

Espacios Públicos: tu dosis diaria de salud mental

Gloria Cárdenas León



Resumen

En un contexto de estrés urbano constante, los espacios públicos se revelan como herramientas poderosas para el cuidado de la salud mental. Diversos estudios han demostrado que parques, plazas y calles activas no solo son agradables, sino que promueven la relajación, reducen el estrés, mejoran la concentración y fortalecen el sistema inmunológico. Filósofos como Heidegger y Lefebvre, y científicos contemporáneos, coinciden en que necesitamos espacios que favorezcan la conexión con otros y con la naturaleza. Estar 20 minutos en un entorno verde reduce el cortisol, la “hormona del estrés”, y favorece la regeneración neuronal. Además, estos espacios fortalecen el tejido social, fomentan el sentido de pertenencia y la seguridad comunitaria. Lejos de ser un lujo, el espacio público bien diseñado es una “medicina natural” accesible, democrática y sin efectos secundarios. La invitación final es clara: usar estos espacios conscientemente no solo mejora nuestra salud, sino que contribuye a construir ciudades más humanas y sostenibles.

Introducción

Actualmente vivimos en una época de estrés constante, contaminación y caos urbano, cuidar nuestra salud mental se ha vuelto más importante que nunca, pero ¿te has preguntado cómo hacerlo?, ¿por dónde empezar?, la respuesta podría estar más cerca de lo que imaginas, y ésta la encontrarás, en los espacios públicos de tu ciudad.

Cuando los expertos hablan de espacios de **interacción social y desarrollo comunitario**, en realidad se refieren a algo muy simple, a esos lugares donde automáticamente te sientes mejor, los investigadores han descubierto que estos espacios no son solo lugares bonitos, si no son verdaderos centros de bienestar que tienen un impacto directamente en tu salud mental y física.

¿Alguna vez has notado cómo te sientes cuando caminas por un parque?, ese momento en que ves el verde de los árboles, escuchas el sonido de las hojas moviéndose con el viento, y sientes que el aire que respiras te hace muy bien, claro, es que esto, no es casualidad, tu cuerpo y tu mente están respondiendo a algo que los científicos han estudiado durante años, y es el poder sanador de los espacios públicos.

Más que solo lugares bonitos, la ciencia detrás del bienestar

Los filósofos como Heidegger (1995), ya intuían algo fundamental, los seres humanos necesitamos *ser-en-el-mundo*, es decir justamente necesitamos existir en espacios que nos conecten con nosotros mismos y con otros, lo que él llamaba una relación existencial entre las personas y su entorno, lo que hoy la neurociencia lo confirma con datos concretos.

Es justo por ello que los espacios públicos trabajan en varios niveles para mejorar tu bienestar, a través de la conexión social

natural, el sociólogo Habermas (1999), descubrió que los espacios públicos funcionan como redes de comunicación, donde puedes interactuar con otros sin presión, no necesitas forzar conversaciones, simplemente el estar rodeado de vida comunitaria ya activa tu sentido de pertenencia y reduce la sensación de sentirte solo.

Tu cerebro en modo reparación, los urbanistas como Gehl (2011), han documentado cómo el diseño de calidad en los espacios públicos literalmente invita a tu mente a relajarse, es decir cuando estás en un ambiente bien diseñado, tu cerebro activa la *red neuronal* por defecto, que es como poner tu mente en piloto automático para que se recupere del estrés, y realizar ejercicio sin que se sienta como ejercicio, es decir, solo caminar por un sendero, jugar con amigos en una cancha, o incluso solo moverte de una banca a otra, activa tu cuerpo de manera natural, y cuando tu cuerpo se mueve, tu mente se libera.

Una medicina que funciona para todos

La investigadora Jacobs (2011), revolucionó nuestra comprensión de los espacios públicos al demostrar que las calles y plazas activas no solo son más seguras, sino que crean una **vigilancia natural**, que nos hace sentir protegidos, cuando hay diversidad de actividades y personas utilizando un espacio a diferentes horas, se genera un ambiente de confianza y seguridad.

