

El espacio público como condición de posibilidad para la introspección

The public space as a condition of possibility for introspection

O espaço público como condição de possibilidade para a introspecção

L'espace public comme condition de possibilité pour l'introspection

Fuente: Autoría propia

Autores

Yasser Farrés Delgado

Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio

yasserfarras@ustavillavicencio.edu.co
<https://orcid.org/0000-0002-1758-6517>

María Paula Sánchez-Cortés

Fundación Arte, Arquitectura y Pensamiento
 sanchezmariapaula92@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-0438-3681>

Shyrsley Oriana Mora-Heredia

Fundación Arte, Arquitectura y Pensamiento
 arq.orianamora98@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-8824-8987>

Recibido: 17/11/2024
 Aprobado: 05/04/2025

Cómo citar este artículo:

Farrés, Y., Sánchez-Cortés, M.P. y Mora-Heredia, S.O. (2025). El espacio público como condición de posibilidad para la introspección. *BITÁCORA URBANO TERRITORIAL*, 35(II): 102-116.
<https://doi.org/10.15446/bitacora.v35n1.117348>

Resumen

La introspección es una estrategia de autoconocimiento, crecimiento personal y gestión del estrés producido por las relaciones sociales y, por lo tanto, de bienestar individual. Este artículo analiza las condiciones que debería cumplir un espacio público para facilitar la introspección. Se propone un estudio cualitativo basado en la revisión bibliográfica de textos teóricos, el análisis visual de referentes urbanos, la entrevista con expertos y el análisis sensorial —observación participante centrada en aspectos fenomenológicos— de seis espacios públicos del núcleo urbano de Villavicencio (Departamento del Meta, Colombia). Como resultado se identifica un conjunto de variables que facilitarían la introspección en el espacio público, que se validan en la evaluación de los casos de estudio seleccionados.

Palabras clave: introspección, salud mental, espacio público, atmósferas, biofilia, bienestar

Autores

Yasser Farrés Delgado

Arquitecto (Universidad Tecnológica de La Habana “José Antonio Echeverría”, Cuba, 2003), Doctor en Urbanismo, Ordenación del Territorio y Medio Ambiente (Universidad de Granada, España, 2013), Doctor en Filosofía (Universidad de Zaragoza, España, 2023). Ha sido docente de arquitectura en Cuba (2004-2007) y Colombia (2014-actualidad). Es Profesor Asociado de Tiempo Completo en la Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio (Colombia), Coordinador del Área de Teoría e Historia y Docente líder del semillero de Investigación Tekné. Categorizado como Investigador Asociado por Minciencias.

María Paula Sánchez-Cortés

Arquitecta (Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, Colombia, 2024). Fue miembro del Semillero de Investigación Tekné y su trabajo de grado recibió distinción Meritoria.

Oriana Mora-Heredia

Arquitecta (Universidad Santo Tomás Seccional Villavicencio, Colombia, 2024). Fue miembro del Semillero de Investigación Tekné y su trabajo de grado recibió distinción Meritoria.

Abstract

Introspection is a strategy for self-knowledge, personal growth, stress management caused by social relationships, and therefore, individual well-being. This article analyzes the conditions that a public space should meet to facilitate introspection. A qualitative study is proposed based on a literature review of theoretical texts, visual analysis of urban references, expert interviews, and sensory analysis—participant observation focused on phenomenological aspects—of six public spaces in the urban core of Villavicencio (Meta Department, Colombia). As a result, a set of variables that would facilitate introspection in public spaces is identified, validated through the evaluation of the selected case studies.

Keywords: introspection, mental health, public space, atmospheres, biophilia, well-being

Résumé

L'introspection est une stratégie de connaissance de soi, de croissance personnelle, de gestion du stress causé par les relations sociales et, par conséquent, de bien-être individuel. Cet article analyse les conditions qu'un espace public doit remplir pour faciliter l'introspection. Une étude qualitative est proposée, basée sur la revue bibliographique de textes théoriques, l'analyse visuelle de références urbaines, les entretiens avec des experts et l'analyse sensorielle — observation participante centrée sur les aspects phénoménologiques — de six espaces publics du noyau urbain de Villavicencio (département de Meta, Colombie). En résultat, un ensemble de variables facilitant l'introspection dans l'espace public est identifié et validé à travers l'évaluation des études de cas sélectionnées.

Mots-clés : introspection, santé mentale, espace public, atmosphères, biophilie, bien-être

Resumo

A introspecção é uma estratégia de autoconhecimento, crescimento pessoal, gestão do estresse causado pelas relações sociais e, portanto, de bem-estar individual. Este artigo analisa as condições que um espaço público deve cumprir para facilitar a introspecção. Propõe-se um estudo qualitativo baseado na revisão bibliográfica de textos teóricos, na análise visual de referências urbanas, na entrevista com especialistas e na análise sensorial – observação participante focada em aspectos fenomenológicos – de seis espaços públicos do núcleo urbano de Villavicencio (Departamento do Meta, Colômbia). Como resultado, identifica-se um conjunto de variáveis que facilitariam a introspecção no espaço público, validadas através da avaliação dos estudos de caso selecionados.

