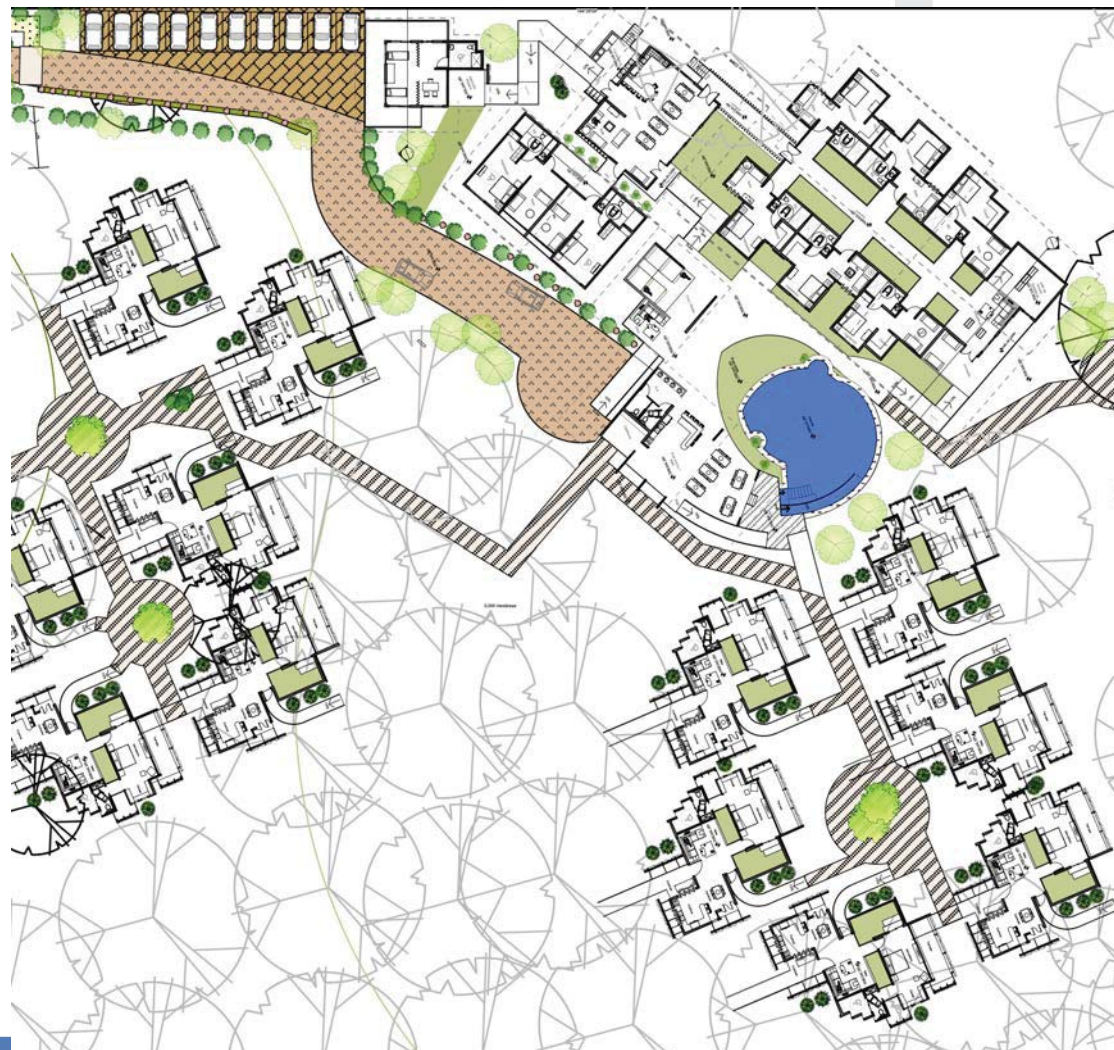
- El espacio de vivir común.
- El área de convivencia propiamente: Piscina, BBQ, cine y áreas verdes
- Núcleos vitales de 4 o 6 unidades.

no de los habitantes requiere de servicios médicos específicos o bien chequeos regulares

Lo más importante de este tracto vital es el intercambio, las relaciones, la celebración de la diversidad en todas sus formas. Es así que las posibilidades de actividades individuales o en conjunto son amplias.

Este espacio está intercomunicado por plataformas que están elevadas del piso 60 centímetros.

Adicionalmente tiene un espacio de salud complementario a la casa común, de manera que si algu-



Proyecto ACCUA

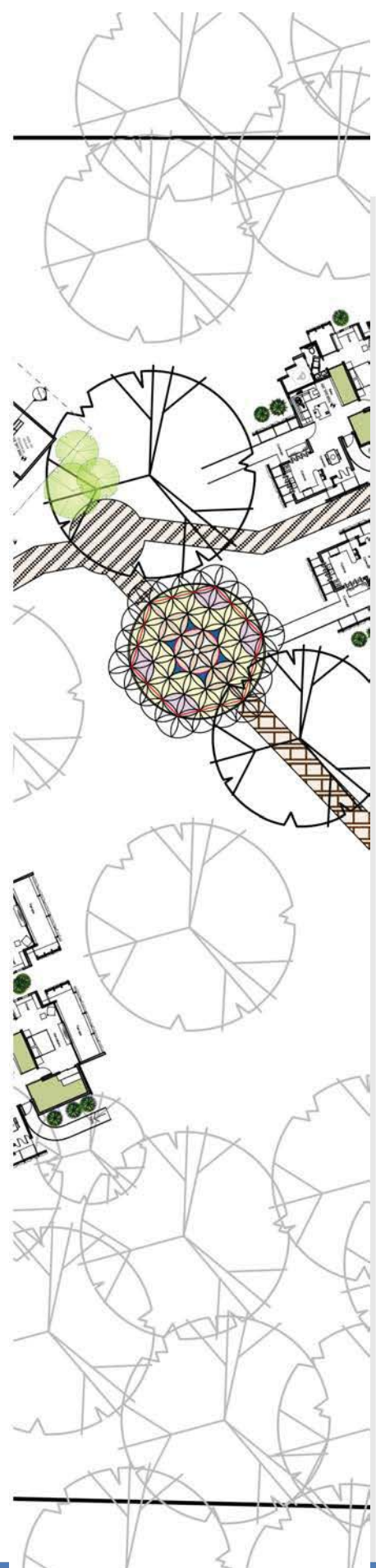
5.3- Plan Maestro -

5.3.4 Intervalo / Transición

La segunda transición amalgama la convivencia externa hacia una convivencia interior.

