UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA
LEÓN

ESTUDIOS CON RECONOCIMIENTO DE VALIDEZ
OFICIAL POR DECRETO PRESIDENCIAL DEL 27 ABRIL DE 1981

PENSAMIENTO Y ESPACIOS PARA
EL BIENESTAR DEL SER HUMANO

ARTÍCULO PUBLICABLE EN REVISTA ESPECIALIZADA

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

MAESTRA EN INTERIORISMO ARQUITECTÓNICO

PRESENTA

AÍDA JANNETH ENRÍQUEZ DÁVALOS

DIRECTOR

DR. EDWIN ISRAEL TOVAR JIMÉNEZ

LEÓN,GTO. 2026

Título:

Pensamiento y espacios para el bienestar del ser humano

Título (inglés):

Human thought and spaces for well-being of the human being

Resumen (Español):

Este artículo analiza distintos conceptos que se han formulado en torno al bienestar humano y los espacios que diversas culturas han producido para propiciar en el ser humano una experiencia trascendental que lo dignifique y le permita alcanzar dicha aspiración.

El bienestar humano se pone a discusión desde una perspectiva comparativa que contrasta el pensamiento de diversas culturas históricas con tres de las teorías contemporáneas más recurrentes en la producción arquitectónica. A partir de este análisis, se identifican conocimientos que se han perdido con el tiempo y que podrían recuperarse para aportar bienestar humano a través de los espacios arquitectónicos.

Resumen (Inglés):

This paper examines the various concepts that have been formulated around human well-being and the spaces that different cultures have produced to foster transcendental experiences that dignify human existence and enable the pursuit of such aspirations.

To this end, human well-being is addressed from a comparative perspective that contrasts the synthetic thinking of diverse historical cultures with three of the most influential contemporary theories in architectural production. Through this analysis, elements that have remained relevant over time are identified, as well as others that have fallen into disuse but could be reconsidered in order to guide a more integral conception of architectural space.

Palabras clave (Español): bienestar, arquitectura, espacio, historia, neuroarquitectura

Keywords (English): wellbeing, architecture, space, history, neuroarchitecture

---

INTRODUCCIÓN

La arquitectura es una síntesis de necesidades culturales y utilitarias y debe tener siempre la expectativa de promover el bienestar humano.

Si bien múltiples civilizaciones han desarrollado conceptos propios en torno al bienestar y su representación espacial, este artículo no pretende, ni puede, realizar un recorrido por todas las culturas.

Para este análisis se seleccionaron culturas representativas de distintos períodos históricos y zonas geográficas. En este sentido, se revisan los casos de Sumeria, como síntesis cultural de medio oriente; Egipto en el norte de África con sus influencias originarias, griegas y arabizantes que lo han conformado; China, representativa de oriente; India, con las aportaciones de las culturas del Indo a la humanidad; Grecia que representa la organización más cercana a la idea occidental de cultura; Roma, que unificó el desarrollo cultural de Europa y Mesoamérica, representativa de la altas culturas originarias de México.

Aunque se reconocen influencias y líneas de continuidad entre algunas de estas culturas, cada una presenta rasgos distintivos y elaboraciones propias acerca de los elementos constitutivos del ser humano en su contexto histórico. En el caso de Mesoamérica, se reconoce que estuvo conformada por diversas ciudades - estado independientes, en ocasiones enfrentadas; no obstante, el concepto de “Mesoamérica”, propuesto en 1946 por Paul Kirchhoff (2000) y retomado posteriormente por autores como Childe (2019), permite agruparlas en función de rasgos compartidos como sistemas organizativos, productos alimentarios y desarrollos tecnológicos y simbólicos que configuran un perfil cultural común.

En contraste con estas perspectivas históricas, en la actualidad han cobrado relevancia enfoques como la Neuroarquitectura, la Biofilia, el *Well-being* y el *Wellness*, los cuales se presentan como corrientes orientadas a incorporar el bienestar humano en la producción arquitectónica contemporánea. No obstante, más que abordarlas como tendencias aisladas, este artículo las examina a la luz del recorrido histórico previamente expuesto, con el fin de identificar posibles continuidades, reformulaciones o rupturas respecto de las concepciones originarias del bienestar y su expresión espacial. De este modo, el análisis comparativo permite valorar en qué medida las

propuestas actuales retoman, transforman o simplifican dimensiones que otras culturas consideraron fundamentales en la construcción del espacio.

EL BIENESTAR DEL SER COMO EXPECTATIVA HUMANA

A lo largo de la historia, las civilizaciones[1] más relevantes han tenido una conceptualización del bienestar del ser, de acuerdo con su pensamiento y su contexto. En estos siglos, la arquitectura no sólo ha sido generadora de espacios utilitarios, sino también mediadora entre el cuerpo, la mente y el entorno (Frampton, 2007). Recientes exploraciones en Karahan Tepe, Turquía, han generado la teoría de que los primeros asentamientos organizados y complejos de la humanidad (12 mil años a C), fueron estructuras permanentes, talladas en piedra para la convivencia humana en torno a rituales y creencias trascendentales, a la par de las actividades utilitarias (Ávila, 2020). Se destaca el papel de la arquitectura sirviendo como espacio que posibilita estas actividades humanas.

El bienestar es una búsqueda inherente al ser humano en las diferentes dimensiones cotidianas de su vida, mismas que se desarrollan en espacios, naturales o arquitectónicos.

Perspectiva filosófica y espacial

Se abordan en este apartado los dos conceptos fundamentales, el de *bienestar* y del "*ser"*, para iniciar el análisis de esta búsqueda humana en diferentes casos que se han presentado en la historia.

Definición del ser

El "ser" ha sido definido como la totalidad del individuo en su dimensión física, mental, emocional y espiritual. Heidegger (1927) abordó la noción del *Dasein* como el ser-en-el-mundo, es decir, un ser que no puede separarse de su contexto. Esta visión implica que el entorno forma parte constitutiva del ser humano. La fenomenología arquitectónica ha retomado esta premisa, destacando que el espacio no es neutro, sino experiencial (Norberg-Schulz, 1980). El concepto de *affordance* propuesto por Gibson (1979) se refiere a los espacios que invitan al reposo, al encuentro

[1] Se utiliza el concepto de civilización de acuerdo con Braudel en Calduch (2003): la forma de vida y los conocimientos de las sociedades avanzadas, contrapuesto al concepto de barbarie.

o al movimiento y que afectan nuestras emociones y conductas. Por ello, diseñar para el bienestar requiere comprender cómo la configuración espacial puede potenciar o inhibir las capacidades del ser.

Registros culturales del bienestar humano

El bienestar humano es un concepto universal pero dinámico, que ha sido interpretado de diversas maneras a lo largo del tiempo y en diferentes contextos culturales. En la actualidad, el bienestar suele asociarse con la salud mental y física, la calidad de vida y la satisfacción personal. Sin embargo, en las civilizaciones antiguas, esta noción estaba intrínsecamente vinculada al orden cósmico, espiritual, moral y la relación del ser humano con su entorno natural y social.

En adelante, se describe la noción del *bienestar del ser* en siete de las civilizaciones más influyentes en la historia humana: Sumeria, Egipto, China, India, Grecia, Roma y Mesoamérica. A través de los enfoques filosófico, religioso, y de la salud, se examinan los principios que definieron lo que significaba vivir bien en cada una de estas civilizaciones. La finalidad es comprender no solo los fundamentos de estas concepciones, sino también lo que podemos recuperar de ellas para enriquecer los debates contemporáneos sobre el bienestar integral.

Sumeria: El bienestar como equilibrio cósmico y orden social.

En Sumeria (aprox. 3500-2000 a.C.), el bienestar humano no se concebía en términos individuales, sino como resultado del cumplimiento del orden cósmico (llamado *me*). Los *me* eran principios divinos que regían todas las esferas de la vida, desde el arte hasta la justicia. Garantizar su aplicación significaba vivir en armonía con los dioses y con la sociedad (Kramer, 1963).
El bienestar implicaba:

- Vivir en una ciudad - estado ordenada, bajo el mandato de un rey que mediaba entre los dioses y el pueblo. (Kramer, 1963).
- Realizar rituales y ofrendas para mantener contentos a los dioses y evitar enfermedades o desastres. (Bottéro, 2001; Scurlock & Andersen, 2005).
- Tener acceso al agua, alimento y trabajo, garantizado por la estructura centralizada del templo (*zigurat*), centro espiritual y económico (Postgate, 1992).

No había una noción de “salud” o “bienestar” como la actual, pero sí un fuerte vínculo entre desórdenes físicos/emocionales y la falta de alineación con el orden divino.
Como ejemplo, para los sumerios la enfermedad era vista como castigo divino y el bienestar se recuperaba mediante rituales, oraciones y remedios herbales dentro del contexto religioso (Scurlock & Andersen, 2005).

Egipto: El bienestar como Ma’at, equilibrio entre cuerpo, espíritu y cosmos.

