

DEPARTAMENTO DE POSGRADOS

TRABAJO PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO EN:
MAESTRÍA EN DISEÑO DE INTERIORES V4

TEMA:

Propuesta de diseño interior con base en el
concepto “Mente” de la certificación WELL,
para espacios de trabajo administrativo del
Hotel El Dorado.

Autora: María Emilia Durán Carrasco

Directora: María Soledad Moscoso

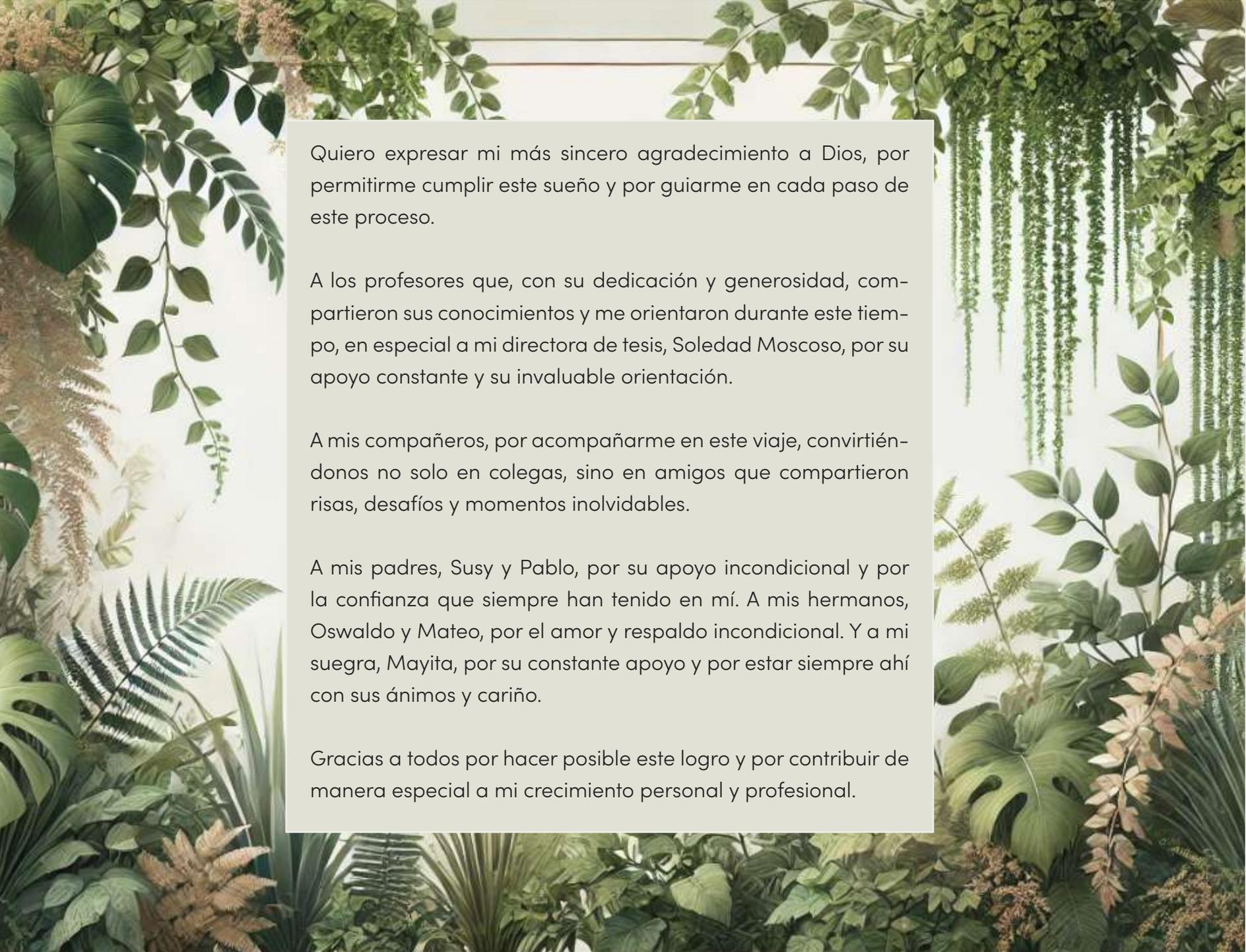
Cuenca-Ecuador
2025





Dedico este trabajo a mi esposo Eugenio, el amor de mi vida, por su apoyo incondicional y por estar a mi lado en cada paso que doy. A mi hijo Santiago, mi todo, por ser mi fortaleza y mi inspiración en el camino de la vida. Su amor y aliento han sido mi mayor motivación para llegar hasta aquí y seguir adelante.

Esta tesis es el reflejo del amor y la dedicación que me han brindado.



Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a Dios, por permitirme cumplir este sueño y por guiarme en cada paso de este proceso.

A los profesores que, con su dedicación y generosidad, compartieron sus conocimientos y me orientaron durante este tiempo, en especial a mi directora de tesis, Soledad Moscoso, por su apoyo constante y su invaluable orientación.

A mis compañeros, por acompañarme en este viaje, convirtiéndonos no solo en colegas, sino en amigos que compartieron risas, desafíos y momentos inolvidables.

A mis padres, Susy y Pablo, por su apoyo incondicional y por la confianza que siempre han tenido en mí. A mis hermanos, Oswaldo y Mateo, por el amor y respaldo incondicional. Y a mi suegra, Mayita, por su constante apoyo y por estar siempre ahí con sus ánimos y cariño.

Gracias a todos por hacer posible este logro y por contribuir de manera especial a mi crecimiento personal y profesional.



La presente tesis se centra en el desarrollo de un proyecto de diseño interior para el área administrativa del Hotel El Dorado en Cuenca, Ecuador, con el objetivo de mejorar el bienestar de los empleados a través de la aplicación de los criterios M02 (“Naturaleza y lugar”) y M07 (“Espacios restauradores”) del concepto “Mente” de la certificación WELL. La problemática identificada radica en las deficiencias comunes de los espacios de trabajo administrativos, los cuales frecuentemente se ubican en áreas poco atractivas de los edificios y carecen de elementos esenciales como luz adecuada, contacto con la naturaleza, espacios de descanso ergonómicos y otros factores que favorecen el bienestar. Estos problemas, junto con el uso prolongado de los espacios durante ocho horas al día, contribuyen a situaciones de ansiedad, estrés y depresión, afectando la productividad y calidad de vida de los empleados.

Los objetivos de la tesis incluyen relacionar los principios de diseño interior con las características del concepto “Mente” de la certificación WELL, identificar los criterios que definen un espacio de trabajo que promueva el bienestar, y analizar la situación actual del área admi-

nistrativa del hotel. La metodología empleada combina un enfoque cualitativo con una revisión de literatura sobre los principios del diseño que fomentan la salud mental, análisis de casos comparables y entrevistas con los empleados para entender sus necesidades y expectativas.

El proyecto resultante propone un diseño interior que incorpora elementos naturales y zonas de descanso adecuadas, mostrando cómo estos elementos pueden contribuir a la salud mental de los empleados y, por ende, a un mejor rendimiento y satisfacción en el trabajo. Este enfoque refuerza la visión de que los espacios laborales deben ser considerados no solo como áreas funcionales, sino como entornos que promuevan el bienestar integral de los trabajadores, impactando positivamente en la competitividad y reputación de la empresa.

Palabras clave: salud mental, bienestar laboral, diseño interior, naturaleza en el entorno de trabajo, productividad, certificación WELL.

Yolanda Salazar Jarama



This thesis focuses on the development of an interior design project for the administrative area of the El Dorado Hotel in Cuenca, Ecuador, aimed at improving employee well-being through the application of criteria M02 (“Nature and Place”) and M07 (“Restorative Spaces”) from the “Mind” concept of the WELL certification. The identified problem lies in the common deficiencies of administrative workspaces, which are often located in less attractive areas of buildings and lack essential elements such as proper lighting, connection with nature, ergonomic rest areas, and other factors that support well-being. These issues, combined with the prolonged use of the spaces for eight hours a day, contribute to anxiety, stress, and depression, negatively impacting employees’ productivity and quality of life.

The objectives of this thesis include relating interior design principles to the characteristics of the “Mind” concept from the WELL certification, identifying the criteria that define a workplace that promotes well-being, and analyzing the current situation of the hotel’s administrative area. The methodology used combines a qualitative approach with a literature review on

design principles that promote mental health, analysis of comparable case studies, and interviews with employees to understand their needs and expectations.

The resulting project proposes an interior design that incorporates natural elements and appropriate rest zones, demonstrating how these elements can contribute to employees’ mental health and, in turn, better performance and job satisfaction. This approach reinforces the view that workspaces should be considered not just as functional areas, but as environments that promote employees’ overall well-being, positively impacting the company’s competitiveness and reputation.

Keywords: mental health, workplace well-being, interior design, nature in the workplace, productivity, WELL certification.

Yolanda Solís and Joscelyn

Introducción

- 0.1 Problemática pg. 08
- 0.2 Objetivos pg. 09
- 0.3 Metodología pg. 10

1) Capítulo 1_ Contextualización pg. 11

- 1.1 Diseño Interior: Evolución y su Influencia en la Salud Mental pg. 14
- 1.2 Diseño Interior: Impacto en el Bienestar emocional de los Ocupantes. pg. 16
- 1.3 Espacio Interior: Recurso Clave para un Diseño que Optimiza la Salud Mental pg. 18
- 1.4 Espacios de Trabajo y su Influencia en el Bienestar de los Trabajadores. pg. 20
- 1.5 ¿Cómo el Diseño interior Afecta la Salud Mental de los Empleados? pg. 22
- 1.6 Tendencias de los espacios de trabajo saludables pg. 26
- 1.7 Certificación WELL: Promoviendo el Bienestar en Espacios laborables pg. 29
- 1.8 Diez Conceptos Clave de la Certificación WELL para Espacios de Trabajo Saludables pg. 32
- 1.9 El Concepto 'Mente' en la Certificación pg. 34

WELL: Promoviendo el Bienestar Mental en Espacios de Trabajo

- 1.10 Características Clave del Concepto 'Mente' en la Certificación WELL pg. 36

'Mente' en la Certificación WELL

- 1.11 Características del concepto "Mente" de certificación WELL, aplicables desde el diseño interior: pg. 38

- 11.1 Característica "M02 Naturaleza y lugar" pg. 39
- 11.2 Biofilia: Integrando la Naturaleza en los Espacios para el Bienestar pg. 44
- 11.3 Característica "M07 Espacios restauradores" pg. 47

- 1.12 Conclusiones pg. 51

2) Capítulo 2_ Planificación pg. 53

- 2.1 Matriz Diagnóstica pg. 55
- 2.2 Casos Homólogos pg. 56
- 2.3 Tabla de evaluación Característica M02: Naturaleza y Lugar pg. 57
- 2.4 Tabla de evaluación Característica M07: Espacios Restauradores pg. 59
- 2.5 Oficina Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái (Estados Unidos) pg. 62

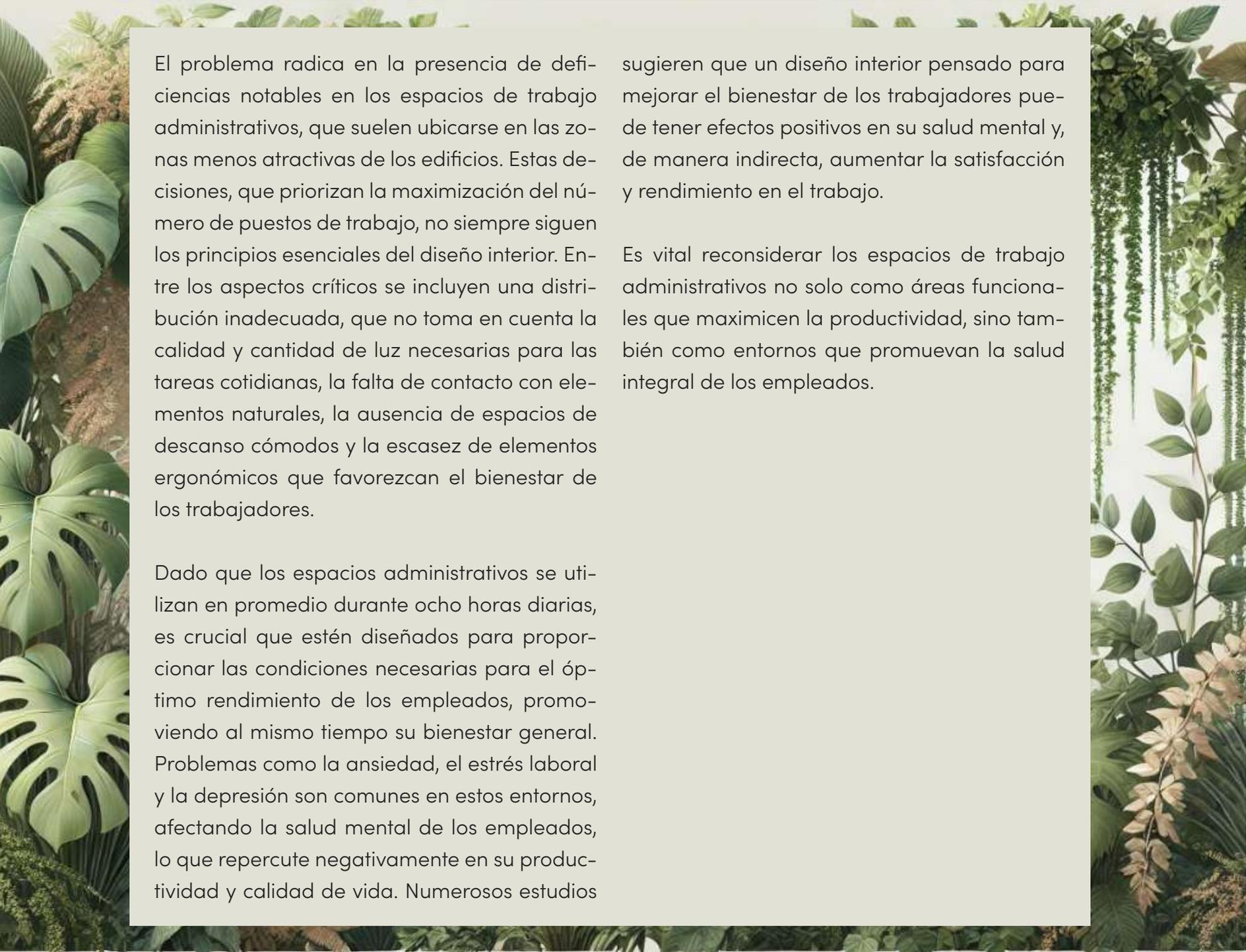
2.6	Las oficinas de CBRE en Ámsterdam (Países Bajos)	pg. 65	2.18	Conclusiones de las entrevistas	pg. 94
2.7	Fuseproject en San Francisco (Estados Unidos)	pg. 68	3)	Capítulo 3_Anteproyecto	pg. 96
2.8	Compañía de desarrollo Tavistock Florida (Estados Unidos)	pg. 71	3.1	Aspectos a considerar en el Diseño del anteproyecto.	pg. 98
2.9	Conclusiones de la Evaluación de Casos de Estudio	pg. 74	3.2	Referencias: Look and Feel	pg. 100
2.10	Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado	pg. 76	3.3	Programa para la propuesta de diseño interior de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado.	pg. 105
2.11	Planta de Referencia Fotografías Estado Actual.	pg. 78	3.4	Planta Arquitectónica propuesta	pg. 106
2.12	Aplicación Tabla de Evaluación "M02 Naturaleza y lugar"	pg. 87	3.5	Secciones Propuesta	pg. 107
2.13	Aplicación Tabla de Evaluación "M07 Espacios restauradores"	pg. 88	3.6	Plantas 3D axonométrica propuesta	pg. 108
2.14	Análisis funcional del estado actual de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado	pg. 89	3.7	Renders	pg. 109
2.15	Conclusiones de la Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado	pg. 90	3.8	Detalle Constructivo Tragaluz	pg. 123
2.16	Explorando la Experiencia del Personal Administrativo en el Hotel El Dorado	pg. 92	3.9	Conclusiones	pg. 125
2.17	Entrevista empleados del área administrativa del Hotel El Dorado	pg. 93	4)	Referencias_Bibliografía	pg. 127
			5)	Anexos_Entrevistas	pg. 135



Introducción

“Mi prioridad es concentrarme en aquello que mejore la calidad de vida de las personas, que las haga estar más sanas y ser más felices”.

Norman Foster

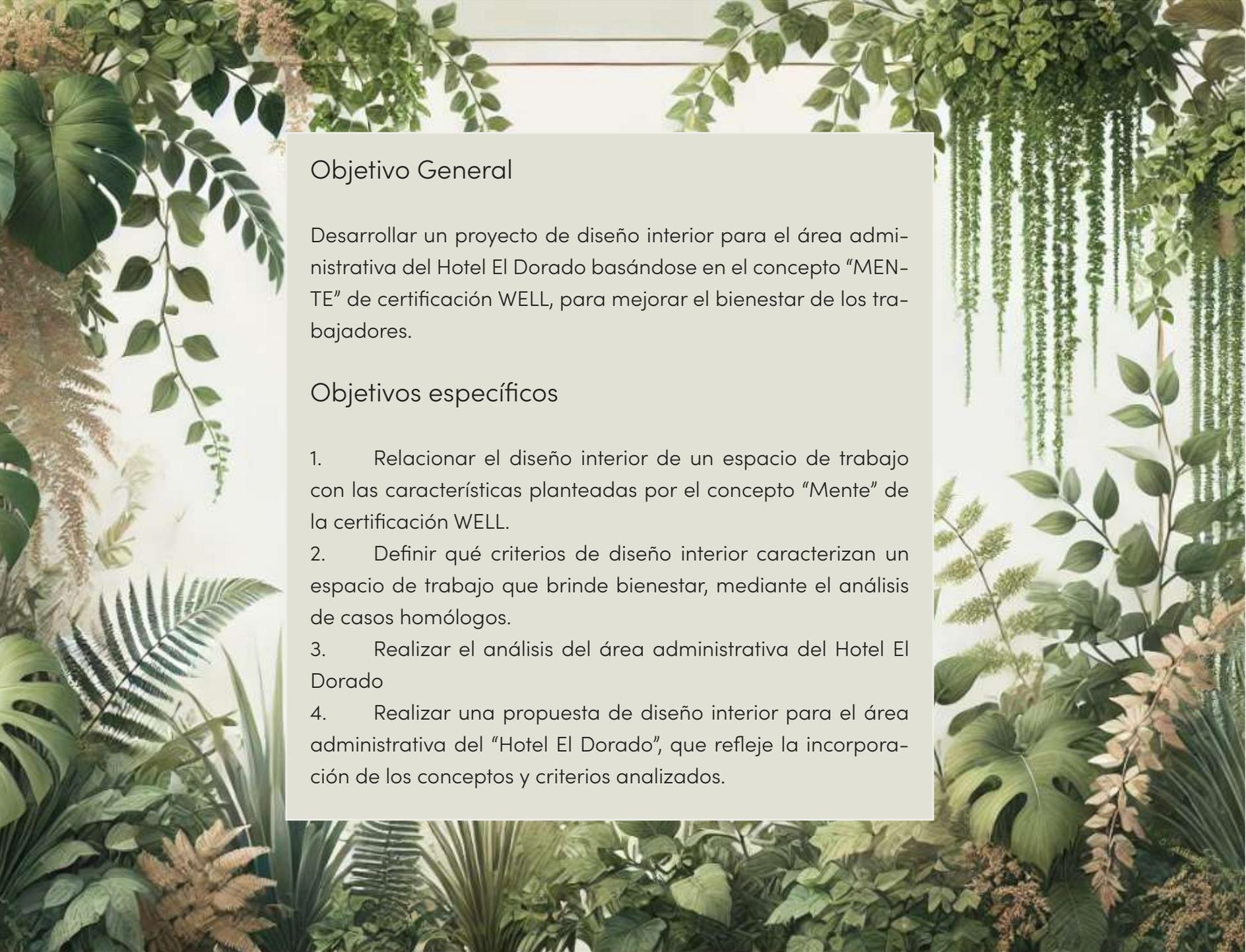


El problema radica en la presencia de deficiencias notables en los espacios de trabajo administrativos, que suelen ubicarse en las zonas menos atractivas de los edificios. Estas decisiones, que priorizan la maximización del número de puestos de trabajo, no siempre siguen los principios esenciales del diseño interior. Entre los aspectos críticos se incluyen una distribución inadecuada, que no toma en cuenta la calidad y cantidad de luz necesarias para las tareas cotidianas, la falta de contacto con elementos naturales, la ausencia de espacios de descanso cómodos y la escasez de elementos ergonómicos que favorezcan el bienestar de los trabajadores.

Dado que los espacios administrativos se utilizan en promedio durante ocho horas diarias, es crucial que estén diseñados para proporcionar las condiciones necesarias para el óptimo rendimiento de los empleados, promoviendo al mismo tiempo su bienestar general. Problemas como la ansiedad, el estrés laboral y la depresión son comunes en estos entornos, afectando la salud mental de los empleados, lo que repercute negativamente en su productividad y calidad de vida. Numerosos estudios

sugieren que un diseño interior pensado para mejorar el bienestar de los trabajadores puede tener efectos positivos en su salud mental y, de manera indirecta, aumentar la satisfacción y rendimiento en el trabajo.

Es vital reconsiderar los espacios de trabajo administrativos no solo como áreas funcionales que maximicen la productividad, sino también como entornos que promuevan la salud integral de los empleados.

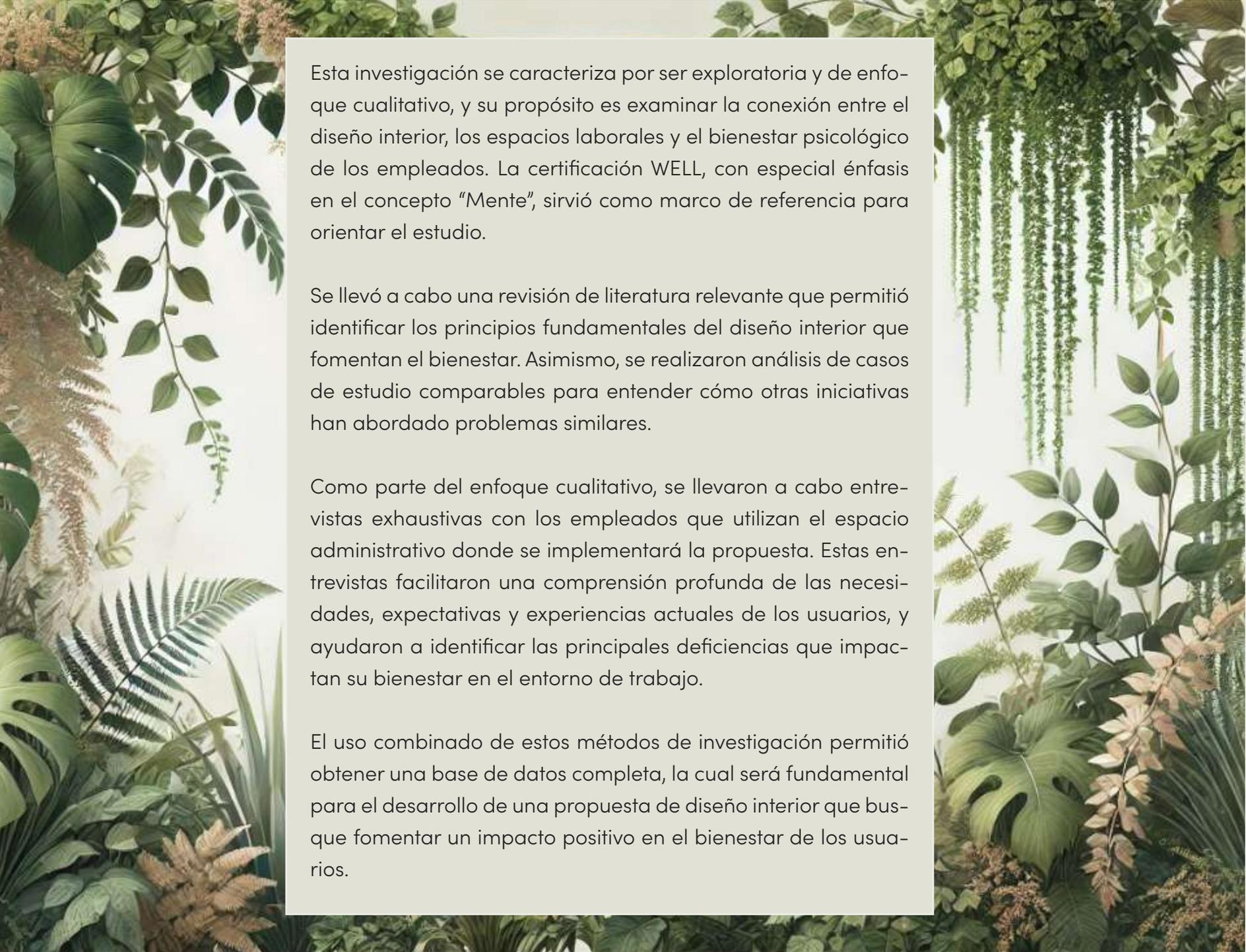


Objetivo General

Desarrollar un proyecto de diseño interior para el área administrativa del Hotel El Dorado basándose en el concepto “MENTE” de certificación WELL, para mejorar el bienestar de los trabajadores.

Objetivos específicos

1. Relacionar el diseño interior de un espacio de trabajo con las características planteadas por el concepto “Mente” de la certificación WELL.
2. Definir qué criterios de diseño interior caracterizan un espacio de trabajo que brinde bienestar, mediante el análisis de casos homólogos.
3. Realizar el análisis del área administrativa del Hotel El Dorado
4. Realizar una propuesta de diseño interior para el área administrativa del “Hotel El Dorado”, que refleje la incorporación de los conceptos y criterios analizados.



Esta investigación se caracteriza por ser exploratoria y de enfoque cualitativo, y su propósito es examinar la conexión entre el diseño interior, los espacios laborales y el bienestar psicológico de los empleados. La certificación WELL, con especial énfasis en el concepto “Mente”, sirvió como marco de referencia para orientar el estudio.

