

# Viviendas que cuidan: cómo el diseño del hábitat puede mejorar nuestra salud y bienestar

Verónica Zendejas Santín



## Resumen

El diseño del hábitat influye profundamente en nuestra salud física, emocional y social. Las calles, viviendas y espacios públicos no son solo infraestructura: determinan cómo nos movemos, convivimos y nos sentimos seguros. Durante décadas, las ciudades se han construido bajo una visión limitada que excluye a gran parte de la población; sin embargo, diseñar para la diversidad significa crear entornos más humanos, accesibles y saludables. Incluir perspectiva de género, atender lo sensorial y recuperar la naturaleza mediante el diseño biofílico son estrategias que fortalecen el bienestar colectivo. Además, el urbanismo táctico demuestra que pequeñas intervenciones ciudadanas pueden transformar la vida cotidiana. La vivienda, vista como espacio de cuidado, debe estar integrada en redes comunitarias que apoyen a las familias. Casos en América Latina muestran que poner a las personas en el centro genera inclusión y equidad. Finalmente, las políticas públicas deben entender el hábitat como medicina preventiva y compromiso social.

### ¿Alguna vez has sentido que tu casa o tu calle influyen en tu estado de ánimo?

Puede parecer obvio, pero no siempre nos detenemos a pensarlo: el lugar donde vivimos moldea nuestra salud física, emocional y mental. Las banquetas que pisamos, la calidad del aire que respiramos, la forma en

que accedemos al transporte o incluso la iluminación de una calle pueden hacer la diferencia entre sentirnos seguros o vulnerables, entre enfermarnos o mantenernos sanos.

En este texto me interesa reflexionar, de forma cercana y clara, sobre cómo el diseño del hábitat —entendido como la manera en que se planean y construyen los espacios donde habitamos— puede convertirse en una herramienta poderosa para cuidar de las personas. Esto no se limita a las decisiones de urbanistas o arquitectas, sino que también nos involucra como ciudadanas y ciudadanos que queremos vivir mejor, en armonía con quienes nos rodean y con nuestro entorno.

### Cuidar desde el diseño: imaginar ciudades más humanas

Pensemos por un momento en una ciudad diseñada no solo para el automóvil, sino para las personas en toda su diversidad. Una ciudad donde una mujer con carreola, una persona mayor, o alguien que vive con discapacidad pueda moverse sin obstáculos, descansar cuando lo necesite y sentirse segura. Un lugar donde la infraestructura no solo sea funcional, sino que abraza la diferencia.

Durante décadas, nuestras ciudades se han construido desde una visión limitada, centrada en un tipo de habitante: joven, hombre, sin discapacidad y con movilidad independiente. Esto ha dejado fuera a una gran parte de la población: quienes cuidan, quienes requieren apoyos para desplazarse,

quienes tienen horarios y trayectorias distintas, o quienes simplemente se sienten incómodas o en riesgo en el espacio público (Imrie, 2012).

Hoy sabemos que esta visión no solo es excluyente, sino también ineficiente. La diversidad no es una excepción, es la norma. Diseñar para la diversidad es diseñar mejor para todas y todos.

## El hábitat como medicina preventiva

A veces creemos que la salud depende solo de hospitales o de medicamentos, pero el entorno que habitamos tiene un impacto igual de profundo. Calles bien pavimentadas, parques accesibles, zonas de sombra, pasos seguros, transporte eficiente y espacios para convivir no son lujos; son condiciones básicas que influyen en nuestro bienestar.

La accesibilidad universal no se reduce a rampas o elevadores. Es una forma de pensar el espacio desde la empatía. Se trata de garantizar que todas las personas, independientemente de su edad, condición física o contexto social, puedan usar y disfrutar de los espacios comunes con dignidad y libertad (ONU-Hábitat, 2020).

Incluir la perspectiva de género también es fundamental. Las mujeres suelen recorrer la ciudad de manera distinta: muchas veces acompañadas de hijas e hijos, en horarios diversos, cargando bolsas o responsabilidades.



Por eso, una buena iluminación, servicios cercanos, rutas seguras y mobiliario urbano pensado para el descanso no son detalles: son necesidades básicas que deben ser atendidas desde el diseño (Beebejaun, 2017).