En el antiguo Egipto (aprox. 3000 a.C. - 30 a.C.), el bienestar humano se articulaba en torno al concepto de *Ma’at*, que representaba la verdad, justicia y armonía universal. Vivir conforme a *Ma’at* aseguraba salud, prosperidad, relaciones armónicas y equilibrio espiritual (Assmann, 2001).
Elementos clave del bienestar egipcio:

- Armonía con la naturaleza: La vida agrícola regida por las crecidas del Nilo se interpretaba como expresión del equilibrio cósmico. (Assmann, 2001; Wilkinson, 2003; Kemp, 2006).
- Salud corporal y espiritual: Se valoraba la higiene, el uso de plantas medicinales, baños regulares y prácticas espirituales como oraciones, rituales funerarios y protección mágica (Nunn, 1996).
- Acceso al más allá: La preparación para una vida plena después de la muerte era parte fundamental del bienestar. Esto incluía tener una tumba decorada, rituales de momificación y un corazón "ligero" ante el juicio de Osiris. (Hornung, 1999; Taylor, 2001; Allen, 2000).

Como ejemplo, para los egipcios el “Papiro Ebers” (c. 1550 a.C.), uno de los tratados médicos más antiguos, combina recetas médicas con conjuros mágicos, reflejando una visión holística del bienestar.

China: El bienestar como armonía con el Tao y los ciclos naturales.

En la China antigua (dinastías Shang a Han, aprox. 1600 a.C.–220 d.C.), el bienestar se concebía como ***vivir en armonía con el Tao***[2] y con los ciclos del cielo, la tierra y el cuerpo. Esta visión integral se consolidó con el pensamiento taoísta, confuciano y de la salud (Kaptchuk, 2000).
El pensamiento más influyente deriva del legado taoísta atribuido a Lao Tse, en el siglo VI a.C. En el *Tao Te Ching.* Lao Tse identifica la realización del ser humano a través del retorno a la naturaleza.

[2] Principio cósmico que rige el universo

Se trata de una filosofía que evita los fines o metas externas y promueve un crecimiento interior basado en un sentido profundo de conexión con la vida y el universo (Lao Tzu, 2020).

Asimismo, el bienestar está ligado al equilibrio de las energías *yin-yang* y al flujo del *qi* o energía vital, conceptos fundamentales de la medicina tradicional china. Estos principios se manifiestan en prácticas como el *feng shui*, que armoniza la relación entre el individuo y su entorno físico, orientando la disposición del espacio con base en coordenadas cósmicas y terrestres (Mak & Ng, 2005).

Elementos clave del bienestar en China:

- Equilibrio de energías: La salud se basaba en el flujo armónico del *Qi* y el equilibrio entre *yin* y *yang*. (Kaptchuk, 2000; Unschuld, 2003).
- Respeto por el orden natural y social: Confucio promovía la armonía social, la moderación y el deber como bases del bienestar humano y colectivo (Confucio, *Analectas*).
- Prácticas de autocuidado y longevidad: La dieta, la respiración consciente, el ejercicio (como el *qigong*) y la medicina herbolaria formaban parte de la vida cotidiana. (Kaptchuk, 2000; Mak & Ng, 2005; Zhang, 2017).

Como ejemplo, para la cultura china el *Huangdi Neijing* (Clásico de Medicina Interna del Emperador Amarillo) establece que la salud depende de la alineación del cuerpo con las estaciones, los ritmos del día y las emociones. (Zhang, 2017; Unschuld, 2003).

India: El bienestar como liberación (moksha) y equilibrio de los doshas.

En la India antigua (aprox. 1500 a.C.–500 d.C.), el bienestar humano tenía una dimensión espiritual profunda. La liberación del sufrimiento y del ciclo del renacimiento (*samsara*), se podía alcanzar mediante la conexión del ser con lo divino -*moksha*- (Eliade, 2004).

El Ayurveda emergió como un sistema de vida integral que promovía una vida larga, equilibrada y virtuosa, combinando tratamientos físicos, nutricionales y espirituales para mantener la salud y prevenir enfermedades (Wujastyk, 2003; Lad, 2002; Dominik, 1996).

Elementos clave del bienestar indio:

- Equilibrio físico y espiritual: A través del control de los *doshas* (vata, pitta, kapha), prácticas de yoga, meditación, alimentación y uso de hierbas medicinales. (Wujastyk, 2003; Lad, 2002; Frawley, 1999).

- Dharma y karma: Vivir conforme al propio deber y actuar éticamente impactaba directamente en la salud física y la evolución espiritual. (Radhakrishnan & Moore, 1957; Flood, 1996; Rinehart, 2004).
- Unidad cuerpo-mente-espíritu: No existía una separación entre lo material y lo espiritual; el bienestar integral incluía ambos niveles. (Wujastyk, 2003; Frawley, 1999; Feuerstein, 2001).

Como ejemplo, en India los *Caraka Samhita* y *Susruta Samhita* (siglos I–IV d.C.) describen no sólo tratamientos médicos, sino también cómo vivir una vida saludable, longeva y alineada con el dharma. (Wujastyk, 2003; Meulenbeld, 1999).

Grecia clásica: El bienestar como eudaimonía y equilibrio mente-cuerpo.

En la Grecia clásica (aprox. 500–300 a.C.), el bienestar humano se entendía como ***eudaimonía***, es decir, una vida buena, virtuosa y plena. Esta idea iba más allá del placer (*hedoné*) y buscaba el desarrollo de las capacidades humanas en armonía con la razón, el cuerpo y la comunidad -*polis*- (Aristóteles, 1999).

Elementos clave del bienestar en Grecia:

- Cultivo de la virtud: La *areté* (excelencia) se alcanzaba mediante la práctica de la virtud en la vida diaria. (Aristóteles, 1999; Plato, 2000; Nussbaum, 1994).
- Salud corporal y mental: Médicos como Hipócrates consideraban el equilibrio de los humores (bilis, flema, sangre) esencial para la salud (*Corpus Hippocraticum*, siglo V a.C.).
- Participación activa en la vida pública: Se valoraba el bienestar ciudadano como parte del bien común y el orden social. (Ober, 1989)

Por ejemplo, en los gimnasios -*gymnasia*-, los griegos cultivaban el cuerpo y la mente simultáneamente, combinando ejercicio físico, baños, debates filosóficos y arte.

Roma: Una aproximación filosófica, arquitectónica y social

La civilización romana desarrolló un modelo de vida donde el bienestar del individuo estaba profundamente entrelazado con la salud del cuerpo, la estabilidad de la mente, la virtud ética y la participación cívica. El concepto de bienestar para la cultura romana se reflejó en prácticas como

el uso de termas, la vida en villas rurales, el cultivo de la virtud estoica y el cuidado de los espacios públicos reflejan una visión integral del *bene vivere* (vivir bien).

Elementos clave del bienestar en Roma:

- Las termas no eran únicamente espacios de higiene, sino centros de interacción social, relajación y promoción de la salud física. Grandes complejos como las Termas de Caracalla (s. III d.C.) incluían piscinas de distintas temperaturas, gimnasios, bibliotecas y jardines. Según Yegül (1992), "las termas públicas representaban un componente clave del urbanismo romano y eran esenciales para el mantenimiento del cuerpo y el espíritu"
- Higiene: Se apoyó principalmente en el saneamiento y los acueductos. La ingeniería romana posibilitó una red de acueductos y cloacas como la Cloaca Máxima, lo que elevó la esperanza de vida urbana y redujo enfermedades infecciosas. Hodge (2002) destaca que "la construcción de acueductos y sistemas de drenaje muestra un compromiso del Estado con la salud pública". Los romanos enfatizaron que tener más higiene los hacía ser mejores que los demás pueblos, sobre todo en comparación con los bárbaros.
- Estoicismo y control de las pasiones: filósofos como Séneca y Marco Aurelio promovían la autodisciplina, el dominio de las emociones y la práctica del bien como pilares del bienestar interior. Séneca (1969) afirmaba: "La felicidad es la posesión de una mente libre, elevada, invicta, paciente y conforme con la naturaleza" (Cartas a Lucilio, Epístola 27).
- Epicureísmo y placer moderado: el poeta y filósofo Lucrecio, en *De rerum natura*, enseñaba que la serenidad se logra evitando el miedo y el sufrimiento, mientras que el placer debe buscarse en su forma más estable: la ausencia de perturbación (ataraxia). Según Lucrecio (2007), "el hombre sabio no ambiciona el poder ni la riqueza, sino la tranquilidad del alma" (Libro II).

Como ejemplo se construyó la Villa Adriana, por el emperador Adriano entre los años 118 y 134 d.C., no era solo una residencia imperial, sino un complejo arquitectónico que encarnaba la idea de bienestar total del ser humano: salud corporal, equilibrio emocional, contemplación intelectual y conexión con la naturaleza (Boatwright, 2000; Yegül, 1992; Jashemski, 1979).

Mesoamérica: Visión integral del equilibrio entre cuerpo, cosmos y comunidad.

En este apartado se hace mención de las culturas sobre las cuales hay información disponible, debido a los registros escritos, tanto prehispánicos como post hispánicos.

En las civilizaciones mesoamericanas -particularmente entre los mexicas, mayas y zapotecas- el bienestar del ser no se concebía como una experiencia individual y aislada, sino como una forma de armonía entre el ser humano, la naturaleza y lo divino. Esta noción integraba la salud corporal, el equilibrio emocional, la vida ritual, el orden cósmico y la responsabilidad comunitaria. La visión mesoamericana del bienestar estaba enraizada en el concepto de dualidad, reciprocidad y equilibrio dinámico (López Austin, 1996).

- La salud física en el mundo mesoamericano no se concebía como la mera ausencia de enfermedad, sino como un estado de equilibrio entre fuerzas vitales que atraviesan el cuerpo y el cosmos. El cuerpo humano era entendido como un microcosmos donde fluían energías provenientes del cielo, la tierra y los astros (Furst, 1995).