Se llevó a cabo una revisión de literatura relevante que permitió identificar los principios fundamentales del diseño interior que fomentan el bienestar. Asimismo, se realizaron análisis de casos de estudio comparables para entender cómo otras iniciativas han abordado problemas similares.

Como parte del enfoque cualitativo, se llevaron a cabo entrevistas exhaustivas con los empleados que utilizan el espacio administrativo donde se implementará la propuesta. Estas entrevistas facilitaron una comprensión profunda de las necesidades, expectativas y experiencias actuales de los usuarios, y ayudaron a identificar las principales deficiencias que impactan su bienestar en el entorno de trabajo.

El uso combinado de estos métodos de investigación permitió obtener una base de datos completa, la cual será fundamental para el desarrollo de una propuesta de diseño interior que busque fomentar un impacto positivo en el bienestar de los usuarios.

Contextualización



“La arquitectura trata realmente sobre el bienestar. Creo que la gente quiere sentirse bien en un espacio... Por un lado se trata de refugio, pero también se trata de placer”.

Zaha Hadid

1) Capítulo 1_Contextualización

- | | | |
|------|---|--|
| 1.1 | Diseño Interior: Evolución y su Influencia en la Salud Mental | pg. 14 |
| 1.2 | Diseño Interior: Impacto en el Bienestar emocional de los Ocupantes. | pg. 16 |
| 1.3 | Espacio Interior: Recurso Clave para un Diseño que Optimiza la Salud Mental | pg. 18 |
| 1.4 | Espacios de Trabajo y su Influencia en el Bienestar de los Trabajadores. | pg. 20 |
| 1.5 | ¿Cómo el Diseño interior Afecta la Salud Mental de los Empleados? | pg. 22 |
| 1.6 | Tendencias de los espacios de trabajo saludables | pg. 26 |
| 1.7 | Certificación WELL: Promoviendo el Bienestar en Espacios laborables | pg. 29 |
| 1.8 | Diez Conceptos Clave de la Certificación WELL para Espacios de Trabajo Saludables | pg. 32 |
| 1.9 | El Concepto 'Mente' en la Certificación WELL: Promoviendo el Bienestar Mental en Espacios de Trabajo | pg. 34 |
| 1.10 | Características Clave del Concepto 'Mente' en la Certificación WELL | pg. 36 |
| 1.11 | Características del concepto "Mente" de certificación WELL, aplicables desde el diseño interior: | pg. 38 |
| | <ul style="list-style-type: none">• 11.1 Característica "M02 Naturaleza y lugar"• 11.2 Biofilia: Integrando la Naturaleza en los Espacios para el Bienestar• 11.3 Característica "M07 Espacios restauradores" | <ul style="list-style-type: none">pg. 39pg. 44pg. 47 |
| 1.12 | Conclusiones | pg. 51 |

La planificación y diseño de los espacios de trabajo ha emergido como un aspecto clave para promover la salud mental de los empleados, especialmente en el sector administrativo, donde las demandas tanto cognitivas como emocionales pueden ser intensas. A pesar de que la práctica profesional del diseño interior es relativamente moderna, la organización de los espacios ha sido un componente esencial en la vida humana desde épocas antiguas. Con el tiempo, el estudio y la aplicación de esta disciplina han permitido comprender de manera más clara la influencia directa que los espacios laborales tienen sobre el bienestar psicológico de sus ocupantes.

En el panorama actual, que se caracteriza por extensas jornadas de trabajo y entornos a menudo estresantes, el diseño de interiores supera la simple función estética: juega un papel determinante en la creación de entornos que fomenten el bienestar mental y la productividad. Un espacio bien diseñado, estéticamente atractivo, con elementos de biofilia y zonas de descanso adecuadas, puede ayudar a disminuir la fatiga mental, reducir los niveles de estrés y, a la larga, elevar la satisfacción en el trabajo.

Por lo tanto, el diseño interior de los espacios de trabajo debe ir más allá de la mera funcionalidad y buscar crear ambientes que estimulen la creatividad, la colaboración y el bienestar emocional de los trabajadores, contribuyendo a un entorno laboral más saludable y productivo.



Imagen 01: (Inteligencia artificial, 2024)

1.1 Diseño Interior: Evolución y su Influencia en la Salud Mental

La humanidad ha existido por cerca de 1.7 millones de años, pero la historia documentada solo abarca entre 6,000 y 7,000 años. A pesar de la especulación sobre los primeros espacios de refugio y sus características interiores, es evidente que estos desempeñaron un papel importante en la vida de sus ocupantes, ya que la mayor parte de nuestro tiempo se pasa en espacios cerrados. Con el tiempo, el diseño interior ha evolucionado bajo la influencia de factores sociales, económicos y políticos, adaptándose a los propósitos y estilos de vida de cada época. Aunque la historia del diseño interior no siempre está bien documentada en libros y textos académicos, se puede obtener una comprensión valiosa a través de medios como fotografías, películas y descripciones. Este campo de estudio, a menudo interrelacionado con la arquitectura, no tiene límites claramente definidos. Para una mejor comprensión de su evolución, es necesario considerar el contexto arquitectónico y cómo varía según la región; por ejemplo, las prácticas en Europa pueden diferir notablemente de las de América Latina (Pile John, 2005)

Desde tiempos antiguos, se le daba igual impor-

tancia a la planificación de los interiores y exteriores de los espacios habitacionales, aunque esta práctica comenzó a decaer a mediados del siglo XX. Los arquitectos, artistas y diseñadores solían concebir sus proyectos de manera integral, incluyendo tanto el interior como el exterior, el mobiliario, los elementos decorativos y los accesorios (Pérez, 2004).

En 1926, el arquitecto Le Corbusier introdujo la idea de personalizar los espacios mediante el uso de plantas libres, lo que permitía a los ocupantes modificar los muros a su gusto. Este enfoque resultó especialmente útil en el ámbito comercial, permitiendo que los edificios se adaptaran mejor a las necesidades de los usuarios. De esta manera, el edificio se convertía en una estructura envolvente, mientras que el diseño interior quedaba en manos de los inquilinos. Sin embargo, esta idea terminó siendo contraria a la intención original de Le Corbusier, ya que los arquitectos comenzaron a enfocarse únicamente en el diseño y construcción exterior, dejando de lado la planificación del interior. Fue a mediados del siglo XX cuando se reconoció la necesidad de contar con profesionales especializados en la

organización funcional y estética de los espacios interiores para atender mejor las necesidades de los habitantes, y así se consolidó la disciplina conocida hoy como Diseño de Interiores (Pérez, 2004).

El diseño interior ofrece importantes beneficios, sobre todo en entornos de trabajo y comercios, al crear ambientes que promuevan el bienestar de los usuarios. Esto se traduce en un aumento de la productividad, mayor compromiso con la organización, reducción del ausentismo y, en algunos casos, incremento de las ventas en los comercios (Pérez, 2004).



Imagen 02: Limobel. (2025, febrero 22)

1.2 Diseño Interior: Impacto en el Bienestar emocional de los Ocupantes

Para analizar el impacto del diseño interior, es crucial entenderlo como un equilibrio entre creatividad y funcionalidad. Este enfoque abarca no solo la interpretación de conceptos arquitectónicos, sino también la creación de ambientes que influyen directamente en la calidad de vida de sus usuarios. Aunque el diseño exterior de un edificio cumple una función simbólica y protectora frente a factores externos, el espacio interior tiene un papel más relevante en la vida cotidiana, ya que es allí donde las personas viven y trabajan, invirtiendo la mayor parte de su tiempo (Ching et al., 2015).

El diseño interior no se limita a organizar espacios para ofrecer comodidad y seguridad; también facilita actividades diarias, impulsa el desarrollo personal y tiene un impacto profundo en el estado emocional y la salud mental de sus ocupantes (Ching et al., 2015). En este contexto, el diseño de interiores se convierte en una herramienta clave para construir entornos que fomenten el bienestar psicológico y emocional, especialmente en espacios laborales o comerciales, donde el ambiente influye tanto en la identidad de los empleados como en la experiencia de los

clientes (Cevallos Bravo, 2021).

En su reflexión sobre “El diseño de espacios como hábitat interior del ser humano,” Orietta Polifroni Peñate enfatiza la relevancia del diseño interior como un mecanismo para garantizar funcionalidad y calidad en los espacios, transformándolos en entornos seguros y saludables. Este enfoque no solo mejora el bienestar humano, sino que también promueve productividad y eleva la calidad de vida. La autora, citando a Francis Ching, resalta que: “El espacio es uno de los recursos principales del diseñador y constituye el elemento por excelencia del diseño de interiores. A través del volumen del espacio no solo nos movemos, sino que también vemos formas, oímos sonidos, sentimos brisas amables o la calidez del sol, y olemos fragancias de las plantas en flor” (Polifroni Peñate, 2012).

De acuerdo con la International Interior Design Association, los diseñadores de interiores son profesionales capacitados mediante formación y experiencia, con el propósito de optimizar la funcionalidad y la calidad de los espacios interiores. Esta labor busca garantizar el bienestar integral de los usuarios, incluyendo su salud física, mental y emocional, además de fomentar la

seguridad y la productividad.

Con frecuencia, se subestima el alcance del diseño de interiores al reducirlo a un aspecto decorativo, cuando en realidad involucra un conocimiento profundo de arquitectura, integración de elementos técnicos y artísticos, así como habilidades en comunicación y gestión. Los diseñadores deben ser versátiles, combinando disciplina, creatividad y eficiencia con un enfoque colaborativo. Además, necesitan destacarse en la organización y la comunicación efectiva para coordinar proyectos exitosos (Gibbs, 2005).

La misión del diseñador trasciende la estética; su objetivo principal es crear espacios que promuevan tanto la salud física como mental de sus ocupantes. Esto implica integrar diversas disciplinas, convirtiendo al diseñador en un actor clave dentro del proyecto y asegurando un impacto positivo en el bienestar integral de los usuarios (Noorhani et al., 2021).

Asimismo, los diseñadores interpretan las necesidades de los usuarios y las traducen en soluciones que combinan funcionalidad, estética y confort. Para ello, aplican herramientas como el modelado tridimensional de superficies, el uso

de proporciones, colores, iluminación, texturas, ventilación y tecnología avanzada, además de incorporar mobiliario multifuncional y piezas artísticas propias (Polifroni Peñate, 2012). Este enfoque integral refuerza el impacto positivo del diseño en el bienestar emocional y mental de los habitantes de un espacio.

En resumen, los diseñadores de interiores deben comprometerse con la creación de ambientes que optimicen la calidad de vida y el bienestar integral de sus usuarios. El diseño interior no solo organiza los espacios, sino que también transforma la experiencia sensorial de sus ocupantes, generando emociones que influyen directamente en su calidad de vida. Un diseño exitoso busca armonizar estética y funcionalidad para garantizar entornos confortables y enriquecedores.

1.3 Espacio Interior: Recurso Clave para un Diseño que Optimiza la Salud Mental

Para abordar el concepto de espacio interior, es útil partir de una definición general del espacio. Este se genera a partir del diseño y organización del entorno arquitectónico exterior, que a su vez influye y define los interiores. El diseño de un espacio se basa en formas geométricas fundamentales que estructuran y delimitan los espacios interiores. Estas formas, integradas en la arquitectura del edificio, marcan la transición entre el interior y el exterior. (Polifroni Peñate, 2012)

Estos componentes configuran tanto la percepción como el uso del proyecto, respondiendo a múltiples exigencias: funcionales, tecnológicas, estructurales, económicas y estéticas. Un edificio puede interactuar con su entorno de diferentes maneras: puede sobresalir visualmente, enmarcar una zona, delimitar un espacio o incorporar elementos del exterior. Cada una de estas relaciones influye en el desarrollo del espacio interior y su conexión con el entorno (Polifroni Peñate, 2012).

El espacio constituye un pilar fundamental del diseño interior y es considerado el recurso principal de los diseñadores. A través del espacio, las

personas no solo se desplazan, sino que también perciben formas, sonidos, brisas y calidez. Estas experiencias enriquecen el espacio con atributos sensoriales y estéticos propios del entorno. El espacio no es un material tangible como la madera o la piedra; es una entidad abstracta e intangible que adquiere forma mediante la incorporación de elementos que generan relaciones visuales. Estas interacciones, percibidas por el usuario, son las que dan sentido y definición al espacio (Ching et al., 2015).

Cuando ingresamos a un edificio, experimentamos un sentido de refugio y delimitación proporcionado por los planos que definen el espacio interior: el suelo, las paredes y el techo. Estos elementos arquitectónicos establecen los límites físicos, dividen áreas y separan el interior del exterior. Más allá de estas funciones básicas, la configuración, la forma y los detalles de ventanas y puertas contribuyen a crear un espacio con características arquitectónicas únicas. Conceptos como vestíbulo, loft o alcoba no solo aluden al tamaño de un espacio, sino también a su escala, proporción, iluminación, texturas de las superficies y su conexión con los espacios contiguos (Ching et al., 2015).

Silvia Porro, en su obra "El espacio en el diseño

de interiores,” destaca que el diseñador no solo organiza un espacio funcional, sino que también transforma los sueños y necesidades emocionales de los usuarios en realidades tangibles. Las emociones que se buscan transmitir en un espacio pueden lograrse mediante elementos como la forma, el color, la luz y los materiales. La selección adecuada de estos componentes es esencial para fomentar el bienestar mental y emocional, a la vez que refuerzan la atmósfera y el significado del lugar (Porro, 2010).

Los espacios interiores no solo enriquecen las estructuras arquitectónicas, sino que también desempeñan un rol determinante en el bienestar psicológico de quienes los habitan. Un diseño interior cuidadosamente planeado tiene el potencial de influir positivamente en el estado emocional de las personas, promoviendo tranquilidad, confort y equilibrio mental.

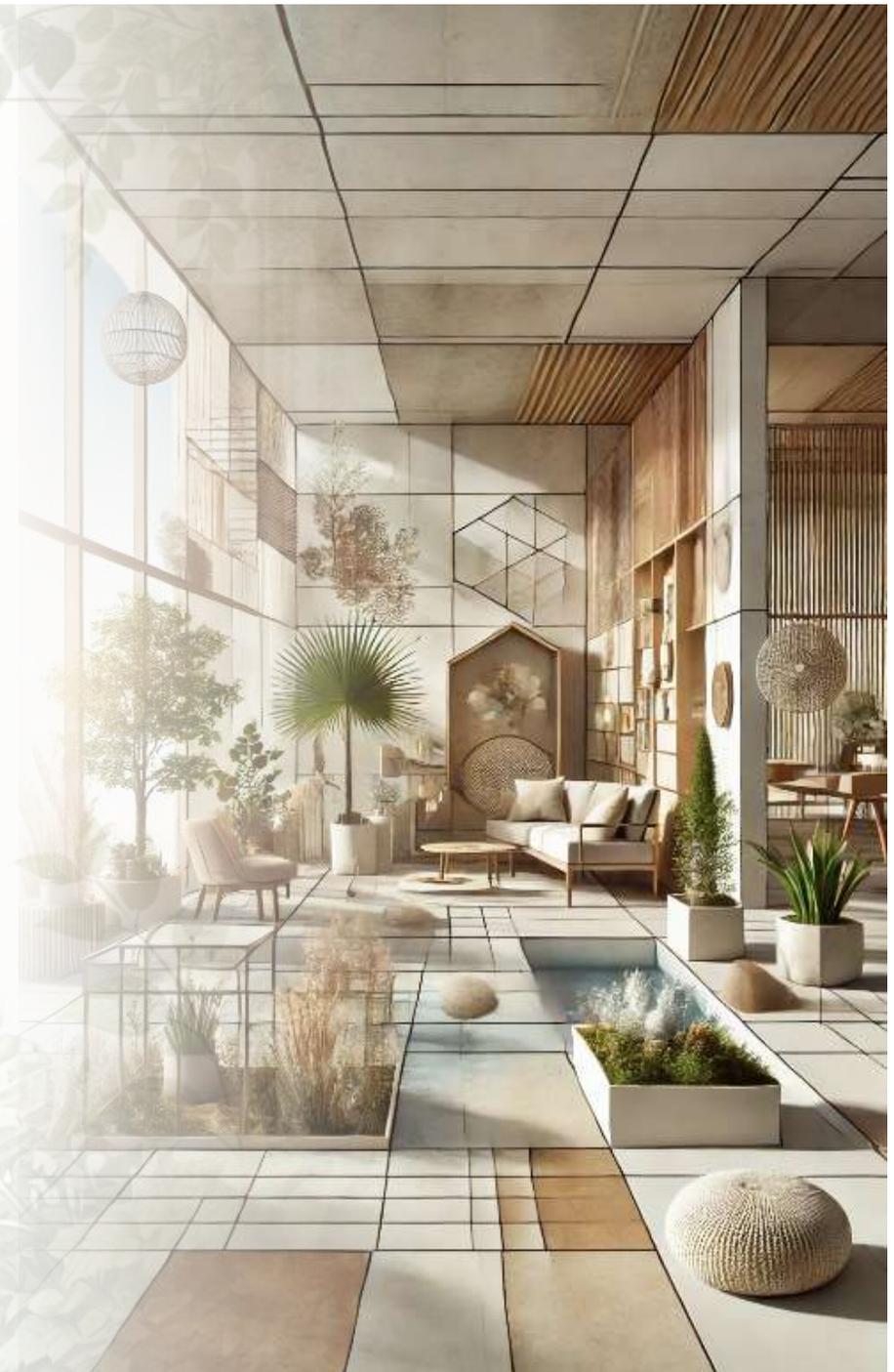


Imagen 03: (Inteligencia artificial, 2024)

1.4 Espacios de Trabajo y su Influencia en el Bienestar de los Trabajadores.

“La vida es oficina, pero la oficina no es vida. El adulto occidental pasa la mitad de su existencia consciente en entornos administrativos, y la calidad ambiental de la mayoría de ellos es difícilmente compatible con el estímulo: si la iniciativa se adormece en el espacio homogéneo y reglamentado, los sentidos se embotan bajo la luz sin sombras de un cielo artificial” (Fernández-Galiano, 2003, citado en Prieto, 2010). Esta observación subraya una realidad crítica en el ámbito laboral: la mayoría de los entornos de oficina, con su diseño homogéneo y estéril, a menudo fallan en estimular positivamente a los empleados, afectando potencialmente su bienestar mental y emocional.

Desde finales del siglo XX, ha habido un creciente interés en la calidad ambiental de los lugares de trabajo, reconociendo que el entorno físico impacta significativamente en la salud mental y el rendimiento de los empleados. Este interés ha llevado a una integración progresiva de criterios de eficiencia energética y sostenibilidad en el diseño de oficinas, así como a la validación de teorías de psicología ambiental. Estas teorías sugieren que la percepción del confort y la sa-

tisfacción de los empleados está estrechamente relacionada con su eficiencia y rendimiento laboral (Prieto, 2010).

El nuevo enfoque en el diseño de oficinas enfatiza la importancia de una conexión directa con el entorno natural. Desde mediados del siglo XX, la incorporación de factores ambientales externos, como la luz natural y la ventilación, ha desafiado los esquemas tradicionales de diseño. Antes, la planta libre se concebía como un espacio neutro y flexible, pero hoy en día, se reconoce que una relación armoniosa con el medio exterior puede transformar estos espacios en entornos que favorecen el bienestar mental (Prieto, 2010).

Aunque la idea de conectar los espacios de trabajo con el exterior comenzó a gestarse a finales del siglo XIX, se consolidó con los avances técnicos y la mecanización del ambiente interior, especialmente después de la Segunda Guerra Mundial. Los primeros edificios de oficina buscaban aprovechar la luz natural, una mejora significativa respecto a la inadecuada luz de gas de épocas anteriores. Esta reevaluación de la conexión con el entorno refleja un redescubrimiento de características perdidas durante el auge de la climatización activa a mediados del siglo XX,

mostrando que la calidad del ambiente interior es fundamental para el bienestar mental y emocional de los empleados (Prieto, 2010).



Imagen 04: (Inteligencia artificial, 2024)

1.5 ¿Cómo el Diseño interior Afecta la Salud Mental de los Empleados?

Diversos estudios y artículos académicos analizan cómo el diseño interior de los espacios laborales influye en el bienestar de sus ocupantes. Estas investigaciones demuestran que la implementación de estrategias orientadas a la mejora de la salud mental en el entorno de trabajo contribuye a una disminución considerable de problemas como la ansiedad y la depresión. También se evidenció una reducción significativa en los niveles de estrés, tanto en el ámbito profesional como en el personal. Estas iniciativas no solo crean entornos laborales más saludables, sino que además impactan positivamente en la calidad de vida general de los trabajadores, subrayando el papel esencial del diseño interior en la promoción del bienestar mental y físico de los empleados.

Un artículo de Artan et al. (2022) identifica una serie de deficiencias comunes en el diseño interior de oficinas, basándose en un análisis exhaustivo de estudios realizados con cientos de trabajadores de diferentes sectores. Entre los factores que más afectan la satisfacción de los ocupantes destacan el espacio limitado, la falta

de confort acústico, las dificultades para concentrarse y la prevalencia de estrés y fatiga. Según la literatura consultada, un diseño interior bien estructurado puede aliviar estas problemáticas. Una de las investigaciones revisadas utilizó un enfoque metodológico que incluyó entrevistas con expertos, revisión bibliográfica y encuestas a 308 empleados, revelando que los elementos más valorados son el espacio disponible, el diseño eficiente y el mobiliario adecuado. Asimismo, las quejas más recurrentes se relacionan con la falta de áreas sociales, el espacio insuficiente y una organización poco funcional del ambiente de trabajo (Artan et al., 2022).

El diseño de oficinas modernas tiene un impacto directo no solo en la productividad y satisfacción laboral, sino también en la calidad de vida y el aprendizaje en el trabajo. Investigaciones realizadas desde finales de la década de 1960 evidenciaron que los costos asociados al diseño de espacios laborales eran significativamente bajos en comparación con los costos relacionados con la eficiencia y bienestar de las personas que los ocupan. Estudios realizados por BOSTI Associates y otros expertos durante los 30 años posteriores demostraron que el diseño adecuado mejora de manera tangible el rendimiento, la

satisfacción y la interacción de los empleados, mientras que un diseño deficiente puede generar pérdidas significativas (Weidemann & Brill, 2001).

Entre las características fundamentales de un lugar de trabajo efectivo destacan la capacidad para trabajar sin distracciones, la posibilidad de realizar interacciones improvisadas y el soporte para el trabajo colaborativo en equipo. Además, aspectos como la ergonomía, el acceso a tecnología, la calidad del aire, el control de temperatura, la iluminación adecuada y el acceso a luz natural son esenciales para garantizar la comodidad y productividad. Sin embargo, Weidemann y Brill (2001) enfatizan que las prioridades más influyentes son el soporte para el trabajo individual concentrado y las interacciones informales. Estos elementos deben equilibrarse cuidadosamente para maximizar la satisfacción y el desempeño laboral.

Los estudios también revelan que las personas pasan la mayor parte de su tiempo laboral en espacios individuales, dedicados principalmente a tareas que requieren concentración. Sin embargo, un porcentaje significativo de este tiempo también involucra interacciones verbales en

o cerca de sus estaciones de trabajo, lo que convierte a estos espacios en fuentes de ruido. Este equilibrio entre trabajo silencioso y colaborativo es crucial para el éxito organizacional. Encuestas realizadas por Weidemann y Brill (2001) indican que, en espacios abiertos, la distracción por ruido es una de las principales quejas, afectando a dos tercios de los ocupantes. Por ello, los entornos diseñados para minimizar distracciones y fomentar la comunicación efectiva son indispensables.

Las oficinas abiertas, a menudo asociadas con mayor colaboración, presentan desafíos relacionados con el ruido y la falta de privacidad. Contrario a lo que se cree, altos niveles de cerramiento físico pueden mejorar tanto la concentración como la comunicación, mientras que espacios excesivamente abiertos tienden a dificultar estas interacciones. Lo que realmente necesitan las organizaciones es fomentar una apertura basada en la eliminación de barreras jerárquicas y en la promoción de la colaboración y comunicación efectiva, más allá del diseño físico del espacio (Weidemann & Brill, 2001).

Por otro lado, Candido et al. (2019) analizaron las percepciones de 8,827 empleados en 61 ofi-

cinas de planta abierta en Australia, identificando factores clave como la comodidad espacial, la diversidad de zonas y la conexión con el exterior. Diseños que integran estas características mejoran la satisfacción, la productividad y el bienestar de los trabajadores. En un entorno empresarial donde la salud personal se ha convertido en una prioridad, Higuero (2019) señala que las empresas que implementan estrategias para mejorar el bienestar de sus empleados experimentan beneficios económicos significativos, con incrementos en ingresos y rentabilidad.

La conexión entre el diseño interior y la salud mental es clara: espacios bien planificados que priorizan la ergonomía, el acceso a luz natural y el confort ambiental reducen el estrés, la ansiedad y la depresión (Prieto, 2010; Artan et al., 2022). Invertir en estas estrategias no solo optimiza el desempeño, sino que también actúa como una herramienta clave para el éxito organizacional, permitiendo a las empresas alinear sus valores con el bienestar de sus empleados (Higuero, 2019). Adaptar los espacios de trabajo a las necesidades específicas de cada organización es un componente esencial para lograr un entorno funcional y satisfactorio.



Imagen 05: (Inteligencia artificial, 2024)

Beneficios Económicos

Las empresas experimentan un aumento en los ingresos y la rentabilidad.

Reducción del Estrés

Los entornos de trabajo bien diseñados minimizan los niveles de estrés entre los empleados.

Mejora de la Salud Mental

Los diseños que priorizan la salud mental reducen la ansiedad y la depresión.



Mejora de la Productividad

Los espacios de trabajo eficientes aumentan el enfoque y la eficiencia.

Satisfacción del Empleado

Los empleados satisfechos con su entorno de trabajo muestran mayor lealtad.