Pero aquí viene lo mejor, esta **medicina urbana** funciona independientemente de tu edad, condición social o antecedentes, los espacios públicos bien diseñados, como dice el concepto de *derecho a la ciudad* del filósofo Lefebvre (2017), son verdaderamente democráticos y están ahí para todos, sin excepción.

Pero, ¿Por qué te sientes mejor después de pasar tiempo en un espacio público verde?, la investigación científica ha encontrado respuestas fascinantes que validan lo que los teóricos urbanos intuían, por qué reducen el cortisol, esta hormona del estrés simplemente disminuye significativamente después de solo 20 minutos en un espacio verde, es como si tu cuerpo supiera automáticamente que está en un lugar seguro.

Mejora de la atención y de tu capacidad de concentración, después de estar en la naturaleza, sabías que, los estudiantes que tienen acceso a espacios verdes cerca de su escuela muestran mejor rendimiento académico, fortalecimiento del sistema inmune, los árboles liberan compuestos químicos llamados fitoncidas que fortalecen nuestro sistema inmunológico, es decir literalmente, respirar aire de parque te hace más fuerte (Holguín y Soria, 2024).

Desarrollo cognitivo, como señala el teórico Lynch (2015), los espacios públicos funcionan como entornos de aprendizaje, donde adquirimos nuevos conocimientos y habilidades a través de la interacción con otros y con el ambiente, por lo que, muchos piensan que para obtener estos beneficios necesitan escaparse a una montaña o a una

playa lejana, la realidad es que cualquier espacio público con elementos naturales puede funcionar. A continuación, se presenta el ciclo del bienestar urbano (Figura 1) en donde se muestran los diferentes beneficios que proporciona el espacio público. Estos espacios crean un ciclo de bienestar urbano, donde cada beneficio se refuerza mutuamente, la actividad física mejora tu estado de ánimo, la conexión social reduce el estrés, el contacto con la naturaleza fortalece tu sistema inmune, y todo esto junto mejora tu calidad de vida general.



Figura 1. Ciclo de bienestar Urbano (Elaboración propia, 2025)

Más allá del bienestar individual, construyendo comunidades más sanas

Cuando usas espacios públicos conscientemente, no solo mejoras tu propia salud mental, si no que contribuyes a crear algo más grande, como señala el pensador Innerarity (2006), el espacio público es donde **se negocia lo común**, donde una comunidad define qué valores compartir y cómo vivir juntos, cada vez que eliges caminar por un parque en lugar de quedarte encerrado, cada vez que saludas a alguien en una plaza, cada vez que cuidas el mobiliario urbano, estás participando en la construcción de una ciudad más humana y saludable.

Los espacios públicos sostenibles, con áreas verdes, materiales locales, y diseño ecológico, también nos permiten practicar una ética de la responsabilidad, hacia las futuras generaciones como lo menciona el teólogo Boff (2009), cuando usamos y cuidamos estos espacios, desarrollamos una relación amorosa y respetuosa con nuestro entorno.

Entonces, la evidencia es clara, los espacios públicos son una de las herramientas de salud mental más poderosas y accesibles para todos, no requieren receta médica, no tienen efectos secundarios negativos, y están disponibles las 24 horas del día, en una época donde buscamos soluciones complejas y costosas para nuestros problemas de estrés y ansiedad, a menudo ignoramos esta ***farmacia urbana***, que está literalmente en nuestras calles, en nuestra colonia, en nuestra ciudad, se requiere una dosis diaria de todos los elementos que pueden realmente hacer el cambio en tu salud, tal como se muestran en la figura 2.