"El bienestar era visto como resultado de la armonía entre cuerpo, alma y cosmos, y su desajuste podía tener causas tanto naturales como espirituales" (Ortiz de Montellano, 1990).

- Equilibrio del *tonalli* y el *teyolía:* En el pensamiento nahua, el ser humano estaba compuesto por diversas entidades anímicas: el *tonalli* (energía solar vital alojada en la cabeza), el *teyolía* (fuerza espiritual alojada en el corazón) y el *ihíyotl* (aliento vital ubicado en el hígado). Mantener estas entidades en equilibrio era fundamental para una vida plena (López Austin, 1996).

  La educación, el arte y el ritual tenían como propósito formar seres humanos templados, con dominio de sí y compromiso comunitario. Esta formación se expresaba en el ideal del *in ixtli in yolotl* —tener "rostro y corazón"—, es decir, tener identidad, conciencia ética y sabiduría interior (León-Portilla, 1992).

"El verdadero bienestar no era placentero ni hedonista, sino la conquista del equilibrio interior y el cumplimiento del destino personal dentro del orden universal" (León-Portilla, 1992).

- Bienestar de la naturaleza y cósmico: la relación entre los pueblos mesoamericanos y la naturaleza no era utilitaria, sino sagrada y recíproca. La Tierra era concebida como un ser vivo femenino -Tonantzin para los nahuas, Ixchel entre los mayas- que daba vida, pero exigía respeto y equilibrio. Las prácticas agrícolas, como la milpa, eran expresión de este principio de cooperación cíclica entre humanos y el cosmos (Toledo, 2003). Las ceremonias agrícolas, como las dedicadas a Tláloc o Chaac, buscaban asegurar la continuidad del ciclo vital a través del agradecimiento, el sacrificio ritual y la redistribución del alimento.

“El bienestar mesoamericano no puede entenderse sin la noción de equilibrio con el entorno natural, en un sistema de interdependencia sagrado” (Toledo, 2003).

Como ejemplo: durante el mes ritual Toztontli, correspondiente al inicio del ciclo agrícola, los mexicas realizaban ceremonias en honor a Tláloc y sus acompañantes (los *tlaloque*) para asegurar la llegada de lluvias y la fertilidad de la tierra. Se ofrecían ofrendas, se sembraban simbólicamente mazorcas y se realizaban cantos y danzas rituales en los templos y campos.

Este acto ritual tenía un propósito claro: mantener el equilibrio entre el ser humano, la naturaleza y lo divino, garantizando así el bienestar colectivo a través de la abundancia de alimentos. Además, reforzaba los lazos comunitarios, la memoria ancestral y el sentido de corresponsabilidad ecológica. (López Austin, 1996)

ESPACIOS CONFORMADOS PARA EL BIENESTAR DEL SER

Además de los conceptos de bienestar, es especialmente interesante, comprender cuáles son los espacios que cada cultura generó para materializar esta aproximación del ser humano a los elementos y las experiencias que le permiten conseguir esta proyección de valores que lo dignifican y le dan sentido.

Sumeria.

Zigurats como ejes de orden y bienestar cósmico

Los zigurats no eran solo templos, sino estructuras simbólicas que conectaban cielo, tierra e inframundo. El acceso restringido y escalonado hacia la cima representaba la ascensión espiritual, y su ubicación central regulaba la vida urbana. (Kramer, 1963).

Los zigurats sumerios, como el de Ur, eran estructuras escalonadas con una base cuadrangular, construidas en adobe con revestimiento de ladrillo cocido. Incluían rampas, terrazas y un santuario en la cima (Figura 1). Representaban montañas sagradas que conectaban cielo y tierra, reforzando el orden espiritual y el bienestar colectivo (Kramer, 1963).

Figura 1

Zigurat de Ur (actual Irak)

Nota. Morada del dios lunar Nanna. [Fotografía], Por Geena Truman, BBC de Londres, 2022, (https://www-bbc-com.translate.goog/travel/article/20220822-the-ziggurat-of-ur-iraqs-answer-to-the-pyramids?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc&_x_tr_hist=true).

Egipto.

Los jardines de los templos y las casas como lugares de equilibrio vital

En el Antiguo Egipto, los templos no eran únicamente centros de culto, sino espacios de sanación y equilibrio espiritual. De acuerdo con Wilkinson (2000), algunos incluían jardines sagrados con estanques, flores de loto, árboles de sicómoro y espacios para la contemplación (figura 2).

También en las casas privadas existían pequeños jardines con estanques, como en las villas de El-Amarna, diseñados para refrescar, contemplar y estar en contacto con lo natural. (Tucker, 2003).

Los jardines egipcios se organizaban en ejes simétricos, con estanques centrales, pérgolas, árboles frutales y flores como el loto. En templos como Karnak, el "lago sagrado" y patios jardinados permitían rituales de purificación y contemplación (Figura 3). En viviendas, los jardines incluían estanques con peces y áreas sombreadas (Wilkinson, 2000; Tucker, 2003).

"El jardín egipcio combinaba utilidad, simbolismo y placer sensorial, favoreciendo la contemplación y el bienestar del alma*"* (Tucker, 2003).

Figura 2

Espiritualidad y recreación en Egipto

Nota. Escena de caza de aves, de la tumba de Nebamun, Tebas, Egipto, XVIII Dinastía, c. 1350 a. C. Yeso pintado. [Reprografía], British Museum, 2025, (https://www.dailyartmagazine.com/painting-of-the-week-fowling-in-the-marshes/).

Figura 3

Jardín egipcio

Nota. El templo de Karnak: el gran santuario de Amón. [Recreación], Por Garret, National Geographic, 2019, (https://historia.nationalgeographic.com.es/a/templo-karnak-gran-santuario-amon_6312).

China.

Jardines imperiales y feng shui.

Los jardines imperiales chinos eran expresiones de equilibrio y contemplación, diseñados según principios taoístas y del feng shui. Buscaban armonizar las energías del paisaje con la psique humana. La ubicación de cada elemento (agua, roca, vegetación, senderos) tenía un propósito simbólico y energético (Keswick, 2003).

Los jardines imperiales chinos, como los de Yuanmingyuan, no eran solo ornamentales, sino espacios de meditación y armonía espiritual. Integraban lagos, pabellones, puentes curvos y rocas simbólicas (Figura 4). El Feng Shui, basado en la orientación cósmica y el flujo del Qi, guiaba la ubicación de entradas, caminos, cuerpos de agua y vegetación (Keswick, 2003).

"El jardín chino estaba diseñado para reflejar la armonía del universo; su disposición respondía a la circulación energética del Feng Shui" (Keswick, 2003).

Figura 4

Antiguo Palacio de Verano de Beijing

Nota. Conocido como Jardín Yuanmingyua. [Fotografía], Por CGTN, 2019, (https://espanol.cgtn.com/n/2019-10-20/CbECAA/antiguo-palacio-de-verano-ofrecera-entrada-gratuita-para-conmemorar-el-saqueo-historico/index.html).

India.

Los ashrams y las ciudades védicas como espacios de realización interior.

En la India antigua, especialmente durante el período védico y posvédico, los ashrams eran espacios comunitarios y naturales destinados a la meditación, el aprendizaje y el bienestar integral. Situados a menudo en entornos boscosos o cerca de ríos, ofrecían un ambiente propicio para la introspección, la enseñanza espiritual y la autosuficiencia. (Doniger, 1991).

Asimismo, en el tratado *Vāstu Śāstra,* los principios de urbanismo y arquitectura estaban diseñados para crear ciudades y viviendas que favorecieran la salud, la prosperidad y la armonía con las fuerzas cósmicas (Tiwari, 2009).

Los Ashrams eran asentamientos naturales cercanos a ríos o bosques. Incorporaban espacios abiertos, patios para meditación, viviendas austeras y huertos (Figura 5). Las ciudades védicas seguían el Vāstu Śāstra, que dictaba orientaciones, proporciones y ubicación de elementos sagrados como el mandala central, accesos y zonas para purificación (Tiwari, 2009).

“Cada edificio debía construirse en sintonía con el cosmos para asegurar salud, prosperidad y claridad espiritual” *(Tiwari, 2009).*

Figura 5

Ashram Abhayaranya Yoga en Rishikesh, India

Nota. Un edificio de alojamiento abandonado en el "Ashram de los Beatles". [Fotografía], Por Matthew Clayfield, ABC News, 2018, (https://www.abc.net.au/news/2018-05-27/beatles-ashram-in-rishikesh-reopens-half-a-century-on/9795388).

Grecia clásica.

Gimnasios, termas, ágora.

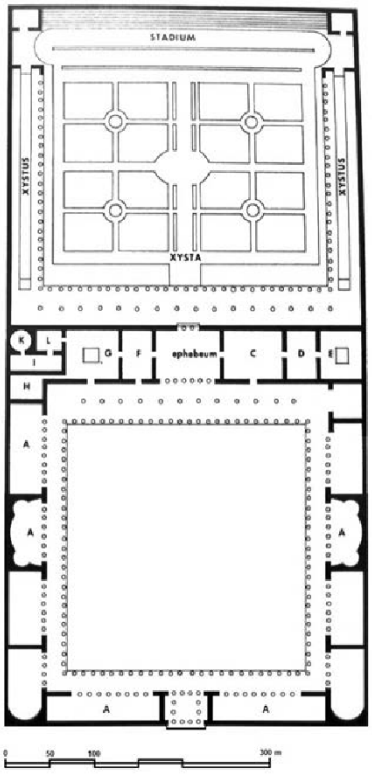
En la Grecia clásica, el bienestar se entendía como una combinación de cultivo del cuerpo, la mente y el espíritu. Los gimnasios, entre ellos las palestras, eran centros de formación física, intelectual y filosófica, vinculados a la *paideia* (Figura 6). Las termas ofrecían higiene, relajación y socialización, mientras que el ágora era un espacio cívico esencial para el diálogo y el sentido de pertenencia (Kostof, 1991).