1.6 Tendencias de los espacios de trabajo saludables

El diseño de los espacios de trabajo ha avanzado significativamente, convirtiéndose en una herramienta estratégica esencial para las organizaciones. Estos espacios no son meras estructuras físicas, sino que tienen un impacto directo en el comportamiento, el bienestar y el rendimiento de los empleados. La pandemia de Covid-19, junto con el auge del trabajo remoto, ha puesto en evidencia la relevancia de las oficinas como lugares para la interacción social. Durante los confinamientos, muchos empleados expresaron su deseo de volver a la oficina, no solo para cumplir tareas, sino también para participar en reuniones presenciales y disfrutar de un sentido de comunidad. Aunque las herramientas virtuales resultaron funcionales, no pudieron sustituir la calidad de las interacciones cara a cara (Colenberg et al., 2023).

Ante esta realidad, las oficinas deben diseñarse como espacios que impulsen tanto la productividad como el bienestar. Los entornos de trabajo flexibles, también conocidos como “ágiles”, han surgido como una solución efectiva, ya que promueven la autonomía y la colaboración. Este tipo de diseño no solo mejora la experiencia la-

boral, sino que también refuerza el compromiso y la satisfacción de los empleados. Además, los espacios laborales que priorizan la salud y el bienestar contribuyen tanto a la condición física como al equilibrio mental de los trabajadores, aspectos fundamentales para el éxito organizacional (Gasalla, 2022).

En la actualidad, las oficinas trascienden su función operativa, convirtiéndose en activos estratégicos que reflejan la identidad y los valores de una empresa. Mediante el diseño, las organizaciones comunican su misión, fortalecen su marca y construyen una cultura corporativa consistente. Este enfoque ha llevado a la incorporación de elementos acogedores e informales, inspirados en el diseño hotelero, con el propósito de estimular la creatividad y fomentar la colaboración (Knoll, 2017).

El cambio cultural hacia un modelo laboral más conectado y colaborativo ha transformado el diseño de oficinas. Gracias a la tecnología, los empleados ahora pueden trabajar desde cualquier lugar, lo que ha llevado a un paradigma más flexible y orientado al conocimiento compartido. Este cambio se refleja en espacios que ya no están centrados únicamente en la productividad

individual, sino en la interacción y la innovación. Los entornos actuales combinan áreas para la colaboración con espacios destinados a la concentración y la confidencialidad, generando un equilibrio que fomenta la creatividad y fortalece las relaciones dentro y fuera del ámbito laboral (Ventura, 2022).

Desde los años 40, Florence Knoll reconoció que cada empresa tiene necesidades particulares que deben analizarse detalladamente para diseñar oficinas funcionales. Este principio sigue siendo crucial en el diseño contemporáneo: los espacios deben adaptarse a las características y objetivos específicos de cada organización. Aunque algunos diseños modernos incluyen áreas de descanso o espacios informales, estos deben implementarse de manera estratégica, respetando la identidad y los valores de la empresa (Ventura, 2022).

La tendencia hacia oficinas que priorizan el bienestar no solo busca optimizar la productividad, sino también crear ambientes que valoren la salud emocional y mental de los empleados como una prioridad estratégica.

En este trabajo de investigación, se utilizará la

certificación WELL como herramienta para evaluar la calidad de los espacios administrativos del Hotel El Dorado, tanto en su estado actual como en las propuestas de rediseño. Este esquema se seleccionó por su énfasis en el bienestar emocional y psicológico de los ocupantes, particularmente en el concepto "Mente". A través de características específicas implementadas en el diseño interior, se busca favorecer la salud mental y el desempeño de los trabajadores.

El interés global en la Calidad Ambiental Interior (IEQ) ha crecido debido a problemas como el Síndrome del Edificio Enfermo (SBS) y otras afecciones relacionadas con espacios mal diseñados. Durante la crisis energética de los años 70, las medidas de ahorro de energía dieron lugar a espacios cerrados que perjudicaron la salud de los ocupantes. Síntomas como fatiga, dolores de cabeza e irritación ocular y respiratoria evidenciaron el impacto negativo de estos entornos, llevando al desarrollo de estándares como WELL, centrados en la salud y el bienestar (Subils et al., n.d.).

Diseñar oficinas que promuevan el bienestar y motiven a los empleados es clave para el éxito empresarial. Más allá de incluir servicios como

gimnasios o menús saludables, la certificación WELL se enfoca en crear espacios que generen satisfacción, motivación y bienestar constante. Según investigaciones, estos factores contribuyen al rendimiento laboral, la toma de decisiones y el equilibrio entre la vida personal y profesional (Steelcase, 2024a). Por tanto, WELL no solo garantiza la sostenibilidad de los espacios, sino que también fomenta el bienestar integral de los empleados, aspecto central en este análisis.



Imagen 06: (Inteligencia artificial, 2024)

1.7 Certificación WELL: Promoviendo el Bienestar en Espacios laborables

La certificación WELL, desarrollada inicialmente por Delos Living LLC y gestionada actualmente por el International WELL Building Institute (IWBI), ha evolucionado desde su lanzamiento en 2014 con WELL v1 hasta la versión más reciente, WELL v2, presentada en 2020. Este estándar se adapta continuamente a los avances en la investigación sobre salud humana y diseño de espacios. Su aplicación abarca desde interiores específicos hasta edificios completos o incluso campus, permitiendo obtener la certificación si se cumplen sus requisitos (Ildiri et al., 2022).

La certificación WELL responde a preocupaciones sobre la salud de los ocupantes, integrando tanto su percepción subjetiva como su estado físico. Este enfoque parte de la premisa de que las características del entorno construido pueden influir directamente en el bienestar de las personas. La estructura de WELL v2 incluye 10 áreas conceptuales, que suman 120 optimizaciones organizadas en 23 prerrequisitos obligatorios y 97 características opcionales. Estas se enfocan en aspectos como diseño biofílico, programas de manejo del estrés y políticas de bienestar, integrando intervenciones en diseño, actividades

y normativas para promover la salud mental y emocional (Ildiri et al., 2022).

Estas áreas incluyen conceptos como aire, agua, nutrición, luz, movimiento, confort térmico, sonido, materiales, mente y comunidad. El proceso de certificación requiere verificaciones específicas, que incluyen cartas de garantía, pruebas in situ, monitoreo continuo y recolección de datos durante la ocupación. Este enfoque distingue a WELL de otros sistemas, destacándose por su énfasis en el monitoreo activo y la actualización anual de datos. Así, el sistema busca garantizar entornos diseñados desde una perspectiva holística para beneficiar a sus ocupantes. El proceso de evaluación genera un cuadro de puntuación que actúa como una “etiqueta nutricional” para los edificios, mostrando cómo contribuyen al bienestar general. La certificación WELL se otorga en niveles plata, oro o platino, según los puntos obtenidos (Vedvik, 2021).

Dado que los individuos pasan cerca del 90% de su tiempo en interiores, la calidad de los edificios tiene un impacto significativo en su calidad de vida. En las últimas décadas, herramientas como LEED, BREEAM, Fitwel y WELL han surgido para mejorar la relación entre edificios, ocupantes y

medio ambiente. WELL, en particular, complementa otros estándares como LEED y BREEAM, destacándose por su enfoque centrado en la salud humana (Ildiri et al., 2022).

En los últimos años, la atención hacia certificaciones de bienestar ha crecido exponencialmente, posicionándolas como referencia para espacios de alto rendimiento. Herramientas como Fitwel y WELL han desplazado el enfoque exclusivo en la calidad ambiental interior (IEQ) hacia una visión más amplia de la salud integral. En la región de Asia-Pacífico, por ejemplo, el espacio certificado por WELL se duplicó entre 2020 y 2021, superando los 80 millones de metros cuadrados, con Australia liderando la certificación en oficinas comerciales. No obstante, aunque existen numerosos estudios sobre estándares como LEED y BREEAM, la evidencia respecto al desempeño de los espacios certificados por WELL es todavía limitada (Marzban et al., 2023).

Las oficinas certificadas por WELL presentan diferencias notables frente a aquellas sin esta certificación, especialmente en áreas como ergonomía, mobiliario y conexión con el entorno natural. Investigaciones basadas en encuestas realizadas en Australia, Nueva Zelanda y Hong

Kong indican que los entornos certificados por WELL aumentan la satisfacción de los ocupantes en aspectos como salud, productividad y creatividad. Los planos de planta muestran una mayor variedad de espacios funcionales diseñados para actividades específicas, desde colaboración hasta concentración. Estos hallazgos subrayan que las oficinas WELL superan a las no certificadas en la mayoría de las áreas evaluadas (Marzban et al., 2023).

Estudios realizados en América del Norte también respaldan estos beneficios. Al analizar encuestas pre y post-ocupación de espacios certificados, se encontraron mejoras significativas en la satisfacción, salud y productividad percibida de los ocupantes. Estos resultados refuerzan la idea de que los entornos WELL generan un impacto positivo en el bienestar general (Ildiri et al., 2022).

Incorporar un enfoque WELL en los entornos laborales eleva los estándares de diseño interior al tiempo que promueve la salud y productividad de los empleados. La creación de espacios que prioricen el bienestar integral fomenta la retención de talento, mejora la satisfacción laboral y reduce el ausentismo.

En resumen, invertir en certificaciones WELL representa una apuesta estratégica hacia el éxito organizacional y el bienestar sostenible de los empleados.



1.8 Diez Conceptos Clave de la Certificación WELL para Espacios de Trabajo Saludables

El primer concepto, Aire, se centra en mantener altos niveles de calidad del aire interior durante toda la vida útil del edificio, asegurando que los ocupantes respiren aire limpio y saludable. El segundo, Agua, fomenta el consumo de agua limpia y segura mediante métodos de filtración y control, además de gestionar la calidad del agua potable y prevenir la contaminación. (Well Certified, 2024)

El concepto de Alimentación promueve la disponibilidad de alimentos frescos y saludables, alentando hábitos alimenticios saludables y una cultura de alimentación consciente. Luz ofrece directrices para una iluminación adecuada que minimice la alteración del ritmo circadiano, mejore la productividad y proporcione una agudeza visual óptima, además de sistemas especializados para mejorar el estado de alerta y la calidad del sueño. (Well Certified, 2024)

Movimiento facilita la integración del ejercicio y el acondicionamiento físico en la rutina diaria mediante características físicas y componentes que apoyen un estilo de vida activo y saludable. Comodidad Térmica promueve un alto nivel

de confort térmico para todos los usuarios del edificio, utilizando un diseño eficiente del sistema HVAC y atendiendo las preferencias térmicas individuales. (Well Certified, 2024)

El concepto de Sonido refuerza la salud y el bienestar al identificar y mitigar parámetros acústicos que afectan la experiencia de los ocupantes en el entorno construido. Materiales se enfoca en reducir la exposición a sustancias químicas nocivas durante la construcción, remodelación y operación del edificio, protegiendo así la salud de los ocupantes y el entorno. (Well Certified, 2024)

Mente plantea estrategias de diseño, tecnología y tratamiento para crear un ambiente físico que optimice la salud emocional y cognitiva de los ocupantes. Finalmente, Comunidad apoya el acceso a atención médica esencial, fomenta una cultura de salud adaptada a las diversas necesidades de la población y promueve una comunidad inclusiva y comprometida entre los ocupantes. (Well Certified, 2024)

La implementación de estos conceptos en el diseño y la operación de un edificio busca asegurar el bienestar integral, tanto físico como men-

tal, de ocupantes y visitantes.

El enfoque de este estudio en el concepto “Mente” de la certificación WELL responde a la necesidad urgente de abordar la creciente prevalencia de problemas de salud mental en los entornos laborales, especialmente en oficinas. Factores como el estrés crónico, la ansiedad y la depresión afectan no solo el desempeño laboral, sino también la calidad de vida personal de los empleados. El concepto Mente de WELL se centra en implementar estrategias de diseño y políticas que promuevan el bienestar emocional, creando espacios de trabajo que minimicen las fuentes de estrés y fomenten un ambiente de apoyo y bienestar mental.



Imagen 07: (Los 10 conceptos del WELL Building Standard, 2024)

1.9 El Concepto 'Mente' en la Certificación WELL: Promoviendo el Bienestar Mental en Espacios de Trabajo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como “un estado de bienestar en el que cada persona reconoce su propio potencial, puede enfrentar las tensiones normales de la vida, desempeñarse de manera productiva y contribuir a su comunidad” (Instituto Internacional de Construcción WELL, 2021). Este concepto se ve afectado por factores biológicos, socioeconómicos y ambientales, como las condiciones laborales y los hábitos diarios. El estándar WELL Building destaca la importancia de la salud mental dentro del bienestar general, promoviendo la capacidad de alcanzar metas personales, manejar el estrés cotidiano y mantener la productividad a través de estrategias de diseño, programas y políticas que fomenten la salud integral a corto y largo plazo (Well Certified, 2024).

Los trastornos de salud mental y el abuso de sustancias representan desafíos de salud pública significativos, contribuyendo al 13% de la carga global de enfermedades (Well Certified, 2024). La depresión, reconocida como la principal causa de discapacidad en el mundo, representa un 4% de esta carga y está vinculada a un mayor

riesgo de enfermedades crónicas y suicidio, exacerbando su impacto.

De manera similar, los trastornos de ansiedad afectan al 6% de la población mundial y tienen repercusiones notables en la vida diaria y la productividad laboral. Estas condiciones no solo contribuyen al malestar general, sino que también están asociadas con el 14,3% de las muertes globales relacionadas con la salud mental (Well Certified, 2024).

El estrés crónico, aunque no necesariamente considerado un trastorno, puede generar consecuencias perjudiciales. Su impacto constante daña tanto el sistema cardiovascular como el inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades y deteriorando la calidad de vida general (Instituto Internacional de Construcción WELL, 2021).

Por otro lado, el consumo excesivo de alcohol y drogas se relaciona con aproximadamente 3,3 millones de muertes prematuras anuales, contribuyendo al 5% de la carga global de enfermedades. Estas adicciones generan no solo problemas físicos y mentales, sino también discapacidades significativas que afectan la calidad de vida (Ins-

tituto Internacional de Construcción WELL, 2021).

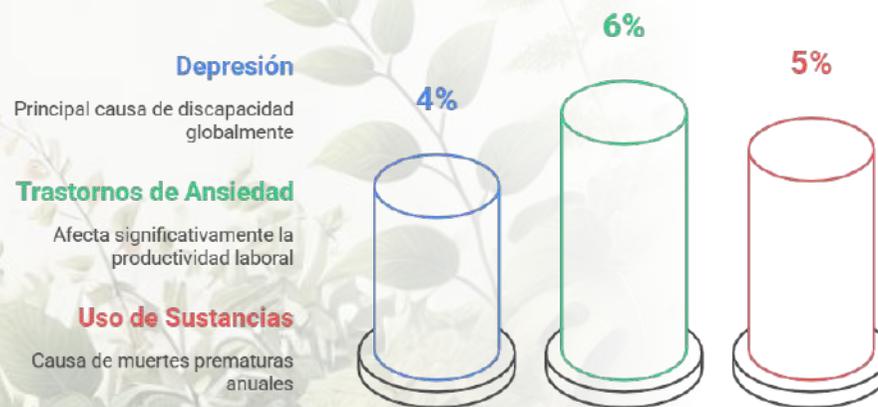
Este panorama resalta la necesidad urgente de abordar tanto los problemas de salud mental como las adicciones a nivel global. Su impacto no solo afecta directamente la mortalidad, sino también la calidad de vida de quienes las padecen.

En términos económicos, los trastornos como la depresión y la ansiedad representan pérdidas de productividad estimadas en un billón de dólares anuales. A pesar de su magnitud, el financiamiento global para la salud mental es insuficiente, con un promedio de menos de 2 dólares por persona. En países de altos ingresos, entre el 35% y el 50% de las personas con problemas de salud mental carecen de tratamiento, mientras que, en países de ingresos bajos y medios, esta cifra aumenta al 76%-85%. Esta falta de acceso incrementa el riesgo de suicidio, responsable de más de 800,000 muertes prevenibles anualmente (Well Certified, 2024).

El diseño del entorno construido puede desempeñar un papel clave en la mitigación de los efectos negativos sobre la salud mental mediante políticas adecuadas y estrategias de di-

seño. Los lugares de trabajo, en particular, tienen un potencial significativo para promover la salud mental a través de la prevención y la intervención. Esto incluye la creación de espacios que fomenten la recuperación, el contacto con la naturaleza y la optimización del sueño. Además, implementar programas como la atención plena, junto con iniciativas de educación y capacitación, puede mejorar la percepción sobre la salud mental y el acceso a los servicios necesarios (Well Certified, 2024; Instituto Internacional de Construcción WELL, 2021).

Impacto Global de los Trastornos de Salud Mental y Adicciones



1.10 Características del Concepto 'Mente' en la Certificación WELL

El concepto Mente de la certificación WELL está diseñado para potenciar la salud mental y el bienestar de los ocupantes en los espacios de trabajo, a través de diversas características que abarcan desde la gestión del estrés hasta la conexión con la naturaleza. La promoción de la salud mental se centra en ofrecer programas, políticas y recursos que respalden el bienestar emocional de los empleados. La integración de elementos naturales en el diseño de los espacios busca mejorar la experiencia de los ocupantes y su relación con el entorno, promoviendo la naturaleza y el lugar. Además, la certificación promueve la disponibilidad de servicios de salud mental dentro de los espacios de trabajo, lo que incluye recursos de apoyo para quienes enfrentan dificultades en este ámbito. La educación en salud mental se fomenta a través de programas de formación y talleres que sensibilizan y educan a los empleados.

El manejo del estrés es otro aspecto clave, identificando las fuentes de estrés en el entorno laboral y proponiendo estrategias para mitigar su impacto. Para apoyar el bienestar general, se busca crear oportunidades restaurativas dentro

y fuera del lugar de trabajo, incluyendo espacios que favorezcan la relajación y el alivio del estrés.

La programación restaurativa facilita el acceso a actividades que contribuyan a reducir la fatiga mental y el estrés, promoviendo un estado de bienestar. Además, la mejora del acceso a la naturaleza se extiende más allá de los elementos naturales en el diseño, promoviendo la conexión de los ocupantes con el entorno natural cercano.

La certificación también aborda el consumo de tabaco a través de estrategias que ayudan a reducir el uso de este hábito, apoyando el proceso de dejar de fumar. Finalmente, la inclusión de servicios para el consumo de sustancias busca aumentar la disponibilidad de recursos y apoyo para quienes enfrentan problemas de abuso de sustancias (Well Certified, 2024).

Características del concepto 'Mente' en la certificación WELL



1.11 Características del concepto “Mente” de certificación WELL, aplicables desde el diseño interior:

La característica M02: Naturaleza y lugar se puede implementar fácilmente a través del diseño interior incorporando elementos naturales que favorezcan la conexión con el entorno, como plantas, agua, luz natural y vistas a áreas verdes. Estas intervenciones no solo embellecen el espacio, sino que también reducen los niveles de estrés y mejoran el bienestar mental de los empleados.

Por su parte, la característica M07: Espacios restauradores se aplica diseñando zonas que promuevan el descanso mental y físico, lo cual es crucial para aliviar la fatiga y el estrés en el lugar de trabajo. Estas áreas pueden incluir salas de relajación, espacios de meditación o áreas de descanso, diseñadas con mobiliario cómodo, colores relajantes y luz natural, lo que permite a los empleados desconectarse temporalmente de las demandas laborales y regenerar su energía mental.

Ambas características están alineadas con la creación de entornos que no solo son funcionales, sino que también apoyan activamente el

bienestar emocional y mental de los ocupantes.

Estas características son el foco de este estudio, y con base en ellas se desarrollará la propuesta de diseño interior para el área administrativa del Hotel El Dorado.

A continuación, se explicarán en detalle las características seleccionadas para la investigación:

11.1 Característica “M02 Naturaleza y lugar”

La característica “Naturaleza y Lugar” del concepto WELL busca integrar la naturaleza en el proyecto y aplicar estrategias de diseño que celebren la identidad única del entorno laboral. La exposición limitada a la naturaleza puede afectar negativamente la salud y el bienestar de las personas. Elementos estéticos como imágenes de la naturaleza, y componentes físicos como plantas, agua, luz natural o vistas de escenas naturales han demostrado reducir la depresión, la ansiedad y el estrés laboral, además de mejorar la capacidad de atención y la recuperación de enfermedades. (Well Certified, 2024)

Celebrar la identidad única del proyecto es igualmente importante. Esto se puede hacer a través de elementos de diseño como arte o flora, que representen y celebren a los ocupantes, el lugar de trabajo y la comunidad circundante. (International WELL Building Institute, 2016)

El proceso de urbanización ha llevado a una desconexión con la naturaleza. Actualmente, más de la mitad de la población mundial vive en entornos urbanos, y se espera que este porcentaje aumente a dos tercios para 2050. Este desplazamiento hacia la urbanización aleja a

las personas de la naturaleza, lo que agrava el agotamiento de los recursos naturales y reduce la exposición a entornos naturales. La Hipótesis de la Biofilia, (explicada más adelante), sugiere que los seres humanos tienen una afinidad innata por el mundo natural, lo que refleja un comportamiento adaptativo que ofrece beneficios físicos y psicológicos al interactuar con el entorno exterior. Los espacios con entornos verdes y naturales se asocian con resultados positivos para la salud, ofreciendo elementos de interés y alivio del estrés, lo que contribuye a una sensación de compatibilidad entre el espacio y su propósito. (International WELL Building Institute, 2016)

El acceso a vistas de la naturaleza a través de ventanas y los elementos naturales interiores están asociados con mejoras en el estado de ánimo, reducción del estrés y mejoras en la salud general. La exposición a elementos naturales interiores puede disminuir indicadores de estrés, como la frecuencia cardíaca y la presión arterial, mejorar el estado de ánimo y aumentar la tolerancia al dolor. Además, la exposición a la naturaleza puede mejorar la atención, la memoria de trabajo y ser reparadora para la fatiga cognitiva. Por otro lado, las obras de arte fomentan interacciones sociales, promueven respuestas

emocionales positivas y mejoran el entorno laboral. El arte en el lugar de trabajo puede proporcionar efectos relajantes y ayudar a regular el estado de ánimo.(International WELL Building Institute, 2016)

Para integrar la naturaleza en los edificios y promover el bienestar, se pueden emplear diversas estrategias. Estas incluyen la incorporación directa de plantas en el espacio, la creación de vistas hacia la naturaleza desde las ventanas, y el uso de fotografías o imágenes de elementos naturales, puede reducir el estrés, mejorar la salud y aumentar la sensación de apoyo por parte de la organización. La estimulación visual mediante la inclusión de estímulos como plantas y sonidos naturales puede mejorar el estado de ánimo y la percepción ambiental. Aunque el contacto directo con la naturaleza tiene el mayor impacto positivo, las estrategias interiores también pueden ser beneficiosas. Además, es beneficioso integrar elementos estéticos como la cultura local, materiales, arte y decoración alegre para fomentar la interacción social, estimular la productividad y proporcionar efectos relajantes. El arte relacionado con la misión de la organización y las colecciones diversas tienen un valor particular en el entorno laboral. Las preferencias

de arte tienden a ser visualmente complejas de manera moderada, lo que sugiere que tanto la presencia como las cualidades estéticas del arte son importantes para reforzar la identidad del proyecto y enriquecer el ambiente tanto para los ocupantes como para los visitantes.(Well Certified, 2024).(International WELL Building Institute, 2016)

Los empleados con vistas a la naturaleza reportan niveles más bajos de estrés y mayor satisfacción laboral. En los hospitales, las vistas a la naturaleza están asociadas con una recuperación más rápida y menos complicaciones.(International WELL Building Institute, 2016)

En cuanto a los requisitos WELL para la percepción de la naturaleza, todos los espacios, excepto unidades de vivienda, es necesario incorporar elementos naturales como materiales, patrones, formas, colores, imágenes o sonidos inspirados en la naturaleza. Además, se debe incluir al menos uno de los siguientes elementos: plantas, como macetas o paredes vegetales; agua, como fuentes o estanques; o vistas hacia la naturaleza. También es importante que los elementos de diseño aborden la celebración de la cultura local y de los ocupantes, así como la arquitectura,

los materiales, la flora y los artistas locales, integrando el arte y promoviendo el deleite humano.(Well Certified, 2024)

Los requisitos para la identidad del lugar permiten flexibilidad para que los equipos de proyecto exploren diferentes opciones. Ejemplos de ello incluyen el uso de materiales con patrones naturales, muebles de madera o piedra, arte que represente escenas naturales, y mobiliario con formas orgánicas. Esta sección no es prescriptiva, lo que permite una interpretación creativa del concepto de “conexión con el lugar”, incluyendo el arte de artistas locales y elementos de diseño que resalten la cultura local y representen la historia y el lema de la empresa.(Well Certified, 2024)



Imagen 08: (Inteligencia artificial, 2024)



Imagen 09: (Inteligencia artificial, 2024)

- 1: Presencia de Elementos Naturales
- 2: Calidad de las Vistas Naturales
- 3: Conexión con la Identidad Local

CARACTERÍSTICA M02 NATURALEZA Y LUGAR

Integración de la
naturaleza e Identidad
local



1

ELEMENTOS NATURALES

- Plantas naturales o artificiales
- Elementos y materiales naturales: agua, madera, etc.
- Vistas a la Naturaleza (puede ser con imágenes)



2

IDENTIDAD DEL LUGAR

- Arte Local
- Materiales de la zona



3

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Mejora el estado de ánimo
- Reducción del estrés
- Recuperación rápida

11.2 Biofilia: Integrando la Naturaleza en los Espacios para el Bienestar

La biofilia es el concepto de conexión biológica innata entre los seres humanos y la naturaleza, lo que explica por qué elementos como el fuego, las olas y las vistas naturales tienen un profundo impacto en nosotros. Esta relación también puede ayudar a comprender la preferencia por ciertos parques urbanos y edificios. No es un fenómeno reciente, sino que ha sido una parte integral del diseño y la ornamentación a lo largo de la historia, reflejando una necesidad humana profunda (Ayuso Sánchez, 2019).

El término “biofilia” fue introducido por el psicólogo Eric Fromm en 1964 y popularizado por el biólogo Edward Wilson en 1984. Definido como la “afinidad humana innata por la naturaleza”, este concepto ha evolucionado desde la biología y la psicología para influir en campos como la neurociencia y la arquitectura. Con el auge del movimiento de edificios verdes en los años 90, se identificó la relación entre la calidad del entorno y la productividad, resaltando el diseño biofílico como un factor clave en la mejora del bienestar y la productividad. En la actualidad, el diseño biofílico se emplea para abordar desafíos como el estrés laboral, el rendimiento académi-

co, la recuperación de pacientes y la cohesión comunitaria, reafirmando su importancia en la promoción de la salud y el bienestar (Browning et al., 2014).

