

Capítulo 12

Salud mental y habitabilidad ambiental: retos y oportunidades

Viridiana López-Méndez⁵²

Verónica Jiménez-López⁵³

Anibal Luna León⁵⁴

DOI: <https://doi.org/10.61728/AE26004167>



⁵² viridiana.lopez.mendez@uabc.edu.mx

⁵³ veronica.jimenez90@uabc.edu.mx

⁵⁴ anibal@uabc.edu.mx

La rápida urbanización ha sido un precedente importante para el cambio global; las ciudades crecieron de manera acelerada y la calidad se vio alcanzada por la cantidad (Virgilio, 2021). Esto ha resultado en el crecimiento de zonas marginadas, periféricas o suburbanas, lo que ha generado cambios en la vivienda en relación con su infraestructura, localización, accesibilidad y habitabilidad, que, a su vez, ha cambiado la vida y la comodidad de quienes la habitan.

La vivienda es un espacio que en un principio se le destinaba para estar en familia, relajarse, cuidar de sí mismo o descansar, aunque en los últimos años también se ha vuelto un espacio para el empleo y la educación, donde estos aspectos se han visto reflejados en que la experiencia de los usuarios, el estar más del 30 % del tiempo dentro de ambientes construidos, puede verse reflejado en su salud.

En cuanto al tiempo que los usuarios destinan a estar en espacios interiores, Matz et al. (2014) utilizaron un programa y entrevistas para recopilar la distribución del tiempo diario en personas adultas (18 años o más) y no adultas (menores de 17 años y con consentimiento de los padres), donde el primero capturaba el tiempo, la ubicación y la actividad en un período de 24 horas y el segundo estaba dirigido a complementar la información socioeconómica, las características de la vivienda y la exposición a contaminantes específicos. Los resultados obtenidos muestran que los canadienses pasan el 88.9 % de su día (21 h) en interiores, donde el 35.9 % (8.5 h) lo dedican a dormir o descansar y un 8.7 % (2.1 h) se encuentran en otros espacios interiores como la escuela o el trabajo. Como conclusión, el 69.9 % (16.8 h) del tiempo están en casa y el 19 % (4.6 h) en otros espacios interiores, y los lapsos pueden variar si es verano o invierno, la edad, sexo y la zona urbana. Asimismo, Khajehzadeh y Vale (2017) estudiaron por siete días el cómo distribuyen el tiempo diariamente las personas de Nueva Zelanda a través del uso de un cuestionario en línea dirigido a personas propietarias de la vivienda. Este comprendía preguntas relacionadas con el perfil socioeconómico, así como preguntas sobre la vivienda, tal como el número de cuartos (cocina, sala, comedor, recámaras), muebles y el tiempo que dedicaban a estar en diferentes espacios dentro del ambiente construido, así como el que dedican a estar fuera de esta y en otros lugares públicos. Los resultados de este estudio fueron que las personas pasan el

57% (13.7 h) del tiempo en la recámara, el 27% (6.4 h) en espacio interior continuo por sala, cocina y comedor, el 19.1% (4.5 h) en espacio interior continuo por sala y comedor, el 18.1% (4.3 h) en la sala de estar, el 15.2% (3.7 h) en espacio interior continuo por sala y cocina y el 10% (2.4 h) en espacio interior continuo por comedor y cocina. En total, los habitantes de Nueva Zelanda dedican el 68.9% (16.5 h) de su tiempo a estar en la vivienda, aunque estos resultados pueden tener diferencias según la edad, el sexo, el día de la semana, el tipo de trabajo, el rol familiar, el tamaño de la vivienda y si el período es cálido o frío. Otro estudio similar en adultos estadounidenses, en el que se aplicaron cuestionarios y se registraron autorreportes sobre la observación de las condiciones de la vivienda en relación con la satisfacción del ambiente físico, social y de salud mental, donde se encontró que mejores aspectos sobre el ambiente construido y la conectividad con el vecindario influyen de forma positiva en el bienestar de los habitantes (Wright y Kloos, 2007).

Referente a la salud mental, Vaid (2021) estudió antes y después la reurbanización de asentamientos y su relación con la salud mental en la India; indica que existe una relación significativa entre ambas variables, aunque no se explica cómo es que influyen e impactan también en la condición de vida de las personas, además de que no considera otros factores que pueden influir en estas.

A partir de la pandemia de 2019 a causa del virus SARS-CoV-2 (que provoca la enfermedad de COVID-19), aumentó la investigación en que se relacionaban las condiciones de la vivienda y sus afectaciones en la salud mental de las personas a partir del aislamiento social.