Los gimnasios griegos, como el de Delphi, combinaban ejercicio físico, baños, espacios de lectura y debate. El ágora era el corazón cívico, con columnatas, fuentes, árboles y esculturas (Figura 7). Todo formaba parte del ideal de *kalokagathia*, la unidad de belleza, virtud y bienestar (Vitruvio, trans. 1960).

> "El espacio público griego fomentaba el desarrollo físico, filosófico y ciudadano; era un entorno de realización integral" (Anderson, 1976).

Figura 6

Palestra griega según Vitruvio



Nota. Planta de conjunto clásico. [Recreación], Por Yagül, Architectural History Fundation and the Massachusetts Institute of Technology, 1992.

Figura 7

Complejo de Baños - Gimnasio en Sardis Carole Raddato

Nota. Complejo de baños y gimnasio con suministro de agua fría corriente, bañeras, una sala de aceites (elaiothesion), fuentes, santuarios y salas de estudio eran ahora una parte típica del complejo. [Fotografía], Por Carole Raddato, CC BY-SA, 2016, (https://www.worldhistory.org/Gymnasium/).

Roma

Villas y termas como integración de ocio, salud y naturaleza.

La cultura romana integró salud, placer y naturaleza en sus villas y termas. Las termas no eran solo espacios de baño, sino centros recreativos, bibliotecas y gimnasios. Las villas, en armonía con el paisaje, ofrecían un retiro de la ciudad y un reencuentro con la naturaleza (Purcell, 1995).

Las villas romanas (ej. Villa Adriana) incluían peristilos, jardines, termas privadas, bibliotecas y estanques (Figura 8 a y b). Las termas públicas como las de Caracalla ofrecían baños a distintas temperaturas, gimnasios, bibliotecas y jardines. El diseño fomentaba la circulación del aire, la luz natural y la convivencia (Yegül, 1992; Boatwright, 2000).

> "El bienestar romano implicaba cuerpo sano, mente cultivada y vida en armonía con la naturaleza" (Yegül, 1992).

Figura 8

Villa Adriana

a

b

Nota. Reconstrucción virtual de la Villa Adriana en Tívoli. [Modelo digital], Por The Digital Hadrian's Villa Project, 2010 a 2015, (https://www.reddit.com/r/ancientrome/comments/oipoo0/virtual_reconstruction_of_hadrians_villa_a/)

Mesoamérica.

Jardines, plazas y espacios de bienestar integrados.

En las civilizaciones mesoamericanas, el bienestar no era un concepto individual aislado, sino una experiencia colectiva y cósmica profundamente arraigada en la relación con la naturaleza, la espiritualidad y la vida comunitaria. La planificación del territorio, la disposición de los templos, jardines, viviendas y espacios públicos reflejaban una cosmovisión en la que el cuerpo, la tierra y lo sagrado estaban interconectados.

Jardín de Tetzcutzingo (Texcoco)

En Texcoco, el jardín de Tetzcutzingo -construido por Nezahualcóyotl- incorporaba elementos rituales, medicinales y estéticos (Figura 9). Era un microcosmos que integraba agua, flora y arquitectura para conectar al ser humano con lo divino y con los ciclos de la naturaleza (Dehouve, 2009).

Figura 9

Jardines de Tetzcutzingo

Nota. Se pueden observar las pozas del Rey o Baños de Nezahualcóyotl. [Fotografía], Por Víctor Ponce, Ponce Tours, 2025, (https://ponce.sdsu.edu/tours_nezahualcoyotl.html)

Jardines botánicos de Moctezuma en Huaxtepec

Estos jardines reunían plantas de todo el imperio mexica, con fines medicinales, experimentales y contemplativos. Se consideran los primeros jardines botánicos de América. La contemplación y el estudio de la naturaleza eran formas de sabiduría y sanación (Boege, 2008).

Jardines de Iztapalapa: visión hídrica y ritual del bienestar

Con una visión integrada del agua como fuente de vida, los jardines de Iztapalapa articulaban canales, fuentes y terrazas agrícolas en un diseño que equilibraba la función ritual, ecológica y recreativa (Barba, 2007). Este jardín creado por Cuitáhuac, continuó la tradición de Nezahualcóyotl y Moctezuma de generar espacios para la comprensión de la naturaleza del ser a través de la contemplación de la flora, la fauna y los fenómenos de la naturaleza (Figura 10).

Plazas públicas y tianguis como espacios de bienestar colectivo

Las plazas actuaban como centros de vida comunitaria, albergando rituales privados, mercados periódicos, ceremonias públicas, convivios y celebraciones masivas. Eran espacios abiertos propuestos para facilitar la interacción, circulación del aire, orientación solar y flujo humano (Tsukamoto & Inomata, 2014; Smith, 2008).

En estas plazas se instalaban mercados o tianguis de manera regular, organizados para el intercambio de alimentos, artesanías y saberes. Estaban regulados por autoridades locales que garantizaban el orden de las transacciones, funcionando como espacios económicos, judiciales y culturales que fortalecían el tejido social (Villegas, 2016; Villela Flores, 2025).

Los tianguis, que se establecían periódicamente en las plazas, permitían el intercambio de bienes, alimentos y saberes; además, eran regulados por autoridades (comisionados o jueces) que garantizaban el orden, controlaban precios, vigilaban los puestos y resolvían disputas comerciales, lo que fortalecía el tejido social (Losser, 2024).

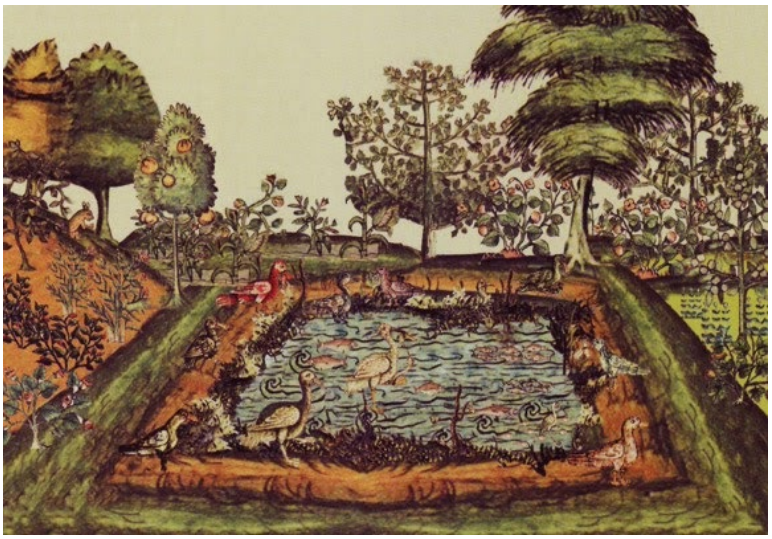
Espacios orientados al bienestar espiritual.

Los mexicas establecieron uno de los primeros jardines botánicos en Oaxtepec. Los templos mayas y mexicas estaban elevados, alineados astronómicamente, con patios rituales, plataformas, escalinatas y plazas ajardinadas. Las viviendas incluían patios, huertos y orientación ritual hacia el este (Ortiz de Montellano, 1990; López Austin, 1996).

"El espacio mesoamericano respondía a una cosmovisión integrada donde salud, agricultura, ritual y vivienda formaban un sistema vital" (López Austin, 1996).

Figura 10

Jardín de Iztapalapa



Nota. Recreación de los jardines de Iztapalapa, actual Ciudad de México, basada en el Códice Florentino. [Composición gráfica], Por Roy Rojas, Revista Arqueología Mexicana, Ed Raíces, 2025, (https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-jardin-de-ltztapalapa).

Edad media y renacimiento.

La plaza pública como espacio colectivo de encuentro y salud social.

En la Edad Media y el Renacimiento, la plaza pública servía como centro de vida urbana: mercado, foro político y espacio de festividades. Su apertura fomentaba la ventilación, la luz y el contacto social, factores esenciales para la salud colectiva (Mumford, 1961).

El claustro y los jardines monásticos

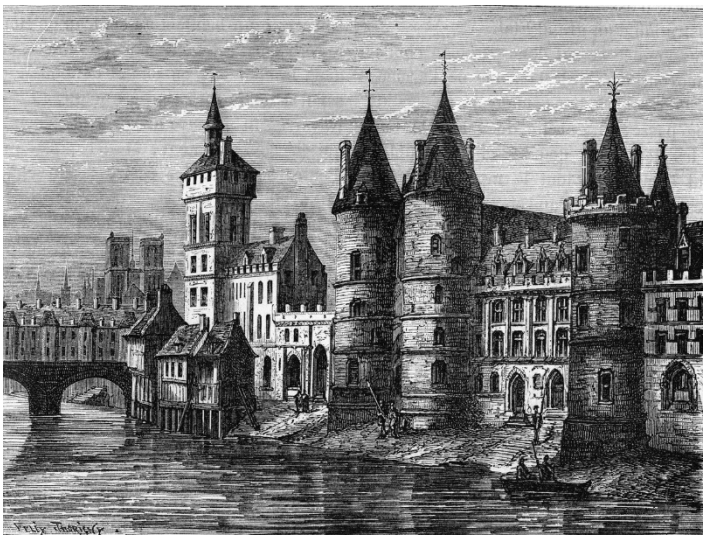
Los monasterios medievales integraban jardines curativos y claustros como espacios de silencio, meditación y cultivo. La proporción geométrica y el simbolismo de los elementos naturales ayudaban a equilibrar el espíritu (Cooper, 1999).

