



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**FACULTAD DE
DISEÑO Y ARTE**

**ESCUELA DE
DISEÑO DE
INTERIORES**

CARRERA DISEÑO DE INTERIORES

DISEÑO INTERIOR DE UN CENTRO DE MEDITACIÓN

A PARTIR DE ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS Y DISEÑO SENSORIAL
ORIENTADAS AL BIENESTAR DE LOS USUARIOS.

TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN DISEÑO DE INTERIORES

AUTORA

MARIA ALEJANDRA MOLINARI ESCUDERO

DIRECTOR

ARQ. VERÓNICA HERAS BARROS, PH.D

**CUENCA - ECUADOR
2026**



**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

**FACULTAD DE
DISEÑO Y ARTE**

**ESCUELA DE
DISEÑO DE
INTERIORES**

CARRERA DISEÑO DE INTERIORES

DISEÑO INTERIOR DE UN CENTRO DE MEDITACIÓN

A PARTIR DE ESTRATEGIAS DE MINDFULNESS Y DISEÑO SENSORIAL
ORIENTADAS AL BIENESTAR DE LOS USUARIOS.

**TRABAJO DE GRADUACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN DISEÑO DE INTERIORES**

AUTORA

MARIA ALEJANDRA MOLINARI ESCUDERO

DIRECTOR

ARQ.VERÓNICA HERAS BARROS, PH.D

**CUENCA - ECUADOR
2026**

TABLA DE CONTENIDO

PRELIMINARES

DEDICATORIA	VI
AGRADECIMIENTOS	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT	IX
OBJETIVOS	X

CAPÍTULO 1. CONCEPTUALIZACIÓN

1.1 INTRODUCCIÓN	3
1.2 ANTECEDENTES	4
1.3 PROBLEMÁTICA	6
1.4 ESTADO DEL ARTE	7
1.5 MARCO CONCEPTUAL	12
1.6 HOMÓLOGOS	19

CAPÍTULO 2. USUARIO Y SITIO

2.1 DESCRIPCIÓN DEL CASO DE INTERVENCIÓN	26
2.2 LEVANTAMIENTO ARQUITECTÓNICO	27
2.3 SOLEAMIENTO	28
2.4 ZONIFICACIÓN EXISTENTE	29
2.5 ESTADO ACTUAL	30
2.6 MAPA DE ACTORES	31
2.7 CUSTOMER JOURNEY MAP	32
2.8 MAPA DE EMPATÍA	33
2.9 PERSONA DESIGN	34

CAPÍTULO 3. ESTRATEGIAS

3.1 ESTRATEGIAS CONCEPTUALES Y OPERATIVAS	38
3.2 ESTRATEGIA BASADA EN MINDFULNESS	39
3.3 ESTRATEGIA DE DISEÑO SENSORIAL	41
3.4 ESTRATEGIA DE ERGONOMÍA	43

CAPÍTULO 4. PROYECTO DE DISEÑO

4.1 ZONIFICACIÓN	48
4.2 DISTRIBUCION GENERAL	49
4.3 PLANTA ÚNICA	51
4.4 PISOS	52
4.5 CIELO RASO	53
4.6 HIDROSANITARIA /AGUA POTABLE	54
4.7 PLANTA DE ILUMINACIÓN	55
4.8 PLANTA DE CORTES	57
4.9 PLANTA DE CAMARAS	61
4.10 PERSPECTIVAS DIGITALES	62

CAPÍTULO 5. FACTIBILIDAD

5.1 SECCIÓN 1	72
5.2 SECCIÓN 2	73
5.3 SECCIÓN 3	74
5.4 SECCIÓN 4	75
5.5 SECCIÓN 5	76
5.6 SECCIÓN 6	77
5.7 UBICACIÓN DE MOBILIARIO	78
5.8 FICHA DE MOBILIARIO 1	79
5.9 FICHA DE MOBILIARIO 2	80
5.10 FICHA DE MOBILIARIO 3	81
5.11 PRESUPUESTO DE OBRA	82

CAPÍTULO 6. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

6.1 JUSTIFICACIÓN	87
6.2 CONCEPTOS CLAVE QUE ESTRUCTURAN EL PROYECTO	88
6.2.1 INFOGRAFÍAS	89
6.3 ESTRATEGIAS CONCEPTUALES Y SU FUNDAMENTO TEÓRICO	92
6.4 RELACIÓN ENTRE TEORÍA Y PROPUESTA ESPACIAL	92
6.4.1 INFOGRAFÍAS	93
6.6 CONCLUSIÓN Y RECOMENDACIONES	98

BIBLIOGRAFÍA	99
ANEXOS	101

TABLA DE CONTENIDO

INDICE DE FIGURAS

FIGURA 1. ESPACIO DE MEDITACIÓN CON INTEGRACIÓN DE ELEMENTOS NATURALES.....	5
FIGURA 2. RELACIÓN ENTRE ORGANIZACIÓN ESPACIAL Y BIENESTAR EMOCIONAL.....24.....	8
FIGURA 3. CRITERIOS DEL DISEÑO SENSORIAL APLICADOS AL BIENESTAR DEL USUARIO.....	9
FIGURA 4 ELEMENTOS NATURALES COMO RECURSOS COMPLEMENTARIOS DE BIENESTAR.ELBORACIÓN PROPIA.....	10
FIGURA 5. CRITERIOS FUNCIONALES Y SENSORIALES PARA ESPACIOS DE BIENESTAR.....	11
FIGURA 6. RELACIÓN ENTRE PERCEPCIÓN SENSORIAL, ATENCIÓN CONSCIENTE Y BIENESTAR EMOCIONAL.....	13
FIGURA 7.POSTURA ERGONÓMICA PARA LA PRÁCTICA DE MEDITACIÓN.....	14
FIGURA 8. MATERIALIDAD Y ESTÍMULOS SENSORIALES EN EL ESPACIO INTERIOR.....	15
FIGURA 9 .DISPOSICIÓN CIRCULAR EN ACTIVIDADES DE BIENESTAR EN CASA TARA.....	20
FIGURA 10.CONTROL DE LA LUZ NATURAL MEDIANTE ABERTURAS EN EL CIELO RASO.....	21
FIGURA 11. ATMÓSFERA INTERIOR DEL MINDFULNESS MEDITATION CENTER.....	22
FIGURA 12 VISTA AÉREA DEL ENTORNO URBANO DONDE SE EMPLAZA EL PROYECTO.	26
FIGURA 13 ANÁLISIS DE SOLEAMIENTO DEL TERRENO DE INTERVENCIÓN.....	28
FIGURA 14 ZONIFICACIÓN DEL ESTADO ACTUAL DEL ESPACIO DE INTERVENCIÓN.....	29
FIGURA 15 REGISTRO FOTOGRÁFICO DEL ESTADO ACTUAL DEL ESPACIO DE INTERVENCIÓN.....	30
FIGURA 16 PERFILES DE USUARIO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	35
FIGURA 17 ESTRATEGIAS CONCEPTUALES Y OPERATIVAS PARA EL DISEÑO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	38
FIGURA 18 ESTRATEGIA BASADA EN MINDFULNESS APLICADA AL DISEÑO INTERIOR.....	40
FIGURA 19 MAPA SENSORIAL APLICADO AL ESPACIO INTERIOR.....	42
FIGURA 20 DIAGRAMA UNIFILAR DEL SISTEMA ELÉCTRICO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	56
FIGURA 21 CUADRO DE CARGA DEL SISTEMA ELÉCTRICO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	56
FIGURA 22 PERSPECTIVA DIGITAL EXTERIOR. VISTA CÁMARA 1: ACCESO PRINCIPAL	62
FIGURA 23 PERSPECTIVA DIGITAL EXTERIOR. VISTA CÁMARA 2: ESPACIO DE TRANSICIÓN.....	63
FIGURA 24 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 3: RECEPCIÓN.....	64
FIGURA 25 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 4: ÁREA DE LOCKERS DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	65
FIGURA 26 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 5: ÁREA DE CAMBIADORES Y SERVICIOS SANITARIOS.....	66
FIGURA 27 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 6: SALA DE MEDITACIÓN.....	67
FIGURA 28 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 7: SALA DE YOGA.....	68
FIGURA 29 PERSPECTIVA DIGITAL INTERIOR. VISTA CÁMARA 8: SALA DE TERAPIAS.....	69

INDICE DE TABLAS

TABLA 1. ANÁLISIS COMPARATIVO DEL ESTADO DEL ARTE.....	7
TABLA 2. MAPA DE ACTORES DEL PROYECTO.....	31
TABLA 3. MAPA DE EXPERIENCIA DEL USUARIO EN EL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	32
TABLA 4. MAPA DE EMPATÍA DEL USUARIO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN.....	33
TABLA 5. RELACIÓN ENTRE NECESIDADES DEL USUARIO Y ESTRATEGIAS DE DISEÑO.....	44
TABLA 6. PRESUPUESTO GENERAL DE OBRA DEL CENTRO DE MEDITACIÓN MA.LE WELLNESS.....	80

I. DEDICATORIA.

Dedico este trabajo a mí misma, por no rendirme en los momentos más difíciles, por haber seguido adelante incluso cuando todo se sentía pesado y por encontrar fuerza en mí cuando muchas veces pensé que ya no podía más.

Me lo dedico por cada día en el que dudé de mí, pero aun así continué; por las lágrimas, el cansancio, las noches largas y los momentos en los que tuve que recordarme que era capaz. Este camino no fue perfecto ni fácil, pero fue profundamente real, y me enseñó a mirarme con más amor, paciencia y orgullo.

Me dedico este logro porque aprendí que el amor propio también es sostenerse en los días difíciles, confiar en el proceso y reconocer el valor de todo lo que una ha hecho para llegar hasta aquí. Porque, aunque muchas veces me exigí demasiado, hoy puedo agradecerme por no haber soltado mis sueños.

Este trabajo es una muestra de mi esfuerzo, mi constancia y mi crecimiento. Es el resultado de haber seguido, incluso cuando costaba, y de haberme demostrado que sí podía.

Hoy me abrazo con orgullo, amor y gratitud, honrando cada paso, cada esfuerzo y cada versión de mí que hizo posible este logro.

II. AGRADECIMIENTO.

Agradezco profundamente a mis padres, Jorge y Alexandra, por estar siempre conmigo, por su apoyo incondicional y por acompañarme en cada paso de este proceso. Gracias por creer en mí incluso cuando yo dudaba, por darme la fuerza para seguir adelante y por ser mi mayor impulso para no rendirme.

A mis hermanas y a mi Enzo, por su compañía, su cariño y su apoyo constante. Gracias por estar presentes en cada momento, incluso en los días más difíciles, y por recordarme que nunca he estado sola en este camino.

A mi abuci, por su amor, sus consejos y por ser siempre un apoyo importante en mi vida. Gracias por acompañarme con su cariño y por estar presente de una manera tan especial en este logro.

A mi tutora, Verónica Heras, y a mi tribunal, Soledad y Giovanni, por sus valiosos comentarios, su guía y el tiempo dedicado a este trabajo. Gracias por sus aportes, por la confianza y por ayudarme a mejorar, crecer y fortalecer este proyecto a lo largo del proceso.

A todas las personas que creyeron en mí y me acompañaron durante este camino, gracias por sus palabras, su tiempo, su apoyo y por confiar en que podía lograrlo, incluso cuando no fue fácil.

Y a mis abuelitos, que desde el cielo me han acompañado y guiado en este proceso. Su amor y su recuerdo han sido una fuerza constante para seguir adelante.

Este logro también es gracias a todos ustedes.

III. RESUMEN

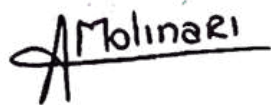
El presente proyecto plantea el diseño interior de un centro destinado a la práctica de la meditación, fundamentado en la filosofía del mindfulness y en los principios del diseño sensorial. La propuesta surge como respuesta a la necesidad de generar espacios que favorezcan el bienestar emocional en contextos urbanos, donde el estrés, el ritmo acelerado y la sobrecarga cotidiana afectan la calidad de vida de las personas. La investigación se desarrolla mediante una metodología cualitativa, basada en la revisión bibliográfica, el análisis de casos de estudio y la reflexión conjunta con el usuario, permitiendo comprender aspectos teóricos y necesidades reales. A partir de ello, se plantea una propuesta que integra criterios ecológicos, sensoriales y espaciales, orientados a promover calma, introspección y equilibrio emocional. Como resultado, se configura un espacio natural y contemporáneo, concebido como un refugio de paz que fortalece la conexión consciente entre el individuo y su entorno.

Palabras clave: Espacios restaurativos – Confort emocional – Percepción espacial – Refugio urbano – Experiencia del usuario.

IV. ABSTRACT

This project proposes the interior design of a center dedicated to the practice of meditation, grounded in mindfulness philosophy and sensory design principles. The proposal responds to the growing need for spaces that support emotional well-being in urban contexts, where stress, fast-paced lifestyles, and productive overload affect everyday life. The research follows a qualitative methodology based on bibliographic review, case study analysis, and a reflective process developed in collaboration with users. This approach allows a deeper understanding of theoretical frameworks and real user requirements. From this perspective, the project develops an interior design proposal that integrates ecological, sensory, and spatial criteria, aimed at fostering calm, introspection, and emotional balance. As a result, the project culminates in a natural and contemporary interior design proposal, where sensory perception and user experience become central elements. In this way, the space is conceived as a peaceful refuge within the urban environment, promoting conscious connection between individuals and their surroundings.

Keywords: Restorative environments - Emotional well-being - Spatial perception - Urban sanctuary - User-centered experience.



Maria Alejandra Molinari Escudero
Autora del trabajo

Verónica Heras Barros
Directora

V. OBJETIVO GENERAL

Diseñar un centro de meditación urbano a partir de estrategias basadas en la filosofía del mindfulness y diseño sensorial, para potenciar una experiencia de calma y bienestar a los usuarios.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

OB1

Analizar los fundamentos teóricos del mindfulness y diseño sensorial, así como su relación con el bienestar emocional en entornos urbanos.

OB2

Identificar los requerimientos y percepciones de los usuarios de un centro de meditación, considerando las condiciones del contexto.

OB3

Proponer lineamientos y criterios de diseño interior basados en mindfulness y diseño sensorial que permitan estimular experiencias de calma y bienestar en el centro de meditación.



CAPÍTULO 1
CONCEPTUALIZACIÓN

1.

En esta sección se desarrollará la conceptualización del proyecto, estableciendo las bases teóricas que orientan la propuesta de diseño. Se abordarán conceptos clave relacionados con el bienestar emocional, la percepción del espacio y la influencia del entorno en el usuario, tomando como referencia enfoques como el mindfulness, el diseño sensorial y la ergonomía. Estos fundamentos no se presentan únicamente desde una perspectiva teórica, sino que se interpretan en función del proyecto, permitiendo definir criterios que guiarán las decisiones espaciales y asegurarán la coherencia entre la idea conceptual y su aplicación en el diseño interior.

1.1 INTRODUCCIÓN

En los últimos años, el acelerado crecimiento de las ciudades y las exigencias de la vida contemporánea han generado un incremento significativo en los niveles de estrés, ansiedad y desconexión emocional dentro de la población urbana. El ritmo acelerado de vida, la constante sobreestimulación sensorial y la escasez de espacios destinados al descanso mental influyen de manera directa en el bienestar emocional de las personas, convirtiéndose en una problemática cada vez más presente en la cotidianidad (Organización Mundial de la Salud, 2022).

Ante este escenario, prácticas como la meditación y el mindfulness han cobrado relevancia como herramientas orientadas a mejorar la salud mental y favorecer el equilibrio entre cuerpo y mente (Kabat-Zinn, 2003). No obstante, para que estas prácticas se desarrollen de manera efectiva, resulta indispensable que se lleven a cabo en entornos diseñados conscientemente, donde el espacio interior actúe como un soporte que acompañe y potencie la experiencia de calma, concentración e introspección.