Aunque existían estudios como el de Leigh-Hunt et al. (2017), que elaboraron un metaanálisis donde se realizaron búsquedas de trabajos de investigación entre 1950 a 2016 con el objetivo de resumir las consecuencias sobre salud pública, soledad y aislamiento social, sus resultados reflejan una asociación entre la salud mental y las relaciones sociales. De igual manera, se ve relacionado el aislamiento social con el aumento de ansiedad, estrés, depresión, así como de riesgo suicida, Alzheimer y demencia; sin embargo, sus conclusiones limitan estos resultados debido a la ausencia de estudios sobre otros grupos etarios, la especificidad en relación a las edades de ciertos estudios y también que las asociaciones mencionadas no

pueden referir directamente a una causalidad. A raíz de la pandemia, los trabajos sobre aislamiento social cobraron importancia.

El objetivo de esta revisión de la literatura es analizar la evidencia existente de acuerdo con lo que se conoce y ha estudiado entre la salud mental y la habitabilidad dentro de la vivienda, que considera como base el impacto que tuvo la pandemia, con énfasis en el aislamiento social, debido al aumento del tiempo en que los usuarios pasan dentro de la vivienda y al adaptarse a las nuevas demandas como la escuela, el trabajo y las relaciones a distancia. Asimismo, este recurso abre las posibilidades de trabajar la habitabilidad y la salud mental desde una perspectiva multidisciplinaria, con la finalidad de hacer recapitulación a la bibliografía reciente en torno a la salud mental y la vivienda. La metodología se basó en la recopilación de estudios a través de bases de datos como SCOPUS, Scielo, Dialnet, Web of Science, que fueran de acceso abierto y escritos en idioma inglés y español a nivel nacional (México) e internacional.

Salud mental

El concepto de salud mental sigue sin ser claro, aunque se le relaciona de forma común con un enfoque biomédico (enfermo o no enfermo) y también se le confunde desde las ramas de la psicología clínica (psicoterapia), la psiquiatría y la política social del término (Miranda-Hiriart, 2018). Aunque la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) la haya descrito como un estado de bienestar que permite enfrentar momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir al bienestar de la comunidad, existen otras definiciones como la de Bhugra et al. (2013), que la relaciona como una habilidad de forma y mantenimiento de las relaciones afectivas con los demás, según las demandas de la sociedad, y tener la capacidad de cambiar, reconocer, aprender y comunicar acciones positivas y pensamientos, así como de regular las emociones como la tristeza, la ansiedad y el estrés.

Galderisi et al. (2017) propusieron una definición sobre la salud mental que la describe como una dinámica interna de equilibrio entre la capacidad de usar las habilidades y la armonía individual con los valores universales; además, comprende una cognición básica y de habilidades sociales, toma

en cuenta también la capacidad de reconocer, expresar y modular las emociones propias y de empatizar con la otredad, además de contar con una flexibilidad y habilidad de funcionar y acoplarse a diferentes funciones sociales y de mantener una armonía entre el cuerpo, la mente y los componentes de la salud mental que la atribuyen al equilibrio interno.

Vivienda

Cuando se habla de vivienda, su noción y función puede ser comprendida por la comunidad. El Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2022) define a la vivienda como un sitio para vivir construido por paredes y techos de cualquier material, donde se puede habitar, dormir, preparar alimentos, comer y protegerse del ambiente, y permite acceder a la calle, al vecindario y otros espacios de su contexto inmediato.

El acceso a la vivienda se ha vuelto comprometido durante los últimos años debido a la urbanización y la búsqueda de mayores oportunidades de empleo, educación, acceso a servicios y de pertenecer a un grupo social y cultural de las grandes ciudades. Las construcciones de vivienda, a causa de ello, se dieron en terrenos cada vez más alejados de la zona urbana que probablemente aún no estén totalmente listos para satisfacer todos los servicios de los vecindarios, además de los elevados costos por espacios que aún no tienen los espacios físicos ni habitables que necesitan las nuevas personas o familias (Bolay y Rabinovich, 2004).

Proyecto Vulneras (2020) desarrolla el impacto sociocultural que ha tenido la COVID-19 en el caso de España; comparte que en 2019 más de 125 000 viviendas ofrecían menos de 10 m² por habitante, y en viviendas de cuatro personas, casi 2 800 000 tenían una densidad entre 10 m² y 20 m² por ocupante, que corresponde a un 15 %, y de 20 m² a 30 m² se sitúa en el 30 % de la población.

Tipología

Estos ambientes construidos se pueden clasificar según su uso, las personas que los habitan, las viviendas con las que comparten y si se encuentran habitados o no en el momento de recolectar la información.