Se ve representada por el condensador de energías. Es un espacio donde, individualmente y en comunidad, se busca un equilibrio mayor y la paz entre las partes. Este es un espacio de conversación, de acuerdos, de purificación...

El Condensador de Energías tiene una sola entrada y una sola salida de manera que para quien recorra el proyecto en las plataformas tenga que pasar por ahí y hacer una introspección que colabore con el bienestar común.



5.3- Plan Maestro -

5.3.5 Espacio espiritual-metafísico



El tracto Espiritual Metafísico comienza con un espacio de creación al salir del condensador, ya que salimos libres y livianos de cargas emocionales negativas, por lo que estamos en un excelente momento para la creación.

Luego continúa con una serie de senderos de distinta duración. De continuar por las plataformas llegarán al laberinto de Chartres. Este laberinto nos recuerda que aunque desde afuera parece que estamos muy cerca del centro (que es el objetivo final) hay que recorrer un largo camino lleno de curvas y a veces incluso es necesario regresar para poder llegar al centro. Se aprende así a apreciar el camino y a respetar lo que a veces representa un retroceso, pero que es, por el contrario, un paso necesario para avanzar. Termina entonces con un espacio espiritual ecuménico donde las personas pueden proyectarse a la totalidad sea cual sea la visión que se tenga de ésta.