Desde esta perspectiva, el diseño interior adquiere un rol fundamental, ya que, a través del uso de estrategias sensoriales, criterios ergonómicos, materiales adecuados, iluminación controlada y una correcta configuración espacial, tiene la capacidad de influir en las emociones, percepciones y estados de ánimo de los usuarios (Pallasmaa, 2012).

Asimismo, la ergonomía permite responder a las necesidades físicas y funcionales de las personas, garantizando comodidad, accesibilidad y una adecuada relación entre el cuerpo y el espacio. De manera complementaria, la incorporación de elementos vinculados con la naturaleza, como texturas, vegetación, iluminación natural, materiales orgánicos o referencias visuales al entorno natural, puede contribuir a fortalecer la sensación de bienestar y conexión con el espacio. En este sentido, la biofilia se entiende dentro de la propuesta como una herramienta de apoyo que permite enriquecer la experiencia interior, sin constituirse como el eje principal del proyecto.

En este contexto, el presente proyecto plantea el diseño interior de un centro de meditación urbano, fundamentado principalmente en la filosofía del mindfulness, el diseño sensorial y criterios ergonómicos. A partir de ello, se busca crear un espacio que funcione como un refugio de serenidad y bienestar dentro del entorno contemporáneo, respondiendo a las demandas emocionales, físicas y sensoriales de los usuarios. De esta manera, se plantea el problema de investigación que orienta el desarrollo del presente estudio.

1.2 ANTECEDENTES

La relación entre el espacio construido y el bienestar humano ha sido abordada históricamente desde diversas disciplinas, como la arquitectura, el diseño interior, la psicología y la filosofía. Estas áreas coinciden en que los entornos habitables no solo cumplen una función práctica, sino que también influyen de manera significativa en las emociones, percepciones y estados mentales de las personas que los experimentan.

A partir de mediados del siglo XX, esta relación comenzó a analizarse desde una perspectiva más sensorial y emocional. El arquitecto Mathias Goeritz (1954) introdujo el concepto de Arquitectura Emocional, planteando que el espacio no debe concebirse únicamente como una estructura funcional, sino como un medio capaz de provocar experiencias sensibles y emocionales en el usuario. Goeritz defendía que elementos como la forma, la escala, el color y la luz tienen la capacidad de generar estados de calma, introspección y renovación interior.

De manera complementaria, estudios provenientes de la psicología ambiental han demostrado que el entorno físico incide directamente en el comportamiento y el bienestar emocional de las personas.

Según Mehrabian y Russell (1974), los estímulos ambientales influyen en las respuestas emocionales humanas, afectando sensaciones como la tranquilidad, la ansiedad o la comodidad dentro de un espacio determinado.

En este sentido, el diseño interior adquiere un rol fundamental al configurar atmósferas que pueden favorecer o alterar el equilibrio emocional del usuario. En años más recientes, prácticas como la meditación y el mindfulness han cobrado relevancia dentro del ámbito del bienestar y la salud mental. Kabat-Zinn (2003) define el mindfulness como la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, reconociendo la importancia del entorno como un factor que puede facilitar o dificultar este estado de atención plena. Desde esta perspectiva, el espacio interior se convierte en un elemento activo que acompaña y refuerza la experiencia meditativa. Asimismo, el diseño sensorial ha sido incorporado progresivamente al interiorismo contemporáneo como una estrategia para mejorar la experiencia del usuario a través de la estimulación equilibrada de los sentidos.

Autores como Pallasmaa (2012) sostienen que la arquitectura y el diseño deben apelar a una experiencia multisensorial, donde la vista, el tacto, el oído e incluso el olfato contribuyan a una percepción más profunda y significativa del espacio.

Dentro de los estudios relacionados con el bienestar en espacios interiores, también se ha analizado la incorporación de elementos naturales como un recurso capaz de favorecer sensaciones de calma, confort y conexión con el entorno. Kellert, Heerwagen y Mador (2008) señalan que la relación con la naturaleza, ya sea de forma directa o indirecta, puede generar efectos positivos en la salud física y mental de los usuarios. Sin embargo, para el presente estudio, estos elementos no se abordan como una estrategia principal, sino como herramientas complementarias que pueden apoyar la experiencia sensorial y emocional del espacio, tal como se observa en la Figura 1.

En el contexto actual, existen proyectos que integran criterios vinculados con el bienestar emocional, el diseño sensorial, la ergonomía y la presencia de elementos naturales, especialmente en espacios destinados a la relajación, la salud o el cuidado personal. No obstante, en muchos casos, estas aproximaciones se desarrollan de manera parcial, ya sea desde una intención estética o ambiental, sin profundizar de forma integral en cómo el diseño interior puede acompañar prácticas como la meditación y el mindfulness.

Por esta razón, resulta pertinente revisar estos antecedentes desde una mirada disciplinar, con el fin de comprender cómo el mindfulness, el diseño sensorial, la ergonomía y ciertos recursos naturales pueden contribuir al diseño interior de espacios destinados a la meditación. De esta manera, el presente estudio parte de investigaciones y referentes previos para identificar oportunidades de diseño que respondan a las necesidades de calma, introspección, comodidad y equilibrio dentro del entorno urbano.



Figura 1

Espacio de meditación con integración de elementos naturales

https://roppongi.fr/les-shukubo-decouverte-des-auberges-temples-japonaises/?utm_source=Pinterest&utm_medium=organic

1.3 PROBLEMÁTICA

En los entornos urbanos contemporáneos, la vida cotidiana se desarrolla bajo condiciones de alta exigencia, caracterizadas por jornadas laborales prolongadas, ruido constante, sobreestimulación visual y una relación cada vez más limitada con la naturaleza. Estos factores influyen directamente en el bienestar emocional de las personas, generando estados persistentes de estrés, ansiedad y fatiga mental. Ulrich (1984) señala que la exposición continua a entornos urbanos carentes de estímulos restaurativos puede afectar negativamente la salud psicológica, mientras que Kellert (2008) advierte que la desconexión del entorno natural contribuye a generar desequilibrios en el bienestar emocional y cognitivo de los individuos.

Esta problemática se ha intensificado en los últimos años. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), los trastornos de ansiedad y depresión aumentaron en más del 25 % a nivel mundial tras la pandemia, evidenciando una creciente demanda de atención psicológica, especialmente en contextos urbanos. A pesar de este escenario, muchas ciudades aún carecen de espacios específicamente diseñados para promover la calma, la introspección y la autorregulación emocional, más allá de enfoques clínicos o médicos tradicionales.

En respuesta a esta necesidad, el mindfulness, definido por Kabat-Zinn (2003)

como la capacidad de prestar atención de manera consciente al momento presente, se ha consolidado como una práctica efectiva para la reducción del estrés y la mejora del bienestar integral. Diversos estudios han demostrado que su impacto puede verse significativamente potenciado cuando se desarrolla en entornos cuidadosamente diseñados, donde el espacio no solo alberga la actividad, sino que acompaña y favorece la experiencia emocional, física y sensorial del usuario. En este sentido, el diseño interior sensorial y la ergonomía se presentan como herramientas clave para la creación de ambientes restaurativos, cómodos y funcionales, capaces de influir positivamente en la percepción, el cuerpo y la mente del usuario (Torrontegui, 2020). Frente a este contexto, surge la necesidad de proyectar un centro de meditación urbano que no solo albergue la práctica del mindfulness, sino que funcione como un espacio de transición entre el ritmo acelerado de la ciudad y un estado de calma progresiva.

De esta manera, se plantea el desarrollo de un espacio donde la arquitectura interior, a través de la luz, la materialidad, la acústica y la relación con la naturaleza, contribuya activamente a la reconexión entre cuerpo, mente y entorno, respondiendo a una demanda real y creciente de bienestar emocional en la vida urbana contemporánea.

1.4 ESTADO DEL ARTE

El estado del arte reúne y analiza estudios, investigaciones y proyectos relevantes vinculados al diseño interior de espacios orientados a la meditación, el mindfulness y el bienestar emocional. A partir de esta revisión, se identifican las principales tendencias y enfoques aplicados al diseño sensorial, la configuración espacial y la creación de ambientes de calma dentro del contexto urbano. Este análisis permite reconocer aportes significativos,

así como vacíos en la integración consciente de estrategias de diseño interior que contemplen de manera conjunta la experiencia sensorial, la práctica meditativa y el bienestar físico y mental del usuario, estableciendo así el marco de referencia para el desarrollo de la presente investigación. Con base en la revisión de literatura, se presenta el siguiente análisis comparativo que sintetiza los principales enfoques identificados. Ver tabla 1.

Tabla 1

Análisis comparativo del estado del arte

N.º	Autor / Año	Conexión con la naturaleza	Diseño sensorial y mindfulness	Bienestar emocional y equilibrio interior
1	Torróntegui (2020)	X		X
2	Zhong (2022)	X		X
3	Gong (2023)	X		X
4	Flores Burgos (2023)		X	X
5	Thampanichwat (2024)		X	X
6	Muñoz Moscoso, M. P. (2024)	X	X	X
7	Cabrera Córdova (2025)		X	X
8	López Abad (2025)			X

Análisis comparativo de investigaciones recientes sobre conexión con la naturaleza, diseño sensorial, mindfulness y bienestar emocional en espacios interiores. Elaboración propia.

A partir de la tabla comparativa, se puede observar que las investigaciones revisadas abordan el bienestar interior desde distintos enfoques, entre ellos la conexión con la naturaleza, el diseño sensorial, el mindfulness y la búsqueda de equilibrio emocional. Sin embargo, cada antecedente aporta una mirada particular que permite comprender cómo el diseño interior puede influir en la experiencia física, sensorial y emocional de los usuarios. Por esta razón, a continuación se desarrolla una lectura más detallada de los estudios seleccionados, con el fin de identificar los principales aportes que orientan la presente investigación.

La investigación desarrollada por Muñoz Moscoso (2025), titulada Estudio del Feng Shui y su relación con el diseño interior desde una visión psicológica, filosófica y simbólica, para fomentar el bienestar físico y mental, analiza la relación entre el Feng Shui y el diseño interior desde una perspectiva interdisciplinaria que integra dimensiones psicológicas, filosóficas y simbólicas. El estudio parte de la premisa de que el entorno interior influye directamente en el estado emocional y mental de las personas, y que una adecuada organización espacial puede favorecer sensaciones de equilibrio, confort y bienestar. La autora profundiza en conceptos como el flujo del Qi, el equilibrio entre el Yin y el Yang, la armonía de los elementos, la distribución espacial, el uso del color, la selección de materiales y la disposición del mobiliario.

Estos criterios permiten comprender cómo la configuración del espacio puede incidir en la percepción emocional del usuario y generar ambientes más armónicos, como se sintetiza en la Figura 2.

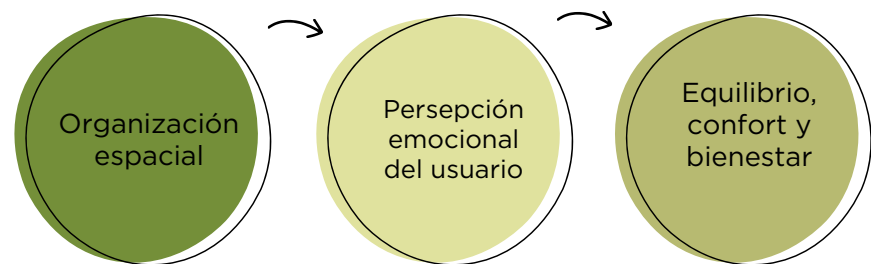


Figura 2

*Relación entre organización espacial y bienestar emocional.
Elaboración propia.*

Por su parte, Cabrera Córdova (2025), en su investigación Diseño interior sensorial en consultorios odontológicos: propuesta para reducir el estrés y la ansiedad en pacientes, aborda el diseño interior sensorial como una estrategia para disminuir la ansiedad en espacios de atención odontológica. La autora reconoce que el entorno clínico suele generar respuestas emocionales negativas, por lo que propone transformar el espacio en un agente activo dentro del proceso de atención y bienestar del usuario. La investigación se desarrolla mediante un enfoque cualitativo y proyectual.

incorporando entrevistas, análisis de casos homólogos y estudio de perfiles de usuario. A partir de esta información, se establecen criterios de diseño relacionados con la iluminación, el color, la acústica, las texturas y la percepción espacial, con el objetivo de generar ambientes más humanos, empáticos y emocionalmente confortables. Los resultados demuestran que la aplicación del diseño sensorial puede modificar de manera significativa la experiencia del usuario, reduciendo la ansiedad y mejorando la percepción del espacio. Este antecedente es especialmente pertinente para la presente investigación, ya que evidencia cómo el diseño interior puede influir directamente en el estado emocional de las personas mediante el control consciente de los estímulos sensoriales, como se resume en la Figura 3.

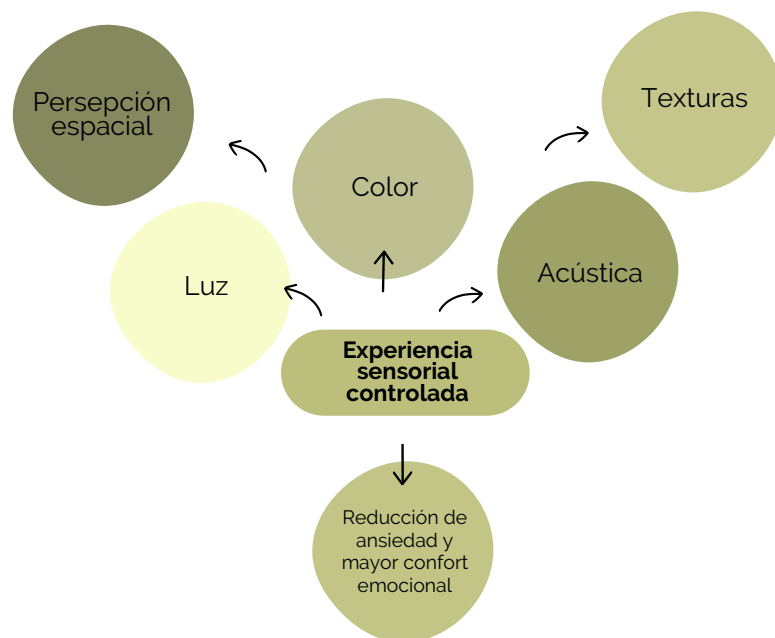


Figura 3

Criterios del diseño sensorial aplicados al bienestar del usuario. Elaboración propia.

En relación con la presencia de elementos naturales en el espacio interior, Zhong (2022), en el estudio *Biophilic design in architecture and its contributions to human well-being*, analiza el diseño biofílico como un marco teórico y práctico orientado a mejorar el bienestar humano dentro del entorno construido. A partir de una revisión crítica de la literatura, el autor plantea que la relación con la naturaleza no se limita únicamente a la incorporación de vegetación, sino que incluye experiencias sensoriales, materiales naturales, formas orgánicas y conexiones visuales con el entorno natural. La investigación identifica estrategias aplicables a espacios interiores, como el uso de luz natural, materiales con cualidades táctiles, vistas hacia elementos naturales, control acústico y atmósferas que evocan refugio y seguridad. Estos recursos son analizados en relación con su impacto en la reducción del estrés, la mejora del estado de ánimo y el aumento de la sensación de bienestar emocional. Para el presente estudio, este antecedente no se toma como eje principal de la propuesta, sino como una base que permite comprender cómo ciertos recursos vinculados con la naturaleza pueden apoyar la experiencia sensorial y emocional dentro de un centro de meditación urbano, como se representa en la Figura 4. De manera complementaria, Torrontegui (2020), en *Reconociendo la biofilia en el hábitat residencial*, aborda la biofilia como una necesidad inherente del ser humano de mantener una conexión con la naturaleza, incluso en contextos urbanos densamente construidos.

El estudio parte del reconocimiento de que el crecimiento acelerado de las ciudades ha transformado el habitar humano en un habitar predominantemente urbano, reduciendo de manera significativa el contacto cotidiano con entornos naturales. A partir de una revisión de estudios previos y del análisis de referentes internacionales, la autora examina el diseño biofílico como una estrategia para mejorar las condiciones de habitabilidad de los espacios, integrando elementos propios de la naturaleza en el entorno construido.