Palavras-chave: introspecção, saúde mental, espaço público, atmosferas, biofilia, bem-estar



Introducción

Una condición intrínseca de la metrópoli y la vida urbana contemporáneas es la aceleración, producida por las dinámicas propias del capitalismo tardío y agudizada por la evolución de la tecnología. Se trata de un hecho que propicia posturas confrontadas. Por ejemplo, en *Mil mesetas*, Deleuze y Guattari (1980) exponen cómo esta circunstancia conduce a la desterritorialización —desconexión de los sujetos de su entorno y las estructuras tradicionales de sentido—, pero no la consideran del todo negativa, porque también ocurre reterritorialización, esto es, creación de nuevas formas de subjetivación y organización de la vida, nuevos ‘territorios existenciales’ o espacios donde las subjetividades y las experiencias pueden reinventarse. En cambio, en *La ciudad sobreexpuesta*, Paul Virilio (1997) alega que la evolución tecnológica y la aceleración del tiempo erosionan la experiencia física y geográfica de la ciudad, sustituyen la interacción humana con interfaces electrónicas y sistemas de vigilancia, desvanecen la noción tradicional de distancia, y hacen perder al espacio físico su tradicional relevancia. Para Virilio, las ciudades, antes definidas por sus muros y límites físicos, son ahora delineadas por infraestructuras de transporte y telecomunicaciones que reconfiguran la arquitectura urbana, destruyen el sentido de privacidad, alienan y aíslan al ciudadano.

Una consecuencia de la ciudad sobreexpuesta es que afecta la salud mental, a través de factores como el ruido o el caos propios de sus espacios públicos (Berglund y Lindvall, 1995; German-González & Santillán, 2006). Frente a ello, el espacio interior tampoco constituye una garantía de salud mental. Evidencia de esto es la manera en la que la ansiedad, el estrés y la depresión aumentaron en Colombia con la pandemia de COVID-19 (Sanabria-Mazo et al. 2021); así, salir al espacio público se hizo imprescindible para encontrar tranquilidad. Cierta es que se trató de una situación extrema y coyuntural, y que influyeron también otros factores, pero el hecho puede asumirse como una alerta sobre la necesidad de pensar el espacio público desde el punto de vista de la salud mental. A fin de cuentas, diversas situaciones de desasosiego cotidianas pueden ocurrir en un espacio arquitectónico —al interior de la vivienda o en el entorno laboral—, y conducir a la persona a buscar calma en el espacio público. Tal posibilidad y necesidad dan sentido al presente trabajo.

Este artículo propone abordar la relación entre el espacio público y la salud mental. Para ello se asumen dos premisas ampliamente tratadas por la filosofía y la psicología desde Heidegger (1927) hasta la actualidad. La primera es el reconocimiento de que el ambiente condiciona la conciencia y la corporeidad humanas; la segunda, que existe un estrecho vínculo entre conciencia, corporeidad, salud mental e introspección. Dicho así, preguntar sobre espacio público y salud mental conduce a indagar sobre el espacio público como condición de posibilidad para la introspección. He aquí la pregunta de investigación: ¿qué condiciones debe cumplir un espacio público para facilitar la introspección?

Para abordar la interrogante se da por sentado que la introspección es una vía de autocomprepción que conecta a las personas con su vulnerabilidad y fomenta una relación ética consigo mismas, a la vez que con otras personas (Ochoa, 2005; Skidelsky, 2011); que la meditación es una vía para acceder a este autoconocimiento (Guido & Musso, 2008), y



Figura 1. Localización de los seis espacios públicos analizados
Fuente: Elaboración propia.

que el entorno influye en la conducta, el desarrollo de la conciencia y la capacidad de introspección y de autococimiento de los individuos (Acosta, 2001; Freixa, 2003). Por otra parte, se asume a priori que la praxis profesional de la arquitectura y el urbanismo en Occidente en general relaciona la posibilidad de introspección con la escala arquitectónica —de lo íntimo a lo común— o con la escala territorial —acaso lo periurbano o lo rural—, pero no tanto con la urbana; juicio plausible si se considera que la esencia de lo urbano en el mundo occidental está indisolublemente ligada al orden de lo público.

En efecto, la Teoría y la Crítica del urbanismo occidental históricamente han enfatizado en el carácter social de la ciudad y en las interacciones humanas que en ella ocurren. En cambio, el abordaje del carácter introspectivo del espacio suele referirse a espacios arquitectónicos. Así ocurre en los escritos y obras de Peter Zumthor o Juhani Pallasmaa, quienes suelen aplicar la fenomenología al diseño o valoración de ambientes de escala arquitectónica y, también, en un número cada vez más frecuente de textos sobre neurociencias y arquitectura.

Siendo que la ciudad sobreexpuesta es resultado de la globalización —un proyecto civilizatorio eurocéntrico— se ha hecho necesario tornar la mirada a una tradición espacial no occidental: el jardín zen. Como expone Terao (2008), el jardín japonés es un ejemplo particular de espacio introspectivo que, concebido como un microcosmos, refleja el mundo interior del individuo. En la cultura japonesa y en la práctica Zen, el jardín trasciende el propósito

de ser un espacio decorativo para convertirse en un lugar de contemplación profunda, donde las personas pueden conectar con sus emociones y pensamientos. Sus elementos naturales, piedras, árboles e incluso el agua, devienen símbolos que invitan a la reflexión y promueven una forma de introspección que va más allá de lo visual para abarcar la experiencia sensorial y emocional, ofreciendo una atmósfera de paz y serenidad en contraste con la agitación de la vida cotidiana.