Las investigaciones han demostrado que el diseño biofílico en espacios de trabajo proporciona experiencias emocionales positivas, reduce el estrés, potencia la creatividad, mejora la claridad mental, acelera la recuperación y aumenta la salud, el bienestar y la productividad. Certificaciones como Fitwell y WELL aseguran que los espacios laborales cumplan con criterios de biofilia, promoviendo entornos más saludables y productivos (Ayuso Sánchez, 2019).

Un estudio de 2004 reveló que las personas describen su ciudad ideal en términos de zonas verdes, y se ha comprobado que una vista natural puede incrementar el valor de una propiedad. Aunque algunos consideran la necesidad de conexión con la naturaleza como una forma de escapismo romántico, la psicología ambiental la respalda como esencial para la restauración psicológica. Incorporar elementos naturales, como parques y diseños interiores que imitan la naturaleza, mejora el bienestar y alivia el estrés diario. La investigación sobre el diseño biofílico

muestra que la falta de naturaleza en los entornos puede afectar negativamente la salud y el bienestar. Un análisis de más de 50 estudios concluye que incorporar vegetación y vistas naturales puede mejorar el bienestar hasta en un 15%. La teoría de la Restauración de la Atención sugiere que los entornos naturales restauran la capacidad mental y reducen la fatiga, mejorando el rendimiento y la productividad. Por ejemplo, un estudio en el Reino Unido encontró que oficinas con vegetación aumentaron la productividad en un 15% en tres meses (Human Spaces, 2023).

El impacto positivo del diseño biofílico es evidente a nivel global, pero debe adaptarse a diferencias culturales. El presentismo, es decir, trabajar mientras se está enfermo o ser poco productivo, es un problema significativo. En el Reino Unido, se calcula que cuesta a las empresas alrededor de mil millones de libras al año, mientras que, en Estados Unidos, el impacto asciende a más de 200 mil millones de dólares debido a la mala salud, destacando la importancia de un diseño laboral efectivo (Human Spaces, 2023).

El diseño biofílico no solo beneficia la salud, sino que también mejora la atención, el aprendizaje

y la función cognitiva. Rachel y Stephen Kaplan, pioneros en psicología ambiental, introdujeron el concepto de “recuperación atencional”, que se refiere a la capacidad de restaurar el esfuerzo mental después de tareas intensivas. La investigación ha demostrado que el contacto con la naturaleza, incluso a través de una ventana, puede mejorar el funcionamiento cognitivo. Un estudio reciente mostró que personas mentalmente fatigadas que vieron imágenes de paisajes naturales durante seis minutos tuvieron tiempos de reacción más rápidos, respuestas más correctas y mejor memoria que aquellas que vieron imágenes urbanas. Del mismo modo, niños con TDAH mejoraron su concentración tras caminar por un entorno boscoso en comparación con aquellos que pasearon por la ciudad. La explicación biofílica sugiere que el sistema neurológico humano está adaptado para responder a la geometría fractal de la naturaleza, mientras que las formas geométricas simples del entorno construido requieren mayor esfuerzo cognitivo. Este fenómeno, denominado “alimento neurológico” por el matemático Nikos Salingaros, resalta la importancia de integrar elementos naturales en los espacios construidos (HermanMiller, 2013).

Integrar elementos naturales en los espacios

interiores no solo mejora la satisfacción y moral de los usuarios, sino que también es una inversión económica beneficiosa en términos de salud y productividad. Salingaros sostiene que un edificio eficiente energéticamente no es completamente efectivo si no genera satisfacción. Espacios que imiten el hábitat natural pueden aumentar la tranquilidad, el compromiso y el rendimiento laboral (HermanMiller, 2013). Aunque el diseño biofílico ha recibido menos atención que otros aspectos del diseño de interiores, sus beneficios en bienestar, productividad, creatividad y salud de los ocupantes son significativos (Ayuso Sánchez, 2019).



Imagen 10: (Inteligencia artificial, 2024)

11.3 Característica “M07 Espacios restauradores”

La característica WELL para espacios reparadores requiere que los proyectos incluyan áreas diseñadas para aliviar la fatiga mental y el estrés, una condición común que afecta a más del 20% de la fuerza laboral. (Well Certified, 2024). La restauración se refiere a la recuperación de recursos psicológicos, sociales o físicos, y los entornos pueden facilitar o intensificar el estrés. (International WELL Building Institute, 2016). El estrés, que es una respuesta fisiológica a amenazas percibidas, contribuye a problemas como la hipertensión y trastornos musculoesqueléticos en el entorno laboral, malestar psicológico, disminución de la agudeza mental, falta de motivación e irritabilidad. (Well Certified, 2024)

El objetivo de los espacios diseñados para la restauración y alivio del estrés es proporcionar áreas accesibles, tanto interiores como exteriores, que apoyen el descanso, la relajación y la restauración de los ocupantes del edificio. (International WELL Building Institute, 2016). La incorporación de la naturaleza en estos espacios, a través de elementos como plantas, reduce la presión arterial, la depresión y la ansiedad, al tiempo que mejora la atención, facilita la recu-

peración del estrés y aumenta el bienestar psicológico. Los espacios al aire libre también desempeñan un papel crucial, promoviendo la calma y permitiendo actividades reparadoras como la oración y la meditación, adaptándose a diversas creencias y tradiciones. (Well Certified, 2024)

Para cumplir con los requisitos de un espacio restaurador, este debe estar destinado principalmente al descanso y la recuperación, no al trabajo, y debe tener un tamaño mínimo de 7 m² por ocupante regular o 185 m², lo que sea menor. Además, el espacio debe ofrecer un ambiente tranquilo y confortable, incorporando al menos cinco elementos específicos, como iluminación regulable, intervenciones sonoras, control térmico, disposición versátil de asientos, naturaleza o elementos naturales, colores y texturas suaves, y privacidad visual. Finalmente, debe incluir información y recursos que expliquen su propósito y uso previsto (Well Certified, 2024).

El diseño de espacios restaurativos debe centrarse en promover la tranquilidad y evitar demandas sociales o físicas, como el ruido o recordatorios de obligaciones laborales. (International WELL Building Institute, 2016)

En cuanto a las consideraciones de diseño, los espacios deben ofrecer una experiencia visual agradable y relajante, pudiendo incluir jardines naturales que suelen percibirse como más restauradores que los jardines formales. Además, los entornos restaurativos pueden ser tanto naturales como contruidos, como cafeterías u otros espacios urbanos, siempre y cuando favorezcan la restauración personal (Instituto Internacional de Construcción WELL, 2021).



Imagen 11: (Inteligencia artificial, 2024)



Imagen 12: (Inteligencia artificial, 2024)

- 1: Diseño de Espacios Restauradores
- 2: Accesibilidad a Espacios Restauradores
- 3: Elementos Naturales en el Diseño
- 4: Oportunidades para la Privacidad

CARACTERÍSTICA M07 ESPACIOS RESTAURADORES

Espacios Restauradores



1

ELEMENTOS CLAVE

- Naturaleza
- Iluminación regulable
- Privacidad



2

CONSIDERACIONES DE DISEÑO

- Ambiente tranquilo
- Actividades Reparadoras
- Espacios sociales



3

BENEFICIOS PARA LA SALUD

- Mejora el bienestar psicológico
- Reducción del estrés

1.12 Conclusiones

El concepto “Mente” de la certificación WELL resalta la importancia de diseñar entornos laborales que promuevan el bienestar emocional y mental de los empleados. Esta certificación aborda la relación crucial entre el entorno físico y la salud mental, reconociendo que un diseño interior bien planificado puede influir directamente en la calidad de vida de los usuarios. En este contexto, las características “Naturaleza y lugar” y “Espacios restauradores” se destacan como herramientas fundamentales para fomentar la biofilia, la reconexión con la naturaleza y la restauración emocional, factores clave en la reducción del estrés y la mejora del bienestar general.

“Naturaleza y lugar” fomenta la integración de elementos naturales en los espacios de trabajo, facilitando la conexión de los empleados con el entorno natural y brindando beneficios psicológicos comprobados. Por su parte, “Espacios restauradores” crea áreas específicas para la recuperación mental y el alivio del estrés, permitiendo a los ocupantes disfrutar de momentos de restauración. Ambas características ejemplifican cómo el diseño interior puede ir más allá de la estética y funcionalidad, proporcionando entornos que apoyan la salud mental en un mundo

laboral cada vez más desafiante.

En un contexto donde los problemas de salud mental son cada vez más prevalentes, la aplicación de estas características refuerza el rol del diseñador de interiores como un mediador clave en la creación de espacios saludables, que no solo mejoran la productividad, sino que también promueven el bienestar integral de los empleados.

**DISEÑO INTERIOR
PLANIFICADO**
Planificación cuidadosa de los
entornos de trabajo para apoyar la
salud mental de los empleados.

El concepto "Mente" de la certificación WELL resalta la
importancia de diseñar entornos laborales que
promuevan el bienestar emocional y mental de los
empleados.

**ESPACIOS
RESTAURADORES**
Crear áreas designadas para la
recuperación mental y el alivio del
estrés.



**INTEGRACIÓN DE LA
NATURALEZA**
Incorporar elementos naturales en
los espacios de trabajo para
mejorar la conexión con la
naturaleza y el lugar.



Planificación

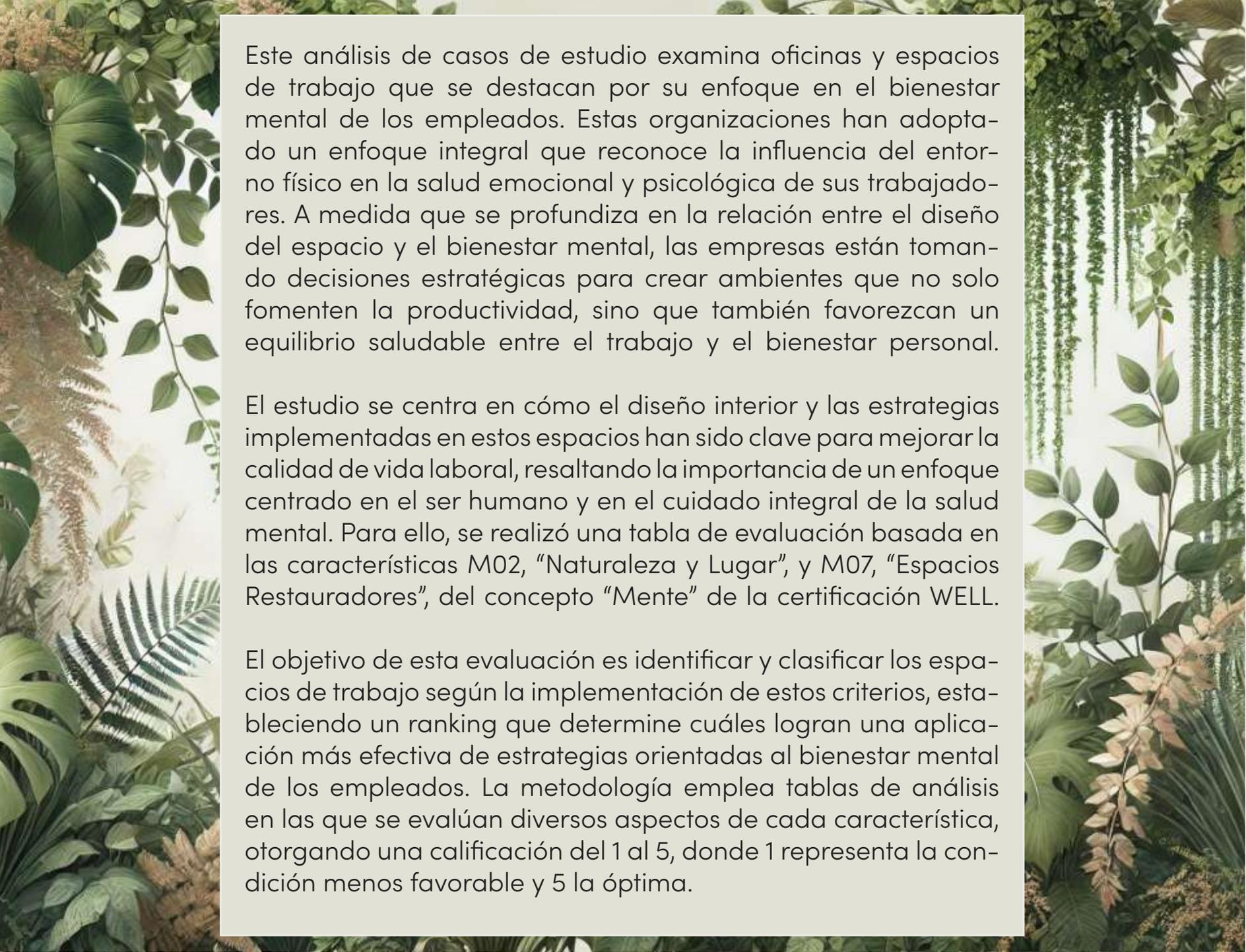
“El espacio interior no debe ser una simple cuestión de diseño, sino una herramienta para enriquecer la vida de las personas que lo habitan.”

Frank Lloyd Wright

2) Capítulo 2_ Planificación

2.1 Matriz Diagnóstica	pg. 55
2.2 Casos Homólogos	pg. 56
2.3 Tabla de evaluación Característica M02: Naturaleza y Lugar	pg. 57
2.4 Tabla de evaluación Característica M07: Espacios Restauradores	pg. 59
2.5 Oficina Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái (Estados Unidos)	pg. 62
2.6 Las oficinas de CBRE en Ámsterdam (Países Bajos)	pg. 65
2.7 Fuseproject en San Francisco (Estados Unidos)	pg. 68
2.8 Compañía de desarrollo Tavistock Florida (Estados Unidos)	pg. 71
2.9 Conclusiones de la Evaluación de Casos de Estudio	pg. 74
2.10 Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado	pg. 76
2.11 Planta de Referencia Fotografías Estado Actual.	pg. 78
2.12 Aplicación Tabla de Evaluación "M02 Naturaleza y lugar"	pg. 87
2.13 Aplicación Tabla de Evaluación "M07 Espacios restauradores"	pg. 88
2.14 Análisis funcional del estado actual de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado	pg. 89
2.15 Conclusiones de la Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado	pg. 90
2.16 Explorando la Experiencia del Personal Administrativo en el Hotel El Dorado	pg. 92
2.17 Entrevista empleados del área administrativa del Hotel El Dorado	pg. 93
2.18 Conclusiones de las entrevistas	pg. 94

Objetivo	Necesidades	Fuente	Herramientas	Resultados esperados
Relacionar el diseño interior de un espacio de trabajo con las características planteadas por el concepto "Mente" de la certificación WELL.	¿Cómo puede el diseño interior reducir el impacto negativo del estrés en los empleados de un entorno administrativo?	Fuentes bibliográficas	Artículos, libros e internet.	Identificar las características del concepto "Mente" de la certificación WELL que pueden aplicarse a través del diseño interior para mejorar el bienestar de los ocupantes en un espacio de trabajo.
Definir qué criterios de diseño interior caracterizan un espacio de trabajo que brinde bienestar, mediante el análisis de casos homólogos.	¿Qué estrategias de diseño interior pueden implementarse en un espacio de trabajo para promover el bienestar mental de sus ocupantes?	Referentes	Análisis de casos homólogos	Explorar criterios de diseño empleados por diversas empresas para mejorar el bienestar mental de sus empleados y analizar su aplicabilidad en la propuesta para el Hotel El Dorado.
Realizar el análisis del área administrativa del Hotel El Dorado	¿Cuál es el estado actual del área administrativa del Hotel El Dorado?	Planos arquitectónicos y fotografías	Análisis espacial	Analizar el estado actual del área administrativa del Hotel El Dorado para comprender sus condicionantes funcionales y estéticas como base para la propuesta de diseño interior.
	¿Qué necesidades tienen los empleados del área administrativa del Hotel El Dorado en relación con su bienestar y desempeño en el entorno de trabajo?	Funcionarios	Entrevistas	Comprender las necesidades y experiencias de los trabajadores del área administrativa del Hotel El Dorado para desarrollar un anteproyecto que favorezca su bienestar mental en el espacio de trabajo.
Realizar una propuesta de diseño interior para el área administrativa del "Hotel El Dorado", que refleje la incorporación de los conceptos y criterios analizados.	¿De qué manera las estrategias de diseño interior pueden mejorar la concentración y el bienestar mental de los empleados en los espacios de trabajo administrativos del Hotel El Dorado?	Expertos, homólogos, fuentes gráficas	Internet, entrevistas, análisis de homólogos	Elaborar una propuesta de diseño interior para el área administrativa del Hotel El Dorado, enfocada en potenciar el bienestar mental de los empleados.

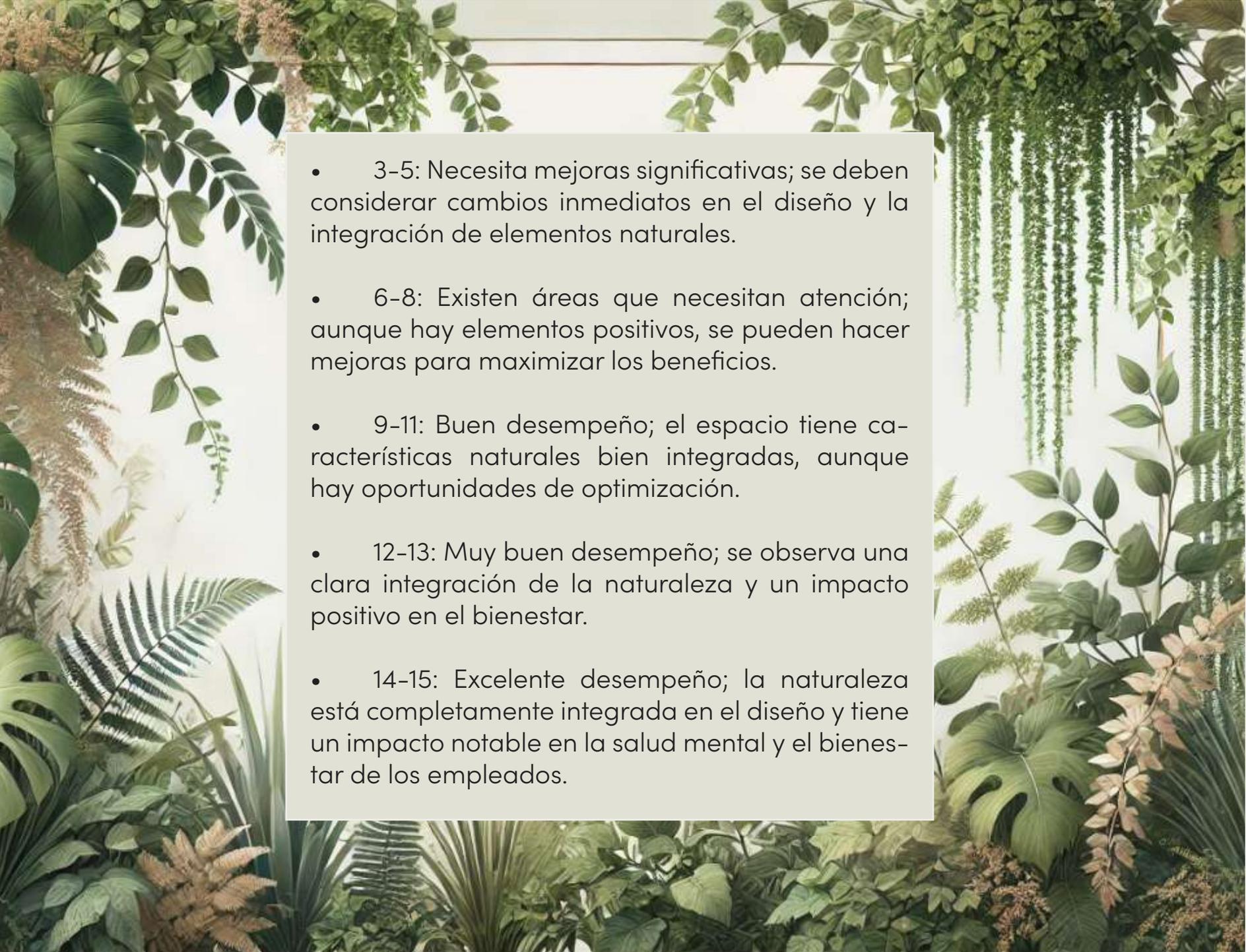


Este análisis de casos de estudio examina oficinas y espacios de trabajo que se destacan por su enfoque en el bienestar mental de los empleados. Estas organizaciones han adoptado un enfoque integral que reconoce la influencia del entorno físico en la salud emocional y psicológica de sus trabajadores. A medida que se profundiza en la relación entre el diseño del espacio y el bienestar mental, las empresas están tomando decisiones estratégicas para crear ambientes que no solo fomenten la productividad, sino que también favorezcan un equilibrio saludable entre el trabajo y el bienestar personal.

El estudio se centra en cómo el diseño interior y las estrategias implementadas en estos espacios han sido clave para mejorar la calidad de vida laboral, resaltando la importancia de un enfoque centrado en el ser humano y en el cuidado integral de la salud mental. Para ello, se realizó una tabla de evaluación basada en las características M02, “Naturaleza y Lugar”, y M07, “Espacios Restauradores”, del concepto “Mente” de la certificación WELL.

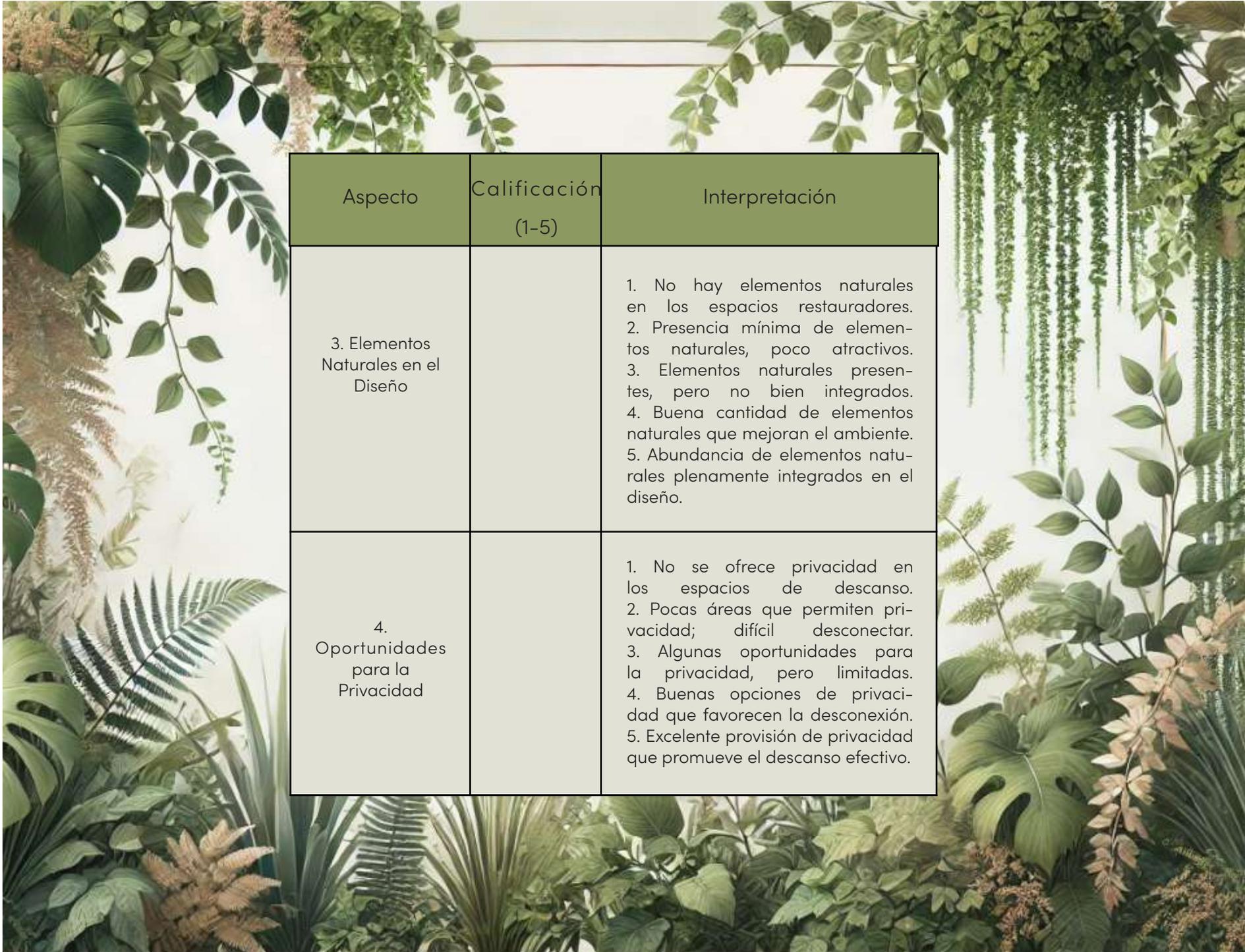
El objetivo de esta evaluación es identificar y clasificar los espacios de trabajo según la implementación de estos criterios, estableciendo un ranking que determine cuáles logran una aplicación más efectiva de estrategias orientadas al bienestar mental de los empleados. La metodología emplea tablas de análisis en las que se evalúan diversos aspectos de cada característica, otorgando una calificación del 1 al 5, donde 1 representa la condición menos favorable y 5 la óptima.

Aspecto	Calificación (1-5)	Interpretación
1. Presencia de Elementos Naturales		<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay elementos naturales (plantas, agua, luz natural). 2. Elementos naturales mínimos, con escasa visibilidad o accesibilidad. 3. Elementos naturales presentes, pero no bien integrados en el espacio. 4. Buena cantidad de elementos naturales, bien distribuidos en el espacio. 5. Abundancia de elementos naturales que están plenamente integrados y visibles.
2. Calidad de las Vistas Naturales		<ol style="list-style-type: none"> 1. Sin vistas naturales disponibles desde la oficina. 2. Vistas naturales limitadas y no atractivas. 3. Vistas naturales moderadas que aportan algo de bienestar. 4. Buenas vistas naturales que mejoran el estado de ánimo y la productividad. 5. Vistas excepcionales que son un punto focal y proporcionan un gran bienestar.
3. Conexión con la Identidad Local		<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay elementos que representen la identidad local. 2. Poca representación de la cultura local en el diseño. 3. Algunos elementos que reflejan la identidad local, pero no de manera significativa. 4. Buena representación de la cultura local a través de arte y diseño. 5. Elementos muy bien integrados que celebran y representan la identidad local de forma efectiva.