Otra clave es reconocer que las y los habitantes saben mucho sobre su territorio. Escuchar a la comunidad, incluirla en los procesos de planeación y permitir su participación activa da lugar a soluciones más justas y duraderas. Además, fortalece el sentido de pertenencia y el cuidado mutuo (Funtowicz & Ravetz, 1993).

Y no olvidemos la naturaleza. Los árboles, jardines y parques no solo embellecen las ciudades: ayudan a reducir el estrés, mejorar la salud mental y facilitar la convivencia. Son pulmones para el cuerpo, pero también para el alma (Morin, 2005).

## Lo sensorial también importa

No todas las personas perciben el espacio de la misma manera. Para alguien con autismo, ansiedad o hipersensibilidad sensorial, un entorno ruidoso, caótico o visualmente abrumador puede ser profundamente angustiante. Por eso, el diseño debe cuidar también lo sensorial: los colores, los sonidos, los materiales y las texturas. Crear espacios amables, silenciosos, acogedores no es un capricho: es una forma de respeto a las distintas formas de habitar el mundo (Díaz Méndez, 2021).

## El diseño biofílico: reconectar con lo esencial

En nuestras ciudades saturadas de concreto y prisas, el diseño biofílico —aquel que integra elementos naturales como luz, vegetación o agua— puede ser una vía para reconectarnos con lo esencial. Ver verde desde una ventana, sentir el sol entrar por una rendija, escuchar agua correr... son detalles que tienen un profundo impacto emocional.

Estudios recientes confirman que vivir cerca de la naturaleza reduce síntomas de ansiedad, mejora la concentración y ayuda a recuperarse más rápido de enfermedades (Kellert, 2018). En barrios donde el verde escasea, pequeñas acciones como plantar árboles, instalar huertos urbanos o crear jardines comunitarios pueden marcar una gran diferencia.

## Urbanismo táctico: mejorar sin esperar años

Frente a la lentitud de los grandes proyectos urbanos, ha surgido el urbanismo táctico: pequeñas intervenciones, rápidas y económicas, pero con gran impacto. Pintar un cruce peatonal, colocar bancas recicladas, convertir un lote baldío en jardín o usar color en espacios grises puede transformar la percepción y el uso del espacio.

Además, este tipo de acciones tiene un valor simbólico: demuestra que el cambio es posible, que la ciudad también puede ser construida desde abajo. En lugares como Guadalajara, Ciudad de México o Puebla, colectivos ciudadanos han logrado cambios significativos con herramientas sencillas y mucho compromiso.

## La vivienda como espacio de cuidado

Muchas veces pensamos en la vivienda como un bien material o una inversión, pero pocas veces la vemos como lo que realmente es: el espacio donde se cuida, se ama, se trabaja, se llora y se celebra. Un lugar íntimo, pero profundamente político.

Diseñar viviendas dignas no significa sólo ampliar los metros cuadrados. Significa crear espacios ventilados, bien iluminados, seguros y adaptables. Espacios donde el cuidado —tan invisibilizado y feminizado— pueda realizarse sin agotamiento ni riesgos.



También implica reconocer que el cuidado no puede recaer exclusivamente en las familias. Necesitamos redes, servicios comunitarios, guarderías públicas, centros de día. La vivienda no puede seguir siendo una isla. Debe formar parte de un ecosistema de apoyo más amplio.

## Aprender de nuestra región: ejemplos que inspiran

En América Latina abundan los ejemplos de cómo el diseño puede ser motor de inclusión. Medellín, en Colombia, transformó zonas de alta violencia mediante bibliotecas, escaleras eléctricas y transporte digno. Rosario, en Argentina, impulsó la agricultura urbana como estrategia de integración. Curitiba, en Brasil, apostó por el transporte público, los parques lineales y la planeación sustentable.

Estos casos comparten algo fundamental: pusieron a las personas en el centro. Escucharon, planearon desde lo local, y crearon ciudad con cuidado y conciencia social.

