



# El Jardín del Edén

Un ensayo visual

ADÁN SALVATIERRA ARREGUÍN

*El Jardín del Edén* es la respuesta, en formato de ensayo visual, a inquietudes sobre la semiótica de los espacios arquitectónicos desarrolladas a partir de mi experiencia como usuario al detectar y padecer diversas problemáticas (sociales, económicas, emocionales y políticas) de la vivienda para la clase media y baja en la Ciudad de México.

En el momento que me comprendí como sujeto en un proceso de comunión e intercambio con una sustancia inamovible, comencé a cuestionar la manera en que ésta moldea mi esencia, lo que siento como ocupante, reflexionando sobre aquello que la arquitectura analizada como texto y emisor (el texto entendido como evolución del signo) me comunica, comprendiendo que por su naturaleza expresiva evoca múltiples significados, dando origen a las siguientes preguntas: ¿Cómo recibo el conjunto de códigos que un ente arquitectónico me transmite dentro de un proceso de reciprocidad que desemboca en sentires y en vivencias? ¿Qué me expresa mi hogar, cómo lo recibo y percibo? ¿Cómo me construye el espacio circundante? Porque la arquitectura se siente, se vive y genera simbiosis entre los seres y los sitios «inertes».

Mis indagaciones semióticas las complemento con perspectivas que arroja la neuroarquitectura por ser una disciplina que se ocupa de «cómo la experiencia del ambiente donde se encuentran las personas puede

influir en su estado emocional y en su comportamiento»;<sup>1</sup> también retomo las premisas del neurourbanismo, «concepto [que] se refiere al estudio de los factores que pueden provocar tensión en los residentes de las ciudades». <sup>2</sup> De tal manera, mediante la interdependencia entre semiótica, neurociencia y arquitectura, encuentro sentido a los malestares en la ciudad junto con su actual oferta de vivienda.

A continuación, menciono las percepciones y preocupaciones que dieron origen a *El Jardín del Edén* como ensayo visual.

## El tedio a/en la ciudad

Para abordar las problemáticas de la vivienda en la actualidad, es necesario considerar las deficiencias de las ciudades en que son edificadas, porque son inherentes, ambas se crean a la par y se influyen constantemente de manera positiva o negativa.

<sup>1</sup> Andrea Elizondo y Nora Rivera, «El espacio físico y la mente: Reflexión sobre la neuroarquitectura», en *Cuadernos de Arquitectura*, año 07, núm. 07, abril (Nuevo León: 2017) p. 41. <http://cuadernos.uanl.mx/pdf/num7/4.%20El%20Espacio%20Fisico%20y%20la%20Mente.%20Reflexion%20sobre%20la%20neuroarquitectura.pdf>

<sup>2</sup> Ibid. p. 46.





Los altos índices de contaminación del aire en la Ciudad de México menguan la salud de sus habitantes llegando a deteriorar el cuerpo al entrar en contacto con infecciones respiratorias y gastrointestinales, entre otras;<sup>3</sup> el exceso de anuncios publicitarios que, a manera de imposición obligan a mirarlos a diario, conllevan a padecimientos relacionados con la depresión.<sup>4</sup> Aunado al factor visual está la contaminación lumínica que abarca las emisiones de edificios, vehículos y alumbrado público. Estos tipos de contaminación afectan directamente las viviendas en la ciudad, pensando, sobre todo, que en la actualidad la mayor oferta de habitación se enfoca en departamentos que suelen disponerse en torres de cuando menos cuatro o cinco pisos, provocando un contacto visual directo con espectaculares que manchan el paisaje urbano e impiden ver al horizonte, generando una sensación de enclaustramiento. Asimismo, las luminarias suelen alumbrar toda la noche directamente a las ventanas de los condominios, imposibilitando el descanso pleno debido a la falta de oscuridad para que el cuerpo entre en una relajación profunda.<sup>5</sup> Es importante tomar en cuenta que la falta de un sueño adecuado puede afectar al sistema inmune y tener impacto en la salud mental.

Los olores desagradables en la ciudad (la mayoría de las veces provenientes de las coladeras, ríos de aguas negras o emitidos por fábricas) se introducen en los hogares e interrumpen la sensación de armonía con el ambiente natural casi inexistente. Algo similar sucede con la contaminación sonora, que difícilmente puede ser combatida y que da pie a problemas de salud a corto, mediano y largo plazo, tales como dificultad para conciliar el sueño, fatiga e inclusive modificación de la conducta de manera recurrente.<sup>6</sup>

La falta de planificación urbana por parte de las autoridades me ha dejado con aires de desencanto por no

contar con regulaciones competentes; asimismo me ha generado una sensación de desprotección por parte de nuestros gobernantes al no frenar la sobrepoblación y los efectos que causa en la ciudad, tales como problemas de «movilidad, encarecimiento de sus servicios y sobre todo de la vivienda, a la inseguridad de sus habitantes y de quienes se trasladan, a la escasez del agua y sobre todo a la contaminación ambiental»<sup>7</sup>.