5.4- Diseño específico -

5.4.1 Espacio de convivencia



IMAGEN 13: Vista 1 módulo de convivencia elaborado por la autora



IMAGEN 14: Vista 2 módulo de convivencia elaborado por la autora

5.4- Diseño específico -



IMAGEN 15: Vista 3 módulo de convivencia elaborado por la autora

5.4- Diseño específico -

5.4.1 Espacio de convivencia

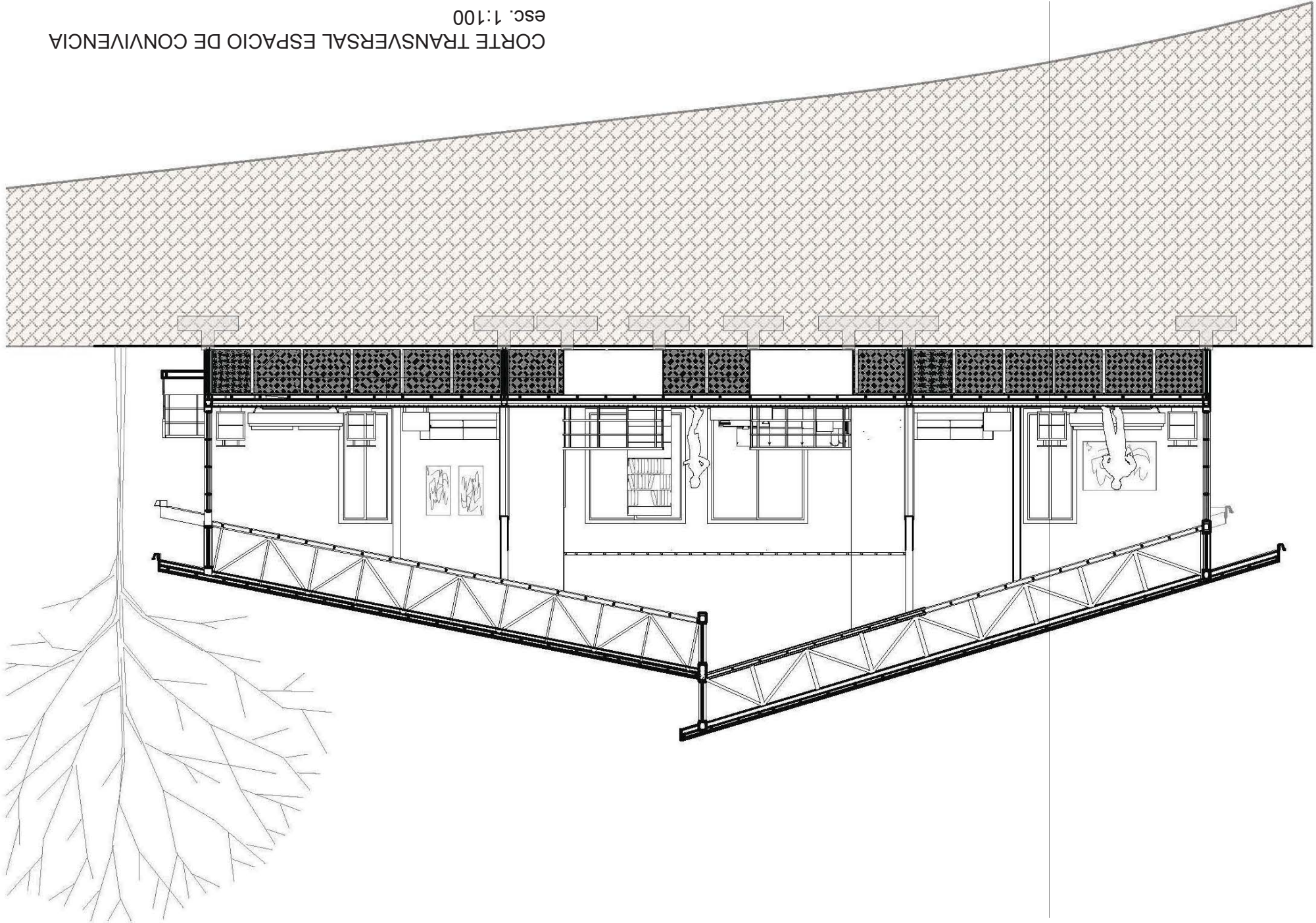


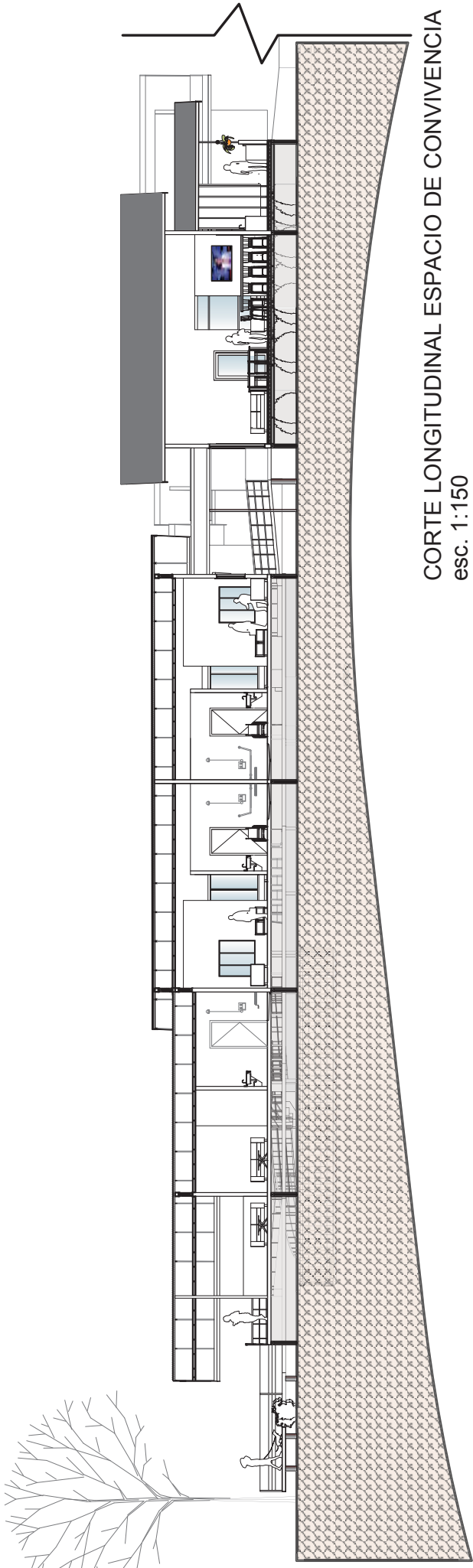
Planta Arquitectónica - Espacio de convivencia
esc. 1:300