Los monasterios medievales incluían claustros con jardines medicinales, huertos y fuentes. El claustro era un espacio cuadrado con galerías cubiertas que permitía el retiro, el silencio y la contemplación (Figura 11). Las plazas públicas, como en las ciudades medievales italianas, eran centros de vida cívica y espiritual (Kostof, 1991).

> "El claustro era una arquitectura del alma: equilibrio, geometría y recogimiento" (Kostof, 1991).

Figura 11

Palacio de la Ciudad de París



Nota. Grabado del Palacio de la Ciudad de París en la Edad Media. [Grabado], Por Henri Martin, Histoire de France, 2025, (https://www.meisterdrucke.es/impresion-art%C3%ADstica/Unknown-

artist/924269/El-palacio-de-la-ciudad-en-Par%C3%ADs-en-la-Edad-Media---en-%E2%80%9CHistoire-de-France%E2%80%9D-de-Henri-Martin,-s.d.-siglo-XIX.html.).

Siglos XVIII, XIX y época actual

El parque urbano (siglo XIX): Bloomsbury, Central Park, Chapultepec y Alameda Central

El auge de la urbanización y la industrialización trajo consigo el desarrollo de parques urbanos como pulmones verdes y refugios frente al caos de la ciudad. Diseños como Central Park en Nueva York o Chapultepec en Ciudad de México fueron concebidos para mejorar la salud física y mental de la población (Cranz, 1982).

Primeras nociones de salud pública y espacio abierto

A partir del siglo XIX, se reconoció la relación entre hacinamiento urbano, enfermedades y necesidad de espacios abiertos. Las reformas higienistas impulsaron la ventilación cruzada, patios interiores y zonas verdes (Corbin, 1986).

Influencia del movimiento higienista (ej. Hospital Villagrán)

El movimiento higienista influyó en el diseño de hospitales y asilos. El Hospital Villagrán en México ejemplifica una arquitectura orientada a la sanación mediante iluminación natural, ventilación y patios ajardinados (Villagrán, 1944).

En el siglo XXI, el diseño del bienestar incorpora elementos como:

- Parques urbanos (ej. High Line, Nueva York): interacción social y naturaleza.
- Hospitales con diseño biofílico (ej. Maggie's Centres, Reino Unido): iluminación natural, vistas, jardines terapéuticos.
- Viviendas saludables: ventilación cruzada, materiales naturales, terrazas verdes.

"El diseño contemporáneo revaloriza la conexión emocional con la naturaleza como vía de salud y sentido de vida" (Kellert et al., 2008).

ALGUNOS ENFOQUES CONTEMPORÁNEOS SOBRE EL BIENESTAR Y EL ESPACIO

Neuroarquitectura

La arquitectura puede ser terapéutica. La neuroarquitectura ha documentado cómo ciertas características espaciales modulan la actividad del sistema límbico, vinculado a las emociones. El diseño de hospitales, escuelas o viviendas con base en esta disciplina ha demostrado mejoras en la recuperación, el aprendizaje y el bienestar general (Sternberg, 2009; Eberhard, 2009).

La interdependencia entre cuerpo, mente y entorno ha sido ratificada por investigaciones recientes. La neurociencia ambiental demuestra que la percepción espacial influye directamente en los estados emocionales y en la actividad cerebral (Sternberg, 2009). Eberhard (2009) sostiene que la neuroarquitectura, disciplina emergente, sostiene que ciertos elementos del diseño -como la luz natural, las texturas, la altura del techo y la presencia de naturaleza- inciden en la regulación del sistema nervioso autónomo (Figura 12).

Figura 12

Pabellón ICD/ITKE

Nota. Pabellón de madera construido por el Instituto para el Diseño Computacional (ICD) y el Instituto de Estructuras Arquitectónicas y Diseño Estructural (ITKE. [Fotografía], Por Menges y Knippers, Arch Daily, 2025, (https://arquitecturaviva.com/obras/pabellon-icd-itke).

Biofilia

El término biofilia fue popularizado por el biólogo Edward O. Wilson, quien propuso que los humanos tienen una tendencia evolutiva a buscar conexiones con la naturaleza como parte de su desarrollo psicológico. Según Wilson (1984), esta conexión no es sólo estética o cultural, sino profundamente biológica: nuestra salud y bienestar dependen, en parte, de nuestra relación con entornos naturales.

Posteriormente, Stephen Kellert y colaboradores expandieron el concepto hacia el campo del diseño y la arquitectura, formulando el enfoque de diseño biofílico, que busca integrar elementos naturales —como luz, vegetación, materiales orgánicos, agua y vistas al exterior— en los espacios construidos (Kellert, Heerwagen & Mador, 2008).

"El diseño biofílico no solo mejora la estética de un lugar, sino que restablece la conexión emocional y fisiológica del ser humano con el mundo vivo" (Kellert et al., 2008).

Biofilia y bienestar: evidencia científica.

Estudios en neurociencia ambiental y psicología han demostrado que la exposición a elementos naturales en entornos cotidianos puede reducir el estrés y la presión arterial, mejorar la concentración y la recuperación cognitiva, fortalecer el sistema inmunológico y aumentar la satisfacción y productividad en espacios laborales (Ulrich, 1984; Kaplan & Kaplan, 1989).

Un estudio clásico de Ulrich (1984) mostró que pacientes que se recuperaban en hospitales con vistas a árboles requerían menos analgésicos y tenían estancias más cortas que aquellos con vistas a muros. Del mismo modo, Kaplan y Kaplan (1989) desarrollaron la teoría de la restauración de la atención, que sostiene que la naturaleza proporciona estímulos suaves y fascinantes que permiten al cerebro descansar y recuperarse.

"Los entornos naturales restauran la atención fatigada y generan un estado de bienestar generalizado" (Kaplan & Kaplan, 1989).

Aplicación en el diseño del espacio.

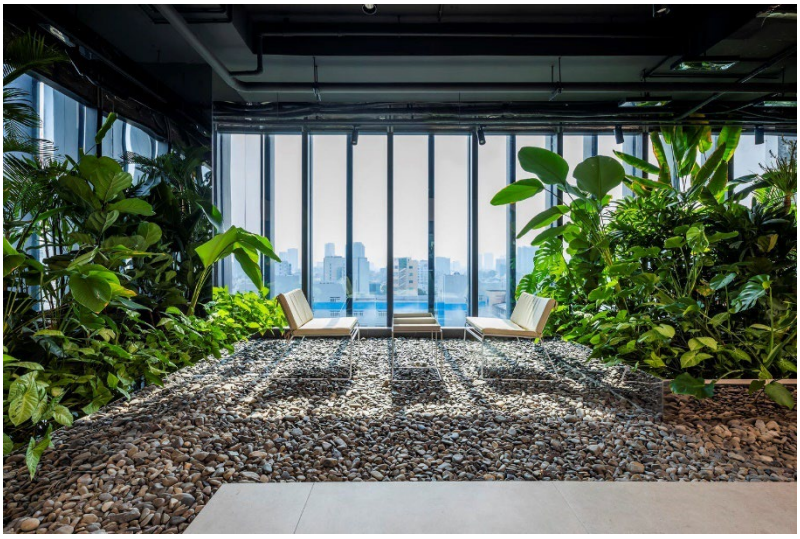
La biofilia se aplica hoy en proyectos de arquitectura, planeación urbana, diseño interior y salud ambiental. Algunos principios incluyen uso de vegetación interior y jardines verticales (ej. Bosco Verticale, Italia); Luz natural abundante y ventilación cruzada; vistas y acceso a paisajes naturales desde espacios de trabajo u hospitalarios, materiales naturales y texturas orgánicas como madera, piedra, lino o arcilla; diseño multisensorial que incorpora sonido de agua, aromas naturales y contacto visual con la naturaleza (Figura 13).

Kellert et al. (2008) plantean que un entorno diseñado con principios biofílicos no solo mejora la estética, sino que promueve el bienestar integral: cognitivo, emocional, físico y espiritual.

"Los edificios biofílicos son más que estructuras sostenibles: son hábitats humanos que regeneran la relación con la vida" (Kellert et al., 2008).

Figura 13

Oficina de Mr. Green



Nota. Oficina diseñada con principio de Biofilia. [Fotografía], Por por James Wormald, Arch Daily, 2023, (https://www.archdaily.mx/mx/1000258/4-maneras-de-llevar-la-biofilia-al-espacio-de-trabajo-urbano).

Wellbeing

En su obra *Wellbeing in Interiors,* Grigoriu (2020) ha desarrollado un enfoque integral para el diseño centrado en el bienestar. En este enfoque, el espacio interior se convierte en un mediador sensorial que responde a las necesidades emocionales, físicas y espirituales del usuario. Grigoriu identifica cinco pilares esenciales: Luz natural, textura, sonido, naturaleza y materiales saludables.