Para la presente investigación, este antecedente resulta relevante porque aporta criterios conceptuales y proyectuales que pueden ser trasladados al diseño interior de un centro de meditación urbano, entendiendo la conexión con la naturaleza como un componente complementario dentro de una experiencia espacial orientada al bienestar emocional.

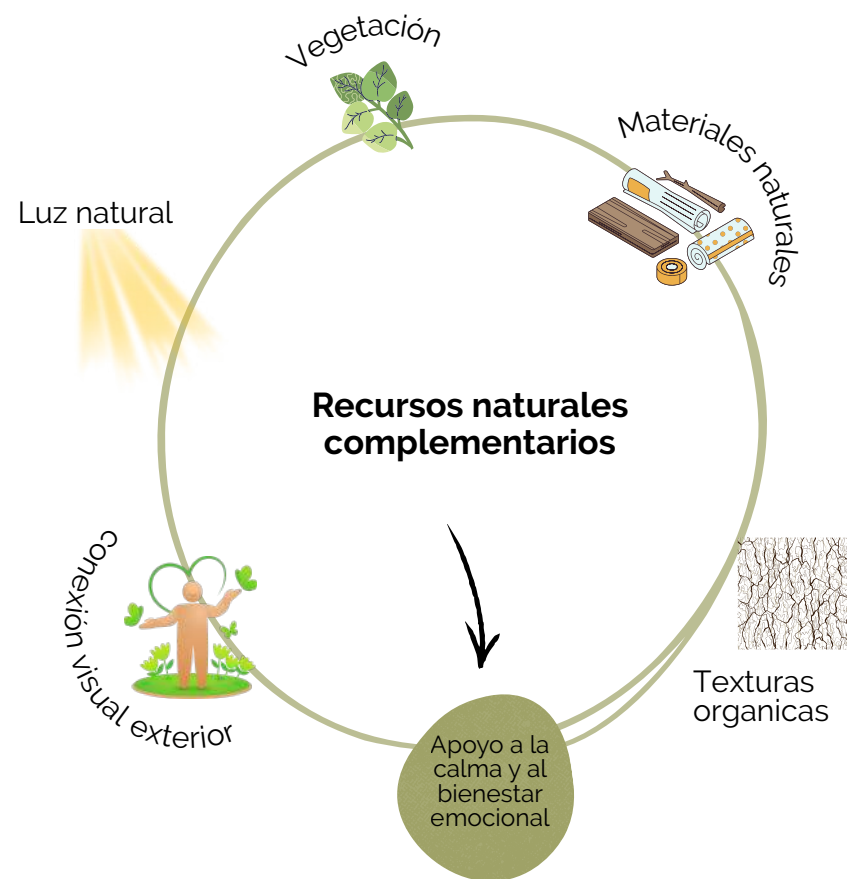


Figura 4

Elementos naturales como recursos complementarios de bienestar. Elaboración propia.

Asimismo, López Abad (2025), en la investigación Diseño interior en un centro gerontológico para la mejora de la movilidad e interacción de los adultos mayores utilizando diseño biofilico, sensorial y accesible, desarrolla una propuesta orientada a mejorar la movilidad, la interacción social y el bienestar emocional de los adultos mayores en un centro gerontológico de la ciudad de Cuenca. El estudio identifica que los espacios institucionales suelen priorizar aspectos funcionales, dejando de lado las necesidades emocionales y sensoriales de los usuarios. Por ello, la autora plantea lineamientos de diseño enfocados en la incorporación de elementos naturales, recorridos fluidos, iluminación adecuada, texturas agradables, accesibilidad y estímulos sensoriales controlados. Los resultados demuestran que la integración consciente de estos criterios puede transformar el espacio institucional en un entorno más humano, acogedor y emocionalmente confortable. Este antecedente aporta a la presente investigación al evidenciar que el diseño interior, cuando se orienta al bienestar emocional, sensorial y funcional, puede mejorar significativamente la calidad de vida de los usuarios. Además, permite relacionar la importancia de la ergonomía, la accesibilidad y la experiencia corporal dentro de espacios destinados al cuidado y al bienestar, tal como se evidencia en la Figura 5.

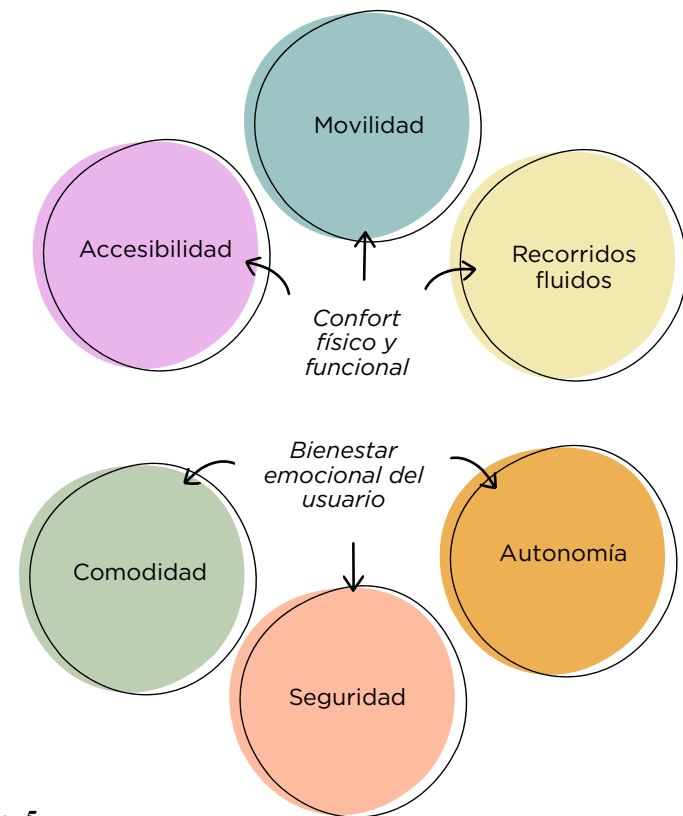


Figura 5

Criterios funcionales y sensoriales para espacios de bienestar. Elboración propia.

A partir de los antecedentes revisados, se evidencia que el diseño interior puede influir en la percepción, el confort y el bienestar de los usuarios cuando integra criterios sensoriales, funcionales, ergonómicos y emocionales. Por ello, el presente estudio toma estos aportes como base para orientar el diseño de un centro de meditación urbano, donde el mindfulness, el diseño sensorial y la ergonomía son los ejes principales, mientras que los elementos naturales se incorporan como recursos complementarios para reforzar la calma, la introspección y la conexión entre cuerpo, mente y entorno.

1.5 MARCO CONCEPTUAL

El marco conceptual establece las bases teóricas que orientan la propuesta de diseño interior de un centro de meditación urbano. Para ello, se abordan conceptos vinculados con el mindfulness, el diseño sensorial, la ergonomía y la incorporación de elementos naturales como recursos complementarios para el bienestar. Estos enfoques permiten comprender cómo el espacio interior puede influir en la experiencia del usuario, no solo desde lo estético, sino también desde lo corporal, emocional y perceptivo.

El mindfulness se entiende como una práctica de atención consciente al momento presente, orientada a favorecer la calma, la concentración y la autorregulación emocional. Desde esta perspectiva, el espacio interior debe acompañar la experiencia meditativa mediante una atmósfera serena, ordenada y libre de estímulos excesivos. Por ello, la distribución espacial, los recorridos, la iluminación y el mobiliario deben facilitar una transición progresiva entre el ritmo urbano y un estado de introspección.

MINDFULNESS Y ESPACIO INTERIOR

El mindfulness, o atención plena, es una práctica que consiste en prestar atención de manera consciente al momento presente, sin emitir juicios sobre la experiencia vivida. Kabat-Zinn (1990), uno de los principales referentes del concepto en Occidente, lo define como un estado de conciencia que se cultiva intencionalmente mediante la observación del cuerpo, la respiración y los pensamientos. Si bien su origen se vincula a tradiciones meditativas orientales, en la actualidad el mindfulness ha sido incorporado en ámbitos como la salud, la educación y el diseño del entorno construido.

Diversos estudios han demostrado que el entorno físico influye directamente en la capacidad de las personas para alcanzar estados de atención plena. Ulrich (1984) evidenció que los espacios con vistas hacia la naturaleza favorecen la recuperación emocional y reducen el estrés, lo que confirma que el ambiente puede actuar como un facilitador o inhibidor del bienestar mental. Desde esta perspectiva, el diseño interior adquiere un rol activo en la creación de atmósferas que promuevan la pausa, la concentración y la conexión con el momento presente.

En espacios destinados a la meditación, el mindfulness se ve reforzado mediante estrategias de diseño que reducen la sobrecarga sensorial, como la simplicidad formal, la iluminación suave, el control acústico y una distribución espacial clara. Estos elementos permiten que el usuario desacelere su ritmo, dirija su atención hacia el interior y experimente el espacio como un soporte para la introspección. Esta relación entre cuerpo, mente y bienestar emocional se sintetiza en la Figura 6.

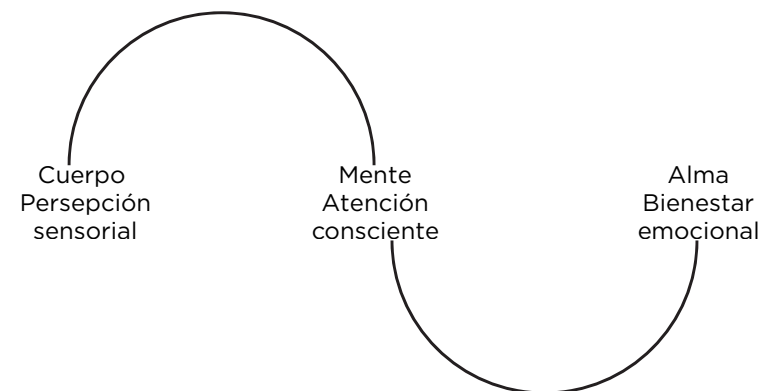


Figura 6

Relación entre percepción sensorial, atención consciente y bienestar emocional. Elaboración propia

La interacción entre la percepción del entorno, la atención plena y la respuesta emocional configura la experiencia del usuario en el espacio interior (Kabat-Zinn, 1990; Pallasmaa, 2012).

ERGONOMÍA, ENTORNO CONSTRUIDO Y NATURALEZA

La relación entre el ser humano y el entorno construido no depende únicamente de criterios estéticos o funcionales, sino también de la manera en que el espacio responde a las necesidades físicas, emocionales y perceptivas del usuario. En este sentido, la ergonomía permite comprender cómo el diseño interior puede adaptarse al cuerpo, al movimiento, a la postura y a las condiciones de uso, favoreciendo experiencias más cómodas, seguras y coherentes con el bienestar integral.

Desde esta perspectiva, la relación con la naturaleza no debe entenderse únicamente como la incorporación de vegetación o elementos decorativos dentro del espacio interior. Autores como Edward O. Wilson (1984) y Stephen Kellert (2008) sostienen que este vínculo responde a una necesidad más profunda de conexión con el entorno natural, la cual puede manifestarse a través de la luz natural, las visuales, la materialidad, las texturas, las formas orgánicas y ciertas cualidades ambientales que influyen en la percepción y el estado emocional de las personas.

Aránzazu Torrontegui (2020) señala que la vida urbana contemporánea ha reducido de manera significativa el contacto cotidiano con la naturaleza, generando efectos en la habitabilidad y en el bienestar emocional de los usuarios. En este contexto, el diseño interior puede actuar como un medio de mediación entre el cuerpo, el espacio construido y el entorno natural, integrando criterios ergonómicos y sensoriales que favorezcan la calma, el confort y la conexión con el lugar. De esta manera, la naturaleza se entiende dentro de la propuesta como un recurso complementario que enriquece la experiencia espacial, sin constituirse como el eje principal del proyecto.



Figura 7

Postura ergonómica para la práctica de meditación.

<https://es.pinterest.com/pin/310466968036748382/>

DISEÑO SENSORIAL Y PERCEPCIÓN DEL ESPACIO

El diseño sensorial se enfoca en cómo los espacios son percibidos a través de los sentidos y cómo estas percepciones influyen en las emociones y el comportamiento humano. Norman (2004) sostiene que los entornos que generan placer sensorial provocan respuestas emocionales positivas, lo que refuerza la idea de que el diseño no solo se experimenta visualmente, sino de manera integral.

Diversos estudios señalan que la combinación equilibrada de estímulos sensoriales, como la iluminación, el color, la textura y el sonido, contribuye directamente al confort emocional. En particular, los colores suaves y naturales, como los tonos verdes y azules, se asocian con sensaciones de calma y estabilidad, mientras que una iluminación difusa y cálida favorece la relajación.

En espacios destinados a la meditación, el diseño sensorial debe ser cuidadosamente controlado para evitar la sobreestimulación. La elección de materiales agradables al tacto, superficies naturales, sonidos ambientales controlados y aromas sutiles contribuye a crear una experiencia espacial envolvente que acompaña el proceso meditativo. De este modo, el espacio se transforma en un elemento activo dentro de la experiencia emocional del usuario, a partir de la interacción entre la materialidad y los estímulos sensoriales, como se observa en la Figura 8.



Figura 8

Materialidad y estímulos sensoriales en el espacio interior. Elaboración propia

El uso de materiales naturales, texturas y acabados influye en la percepción sensorial del espacio, contribuyendo al confort emocional del usuario (Pallasmaa, 2012).

INTEGRACIÓN DEL ENTORNO CONSTRUIDO Y BIENESTAR

La relación entre el espacio y el bienestar ha sido ampliamente estudiada desde la psicología ambiental. Bonaiuto et al. (2010) señalan que las características físicas del entorno influyen directamente en el comportamiento humano, el estado emocional y la percepción de confort. De esta manera, factores como la iluminación, la calidad del aire, la organización espacial y la presencia de estímulos visuales inciden en la manera en que los individuos perciben y experimentan los espacios que habitan.

Asimismo, Evans y Cohen (1987) introducen el concepto de estrés ambiental para referirse a aquellos factores del entorno que generan efectos negativos a nivel psicológico y fisiológico, como el ruido, el hacinamiento o la contaminación visual. Estos elementos, presentes con frecuencia en contextos urbanos, pueden provocar fatiga mental, ansiedad y una disminución en la calidad de vida de las personas, evidenciando la importancia de considerar el entorno construido como un factor determinante en el bienestar humano. En contraposición, los entornos restauradores permiten la recuperación emocional y mental, favoreciendo la reducción del estrés y el equilibrio interior. Estos espacios se caracterizan por ofrecer condiciones que promueven la relajación, la claridad mental y la sensación de refugio, facilitando procesos de desconexión de los estímulos negativos del entorno cotidiano.

En este sentido, la incorporación de elementos naturales, la adecuada gestión de la luz y el control de los estímulos sensoriales contribuyen a generar ambientes más equilibrados y saludables.

Desde esta perspectiva, el diseño interior se convierte en una herramienta capaz de mediar la relación entre el individuo y su entorno, generando espacios que no solo responden a necesidades funcionales, sino que también promueven el bienestar emocional. El diseño deja de ser únicamente una respuesta estética para convertirse en un medio que influye activamente en la experiencia del usuario, favoreciendo estados de calma, concentración y equilibrio.

En este contexto, resulta fundamental comprender el espacio interior como un sistema integral en el que convergen aspectos físicos, sensoriales y emocionales. La correcta articulación de estos elementos permite crear ambientes que no solo satisfacen requerimientos prácticos, sino que también aportan a la salud mental y al bienestar general de los usuarios, especialmente en entornos urbanos donde la sobrecarga de estímulos es constante.