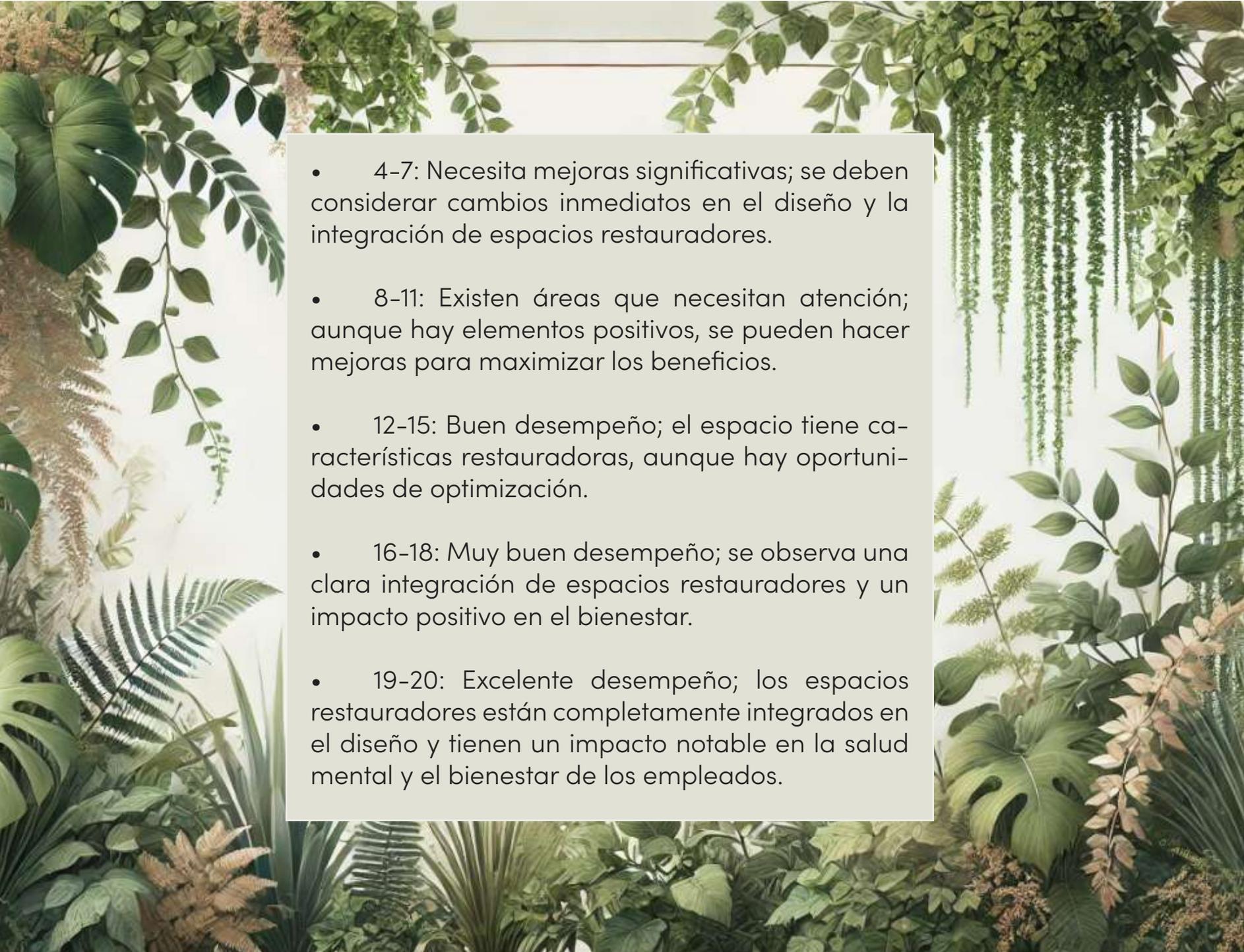
- 
- 3-5: Necesita mejoras significativas; se deben considerar cambios inmediatos en el diseño y la integración de elementos naturales.
 - 6-8: Existen áreas que necesitan atención; aunque hay elementos positivos, se pueden hacer mejoras para maximizar los beneficios.
 - 9-11: Buen desempeño; el espacio tiene características naturales bien integradas, aunque hay oportunidades de optimización.
 - 12-13: Muy buen desempeño; se observa una clara integración de la naturaleza y un impacto positivo en el bienestar.
 - 14-15: Excelente desempeño; la naturaleza está completamente integrada en el diseño y tiene un impacto notable en la salud mental y el bienestar de los empleados.



Aspecto	Calificación (1-5)	Interpretación
1. Diseño de Espacios Restauradores		<ol style="list-style-type: none"> 1. No hay espacios designados para el descanso y la recuperación. 2. Espacios limitados, sin un enfoque claro en la restauración. 3. Espacios presentes, pero no óptimamente diseñados para la recuperación. 4. Espacios adecuadamente diseñados que favorecen el descanso y la relajación. 5. Espacios excelentemente diseñados, claramente dedicados a la restauración y el alivio del estrés.
2. Accesibilidad a Espacios Restauradores		<ol style="list-style-type: none"> 1. Espacios inaccesibles para la mayoría de los empleados. 2. Acceso limitado y complicado a los espacios de descanso. 3. Acceso moderado, pero con barreras que reducen su uso. 4. Buen acceso a los espacios, con algunas limitaciones menores. 5. Acceso excelente y fácil para todos los empleados a los espacios restauradores.



Aspecto	Calificación (1-5)	Interpretación
3. Elementos Naturales en el Diseño		<ol style="list-style-type: none">1. No hay elementos naturales en los espacios restauradores.2. Presencia mínima de elementos naturales, poco atractivos.3. Elementos naturales presentes, pero no bien integrados.4. Buena cantidad de elementos naturales que mejoran el ambiente.5. Abundancia de elementos naturales plenamente integrados en el diseño.
4. Oportunidades para la Privacidad		<ol style="list-style-type: none">1. No se ofrece privacidad en los espacios de descanso.2. Pocas áreas que permiten privacidad; difícil desconectar.3. Algunas oportunidades para la privacidad, pero limitadas.4. Buenas opciones de privacidad que favorecen la desconexión.5. Excelente provisión de privacidad que promueve el descanso efectivo.

- 
- 4-7: Necesita mejoras significativas; se deben considerar cambios inmediatos en el diseño y la integración de espacios restauradores.
 - 8-11: Existen áreas que necesitan atención; aunque hay elementos positivos, se pueden hacer mejoras para maximizar los beneficios.
 - 12-15: Buen desempeño; el espacio tiene características restauradoras, aunque hay oportunidades de optimización.
 - 16-18: Muy buen desempeño; se observa una clara integración de espacios restauradores y un impacto positivo en el bienestar.
 - 19-20: Excelente desempeño; los espacios restauradores están completamente integrados en el diseño y tienen un impacto notable en la salud mental y el bienestar de los empleados.

2.5 Oficina Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái (Estados Unidos)

Antecedentes

En 2020, la Hawaii State Federal Credit Union (HSFCU) comenzó un proyecto importante: la renovación de un edificio de diez pisos en Honolulu para unificar a sus 240 empleados en un solo lugar. Sin embargo, la pandemia de COVID-19 presentó desafíos, ya que los empleados empezaron a trabajar desde casa. A pesar de ello, la HSFCU se mantuvo enfocada en su objetivo de crear un espacio que fortaleciera la cohesión del equipo y respetara su cultura inclusiva. (Steelcase, 2024)

El arquitecto principal, Alan Gerencer, destacó el compromiso de la organización con el bienestar físico y mental de sus empleados, un aspecto clave en el diseño del nuevo espacio. Se identificaron tres pilares estratégicos para guiar el proyecto: una experiencia inspiradora, fomentar la colaboración y las relaciones, y asegurar flexibilidad y adaptabilidad en el entorno de trabajo. (Steelcase, 2024)

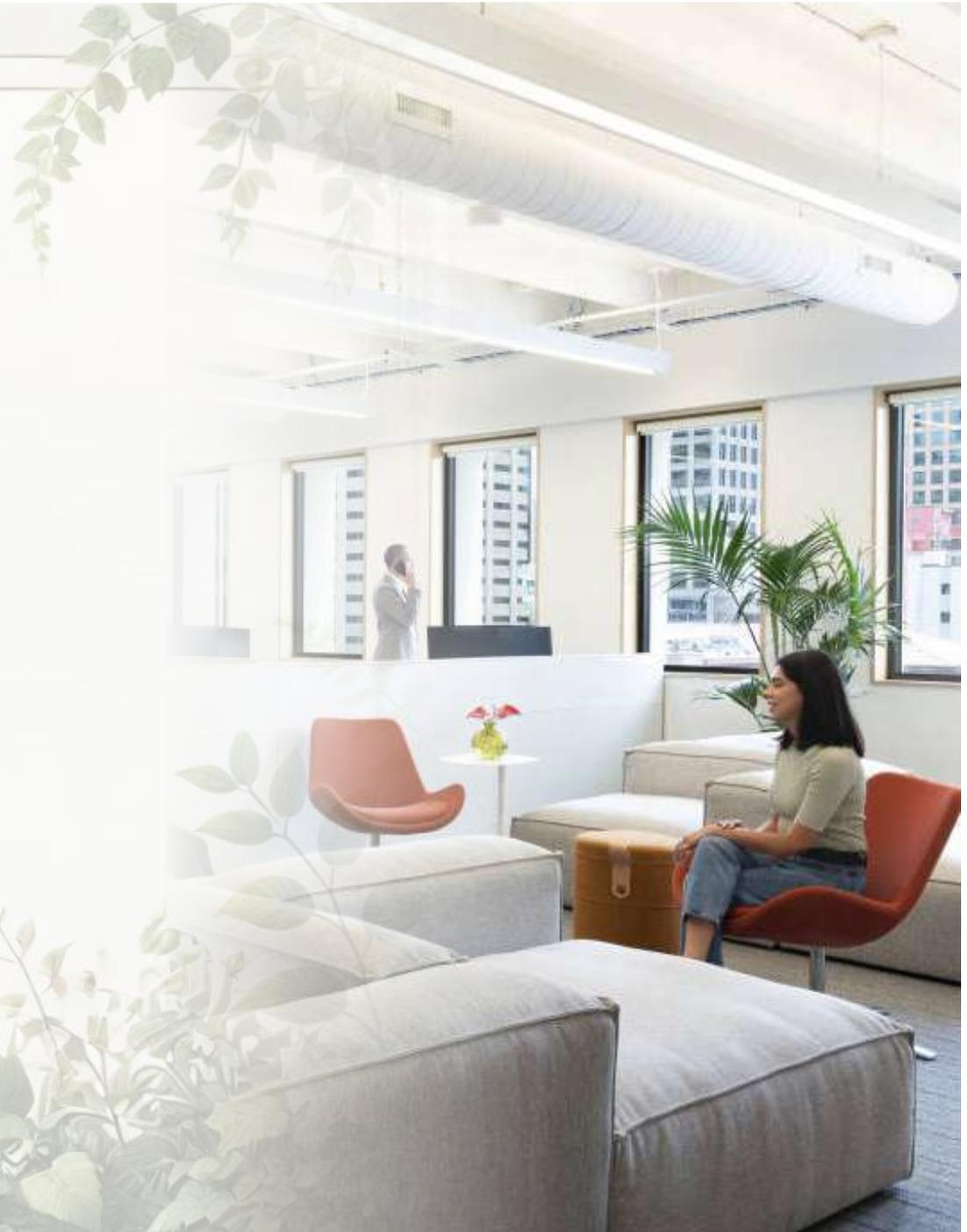


Imagen 13: Steelcase. (2024, septiembre 1)

Aplicación “M02 Naturaleza y lugar”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Presencia de Elementos Naturales	5	
Calidad de las Vistas Naturales	5	
Conexión con la Identidad Local	2	

Interpretación del resultado

12-13: Muy buen desempeño; se observa una clara integración de la naturaleza y un impacto positivo en el bienestar.



Imagen 14: Steelcase. (2024, septiembre 1)

La integración de la naturaleza en el diseño de las oficinas de HSFCU demuestra claramente cómo los entornos laborales bien diseñados pueden impactar positivamente en el bienestar de los empleados. Elementos como la luz natural, las vistas panorámicas y el uso estratégico de plantas y materiales cálidos, junto con espacios exteriores que conectan con el entorno natural, generan un ambiente relajante y revitalizante. Este diseño no solo mejora el confort y la productividad, sino que también fomenta la interacción y la conexión con la naturaleza, reafirmando la importancia de un entorno de trabajo que promueva el bienestar integral de quienes lo habitan (Steelcase, 2024). La conexión con la identidad local se refleja en elementos como las lámparas

Aplicación “M07 Espacios restauradores”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Diseño de Espacios Restauradores	4	
Accesibilidad a Espacios Restauradores	5	
Elementos Naturales en el Diseño	3	
Oportunidades para la Privacidad	2	

Interpretación del resultado

12-15: Buen desempeño; el espacio tiene características restauradoras, aunque hay oportunidades de optimización.



Imagen 15: Steelcase. (2024, septiembre 1)

El diseño de los espacios en HSFCU refleja un claro compromiso con el bienestar mental y físico de sus empleados. A través de áreas restauradoras como el salón CALM y el Lounge 1936, la empresa ha creado entornos que promueven la relajación, la socialización y una transición fluida al trabajo diario. Aunque el diseño ya incorpora características que favorecen el bienestar, siempre existen oportunidades de optimización para seguir mejorando. La combinación de elementos sensoriales, como el sonido del agua y la iluminación cálida, junto con mobiliario cómodo, refuerza un ambiente donde los empleados pueden recargar energías y conectar, favoreciendo tanto la productividad como el bienestar emocional (Steelcase, 2024).

2.6 Las oficinas de CBRE en Ámsterdam (Países Bajos)

Antecedentes

Una investigación realizada para la empresa inmobiliaria de Ámsterdam CBRE por la Universidad de Twente demostró que la combinación de tecnología, un ambiente de trabajo saludable y hábitos sanos aumenta la felicidad y la productividad de los empleados. El estudio reveló que los ajustes saludables en el entorno laboral tienen un impacto sorprendente, y que el uso de “little data” a través de teléfonos inteligentes y rastreadores de actividad ofrece retroalimentación en tiempo real que mejora el comportamiento. El estudio se basó en tres parámetros: un ambiente saludable con vegetación e iluminación biodinámica, la promoción de decisiones saludables (como reducir el consumo de azúcar), y el uso de tecnología para medir los efectos. (Nelson, 2020)

Una oficina saludable pone a las personas en el centro y utiliza la tecnología para mejorar su calidad de vida y maximizar su potencial. En un contexto donde la longevidad aumenta, pero la salud empeora y el agotamiento laboral crece, lo crucial en estas oficinas no es el edificio ni la tecnología, sino el grado de control que los empleados tienen sobre su salud. Sorprendentemente, una cultura corporativa saludable también puede influir positivamente en la vida fuera del trabajo, ya que las personas experimentan cambios en su estilo de vida y se sienten más felices al tener mayor control sobre sus vidas. El informe titulado ‘El efecto de bola de nieve de las oficinas saludables’ refleja este impacto. El sueño para el futuro es que todos puedan trabajar en un entorno que priorice la salud de las personas, con organizaciones y empresas jugando un papel crucial en lograrlo, con un gran potencial social y rentabilidad. (Nelson, 2020)



Imagen 16: Office snapshots. (2024, septiembre 01)

Aplicación “M02 Naturaleza y lugar”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Presencia de Elementos Naturales	5	
Calidad de las Vistas Naturales	5	
Conexión con la Identidad Local	4	

Interpretación del resultado

14-15: Excelente desempeño; la naturaleza está completamente integrada en el diseño y tiene un impacto notable en la salud mental y el bienestar de los empleados.



Imagen 17: Office snapshots. (2024, septiembre 01)

La integración de elementos naturales en el entorno de trabajo, como lo demuestra el proyecto Healthy Spot en las oficinas CBRE, confirma los beneficios de la biofilia en el bienestar y rendimiento de los empleados. Al mejorar la calidad del aire, reducir el ruido y crear una conexión visual con la naturaleza, el diseño biofílico tiene un impacto directo en la salud mental y el desempeño. Aunque muchas oficinas carecen de estas características, los resultados de iniciativas como Healthy Spot subrayan la importancia de incorporar elementos naturales para optimizar tanto el bienestar como la productividad de los trabajadores (Nelson, 2020). La conexión con el lugar lo hacen por medio de murales y obras de arte.

Aplicación “M07 Espacios restauradores”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Diseño de Espacios Restauradores	2	
Accesibilidad a Espacios Restauradores	3	
Elementos Naturales en el Diseño	3	
Oportunidades para la Privacidad	2	

Interpretación del resultado

8-11: Existen áreas que necesitan atención; aunque hay elementos positivos, se pueden hacer mejoras para maximizar los beneficios.



Imagen 18: Office snapshots. (2024, septiembre 01)

Aunque ya se han implementado elementos positivos en el diseño de espacios laborales, existen áreas que requieren atención para maximizar sus beneficios. El estrés es un factor que afecta negativamente el rendimiento, por lo que es esencial continuar mejorando las condiciones del entorno de trabajo. Iniciativas como las de la oficina central de CBRE, que incluyen espacios para meditación, yoga y relajación, junto con auriculares con cancelación de ruido, han demostrado un impacto significativo en el bienestar y el rendimiento de los empleados. Estos esfuerzos no solo mejoran la aptitud física y la resiliencia mental, sino que también han generado un aumento del 30% en el rendimiento, lo que subraya la importancia de seguir optimizando estos espacios para obtener mejores resultados (Nelson, 2020).

2.7 Fuseproject en San Francisco (Estados Unidos)

Antecedentes

Yves Béhar, diseñador jefe y fundador de fuseproject, una firma de diseño industrial y desarrollo de marca, trabajó en el diseño de Public Office Landscape para Herman Miller mientras su firma se reubicaba, en su nuevo espacio, un antiguo almacén en Potrero Hill, San Francisco, utilizaron Public Office Landscape para crear una Living Office. Este nuevo entorno combina espacios grupales y privados, favoreciendo el intercambio de ideas entre individuos y equipos creativos. Según Béhar, el diseño ha fomentado una colaboración más sólida que cualquier formación para el personal. Estas oficinas tienen como prioridad el trabajo colaborativo, creativo y eficaz (HermanMiller, n.d.).

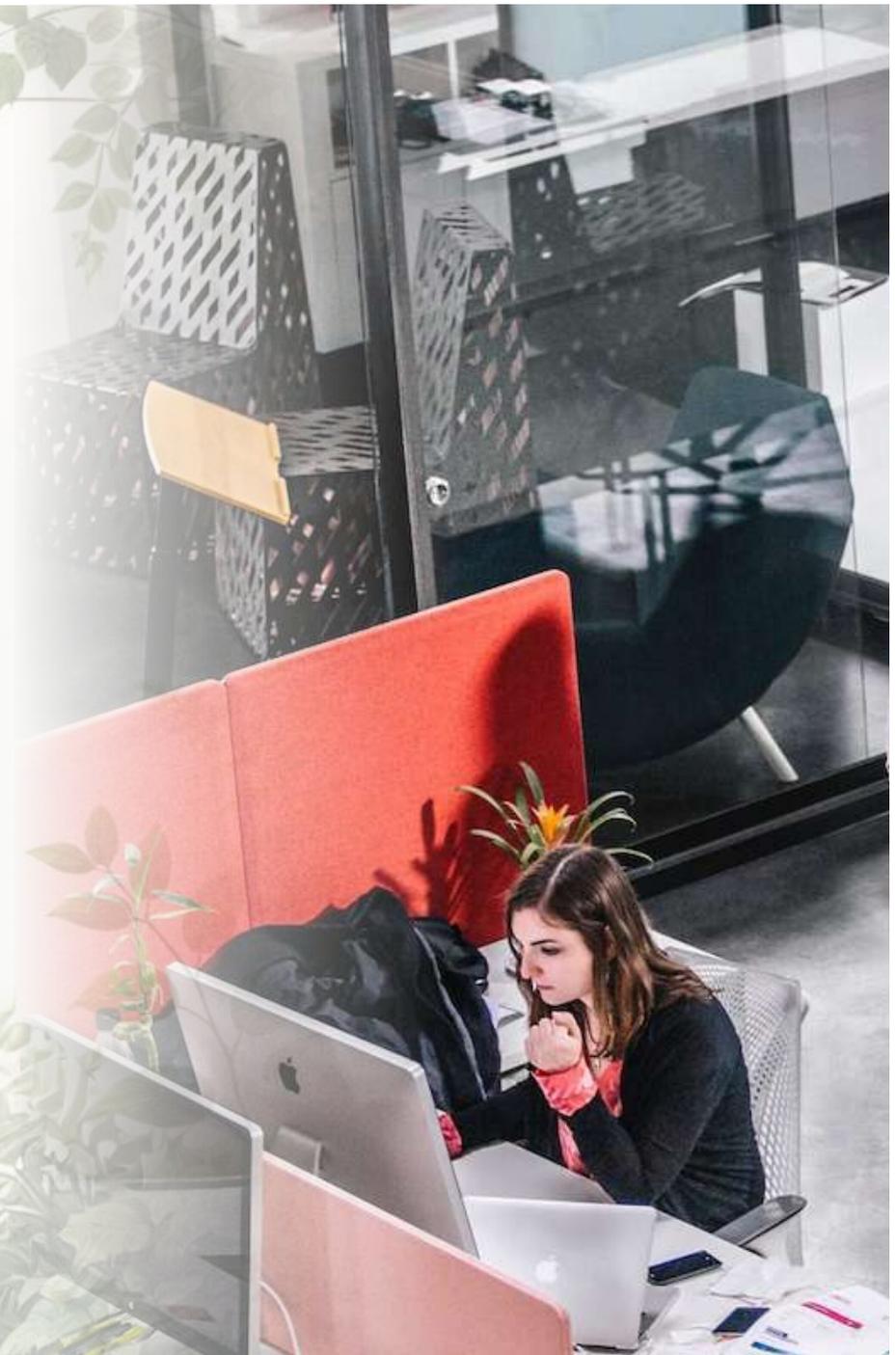


Imagen 19: Herman Miller. (2024, septiembre 1)

Aplicación “M02 Naturaleza y lugar”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Presencia de Elementos Naturales	2	
Calidad de las Vistas Naturales	2	
Conexión con la Identidad Local	3	

Interpretación del resultado

6-8: Existen áreas que necesitan atención; aunque hay elementos positivos, se pueden hacer mejoras para maximizar los beneficios.

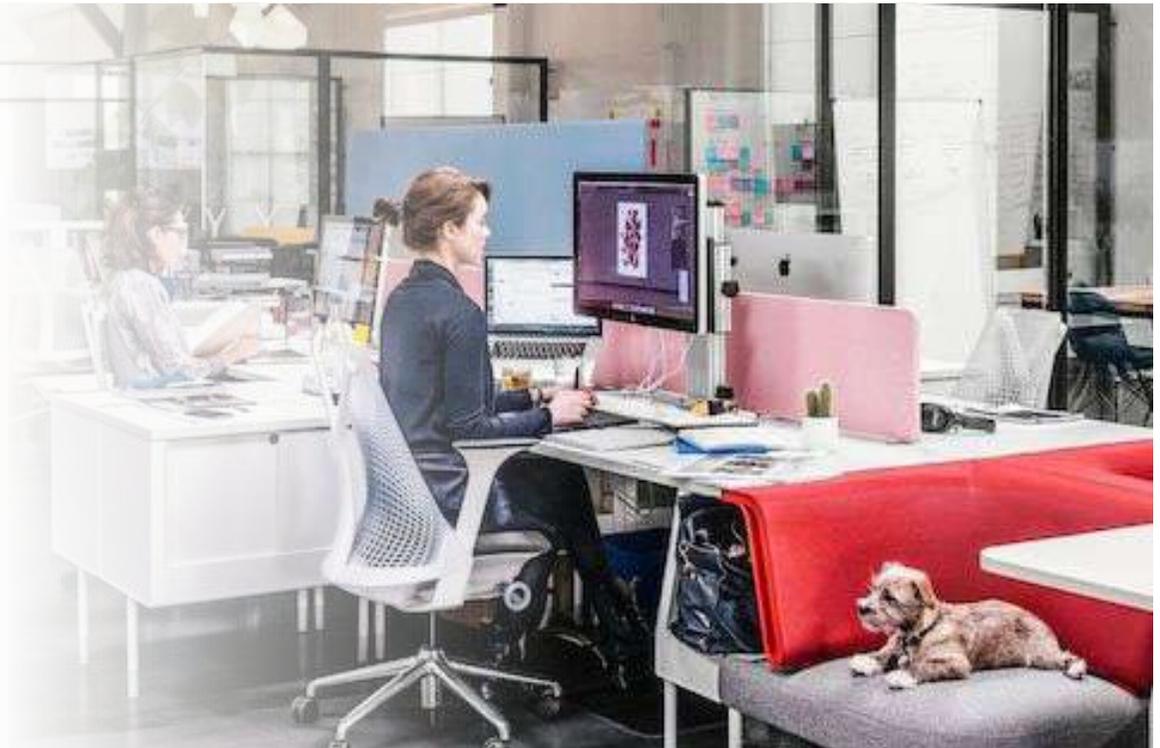


Imagen 20: Herman Miller. (2024, septiembre 1)

A pesar de los elementos positivos ya implementados, aún existen áreas que requieren atención para maximizar los beneficios del diseño interior. La identidad del lugar se resalta a través del uso de colores, mosaicos, texturas e imágenes que conectan con el entorno, mientras que la integración de elementos naturales, como la luz natural, las plantas y la presencia de mascotas, contribuye a un ambiente más relajante y estimulante. Estos esfuerzos no solo promueven un entorno de trabajo más armonioso, sino que también apoyan el bienestar emocional y físico de los empleados, fomentando una mayor conexión con el espacio y su entorno.