## Las viviendas que oprimen

En la actualidad el sector formal de la construcción para la vivienda, crea arquitectura desechable con la intención de llegar a la clase media y baja, omite la función para centrarse en la forma, emplea materiales de baja calidad, ubica los edificios en zonas peligrosas, sobrepobladas y con escasez de servicios; y dando costos sumamente elevados a productos que no cubren las necesidades básicas de una vivienda verdaderamente digna.

De acuerdo con Eugene Towle, respecto a la vivienda, en 2023 «el precio promedio de mercado en la capital es de cuatro millones 783 mil pesos, cuando el consumidor promedio de la CDMX puede comprar un producto de 1.2 millones de pesos. El producto más barato se ubica muy hacia el oriente»<sup>8</sup>, si tomamos en cuenta que acorde a estudios del Inegi<sup>9</sup>, la clase media tiene ingresos aproximados de \$22 297 mensuales y la clase baja \$11 343, adquirir un departamento es un proyecto financiero que puede tomar más de media vida laboral, por lo que los precios se vuelven desorbitantes, más si se considera lo que esos espacios ofrecen.

Los departamentos, al no contar con áreas abiertas tales como jardines o patios individuales, ofrecen balcones y terrazas que la mayoría de las veces sólo funcionan como adorno porque es difícil transitar en ellos debido a sus reducidas dimensiones. Para los precios dirigidos a la clase media y baja, se pueden encontrar

<sup>3</sup> S.A. «Salud pública y calidad del aire», En *Programa de gestión para mejorar la calidad del aire de la zona metropolitana del Valle de México (ProAire ZMVM 2021-2030)*. SEDMA, SMAGEM, SEMARNATH y SEMARNAT. Ciudad de México: 2021), pp 260-316. <http://www.aire.cdmx.gob.mx/descargas/publicaciones/flippingbook/proaire2021-2030/pdf/ProAireZMVM2021-2030-VersionCompleta.pdf>

<sup>4</sup> S.A. «Los daños por la contaminación visual», *Fundación UNAM* (sitio web), 9 de diciembre de 2019. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/los-danos-por-la-contaminacion-visual/>

<sup>5</sup> Fernanda Zerón-Rugiero, et al., «Dormir bien, alimentarnos mejor, para sentirnos bien», *Universitat de Barcelona* (2020) <http://hdl.handle.net/2445/154381>

<sup>6</sup> Benito Zamorano, et al., «Exposición al ruido por tráfico vehicular y su impacto sobre la calidad del sueño y el rendimiento en habitantes de zonas urbanas», en *Estudios Demográficos y Urbanos* vol. 34, núm. 3 (102), septiembre-diciembre 2019 p. 605. DOI: <http://dx.doi.org/10.24201/edu.v34i3.1743>

<sup>7</sup> Miguel Ángel Bustamante, «Sobrepoblación en la CDMX, efectos y consecuencias». *Partido Acción Nacional* (2021) <https://bibliotecapancdmx.org.mx/wp-content/uploads/2022/05/Sobrepoblacion%CC%81n-en-la-CDMX-efectos-y-consecuencias.pdf>

<sup>8</sup> S.A. «El precio promedio de vivienda en CDMX es de 4.7 M, consumidor promedio puede pagar 1.2 M». *Revista Forbes México* (sitio web), 28 de febrero de 2023. <https://www.forbes.com.mx/precio-promedio-de-vivienda-en-cdmx-es-de-4-7-m-consumidor-promedio-puede-pagar-1-2-m/>

<sup>9</sup> S.A. «Cuantificando la clase media en México 2010-2020». *Dirección General de Investigación. Inegi*. (2021). [https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/cmedial/doc/cm\\_desarrollo.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/cmedial/doc/cm_desarrollo.pdf)









edificios sobrepoblados con alojamientos que van de los 40 a los 50 m<sup>2</sup>, dimensiones que no llegan a cubrir las necesidades de espacio individual. Cuando se vive en un lugar cerrado con esas características se pueden dar consecuencias por hacinamiento tales como daños a la salud física y mental generando estrés, ansiedad, enfermedades infecciosas, alteración del sueño, así como bajo desempeño educativo y tensiones sociales.<sup>10</sup> En el momento en que se eliminan las áreas verdes de la ciudad y de las viviendas, se hace caso omiso a la justicia ambiental entendida como una «manifestación de reivindicación legal, de derechos humanos y prerrogativas de carácter social, económico, laboral y de desarrollo humano»,<sup>11</sup> no solamente es una cuestión que atañe a la salud sino que representa posturas políticas e ideológicas con tintes de violencia de poder.