El jardín japonés ha venido permeando poco a poco la práctica del paisajismo occidental desde la segunda mitad del siglo XX, acaso por la necesidad de ofrecer pausas en la sobreexpuesta vida urbana contemporánea. El carácter introspectivo, de experiencia corporal y sensorial, ha sido valorizado en las obras de pioneros del urbanismo estadounidense como James Rose, Isamu Noguchi y Peter Walker, como bien destaca Kwon (2019), pero también se ha aplicado a espacios públicos en contextos europeos y latinoamericanos.

Metodología

Para abordar el espacio público desde la perspectiva de la introspección se optó por una investigación cualitativa centrada en el estudio de casos: seis espacios públicos en el núcleo urbano de Villavicencio, capital del Departamento del Meta, Colombia (ver Figura 1). Cuatro espacios están ubicados en la zona central de la ciudad (Parque

Estructura de la entrevista semiestructurada a expertos.	
Datos generales	Nombre completo
	Profesión
	Correo electrónico
Conocimiento teórico sobre la introspección	Para usted, ¿qué es la introspección?
	¿Qué actividades realiza cuando quiere entrar en un estado de introspección?
	¿Usted cree que el espacio público puede contribuir a la introspección? Argumente su respuesta, por favor.
	En caso de ser afirmativa la respuesta anterior, ¿qué cualidades o requisitos mínimos considera que debe tener un espacio público que invite a la introspección?
	¿De qué forma se manifiesta la relación entre el cuerpo y la introspección?
Relación con los espacios públicos de Villavicencio	¿Cuánto tiempo ha vivido en Villavicencio
	¿Cuáles cree que son los espacios públicos más usados por la ciudadanía?
	Pensando en el espacio público de Villavicencio ¿a dónde se dirige cuando quiere tener un proceso de introspección?

Tabla 1. Estructura de la entrevista semiestructurada a expertos.

Fuente: Elaboración propia.

Contexto	Experto	Formación profesional
Arquitectura	E01	Arquitecto. Maestría en Urbanismo, planeamiento y diseño urbano
	E02	Arquitecto. Especialización de Formulación y Evaluación de Proyectos
	E03	Arquitecto. Maestría en Dirección y Gestión de Proyectos
	E04	Arquitecto. Maestría Sustentabilidad en Arquitectura y Urbanismo
	E05	Arquitecto. Maestría en Diseño Urbano
	E06	Arquitecta. Maestría en Diseño Urbano
	E07	Arquitecta. Maestría en Territorio y Ciudad
	E08	Arquitecto. Maestría en hábitat y pobreza urbana en América Latina
	E09	Arquitecto. Maestría en Arquitectura
	E10	Arquitecto. Maestría en Arquitectura
	E11	Arquitecto. Maestría en Arquitectura
	E12	Arquitecto. Maestría en Diseño Arquitectónico Avanzado
	E13	Arquitecto. Maestría en Teoría e Historia de Arquitectura
	E14	Arquitecta. Maestría en Planificación Territorial y Gestión Ambiental
	E15	Arquitecto. Doctorado en Urbanismo
	E16	Arquitecta. Maestría en Urbanismo
Ingeniería	E17	Ingeniero Catastral. Doctorado en Estudios Territoriales
Ciencias Sociales y Humanidades	E18	Licenciado en Humanidades. Maestría en Estudios Culturales.
	S19	Licenciado en Filosofía
	S20	Licenciado en Filosofía. Doctorado en Humanidades
	S21	Licenciado en Filosofía. Maestría en Política Social
	S22	Licenciado en Filosofía. Maestría en Filosofía
	S23	Licenciado en ciencias sociales. Maestría en Pedagogía
	S24	Licenciada en ciencias sociales. Doctorado en Educación
Psicología	S25	Psicóloga. Maestría en Psicología clínica
Arte	S26	Artista Plástico. Maestría en Geografía

Tabla 2. Casillero Tipológico empírico

Fuente: Elaboración propia.

Categorías	Escala humana	Seguridad	Atmósferas	Confort	Vegetación	Espacialidad
Variables derivadas de la revisión de literatura teórica sobre el concepto Diseño biofílico	Conexión visual con la naturaleza	Estímulos sensoriales no rítmicos	Variaciones térmicas y de corrientes de aire	Luz dinámica y difusa	Complejidad y orden	Refugio
	Conexión no visual con la naturaleza		Conección con sistemas naturales			Misterio
Variables derivadas de la entrevista semiestructurada expertos	Seguridad	Postura o corporeidad	Sentidos	Zona activa	Panorama	no definidas
	Vegetación		Recorrido	Mobiliario		
Variables derivadas del análisis morfológico de referentes internacionales	Espacio de meditación	Espacios asimétricos	Vegetación local	Circulación lineal y sinuosa	no definidas	no definidas
			Materialidad de jardín zen			
Variables derivadas en el análisis de los espacios públicos de Villavicencio	Accesibilidad	Circulación sinuosa	Vegetación local		Grados de intimidad: proximidad y distancia	Luz sobre las cosas: profundidad del espacio
	Formas sinuosas					
Variables derivadas de comprender el concepto Atmósfera	El cuerpo de la arquitectura	Sonido del espacio	Temperatura del espacio	Tensión entre interior y exterior: transición	Grados de intimidad: proximidad y distancia	Luz sobre las cosas: profundidad del espacio
	La consonancia de los materiales	Entre el sosiego y la seducción: inducir a la calma				

Tabla 3. Propuesta de sistema categorial

Fuente: Elaboración propia.