EL DISEÑO INTERIOR COMO DISCIPLINA ORIENTADA AL BIENESTAR

Ching y Binggeli (2015) definen el diseño interior como una disciplina que optimiza la calidad del espacio mediante la manipulación del volumen, la luz, el color y la organización espacial, con el objetivo de generar experiencias significativas para el usuario. Este enfoque reconoce que el espacio tiene la capacidad de evocar emociones, construir memorias y afectar el estado psicológico de quienes lo habitan, consolidando al diseño interior como una herramienta que trasciende lo funcional y lo estético.

Desde esta perspectiva, el diseño interior se posiciona como un medio capaz de influir directamente en la experiencia humana, integrando aspectos físicos, sensoriales y emocionales en la configuración del espacio. La adecuada articulación de estos elementos permite generar entornos que favorecen el bienestar, promoviendo estados de calma, concentración y equilibrio, especialmente en contextos urbanos donde predominan el estrés y la sobreestimulación. En el contexto del presente proyecto, el diseño interior se plantea como un puente entre el usuario y su entorno, integrando principios de mindfulness, biofilia y diseño sensorial para crear un centro de meditación que funcione como un refugio de calma dentro del entorno urbano.

De esta manera, el espacio no solo cumple una función física, sino que se convierte en un soporte emocional y sensorial que acompaña al usuario en su proceso de introspección y bienestar.

Asimismo, comprender el diseño interior desde una perspectiva orientada al bienestar implica reconocer su responsabilidad en la mejora de la calidad de vida de las personas. La creación de espacios conscientes, que consideren las necesidades emocionales y perceptuales del usuario, permite establecer una relación más armónica entre el individuo y su entorno, contribuyendo a la construcción de experiencias espaciales significativas y saludables.

CONCLUSIONES

El análisis del caso permitió reconocer que el espacio seleccionado presenta un alto potencial para ser transformado en un centro de meditación enfocado en el mindfulness. No obstante, se identificaron limitaciones en su distribución y en sus condiciones ambientales, lo que evidencia la necesidad de una intervención integral desde el diseño interior.

El estudio de los referentes teóricos y de los casos analizados permitió comprender la importancia de diseñar espacios que favorezcan la calma, la introspección y la conexión sensorial del usuario. En este sentido, se confirma que la integración de principios de mindfulness, biofilia y diseño sensorial constituye una base sólida para el desarrollo de propuestas orientadas al bienestar emocional.

Asimismo, los resultados obtenidos evidencian la viabilidad del proyecto tanto a nivel social como ambiental, destacando la relevancia de incorporar materiales naturales, una adecuada gestión de la luz y elementos inspirados en la naturaleza como estrategias fundamentales para la creación de ambientes equilibrados y saludables. Así, la propuesta plantea la resignificación de un espacio subutilizado, transformándolo en un entorno que promueve el equilibrio, la serenidad y la reconexión personal. De esta manera, el diseño interior se consolida como una herramienta capaz de incidir positivamente en la experiencia emocional del usuario, aportando a la construcción de espacios más conscientes dentro del contexto urbano contemporáneo.

1.6 HOMÓLOGOS

Para el desarrollo de la presente tesis, se seleccionaron una serie de proyectos homólogos que aportan criterios espaciales, sensoriales y conceptuales relevantes para el diseño de un centro de meditación. Entre estos referentes se encuentran el Centro Holístico Casa Tara (Cuenca), Light and Silence Meditation Pavilion (Seúl) y Mindfulness Meditation Center (Barcelona), los cuales fueron escogidos por la manera en que integran la arquitectura y el diseño interior con la experiencia emocional del usuario.

El análisis de estos homólogos se realizará a partir de parámetros específicos que permitan comprender su aporte al proyecto. Entre ellos se consideran: la organización espacial, la relación entre recorrido y permanencia, el uso de la luz natural y artificial, la materialidad, el control acústico, la relación con el entorno, los criterios ergonómicos,

la atmósfera interior y la experiencia sensorial generada en el usuario. Estos aspectos permiten identificar estrategias aplicables al diseño interior de espacios orientados a la calma, la introspección y el bienestar emocional. El análisis de estos referentes permite comprender cómo el diseño interior, a través de la atmósfera, la iluminación y la organización espacial, puede influir directamente en el bienestar emocional, la introspección y la experiencia meditativa del usuario. En conjunto, estos proyectos constituyen una base conceptual sólida que orienta las decisiones proyectuales de la presente tesis, brindando pautas para la creación de un espacio sensible, coherente y funcional que responda a las necesidades de los usuarios y promueva procesos de relajación, equilibrio y atención plena.

CENTRO HOLÍSTICO CASA TARA

El Centro Holístico Casa Tara se ubica en Sustag, Barabón, Cuenca, Ecuador. Es un proyecto desarrollado por la diseñadora Verónica Bermeo, concebido como un espacio dedicado a la meditación, el yoga y diversas terapias alternativas orientadas al bienestar integral. Este referente fue seleccionado porque evidencia cómo un espacio de pequeña escala puede generar experiencias de calma, introspección y conexión con el entorno mediante decisiones espaciales, sensoriales y materiales.

Su diseño se caracteriza por una atmósfera cálida y natural, donde predominan materiales como madera, piedra y fibras vegetales, acompañados de vegetación, patios y luz natural. Además, el uso del espacio exterior permite desarrollar actividades grupales en contacto con la naturaleza, utilizando configuraciones circulares que favorecen la integración y la conexión entre los participantes, como se observa en la Figura 9.

Forma:

La composición espacial se organiza mediante líneas simples, áreas abiertas y una relación constante entre interior y exterior. Los patios y zonas verdes generan continuidad visual con las salas, reforzando la sensación de refugio y calma.

Función:

El proyecto incorpora espacios para meditación, yoga, terapias alternativas y descanso. Sus recorridos permiten desplazamientos pausados y transiciones suaves, preparando al usuario para una experiencia de relajación y conexión interior.

Tecnología:

El proyecto utiliza estrategias pasivas como iluminación natural y ventilación cruzada. La luz se filtra de manera suave, mientras que los materiales naturales favorecen el confort ambiental y acústico del espacio.



Figura 9

Disposición circular en actividades de bienestar en Casa Tara. Fuente: archivo digital / Centro Holístico Casa Tara.

La imagen muestra una actividad grupal organizada en disposición circular, recurso que favorece la integración, la igualdad entre los participantes y la conexión visual dentro del espacio. Esta configuración resulta relevante para la presente tesis, ya que se retoma como criterio espacial para generar ambientes de meditación más participativos, contenidos y orientados al bienestar colectivo.

LIGHT AND SILENCE MEDITATION PAVILION – SEÚL, COREA DEL SUR

El Light and Silence Meditation Pavilion, ubicado en Seúl, Corea del Sur, es un proyecto desarrollado por Studio Cho, concebido como un pabellón de meditación orientado a la experiencia del silencio, la luz filtrada y la introspección. Este referente resulta relevante para la presente investigación porque explora la relación entre luz, atmósfera y percepción sensorial dentro de un espacio destinado a la contemplación.

El proyecto plantea una transición progresiva del usuario hacia un estado de recogimiento, mediante una secuencia espacial que reduce los estímulos externos. Su volumetría es simple y contenida, mientras que el uso de aperturas en el cielo raso permite filtrar la luz natural de manera controlada, generando una atmósfera serena y contemplativa, como se observa en la Figura 10.

Forma:

El volumen arquitectónico se caracteriza por una geometría simple y compacta, con predominio de líneas limpias y una configuración espacial orientada al aislamiento y la introspección.

Función:

El acceso se concibe como una transición pausada hacia el espacio de meditación, favoreciendo la concentración y reduciendo las distracciones del entorno exterior.

Tecnología:

El proyecto incorpora estrategias pasivas como el control de la luz natural mediante aperturas superiores y el uso de materiales que contribuyen al acondicionamiento acústico. La iluminación artificial es mínima y complementa la atmósfera interior.

En conjunto, este referente demuestra cómo la arquitectura puede inducir estados meditativos a través del control de la luz, el silencio y la secuencia espacial, aportando criterios aplicables al diseño del centro propuesto.

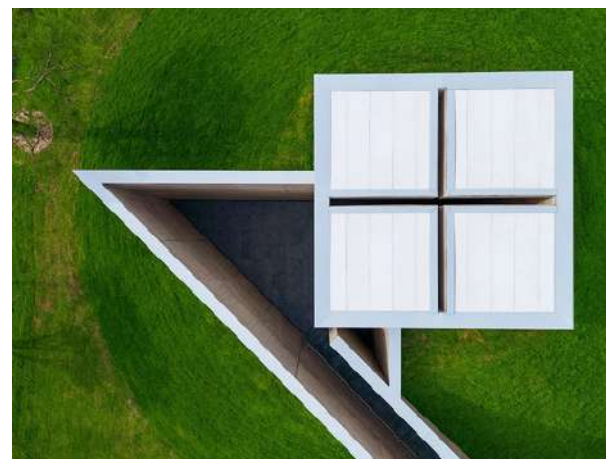


Figura 10

Control de la luz natural mediante aberturas en el cielo raso. Fuente: archivo digital.

La imagen muestra el uso de aperturas superiores como estrategia espacial para regular el ingreso de luz natural y generar una atmósfera de silencio, recogimiento e introspección dentro del pabellón.

MINDFULNESS MEDITATION CENTER – BARCELONA, ESPAÑA

El Mindfulness Meditation Center, ubicado en Barcelona, España, es un proyecto orientado al diseño de espacios para el bienestar, la meditación y la relajación. Este referente resulta relevante para la presente investigación porque demuestra cómo es posible generar un ambiente meditativo dentro de un contexto urbano, mediante una propuesta espacial sobria, flexible y sensorialmente controlada.

El proyecto plantea estrategias claras de control sensorial a través del uso de materiales neutros, iluminación regulable y una organización espacial que responde a distintos niveles de concentración. La disposición del mobiliario, las áreas de permanencia y la atmósfera general permiten que el usuario experimente un espacio de calma, equilibrio y recogimiento, como se observa en la Figura 11.

Forma:

El centro presenta una configuración espacial simple, con líneas limpias y espacios contenidos. La continuidad visual entre las salas y el uso de tonos neutros refuerzan la sensación de orden y tranquilidad.

Función:

El programa incluye salas grupales, cabinas individuales, áreas de descanso y espacios de preparación emocional.

Esta distribución permite adaptar la experiencia meditativa a diferentes necesidades de uso.

Tecnología:

El proyecto emplea iluminación artificial cálida y regulable, combinada con materiales que favorecen el confort acústico y ambiental. La selección de acabados contribuye a generar una atmósfera serena y acogedora.

En conjunto, este referente demuestra cómo un entorno urbano puede transformarse en un espacio de introspección y bienestar mediante la integración coherente de forma, función y atmósfera, aportando criterios aplicables al diseño del centro de meditación propuesto.



Figura 11

*Atmósfera interior del Mindfulness Meditation Center.
Fuente: archivo digital.*

1.8 CONCLUSIONES

El análisis desarrollado permitió identificar criterios fundamentales para orientar el diseño interior del centro de meditación urbano. A partir del estudio del espacio, los usuarios y los homólogos, se concluye que la propuesta debe responder de manera integral a las necesidades de calma, introspección, confort físico y bienestar emocional, mediante decisiones proyectuales coherentes en términos de forma, función y tecnología.

En cuanto a la forma, se evidencia la necesidad de generar una composición espacial simple, ordenada y serena, que favorezca la transición progresiva desde el ritmo urbano hacia un estado de calma. Para ello, resultan importantes los recorridos pausados, las líneas limpias, la continuidad visual, el uso de geometrías suaves y la incorporación de elementos naturales como apoyo a la experiencia sensorial. La forma del espacio debe transmitir equilibrio, refugio y claridad, evitando la sobrecarga visual.

Desde la función, el proyecto debe organizarse de manera que cada ambiente responda a una etapa de la experiencia del usuario. Las áreas de recepción, transición, meditación, descanso y servicios complementarios deben articularse mediante recorridos fluidos, accesibles y comprensibles.

Asimismo, la disposición del mobiliario y la configuración de los espacios deben favorecer distintas prácticas, tanto individuales como grupales, garantizando comodidad, privacidad, concentración y conexión cuerpo-mente. En relación con la tecnología, se concluye que el diseño debe apoyarse en estrategias que mejoren la calidad ambiental del espacio. La iluminación natural y artificial controlada, el tratamiento acústico, la ventilación adecuada, la selección de materiales cálidos y confortables, así como el uso de sistemas constructivos apropiados, son elementos clave para generar una atmósfera interior coherente con la práctica del mindfulness. Estos recursos permiten reducir la sobreestimulación sensorial y fortalecer la percepción de bienestar.

En síntesis, la información recopilada demuestra que el diseño interior de un centro de meditación no debe limitarse a resolver un programa espacial, sino construir una experiencia integral. Por ello, la propuesta debe articular forma, función y tecnología para crear un entorno sensible, funcional y emocionalmente confortable, capaz de acompañar al usuario en procesos de relajación, introspección y bienestar dentro del contexto urbano.



CAPÍTULO 2

USUARIO Y SITIO

En este capítulo se analizará el contexto del espacio de intervención con el fin de comprender sus condiciones actuales y las necesidades de los usuarios. Se estudiarán aspectos como la ubicación, el soleamiento, la organización espacial y el estado físico del lugar, así como la relación del usuario con el espacio a través de herramientas como el mapa de actores, el customer journey y el mapa de empatía. Este análisis permite identificar problemáticas y oportunidades, estableciendo una base sólida para el desarrollo del proyecto.

2.

2.1 DESCRIPCIÓN DEL CASO DE INTERVENCIÓN

El espacio de intervención funcionó anteriormente como la guardería "Pequeños Exploradores", un proyecto dirigido por Alexandra Escudero. Se ubica en la intersección de las calles Limoneros y Robles, en las proximidades del redondel Eloy Alfaro, dentro de una zona residencial de carácter tranquilo.

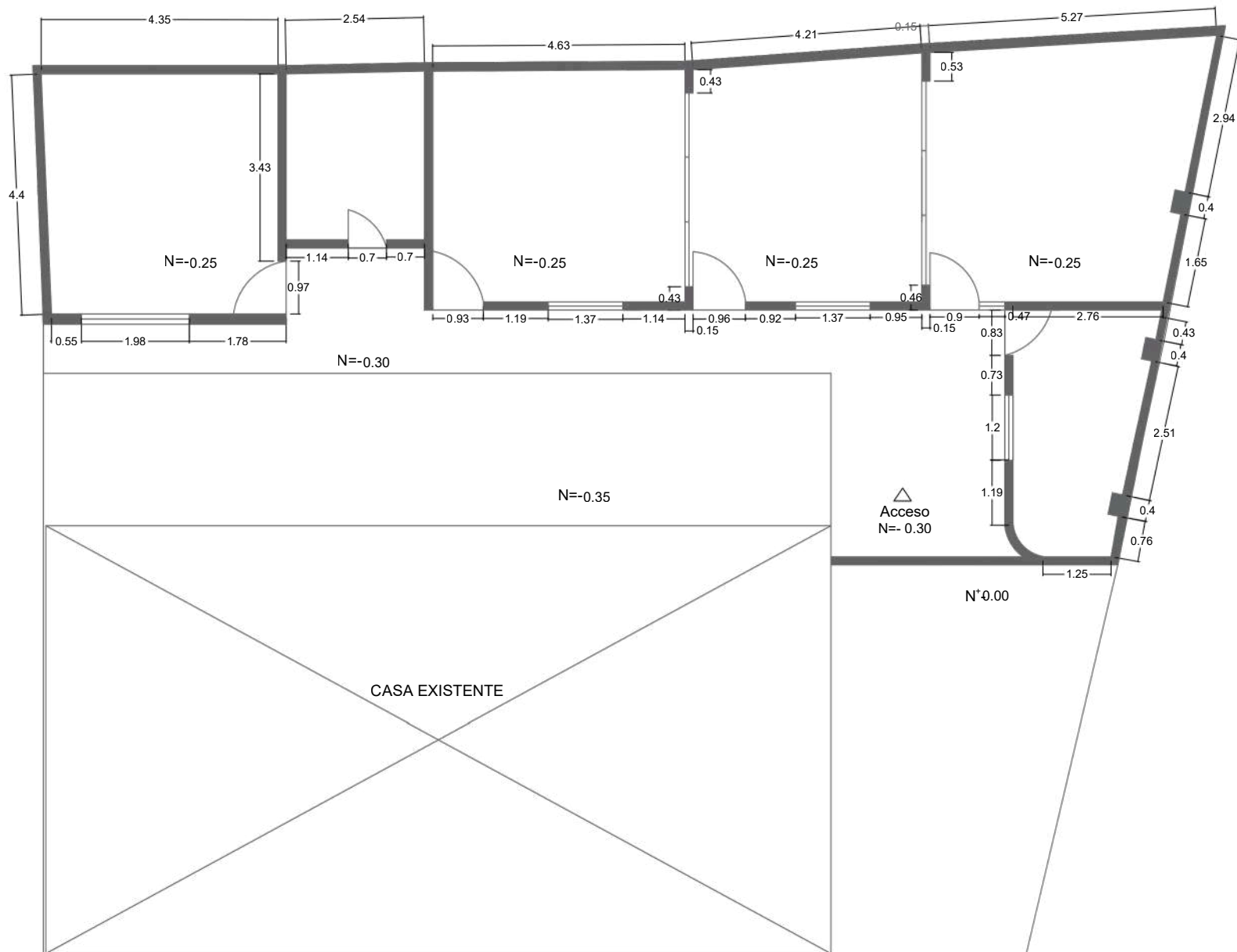
La propiedad cuenta con un jardín de gran tamaño y aulas amplias que aún conservan características de su uso anterior, lo que constituye un punto de partida favorable para el desarrollo de la propuesta. Estas condiciones espaciales, junto con la presencia de iluminación natural y áreas abiertas, permiten proyectar su transformación en un entorno orientado al bienestar y la práctica de la meditación.