La luz, tanto natural como artificial, incide en los ritmos circadianos y el estado de ánimo; la textura aporta riqueza sensorial y arraigo; el silencio y el control acústico favorecen la concentración y la introspección; el contacto con la naturaleza regenera psicológica y fisiológicamente, en línea con la teoría de la biofilia de Wilson (1984); y el uso de materiales no tóxicos garantiza una atmósfera saludable (Grigoriu, 2020).

Ejemplos contemporáneos incluyen oficinas con jardines interiores, hoteles *wellness* y espacios de coworking que integran estos principios, como el Impact Hub Barcelona o el diseño bioclimático del Maggie's Centre en Londres.

El diseño biofílico, por su parte, propone integrar elementos de la naturaleza en los interiores: Vegetación, agua, vistas naturales o representaciones simbólicas, basándose en la hipótesis de que los humanos tenemos una afinidad biológica con los sistemas vivos (Kellert, Heerwagen & Mador, 2008). Un ejemplo es el hospital Khoo Teck Puat en Singapur, donde los espacios verdes son parte del tratamiento.

Wellness, concepto del cuarto espacio

El concepto de "cuarto espacio" (fourth place) amplía la noción del tercer lugar (cafés, librerías) propuesta por Oldenburg (1999). El cuarto espacio es híbrido, sensorial, inmersivo, y responde a la búsqueda de bienestar físico y emocional en entornos intermedios entre lo doméstico, lo laboral y lo social (Figura 14).

Ejemplos incluyen spas urbanos, centros de meditación, cafés con salas sensoriales, y espacios para *mindfulness* que combinan estética, tecnología y espiritualidad. El *wellness* se convierte aquí en una práctica cotidiana facilitada por el espacio, que funge como refugio y portal de reconexión con uno mismo.

Wellness como tendencia y mercado

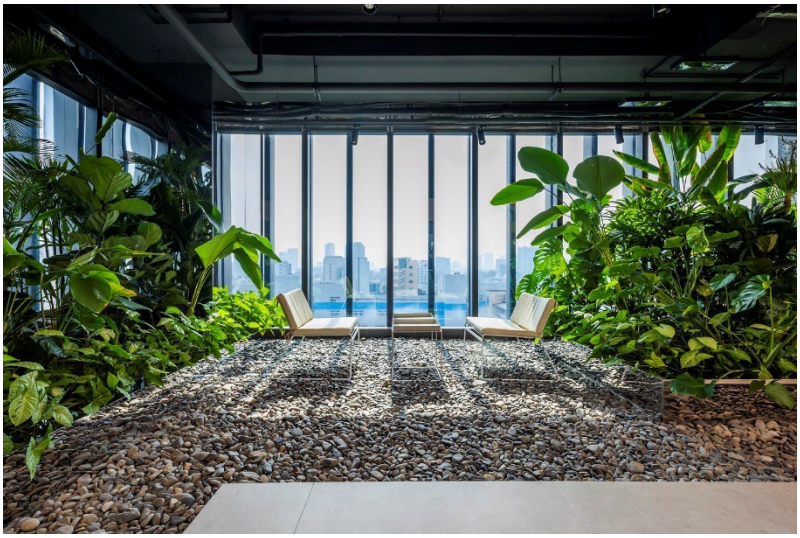
El auge del *wellness* ha generado un mercado global en expansión. Según el *Global Wellness Institute* (2023), la economía del bienestar crece a una tasa superior al PIB mundial. Hoteles, *coworkings,* gimnasios y spas incorporan estrategias de diseño que promueven una experiencia sensorial, personalizada y "restaurativa".

Sin embargo, existe el riesgo de banalizar el concepto: el *"wellness washing"* reduce el bienestar a una estética vacía, desconectada de su sentido profundo. Frente a ello, se requiere una ética del diseño que priorice la autenticidad, la inclusión y el respeto intercultural, evitando apropiaciones superficiales de tradiciones como el zen, el ayurveda o el feng shui (Sandel, 2021).

Así, el diseño de espacios *wellness* debe ser sensible no solo a la demanda del mercado, sino a las complejidades del ser humano en su dimensión integral.

Figura 13

Oficina de Mr. Green



Nota. Oficina diseñada con principio de Biofilia. [Fotografía], Por por James Wormald, Arch Daily, 2023, (https://www.archdaily.mx/mx/1000258/4-maneras-de-llevar-la-biofilia-al-espacio-de-trabajo-urbano).

Figura 14

Espacio ZEN Wellness SEINEI

Nota. Espacio destinado a la meditación, proyectado por Shigeru Ban Architects. [Fotografía] Por Hiroyuki Hirai, Arch Daily, 2022, (https://www.archdaily.mx/mx/982117/espacio-zen-wellness-seinei-shigeru-ban-architects).

SÍNTESIS DE ELEMENTOS EN DISTINTAS ÉPOCAS

Se presenta una síntesis comparativa en las diferentes culturas aquí tratadas, y los espacios que generaron para buscar el bienestar en la vida cotidiana (Tabla 1).

A través de esta síntesis, es posible identificar los elementos culturales más significativos para cada grupo, sus similitudes y sus diferencias, tanto conceptuales como espaciales.

Tabla 1

Conceptos y elementos arquitectónicos por etapas históricas.

Etapa histórica	Concepto de bienestar	Espacios históricos o referenciales
Sumeria	Equilibrio cósmico, conexión con lo divino, orden	Zigurats, patios templarios, canales y terrazas
Egipto	Armonía con el cosmos y el ciclo vital, regeneración espiritual	Jardines de templos, patios domésticos, casas orientadas
China	Armonía entre hombre y naturaleza (Dao), flujo energético (Qi)	Jardines imperiales, pabellones, huertos medicinales
India	Unidad cuerpo-mente-espíritu, dharma, sanación integral	Mandalas arquitectónicos, ashrams, patios con estanques
Grecia clásica	Eudaimonía, armonía cuerpo-mente, ejercicio, diálogo	Gimnasios, termas, ágora
Roma	Ocio, higiene, integración con naturaleza, comunidad	Termas, villas suburbanas
Mesoamérica	Integración ritual, ecológica y comunitaria; conexión con los ciclos de la naturaleza	Jardines botánicos, tianguis, plazas, templos astronómicos
Edad Media	Silencio, meditación, simetría, espiritualidad	Claustros, jardines monásticos, plazas
Siglos XVIII, XIX	Salud pública, espacios colectivos	Jardines, parques, hospitales diseñados para mejorar la salud a través de sus elementos
Etapa actual		
Neuroarquitectura	Bienestar cognitivo, emocional y sensorial	Estudios aplicados al diseño sensorial y percepción espacial
Biofilia	Necesidad innata de conexión con la naturaleza	Presencia de elementos naturales en arquitectura ancestral
Wellbeing	Bienestar integral (físico, mental, emocional y espiritual)	Síntesis de prácticas históricas adaptadas al usuario contemporáneo

Nota. Síntesis comparada de los principales conceptos y los espacios que generaros para su desarrollo, en diferentes culturas, visualizados de manera comparativa. Elaboración propia.

Espacios y elementos que perviven en la actualidad

A través de esta revisión histórica se busca identificar los conceptos y elementos arquitectónicos que han permanecido en el tiempo y los que han caído en desuso. Estos elementos derivan de corrientes de pensamiento y de conocimientos profundos, que pueden retomarse y aplicarse al diseño de espacios en la actualidad.

Con este propósito, se agruparon de manera temática los diferentes recursos espaciales - arquitectónicos que se han utilizado históricamente, para ser comparados con los utilizados por las corrientes actuales.

Elementos espaciales arquitectónicos por dimensión

Se proponen diez ejes temáticos que se han denominado *dimensiones*, bajo las cuales se agrupan los diferentes elementos arquitectónicos y recursos identificados:

1. Contacto con la naturaleza viva: Incluye árboles, flores, jardines, huertos y parques, que promueven la conexión sensorial y emocional con el entorno vivo.

2. Agua: Presencia de estanques, lagos, termas o fuentes, asociada a la purificación, frescura, vida y contemplación.

3. Espacios al exterior: Terrazas, balcones, corredores y explanadas que facilitan el tránsito de lo interior a lo natural.

4. Espacios Interiores: Estructuras que permiten iluminación y ventilación natural, así como una articulación orgánica de la vida interior.

5. Relación espiritual: Espacios que propician la contemplación, el recogimiento o el contacto simbólico con lo divino, como santuarios, altares o ejes verticales hacia el cielo.

6. Vida comunitaria: Plazas, foros, ágoras o patios colectivos que fomentan la convivencia, la expresión cultural y el sentido de pertenencia.

7. Equilibrio espacial: Uso consciente de la proporción geométrica, la orientación solar y la simetría como principios de orden y armonía.

8. Higiene y salud: Integración de baños, gimnasios, ashrams, termas o ventilación cruzada que apoyan la regeneración física y el bienestar integral.

9. Semiótica y simbolismo: Elementos como escalinatas, alineamientos astronómicos, piedras o esculturas rituales que dotan de sentido y orientación al espacio, que comunican un mensaje.

10. Función y circulación: Rampas, puentes, senderos y pérgolas que permiten un uso utilitario del espacio y facilitan el desarrollo de los demás recursos del espacio.

Ya definidas estas diez *dimensiones*, se hace la comparativa entre los elementos utilizados por las corrientes históricas y las utilizadas en la actualidad (Tabla 2).