5.4- Diseño específico -

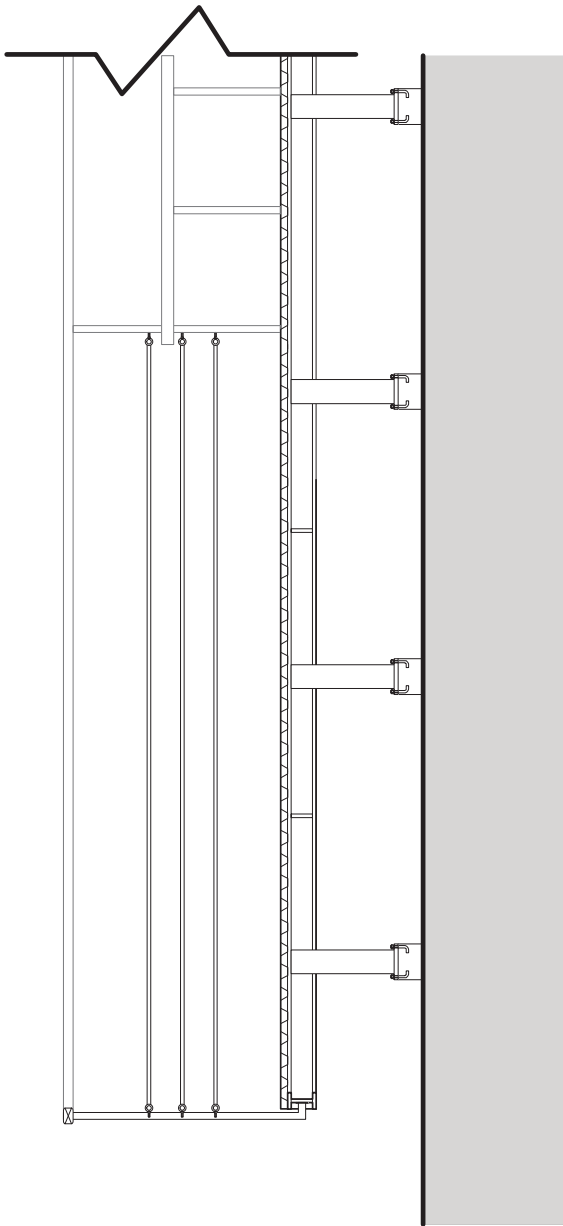
5.4.1 Espacio de convivencia detalle

CORTE TRANSVERSAL ESPACIO DE CONVENCIA
esc. 1:100





CORTE LONGITUDINAL ESPACIO DE CONVIVENCIA
esc. 1:150



DETALLE DE LAS PLATAFORMAS
esc. 1:20

5.4- Diseño específico -

5.4.2 Espacio Vitales



IMAGEN 16: Vista 1 MÓDULO INDIVIDUAL elaborado por la autora

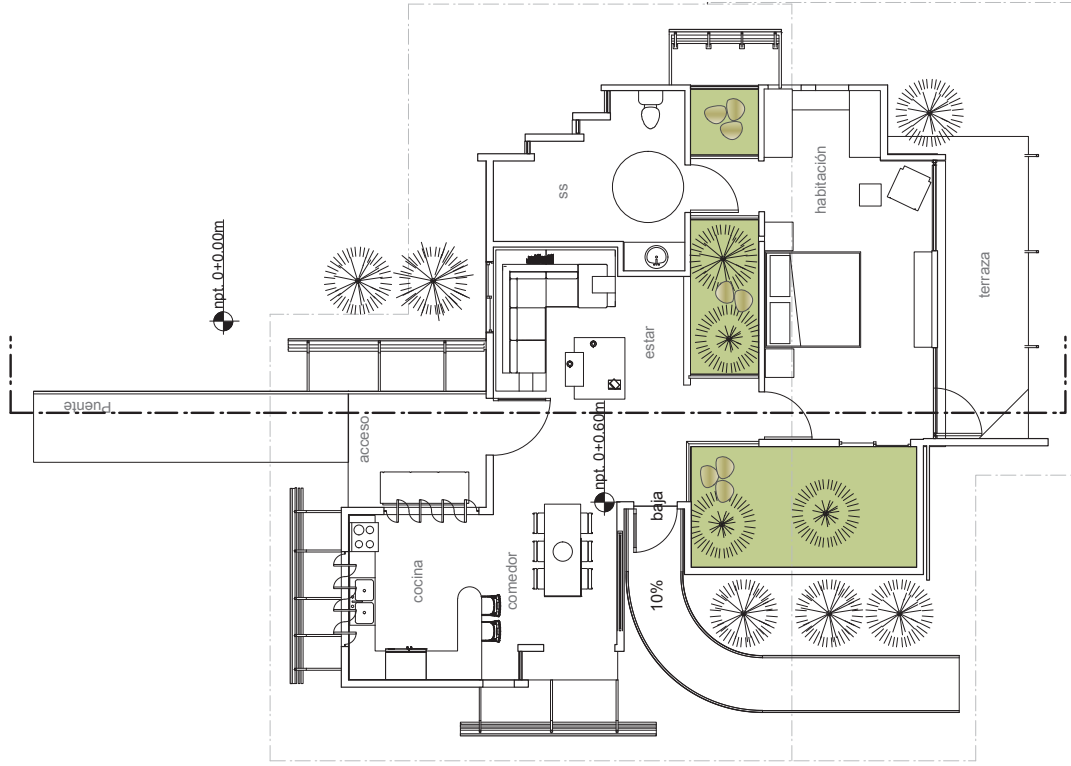


IMAGEN 17: Vista 2 MÓDULO INDIVIDUAL elaborado por la autora

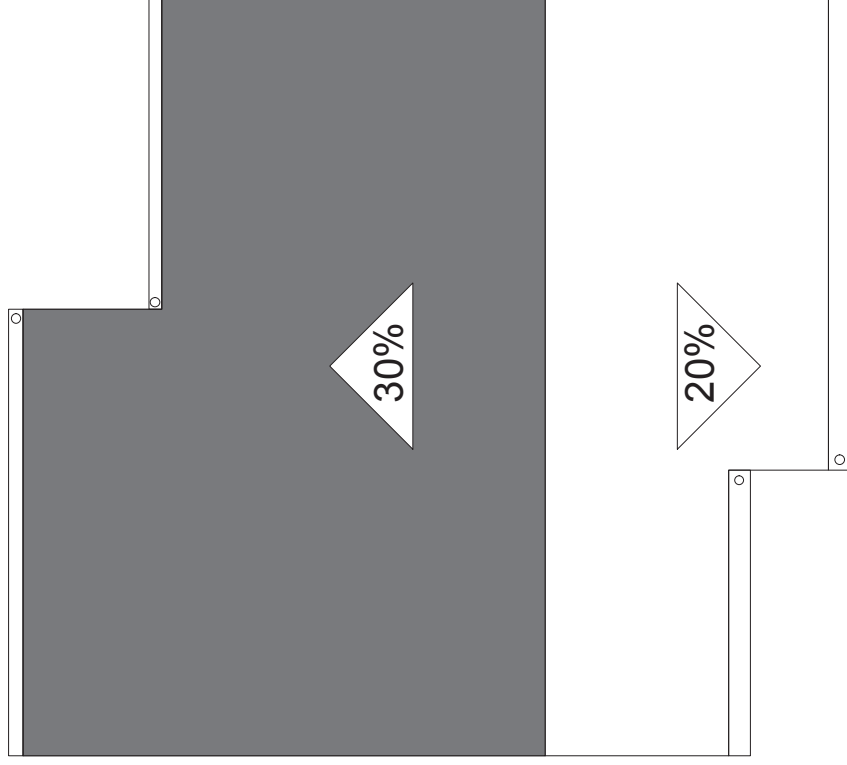
5.4- Diseño específico -

5.4.2 Espacio Vitales

Corte 1



PLANTA DE DISTRIBUCIÓN ARQUITECTÓNICA
MÓDULO INDIVIDUAL
 esc. 1:75

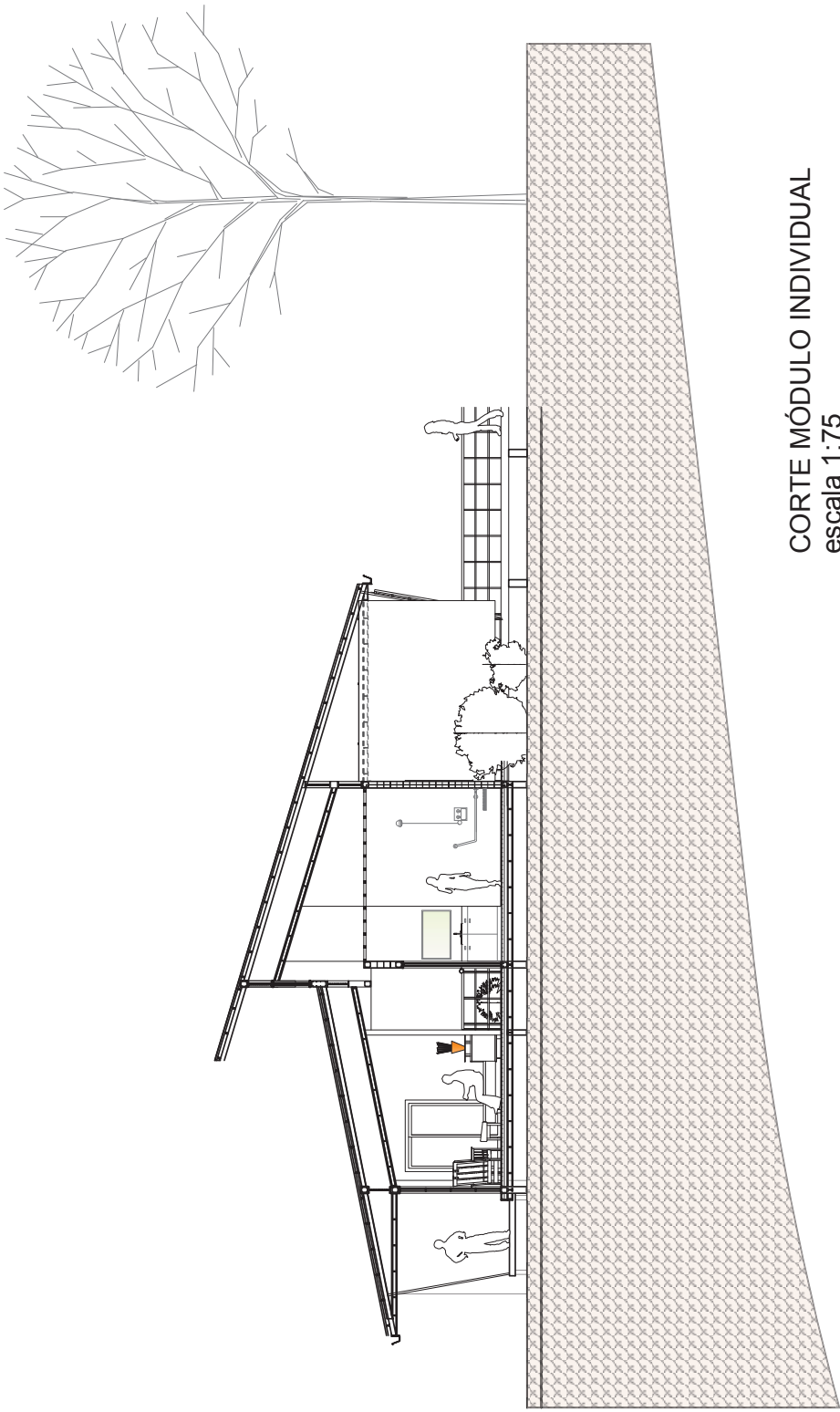