Figura 12

Vista aérea del entorno urbano donde se emplaza el proyecto. Elaboración propia a partir de imagen satelital.

2.2 LEVANTAMIENTO ARQUITECTÓNICO



Escala 1:75

2.3 SOLEAMIENTO

El análisis de soleamiento permite identificar el recorrido del sol durante el día y su incidencia sobre el terreno. El lote se encuentra ubicado, con relación al norte, en sentido noreste-suroeste, lo que influye directamente en las condiciones de iluminación natural y carga térmica del espacio de intervención. Durante la mañana, la radiación solar proviene del este, generando una iluminación más suave y adecuada para el confort visual. A medida que avanza el día, la incidencia solar se intensifica, especialmente en horas de la tarde, cuando la radiación desde el oeste es más fuerte y prolongada. Por ello, resulta necesario considerar estrategias de control solar, sombra, ventilación y selección de materiales adecuados, con el fin de optimizar la luz natural y garantizar el confort térmico de los usuarios. Ver figura 13

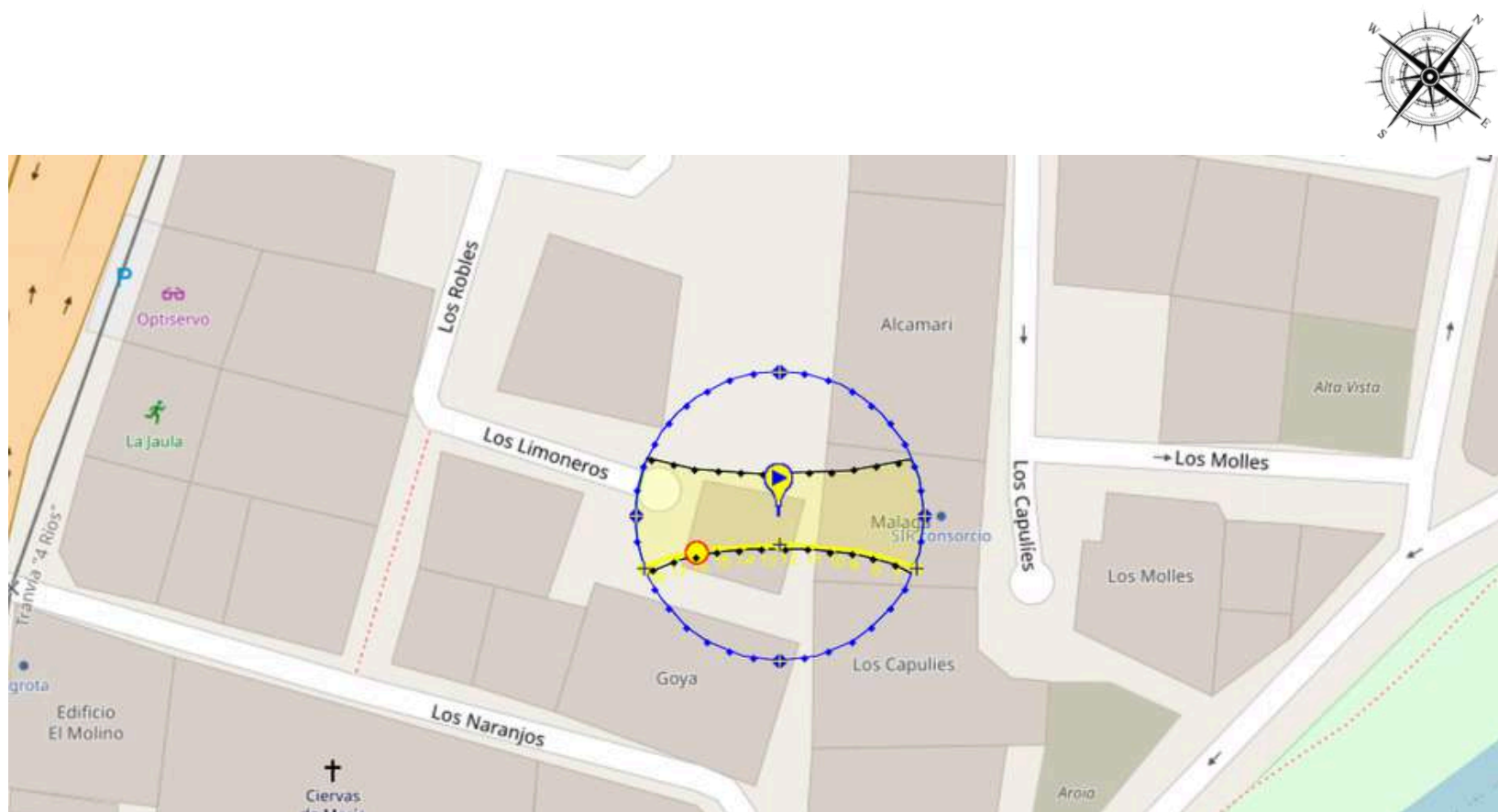


Figura 13

Análisis de soleamiento del terreno de intervención. Elaboración propia con ayuda de sun earth tools

Se representa el recorrido solar y su incidencia sobre el lote, identificando zonas de mayor y menor exposición a la radiación solar.

2.4 ZONIFICACIÓN

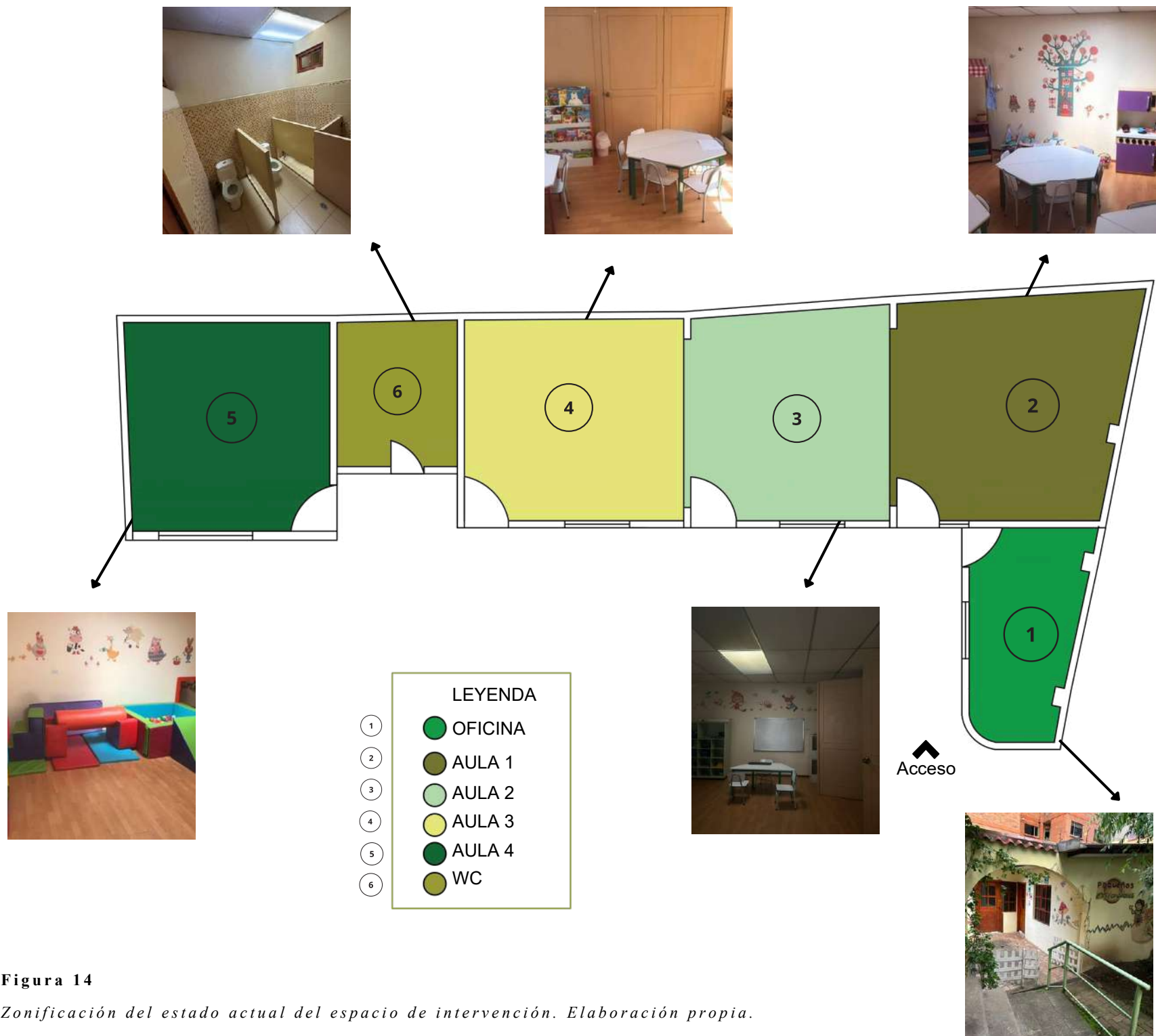


Figura 14

Zonificación del estado actual del espacio de intervención. Elaboración propia.

Se identifican las áreas existentes y su distribución funcional previa a la propuesta de diseño.

Escala 1:75

2.5 ESTADO ACTUAL



Figura 15

Registro fotográfico del estado actual del espacio de intervención

El registro fotográfico del estado actual permite identificar las condiciones físicas, espaciales y materiales del inmueble previo a la propuesta de diseño. Los espacios existentes corresponden a áreas anteriormente destinadas a aulas, oficina, servicios higiénicos, circulación y patio exterior. En cuanto a los materiales, se observa la presencia de piso flotante en las aulas, cerámica en baños y áreas húmedas, muros enlucidos y pintados, cielo raso de gypsum o panelería liviana, y carpintería de madera en puertas, mobiliario empotrado y divisiones interiores. A nivel general, no se evidencian daños estructurales significativos; sin embargo, sí se identifican deterioros puntuales propios del uso y del paso del tiempo, como desgaste en pisos, desprendimientos menores en acabados, manchas de humedad, deterioro superficial en muros, envejecimiento de carpinterías y falta de uniformidad en cielos rasos e iluminación. Este análisis permite reconocer los elementos que requieren mantenimiento, sustitución o intervención, con el fin de adaptar el inmueble a las nuevas necesidades funcionales y sensoriales del centro de meditación.

2.6 MAPA DE ACTORES

El mapa de actores permite identificar a las personas clave que intervienen directa o indirectamente en el desarrollo del proyecto, reconociendo su rol, necesidades, intereses y nivel de influencia dentro del proceso de diseño. Esta herramienta resulta útil porque permite comprender las expectativas de cada actor y establecer estrategias de vinculación adecuadas, como entrevistas, sesiones de co-creación, pruebas piloto o revisiones del proyecto. De esta manera, el diseño del centro de meditación puede responder de forma más precisa a las necesidades reales de quienes usarán, gestionarán y participarán en el espacio.

Actor	Rol / relación con el proyecto	Necesidades e intereses	Nivel de influencia	Estrategia de vinculación
Synnove Urgilez	Propietaria del centro	Espacio rentable, imagen coherente con la filosofía del centro, seguridad	Alto	Reuniones mensuales, aprobación de presupuesto y diseño final
Priscila Estrella	Facilitadora de cursos y talleres de meditación; participante activa en espacios meditativos y referente en creación de experiencias grupales.	Flexibilidad espacial, accesibilidad, temperatura adecuada, luz suave y regulable.	Alto	Participación en sesiones piloto, entrevistas detalladas y validación de uso del espacio.
Wilson Muñoz	Maestro de meditación con años de práctica; aporta visión operativa para la programación de actividades y dinámicas grupales.	Silencio, confort térmico, buena acústica y luz natural regulable.	Alto	Entrevistas semiestructuradas, pruebas piloto y encuestas de satisfacción.
Juana Andrade	Instructora experimentada que da talleres en distintos lugares; colaboradora en el diseño de atmósferas para prácticas sensoriales.	Espacios que permitan dirigir grupos y crear atmósferas.	Alto	Sesiones de co-creación para diseñar la sala principal y mobiliario

Tabla 2

Mapa de actores del proyecto. Elaboración propia

2.7 CUSTOMER JOURNEY MAP

El Customer Journey Map permite representar el recorrido del usuario dentro del centro de meditación, desde su ingreso hasta el cierre de la experiencia. Esta herramienta ayuda a identificar las emociones, necesidades y posibles puntos críticos que aparecen en cada etapa, como la recepción, la preparación previa, el inicio de la sesión, la práctica meditativa y la transición final. A partir de este análisis, se pueden establecer oportunidades de mejora relacionadas con la señalización, el confort acústico, la iluminación, la privacidad, el orden espacial y la calidad sensorial del ambiente, con el fin de diseñar una experiencia más fluida, calmada y coherente con los objetivos del proyecto.