Tabla 1*Tipologías de vivienda según INEGI*

Tipologías de vivienda		
Viven personas en su interior	Vivienda deshabitada: Está totalmente construida y disponible para ser habitada, sin embargo, no tiene residentes habituales.	Vivienda habitada: Se usa para la habitación de personas.
Alojamiento	Vivienda particular: Vivienda destinada y construida para el alojamiento de personas que forman hogares.	Vivienda colectiva: Local o establecimiento en el que se proporciona alojamiento a personas que comparten o se someten a normas de convivencia y comportamiento (...).
Parte del terreno donde se encuentra	Vivienda en cuarto de azotea de un edificio: Vivienda de construcción fija que se ubica en la azotea de un edificio de departamentos y está habitada por personas independientes.	Vivienda en vecindad o cuartería: Vivienda de construcción fija que forma parte de un conjunto de viviendas agrupadas en un mismo terreno.

Nota: También existen las tipologías de a) vivienda temporal y b) vivienda móvil; sin embargo, no se toman en cuenta para la presente investigación. Elaboración propia a partir de INEGI (2022).

La Comisión Nacional de Vivienda (CONAVI) publica en el Diario Oficial de la Federación (D.O.F., 2022) las Reglas de Operación del Programa Nacional de Reconstrucción para el ejercicio fiscal 2023, que contiene la siguiente tipología de vivienda:

Tabla 2*Tipología de vivienda según CONAVI*

Concepto	Definición
Vivienda adecuada	Aquella en la que se dispone para aislarse si se desea, que tiene un espacio, seguridad, iluminación y ventilación adecuadas, una estructura básica y situación adecuada con relación al lugar de trabajo y los servicios básicos, y que está a un costo razonable. Debe cumplir con una seguridad a la tenencia, disponibilidad de servicios, materiales, instalaciones e infraestructura, asequibilidad, habitabilidad, accesibilidad, ubicación y adecuación cultural.
Vivienda con valor patrimonial	Aquellas que, por sus características arquitectónicas o históricas o del sitio donde se ubican, tienen un valor histórico y forman parte de la cultura, historia de un municipio o entidad federativa.
Vivienda edificada con sistemas constructivos tradicionales	Son aquellas cuyos elementos constructivos son a base de materiales tradicionales o regionales, por ejemplo: muros de tierra, barro cocido, madera, bajareque, entre otros (...).
Vivienda nueva	Es la vivienda que está por iniciar, se encuentra en proceso o está terminada; sin embargo, nunca ha sido habitada y cumple con los criterios de vivienda adecuada.
Vivienda sustentable	Es un espacio que, desde su diseño, considera las necesidades fundamentales en relación con su contexto cultural, natural y social; además, disminuye las emisiones de gases de efecto invernadero e impacto negativo al ambiente; asimismo, usa de manera eficiente los recursos disponibles y no genera costos agregados durante su ciclo de vida, ya que considera de forma eficiente el agua y la energía, y esto brinda bienestar a quienes la habitan y genera un ahorro económico familiar.
Vivienda en uso	Vivienda concluida, individual o en conjunto, ubicada fuera de zonas de riesgo, que cumple con las necesidades establecidas por la reglamentación local en relación con la densidad, superficie construida, seguridad estructural, instalaciones, servicios, áreas de uso común, etcétera.
Vivienda en conjunto habitacional	Edificaciones construidas, ya sea de forma horizontal o vertical, en las que habitan tres o más hogares, previstas para constituir un régimen de propiedad en condominio o copropiedad, y que estas cumplen con los criterios de vivienda adecuada.

Nota: Elaborado por el autor según CONAVI (2022).

Habitabilidad

La habitabilidad es un concepto amplio y que evoluciona a través del tiempo; sus orígenes la relacionan con los atributos tanto físicos como psicológicos de un espacio y que permiten identificar de forma objetiva y subjetiva las necesidades de un individuo o grupo de personas (Castro, 1999), de forma similar a como la definen Landázuri-Ortiz y Mercado-Doménech (2004). Más tarde, se definiría como un acto de interpretación y cuantificación de lo físico, psicológico y social de lo que es habitable (Enciso, 2005), (Colavidas y Salas, 2016) refieren a esta como parte del desarrollo humano y del ejercicio de los derechos humanos como parte de satisfacer la necesidad de vivienda. Espinoza-López y Gómez-Azpeitia (2010) definen que la habitabilidad es una condición determinada por un conjunto de atributos que deben reunir los espacios habitables y deben interactuar en una interfase entre lo físico-psicológico-contextual, que esta última es la que se considera para el presente estudio y tiene en común a la investigación publicada por la Universidad de Chile, et al. (2004), que concuerda en que está determinada por una relación y adecuación entre el usuario y el contexto que lo rodea.