Tabla 2

Conceptos para obtener bienestar en diferentes culturas

Civilización	Contacto con la naturaleza	Contacto con el agua	Espacios al exterior	Patios interiores	Relación espiritual	Vida comunitaria	Equilibrio del espacio	Higiene y salud	Semiótica y simbolismo	Función
Sumeria	x	x	x		x	x			x	x
Egipto	x	x	x	x	x		x		x	x
China	x	x	x	x	x		x		x	x
India	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Grecia clásica		x		x	x	x		x		x
Roma	x	x	x		x	x		x		x
Mesoamérica	x	x	x		x	x	x	x	x	x
Edad media y Renacimiento	x			x	x	x	x		x	x
Siglos XVIII y XIX	x			x				x		x
Etapa actual										
Neuroarquitectura	x				x			x		x
Biofilia	x	x		x	x			x		x
Wellbeing	x	x			x			x		x

Nota. Síntesis de los principales conceptos en torno al bienestar del ser humano, en la que se resaltan las principales búsquedas individuales, culturales y sociales de cada cultura. Fuente: Elaboración propia

En este análisis se aprecia que la cultura que incluye todas las dimensiones es la India, seguida por Mesoamérica, Egipto y China.

De las corrientes actuales, *Wellbeing* es la que más dimensiones incorpora, seguida por la biofilia y al final la neuroarquitectura. Este análisis debe tomarse con la acotación de que se han comparado sus principios conceptuales, sin tomar en cuenta que pueden existir en la actualidad proyectos que partan de la neuroarquitectura o la biofilia e incorporen otra dimensión. En todo caso, los fundamentos teóricos de estas tendencias, podrán ser ampliados en su teoría fundamental.

Por otro lado, se encontró que, en las culturas antiguas como Egipto, India, China y Mesoamérica, el espacio arquitectónico no era neutral, ni meramente funcional, sino que estaba cargado de valor simbólico, energético y espiritual. El templo, el jardín, el patio, el fuego central o la orientación solar eran formas tangibles de ordenar el mundo interno y externo del ser humano.

Desde una perspectiva contemporánea, se ha identificado que el bienestar espiritual no es accesorio ni un elemento marginal, sino una necesidad profunda. Según la Organización Mundial de la Salud, el bienestar espiritual forma parte del bienestar integral, y su ausencia puede manifestarse en ansiedad existencial, alienación, depresión, pérdida de sentido, o desvinculación emocional (WHO, 1984).

Si bien las corrientes actuales articulan un número menor de dimensiones en su fundamento teórico, incorporan la dimensión espiritual y promueven una arquitectura que trasciende la sostenibilidad y la funcionalidad para propiciar el silencio, la conexión interior y el contacto con lo esencial.

A lo largo del artículo se ha mostrado que el bienestar del ser humano no puede concebirse de forma aislada del entorno físico, cultural, social, espiritual y simbólico que lo rodea.

CONCLUSIONES

Más allá del interés formalista, muchas culturas antiguas integraron a la producción de espacios un sentido utilitario, ritual, simbólico y holístico, incluso como se ha mencionado, en el caso de Göbekli Tepe y particularmente en el caso de Karahan Tepe (hace 12 mil años), Turquía, existen evidencias de que tal vez las actividades rituales y trascendentales practicadas por la comunidad que las habitó, generaron estructuras especializadas y de sistemas constructivos más permanentes, lo que muestra la necesidad de representar a través de los espacios las creencias y aspiraciones de una cultura.

La historia muestra que varios conceptos en torno al bienestar han perdurado a través del tiempo para promover el bienestar del ser. Las tres dimensiones que no están claramente incluidas en las tendencias actuales son la vida comunitaria, la semiótica - simbólica y la interacción con el espacio exterior. Son conceptos que han perdido las ciudades y los conjuntos arquitectónicos y en general las sociedades, en gran medida por la visión del modelo de competencia individual que ha impuesto

la cultura occidental y en gran parte por la disposición de espacio en las ciudades, cada vez más escaso, ligado estrechamente a su costo monetario.

Particularmente en la revisión que se ha hecho en el jardín mexica, el jardín chino o la villa romana eran espacios que articulaban salud, espiritualidad y aprendizaje. Recuperar esa visión ayudará a generar experiencias significativas, para sanar, conectar, contemplar o transformar al ser humano, Parte de esas reflexiones se han estado rescatando de manera teórica, pero también con acompañamiento de evidencias técnicas y científicas, en teorías como la Biofilia, lo que se considera muy positivo, porque acerca al ser humano a experiencias que lo dignifican a través de su contacto, estancia o tránsito en estos espacios.

En las tendencias actuales se debe insistir en la promoción de la dimensión social - comunitaria de los espacios, que son los conceptos que claramente más se han perdido como ejes rectores del diseño. El contacto con el espacio exterior y la dimensión semiótica - simbólica del espacio para generar más pertenencia y comunicación de valores culturales que fortalecen la identidad socio cultural. Es decir, promover que los espacios públicos, privados y sus áreas de transición contengan cargas de significado cultural y espiritual (no necesariamente religioso), a través de la incorporación de la naturaleza, los símbolos, el arte y las representaciones significativas para el sitio, la cultura y el momento en que se presentan.

El auge de las tendencias actuales, como el *Wellness,* exige una actitud crítica y ética. Existe el riesgo de caer en la mercantilización del bienestar, ofreciendo soluciones estéticas desvinculadas de sus raíces culturales o espirituales. El diseño tiene la responsabilidad de investigar, contextualizar y aplicar conocimientos de manera respetuosa y auténtica, para generar espacio no sólo por tendencia estética o moda, si no, reflexionando en sus aportaciones a la dignificación del ser humano en sociedad.

Finalmente, se deja constancia de que la arquitectura ha sido en todas las civilizaciones, una herramienta fundamental en la búsqueda del bienestar humano integral, que se debe conservar y promover, porque a través de la vivencia en los espacios el ser humano asimila también el carácter y los valores de la cultura que los ha generado. En palabras de Richard Rogers "El hombre construye la ciudad, y la ciudad forma al hombre".

REFERENCIAS

1. Allen, J. P. (2000). *Middle Egyptian: An Introduction to the Language and Culture of Hieroglyphs*. Cambridge University Press.
2. Anderson, W. L. (1976). *Ancient Greek Architecture*. Yale University Press.
3. Aristóteles. (1999). *Ética a Nicómaco* (Trad. J. L. Calvo Martínez). Gredos.
4. Assmann, J. (2001). *The Search for God in Ancient Egypt* (D. Lorton, Trans.). Cornell University Press.
5. Barba, B. (2007). Dioses, reyes, hombres y agua en el México antiguo. *Revista Ciencia Vol. 58 N° 3.* 80-91. https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/58_3/PDF/11-552.pdf
6. Boatwright, M. T. (2000). *Hadrian and the Cities of the Roman Empire*. Princeton University Press.
7. Boege, E. (2008). *El patrimonio biocultural de los pueblos indígenas de México*. INAH.
8. Bottéro, J. (2001). *Religion in Ancient Mesopotamia* (T. L. Fagan, Trans.). University of Chicago Press.
9. Calduch, R. (2003). *Cultura y civilización en la sociedad internacional*. Universidad San Pablo CEU.
10. Corbin, A. (1986). *The Foul and the Fragrant: Odor and the French Social Imagination*. Harvard University Press.
11. Cooper, M. C. (1999). *The Healing Garden: Therapeutic Benefits and Design Recommendations*. American Society of Landscape Architects.
12. Cranz, G. (1982). *The Politics of Park Design: A History of Urban Parks in America*. MIT Press.
13. Dehouve, D. (2009). *El lenguaje ritual de los mexicas: hacia un método de análisis*., Sylvie Peperstraete (éd.), Oxford, BAR International Series 1896, p. 19-33.
14. Dominik, W. J. (2003). *The Roots of Ayurveda.* Penguin Classics
15. Doniger, W. (1991). *The Laws of Manu*. Penguin Classics.
16. Eberhard, J. P. (2009). *Brain Landscape: The Coexistence of Neuroscience and Architecture*. Oxford University Press.
17. Feuerstein, G. (2001). *The Yoga Tradition: Its History, Literature, Philosophy and Practice*. Hohm Press.
18. Flood, G. (1996). *An Introduction to Hinduism*. Cambridge University Press.
19. Frampton, K. (2007). *Historia crítica de la arquitectura moderna*. Gustavo Gili.
20. Frawley, D. (1999). *Ayurveda and the Mind: The Healing of Consciousness*. Lotus Press.
21. Furst, P. T. (1995). *Flesh of the Gods: The Ritual Use of Hallucinogens*. Waveland Press.
22. Gibson, J. J. (1979). *The Ecological Approach to Visual Perception*. Houghton Mifflin.
23. Grigoriu, E. (2020). *Wellbeing in Interiors*. Frame Publishers.
24. Heidegger, M. (1927). *Ser y tiempo*. Trotta.
25. Hodge, A. T. (2002). *Roman Aqueducts & Water Supply* (2nd ed.). Duckworth.
26. Hornung, E. (1999). *The Ancient Egyptian Books of the Afterlife* (D. Lorton, Trans.). Cornell University Press.
27. Jashemski, W. F. (1979). *The Gardens of Pompeii, Herculaneum and the Villas Destroyed by Vesuvius*. New Rochelle, NY: Caratzas.
28. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