En la actualidad, las propuestas arquitectónicas nos dan lo mínimo para que lo recibamos como un máximo aspiracional, omiten considerar lo que los usuarios percibimos, inhiben la creatividad y rehúsan la salud mental. Vivir en un espacio pequeño es agobiante, los ruidos de los vecinos pueden lastimar, la falta de iluminación natural y ventilación propician la depresión, las viviendas construidas sin pensar en el bienestar de sus habitantes invitan a salir del lugar en vez de dar la sen-

sación de cobijo. Es importante que una vivienda se convierta en hogar, que construya ambientes de seguridad y placer; que fomente la imaginación y nos acerque al goce estético y a una vida plena como derecho humano. En sus dimensiones psíquicas y cognitivas, cuando nos interrelacionamos con nuestra vivienda, ésta aporta a nuestro crecimiento personal, promueve un sentido de afiliación y pertenencia, y protege e incentiva la intimidad y aislamiento.<sup>12</sup>

### Propuesta de habitabilidad

Después de analizar los diversos factores sociales, económicos, emocionales y políticos que dañaban mi salud, tuve la fortuna de trasladarme con mi esposa al Estado de México, a una zona semirural, a escasos 50 minutos de la ciudad. En mi nuevo hogar, bautizado para el proyecto como *El Jardín del Edén*, logramos construir una vivienda de acuerdo con nuestras necesidades, rodeados de naturaleza en convivencia con nuestras mascotas. Dentro de lo simbólico buscamos un espacio que, al habitarlo, nos hiciera sentir enaltecidos, con dimensiones adecuadas para transitar fluidamente, que no sólo apelara a necesidades fisiológicas, sino que también que respondiera a nuestros procesos cognitivos y socioemocionales, tal

<sup>10</sup> S.A. «Hacinamiento en los hogares», en Directrices de la OMS sobre vivienda y salud. *National Center for Biotechnology Information* (sitio web). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK583397/>

<sup>11</sup> Sonia Ramírez, et al. «Justicia ambiental. Entre la utopía y la realidad social», En *Culturales III*, no. 1 (2015): p. 228. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69438994008>

<sup>12</sup> Micolá Dávila, et al., «Repercusiones psico-ambientales por condiciones de vivienda de interés social: El prototipo "Ambar"», en *Revista de Investigación y Desarrollo* Vol.3 No.9 (2017), p. 42. [https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Investigacion\\_y\\_Desarrollo/vol3num9/Revista\\_de\\_Investigaci%C3%B3n\\_y\\_Desarrollo\\_V3\\_N9\\_5.pdf](https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Investigacion_y_Desarrollo/vol3num9/Revista_de_Investigaci%C3%B3n_y_Desarrollo_V3_N9_5.pdf)







como sugiere Ana Mombiedro, para crear propuestas responsables a partir de lo que sentimos.<sup>13</sup>

Una parte fundamental en nuestro hogar es el jardín, lugar en el que trato de pasar algunos minutos al día para gozar de una mejor salud, aprovechar las áreas para esparcimiento, relajación, al igual que realizo gran parte de mis proyectos visuales, incluyendo el presente. Según estudios de *Scientific Reports*, estar expuesto a la naturaleza al menos 120 minutos a la semana se asocia a la buena salud y al bienestar, y contrarresta las «probabilidades de sufrir enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, hospitalización por asma, angustia mental y, en última instancia, mortalidad».<sup>14</sup>

Para obtener los beneficios de vivir rodeado de naturaleza, optamos por descentralizar nuestras actividades y comenzamos a trabajar desde casa. Recurrimos a la ciudad sólo cuando es necesario y evitamos el tráfico, el ruido, la contaminación y la sobrepoblación. El Jardín del Edén se sitúa en una zona boscosa pequeña, que desafortunadamente se ha ido deforestando, malgastando los recursos naturales, debido a la falta de conciencia de los pobladores de la zona y el rápido crecimiento de la mancha urbana. En caso de no realizar acciones preventivas, los desgastes continuarán hasta formar una zona gris más, inundada de concreto y sin vida. Ahora queda reflexionar sobre la importancia de la adecuada planificación de las franjas verdes cercanas a la ciudad de México y su desarrollo responsable, para convertirme en parte de la solución.