PLANTA DE CUBIERTAS
 escala 1:75

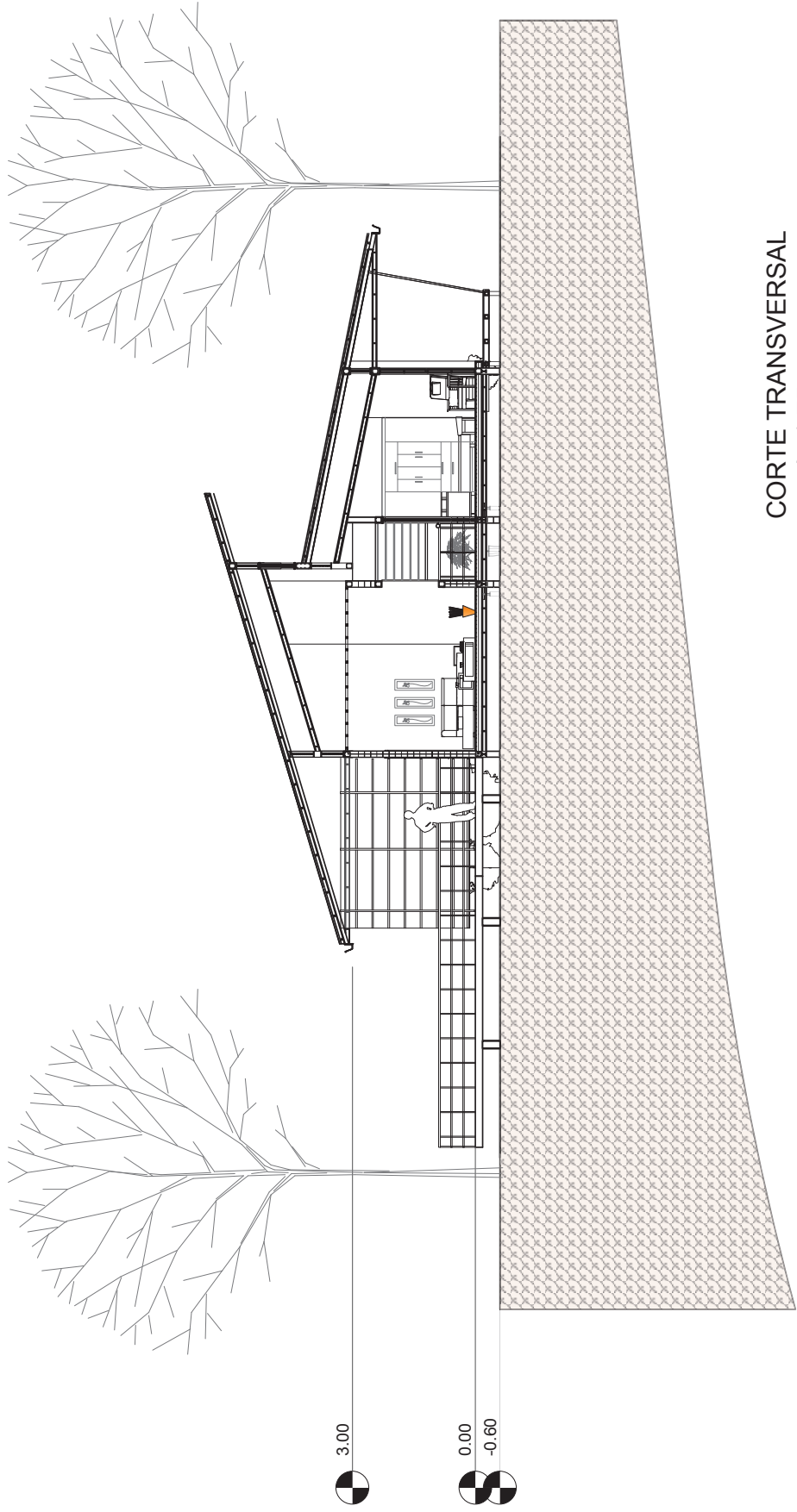
5.4- Diseño específico -

5.4.2 Espacio Vitales

Corte 2



CORTE MÓDULO INDIVIDUAL
escala 1:75



CORTE TRANSVERSAL
escala 1:75

5.4- Diseño específico -

5.4.2 Espacio Vitales

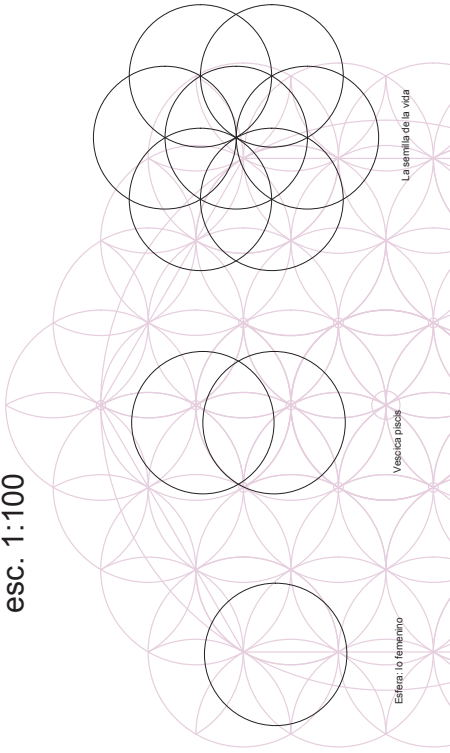
núcleos

5.4- Diseño específico -

5.4.3 Condensador de Energías

PLANTA CONDENSADOR DE ENERGÍAS

esc. 1:100



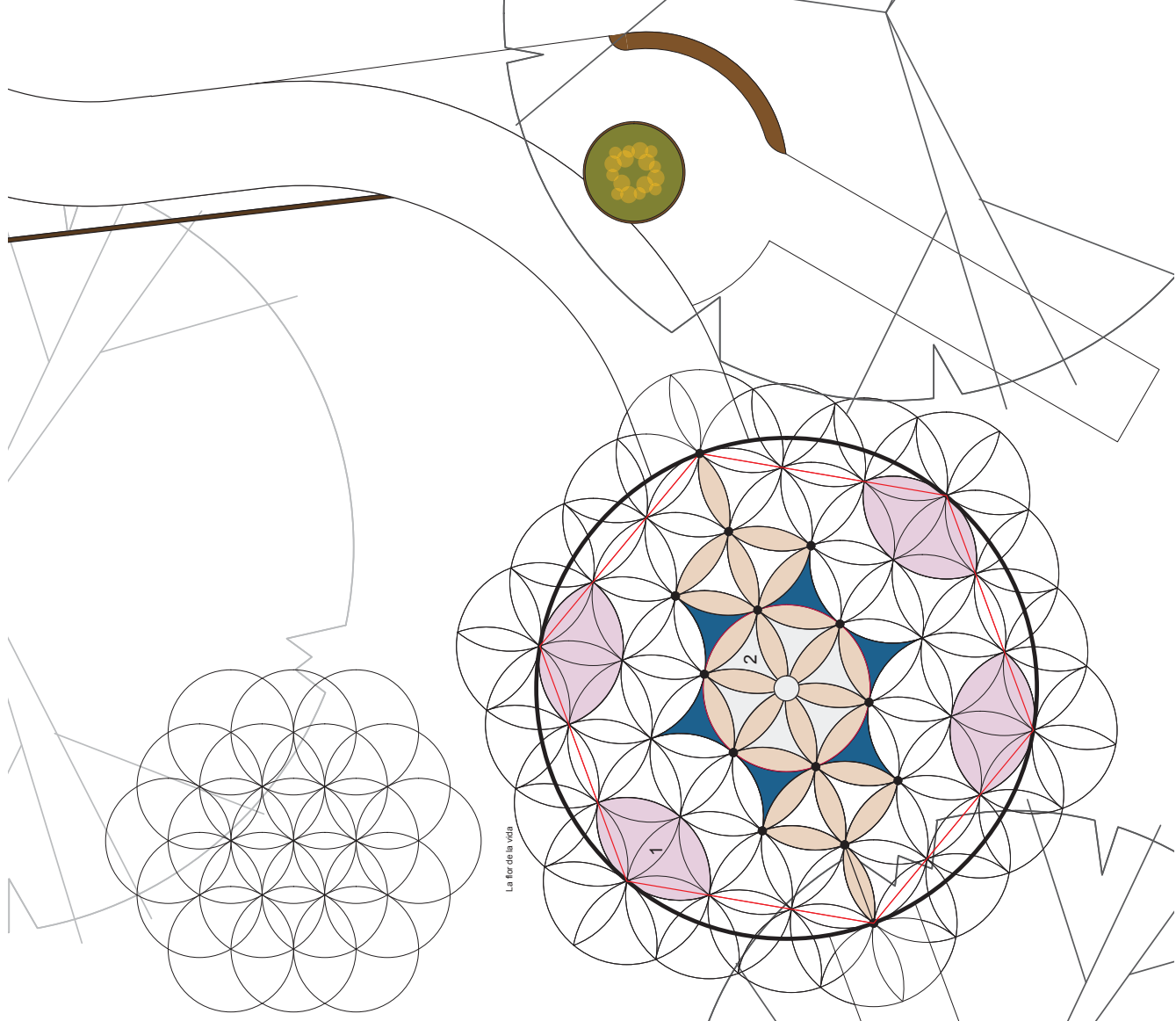
Esfera, lo femenino

Vesícula piscis

La semilla de la vida

Este espacio surge del análisis geométrico del árbol de la vida. El condensador de energías tiene una única entrada y salida ya que es un recorrido energético. Se entra desde el punto bajo de la energía, por el "reino" que es lo más terrenal y poco a poco se va subiendo en nivel de conciencia hasta llegar al centro, que es el punto de conciencia más alto. una vez alcanzado ese nivel se regresa poco a poco al reino pero con una nueva perspectiva.

Como espacio está conformado por áreas periféricas de introspección, de trabajo y meditación individual (1) al centro del círculo se llega al espacio de trabajo grupal en el cual se puede conversar en grupo de manera que se dejen en ese lugar, que se lleve el agua, cualquier preocupación, cualquier disgusto... (2) De manera que se pueda seguir al área espiritual sin cargas emocionales.