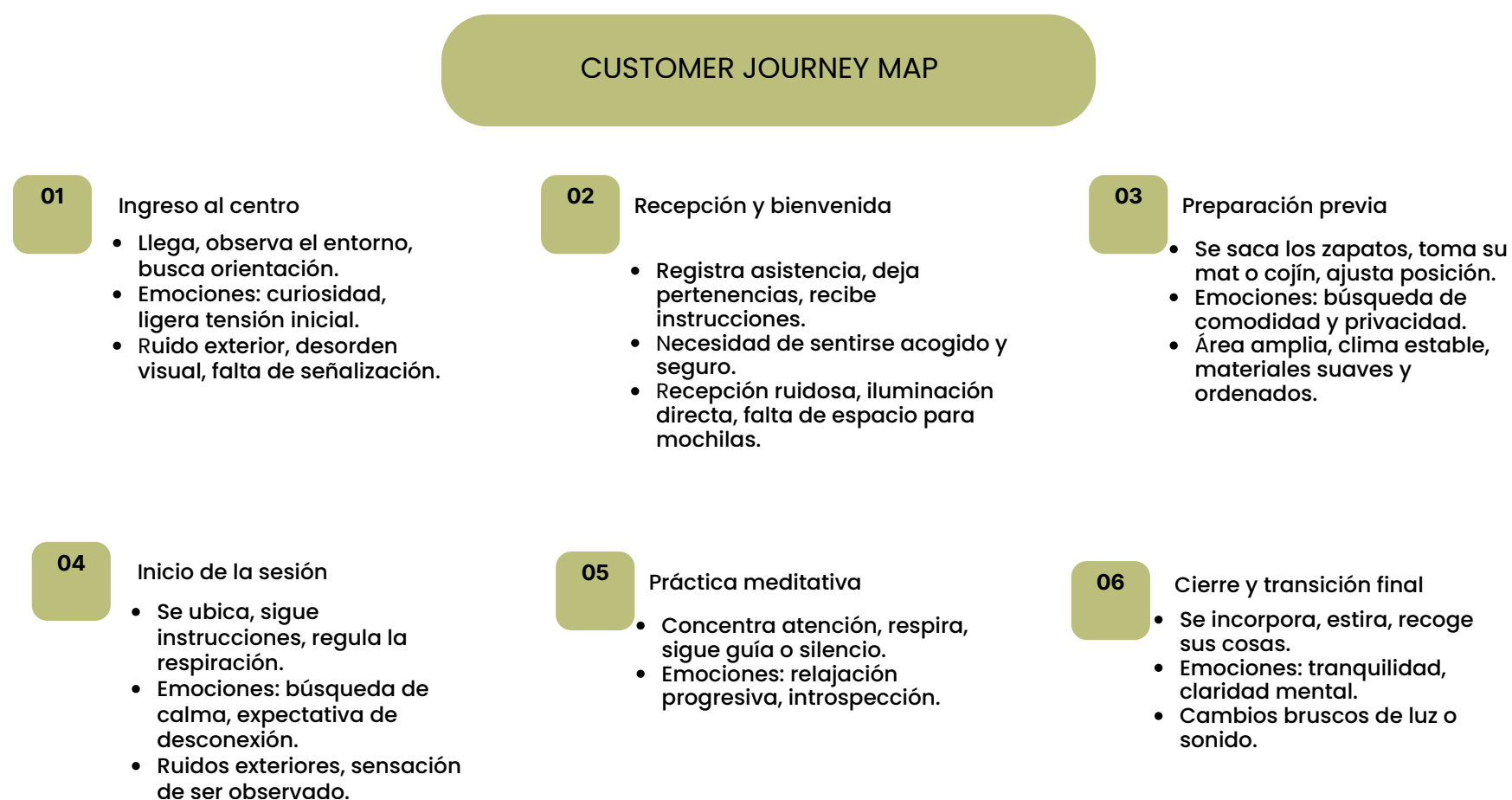


Tabla 3

Mapa de experiencia del usuario en el centro de meditación. Elaboración propia

2.8 MAPA DE EMPATÍA

El mapa de empatía permite comprender al usuario del centro de meditación desde una perspectiva más humana, identificando lo que piensa, siente, observa, escucha, expresa, necesita y las principales dificultades que puede experimentar dentro del espacio. Esta herramienta resulta útil para reconocer expectativas relacionadas con la calma, la privacidad, el confort físico, la iluminación, el control acústico y la sensación de seguridad. A partir de este análisis, se pueden definir criterios de diseño más cercanos a las necesidades reales del usuario, orientando la propuesta hacia un ambiente cómodo, accesible, sensorialmente equilibrado y emocionalmente acogedor.

MAPA DE EMPATÍA DEL USUARIO DEL CENTRO DE MEDITACIÓN

¿Qué piensa y siente?

- Busca un espacio donde pueda desconectarse del ruido urbano y del estrés cotidiano.
- Desea mejorar su salud emocional, reducir ansiedad y encontrar estabilidad mental.
- Valora un ambiente respetuoso, silencioso y sin estímulos visuales excesivos.
- Le preocupa no poder concentrarse si el espacio no es cómodo o si hay distracciones.

¿Qué ve?

- La ciudad como un entorno saturado de estímulos (tráfico, ruido, exigencias laborales).
- Pocos espacios diseñados específicamente para la calma y el bienestar.
- Centros con iluminación inadecuada, poca ventilación o exceso de decoración.
- En el centro, espera ver una atmósfera limpia, natural y acogedora.

¿Qué oye?

- Ruido exterior que interfiere en la concentración.
- Durante la práctica, prefiere silencio, sonido blanco o música suave.
- Aprecia instrucciones claras del guía y un tono de voz calmado.

¿Qué dice y hace?

- Expresa la necesidad de un lugar donde pueda sentir tranquilidad y seguridad emocional.
- Busca rutinas que le permitan regular su estado mental, como mindfulness o respiración.
- Pide que el mobiliario sea cómodo y adaptable a diferentes cuerpos.
- Prefiere prácticas guiadas si es principiante y silenciosas si es más avanzado.

¿Qué le duele? (Dolores)

- Molestias físicas: lumbares, rodillas, agotamiento general.
- Ambientes demasiado fríos o calurosos que afectan la experiencia.
- Espacios con iluminación intensa o con decoraciones que generan distracción.

¿Qué necesita? (Expectativas y deseos)

- Un espacio sensorialmente equilibrado: luz cálida, ventilación natural, temperatura estable.
- Materiales naturales y texturas agradables.
- Transiciones suaves entre zonas para preparar la mente antes de meditar.
- Un ambiente neutro, accesible y no intimidante.

Tabla 4

Mapa de empatía del usuario del centro de meditación

2.9 PERSONA DESIGN

El persona design permite construir perfiles representativos de los posibles usuarios del centro de meditación, identificando sus motivaciones, necesidades, sensibilidades, expectativas e intereses. Esta herramienta ayuda a comprender cómo diferentes personas pueden experimentar el espacio según su estilo de vida, nivel de estrés, hábitos y formas de relacionarse con la meditación. A partir de estos perfiles, se pueden definir criterios de diseño más precisos, como zonas flexibles, control acústico, iluminación adecuada, mobiliario ergonómico y ambientes sensorialmente equilibrados, orientados a responder a las necesidades reales de los usuarios.



ANA

EDAD: 28
UBICACIÓN: CUENCA
CONTADORA

- Motivación: reducir ansiedad y manejar el estrés del trabajo.
- Experiencia: principiante.
- Necesidades: silencio, comodidad lumbar, iluminación cálida, guía clara.
- Sensibilidades: se distrae fácilmente con el ruido; prefiere aromas suaves.
- Expectativas: un espacio donde sienta calma inmediata al entrar.

INTERESES

- Series
- Influencers de moda
- Novelas románticas
- Cultura asiática



DANIEL

EDAD: 34
UBICACIÓN: CUENCA
ARQUITECTO

- Motivación: mejorar atención, hábitos saludables y manejo de emociones.
- Experiencia: básica mediante apps.
- Necesidades: sala funcional, movilidad libre, prácticas dinámicas.
- Sensibilidades: prefiere ambientes neutros y sin demasiada decoración.
- Expectativas: zonas flexibles y herramientas para enfocarse.

INTERESES

- Leer sobre productividad, neurociencia o bienestar.
- Escuchar podcasts sobre desarrollo personal, atención plena o salud mental.
- Hacer ejercicio moderado



ELENA

EDAD: 60

UBICACIÓN: CUENCA

JUBILADA

- Motivación: introspección, creatividad y calma.
- Experiencia: intermedia.
- Necesidades: buena ventilación, texturas cálidas, luz suave filtrada.
- Sensibilidades: evita superficies brillantes y sonidos abruptos.
- Expectativas: conexión con la naturaleza y un espacio emocionalmente acogedor.

INTERESES

- Actividades creativas (pintura, cerámica, tejido, escritura).
- Caminatas contemplativas o jardinería.
- Lectura de temas espirituales, arte o filosofía.
- Música suave, especialmente instrumental o ambiental.

Figura 16

Perfiles de usuario del centro de meditación

El análisis del usuario y del sitio permitió comprender las condiciones reales del espacio de intervención y las necesidades que deben orientar la propuesta de diseño. El inmueble presenta una estructura general en buen estado, sin daños estructurales significativos; sin embargo, se identifican deterioros puntuales en acabados, pisos, muros, carpinterías, cielos rasos e iluminación, propios del uso y del paso del tiempo.

El espacio, anteriormente destinado a aulas, oficina, servicios higiénicos, circulación y patio exterior, ofrece la posibilidad de ser reutilizado y adaptado a un nuevo uso orientado al bienestar y la meditación. No obstante, sus principales restricciones se relacionan con la distribución existente, las dimensiones del lote, la orientación solar, la ventilación, la acústica y el estado de los materiales.

Asimismo, el análisis de soleamiento y zonificación permitió reconocer oportunidades para mejorar la iluminación natural, controlar la carga térmica y reorganizar los ambientes de acuerdo con las nuevas necesidades funcionales. Por su parte, las herramientas de análisis de usuario evidenciaron la importancia de generar espacios calmados, accesibles, privados, con iluminación suave, control acústico, recorridos claros y mobiliario cómodo.

En síntesis, el capítulo concluye que el sitio cuenta con condiciones favorables para transformarse en un centro de meditación urbano, siempre que la propuesta responda a sus restricciones físicas y ambientales, integrando criterios de diseño sensorial, ergonomía, mindfulness y una relación controlada con elementos naturales.



CAPÍTULO 3

ESTRATEGIAS

3.

En este capítulo se definirán las estrategias conceptuales que sustentan el proyecto, basadas en el mindfulness, el diseño sensorial y la ergonomía. El mindfulness orienta la creación de espacios de calma e introspección; el diseño sensorial trabaja la luz, el sonido, las texturas y la atmósfera interior; mientras que la ergonomía relaciona el cuerpo con el espacio, considerando la postura, la comodidad, la circulación, la accesibilidad y el mobiliario. A partir de estos enfoques, se establecen criterios para la organización espacial, la configuración de los ambientes y la experiencia del usuario.

3.1 ESTRATEGIAS CONCEPTUALES Y OPERATIVAS

El diseño del centro de meditación se concibe desde una comprensión integral del espacio como un agente activo en el bienestar emocional. Diversos estudios han demostrado que el entorno construido influye directamente en los estados mentales y emocionales de las personas (Ulrich, 1984; Kellert, 2008). En este sentido, el proyecto propone un conjunto de estrategias que traducen conceptos como la calma, la introspección y la atención plena en decisiones espaciales concretas. Estas se estructuran en torno a tres ejes fundamentales: mindfulness, diseño sensorial y ergonomía, los cuales se articulan tanto a nivel conceptual como operativo.

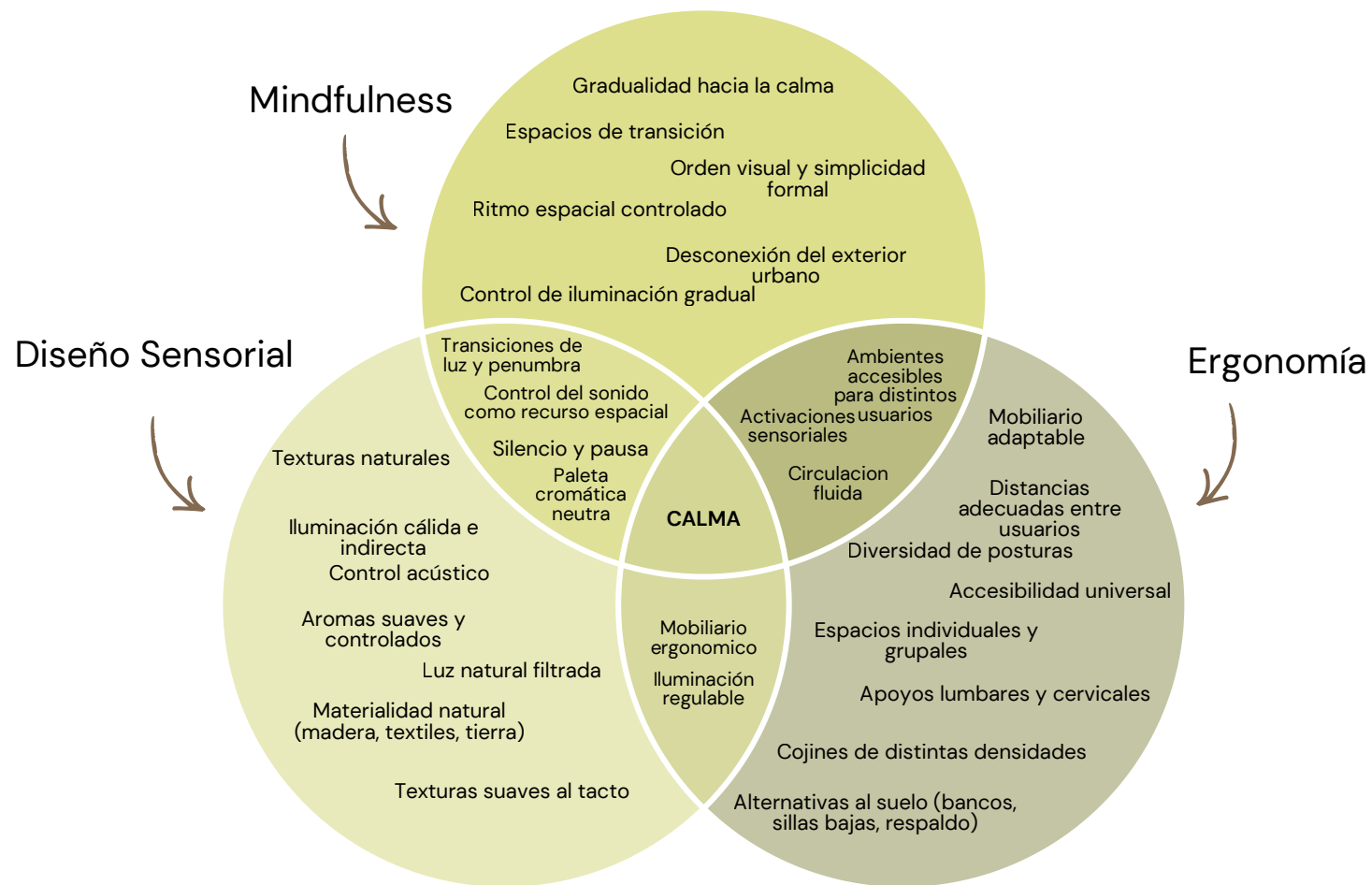


Figura 17

Estrategias conceptuales y operativas para el diseño del centro de meditación. Elaboración propia.

3.2 ESTRATEGIA BASADA EN MINDFULNESS

2.2.1 Estrategia conceptual

El mindfulness se define como la atención consciente al momento presente, de manera intencional y sin juicio (Kabat-Zinn, 2003). Trasladado al diseño interior, este concepto implica la creación de espacios que acompañen al usuario en un proceso gradual de desaceleración mental, donde la arquitectura deja de ser un fondo pasivo y se convierte en una experiencia secuencial que facilita la transición desde el entorno urbano hacia un estado de calma. La estrategia conceptual se basa en una gradualidad hacia la calma, respondiendo a la necesidad de reducir la sobrecarga sensorial y emocional propia del contexto contemporáneo.

2.2.2 Operativas funcionales

Desde el punto de vista funcional, el mindfulness se materializa en una organización espacial que prioriza la secuencia y la fluidez. La disposición de los espacios se plantea como un recorrido continuo, donde las áreas de acceso, transición y práctica se articulan sin rupturas bruscas, favoreciendo una experiencia coherente e intuitiva. La eliminación de circulaciones confusas, obstáculos innecesarios y estímulos visuales excesivos permite que el usuario enfoque su atención en la experiencia presente.

2.2.3 Operativas expresivas

En el plano expresivo, el mindfulness se refuerza mediante una estética sobria, de formas simples y proporciones equilibradas. La reducción de elementos decorativos y el uso consciente del vacío evitan distracciones visuales, mientras que la paleta cromática neutra y cálida contribuye a generar una atmósfera estable que favorece la calma y la concentración (Zumthor, 2006)

2.2.4 Operativas tecnológicas

A nivel tecnológico, el mindfulness se apoya en sistemas discretos que acompañan la experiencia sin hacerse evidentes. La iluminación regulable, tanto en intensidad como en temperatura de color, permite adaptar el ambiente a diferentes momentos del día y tipos de práctica, mientras que las estrategias de control acústico reducen el impacto del ruido exterior, generando un entorno sonoro estable que favorece la introspección.

