

UNIVERSIDAD DEL AZUAY  
DEPARTAMENTO DE POSGRADOS  
MAESTRÍA DE DISEÑO DE INTERIORES VERSIÓN 4

**Estrategias del diseño interior para reducir el estrés laboral  
en oficinas del área administrativa**

Trabajo, previo a la obtención del título de:  
MAGÍSTER EN DISEÑO DE INTERIORES

Nombre del autor:  
Indira Alejandra Pacheco Cabrera

Nombre del director:  
Diego Javier Proaño Escandón

CUENCA – ECUADOR  
2025

### **DEDICATORIA**

A mis padres y hermana, que han sido parte fundamental en este proceso lleno de aprendizajes y desafíos superados, gracias por su apoyo incondicional y por su ejemplo de perseverancia y superación.

### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios por darme la vida, concederme resiliencia, sabiduría y fortaleza para mantenerme firme durante este camino y permitirme alcanzar un logro más en mi vida.

Al Arquitecto Diego Proaño, por compartir conmigo sus conocimientos y guiarme durante este proceso.

A mis compañeras Julia y Paola, les agradezco su invaluable apoyo, por compartir su tiempo, sus conocimientos y brindarme su amistad.

## RESUMEN

### **Título:**

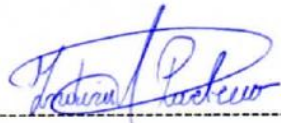
Estrategias del diseño interior para reducir el estrés laboral en oficinas del área administrativa

### **Resumen del proyecto:**

Esta investigación busca establecer una relación entre el diseño interior y el bienestar físico y emocional del usuario dentro de oficinas en el área administrativa, con la finalidad de minimizar el impacto psicológico que conduce al estrés laboral, considerado un problema de salud mundial, con efectos negativos en el ámbito laboral y personal del trabajador. A partir del análisis del contexto y de criterios de diseño que vinculan al usuario/espacio/emociones, se proponen estrategias en el campo del diseño interior, que priorizan al ser humano en los espacios de trabajo, mejorando su bienestar físico y emocional. Finalmente se presenta una guía de estrategias y criterios aplicables a oficinas en el área administrativa y la aplicación de las mismas en un espacio tipo, dependiendo del nivel de productividad durante el día/semana.

### **Palabras Clave:**

Espacios de trabajo, Estrés laboral, Emociones, Bienestar, Productividad, Estrategias



**Alumno:** Indira Alejandra Pacheco Cabrera

**C.I.** 0302948476

**Mail personal:** indirapc97@gmail.com



**Director:** Diego Javier Proaño Escandón

## **ABSTRACT**

### **Title:**

Interior design strategies to reduce work-related stress in administrative offices

### **Summary:**

This research aims to establish a relationship between interior design and the physical and emotional well-being of users in administrative offices, with the goal of minimizing the psychological impact that leads to work-related stress—considered a global health issue with negative effects on both the professional and personal lives of workers. Based on an analysis of the context and design criteria that connect the user, space, and emotions, strategies are proposed in the field of interior design that prioritize human well-being in workspaces, enhancing both physical and emotional health. Finally, a guide of strategies and criteria applicable to administrative offices is presented, along with their implementation in a model space, depending on productivity levels throughout the day/week.

### **Keywords:**

Work Spaces, Work stress, Emotions, Well-Being, Productivity, Strategies



**Student:** Indira Alejandra Pacheco Cabrera

**C.I.** 0302948476

**Mail:** indirapc97@gmail.com



**Director:** Diego Javier Proaño Escandón