## ¿Y desde casa o el barrio? También podemos actuar

A veces creemos que cambiar la ciudad es cosa de gobiernos o expertas. Pero desde casa también podemos hacer mucho. Participar en asambleas vecinales, proponer mejoras, cuidar un jardín comunitario, respetar el mobiliario urbano o simplemente observar con atención lo que hace falta ya es un gran comienzo.

Preguntarnos si nuestras calles tienen rampas, si hay bancas suficientes o si una mujer puede caminar segura de noche, son ejercicios de conciencia que nos acercan a la transformación. El primer paso es mirar con otros ojos. El segundo, actuar.

## Hacia una política pública que cuide

Finalmente, si queremos que estos cambios no dependan sólo del esfuerzo individual, necesitamos políticas públicas sensibles, participativas y con enfoque de derechos. Es urgente que los gobiernos entiendan que el diseño del hábitat no es un lujo, sino una inversión en salud, equidad y convivencia.

Pensar en una política pública que cuide nos obliga a mirar más allá de las métricas habituales del desarrollo urbano. No se trata

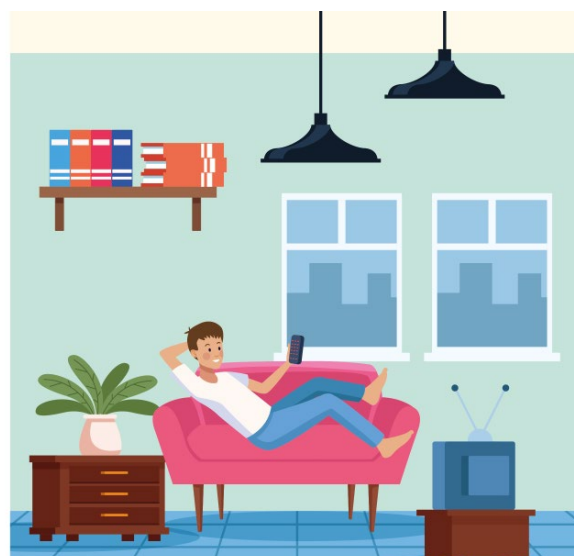


solamente de contar metros de pavimento, cifras de viviendas entregadas o kilómetros de ciclovía construidos. Se trata, ante todo, de preguntarnos si esos espacios, servicios e infraestructuras están pensados para facilitar la vida, para acoger la diversidad humana, y para ofrecer condiciones dignas a quienes los habitan cotidianamente.

El diseño del hábitat, cuando se concibe desde la lógica del cuidado, deja de ser un acto puramente técnico para convertirse en una manifestación concreta del compromiso social. Cuidar, en este sentido, es reconocer la interdependencia como un principio estructurante de la vida urbana. Todas y todos, en algún momento, requerimos de apoyo: durante la infancia, en la vejez, en momentos de enfermedad, maternidad, crisis o discapacidad. Las ciudades que comprenden esta realidad y que responden a ella con políticas sensibles, integradoras y preventivas son aquellas que realmente velan por la salud colectiva.

Durante muchos años, las decisiones en materia urbana han estado dominadas por criterios economicistas: la rentabilidad, la competitividad, la eficiencia presupuestal o el incremento del valor del suelo. Bajo esa lógica, el cuidado —y con él, las personas que lo ejercen o lo necesitan— ha quedado relegado al ámbito de lo privado, de lo informal o de lo invisible. No obstante, como lo han señalado pensadoras como Joan Tronto (1993) o Amaia Pérez Orozco (2014), sin cuidado no hay posibilidad de sostener la vida. Y si las ciudades aspiran a ser espacios habitables, justos y sostenibles, deben incorporar este principio en el corazón mismo de su diseño y su planeación.

Diseñar ciudades cuidadoras no es solo responsabilidad de urbanistas: es un desafío colectivo que implica reconocer la vida como centro de toda política. Una ciudad que cuida es una ciudad que escucha, que adapta sus espacios a la diversidad humana, que prioriza lo común sobre lo rentable. Es una ciudad que entiende que el bienestar empieza en la banqueta y llega hasta el alma.