Infantil, Parque del Hacha, Parque Central y el Circuito Patrimonial), y dos en la periferia (Vereda del Carmen y Parque Fundadores). El objetivo es sistematizar una serie de criterios que sirvan al análisis del espacio público y orienten su diseño desde la perspectiva de la introspección. Se planteó una triangulación metodológica que incluyó la entrevista a expertos, la revisión de literatura y el análisis sensorial (experimentación del espacio por parte de los autores). Tanto los autores como los expertos consultados han habitado los espacios en cuestión.

Se realiza un procedimiento iterativo de reflexión teórica y de observación, iniciado por la revisión sistemática de literatura sobre introspección, espacio público y bienestar —aplicando el Método comparativo constante (MCC) con la asistencia del software Atlas.ti®—, la cual permite identificar un conjunto inicial de conceptos con

los que, por una parte, se analizarán referentes internacionales de obras o proyectos orientados a la introspección y, por otra, se construirá el guion de la entrevista semiestructurada para aplicar con expertos (ver Tabla 1). Ambas acciones permiten retroalimentar el sistema categorial inicial y validarla mediante el análisis empírico de espacios públicos en Villavicencio.

Resultados

Fase 1. Construcción de Categorías Analíticas

Entrevista a Expertos.

Partiendo de las premisas conceptuales planteadas en la introducción, se construyó el guion de entrevista semiestructurada (ver Tabla 1) que indaga sobre las concepciones de la introspección, la posibilidad de experimentarla en un espacio público, las actividades de introspección que se realizan en él, la relación entre cuerpo e introspección, las cualidades que debería tener un espacio público introspectivo, y los espacios públicos de la ciudad de Villavicencio que pueden considerarse posibilitadores de introspección. En ese sentido 26 expertos fueron entrevistados: docentes universitarios y profesionales afines al tema de investigación que han residido o residen en la ciudad de Villavicencio (departamento del Meta, Colombia) y, en consecuencia, conocen, estudian y han experimentado sistemáticamente sus espacios públicos (ver Tabla 2).

El análisis de las respuestas expone un discurso donde emerge la introspección como una reflexión que incluye autobservación y análisis del ser, un estado que se manifiesta físicamente —en la reducción del ritmo cardíaco y la velocidad del pensamiento, por ejemplo— y al cual se puede acceder por prácticas diversas (desde la meditación hasta la kinestesia), tanto en actividades calmas como activas. De hecho, las personas entrevistadas ven al cuerpo —la corporeidad— como un medio que, además de exteriorizar emociones, facilita el pensamiento y la introspección a través de las posturas. Por ello reconocen como introspectivas actividades tan diversas como caminar, escuchar música, contemplar, leer, bailar, aislarse o interactuar con el agua y los animales; y consideran que el espacio público puede y debe fomentar la introspección, siendo ideal la presencia de naturaleza, seguridad, calma, estimulación sensorial, amplitud, aislamiento acústico, el fomento de la observación y un mobiliario adecuado.

Consecuentes, las personas entrevistadas también destacan la importancia de la biofilia, aunque no todas usan ese término. De hecho, a partir de sus experiencias espaciales y reflexivas, identifican andenes, parques y veredas como espacios propicios para la reflexión, destacando no solo lugares periféricos de Villavicencio —Vereda del Carmen y Parque Fundadores—, sino también del centro histórico —Parque Infantil, Parque del Hacha, Parque Central y el Circuito Patrimonial (como hemos denominado al sistema comprendido por la calle 37, empezando con el Museo Urbano Patrimonial, en dirección a la carrera 33, continuando por la calle 40, calle Real, calle 41^a,

carrera 31, calle 41, carrera 30, transversal 29, calle 39 o Cielos Abiertos, carrera 31, hasta culminar en el Parque del Hacha).

Revisión de Literatura Teórica

El análisis sistemático de Zumthor (2006) y de Browning, Ryan & Clancy (2017) permitió identificar un conjunto de variables a considerar para el diseño de espacios arquitectónicos desde una perspectiva fenomenológica. Al respecto se encontraron algunas definidas por Zumthor de un modo muy particular, metafórico, orientadas a lograr lo que denomina 'atmósferas', y, del mismo modo, otras pensadas por Browning, Ryan y Clancy en torno a la noción de 'diseño biofílico'. Sin embargo, ambos textos coinciden en la importancia de la vegetación: Atmósferas, se enfoca en la estructura arquitectónica y la vegetación en los parques, mientras que el Diseño Biofílico valora la conexión con sistemas naturales, como la caída de hojas o el uso de aguas lluvias, aportando a la introspección. Además, ambas obras abordan el papel de la luz en función del bienestar y la experiencia: Diseño Biofílico destaca la variabilidad en intensidad, distribución y color de la luz, mientras que Atmósferas prioriza la luz natural. No obstante, la luz puede asumirse también como un recurso para lograr la Seguridad mediante el control visual.