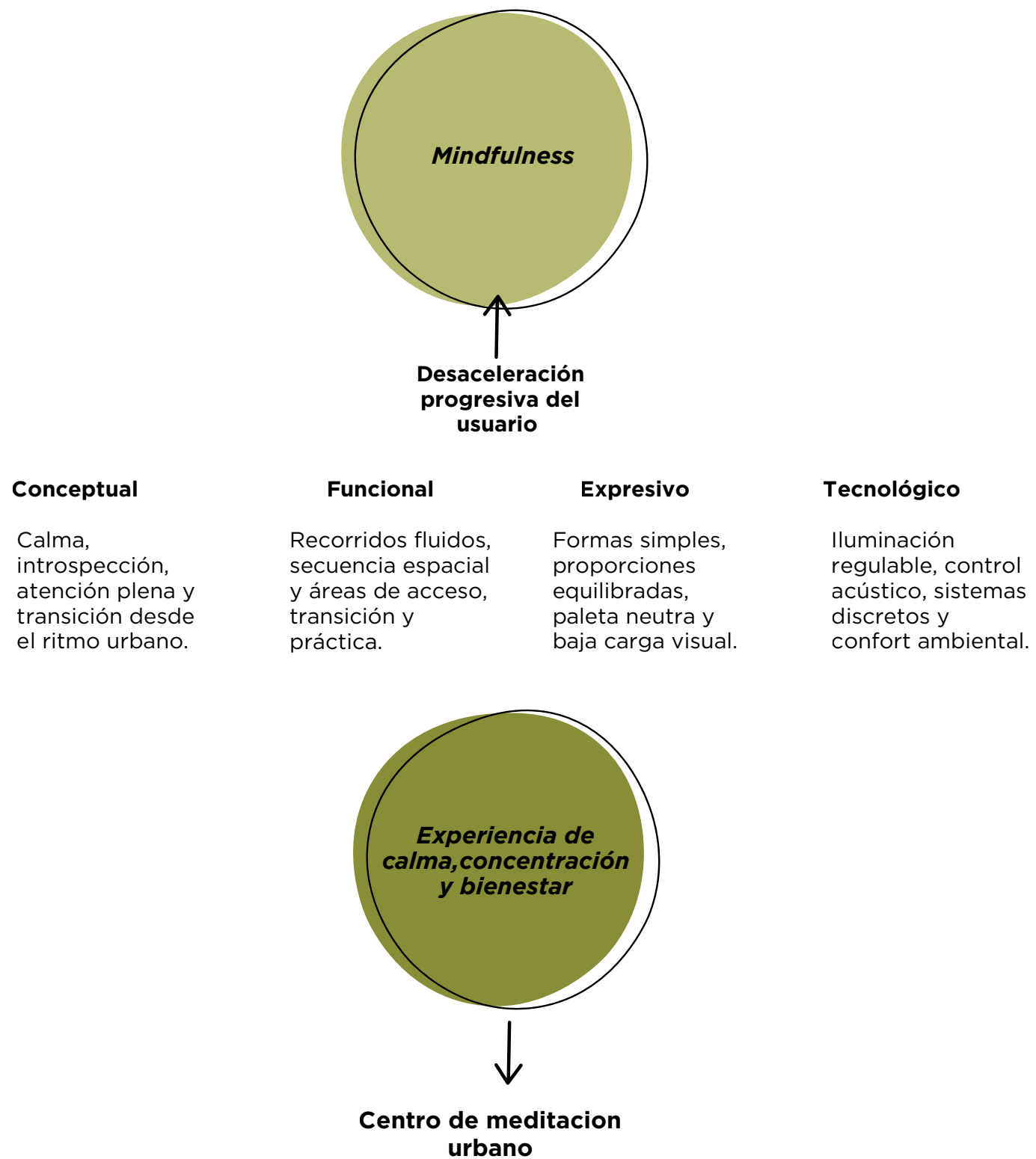


Figura 18

Estrategia basada en mindfulness aplicada al diseño interior. Elaboración propia.

3.3 ESTRATEGIA DE DISEÑO SENSORIAL

2.3.1 Estrategia conceptual

El diseño sensorial se fundamenta en la premisa de que la percepción del espacio se construye a través de la interacción de los sentidos, influyendo directamente en el estado emocional del usuario (Ulrich, 1984). En este sentido, la experiencia espacial no solo se percibe visualmente, sino de manera integral, abarcando estímulos táctiles, auditivos y olfativos. En el presente proyecto, el diseño sensorial se concibe como una herramienta para regular los estímulos del entorno, promoviendo una experiencia multisensorial equilibrada que favorezca la calma, la introspección y el bienestar emocional.

2.3.2 Operativas funcionales

A nivel funcional, el diseño sensorial se traduce en la asignación controlada de estímulos según el uso del espacio. Las zonas de transición incorporan estímulos suaves que preparan al usuario, mientras que las áreas de meditación priorizan la neutralidad sensorial, evitando la sobreestimulación. La selección de materiales considera su comportamiento acústico, térmico y táctil, permitiendo garantizar una experiencia sensorial constante y confortable.

2.3.3 Operativas expresivas

El diseño sensorial se manifiesta mediante el uso de materiales naturales, texturas suaves y superficies mate que reducen reflejos y distracciones. La iluminación cálida e indirecta, en conjunto con la luz natural filtrada, contribuye a generar una atmósfera envolvente que favorece la introspección. Asimismo, las sombras suaves y la ausencia de contrastes abruptos refuerzan la sensación de refugio y seguridad emocional (Kellert, 2008).

2.3.4 Operativas tecnológicas

Permiten regular de manera precisa los estímulos sensoriales. La iluminación regulable, tanto en intensidad como en temperatura de color, permite adaptar el ambiente a diferentes momentos del día y tipos de práctica, mientras que las estrategias de control acústico reducen el impacto del ruido exterior. Asimismo, el uso controlado de estímulos como el sonido y los aromas, cuando se incorpora, se plantea de manera sutil con el fin de favorecer estados de relajación sin interferir en la concentración.

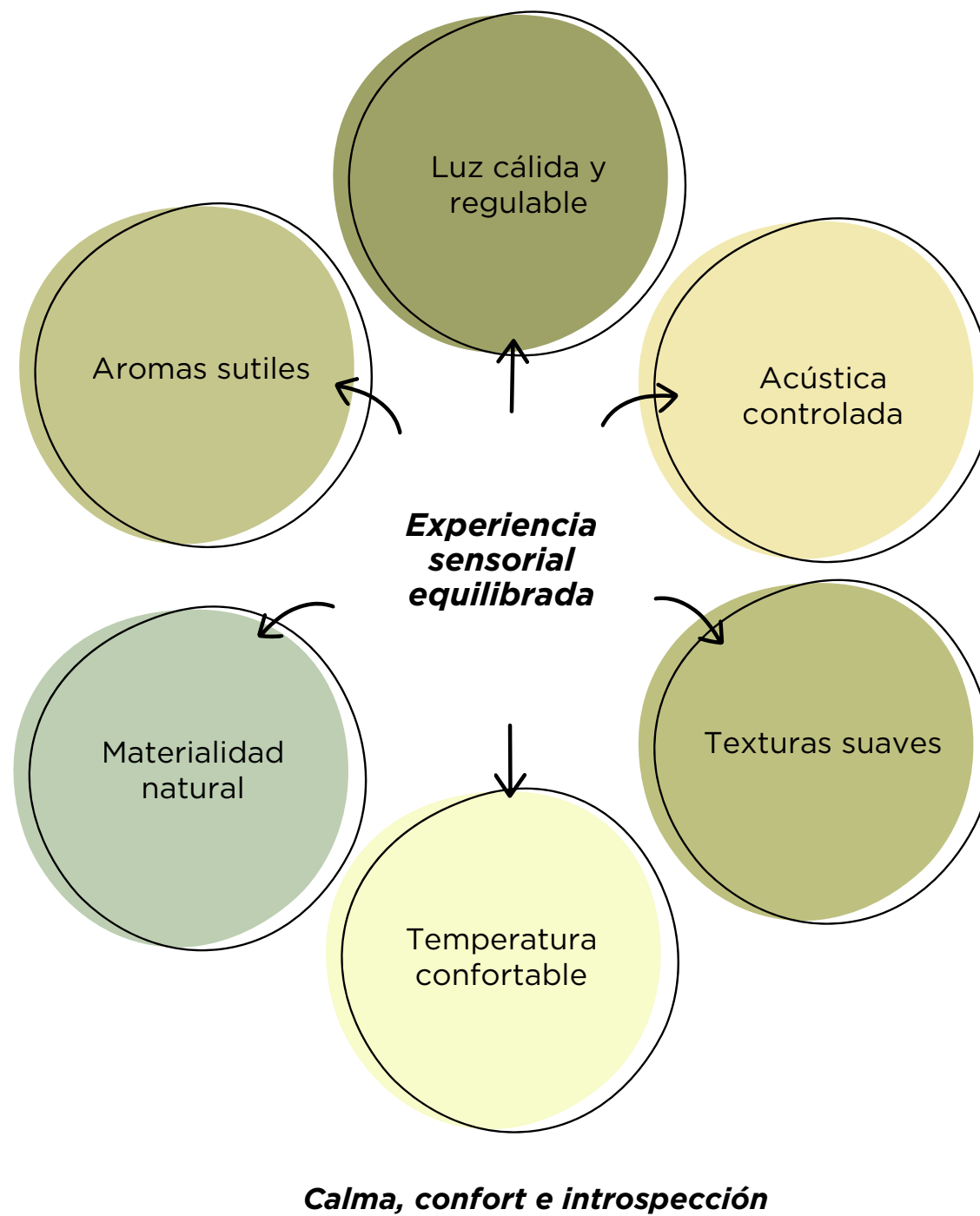


Figura 19

Mapa sensorial aplicado al espacio interior. Elaboración propia.

3.4 ESTRATEGIA DE ERGONOMÍA

2.4.1 Estrategia conceptual

La ergonomía se plantea como una estrategia clave para garantizar la inclusión y el bienestar físico de los usuarios, reconociendo que el confort corporal es una condición indispensable para sostener prácticas meditativas prolongadas (Kabat-Zinn, 2003). En este sentido, el diseño del espacio se orienta a adaptarse a la diversidad de cuerpos, edades y capacidades físicas, promoviendo una experiencia accesible y equitativa.

2.4.2 Operativas funcionales

A nivel funcional, la ergonomía se materializa en la provisión de mobiliario adaptable, como zafus, bancos, cojines de distintas alturas y sillas ergonómicas. La disposición del mobiliario permite múltiples configuraciones, favoreciendo tanto prácticas grupales como individuales. Asimismo, las circulaciones respetan dimensiones accesibles, eliminando obstáculos y asegurando que el espacio pueda ser utilizado por personas con movilidad reducida sin necesidad de adaptaciones posteriores.

2.4.3 Operativas expresivas

En el plano expresivo, la ergonomía se integra al lenguaje estético del proyecto mediante formas suaves y proporciones humanas. Los entornos que transmiten cuidado y confort generan respuestas emocionales positivas, fortaleciendo el vínculo entre el usuario y el espacio. El mobiliario ergonómico se diseña como parte del conjunto espacial, evitando una imagen técnica o clínica y reforzando una sensación de acogida.

2.4.4 Operativas tecnológicas

Se incorporan soluciones que optimizan el confort físico sin alterar la atmósfera de calma. Sistemas de climatización silenciosos, control térmico estable e iluminación regulable contribuyen a mantener condiciones ambientales adecuadas para diferentes sensibilidades corporales. Estas estrategias permiten que el espacio se adapte al usuario, acompañando al cuerpo y favoreciendo su bienestar sin imponer condiciones externas (Pallasmaa, 2012).

Este cuadro sintetiza la relación entre las necesidades del usuario y las estrategias de diseño planteadas, evidenciando cómo cada decisión proyectual responde a condiciones reales de uso. De esta manera, el espacio se configura como un entorno que acompaña de forma consciente la práctica de la meditación y el proceso de desaceleración emocional.

Necesidad	Estrategia conceptual	Estrategia operativa	Justificación
Desconectar del exterior	Gradualidad hacia la calma	Recorrido de ingreso con transición sensorial	La adaptación progresiva reduce el estado de alerta
Evitar sobreestimulación	Neutralidad emocional	Estética sobria y sin símbolos explícitos	Disminuye ansiedad y permite apropiación personal
Comodidad corporal	Inclusión corporal	Mobiliario ergonómico y flexible	La postura adecuada favorece la atención plena
Favorecer introspección	Seguridad emocional	Distribución contenida y control visual	El resguardo espacial mejora la concentración
Mantener la calma	Coherencia sensorial	Materiales naturales y acústicos	La unidad sensorial reduce distracciones

Tabla 5

Relación entre necesidades del usuario y estrategias de diseño. Elaboración propia.

La tabla sintetiza la relación entre necesidades del usuario y estrategias de diseño, evidenciando su aplicación en el proyecto.

En conclusión, la estrategia de diseño sensorial permite entender el espacio interior como una experiencia integral, en la que los sentidos influyen directamente en la percepción, las emociones y el bienestar del usuario. En un centro de meditación, esta estrategia resulta fundamental, ya que el ambiente debe evitar la sobreestimulación y favorecer condiciones de calma, concentración e introspección. Por ello, elementos como la luz, la acústica, las texturas, la temperatura, los aromas y la materialidad deben ser seleccionados y controlados de manera consciente, con el fin de construir una atmósfera equilibrada y coherente con la práctica del mindfulness.

Desde el aspecto conceptual, el diseño sensorial permite reforzar la idea de un espacio de pausa frente al ritmo acelerado del entorno urbano. A nivel funcional, ayuda a organizar recorridos, zonas de transición y áreas de permanencia que acompañen progresivamente al usuario hacia un estado de tranquilidad.

En el aspecto expresivo, se manifiesta mediante materiales cálidos, superficies suaves, colores neutros, iluminación tenue y acabados que transmitan serenidad. Finalmente, desde lo tecnológico, se vincula con el control de la iluminación artificial, el acondicionamiento acústico, la ventilación, el confort térmico y la selección de sistemas que no interrumpan la experiencia del usuario.

De esta manera, el diseño sensorial no se plantea únicamente como un recurso estético, sino como una herramienta proyectual capaz de orientar decisiones formales, funcionales y tecnológicas dentro de la propuesta. Su aplicación permite que el espacio no solo cumpla una función determinada, sino que también acompañe emocional y corporalmente al usuario. Así, la estrategia sensorial contribuye a crear un ambiente confortable, contenido y armónico, donde cada estímulo sea parte de una experiencia de bienestar, introspección y conexión con el momento presente.