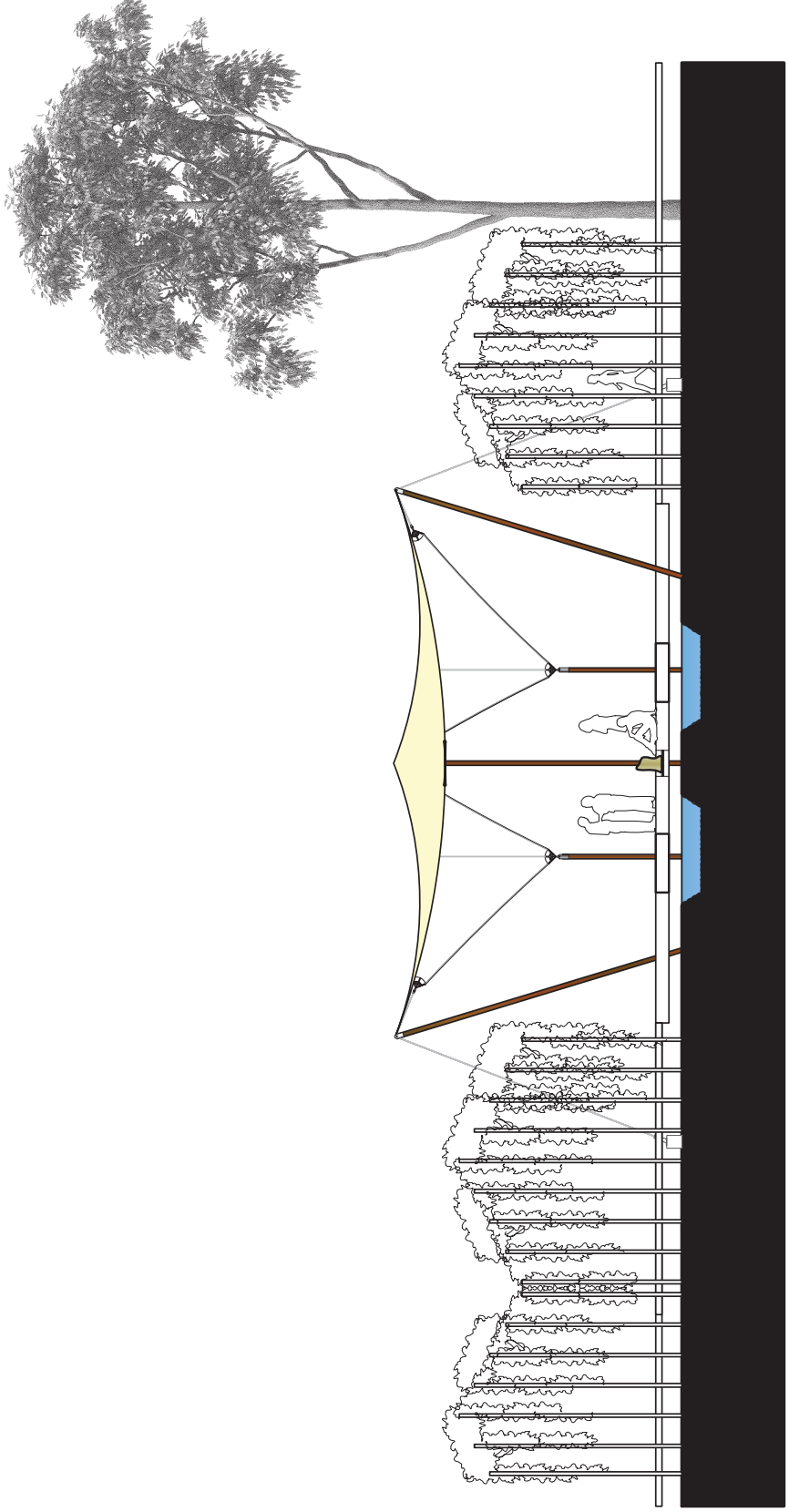
La flor de la vida

1

2

5.4- Diseño específico -

5.4.3 Condensador de Energías

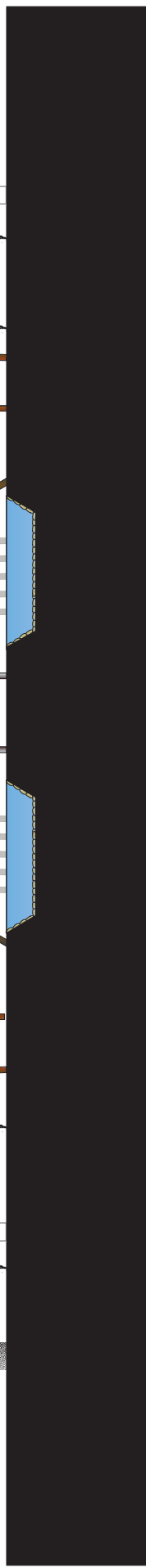
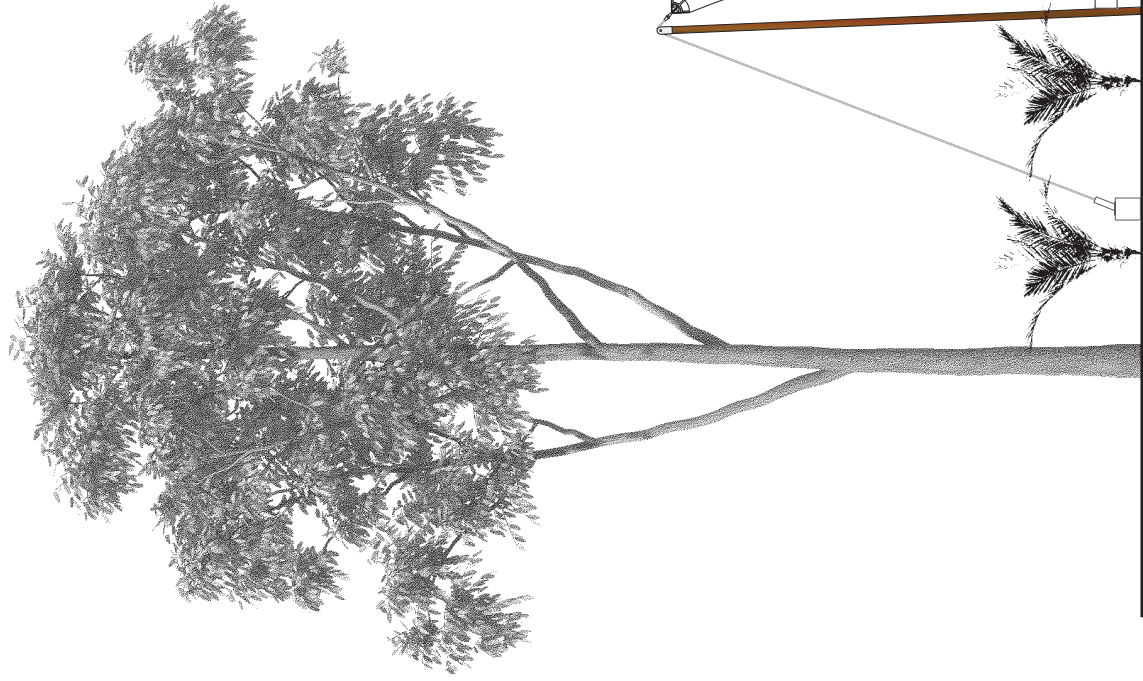


CORTE LONGITUDINAL CONDENSADOR DE ENERGÍAS
esc. 1:100

5.4- Diseño específico -

5.4.3 Condensador de Energías

CORTE TRANSVERSAL CONDENSADOR DE ENERGÍAS
esc. 1:100



6. Conclusiones

Aprendizaje

Para ser congruente con el desarrollo teórico no es acertado hacer conclusiones que cierren la puerta a más discusión, sin embargo tienen que ser llamadas de ese modo. Serán más bien “conclusiones parciales” o aprendizajes a este punto.

Luego de un proceso largo, un aprendizaje fundamental es el de la tolerancia al error propio. Está bien equivocarse, no pasa nada... de repente las personas nos vemos envueltas en un rol de “hay que hacer...” o “a mi edad ya debería de haber hecho...” y eso es tan relativo... cada persona es diferente, con una historia de vida diferente y habilidades diferentes. Así que, como se vio en el marco teórico, es imposible que todas las personas sigamos un mismo proceso y tengamos un mismo resultado. Y eso está bien, la diversidad está bien...más en una profesión como la arquitectura.

Otro gran aprendizaje es que, como seres humanos y como profesionales en arquitectura, es fundamental conocerse a sí mismo(a) o al menos tener el interés de hacerlo. Esto porque imprimimos algo de nosotras en cada cosa que hacemos. ¿qué estamos imprimiendo? ¿qué nos motiva en la vida? La búsqueda de un ser más esencial es básico para hacer una arquitectura responsable y sensible. Si las personas nos preocupamos por alcanzar una conciencia mayor de sí mismo/a conociendo y valorando nuestro lugar en el universo, sabiendo de qué manera estamos afectando (positiva o negativamente) a los demás seres entre otros aspectos mencionados antes, nos será más evidente el camino hacia una arquitectura responsable y sensible.

Con respecto al proceso, fue de mucho aprendizaje, sobre todo el lo profesional. El trabajo con las y los miembros de la Aldea, el tomar las diferentes opiniones y condensarlas en algo tangible fue complejo pero sumamente enriquecedor. Por el carácter del proyecto no podía ser de otra manera, ya que se está tomando a la persona profesional en arquitectura como una mediadora entre ambas partes, una traductora, jamás una posición arbitraria.