Factores de habitabilidad

Para esta investigación, la habitabilidad se considera como un intervalo de bienestar tanto observable (físico u objetivo) como no observable (no físico o subjetivo) de carácter a) físico espacial, b) psicosocial, c) térmico, d) acústico, e) lumínico y f) seguridad y que, del mismo modo que CONAVI lo describe en D.O.F. (2022) cuando habla de vivienda adecuada, deben diseñarse y construirse según la normatividad y políticas establecidas para el lugar.

A continuación, se desarrollan los factores principales de la habitabilidad:

- Física espacial. También conocido como físico espacial (Universidad de Chile, et al., 2004), contempla la parte de la infraestructura de la vivienda, así como su volumen, extensión y superficie de uso. Asimismo, Landázuri-Ortiz y Mercado-Doménech (2004) consideraban la dimensión de la casa, la conectividad, las circulaciones, la sociopetividad, la vigilabilidad, la seguridad y la profundidad.

- Psicosocial. Landázuri-Ortiz y Mercado-Doménech (2004) consideraban ciertos aspectos en función de lo social, conductual y cognitivo (pensamiento) que se relacionaban al medir la habitabilidad desde este enfoque; estos son el placer, la activación, el control, la significatividad, la operatividad, la privacidad y el objetivo.

Aislamiento social

En diciembre de 2019, en China se informó sobre un grupo de neumonía con etiología desconocida que evolucionaría a una Emergencia de Salud Pública de Importancia Internacional (ESPII) y sería en marzo de 2020 que esta enfermedad, provocada por el virus de SARS-CoV-2, que pasaría a nombrarse como pandemia por la Organización Mundial de la Salud y llegaría como una amenaza a la salud de los seres humanos (Organización Panamericana de la Salud, 2020a, 2020b), afectó de forma considerable la salud física, mental, económica, laboral, social y cultural de los seres humanos. El aislamiento social fue una de las medidas principales para disminuir el contagio, que tuvo como consecuencia el paro indefinido de labores en escuelas, trabajos, empresas que fueran presenciales, o cierre de medianas y pequeñas empresas; sin embargo, el impacto y los alcances fueron significativos al presentarse 676 609 955 de casos; de ellas, 6 881 955 personas fallecieron, según el último reporte de la Universidad de Johns Hopkins (Situación actual de la pandemia | IADB, junio 10, 2023).

La pandemia ha tenido un impacto significativo en las universidades (Brachtl et al., 2023) como en el trabajo (McAllister et al., 2021), ya que la población se ha visto afectada por el aislamiento social, el desgaste emocional y la comodidad del espacio construido (espacio, temperatura y comodidad para las clases-trabajo), las demandas (laborales o académicas), además de las responsabilidades del hogar, como las tareas domésticas, los hijos y las mascotas. La metodología de este trabajo fue el uso de cuestionarios para captar la información sobre el estatus socioeconómico, información sobre la vivienda y afectaciones en su salud mental (para el caso de los estudiantes) y de salud física (en el caso de trabajadores).

Salud

Aunque la enfermedad se caracteriza principalmente por ser respiratoria, también puede provocar daños o secuelas cardíacas, de insuficiencia renal y déficits neurológicos y problemas psicológicos. Las secuelas cardíacas refieren que se pueden originar accidentes cerebrovasculares, arritmias, insuficiencia cardíaca, por mencionar algunos. Las secuelas respiratorias pueden incluir neumonía, síndrome de dificultad respiratoria aguda, fibrosis pulmonar, entre otros daños. La insuficiencia renal aguda se puede desarrollar o agravar si se encuentra existente antes de contraer el virus. Asimismo, las secuelas neurológicas y psicológicas surgieron a raíz del confinamiento, como es el desarrollo de trastornos de estrés postraumático (TEPT), síntomas de depresión, ansiedad y otros aspectos neuropsiquiátricos (Lino et al., 2020).

Trabajo

Bárcena y Pinheiro (2020) demostraron durante la pandemia que, además de la incertidumbre que se atravesaba debido a la propia enfermedad, otro de los factores de los cuales dependen directamente las familias para prosperar es el trabajo que, por lo menos en Latinoamérica, fue enormemente afectado, que causa estragos en diversos sectores de empleo, como:

- En el trabajo formal: reducción de horas, caída de salarios y despidos
- En el trabajo informal: caída de empleo por distanciamiento; además de prohibir la circulación, disminuye también el acceso a la compensación de ingreso.
- Por cuestiones de género (enfocado a la mujer): Por el hecho de ser mujer trabajadora, se encuentra en un sector vulnerable; aunque aumentó su participación en el sector informal, los salarios eran menores; sin embargo, aumentó la participación de ellas en el sector salud.
- En los sectores intensivos en mano de obra: fueron los que mayor impacto recibieron, turismo, comercio, manufactura, inmobiliaria, por mencionar algunos.
- Micro y pequeñas empresas: concentraron el 46.6 % de los empleos y tuvieron alto riesgo de experimentar quiebras.