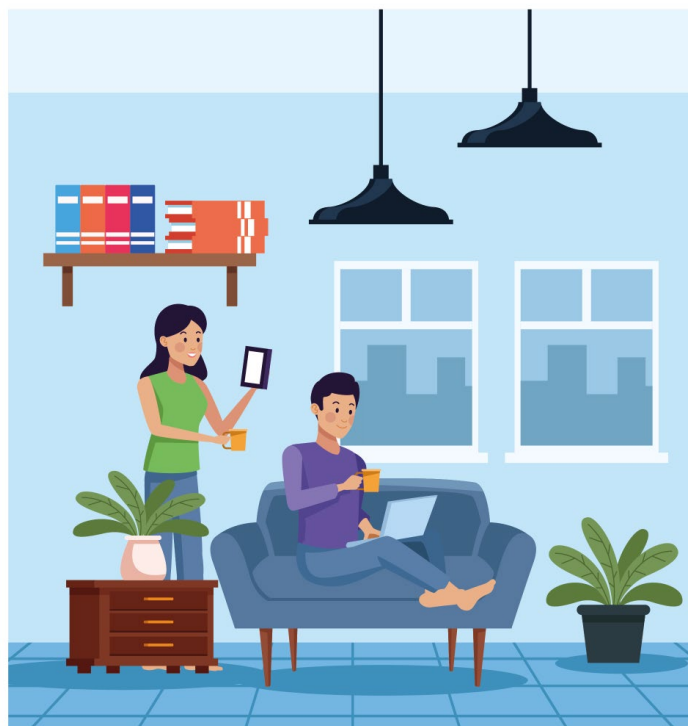


## Conclusión

Cuidar desde el diseño es imaginar ciudades y hogares donde todas las personas puedan vivir con seguridad, salud y bienestar. No se trata solo de calles, rampas o edificios, sino de crear espacios que abracen la diversidad y fortalezcan la convivencia. Cuando pensamos el hábitat como un acto de cuidado, dejamos de ver la ciudad como un simple conjunto de estructuras y la entendemos como un lugar que sostiene nuestra vida diaria. Diseñar para cuidar es apostar por comunidades más justas, humanas y felices.

## Referencias

- Beebejaun, Y. (2017). Gender, urban space, and the right to everyday life. *Journal of Urban Affairs*, 39(3), 323–334. <https://doi.org/10.1080/07352166.2016.1255526>
- Díaz Méndez, M. (2021). Urbanismo feminista: Por una transformación radical de los espacios de vida. *Revista de Estudios Urbanos y Ciencias Sociales*, 10(2), 45–60.
- Funtowicz, S., & Ravetz, J. R. (1993). Science for the post-normal age. *Futures*, 25(7), 739–755. [https://doi.org/10.1016/0016-3287\(93\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0016-3287(93)90022-L)
- Imrie, R. (2012). Universalism, universal design and equitable access to the built environment. *Disability & Rehabilitation*, 34(10), 873–882. <https://doi.org/10.3109/09638288.2011.624250>
- Kellert, S. R. (2018). *Nature by Design: The Practice of Biophilic Design*. Yale University Press.
- Morin, E. (2005). *El método V: La humanidad de la humanidad*. Cátedra.
- ONU-Hábitat. (2020). *The City We Need Now: Principles and Drivers of Change for the New Urban Agenda*. Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos. <https://unhabitat.org/the-city-we-need-now>
- Pérez Orozco, A. (2014). Subversión feminista de la economía: Aportes para un debate sobre el conflicto capital-vida. *Traficantes de Sueños*.
- Tronto, J. C. (1993). *Moral boundaries: A political argument for an ethic of care*. Routledge.



## Sobre la autora

**Dra. Verónica Zendejas Santín.** Doctora en Administración por el Instituto de Estudios Superiores y Posgrados, Maestra en Valuación con Especialidad en Valuación Inmobiliaria por la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla. Arquitecta por la Facultad de Arquitectura y Diseño de la UAEMéx. Investigadora adscrita al Centro de Investigación de Arquitectura y Diseño) LGC. Evaluación y Gestión de Proyectos de Diseño. Docente de la Licenciatura en Administración y Promoción de la Obra Urbana. Docente del Doctorado en Diseño en la Facultad de Arquitectura y Diseño, Universidad Autónoma del Estado de México. Mail: [vzendejass@uaemex.mx](mailto:vzendejass@uaemex.mx)