Figura 2. Componentes del espacio público para la salud mental (Elaboración propia, 2025)

Conclusiones y Reflexiones

Los espacios públicos representan mucho más que simples lugares de recreación, son verdaderos laboratorios de bienestar que integran beneficios físicos, mentales, sociales y comunitarios, la investigación científica confirma lo que los teóricos urbanos y filósofos han intuido durante décadas, necesitamos estos espacios para ser plenamente humanos sanos.

Los datos son contundentes, 20 minutos en un espacio verde reducen el cortisol, mejoran la concentración, fortalecen el sistema inmune y activan redes neuronales de reparación, pero más allá de los números, estos espacios nos ofrecen algo que ninguna aplicación o tratamiento puede replicar, la experiencia auténtica de pertenecer a una comunidad viva y sana.

En nuestra era digital, donde pasamos horas frente a pantallas y socializamos principalmente a través de redes sociales, los espacios públicos se convierten en anclas que nos devuelven a nuestra esencia, vivimos en un mundo hiperconectado, pero paradójicamente fragmentado, y estos lugares nos recuerdan una verdad fundamental de nuestra especie, somos seres profundamente sociales que necesitamos del contacto real con otros y con el mundo natural para prosperar, no se trata de romanticismo, sino de biología básica, ya que evolucionamos en comunidades, rodeados de naturaleza, y nuestros cerebros y cuerpos están diseñados para funcionar óptimamente en estos entornos, no encerrados entre paredes mirando pantallas.

El desafío ahora está en tus manos, la próxima vez que sientas que el estrés te supera, o cuando la ansiedad parece incontrolable, resiste la tentación de perderte en otra serie o en el scroll infinito de las redes sociales, en su lugar, date el regalo de salir, caminar y buscar el espacio verde más cercano, permítete esos 20 minutos de medicina natural, siéntate en el césped, observa el movimiento de la vida a tu alrededor, escucha los sonidos de la naturaleza.

El reto ahora está en tus manos, ¿Te animas a probar esta medicina natural?, tu mente, tu cuerpo, tu comunidad y las futuras generaciones te lo agradecerán.

Referencias

- Boff, L. (2009). Ética da vida. Record.
- Gehl, J. (2020). La humanización del espacio urbano: La vida social entre los edificios (M. T. Valcarce, Trad.). Editorial Reverté.
- Habermas, J. (1999). Teoría de la acción comunicativa (M. Jiménez Redondo, Trad.). Editorial Trotta. Vol. I: 978-84-8164-215-2
- Heidegger, M. (1995). Ser y tiempo (J. E. Rivera, Trad.). Editorial Trotta.
- Holguín, S y Soria, B. (2024). Naturaleza en el campus: Un análisis del impacto de las áreas verdes en la salud mental estudiantil. Kipus Científicas - Revista de Ciencias de la Salud. <https://revistas.umss.edu.bo/index.php/kipus-cientificas/article/view/1422>
- Innerarity, D. (2006). El nuevo espacio público. Espasa Calpe. <https://www.amazon.com/Nuevo-Espacio-Publico-Daniel-Innerarity/dp/8467020881>
- Jacobs, J. (2011). Muerte y vida de las grandes ciudades americanas (Á. Abad & A. Useros, Trads.). Capitán Swing Libros.
- Lefebvre, H. (2017). El derecho a la ciudad (I. Martínez Lorea, Trad.). Capitán Swing Libros.
- Lynch, K. (2015). La imagen de la ciudad (E. L. Revol, Trad.). Editorial Gustavo Gili.

Sobre la autora

Maestra Gloria Cárdenas León. Arquitecta de profesión, con especialidad en Valuación de Bienes inmuebles, Maestría en Estudios Sustentables, Regionales y Metropolitanos, con mención honorífica, en la Universidad Autónoma del Estado México (UAEM), y actualmente estudiante del Doctorado en Diseño, en la Facultad de Arquitectura y diseño de la Universidad Autónoma del Estado México (UAEM).
Email: gcardenasl002@alumno.uaemex.mx