Educación

La mayor parte del aprendizaje se da cuando este se replica en su contexto, es decir, cuando se aplica, se expresa, se reflexiona o se interpreta. Eckley et al. (2023) manifiestan en su trabajo un énfasis donde se toma en cuenta el enfoque psicosocial de la educación, que trabaja los enfoques teóricos como los de Piaget, Vygotsky y Bandura, que hacen mención sobre la importancia de la comunicación en el aula o de un ambiente dinámico de participación. Este contexto dinámico cambia a razón de la COVID-19, de modo que la participación y comunicación de estudiantes en ambientes virtuales o de educación a distancia se ha reducido casi totalmente, y esto solo ha tenido como resultado la forma y el proceso del aprendizaje.

Social

Una revisión sistemática que aborda el cómo mitigar el impacto global de la pandemia (Tan et al., 2023) demuestra el múltiple estado de vulnerabilidad en el cual numerosos países recibieron la pandemia, donde se destaca la disminución en el acceso a los servicios básicos de vivienda o por lo menos de un sitio de asilo, acceso a obtener la canasta básica de alimentos, las condiciones de trabajo y de la comunicación, establecimientos con buena infraestructura para los cuidados de salud física y de trabajo, el acceso de las vacunas, entre otros.

El trabajo hecho por Xie et al. (2023) muestra que problemas sociales aislados, como el aumento de casos relacionados con la salud mental, los ajustes laborales y el confinamiento a raíz de la pandemia, tuvieron un impacto social significativo, ya que se detectaron necesidades relacionadas con el trabajo que influyen en el bienestar psicológico de las personas, como las relaciones interpersonales, los espacios de trabajo, recompensas monetarias, supervisión, así como de tener seguridad de mantener el trabajo (no quedar en la incertidumbre) y de aprender a mantener un equilibrio entre la vida y el trabajo.

Grupos vulnerables y aislamiento social

Tanto en el trabajo como en la salud, la contingencia sanitaria a raíz de la pandemia tuvo un impacto significativo. Xie et al. (2023) enmarcó la importancia de mantener un equilibrio entre el trabajo y la vida para disminuir el impacto en el área de la salud mental, de mantenerse saludable en lo individual, social y psicológico. Asimismo, el autor muestra cómo aumentan los casos de depresión, ansiedad, estrés, estrés postraumático y estrés ocupacional en los trabajadores en consecuencia de los cambios de la rutina, los ajustes a la agenda de trabajo (menor jornada laboral, trabajo remoto, condiciones de trabajo, etcétera).

En el caso de mujeres marginadas, fue mayor el impacto percibido ante la llegada de la COVID-19; las preocupaciones fueron mayores ante el riesgo de la enfermedad, ante la dificultad de conseguir o mantener un trabajo, las condiciones de acceso a la vivienda, además de condiciones propias del estatus socioeconómico (sobre todo aquellas referentes a la edad, raza, etnia o estado de migración) se mostraban en mayores índices en comparación con los hombres (Olson et al., 2023)..

Salud mental y ambiente construido

La evidencia acorde a la vivienda ha reflejado su relación con la salud mental, la parte económica, social y cultural, y el hecho de que, de forma individual, pertenecer a un sitio seguro, confortable y protegido que permita la convivencia, así como el espacio privado, parte de las necesidades básicas que, a consecuencia del aislamiento, los seres humanos notaron que sus viviendas contaban con las condiciones mínimas en el cumplimiento de los criterios definidos por la vivienda adecuada (infraestructura, habitabilidad y servicios). Esto se ve reflejado en el estudio hecho por Amerio et al. (2020), que mostraron que altos niveles de ansiedad, impulsividad, problemas de sueño y depresión pueden ser provocados por pobres condiciones de vivienda, donde se destacan aquellas personas que viven en departamentos pequeños, que añaden las afectaciones causadas por el confinamiento, que aumentaban los síntomas depresivos y de ansiedad, miedo, irritabilidad, enojo, agotamiento emocional e insomnio durante la cuarentena y que estos tienen un impacto directo en la calidad de vida.