Aplicación “M07 Espacios restauradores”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Diseño de Espacios Restauradores	2	
Accesibilidad a Espacios Restauradores	3	
Elementos Naturales en el Diseño	1	
Oportunidades para la Privacidad	2	

Interpretación del resultado

8-11: Existen áreas que necesitan atención; aunque hay elementos positivos, se pueden hacer mejoras para maximizar los beneficios.



Imagen 21: Herman Miller. (2024, septiembre 1)

Si bien el diseño actual de algunos espacios de trabajo presenta elementos positivos, aún hay oportunidades de mejora para maximizar sus beneficios. Fuseproject demuestra que ofrecer una variedad de espacios no es un lujo, sino una necesidad para la eficacia en el trabajo. La implementación de esquemas como Public, que combina áreas individuales, grupales, privadas y compartidas, permite a los empleados ajustar su entorno según la actividad que realizan, lo que potencia tanto la privacidad como la colaboración. En lugar de espacios tradicionales de meditación, fuseproject prioriza áreas de socialización como espacios restauradores, que ayudan a relajar a los empleados y, a su vez, estimulan su productividad y creatividad (HermanMiller, n.d.).

2.8 Compañía de desarrollo Tavistock Florida (Estados Unidos)

Antecedentes

Tavistock Development Company se dedica a generar valor a largo plazo en proyectos inspiradores. Ofrecen una gama de servicios que incluyen planificación, diseño, financiación, construcción y desarrollo, lo que les ha permitido crear una cartera de comunidades, propiedades y experiencias reconocidas a nivel nacional.

Tavistock Development Company tenía oficinas dispersas que no fomentaban la conexión entre las personas ni con el propósito de la organización, que es crear comunidades saludables y vibrantes. Con la implementación del concepto Living Office®, la empresa unificó su lugar de trabajo, haciéndolo tan dinámico como las comunidades que construyen para sus clientes. Ahora, los empleados disfrutaban de

un entorno que promueve la interacción, como almorzar juntos en una cafetería luminosa y abierta, lo que facilita la colaboración y la conexión entre diferentes departamentos. (HermanMiller, 2017)

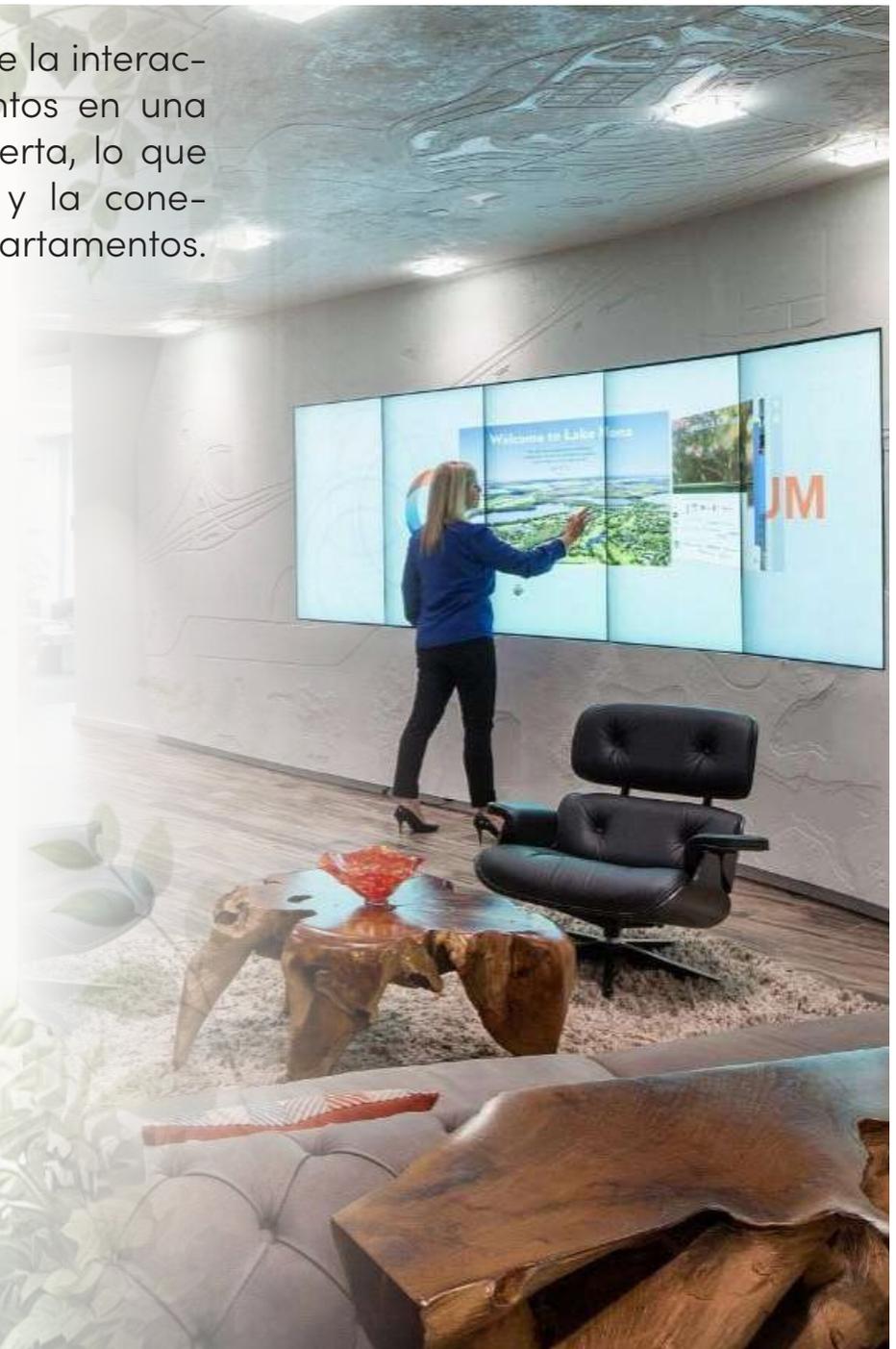


Imagen 22: Little. (2024, septiembre 01).

Aplicación “M02 Naturaleza y lugar”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Presencia de Elementos Naturales	2	
Calidad de las Vistas Naturales	5	
Conexión con la Identidad Local	5	

Interpretación del resultado

12-13: Muy buen desempeño; se observa una clara integración de la naturaleza y un impacto positivo en el bienestar.



Imagen 23: Herman Miller. (2024, septiembre 1)

El diseño del espacio de trabajo, con su clara integración de la naturaleza, impacta positivamente en el bienestar y la productividad de los empleados. Los grandes ventanales permiten la entrada de luz natural, mejorando el estado de ánimo y reduciendo la fatiga visual, mientras que la conexión visual con el exterior ofrece una sensación de apertura y calma. La incorporación de madera añade calidez y confort, creando un ambiente acogedor y relajante. Además, el uso de vegetación y elementos visuales como colores, mapas y grafitis refuerzan la conexión con la naturaleza y el entorno, promoviendo un entorno laboral que favorece tanto la satisfacción como la eficiencia.

Aplicación “M07 Espacios restauradores”

Aspecto	Calificación (1-5)	
Diseño de Espacios Restauradores	3	
Accesibilidad a Espacios Restauradores	4	
Elementos Naturales en el Diseño	2	
Oportunidades para la Privacidad	3	

Interpretación del resultado

12-15: Buen desempeño; el espacio tiene características restauradoras, aunque hay oportunidades de optimización.



Imagen 24: Herman Miller. (2024, septiembre 1)

El nuevo espacio de trabajo de Tavistock demuestra un enfoque consciente en la creación de entornos restauradores, aunque aún existen oportunidades de optimización. La variedad de opciones, como el “Cove Setting”, facilita la socialización y la colaboración, permitiendo a los empleados conectarse y resolver problemas juntos. La colaboración entre Jim Zboril, el presidente de Tavistock, Herman Miller y la firma de arquitectura Little ha sido crucial para lograr un equilibrio en el diseño, asegurando que los empleados no solo tengan espacios para trabajar juntos, sino también lugares donde puedan descansar y recargar energías. Este enfoque integral promueve un ambiente de trabajo más flexible y adaptado a las necesidades de los empleados, favoreciendo su bienestar y productividad (HermanMiller, 2017).

2.9 Conclusiones de la Evaluación de Casos de Estudio

- Evaluación del criterio M02 “Naturaleza y Lugar”

En el análisis realizado para el criterio M02, que evalúa cómo se integra la naturaleza en el diseño interior y la conexión del espacio con su contexto geográfico y cultural, se identificó que las oficinas de CBRE en Ámsterdam (Países Bajos) obtuvieron la puntuación más alta. Este resultado evidencia un diseño cuidadosamente planeado que prioriza elementos naturales y una fuerte relación con su entorno, logrando un espacio que fomenta el bienestar de los empleados al conectarlos con la naturaleza y su lugar de trabajo.

- Evaluación del criterio M07 “Espacios Restauradores”

En cuanto al criterio M07, que mide la capacidad de los espacios para ofrecer áreas restauradoras que promuevan la relajación y el bienestar mental de los usuarios, la Oficina Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái (Estados Unidos) destacó con la mejor puntuación. Este logro resalta el compromiso de este diseño con la creación de ambientes que permiten a los empleados recuperarse del estrés diario,

promoviendo su salud mental y productividad.

- Puntuación más baja en el criterio M02 “Naturaleza y Lugar”

Por otro lado, Fuseproject en San Francisco (Estados Unidos) obtuvo la puntuación más baja en el criterio M02. Este resultado sugiere una falta de integración de elementos naturales o una débil conexión entre el espacio y su contexto, lo cual podría limitar los beneficios psicológicos y emocionales que se derivan de la presencia de la naturaleza en el entorno laboral.

- Puntuación más baja en el criterio M07 “Espacios Restauradores”

Tanto Fuseproject en San Francisco (Estados Unidos) como las oficinas de CBRE en Ámsterdam (Países Bajos) compartieron la menor puntuación en el criterio M07. Esto indica una carencia de áreas adecuadas que fomenten la restauración mental y la relajación, aspectos fundamentales para un entorno laboral saludable. Este hallazgo resalta la necesidad de priorizar el diseño de espacios restauradores en futuros proyectos, incluso en oficinas que destacan en otros aspectos del diseño interior.

Alta Puntuación en Naturaleza y Lugar

Las oficinas de CBRE en Ámsterdam se destacan por integrar elementos naturales y conectarse con el contexto geográfico y cultural, promoviendo el bienestar de los empleados.

Alta Puntuación en Espacios Restauradores

La Oficina Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái ofrece los mejores espacios para la relajación y el bienestar mental, mejorando la salud y productividad de los empleados.

Baja Puntuación en Naturaleza y Lugar

Fuseproject en San Francisco carece de integración natural y conexión contextual, limitando los beneficios del diseño centrado en la naturaleza.



2.10 Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado

Antecedentes Históricos del Hotel “El Dorado”

El Hotel El Dorado, situado en el centro de Cuenca, Ecuador, se fundó en 1965 por un grupo de empresarios locales, entre ellos Guillermo Vázquez y Henry Koupermann, con la visión de crear un hotel de proyección internacional. Desde su inauguración, ha sido un elemento clave en la oferta turística de la ciudad, destacándose como uno de los primeros hoteles de lujo en la región y contribuyendo al desarrollo económico y turístico de Cuenca.

Con el tiempo, El Dorado ha evolucionado para adaptarse a las nuevas demandas del sector. Desde el año 2000, han surgido nuevas propuestas en la hotelería de la ciudad, como la de los hoteles boutique, adoptada por distintas cadenas hoteleras. De acuerdo al Catastro Nacional de 2015 del Ministerio de Turismo, la provincia de Azuay cuenta con 44 hoteles, de los cuales solo dos ostentan la categoría de “lujo”: El Dorado y el Hotel Oro Verde. Este reconocimiento subraya la calidad y la experiencia de servicio que El Dorado ha mantenido a lo largo de su historia. La familia Vázquez administra el hotel, que es parte

de la corporación cuencana Empresa Hotelera Cuenca C.A., la cual también gestiona otro hotel y dos restaurantes de alta categoría (Ochoa Carrera, 2016).

Con 59 años de historia y una clasificación de 4 estrellas, El Dorado se ha renovado para satisfacer las necesidades del turismo ejecutivo y de negocios, sin dejar de lado la comodidad para el turismo familiar. Su ubicación privilegiada permite a los visitantes acceder sin dificultad a los principales puntos de interés cultural y recreativo de Cuenca (Jaramillo Sarmiento, 2007).

El Dorado ha mantenido desde sus inicios un compromiso sólido con la calidad y la satisfacción de sus huéspedes. Su arquitectura combina elementos modernos y tradicionales, reflejando el estilo de Cuenca y creando un ambiente acogedor. A lo largo de los años, se han realizado múltiples renovaciones para integrar nuevas tecnologías, permitiendo al hotel mantenerse competitivo sin perder su identidad.

Además, El Dorado ha sido un punto de encuentro para eventos culturales y sociales, lo que ha fortalecido su vínculo con la comunidad local y ha contribuido al turismo sostenible. Hoy en día,

continúa siendo un referente de hospitalidad en Cuenca, brindando a los visitantes una experiencia excepcional en una de las ciudades más hermosas y culturalmente enriquecedoras de Ecuador.

Tal como se ha señalado, el diseño de los espacios de trabajo recibe atención especial en la actualidad, centrándose en el bienestar mental de quienes los ocupan. Este proyecto propone una intervención para el área administrativa del Hotel El Dorado, con un enfoque en el bienestar mental a través de la integración de elementos naturales y la creación de espacios restauradores.

Ubicación

El Hotel El Dorado se encuentra ubicado en el Centro histórico de Cuenca, declarado Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO desde 1999. Se encuentra en la Calle Gran Colombia 7-87, entre las calles Luis Cordero y Hermano Miguel.

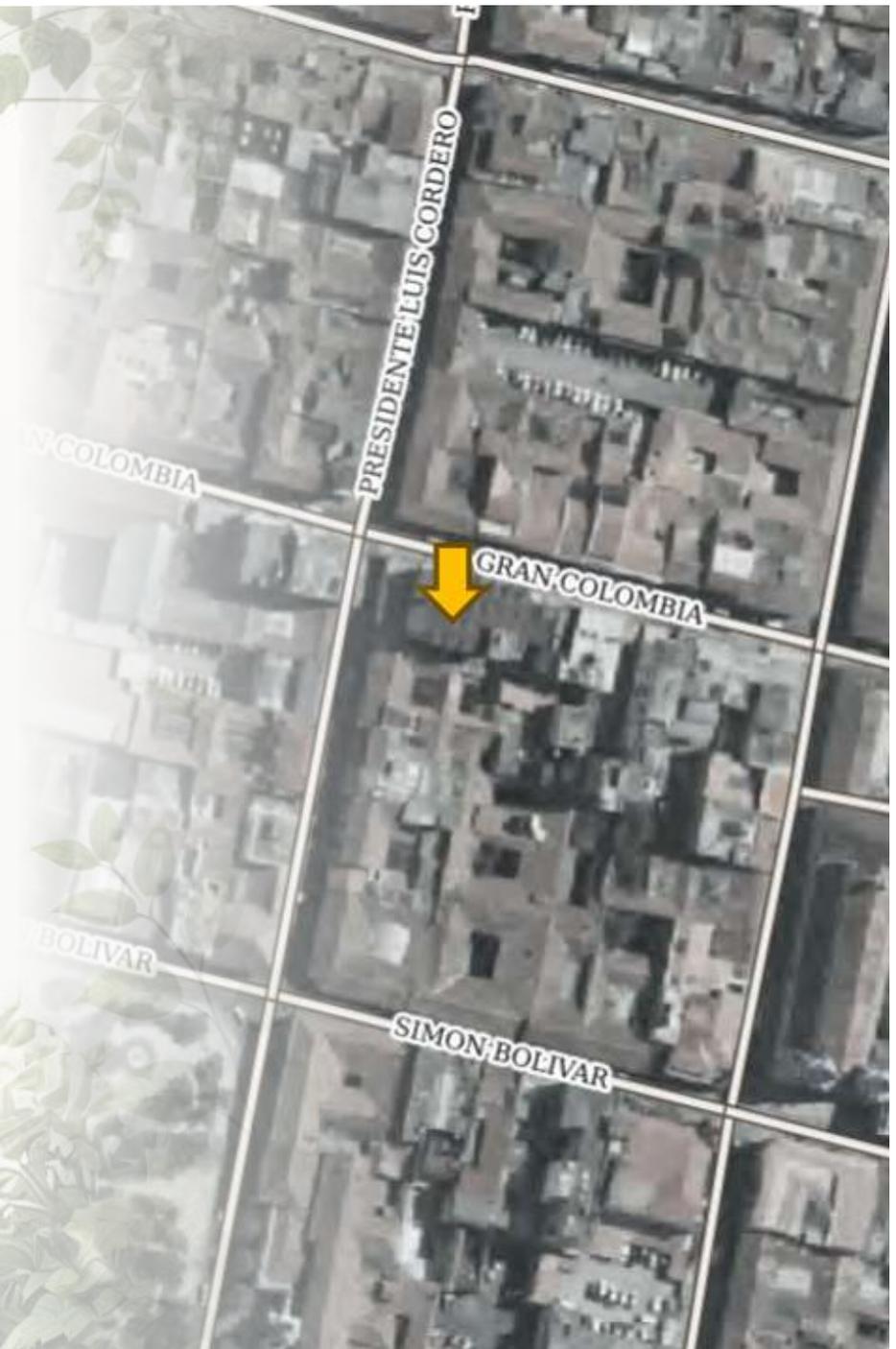


Imagen 25: Geoportal (2024)



Imagen 27: (María Emilia Durán, 2024)

- 1: La única presencia de elementos naturales es la planta de bambú.
- 2: No tiene vistas naturales ni en imágenes
- 3: No existen obras de arte que conecten con el lugar



1: Planta de bambú, única vegetación.

Imagen 28: (María Emilia Durán, 2024)

F2: Vista desde sala de espera



Imagen 29: (María Emilia Durán, 2024)

1: El área de socialización y recreación de la oficina es ese una esquina donde se encuentra una cafetera.
No hay más zonas que puedan servir para restauración.



1: Ingreso de luz natural a las oficinas, por tres tragaluces. El de la imagen es el más grande, los otros dos más pequeños son del mismo tamaño.

Imagen 30: (María Emilia Durán, 2024)



- 1: La única oficina privada del área.
- 2: No existe relación o control desde la oficina a los puestos de trabajo individuales, siempre el Gerente tiene que salir de la oficina para poder verlos.
- 3: Carece de vegetación o buena iluminación

Imagen 31: (María Emilia Durán, 2024)



Imagen 32: (María Emilia Durán, 2024)

- 1: El mobiliario se encuentra en buen estado.
- 2: No presenta vegetación o conexión con el lugar.



Imagen 33: (María Emilia Durán, 2024)

- 1: No existe vegetación o elementos naturales en el área de puestos de trabajo.
- 2: No existen elementos que representen la identidad del lugar.
- 3: Poca luz natural



1: Tiene buena privacidad, pero nada de elementos naturales o de diseño agradables.

Imagen 34: (María Emilia Durán, 2024)

2.12 Aplicación Tabla de Evaluación "M02 Naturaleza y lugar"

Aspecto	Calificación (1-5)	
Presencia de Elementos Naturales	2	
Calidad de las Vistas Naturales	1	
Conexión con la Identidad Local	1	

Interpretación del resultado

3-5: Necesita mejoras significativas; se deben considerar cambios inmediatos en el diseño y la integración de elementos naturales.



Imagen 35: María Emilia Durán (2024)

Las oficinas administrativas del Hotel El Dorado presentan una conexión limitada con la naturaleza. Aparte de una planta de bambú en la sala de espera y la entrada de luz natural a través de tragaluces, no se observan otros elementos naturales como agua, vegetación o animales. La madera utilizada en el mobiliario añade algo de calidez, pero la falta de visuales hacia el exterior disminuye la sensación de contacto con el entorno natural. Respecto a la conexión con el lugar, aunque las obras en la sala de espera son de un artista local, la relación con el contexto no es del todo clara.

2.13 Aplicación Tabla de Evaluación "M07 Espacios restauradores"

Aspecto	Calificación (1-5)	
Diseño de Espacios Restauradores	1	
Accesibilidad a Espacios Restauradores	1	
Elementos Naturales en el Diseño	1	
Oportunidades para la Privacidad	1	

Interpretación del resultado

4-7: Necesita mejoras significativas; se deben considerar cambios inmediatos en el diseño y la integración de espacios restauradores.



Imagen 36: (María Emilia Durán, 2024)

Actualmente, en el área administrativa del Hotel El Dorado no existen espacios específicamente destinados para la restauración o descanso de los empleados. Esto implica que los momentos de pausa y recuperación se realizan en el propio escritorio de cada persona, sin contar con privacidad ni acceso a elementos naturales, como vegetación o luz natural adicional. La ausencia de un ambiente dedicado al descanso podría limitar el potencial de recuperación de los empleados y afectar negativamente su bienestar y productividad, evidenciando una oportunidad para mejorar el diseño del espacio de trabajo en función de la salud y satisfacción de los empleados.

2.14 Análisis funcional del estado actual de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado

El área administrativa incluye una sala de reuniones con capacidad para diez personas y equipada con aire acondicionado. La gerencia cuenta con una oficina individual, mientras que el área administrativa está organizada para nueve personas que realizan sus actividades en un espacio compartido.

La distribución también incluye dos servicios higiénicos para el personal y las visitas, así como una sala de espera en la entrada para recibir a clientes o visitantes. Por último, se dispone de una bodega destinada al almacenamiento de documentación y materiales de contabilidad y de una estación de café.

1. Sala de reuniones
2. Gerencia
3. Área administrativa
4. Servicios Higiénicos
5. Sala de espera
6. Bodega de contabilidad
7. Estación de café

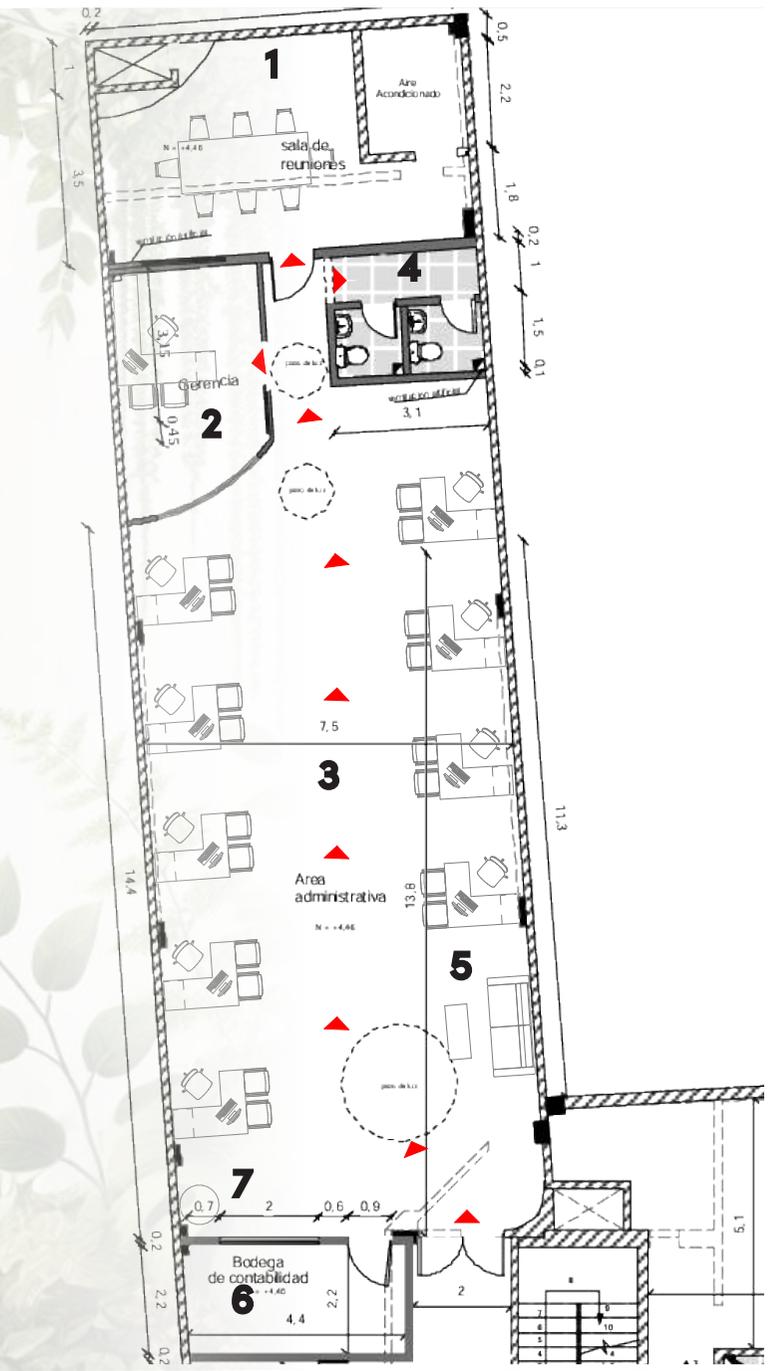


Imagen 37: Planos Hotel El Dorado (2024)

2.15 Conclusiones de la Evaluación del Estado Actual del Área Administrativa del Hotel El Dorado

El área administrativa del Hotel El Dorado presenta una notable carencia de elementos que favorezcan el bienestar de los empleados, especialmente en términos de conexión con la naturaleza y la provisión de espacios restauradores. La presencia de vegetación se limita a una única planta de bambú, lo que evidencia una falta de integración de elementos naturales que puedan aportar beneficios psicológicos y estéticos. Asimismo, no existe una conexión significativa con el entorno local ni se ofrecen visuales agradables, ni siquiera a través de imágenes o decoraciones que evoquen el contexto cultural o geográfico del lugar.

La luz natural, que ingresa únicamente por los tragaluces, se encuentra desaprovechada, ya que ilumina principalmente las zonas de circulación en lugar de las áreas de estancia donde los empleados pasan más tiempo. Esto representa una oportunidad perdida para mejorar la calidad del ambiente laboral mediante una mejor distribución de este recurso natural.