La noción de Atmósferas remite a la sensación de panorama, refugio y misterio, porque fomenta la seguridad y la reflexión, sugiriendo que el espacio debe permitir libertad de movimiento para fomentar la introspección. También hace pensar en los conceptos de escala humana, proximidad y distancia, considerando cómo la masa, el tamaño y el peso de los elementos pueden afectar la percepción del espacio. Por su parte, el diseño biofílico presta atención al confort mediante la conexión visual y no visual con la naturaleza, las variaciones térmicas, corrientes de aire y la presencia de agua; aspectos recogidos por autores como Sánchez & De la Garza (2015a y 2015b), Moreno-Mata & Sánchez-Moreno (2018); Vargas & Roldán (2018), Martínez-Soto & Roca (2016). De este modo, emerge un grupo de categorías asociadas a la relación entre espacio e introspección que podrían agruparse como categorías de análisis sensorial, que permiten evaluar la 'sensibilidad' del espacio: escala humana, seguridad, atmósferas, confortabilidad, vegetación y espacialidad.

SISTEMA CATEGORIAL			PUNTAJES									
CATEGORÍA	VARIABLE	ATRIBUTO	OTORGADOS A CADA ESPACIO ANALIZADO POR ATRIBUTOS						TOTALES POR ATRIBUTOS	PROMEDIOS POR VARIABLE	PROMEDIOS POR CATEGORÍA	
			V.C	P.F	P.I	C.P	P.H	P.C				
ATMÓSFERAS	Grados de sensación	Panorama	2	3	3	2	1	3	14	12,0	2,00	
		Refugio	3	3	2	1	1	2	12			
		Misterio	3	3	0	1	2	1	10			
VEGETACIÓN	Conexión con sistemas naturales	Hábitat de la fauna silvestre	3	3	2	3	1	1	13	8,0	1,98	
		Tratamiento de agua lluvia	1	1	0	1	0	0	3			
	Vegetación local	Diversidad de portes	3	2	2	3	3	2	15	14,5		
		Densidad	3	3	2	2	3	2	15			
		Tipologías predominantes	3	2	3	2	2	3	15			
		Raíces profundas	2	2	3	2	1	3	13			
	El cuerpo de la arquitectura	Plantación	1	2	2	2	2	2	11	10,5		
		Distribución	1	2	1	3	1	2	10			
ESCALA HUMANA	Postura o corporeidad	Dimensión espacial	3	3	3	2	3	3	17	17,0	1,94	
	Grados de intimidad	Proximidad	2	2	1	2	2	2	11	9,0		
		Distancia	1	1	2	1	1	1	7			
SEGURIDAD	Luz dinámica y difusa	Luz solar	3	2	3	1	2	2	13	12,0	1,88	
		Luz artificial	2	2	3	2	1	1	11			
	Luz sobre las cosas	Sombra	3	2	3	2	2	1	13	10,5		
		Luz	2	1	2	1	1	1	8			
ESPACIALIDAD	Formas y patrones biomorficos	Mobiliario	0	0	1	2	0	1	4	3,5	1,80	
		Textura de piso	0	1	0	1	1	0	3			
	Formas circulares y sinuosas	Estancias	0	3	1	3	3	0	10	10,0		
	Composición del espacio	Espacio asimétrico	3	3	3	3	3	3	18	18,0		
	Conexión de los materiales con la naturaleza	Suelo	1	3	1	2	3	1	11	9,5		
		Mobiliario	2	1	2	1	1	1	8			
	Complejidad y orden	Distribución espacial	3	3	3	3	3	3	18	18,0		
	Circulación	Lineal o sinuosa	3	3	3	3	3	3	18	18,0		
	Zonas activas	Zonificación	3	3	2	3	3	2	16	13,0		

SISTEMA CATEGORIAL			PUNTAJES									
CATEGORÍA	VARIABLE	ATRIBUTO	OTORGADOS A CADA ESPACIO ANALIZADO POR ATRIBUTOS						TOTALES POR ATRIBUTOS	PROMEDIOS POR VARIABLE	PRO-MEDIOS POR CATEGORÍA	
			V.C	P.F	P.I	C.P	P.H	P.C				
ESPACIALIDAD	Espacio de meditación	Elementos	2	3	2	2	2	2	13	11,0		
		Zona	2	1	2	1	1	2	9			
	Transición en el espacio	Forma	1	1	2	2	2	1	9	9,0		
	Accesibilidad	Legibilidad	2	2	3	1	2	3	13	9,3		
		Desnivel	3	1	2	2	3	2	13			
		Cantidad de accesos	3	3	1	1	1	1	10			
		Materialidades inclusivas	0	0	0	1	0	0	1			
CONFORTABILIDAD	Conexión visual con la naturaleza	Porte arbóreo	3	3	2	3	2	2	15	14,5	1,43	
		Cantidad de árboles	3	3	2	1	3	2	14			
	Estímulos sensoriales no rítmicos	Táctil a través del mobiliario	2	3	2	3	2	1	13	9,3		
		Olfativo	3	3	2	2	1	1	12			
		Táctil a través del suelo	1	1	0	0	0	1	3			
	Variaciones térmicas	Conductividad térmica	3	1	3	1	1	1	10	10,0		
	Corrientes de aire	Velocidad del viento	2	1	2	3	2	2	12	12,0		
		Temperatura del aire	3	2	2	2	2	1	12			
	Sonidos en el espacio	Animales	3	2	2	2	1	1	11	7,3		
		Natural	3	2	2	1	1	1	10			
		Vehicular	2	1	2	1	1	1	8			
		Música	3	0	0	1	0	2	6			
		Artefactos	0	0	0	1	3	1	5			
		Perifoneo	0	0	0	1	2	1	4			