Tabla 3*Principales preocupaciones de los jóvenes durante la COVID-19*

Preocupación	EenVandaag (2021)	Southern Cross (2022)	OCDE (2022)
Económicos (costo general de vida, inflación, ingresos disponibles)	X	X	X
Relacionados con la COVID-19 (aislamiento social)	X		
Relacionados con el bienestar (físico, psicológico, social)		X	X
Aspectos ambientales (crisis climática, crisis de energía)	X		
Situaciones relacionadas con la vivienda (asequibilidad, accesibilidad, hacinamiento)	X	X	X
Otras situaciones sociales (guerras, recursos limitados, conflictos sociales, información)	X		X
Servicios (oportunidades de trabajo, educación, atención y tratamiento a la salud)		X	X
Limitaciones en cuanto a libertades, convivencia y comunicación.			X

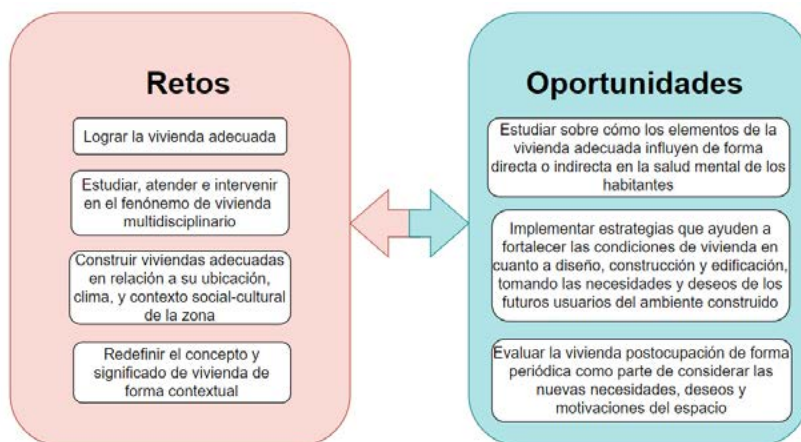
Nota: Elaboración propia en base a los estadísticas de Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2020) quienes encuestaron a jóvenes de forma internacional, Southern Cross, (2022) con jóvenes de Nueva Zelanda y con holandeses.

La tabla 3 resume las situaciones en las que jóvenes de diferentes países, a raíz de la COVID-19, sienten preocupación, donde la mayoría se ubica en los aspectos económicos, de vivienda, de salud (tanto física como mental). Es importante recordar el papel del confinamiento, que afectó la salud mental (síntomas de estrés, ansiedad y depresión principalmente) al momento de que los usuarios de la vivienda pasaban la mayor parte del tiempo en ella y notaban que el espacio de sus hogares no contaba con las condiciones interiores adecuadas y la comodidad (confort) sobre las mismas, lo que ha originado una demanda acorde a la adaptación espacial, funcional o ambiental en la vivienda (Navas-Martín et al., 2022). Otra de

las situaciones que toman en cuenta los jóvenes es la inflación y las oportunidades de acceder a una vivienda; asimismo, tener la oportunidad de acceder a servicios de atención a la salud, la educación y el empleo es parte importante de su desarrollo vital. Sin olvidar que el aislamiento social, la difusión de la información y los dilemas o conflictos sociales se han vuelto más frecuentes debido al uso de las redes sociales.

Conclusiones

Figura 1
Retos y oportunidades



Fuente: elaboración propia.

Con el propósito de indagar en la literatura los estudios que aborden la interacción entre la salud mental y la vivienda, la evidencia ha demostrado que influye de forma importante, que no solo contempla las partes físicas de la denominada vivienda adecuada (infraestructura, materiales adecuados, accesibilidad y asequibilidad), sino que contempla la habitabilidad, el contexto y la conexión social (Gordyn et al., 2018), donde las deficiencias, en cualquiera que sea el ámbito, implican la salud mental, principalmente en el aumento de casos de ansiedad, depresión, estrés, problemas para la convivencia, entre otros.

Es importante considerar el aspecto de la pandemia y con ello el aislamiento social como situaciones que afectaron directa o indirectamente la vida de los seres humanos, aumentando el tiempo y las actividades que se destinan dentro de la vivienda, así como la adaptación a la nueva vida a partir de esta. No obstante, aunque haya concluido esta contingencia (Organización Panamericana de la Salud, 2023), el rezago educativo, laboral, económico, social y cultural continúa; los servicios de salud son insuficientes y no todos pueden acceder a ellos. Asimismo, con la vivienda, los costos a causa de la pandemia y el aislamiento aumentaron y los espacios dentro del ambiente construido no cumplen con la llamada vivienda adecuada.

Las condiciones de vivienda han cambiado en cuanto a su significado desde aspectos de objeto, pertenencia y significado; asimismo, la meta es llegar a la vivienda adecuada, y que también se contemple que está dentro del ámbito de la sostenibilidad y el contexto social. Investigar sobre estos ambientes construidos refleja una demanda en cuanto a necesidades de espacio, ambiente y comodidad; su influencia en el panorama ambiental, social y de salud mental deja un importante trabajo más allá de la arquitectura y sus ramas, sino de un trabajo multidisciplinario con la sociología, la medicina, la psicología, el trabajo social, la educación, la ingeniería, entre otros.