29. Kaptchuk, T. J. (2000). *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine*. McGraw-Hill.
30. Kellert, S. R., Heerwagen, J. H., & Mador, M. (2008). *Biophilic Design: The Theory, Science and Practice of Bringing Buildings to Life*. Wiley.
31. Kemp, B. J. (2006). *Ancient Egypt: Anatomy of a Civilization* (2nd ed.). Routledge.
32. Keswick, M. (2003). *The Chinese Garden: History, Art and Architecture*. Harvard University Press.
33. Kostof, S. (1991). *The City Shaped: Urban Patterns and Meanings Through History*. Thames & Hudson.
34. Kramer, S. N. (1963). The Sumerians: Their History, Culture, and Character. University of Chicago Press.
35. Lad, V. (2002). *Ayurveda: La ciencia de curarse*. Editorial Kairós.
36. Lao Tzu. (2020). *Tao Te Ching*. Arcturus
37. León-Portilla, M. (1992). *Los antiguos mexicanos: A través de sus crónicas y cantares*. Fondo de Cultura Económica.
38. López Austin, A. (1996). *El pasado indígena*. Fondo de Cultura Económica.
39. López Austin, A. (1996). *Tamoanchan, Tlalocan: lugares míticos de origen*. Fondo de Cultura Económica.
40. Losser, S. (2024, febrero 29). *Mexico's first tianguis: The story of Tlatelolco market*. *Mexico News Daily*.
41. Lucrecio. (2007). *De rerum natura* (M. F. Smith, Trans.). Hackett Publishing.
42. Mak, M. Y., & Ng, S. T. (2005). The art and science of feng shui—a study on architects' perception. *Building and Environment*, 40(3), 427-434.
43. Meulenbeld, G. J. (1999). *A History of Indian Medical Literature* (Vol. I). Egbert Forsten.
44. Mumford, L. (1961). *The City in History: Its Origins, Its Transformations, and Its Prospects*. Harcourt Brace.
45. Norberg-Schulz, C. (1980). *Genius loci: Towards a Phenomenology of Architecture*. Rizzoli.
46. Nunn, J. F. (1996). Ancient Egyptian Medicine. University of Oklahoma Press.
47. Nussbaum, M. C. (1994). *The Therapy of Desire: Theory and Practice in Hellenistic Ethics*. Princeton University Press.
48. Ober, J. (1989). *Mass and Elite in Democratic Athens: Rhetoric, Ideology, and the Power of the People*. Princeton University Press.
49. Oldenburg, R. (1999). *The Great Good Place*. Marlowe & Company.
50. Ortiz de Montellano, B. (1990). *Aztec Medicine, Health, and Nutrition*. Rutgers University Press.
51. Plato. (2000). *La República* (Trad. Pedro Simón Abril). Gredos.
52. Postgate, J. N. (1992). Early Mesopotamia: Society and Economy at the Dawn of History. Routledge.
53. Purcell, N. (1995). The Roman villa and the landscape of production. *Urban Society in Roman Italy*, 151–179.
54. Radhakrishnan, S., & Moore, C. A. (Eds.). (1957). *A Sourcebook in Indian Philosophy*. Princeton University Press.
55. Rinehart, R. (2004). *Contemporary Hinduism: Ritual, Culture, and Practice*. ABC-CLIO.
56. Sandel, M. (2021). *La tiranía del mérito*. Debate.
57. Scurlock, J. A., & Andersen, B. R. (2005). Diagnoses in Assyrian and Babylonian Medicine: Ancient Sources, Translations, and Modern Medical Analyses. University of Illinois Press.

58. Séneca. (1969). *Letters from a Stoic* (R. Campbell, Trans.). Penguin Classics.

59. Smith, M. E. (2008). *Aztec city-state capitals*. University Press of Florida.
60. Sternberg, E. (2009). *Healing Spaces: The Science of Place and Well-Being*. Harvard University Press.
61. Taylor, J. H. (2001). *Death and the Afterlife in Ancient Egypt*. University of Chicago Press.
62. Tiwari, S. (2009). *Temples of the Nepal Valley*. D. K. Printworld.
63. Toledo, V. M. (2003). *Ecología, espiritualidad y conocimiento: de la sociedad del riesgo a la sociedad sustentable*. Uiversidad IBEROAMERICANA

64. Tsukamoto, K., & Inomata, T. (Eds.). (2014). *Mesoamerican plazas: Arenas of community and power*. University of Arizona Press.
65. Tucker, M. E. (2003). *Ecological Spirituality in Ancient Egypt*. In T. M. Izutsu (Ed.), *Spiritual Ecology*. Motilal Banarsidass.
66. Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 224(4647), 420–421. https://doi.org/10.1126/science.6143402
67. Unschuld, P. U. (2003). *Huang Di Nei Jing Su Wen: Nature, Knowledge, Imagery in an Ancient Chinese Medical Text*. University of California Press.
68. Villagrán, J. (1944) El hospital obra de arte. Boletín de la Secretaría de Salubridad y Asistencia.

69. Villegas, P. (2016). Del tianguis prehispánico al tianguis colonial: lugar de intercambio y predicación (siglo XVI). *Estudios Mesoamericanos*, 1(8), 93–101.
70. Villela Flores, S. (2025). *Mercados indígenas en México*. En *Arqueología Mexicana* (núm. 122, pp. 74–79).
71. Vitruvio. (1960). *Los diez libros de arquitectura* (trad. J. L. Oliver). Iberia.
72. WHO (World Health Organization). (1984). *The spiritual dimension in health*. WHO Technical Report Series.
73. Wilkinson, R. H. (2000). *The Complete Temples of Ancient Egypt*. Thames & Hudson.
74. Wilkinson, R. H. (2003). *The Complete Gods and Goddesses of Ancient Egypt*. Thames & Hudson.
75. Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.
76. Wujastyk, D. (2003). *The Roots of Ayurveda: Selections from Sanskrit Medical Writings*. Penguin Books.
77. Yegül, F. K. (1992). *Baths and Bathing in Classical Antiquity*. Architectural History Fundation and the Massachusetts Institute of Technology, MIT Press.
78. Zhang, D. (2017). *Huangdi Neijing: The Yellow Emperor's Classic of Medicine*. University of California Press.
79. Garret, K. (20219). El templo de Karnak: el gran santuario de Amón. National Geographic. Accesado el 10/07/2025. En: https://historia.nationalgeographic.com.es/a/templo-karnak-gran-santuario-amon_6312
80. CGTN. (2019). Antiguo Palacio de Verano ofrecerá entrada gratuita para conmemorar el saqueo histórico. CGTN, Cadena Global de Televisión de China. Accesado el 12 de julio de 2025, en: https://espanol.cgtn.com/n/2019-10-20/CbECAA/antiguo-palacio-de-verano-ofrecera-entrada-gratuita-para-conmemorar-el-saqueo-historico/index.html
81. Abhayaranya. (2025). Abhayaranya Yoga Ashram in Rishikesh, India. Abhayaranya Yoga Ashram. Accesado el 07/07/2025, en: https://abhayaranya.com/yoga-ashram-india
82. Yegül, F. (1992). Baths and Bathing in Classical Antiquity. MIT Press.

83. MLH. (2025). Los gimnasios griegos, ¿Cómo se entrenaban los atletas en la antigua Grecia? Canañ de YouTube Mira La Historia. Accesado el 20/06/2025, en: https://www.youtube.com/watch?v=j10Mmpx940s
84. ArcheoRoma. (2025). Villa Adriana, Tívoli. ArcheoRoma. Accesado el 13/06/2025, en: https://www.archeoroma.es/sitios/villa-adriana-tivoli/
85. Arqueología Mexicana. (2023). El jardín de Iztapalapa. Editorial Raíces. Accesada el 02 de junio de 2025, en: https://arqueologiamexicana.mx/mexico-antiguo/el-jardin-de-ltztapalapa
86. Meisterdruke. (2025). Artistas no clasificados. Meisterdruke. Accesado el 10/06/2025, en: https://www.meisterdrucke.es/impresion-art%C3%ADstica/Unknown-artist/924269/El-palacio-de-la-ciudad-en-Par%C3%ADs-en-la-Edad-Media---en-%E2%80%9CHistoire-de-France%E2%80%9D-de-Henri-Martin,-s.d.-siglo-XIX.html.
87. Constructivo. (2023). Neuroarquitectura, construcción basada en emociones. Revista digital Constructivo. Accesado el 15/05/2025, en: https://constructivo.com/noticia/neuroarquitectura-construccion-basada-en-emociones-1625841866
88. Wormald, J. (2025). 4 maneras de llevar la biofilia al espacio de trabajo urbano. ArchDaily México. Accesado el 18/05/2025, en: https://www.archdaily.mx/mx/1000258/4-maneras-de-llevar-la-biofilia-al-espacio-de-trabajo-urbano
89. Abdel, H. (2025). Hotelería y Entretenimiento, Centro De Visitantes, Bienestar. ArchDayly de México. Accesado el 14/07/2025, en: https://www.archdaily.mx/mx/982117/espacio-zen-wellness-seinei-shigeru-ban-architects/627bcc963815e5016776e8c7-zen-wellness-seinei-accommodation-facility-shigeru-ban-architects-photo.
90. Kirchoff, P. (2000). Mesoamérica. Dimensión Antropológica Vol. 19 Año 7 (2000) mayo-agosto. Instituto Nacional de Antropología e Historia.
91. Childe G. (2019). Los orígenes de la civilización. Ed. El Sudamericano.
92. Ávila J. (2020). La anomalía de Göbekli Tepe. Adeste Dinteles, Núm. 18.