SISTEMA CATEGORIAL			PUNTAJES									
CATEGORÍA	VARIABLE	ATRIBUTO	OTORGADOS A CADA ESPACIO ANALIZADO POR ATRIBUTOS						TOTALES POR ATRIBUTOS	PROMEDIOS POR VARIABLE	PROMEDIOS POR CATEGORÍA	
			V.C	P.F	P.I	C.P	P.H	P.C				
Materialidad	Materialidad	Interacción con el usuario	3	3	2	1	2	2	13	6,2		
		Piedra	3	3	2	0	0	2	10			
		Presencia de agua natural	3	2	0	1	0	0	6			
		Arena	2	2	0	0	1	0	5			
		Presencia de agua artificial	0	1	0	1	0	1	3			
		Integración de materiales	0	0	0	0	0	0	0			
TOTALES			88	79	72	68	68	61				
Escala de Valoración: No aplica (0), Desfavorable (1), Promedio (2), Favorable (3)												

Tabla 4. Evaluación de los atributos por cada espacio (continuación).

Fuente: Elaboración propia

Revisión de Referentes de Espacios Públicos.

Se hizo una selección de siete espacios públicos internacionales, identificados porque fueron expresamente diseñados para invitar a la calma y la reflexión. De ellos, cuatro referentes corresponden con el modelo de jardín zen propiamente dicho pero están desarrollados en un país del mundo occidental: el Parque zen de Granada, España; la Plaza zen de Guayaquil, Ecuador; el Parque Okayama de San José, Costa Rica; y el Parque japonés de Managua, Nicaragua. Otros dos, también ubicados en el contexto occidental, destacan porque sus conceptualizaciones reconocían tener influencias del jardín zen, aunque no responden propiamente a dicho modelo: el Jardín del ciudadano de Monterrey, México, y el Paley Park de Nueva York, Estados Unidos. Finalmente, el séptimo caso es una contraparte oriental: el parque Kenroku-en de Kanazawa, Japón.

Al comparar la información visual de todos estos espacios, se pudo confirmar la relevancia de las variables identificadas en la revisión de literatura teórica, pues aquí se manifestaban. Sin embargo, el análisis permitió reconocer otros aspectos formales notables: la asimetría, las formas sinuosas y el uso de vegetación local. Con esta información adicional, el sistema categorial finalmente construido es el que recoge la Tabla 3.

Fase 2. Validación Empírica de Categorías de Análisis Análisis Sensorial.

Se visitaron los espacios públicos elegidos a partir de la experiencia vivencial relatada por los expertos y expertas entrevistados: Parque Central, Parque Infantil, Parque del Hacha, Parque Fundadores, Vereda del Carmen y Circuito Patrimonial. Se realizó el análisis sensorial tomando como guía las variables previamente identificadas, aunque anotando otros detalles de interés identificados en el lugar. Se realizaron descripciones minuciosas de los espacios, que luego fueron comparadas para identificar las semejanzas. En ese sentido se encontró que los espacios destacan por la presencia de naturaleza, la sensación de seguridad y calma, así como por la presencia de subespacios propicios para actividades con distintos niveles de intensidad.

Se encontró que la vegetación destaca por su gran cantidad de especies, diversidad de portes arbóreos y tipologías que brindan sombra, luz solar difusa y alimentan la confortabilidad del usuario; siendo predominantes la palma africana y el bambú. En un término intermedio, se ve que los espacios tienden a tener mayoritariamente luz cálida que genera inseguridad en el transeúnte. Se experimentan vientos suaves y moderados a una temperatura más bien tibia y fría dependiendo de la hora del día y

la agrupación de especies. Se observan pocos materiales conectados con la naturaleza; hay mobiliario con materiales de alta conductividad térmica que entorpecen la sensación de refugio. Se rescata la presencia de espacios de transición a manera de umbrales y senderos. Los sonidos naturales y de animales percibidos levemente en ocasiones se ven opacados por el ruido vehicular. Suelen haber olores agradables como la comida y desagradables como el cigarrillo que pueden alterar el estado de introspección.

Las falencias que tienen los espacios públicos tienen que ver con los sonidos de perifoneo y artefactos, la poca presencia de agua natural o artificial, y la escasa activación del sentido táctil a través del suelo por la falta de texturas de piso. También hay una cantidad reducida de mobiliario con formas y patrones biomórficos que brindan dinamismo en la interacción y apropiación del usuario con el espacio. Por último, se ve carencia de conexión de sistemas naturales y materialidad inclusiva.

El análisis sensorial de los espacios públicos en Villavicencio muestra cómo la escala, el bienestar y la introspección se entrelazan. Los árboles y el mobiliario, junto con una adecuada luz natural, crean una experiencia positiva en estos espacios, proporcionando seguridad y confort. La mayoría de los parques promueven la calma y la introspección, con excepción del Parque del Hacha y, en parte, el Parque Fundadores. La Vereda del Carmen se destaca por su capacidad de fomentar la introspección.

Algunos espacios sufren por falta de mantenimiento, ruido vehicular y exceso de concreto. El adoquinado en ciertos parques presenta una mejora moderada. Los elementos naturales como la conexión visual con la naturaleza, variaciones térmicas y corrientes de aire son beneficiosos, aunque es necesario mejorar la integración con sistemas naturales y la biodiversidad.