La salud mental es una prioridad a nivel social; por lo tanto, sus ámbitos de trabajo deben fundamentarse principalmente en la promoción de la salud, la prevención de enfermedades, la detección de riesgos y atención a problemáticas de esta índole, que bien se hace desde la vivienda, como punto inicial de interacción. La meta de vivienda adecuada se debe trabajar en colaboración; estos ambientes construidos no solo son construcciones, son lugares de identificación, agrado, pertenencia, convivencia, privacidad y desarrollo humano. Esto conlleva la tarea de edificar, construir y diseñar considerando las normativas y añadiendo lo que los usuarios demandan de su espacio.

Referencias

- Amerio, A., Brambilla, A., Morganti, A., Aguglia, A., Bianchi, D., Santi, F., Costantini, L., Odone, A., Costanza, A., Signorelli, C., Serafini, G., Amore, M., & Capolongo, S. (2020). COVID-19 Lockdown: Housing Built Environment's Effects on Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5973. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165973>
- Banco Interamericano de Desarrollo. (2023, 10 de junio). *Situación actual de la pandemia*. <https://www.iadb.org/es/coronavirus/situacion-actual-de-la-pandemia>
- Barcena, A., & Pinheiro, V. (2020). *El trabajo en tiempos de pandemia: Desafíos frente a la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. CEPAL/OIT.
- Bhugra, D., Till, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59(1), 3-4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>
- Bolay, J., & Rabinovich, A. (2004). *Ciudades intermedias: ¿una nueva oportunidad para un desarrollo regional coherente en América Latina*. DILLA, H.(-coord.).
- Bracht, S., Ipser, C., Keser Aschenberger, F., Oppl, S., Oppl, S., Pakoy, E. K., & Radinger, G. (2023). Physical home-learning environments of traditional and non-traditional students during the COVID pandemic: Exploring the impact of learning space on students' motivation, stress and well-being. *Smart Learning Environments*, 10(1), 7. <https://doi.org/10.1186/s40561-023-00222-4>
- Castro, M. E. (1999). Habitabilidad, medio ambiente y ciudad. 2 Congreso Latinoamericano: El habitar. *Una orientación para la investigación proyectual*. Universidad Autónoma Metropolitana.
- Colavidas, F., & Salas, J. (2016). Por un plan cosmopolita de habitabilidad básica. *Revista INVI*, 20(53). <https://doi.org/10.5354/0718-8358.2005.62273>
- Diario Oficial de la Federación. (2022, diciembre 29). *Reglas de Operación del Programa de Vivienda Social para el ejercicio fiscal 2023*. <https://www.gob.mx/conavi/documentos/reglas-de-operacion-del-programa-nacional-de-reconstruccion-para-el-ejercicio-fiscal-2023?idiom=es>

- Eckley, D., Allen, A., Millear, P., & Rune, K. T. (2023). COVID-19's impact on learning processes in Australian university students. *Social Psychology of Education*, 26(1), 161-189. <https://doi.org/10.1007/s11218-022-09739-x>
- Enciso, E. (2005). Habitar y habitabilidad = placer. *Dialogando arquitectura*, 3(2), 47-54.
- Ernst, C., & López Mourelo, E. (2020). *El COVID-19 y el mundo del trabajo en Argentina: Impacto y respuestas de política*. Nota técnica. OIT.
- Espinoza-López, A. E., & Gómez-Azpeitia, G. (2010). Hacia una concepción socio-física de la habitabilidad: Espacialidad, sustentabilidad y sociedad. *Palapa*, 5(1), 59-69.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2017). A proposed new definition of mental health. *Psychiatria Polska*, 51(3), 407-411. <https://doi.org/10.12740/PP/74145>
- Gamero, J., & Pérez, J. (2020). Perú: Impacto de la COVID-19 en el empleo y los ingresos laborales. *Nota técnica país- Panorama laboral en tiempos de la COVID-19*. Organización Internacional del Trabajo. ilo.org/americanas.
- Gordyn, B., Nieves, A. R., Floreán, D. P., Aportela, F., Magalhães, I., & Tollin, N. (2018). *Vivienda y ODS en México*.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2022). *Inventario Nacional de Viviendas 2020 Síntesis metodológica*.
- Khajehzadeh, I., & Vale, B. (2017). How New Zealanders distribute their daily time between home indoors, home outdoors and out of home. *Kōtuitui: New Zealand Journal of Social Sciences Online*, 12(1), 17-31. <https://doi.org/10.1080/1177083X.2016.1187636>
- Landázuri-Ortiz, A. M., & Mercado-Doménech, S. J. (2004). Algunos factores físicos y psicológicos relacionados con la habitabilidad interna de la vivienda. *Medio ambiente y comportamiento humano*, 5(1), 89-113.
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157-171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Lino, L. L. P., Tóala, S. J. M., Cedeño, M. P. M., & Holguín, G. A. V. (2020). Secuelas que enfrentan los pacientes que superan el COVID 19. *Recimundo*, 4(3), 153-162.