Definitivamente el mayor aprendizaje fue sobre la arquitectura propiamente. Que no es un “trabajo” es una dimensión de la vida... es parte de mi, parte de usted también. Y considero este proyecto final de graduación como un contrato personal, que deberá recordar el nivel de compromiso que se siente al salir de la Escuela de Arquitectura de la Universidad de Costa Rica, el entusiasmo por una arquitectura sensible y responsable, el deseo de hacer cada día lo mejor con la esperanza de colaborar con el bien común.

En ocasiones pareciera que se olvida esto el en camino de la vida profesional ya que actualmente vemos mucha arquitectura vacía, sin corazón.

Es entonces una posibilidad de reconocer la esencia:

¿quién soy?

¿me gusta quién soy?

¿qué de eso estoy plasmando en la arquitectura?

¿qué me motiva?

7. Bibliografía

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1996). Ley N° 7600 Igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad. San José, Costa Rica: Consejo Universitario, Universidad de Costa Rica.

Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica. (1996). Ley N° 7965 Ley integral para la persona adulta mayor. San José, Costa Rica.

Baglivo, J. A., & Graver, J. (1983). Incidence and symmetry in design and architecture. Cambridge, Great Britain: Press Syndicate of the University of Cambridge.

Butler, R.N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9, 243-246.

CONAPAM. (2000, Febrero 24). Modalidades de Atención. Publicado en: Modalidades de Atención,

Encontrado en <http://www.conapam.go.cr/modalidadesdeatencion3.htm>

Conejo, E. (1998). Diseño Participativo y Vivienda Popular Urbana (Tesis de Maestría, Escuela de Arquitectura, Universidad de Costa Rica, 1998)

Corporación Cultural Amereida. (s.f.). www.amereida.cl. Recuperado el 15 de 11 de 2012, de <http://www.amereida.cl/corporacion/>

Cuánticas. (10 de 11 de 2010). www.cuanticas.com. Recuperado el 3 de 11 de 2012, de <http://www.cuanticas.com/la-ciencia-prueba-los-beneficios-de-la-meditacion>

Desconocido. (9 de 1 de 2011). www.saludyvida.com. Recuperado el 7 de 11 de 2012, de <http://www.vejezyvida.com/reflexiones-sobre-la-vejez/>

Fundación Once. (2009). Accesibilidad y capacidades cognitivas, movilidad en el entorno urbano. Conocimiento y Experiencias febrero. Obtenido Septiembre 10, 2011, de http://accesibilidadcognitivaurbana.fundaciononce.es/descargas/Accesibilidad_Cognitiva_Urbana_Conocimiento_y_Experiencias_vFinal.pdf

Gómez, C. (2005). Centro para la Expresión y Promoción de las Capacidades y Talentos del Adulto mayor (Tesis, Escuela de Arquitectura, Universidad de Costa Rica, 2005)

Gutiérrez, C. (19 de 2 de 2010). [www.es.scribd.com](http://www.es.scribd.com/doc/27119230/LOS-7-PASOS-CLAVES-DE-LA-SALUD-PREVENTIVA). Recuperado el 1 de 11 de 2012, de <http://www.es.scribd.com/doc/27119230/LOS-7-PASOS-CLAVES-DE-LA-SALUD-PREVENTIVA>

Hambidge, J. (1967). The elements of dynamic symmetry. Ontario, Canada: General Publishing Company.

Holmgren, D. (2007). www.holmgren.com.au. Recuperado el 4 de 11 de 2012, de <http://www.holmgren.com.au/>

Losada, A. (2004). "Edadismo: consecuencias de los estereotipos, del prejuicio y la discriminación en la atención a las personas mayores. Algunas pautas para la intervención". Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores, nº14. [Fecha de publicación: 28/02/2004]. Disponible en: <http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/losada-edadismo-01.pdf>

Mann, T. (1924). La montaña mágica (M. Verdaguer, traducción.). Berlín, Alemania: Edhasa.

Martínez, E. (2008). Diseño inclusivo y participación juvenil en los proyectos de cualificación del medio construido.

Ar@cne: revista electrónica de recursos en internet sobre geografía y ciencias sociales. Recuperado en Mayo 2, 2008, tomado de <http://www.raco.cat/index.php/Aracne/article/view/87069>

Medrano, M. (2005). Diseño Bioclimático para un conjunto de Viviendas Tutelares en Alajuela, Atenas, Río Grande (Tesis de Maestría, Escuela de Arquitectura, Universidad de Costa Rica, 2005)

Palmore, E. (1990). Ageism: Negative and positive. New York: Springer.

Palmore, E. (1999). Ageism: Negative and positive (2nd ed.). New York: Springer.

Pujol, R. J. (s.f.). <http://www.residenciajosepujol.com>. Recuperado el 31 de 10 de 2012, de <http://www.residenciajosepujol.com/index.php?action=requisitos>

Punset, E. (Escritor). (2011). La ciencia de la belleza [Televisión series episodio]. En E. Punset (Productor), Redes. San Cugat, Cataluña, Barcelona: TVE.

Punset, E. (Escritor). (2011). Las simetrías del Universo [Televisión series episodio]. En E. Punset (Productor), Redes. San Cugat, Cataluña, Barcelona: TVE.

Robelin, S. (Dirección). (2011). Et si on vivait tous ensemble? (¿Y si viviéramos todos juntos?) [Película].

Rovira, E. (2003). Accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas. In J. Girona (Ed.), Libro blanco de la accesibilidad (pp. 34). Barcelona, España: UPC.

Universidad de Costa Rica. (2009). El PIAM: 24 años en la Universidad de Costa Rica. Publicado en <http://accionsocial.ucr.ac.cr/web/piam/historia-del-piam>

Vargas, G. (2003). Método de análisis para textos visuales. Lectura de la Ciudad de San José como texto artístico (Maestría en Artes, UCR, 2003)

Viquez, M. (2009). Implicaciones económicas y familiares de la viudez en personas adultas mayores que participan en el Programa Integral para la Persona Adulta Mayor: una mirada desde la perspectiva de género (Tesis de Licenciatura, Escuela de Trabajo Social, Universidad de Costa Rica, 2009)

Real Academia Española. (2001). Disquisición. En Diccionario de la lengua española (22.a ed.). Recuperado de <http://buscon.rae.es/drae/srv/search?id=rtuYhhbzsDXX2hoxNBML>

Boff L. (marzo 2007). Las Humanidades hoy en América Latina. Discurso Dictado en la Universidad de Costa Rica. Montes de Oca, San José, Costa Rica.