Los parques tienen un diseño asimétrico y sinuoso, con algunos problemas de accesibilidad. La Vereda del Carmen y el Parque Fundadores son los mejor evaluados, seguidos por el Parque Infantil, el Circuito Patrimonial, el Parque del Hacha y el Parque Central. La Vereda del Carmen destaca por su entorno natural y actividades al aire libre, mientras que el Parque Fundadores, a pesar de problemas, es valorado por su vegetación. El Parque Infantil es acogedor, pero el Circuito Patrimonial sufre por contaminación auditiva y abandono, y el Parque del Hacha enfrenta problemas de seguridad. El Parque Central es el menos favorable debido a su deterioro y abandono.

Ponderación de los Atributos.

Por otra parte se hizo una ponderación del cumplimiento de cada atributo por espacio público analizado, tal como recoge la Tabla 4, evaluando de 0 a 3 el cumplimiento de cada factor. Los resultados que muestra la Tabla 4 permiten valorar la utilidad del sistema de categorías, variables y atributos propuesto previamente y, a la vez, emitir un criterio sobre la situación particular de los espacios públicos en Villavicencio como condición de posibilidad para la introspección. En ese sentido los puntajes totales por espacios parecen confirmar lo que sería predecible, los espacios mejor preparados para la introspección son aquellos ubicados en la periferia, con mayores masas de vegetación (el Parque Fundadores y la Vereda del Carmen); sin embargo, también descubren un aspecto interesante: en general, en el conjunto de los espacios, ciertos atributos no ligados a la vegetación han sido priorizados.

Tabla 4. Valoración de espacios públicos villavicienses según el sistema categorial

Fuente: Elaboración propia.

Discusión

En efecto, los valores totales de ponderación por atributo que muestra la Tabla 4 evidencian que en el diseño de los espacios públicos tienen más peso atributos como el espacio asimétrico, la distribución espacial y la circulación lineal o sinuosa (todos con 18 puntos), ligeramente por encima de aquellos ligados a las características de la vegetación (raíces profundas, diversidad de portes, densidad y presencia de tipologías predominantes) o su percepción (cantidad de árboles, porte arbóreo), cuyos valores oscilan entre 14 y 15 puntos. Todos, en cambio, contrastan con la poca consideración que se ha dado a la Integración de materiales (0), las materialidades inclusivas (1 punto), o a la presencia de agua artificial, el tratamiento de agua lluvia, las texturas en el piso y el estímulo táctil a través del suelo (todos con 3 puntos).

Entre un extremo y otro, los demás atributos quedarían ordenados de forma descendente como sigue: dimensión espacial (17), zonificación (16), diversidad de portes (15), densidad (de vegetación) (15), tipologías predominantes (15), porte arbóreo (15), panorama (14), cantidad de árboles (14), hábitat de la fauna silvestre (13), raíces profundas (13), luz solar (13), sombra (13), elementos (13), legibilidad (13), desnivel (13), táctil a través del mobiliario (13), interacción con el usuario (13), refugio (12), olfativo (12), velocidad del viento (12), temperatura del aire (12), plantación (11), proximidad (11), luz artificial (11), suelo (11), animales (11), misterio (10), distribución (de la vegetación) (10), estancias (10), tipos (10), cantidad de accesos

(10), conductividad térmica (10), natural (10), piedra (10), zona (9), forma (9), luz (8), mobiliario (8), vehicular (8), distancia (7), música (6), presencia de agua natural (6), artefactos (5), arena (5), mobiliario (4), perifoneo (4).

De la ponderación de los atributos se puede deducir el peso otorgado a las categorías, por medio de un promedio simple de sus atributos asociados. En la Tabla 4 es evidente la importancia otorgada a la creación de atmósferas (2.00 puntos), seguida muy de cerca por la vegetación (1.98 puntos), la escala humana (1.94 puntos) y la seguridad (1.88), más que la espacialidad (1.80) y la confortabilidad (1.40).

Del mismo modo puede procederse con las variables. Al respecto se tiene que las más fuertes son: composición del espacio, complejidad y orden, circulación (todas con 18.0 puntos de promedio), seguidas de postura o corporeidad (17.0), conexión visual con la naturaleza y vegetación local (ambas con 14.5). En ese sentido, considerando los atributos asociados a ellas, el modelo ideal de espacio público para la introspección sería aquel con una composición asimétrica, dimensiones espaciales generosas que proporcionen una sensación panorámica, acompañada de circulación mixta (lineal y sinuosa), zonas activas y espacios de meditación consolidados mediante mobiliario y vegetación.

Conclusión

En este artículo se han identificado un conjunto de categorías a considerar en el diseño de los espacios públicos como condición de posibilidad para la introspección: Escala Humana, Seguridad, Atmósferas, Confortabilidad, Vegetación y Espacialidad. Aunque estos criterios son básicos en arquitectura y urbanismo, a menudo la escala humana, la espacialidad y la vegetación son centrales en el diseño de los espacios públicos pero la confortabilidad (la capacidad del espacio aportar confort a las personas) y la seguridad quedan relegadas a un segundo plano. La apropiación por parte de las personas es crucial para reforzar estos aspectos, pero el diseño debe ser capaz de invitar a la población.

Asociadas a las categorías se aportaron también variables y atributos. Un grupo emergió de la revisión bibliográfica, destacando aquellas ligadas al diseño biofílico y la creación de atmósferas. Otro grupo, del cuestionario a expertos y análisis morfológicos de referentes y espacios públicos seleccionados. De este modo, la triangulación metodológica propuesta resultó efectiva.