Los espacios dedicados a socializar y descansar

son escasos y poco funcionales. Por ejemplo, las únicas opciones identificadas son una cafetera ubicada en una esquina y los mismos puestos de trabajo, lo que limita significativamente las oportunidades para la interacción social y la desconexión del estrés laboral. Además, la privacidad es prácticamente inexistente, con excepción de la oficina del gerente, lo que podría afectar la concentración y la sensación de comodidad de los empleados en su entorno laboral.

Esta evaluación resalta la urgente necesidad de rediseñar el área administrativa del Hotel El Dorado, incorporando elementos y estrategias que promuevan el bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Implementar criterios como “Naturaleza y Lugar” y “Espacios Restauradores” del concepto MENTE de la certificación WELL podría ser clave para alcanzar estos objetivos.



Elementos Culturales

- Falta de arte Local.
- Desconexión cultural.

Diseño del Espacio

- Espacios de descanso inadecuados.
- Falta de privacidad.

Conexión con la Naturaleza

- Vegetación mínima.
- Luz natural inutilizada.

Entorno administrativo deficiente para los empleados

Oportunidades sociales

- Áreas comunes pobremente diseñadas.
- Interacción limitada.



2.16 Explorando la Experiencia del Personal Administrativo en el Hotel El Dorado

Se llevaron a cabo entrevistas con los diez trabajadores del área administrativa del Hotel El Dorado con el objetivo de comprender su percepción y experiencia en relación con el espacio laboral. Las preguntas fueron diseñadas tomando como base los criterios 'M02: Naturaleza y Lugar' y 'M07: Espacios Restauradores' del concepto MENTE de la certificación WELL, los cuales se han analizado a lo largo de este estudio. Estos criterios son esenciales para fomentar el bienestar integral de los empleados en su entorno de trabajo.

El criterio 'M02: Naturaleza y Lugar' pone énfasis en la integración de elementos naturales y la conexión del espacio con su entorno físico y cultural, aspectos que contribuyen a crear ambientes más saludables y estimulantes. Por su parte, el criterio 'M07: Espacios Restauradores' se centra en la creación de áreas que favorezcan la recuperación mental y física, promoviendo la relajación y la reducción del estrés, lo que resulta clave para incrementar la productividad y la satisfacción laboral.

El propósito principal de este estudio es desarrollar una propuesta de diseño interior para el

área administrativa del Hotel El Dorado basada en los lineamientos de la certificación WELL. A través de las entrevistas, se busca recopilar información valiosa sobre las necesidades, percepciones y preferencias de los empleados, lo que permitirá evaluar cómo implementar de manera efectiva estos criterios en el diseño del espacio.

Se espera que la propuesta resultante no solo transforme el entorno laboral en un espacio funcional y estéticamente agradable, sino que también contribuya significativamente al bienestar físico, mental y social de los trabajadores. Al promover una cultura organizacional más saludable y productiva, el rediseño del espacio administrativo del hotel podrá convertirse en un modelo de referencia para el diseño de oficinas centradas en el bienestar de los empleados.

2.17 Entrevista empleados del área administrativa del Hotel El Dorado

M02 Naturaleza y Lugar

Preguntas sobre la integración de la naturaleza

- ¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?
- ¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (en su estado de ánimo o nivel de estrés)?
- ¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?
- ¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?

Preguntas sobre el diseño y la identidad del lugar

- ¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?
- ¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?

M07 Espacios Restauradores

Preguntas sobre la experiencia en los espacios restauradores

- ¿Qué esperarías de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?
- ¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (Por favor, especifique si sería diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)
- ¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?
- ¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?

2.18 Conclusiones de las entrevistas

Preferencia por elementos naturales: La mayoría de los encuestados considera que la incorporación de elementos naturales, especialmente vegetación como plantas, contribuiría significativamente a mejorar la calidad del ambiente de trabajo y reduciría los niveles de estrés. Esto sugiere que los entornos laborales enriquecidos con elementos naturales podrían ofrecer beneficios psicológicos importantes, promoviendo un bienestar integral.

Perspectivas sobre la vegetación y el bienestar: Otro grupo de participantes manifestó que, aunque no sienten que la presencia de vegetación sea imprescindible para su bienestar, les resultaría agradable contar con mayor contacto con la naturaleza en el entorno laboral, siempre que este no interfiera en su concentración ni se convierta en un elemento distractor. Esta observación sugiere que el diseño debe buscar un equilibrio entre estética y funcionalidad.

Elementos ambientales más valorados: Los aspectos que más solicitaron los entrevistados para mejorar su entorno laboral incluyen luz natural, vegetación y visuales agradables. Estos fueron seguidos por preferencias adicionales, como

agua, música y aromas. Estos elementos, al ser percibidos como positivos, podrían contribuir a crear un ambiente de trabajo más acogedor y estimulante, alineado con los principios del bienestar.

Necesidad de espacios restauradores: Los espacios restauradores son vistos como una necesidad fundamental para la mayoría de los encuestados. Prefieren que estos lugares sean silenciosos y relajantes, siendo utilizados de manera frecuente o intermitente según las necesidades individuales. La demanda de estos espacios revela una clara preferencia por áreas que permitan recargar energías y gestionar el estrés diario.

Preocupación por la productividad: Algunos jefes expresaron inquietud respecto al posible uso inadecuado de los espacios restauradores, temiendo que puedan convertirse en una excusa para no cumplir con las responsabilidades laborales o en un distractor que reduzca la productividad. Esta preocupación destaca la importancia de diseñar estos espacios con criterios que favorezcan el equilibrio entre el bienestar de los empleados y los objetivos productivos de la organización.

Estas conclusiones subrayan la relevancia de un diseño interior que no solo sea funcional, sino también orientado al bienestar, respondiendo tanto a las necesidades de los empleados como a las expectativas de la gerencia.





Anteproyecto

“La arquitectura debe provocar serenidad al espíritu y bienestar al cuerpo.”

Luis Barragán



3) Capítulo 3_Anteproyecto

3.1 Aspectos a considerar en el Diseño del anteproyecto.	pg. 98
3.2 Referencias: Look and Feel	pg. 100
3.3 Programa para la propuesta de diseño interior de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado.	pg. 105
3.4 Planta Arquitectónica propuesta	pg. 106
3.5 Secciones Propuesta	pg. 107
3.6 Plantas 3D axonométrica propuesta	pg. 108
3.7 Renders	pg. 109
3.8 Detalle Constructivo Tragaluz	pg. 123
3.9 Conclusiones	pg. 125

3.1 Aspectos a considerar en el Diseño del anteproyecto

Tras realizar un análisis de la bibliografía sobre el bienestar mental, complementado con las evaluaciones de los casos de estudio y la información obtenida en las entrevistas al personal administrativo del Hotel El Dorado, se logró identificar una serie de variables clave que deben considerarse en el desarrollo de la propuesta de diseño interior:

Contacto con la naturaleza: Incorporar elementos naturales, como vegetación natural o artificial, para crear una conexión biófila en los espacios interiores.

Uso de materiales naturales: Priorizar el empleo de materiales como la madera en tonos cálidos, que aporten una sensación acogedora. Complementar con una paleta de colores neutros que transmita calma y equilibrio.

Iluminación natural: Maximizar su uso mediante diseños que favorezcan la entrada de luz diurna.

Iluminación artificial: Emplear sistemas que emulen la iluminación natural en áreas que lo requieran, asegurando un equilibrio visual y fun-

cional.

Elementos visuales: Incorporar imágenes o murales con paisajes naturales que fomenten una sensación de tranquilidad. En este contexto, se propone utilizar temáticas que conecten con la identidad de la ciudad de Cuenca, promoviendo un sentido de pertenencia.

Espacios de descanso y restauración: Diseñar áreas que permitan a los usuarios relajarse sin desconectarse completamente del ambiente laboral. Estos espacios deben favorecer la realización de conversaciones informales y momentos breves de esparcimiento.

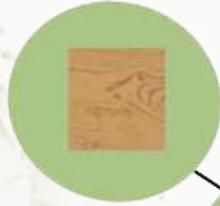
Estas variables serán fundamentales para crear un entorno interior que no solo priorice la estética, sino también el bienestar mental de los usuarios, promoviendo un equilibrio entre funcionalidad y confort.

Criterios



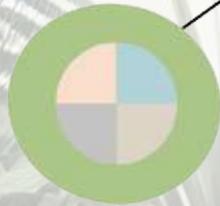
CONTACTO CON LA NATURALEZA

Incorporar elementos naturales, como vegetación natural o artificial, para crear una conexión biófila en los espacios interiores.



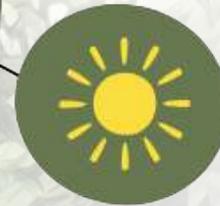
USO DE MATERIALES NATURALES

Priorizar el empleo de materiales como la madera en tonos cálidos, que aporten una sensación acogedora. Complementar con una paleta de colores neutros que transmita calma y equilibrio.



ILUMINACIÓN NATURAL:

Maximizar su uso mediante diseños que favorezcan la entrada de luz diurna.



BIENESTAR MENTAL

ESPACIOS DE DESCANSO Y RESTAURACIÓN:

Diseñar áreas que permitan a los usuarios relajarse sin desconectarse completamente del ambiente laboral. Estos espacios deben favorecer la realización de conversaciones informales y momentos breves de esparcimiento.



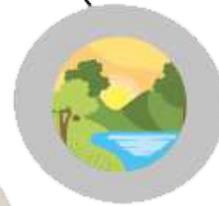
ELEMENTOS VISUALES:

Incorporar imágenes o murales con paisajes naturales que fomenten una sensación de tranquilidad. En este contexto, se propone utilizar temáticas que conecten con la identidad de la ciudad de Cuenca, promoviendo un sentido de pertenencia.



ILUMINACIÓN ARTIFICIAL:

Implear sistemas que emulen la iluminación natural en áreas que lo requieran, asegurando un equilibrio visual y funcional.



3.2 Look and Feel



Letrero de la marca



Espacios con elementos naturales



Vegetación en la recepción



Vegetación en los tragaluces

Tiras de madera, luz y vegetación



Pisos de gris claro, puede ser hormigón pulido o porcelanato



Murales con paisajes de Cuenca en cerámica



Lámparas con vegetación



3.2 Look and Feel



Sala de espera con con dos puestos y elementos naturales en paredes como piedra, madera



Mueble de recepción y tiras de madera



Puestos de concentración con materiales para reducir el ruido y elementos naturales como madera ó vegetación



3.2 Look and Feel



Puestos de reunión informal

Salas de reuniones pequeñas con T.V.



Puestos de trabajo individual

Oficina de gerencia con elementos naturales como madera y vegetación. Diseño de



Separación de puestos individuales con vegetación

Tiras de madera verticales para percibir mayor altura



Sala reuniones, Gerencia, Individual

3.2 Look and Feel



Ventana falsa con paisaje e iluminación



Graderío de uso múltiple

Vegetación en sala de reuniones

Graderío con posibilidad de descanso y restauración



Espacio restauración, Espacio uso múltiple, Sala reuniones formal

3.2 Look and Feel



Tiras de madera en las paredes



Lactario con materiales y



Lactario con uso para

Vegetación en la cafetería

Madera, vegetación y

Baños acogedores como los de una vivienda



3.3 Programa para la propuesta de diseño interior de las oficinas administrativas del Hotel El Dorado

El área administrativa será distribuida con los siguientes espacios: una recepción para la atención inicial de visitantes, junto a una sala de espera para quienes aguardan. Se disponen oficinas privadas para la gerencia y para recursos humanos, cada una destinada a una persona. La sala de directorio tiene capacidad para diez personas, y se incluye un punto de café para el uso del personal.

Para el descanso, se propone generar espacios restauradores, además de sala de uso múltiple y reuniones informales. El espacio abierto está destinado para ocho personas en estaciones de trabajo compartidas. La infraestructura se complementa con dos servicios higiénicos, un lactario para necesidades específicas y para el descanso y un archivo para la documentación contable.

DENSIDAD OCUPACIONAL		
# PERSONAS	ÁREA	TOTAL m2Xpersona
11	200	18.18m2

CUADRO RESUMEN	
ESPACIO	CANTIDAD
RECEPCIÓN	1
SALA ESPERA	1
COMEDOR	1
PUNTO DE CAFÉ	1
GERENCIA	1
RECURSOS HUMANOS	1
SALA U. MÚLTIPLE/MEDITACIÓN	1
ARCHIVO CONTABLE	1
SALA REUNIONES	1
LACTARIO/ RESTAURACIÓN	1
S.S.H.H.	2
AIRE ACONDICIONADO	1
PRINT	2
LOCKERS	8
EQUIPO	1
REUNIÓN	2
CONCENTRACIÓN/ LECTURA	2
INDIVIDUAL	8

3.4 Planta Arquitectónica propuesta

escala 1:100



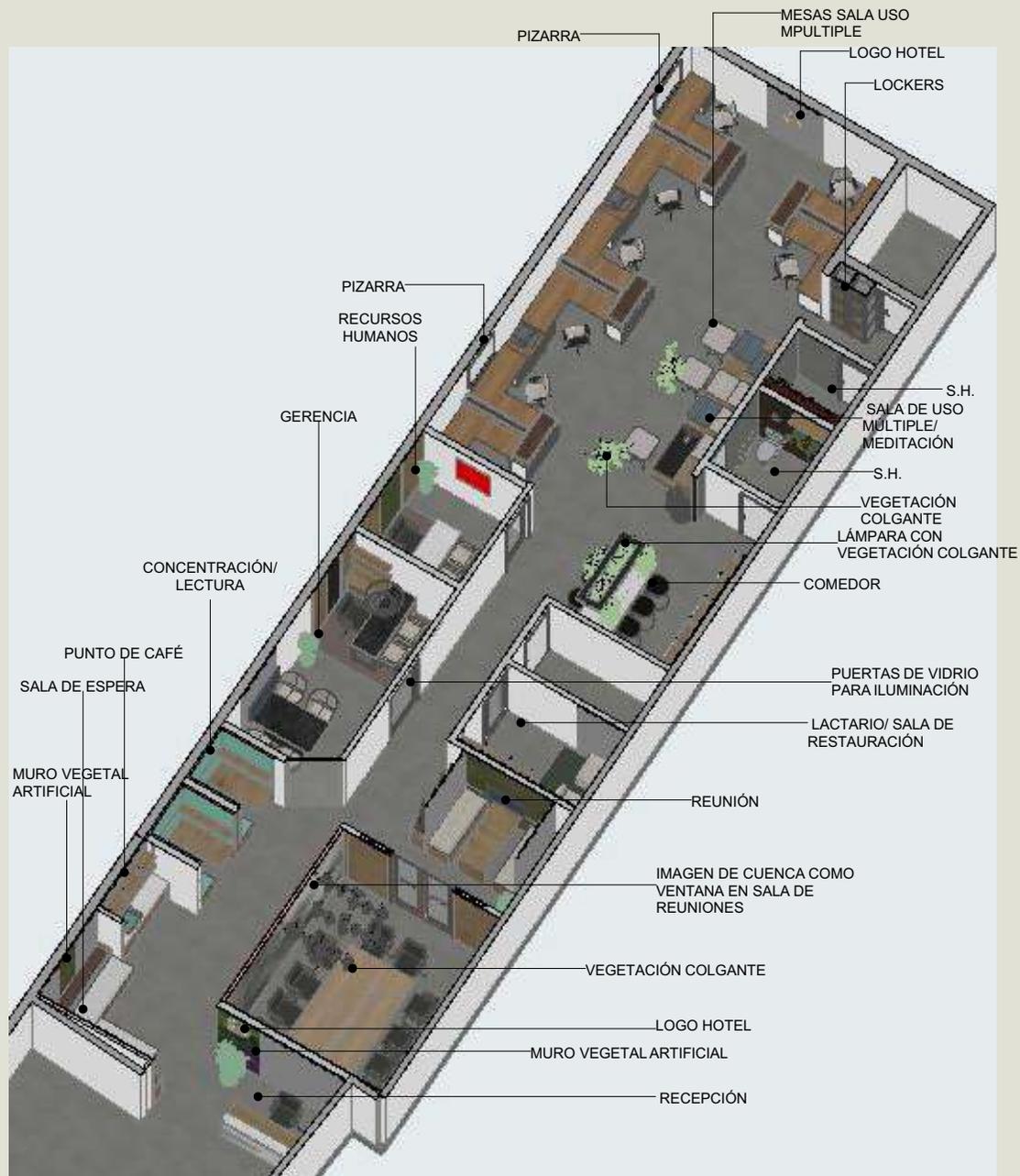
3.5 Secciones Propuesta



Sección A-A
escala 1:100



Sección B-B
escala 1:100



3.6 Planta 3D axonométrica propuesta

3.7 Renders



1: Se propone la incorporación de una recepción para mejorar la atención a los clientes y garantizar la privacidad de los trabajadores.



2: Empleo de materiales naturales, como la madera y el mármol.

3: Integración de vegetación, tanto artificial como natural.



1: Punto de café diseñado como un espacio para la socialización, la recreación y el descanso.



2: Sala de espera destinada a visitantes y empleados, concebida como una zona de recuperación.



3: Integración de vegetación, tanto artificial como natural, en los espacios restauradores y de descanso.



1: Espacios de concentración o de lectura, diseñados para garantizar la privacidad de los empleados, gracias a su ubicación estratégica y el uso de materiales adecuados.



2: Incorporación de una imagen de un paisaje de Cuenca que simule una ventana con vistas a la naturaleza, fortaleciendo la conexión con la identidad de la ciudad.





1: Oficina privada destinada al gerente del hotel.



2: Sala de reuniones exclusiva para el gerente.



3: Empleo de materiales naturales e incorporación de vegetación.

4: Refuerzo de la conexión con la identidad de la ciudad de Cuenca mediante la integración de obras de arte locales.



1: Incorporación de una imagen de un paisaje de Cuenca que simule una ventana con vistas a la naturaleza, reforzando la conexión con la identidad de la ciudad.



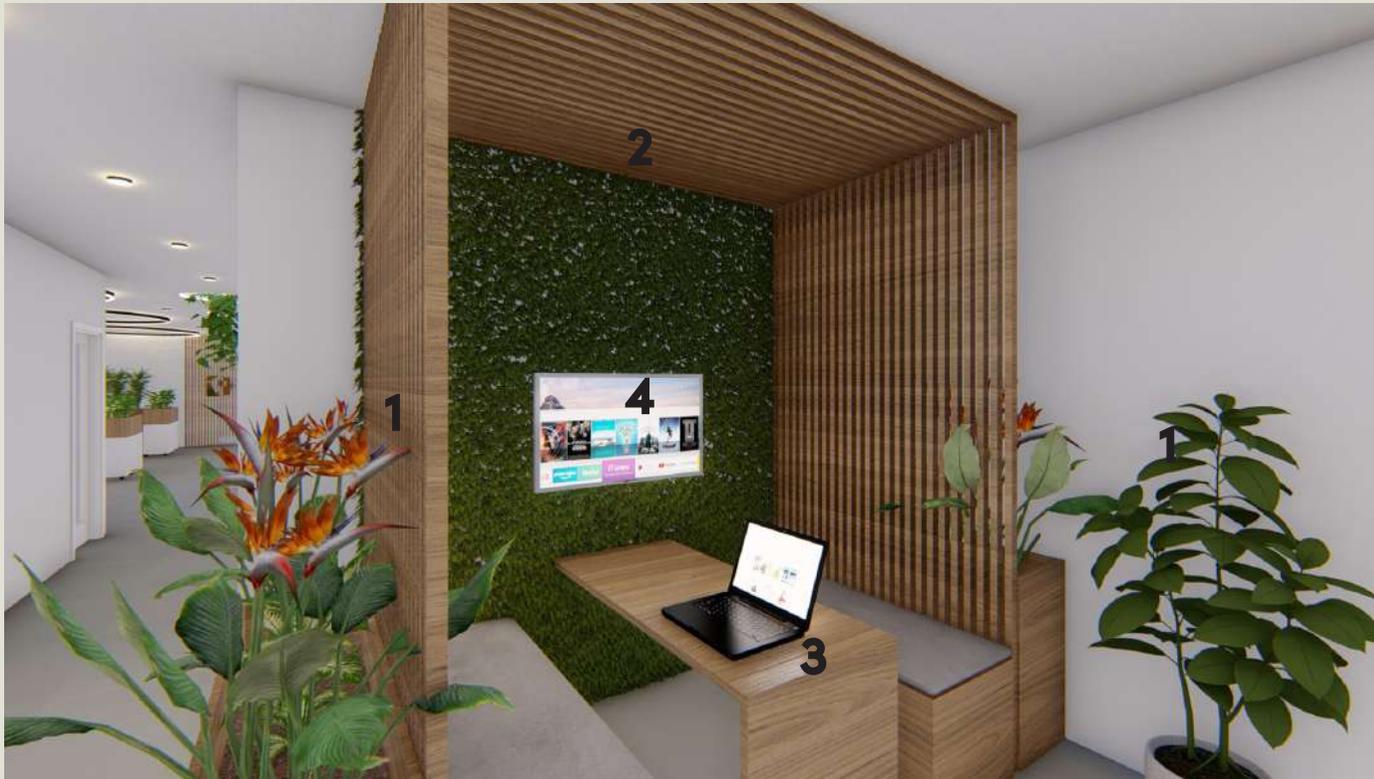
2: Maximización del aprovechamiento de la luz natural proveniente del tragaluz más grande de la oficina, complementado con la adición de vegetación.



3: Integración de vegetación, tanto natural como artificial.



4: Uso de materiales naturales para realzar la calidez y la sostenibilidad del espacio.



- 1: Implementación de vegetación natural.
- 2: Inclusión de vegetación artificial.
- 3: Empleo de materiales naturales, como madera.
- 4: Garantía de privacidad y uso de elementos tecnológicos para facilitar reuniones informales de manera cómoda.



- 1: Empleo de materiales naturales, como madera y mármol.
- 2: Integración de vegetación, tanto natural como artificial.
- 3: Vinculación con la identidad local a través de la incorporación de obras de arte.



1: Área de café destinada al uso de los trabajadores, diseñada con materiales naturales.

2: Espacio privado adaptable, pensado para funcionar como zona de lactancia en caso de necesidad, pero que, en condiciones habituales, servirá como un espacio restaurador.

3: Uso de imágenes agradables para crear visuales atractivas y reconfortantes.



- 1: Creación de un espacio diseñado para fomentar la socialización.
- 2: Inclusión de vegetación artificial.
- 3: Aprovechamiento de la luz natural proveniente de los tragaluces, complementada con iluminación artificial, destacando los tragaluces en el diseño mediante vegetación colgante.



1: Incorporación de vegetación artificial.



2: Instalación de puertas de vidrio para optimizar el ingreso de luz natural en la oficina de Recursos Humanos.

3: Diseño de espacios flexibles destinados a diversos usos, como reuniones informales, descanso, charlas y meditación.



1: Incorporación de vegetación natural.



2: Uso del logotipo de la empresa para reforzar la conexión con la organización.



3: Empleo de materiales naturales y cálidos, como la madera.

4: Creación de un espacio flexible que permita realizar diversas actividades, como descanso, reuniones, trabajo individual y meditación.



1: Puestos de trabajo individual separados por vegetación natural para proporcionar privacidad.



2: Inclusión de pizarras para facilitar el trabajo.

3: Iluminación adecuada y suficiente para realizar tareas de manera eficiente.

4: Uso de colores claros y tonos neutros para crear un ambiente tranquilo y funcional.



1: Materiales cálidos y agradables, como madera y mármol.



2: Incorporación de vegetación artificial.

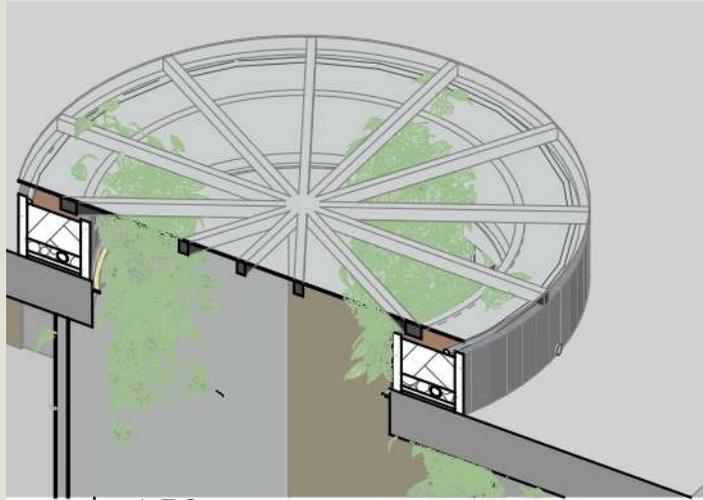


3: Instalación de barras de seguridad para personas con capacidades diferentes.

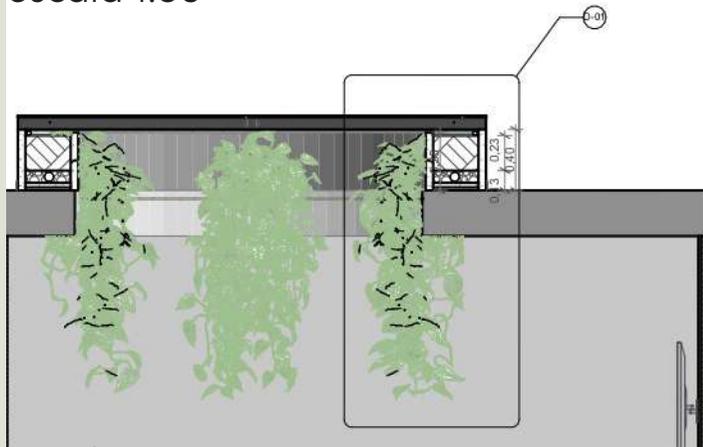


1: Uso de materiales que imiten la madera y colores neutros.
2: Integración de vegetación artificial.