- Matz, C., Stieb, D., Davis, K., Egyed, M., Rose, A., Chou, B., & Brion, O. (2014). Effects of Age, Season, Gender and Urban-Rural Status on Time-Activity: Canadian Human Activity Pattern Survey 2 (CHAPS 2). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(2), 2108-2124. <https://doi.org/10.3390/ijerph110202108>
- McAllister, M. J., Costigan, P. A., Davies, J. P., & Diesbourg, T. L. (2021). *The effect of training and workstation adjustability on teleworker discomfort during the COVID-19 pandemic [Preprint]*. Occupational and Environmental Health. <https://doi.org/10.1101/2021.10.08.21264708>
- Miranda Hiriart, G. (2018). ¿De Qué Hablamos Cuando Hablamos De Salud Mental? <https://doi.org/10.5281/ZENODO.1438570>
- Navas-Martín, M. Á., Oteiza, I., & Cuerdo-Vilches, T. (2022). Dwelling in times of COVID-19: An analysis on habitability and environmental factors of Spanish housing. *Journal of Building Engineering*, 60, 105012. <https://doi.org/10.1016/j.jobbe.2022.105012>
- Olson, A., Naevestad, T.-O., Orru, K., Nero, K., Schiefflers, A., & Frislid Meyer, S. (2023). The impact of the COVID-19 pandemic on socially marginalised women: Material and mental health outcomes. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 93, 103739. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2023.103739>
- Organización Mundial de la Salud. (2022, junio 17). *Salud mental: Fortalecer nuestra respuesta. Salud mental: fortalecer nuestra respuesta*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020a). *Actualización Epidemiológica: Nuevo coronavirus (2019-nCoV)* (5 febrero 2020). <https://paho-covid-prod.atmire.com/handle/20.500.12663/419>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020b, febrero 5). *La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia—OPS/OMS | Organización Panamericana de la Salud*. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023, mayo 6). *Se acaba la emergencia por la pandemia, pero la COVID-19 continúa*. <https://www.paho.org/es/noticias/6-5-2023-se-acaba-emergencia-por-pandemia-pero-covid-19-continua#:~:text=Por%20lo%20tanto%2C%20declaro%20con,amenaza%20para%20la%20salud%20mundial%20E2%80%9D>

- Proyecto Vulneras (Director). (2020, octubre 18). *Impacto sociocultural de la COVID-19 sobre colectivos vulnerables*. <https://www.youtube.com/watch?v=EwLuDBwh0IU>
- Statista. (2022, 12 de agosto). *Leading issues concerning New Zealanders in 2022* [Gráfico]. <https://www.statista.com/statistics/1329841/new-zealand-leading-issues-concerning-new-zealanders/>
- Tan, S. Y., Foo, C. D., Verma, M., Hanvoravongchai, P., Cheh, P. L. J., Pholpark, A., Marthias, T., Hafidz, F., Prawidya Putri, L., Mahendradhata, Y., Giang, K. B., Nachuk, S., Wang, H., Lim, J., & Legido-Quigley, H. (2023). Mitigating the impacts of the COVID-19 pandemic on vulnerable populations: Lessons for improving health and social equity. *Social Science & Medicine*, 328, 116007. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2023.116007>
- Universidad de Chile, Universidad Técnica Federico Santa María y Fundación Chile. (2004). *Bienestar habitacional: Guía de diseño para un hábitat residencial sustentable* (1.^a ed.). Instituto de la Vivienda de la Universidad de Chile; Universidad Técnica Federico Santa María; Fundación Chile.
- Vaid, U. (2021). Delivering the promise of ‘better homes’?: Assessing housing quality impacts of slum redevelopment in India. *Cities*, 116, 103253. <https://doi.org/10.1016/j.cities.2021.103253>
- Virgilio, M. M. di. (2021). Desigualdades, hábitat y vivienda en América Latina. *Nueva sociedad*, 293, 77-92.
- Wright, P. A., & Kloos, B. (2007). Housing environment and mental health outcomes: A levels of analysis perspective. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 79-89. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.001>
- Xie, J., Piao, X., & Managi, S. (2023). Lessons on the COVID-19 pandemic: Who are the most affected. *Scientific Reports*, 13(1), 9365. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-36493-7>