## Bibliografía

- S.A.  
2019, «Los daños por la contaminación visual», *Fundación UNAM* (sitio web), 9 de diciembre de 2019. <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/los-danos-por-la-contaminacion-visual/> Consultado el lunes 14 de agosto de 2023.
- 2023, «El precio promedio de vivienda en CDMX es de 4.7 M, consumidor promedio puede pagar 1.2 M», *Revista Forbes México* (sitio web), 28 de febrero de 2023. <https://www.forbes.com.mx/precio-promedio-de-vivienda-en-cdmx-es-de-4-7-m-consumidor-promedio-puede-pagar-1-2-m/> Consultado el jueves 17 de agosto de 2023.
- 2021, «Salud pública y calidad del aire», *Programa de Gestión para Mejorar la Calidad del Aire de la Zona Metropolitana del Valle de México (ProAire ZMVM*

<sup>13</sup> TEDx Talks. «¿Podemos diseñar desde lo que sentimos?: Neuroarquitectura | Ana Mombiedro | TEDxArxiduc». *YouTube*, 2 de diciembre de 2022. (Video), 14:39. <https://www.youtube.com/watch?v=FNOnzeICGIM>.

<sup>14</sup> Mathew White, et al. «Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing». *Sci Rep* 9, 7730 (2019). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

2021-2030), Ciudad de México, SEDEMA, SMAGEM, SEMARNATH y SEMARNAT, pp. 260-316. <http://www.aire.cdmx.gob.mx/descargas/publicaciones/flipping-book/proaire2021-2030/pdf/ProAireZMVM2021-2030-VersionCompleta.pdf>

2021, «Cuantificando la clase media en México 2010-2020», *Dirección General Adjunta de Investigación*, Inegi. [https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/cmedia/doc/cm\\_desarrollo.pdf](https://www.inegi.org.mx/contenidos/investigacion/cmedia/doc/cm_desarrollo.pdf)

Bustamante, Miguel Ángel  
2021 «Sobrepoblación en la CDMX, efectos y consecuencias». *Partido Acción Nacional* <https://bibliotecapancdmx.org.mx/wp-content/uploads/2022/05/Sobrepoblacion%CC%81n-en-la-CDMX-efectos-y-consecuencias.pdf>

Dávila, Miclá, et al.  
2017 «Repercusiones psico-ambientales por condiciones de vivienda de interés social: El prototipo "Ambar"», *Revista de Investigación y Desarrollo* Vol.3 No.9, pp. 40-52. [https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Investigacion\\_y\\_Desarrollo/vol3num9/Revista\\_de\\_Investigacion%20y\\_Desarrollo\\_V3\\_N9\\_5.pdf](https://www.ecorfan.org/spain/researchjournals/Investigacion_y_Desarrollo/vol3num9/Revista_de_Investigacion%20y_Desarrollo_V3_N9_5.pdf)

Elizondo, Andrea y Rivera, Nora  
2017 «El espacio físico y la mente: Reflexión sobre la neuroarquitectura», *Nuevo León, Cuadernos de Arquitectura*, año 07, núm. 7 abril, pp. 41-47. <http://cuadernos.uanl.mx/pdf/num7/4.%20El%20Espacio%20Fisico%20y%20la%20Mente.%20Reflexion%20sobre%20la%20neuroarquitectura.pdf>

Fernández, Perla, et al. (coords.)  
2018 *La movilidad en la Ciudad de México Impactos, conflictos y oportunidades*, Instituto de Geografía, UNAM. <http://www.publicaciones.ig.g.unam.mx/index.php/ig/catalog/view/149/138/712-2>

García, Tania y Custodio, Maraluce  
2021 «Ruido, olores e impactos visuales: un marco jurídico endeble para la contaminación "olvidada" en México», en *Actualidad Jurídica Ambiental*, enero. <https://www.actualidadjuridicambiental.com/wp-content/uploads/2021/12/2022-01-17-Garcia-Custodio-Ruido-contaminacion-Mexico.pdf>

Ramírez, Sonia, et al.  
2015 «Justicia ambiental. Entre la utopía y la realidad social», *Culturales III*, núm. 1. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=69438994008>

White, M., et al.  
2019 «Spending at Least 120 minutes a Week in Nature Is Associated With Good Health And Wellbeing», *Sci Rep* 9, 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>

TEDx Talks  
2022 ¿Podemos diseñar desde lo que sentimos?: Neuroarquitectura | Ana Mombiedro | TEDxArxiduc, *YouTube*, 2 de diciembre de 2022, video, 14:39. <https://www.youtube.com/watch?v=FNOnzeICGIM>

Zamorano, Benito, et al.  
2019 «Exposición al ruido por tráfico vehicular y su impacto sobre la calidad del sueño y el rendimiento en habitantes de zonas urbanas», *Estudios Demográficos y Urbanos*, vol. 34, núm. 3 (102), septiembre-diciembre, pp. 601- 629 doi: <http://dx.doi.org/10.24201/edu.v34i3.1743>

Zerón- Rugerio, Fernanda, et al.  
2020 «Dormir bien, alimentarnos mejor, para sentirnos bien», *Universitat de Barcelona*. <http://hdl.handle.net/2445/154381>