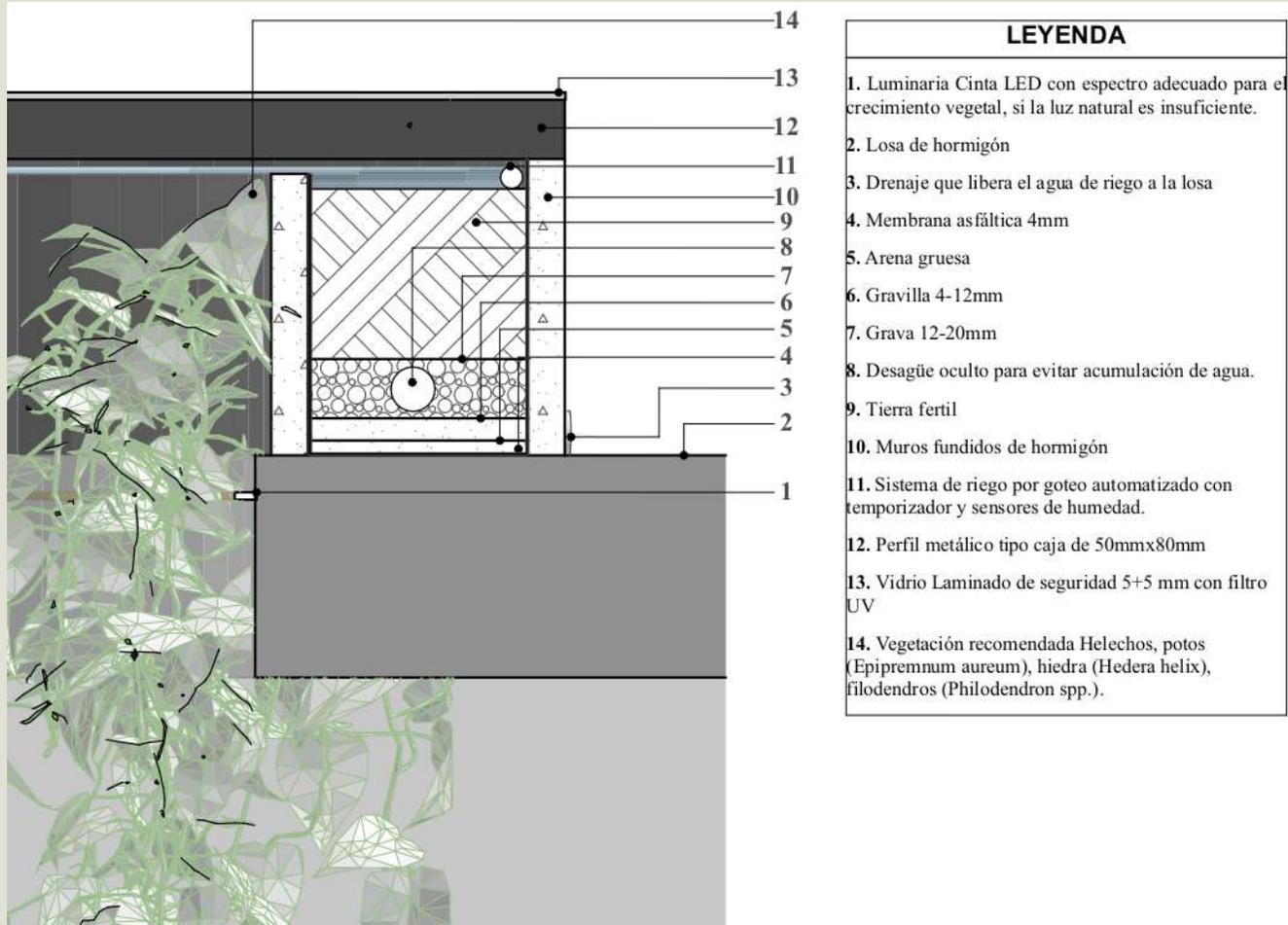


escala 1:50



escala 1:50

Este detalle constructivo contempla la incorporación de vegetación colgante en un tragaluz con el objetivo de mejorar el bienestar de los ocupantes mediante la integración de elementos naturales en el diseño interior.



escala 1:10

Mantenimiento

- Revisión periódica del sistema de riego y drenaje.
- Poda y sustitución de plantas según su ciclo de vida.
- Limpieza de la estructura del tragaluz y elementos de soporte.
- Control fitosanitario para evitar plagas y enfermedades.

3.9 Conclusiones

La presente tesis, que propone un diseño interior para el área administrativa del Hotel El Dorado, basado en el concepto “Mente” de la certificación WELL, permite concluir que el diseño interior tiene un impacto significativo en el bienestar mental de los usuarios.

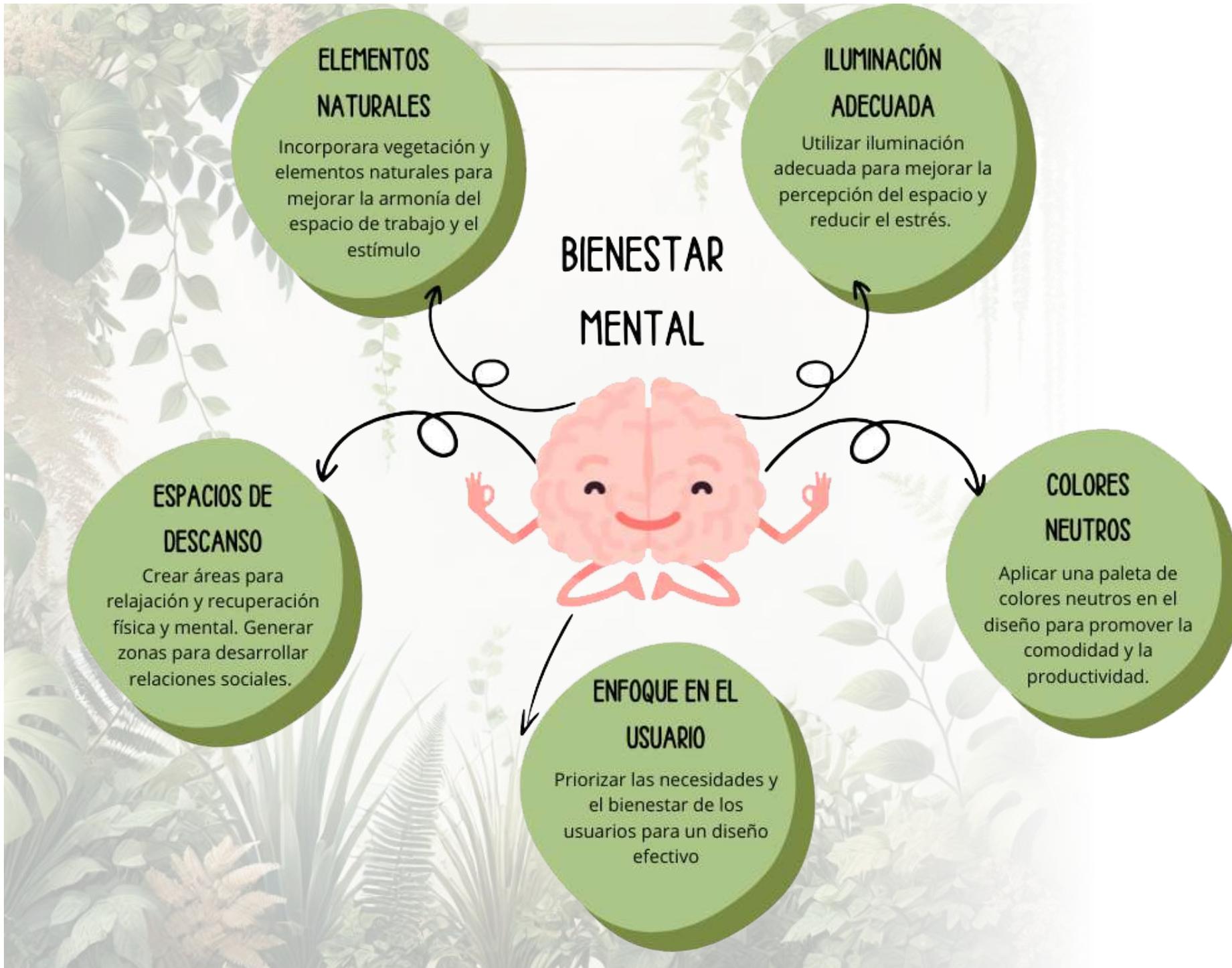
La implementación de elementos naturales, una iluminación adecuada y el uso de colores neutros, mejora la percepción del espacio y contribuye a la reducción del estrés laboral. La incorporación de vegetación, tanto natural como artificial, y la utilización de imágenes relacionadas con la naturaleza o la identidad local (en este caso, temas representativos de la ciudad de Cuenca), contribuyen a crear un entorno más armónico y estimulante.

Es muy importante que los usuarios sean el centro del diseño. Las entrevistas realizadas a los usuarios del espacio administrativo permitieron identificar sus necesidades específicas y orientaron la propuesta hacia soluciones que promuevan la comodidad, la productividad y un sentido de pertenencia.

Diseñar espacios de descanso y áreas para conversaciones informales dentro del ambiente laboral resulta fundamental para fomentar momentos de desconexión breve y relajación, lo que impacta positivamente en la salud mental de los empleados.

Un diseño interior que priorice el bienestar mental no solo mejora la calidad de vida de los usuarios, sino que también incrementa la productividad, reduce el ausentismo y fomenta un ambiente laboral más positivo.

En conclusión, el diseño interior enfocado en el bienestar mental de los ocupantes es una herramienta clave para combatir las principales afecciones mentales que afectan hoy en día a gran parte de la población trabajadora, por ello es esencial prestar atención a las necesidades funcionales como emocionales de los ocupantes de un espacio de trabajo. Esta propuesta sienta las bases para futuras intervenciones que busquen equilibrar estética, funcionalidad y bienestar, estableciendo un modelo replicable en otros entornos laborales administrativos.





Referencias

Bibliografía

- Artan, D., Ergen, E., Tekçe, I., & Yilmaz, N. (2022). Influence of Office Building Design on Occupant Satisfaction. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science, 1101(6). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/1101/6/062028>
- Ayuso Sánchez, J. (2019). Mejora cuantitativa de las prestaciones de los espacios de trabajo. Empleo de vegetación, luz natural y madera.
- Browning, W., Ryan, C., & Clancy, J. (2014). 14 patrones de diseño biofílico.
- Candido, C., Chakraborty, P., & Tjondronegoro, D. (2019). The rise of office design in high-performance, open-plan environments. Buildings, 9(4). <https://doi.org/10.3390/buildings9040100>
- Cevallos Bravo, M. D. (2021). Evaluación de espacios u oficinas con criterios biofílicos en el diseño interior como estrategia de productividad y bienestar laboral - Caso de estudio Despacho de arquitectura. <https://distritooficina.com/tendencias/de-oficina-inteligente-a-oficina-saludable/>
- Ching, F. D. K., Binggeli, C., Tessio, L., & Rojas, M. (2015). Diseño de interiores: Un manual. GG, Editorial Gustavo Gili.
- Colenberg, S., Appel-Meulenbroek, R., Romero Herrera, N., & Keyson, D. (2023). Interior designers' strategies for creating social office space. Ergonomics. <https://doi.org/10.1080/00140139.2023.2270788>
- Gibbs, J. (2005). Interior Design. Laurence King. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=K89sxpEAQPIC>
- Gasalla, R. (2022, March). Cómo conseguir el bienestar de las personas en los espacios de trabajo. Facility Management Magazine, 26-27. https://issuu.com/hernando8850/docs/revista_ifma_17-225px
- HermanMiller. (2013). Nature-Based Design: The New Green.
- HermanMiller. (2017). Case Study: Tavistock Development Company. file:///C:/Users/Maria%20Emilia%20Duran/Documents/MAESTRIA/MODULO%2015/CASOS%20DE%20ESTUDIO/cs_tav_full.pdf
- HermanMiller. (n.d.). ¿Puede Public Office Landscape aumentar el flujo de ideas entre las personas? Una alta firma del diseño lo descubre.
- Higuero, T. (2019). El irresistible ascenso del Edificio Saludable. AQ5.
- Human Spaces. (2023). The Global Impact of Biophilic Design in the Workplace. <https://blog>.

interface.com/office-design-trends-1970s-to-day/

- Ildiri, N., Bazille, H., Lou, Y., Hinkelman, K., Gray, W. A., & Zuo, W. (2022). Impact of WELL certification on occupant satisfaction and perceived health, well-being, and productivity: A multi-office pre- versus post-occupancy evaluation. *Building and Environment*, 224. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2022.109539>
- International WELL Building Institute. (2015). El manual de certificación aplica a WELL v1.
- International WELL Building Institute. (2016). The WELL Building Institute. <https://standard.wellcertified.com/sites/default/files/The%20WELL%20Building%20Standard%20v1%20with%20May%202016%20addenda.pdf>
- Jaramillo Sarmiento, F. A. (2007). Implementación de un plan de negocios para aumentar las ventas en el Dorado Hotel.
- Knoll. (2017). Workplace Planning for Today and Beyond. <https://www.knoll.com/knollnews-detail/workplace-planning-for-today-and-beyond>
- Marzban, S., Candido, C., Avazpour, B., Mackey, M., Zhang, F., Engelen, L., & Tjondronegoro, D. (2023). The potential of high-performan-

ce workplaces for boosting worker productivity, health, and creativity: A comparison between WELL and non-WELL certified environments. *Building and Environment*, 243. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2023.110708>

- Nelson, E. (2020, July 6). Las claves de la oficina saludable en el entorno actual. Distrito Oficina.
- Noorhani, N. M. A., Mustapha, A. A., & Adnan, H. (2021). Project Management Roles and Task for Interior Designer During Design Phase. *International Journal of Sustainable Construction Engineering and Technology*, 12(5 Special Issue), 136–146. <https://doi.org/10.30880/ijscet.2021.12.05.014>
- Ochoa Carrera, M. F. (2016). Determinación del proceso para la constitución y funcionamiento del establecimiento hotelero en el cantón Cuenca, de acuerdo a la legislación turística ecuatoriana vigente al 2015.
- Pérez, A. E. (2004). Diseño interior: Solución integral a los espacios.
- Pile, J. (2005). *A History of Interior Design*. Laurence King. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=YVQJvcl1XeoC>
- Polifroni Peñate, O. (2012). El diseño de es-

pacios como hábitat interior del ser humano. Modul. Arquít. CUC, 11(1), 47–54.

- Porro Silvia, Q. I. (2010). El espacio en el diseño de interiores (2nd ed.). Nobuko. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=qd9JEAAAQBAJ>
- Prieto, A. (2010). La apertura del espacio de trabajo.
- Steelcase. (2024). Repensando Bienestar. Steelcase. <https://www.steelcase.com/eu-en/research/articles/rethinking-wellbeing/>
- Steelcase. (2024, September 1). La nueva oficina de la Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái prioriza el bienestar, la colaboración y la comunidad. <https://www.steelcase.com/eu-en/research/articles/topics/wellbeing/new-hawaii-state-federal-credit-union-office-prioritizes-wellness-collaboration-and-community/>
- Subils, B., Solá, G., Hernández, X., Calleja, A., Solé, M., Nogareda, C., Solé, C., & Dolores, M. (n.d.). El Síndrome del Edificio Enfermo.
- Ventura, O. (2022, March). Presente y futuro de los espacios de trabajo. Inmueble, 215. <https://revistainmueble.economistjurist.es/presente-y-futuro-de-los-espacios-de-trabajo/>
- Vedvik, R. (2021). Comprender la certifica-

ción WELL v2. Gale.

- Weidemann, S., & Brill, M. (2001). Disproving widespread myths about workplace design. Kimball International.

Bibliografía Imágenes

- Imagen 1

ChatGPT. (2024). Representación visual de un espacio de trabajo administrativo diseñado para promover la salud mental [Imagen generada por IA para el proyecto de tesis sobre diseño interior basado en el concepto 'Mente' de la certificación WELL]. OpenAI.

- Imagen 2

Limobel. (2025, febrero 22). Cómo han cambiado las oficinas en los últimos 100 años: estética, funcionalidad y sostenibilidad. <https://limobelinwo.com/oficinas-antiguas-versus-oficinas-modernas-como-hemos-cambiado/>

- Imagen 3

OpenAI. (2024). Representación artística del concepto de espacio interior como recurso clave para optimizar la salud mental [Imagen generada por IA]. OpenAI DALL-E.

- Imagen 4

OpenAI. (2024). Representación artística de la influencia del diseño de espacios de trabajo en el bienestar de los empleados [Imagen generada por IA]. OpenAI DALL-E.

- Imagen 5

ChatGPT. (2024). Ilustración esquemática vertical sobre cómo el diseño interior afecta la salud

mental de los empleados [Imagen generada por inteligencia artificial]. OpenAI.

- Imagen 6

OpenAI. (2024). Ilustración esquemática vertical que resume las tendencias de los espacios de trabajo saludables. DALL-E.

- Imagen 7

Sphera. (2024). Los 10 conceptos del WELL Building Standard. <https://www.spherasostenible.com/nuestro-blog/certificacion-well>

- Imagen 8

OpenAI. (2024). Ilustración vertical de la característica M02: Naturaleza y lugar de la certificación WELL en espacios de trabajo.

- Imagen 9

OpenAI. (2024). Esquema de la característica M02: Naturaleza y lugar de la certificación WELL.

- Imagen 10

OpenAI. (2024). Espacio de trabajo administrativo con diseño biofílico [Imagen generada por inteligencia artificial]. OpenAI DALL-E.

- Imagen 11

OpenAI. (2024). Ilustración vertical de la característica M07: Espacios restauradores de la certificación WELL en una oficina.

- Imagen 12

OpenAI. (2024). Esquema de la característica M07: Espacios restauradores de la certificación WELL.

· Imagen 13

Steelcase. (2024, septiembre 1). La nueva oficina de la Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái prioriza el bienestar, la colaboración y la comunidad. <https://www.steelcase.com/eu-en/research/articles/topics/wellbeing/new-hawaii-state-federal-credit-union-office-prioritizes-wellness-collaboration-and-community/>

· Imagen 14

Steelcase. (2024, septiembre 1). La nueva oficina de la Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái prioriza el bienestar, la colaboración y la comunidad. <https://www.steelcase.com/eu-en/research/articles/topics/wellbeing/new-hawaii-state-federal-credit-union-office-prioritizes-wellness-collaboration-and-community/>

· Imagen 15

Steelcase. (2024, septiembre 1). La nueva oficina de la Cooperativa de Crédito Federal del Estado de Hawái prioriza el bienestar, la colaboración y la comunidad. <https://www.ste->

[elcase.com/eu-en/research/articles/topics/wellbeing/new-hawaii-state-federal-credit-union-office-prioritizes-wellness-collaboration-and-community/](https://www.steelcase.com/eu-en/research/articles/topics/wellbeing/new-hawaii-state-federal-credit-union-office-prioritizes-wellness-collaboration-and-community/)

· Imagen 16

Office Snapshots. (2024, septiembre 1). CBRE Offices – Amsterdam. <https://officesnapshots.com/2019/10/01/cbre-offices-amsterdam/>

· Imagen 17

Office Snapshots. (2024, septiembre 1). CBRE Offices – Amsterdam. <https://officesnapshots.com/2019/10/01/cbre-offices-amsterdam/>

· Imagen 18

Office Snapshots. (2024, septiembre 1). CBRE Offices – Amsterdam. <https://officesnapshots.com/2019/10/01/cbre-offices-amsterdam/>

· Imagen 19

Herman Miller. (2024, septiembre 1). ¿Puede Public Office Landscape aumentar el flujo de ideas entre las personas? Una alta firma del diseño lo descubre. https://www.hermanmiller.com/es_mx/research/categories/case-studies/fuseproject/

· Imagen 20

Herman Miller. (2024, septiembre 1). ¿Puede Public Office Landscape aumentar el flujo de ideas

entre las personas? Una alta firma del diseño lo descubre. https://www.hermanmiller.com/es_mx/research/categories/case-studies/fuseproject/

· Imagen 21

Herman Miller. (2024, septiembre 1). ¿Puede Public Office Landscape aumentar el flujo de ideas entre las personas? Una alta firma del diseño lo descubre. https://www.hermanmiller.com/es_mx/research/categories/case-studies/fuseproject/

· Imagen 22

Little. (2024, septiembre 1). Tavistock Development Company. <https://www.littleonline.com/work/project/tavistock/>

· Imagen 23

Herman Miller. (2024, septiembre 1). ¿Can Office Design Build Community? https://www.hermanmiller.com/en_apc/research/categories/case-studies/tavistock-development-company/

· Imagen 24

Herman Miller. (2024, septiembre 1). ¿Can Office Design Build Community? https://www.hermanmiller.com/en_apc/research/categories/case-studies/tavistock-development-company/

· Imagen 25

Geoportal. (2024). Ubicación Hotel El Dorado. <https://ide.cuenca.gob.ec/geoportal-web/viewer.jsf>

· Imagen 26

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 27

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 28

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 29

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 30

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 31

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 32

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

· Imagen 33

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Ofi-



cinas Hotel El Dorado.

- Imagen 34

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

- Imagen 35

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

- Imagen 36

Durán Carrasco, M. E. (2024). Estado actual Oficinas Hotel El Dorado.

- Imagen 37

Gerencia Hotel El Dorado. (2024). Planos Estado actual Hotel El Dorado.

A vertical garden wall featuring a variety of tropical plants. On the left, large Monstera leaves with characteristic holes are prominent. Interspersed are various ferns, some with delicate, feathery fronds and others with more robust, spiky leaves. On the right side, several long, thin, green hanging vines cascade down. The background is a soft, light-colored wall, and the overall scene is bathed in natural, diffused light, creating a vibrant and lush atmosphere.

Anexos

Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	No Existe	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Dos tragaluces	Pueden saber cuándo es de día o de noche
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Si	
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Vegetación	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	Tiene un estilo ejecutivo, minimalista
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Los cuadros del Carrasco	No reflejan la ciudad
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	No existen	Son los mismos escritorios
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	30 minutos al día; 15 minutos en la mañana y 15 minutos en la tarde
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Estación de café Vegetación	

Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	No hay conexión	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Arreglos florales	No hace falta elementos naturales
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	No	
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Vegetación	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	Si refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Colores y la madera	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Esperaría que no tengan mucho ruido	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Ocasionalmente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si	Más bienestar mental
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Cafetería Sofá	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	Impredecible	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Bambú a la entrada	Mas plantas para armonizar la energía
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Totalmente	Ayuda a relajarse
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Cada escritorio con una maceta	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	No hay	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Música y agua	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si	Para no colapsar
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Música, Flores, Aromaterapia	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	No hay naturaleza	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Bambú y tragaluz	No afecta en nada
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Si	Sin que fuera un distractor
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Más vegetación	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Los compañeros de trabajo son Cuencanos	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Cómodos y con vegetación, con vistas	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Por supuesto	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Mejor ventilación	No café solo descanso



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	No hay relación	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	La luz natural de los tragaluces	Ambiente más positivo y mejor rendimiento
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Si	La naturaleza relaja
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Más vegetación	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	Se refleja la marca del hotel	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Los muebles por los colores del hotel	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Un lugar silencioso y relajante	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si mucho	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Sillón, Estación de café, Visuales	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	Muy poca relación	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Luz natural por el tragaluz	Da alegría
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Si	
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Plantas Ventanales	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No hay identidad	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Cuadros del Carrasco	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Silencioso	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Ocasionalmente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Estación de café, Conexión con la naturaleza, Sillón	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	Mala	No hay naturaleza
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Solo hay el bambú de la entrada	Se siente claustrofobia y estrés
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Por supuesto	
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Vegetación, Agua, Ventanas	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	No hay	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Ideal, super necesario	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Por supuesto	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Café Sillón	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	No hay relación	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Luz del tragaluz	Ya se acostumbra, al inicio si le molestaba
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	No	Creo que no mejoraría, pero si me gustaría
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Plantas	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	No hay	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Más que descanso un espacio social	
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Diariamente	Después del almuerzo
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Si	Disminuir el estrés
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	T.V., Sillón, Vegetación	Como la sala de una casa



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	Falta espacios verdes	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Afecta la falta de luz natural	Cansa la vista
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	Si	
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Más iluminación natural, Aromas, Vegetación	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	No refleja	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	Ninguno	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Mobiliario cómodo en el puesto de trabajo	Estos espacios pueden ser muy distractores para los empleados
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Ocasionalmente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	Posiblemente	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Música, Mobiliario cómodo, Vegetación	



Categoría	Pregunta	Respuesta del empleado	Observaciones/ Recomendaciones
M02 Naturaleza y Lugar Integración de la naturaleza			
Experiencia diaria en relación con la naturaleza	¿Cómo describiría su experiencia diaria en el entorno de trabajo en relación con la naturaleza?	Arreglos florales	
Elementos naturales en la oficina	¿Qué tipos de elementos naturales (plantas, agua, luz natural) tiene en su oficina, y cómo le afectan emocionalmente (estado de ánimo o nivel de estrés)?	Bambú	
Vistas hacia espacios verdes	¿Cree que tener vistas hacia espacios verdes o elementos naturales mejoraría su productividad?	No	Pero si le gustaría
Mejoras para la conexión con la naturaleza	¿Qué cambios le gustaría ver en su espacio de trabajo para mejorar la conexión con la naturaleza?	Vegetación Colores relajantes	
M02 Naturaleza y Lugar Diseño y la identidad del lugar			
Identidad local reflejada en el diseño	¿De qué manera siente que el diseño de su oficina refleja la identidad local o la cultura de la comunidad?	De manera tradicional	
Elementos representativos de la cultura local	¿Hay elementos específicos que considere representativos de la cultura local?	No hay	
M07 Espacios Restauradores Experiencia en los espacios restauradores			
Expectativas de los espacios de descanso	¿Qué esperaría de los espacios destinados al descanso y la recuperación en el lugar de trabajo?	Son buenos	Para recuperar fuerzas
Frecuencia de uso de los espacios restauradores	¿Con qué frecuencia utilizaría estos espacios restauradores durante su jornada laboral? (diariamente, semanalmente, ocasionalmente, etc.)	Semanalmente	
Impacto en el bienestar mental o físico	¿Cree que el uso de estos espacios contribuiría a mejorar su bienestar mental o físico en el trabajo?	No	
Elementos deseados en los espacios restauradores	¿Qué elementos le gustaría que incluyeran los espacios restauradores de su oficina?	Sillón Té	