El sistema categorial presentado permitió analizar espacios públicos relevantes en el núcleo urbano de Villavicencio (Meta), logrando desentrañar fortalezas y deficiencias de los espacios, y evidenciando que la presencia de naturaleza es condición necesaria pero no suficiente para garantizar la introspección. Queda abierta, no obstante, la pregunta sobre cuál categoría, variable o atributo podría ser más importante. En cualquier caso, se trata de una propuesta que podría ser útil para evaluar otros contextos. En ese sentido, replicar la metodología del artículo podría servir para validar el sistema teórico mediante otros casos de estudio, o bien para que en el proceso emerjan nuevos elementos.

Referencias

- GUIDO, G., & MUSSO, A. (2008). La meditación como proceso cognitivo-conductual. *Suma Psicológica*, 15(1), 241-258. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134212604010.pdf>
- BROWNING, W. D., RYAN, C. O., & CLANCY, J. O. (2017). *14 Patterns of Biophilic Design*. Terrapin Bright Green.
- BERGLUND, B.; T. LINDVALL (EDS.) (1995). *Community Noise. Document Prepared for the World Health Organization*. Archives of the Center for Sensory Research.
- FREIXA, E. (2003). El conocimiento de sí mismo desde la óptica conductista. *Psicothema*, 15(1), 1-5. <https://www.psicothema.com/pdf/1015.pdf>
- GERMAN-GONZÁLEZ, N., & SANTILLÁN, A. (2006). Del concepto de ruido urbano al de paisaje sonoro. *Revista Bitácora Urbano Territorial*, 1(10), 39-52. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/bitacora/article/view/18710>
- HEIDEGGER, M. (1927). *Ser y Tiempo* (J. Rivera, Trad.). Escuela de Filosofía de la Universidad ARCIS.
- KWON, M. (2020). Reinterpretación del jardín japonés en el paisaje occidental del Siglo XX a través de tres paisajistas: James Rose, Isamu Noguchi y Peter Walker. *Cuadernos del Centro de Estudios en Diseño y Comunicación. Ensayos*, (82), 173-188. <https://dspace.palermo.edu/ojs/index.php/cdc/article/view/3721/2016>
- MARTÍNEZ-SOTO, J., MONTERO, M., & DE LA ROCA, J. (2016). Efectos psicoambientales de las áreas verdes en la salud mental. *Interamerican Journal of Psychology*, 50(2), 204-214. <https://www.redalyc.org/pdf/284/28447010004.pdf>
- MORENO-MATA, F., & SÁNCHEZ-MORENO, D. (2018). Ciudades biofílicas, espacios verdes y calidad de vida en la zona metropolitana de San Luis de Potosí, México. *Revista Legado de Arquitectura y Diseño*, (24), 48-62. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=477957975007>
- OCHOA, L. (2005). Cioran y la ética de la introspección. *Andamios, Revista de Investigación Social*, 2(3), 129-142. <https://www.scielo.org.mx/pdf/anda/v2n3/v2n3a6.pdf>
- SANABRIA-MAZO, J., USECHE-ALDANA, B., OCHOA, P., ROJAS-GUALDRÓN, D., & SANZ, A. (2021). *Impacto de la pandemia de COVID-19 en la salud mental en Colombia*. Editorial CES.
- SÁNCHEZ, M., & DE LA GARZA, A. (2015A). Biofilia y emociones: su impacto en un curso de educación ambiental. *RICSH Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 4(8), 123-143. <https://www.ricsch.org.mx/index.php/RICSH/article/view/42>
- SÁNCHEZ, M., & DE LA GARZA, A. (2015B). Estudio del impacto de imágenes ambientales en los aspectos emocionales. *Revista de Psicología*, 33(2), 388-410. <https://doi.org/10.18800/psico.201502.006>
- SKIDELSKY, L. (2011). Autoconocimiento y atribución de estados mentales en teoría de la mente. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 3(1), 34-53. DOI: <https://doi.org/10.32348/1852-4206.v3.n1.5232>
- TERAO, E. (2008). El jardín japonés como microcosmos. Lo invisible en el jardín japonés. En M.A. Villaverde, C.B. Fernández & J.R. Ríos (Coord.) *Encuentros Internacionales de Filosofía en el Camino de Santiago (9º. 2007)* (pp. 229-242). Universidad de la Coruña. <http://hdl.handle.net/2183/12904>
- VARGAS, A., & ROLDÁN, P. (2018). Ni muy cerca ni muy lejos: parques urbanos y bienestar subjetivo en la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Lecturas de Economía*, (88), 183-205. <https://doi.org/10.17533/udea-le.n88a06>
- VIRILIO, P. (1997). The overexposed city. En N. Leach (Ed.), *Rethinking architecture: A reader in cultural theory* (pp. 381-390). Routledge.
- ZUMTHOR, P. (2006). *Atmósferas: Entornos arquitectónicos. Las cosas a mi alrededor*. Gustavo Gili.

ABREVIATURAS, ACRÓNIMOS, SIGLAS

COVID-19	Enfermedad por coronavirus, causada por el virus SARS-CoV-2.
P.C.	Parque Central
P.I	Parque Infantil
P.H	Parque del Hacha
P.F	Parque Fundadores
V.C	Vereda del Carmen
C.P	Circuito Patrimonial