

A-3. ARQUITECTURA.

“COLOR y SALUD MENTAL”

El concepto de “espacio” se ha ampliado y transformado. Durante el confinamiento global hemos convertido nuestras viviendas en zonas de trabajo, en colegios improvisados, bajo condiciones de enorme presión y soledad, condiciones que son habituales en ámbitos de gran impacto social, como son los centros hospitalarios, los centros educativos, los centros de reclusión y algunos centros de trabajo, etc. La realidad es que las condiciones de estrés, de tensión y sus consecuencias son temas no resueltos en nuestras arquitecturas privadas y públicas.

Con esta formación, trabajaremos con el concepto de “**bienestar renovado**” constituido por el bienestar físico ambiental y el bienestar mental o salud psicológica. Es una propuesta novedosa e innovadora que nace del estudio del color desde la interdisciplinariedad del arte, la arquitectura, la filosofía de la percepción, las ciencias cognitivas y las neurociencias. Está enfocada a reducir y minimizar los cuadros de estrés y los cambios fisiológicos, psicológicos y conductuales que ocurren en las personas. Un planteamiento que utiliza el color como la variable con la que incorporar esas condiciones de “relajación” y provocando cambios en el comportamiento del hombre y su manera de “sentirse” en los espacios.

APORTACION DE VALOR: Los temas de salud psicológica asociadas al bienestar mental, son cuestiones no resueltas con los medios tradicionales de la arquitectura. Que los profesionales tengan una formación que les permita manejar estas variables, que tienen un coste muy bajo, les abre un campo de soluciones innovadoras y gran eficacia. Frente a nuestros clientes y promotores, esta medida es fundamental por los beneficios sociales y económicos que conlleva.

Un precedente en este campo de la Humanización desde el color, es el sanatorio de Maalmo de Alvar Aalto. En la línea del bienestar mental, estamos trabajando en la investigación de I+D EN BIOMEDICINA 2022 ColorHEAS-CM Ref: P2022/BMD-7357 “*Humanizando los Espacios en la Atención Sanitaria: El Color para el Bienestar*”; Y en la convocatoria del Ministerio de Ciencia e Innovación, con el proyecto LHUCOLOR (2023): “*Humanizing healthcare areas: the effects of a color and light-supported intervention in ICU*”. También estamos colaborando en el nuevo hospital de La Paz* de Madrid, y el Hospital General de Málaga (España). En la línea de la Humanización de los hospitales desde el Arte, hemos realizado la instalación “Et IN ARCADIA EGO”, para conmemorar el centenario de Joaquín Sorolla, en las salas de espera de radioterapia del Hospital Gregorio Marañón, de Madrid (2023)

Objetivos:

- Iniciar una formación específica sobre color en Arquitectura y salud como medio de especialización y de diferenciación profesional.
- Abrir al profesional un campo innovador y novedoso con unas altas expectativas de eficacia.
- Familiarizarnos con los cuadros de estrés y como influyen en el hombre tanto a nivel de salud como en la conducta de la persona.

- Introducir al profesional en un medio constructivo alternativo a través del uso del color en la arquitectura, con la finalidad mejorar las condiciones ambientales que afectan a la salud psicológica.
- Conocer a través de la práctica este proceso, experimentar los efectos en el espacio y los pasos de la selección del color, utilizando herramientas físicas y digitales del sistema NCS de clasificación del color.

Programa: *La Reducción del estrés: Teclados Constructivos o Colores Transversales:*

Teoría.

- Los cuadros del estrés: como detectarlos y la repercusión e importancia en la conducta de la persona.
- Presentar los Teclados Constructivos, como conceptos de color que responden a una tonalidad y una situación espacial, transformando la realidad física y emocional.
- Estudiar paso a paso la arquitectura de la experiencia perceptiva del color, y los contenidos de las creencias asociadas, clave de su comportamiento.
- Introducción a la Psicogeografía, disciplina que maneja los efectos emocionales de Los entornos naturales en el hombre.

Práctica:

- Este seminario se plantea como un curso teórico-practico. Apoyándonos en unos ejercicios con los que iremos creando la experiencia del color, manipularemos imágenes en soporte físico o soporte digital.
- Daremos los pasos para diferenciar, seleccionar y experimentar los tres colores constructivos.
- Haciendo pruebas, cada alumno ira entendiendo y definiendo las propiedades asociadas a los colores constructivos, los contenidos cognitivos de sus creencias y los efectos emocionales.
- Aprender a manipular y manejar estos teclados en situaciones distintas.
- Usaremos color digital o físico, aplicaciones del entorno NCS, y las muestras materiales de las cartas NCS, para rematar el proyecto final.

NOTAS: *El alumno tendrá que poder manejarse en alguno de los programas del entorno Acrobat -Photoshop-, y se le dará los enlaces para descargarse las paletas digitales. También necesitara lápices de colores acquarelables.*

Bibliografía:

Ellis, A. 1962. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Oxford : Lyle Stuart

Dokic, Jérôme, Qu'est-ce que la perception ? Librairie Philosophique, J.Vrin, Paris, 2009.

Ellard, Collin. *La Psicogeografía: Influencia de los lugares en la mente y el corazón*. Ariel, 2016.

Gibson, James J. *The Ecological Approach to Visual Perception*. Psychology Press & Routledge Classic Edition, New York, 2015.

López-Izquierdo Botín Pia. Thesis: "*Chromatic Tales of Modernity*". Madrid UPM. 2012

Merleau-Ponty M. *Phénoménologie de la Perception*, Paris: Éditions Gallimard, 1945

Noë, Alva. *Action in Perception*. Cambridge Massachusetts: MIT Press, 2004.

Varela F. Javier, Thompson Evan, Rosch Eleanor. "De cuerpo presente: Las Ciencias Cognitivas y la Experiencia Humana". Barcelona, Gedisa, 2011

Damasio A. 1.999: *The feeling of what happens; Body and Emotion in the Making of Consciousness*.

Heberlein A *, Adolphs R, Tranel D, and Damasio H (2004). *Cortical Regions for Judgments of Emotions and Personality Traits from Point-light Walkers*. *Journal of Cognitive Neuroscience* 16:7, pp. 1143–1158. Massachusetts Institute of Technology

Le Corbusier. *Polychromie Architecturale*. Basel, Birkhauser, 1997.

Maier SF, Watkins LR, y Fleshner M (1994). *The interface between behaviour, brain, and immunity*. *Am Psychologist*. 49 (12): 1004–1017.

Sapolsky, R.M. (1996). *Why stress is bad for your brain*. *Science*. 273: 749-750.

Padgett, D.A., Glaser, R. (2003). *How stress influences the immune response*. *Trends in Immunology*. 24(8): 444-448.

Dhabhar, F.S., McEwen, B.S. (1997). *Acute stress enhances while chronic stress suppresses cell-mediated immunity in vivo: A potential role for leukocyte trafficking*. *Brain, Behaviour, and Immunity*. 11(4): 286-306.