CAPÍTULO 4

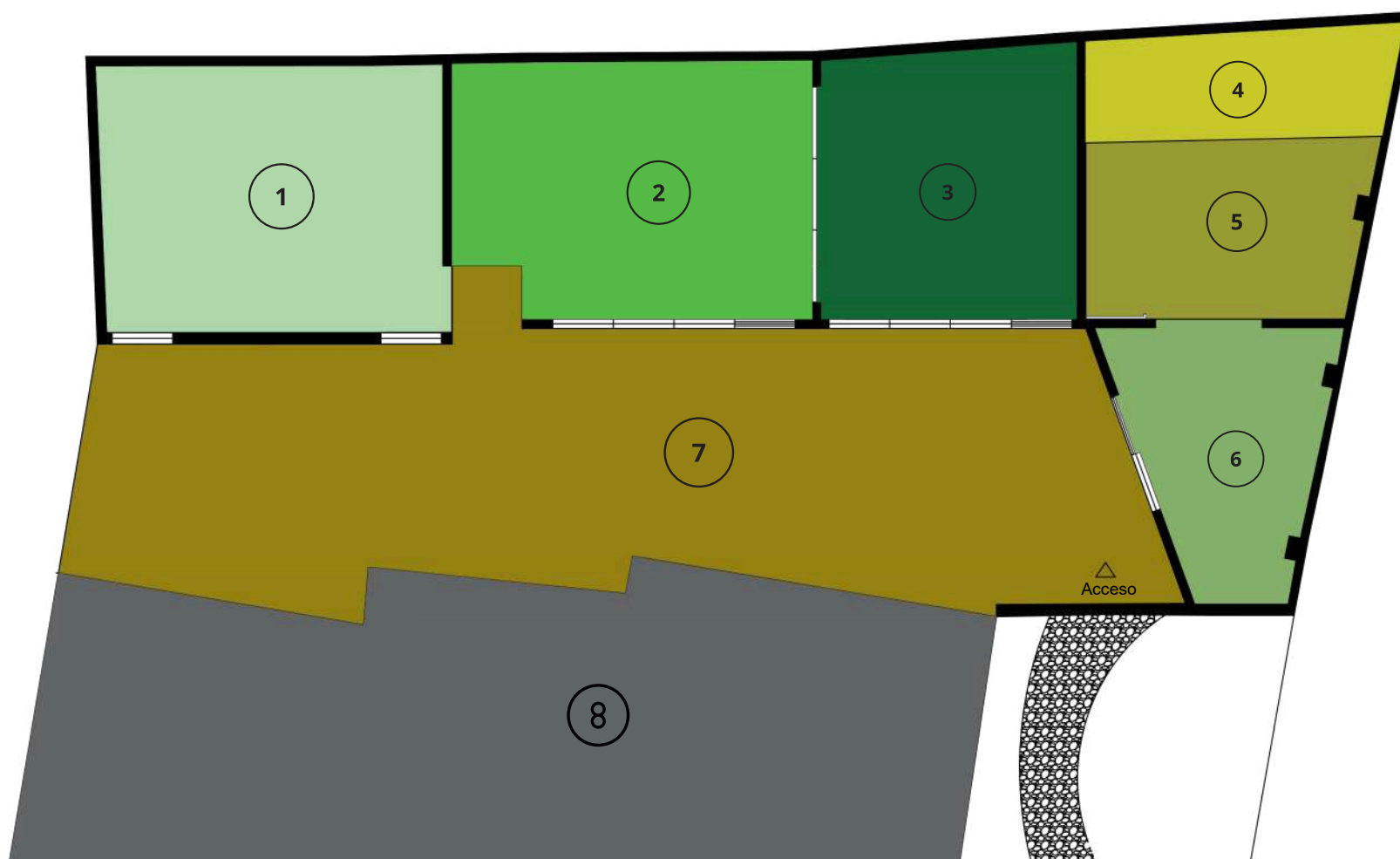
PROYECTO DE DISEÑO



En este capítulo se presentará la propuesta de diseño interior del centro de meditación, en la cual se desarrollan los distintos planos arquitectónicos, de distribución, zonificación, iluminación, cielo raso, pisos, cortes e instalaciones hidrosanitarias del proyecto. Además, se incluirán perspectivas digitales y representaciones espaciales que permiten visualizar la propuesta y comprender cómo las estrategias conceptuales planteadas se traducen en soluciones funcionales, sensoriales y coherentes con las necesidades del usuario y los objetivos del proyecto.

4.

4.1 ZONIFICACIÓN



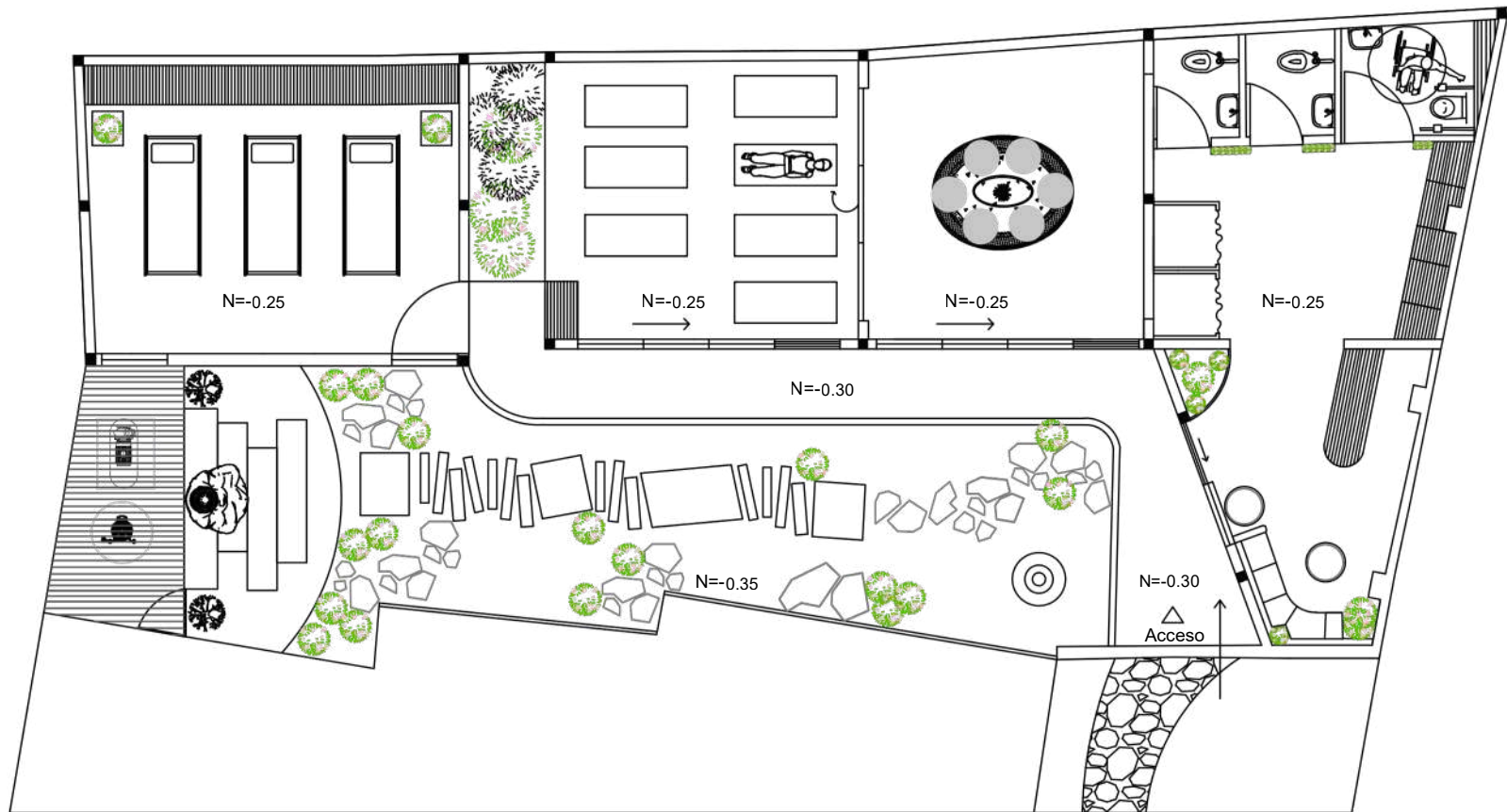
LEYENDA		
①	 SALA DE TERAPIAS	25.03 m ²
②	 SALA DE YOGA	24.13 m ²
③	 SALA DE MEDITACIÓN	18.79 m ²
④	 WC	8.95 m ²
⑤	 CAMBIADORES	13.47 m ²
⑥	 RECEPCIÓN	12.81 m ²
⑦	 ESPACIO DE TRANSICIÓN/JARDIN	74.93 m ²
⑧	 CASA EXISTENTE	152.33 m ²

Escala 1:75

4.2 DISTRIBUCION GENERAL

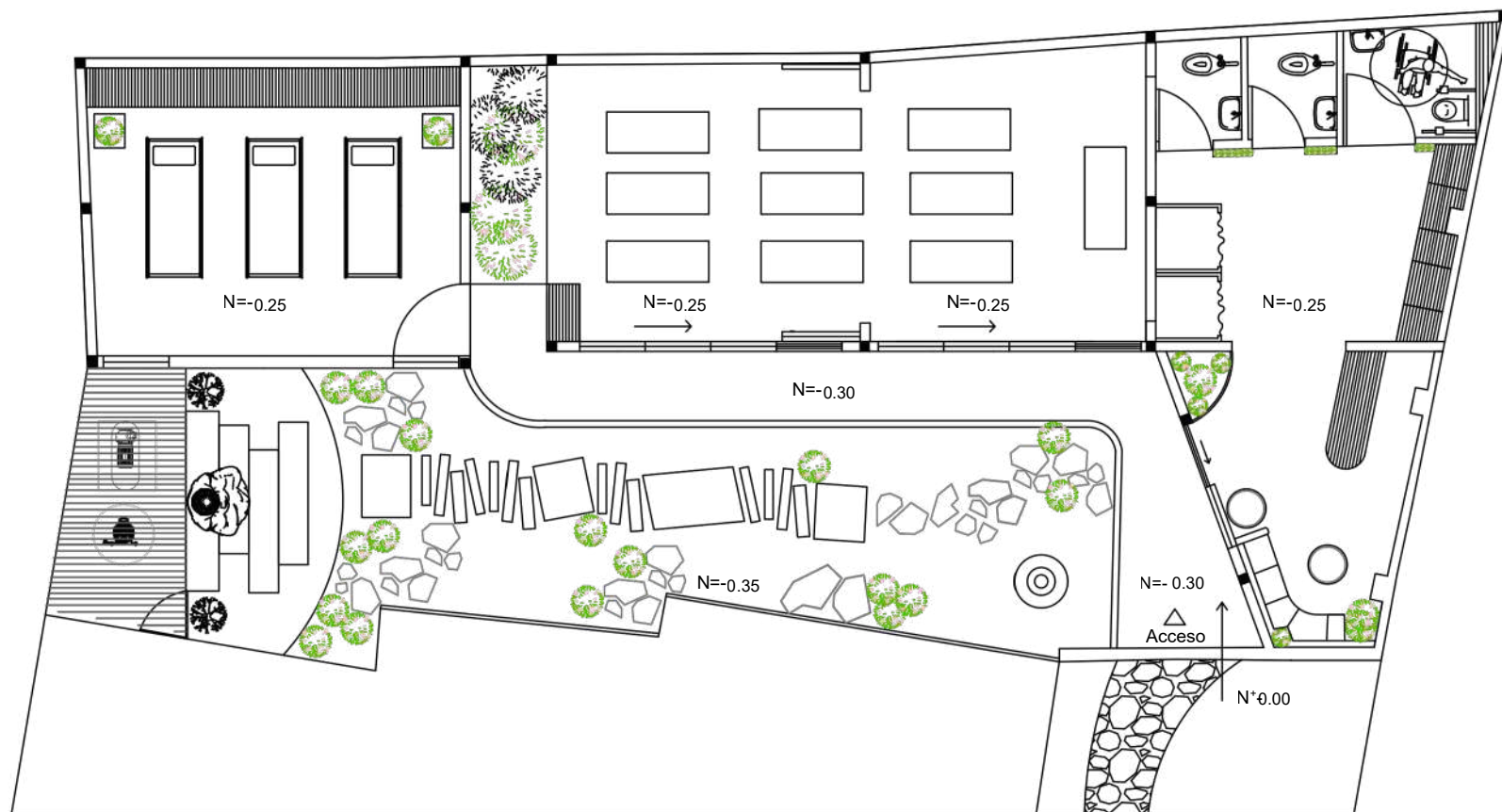


ESCENARIO 1



4.2 DISTRIBUCION GENERAL

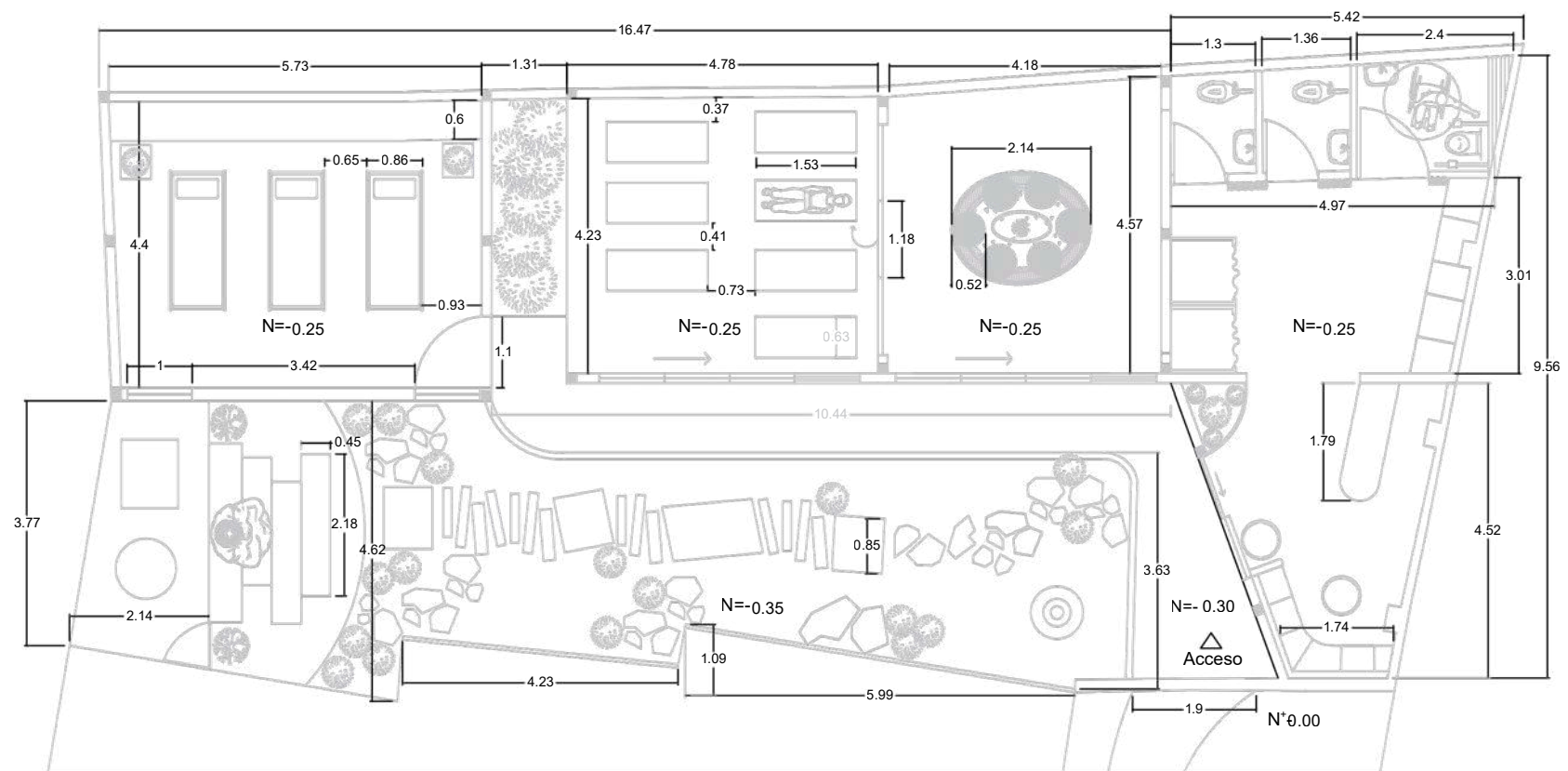
ESCENARIO 2



La propuesta incorpora puertas retráctiles que permiten modificar la configuración del espacio según las necesidades de uso. Cuando las puertas permanecen cerradas, el área se divide en dos salas independientes, adecuadas para sesiones privadas, grupos pequeños o actividades simultáneas. En cambio, al abrir las puertas retráctiles, ambos ambientes se integran y forman una sala más amplia y flexible, destinada a meditaciones grupales, talleres o actividades de mayor aforo. Además, los zafus y mats se guardan en un mueble de almacenamiento diseñado para mantener el orden, liberar el área central y conservar una atmósfera limpia, funcional y serena.

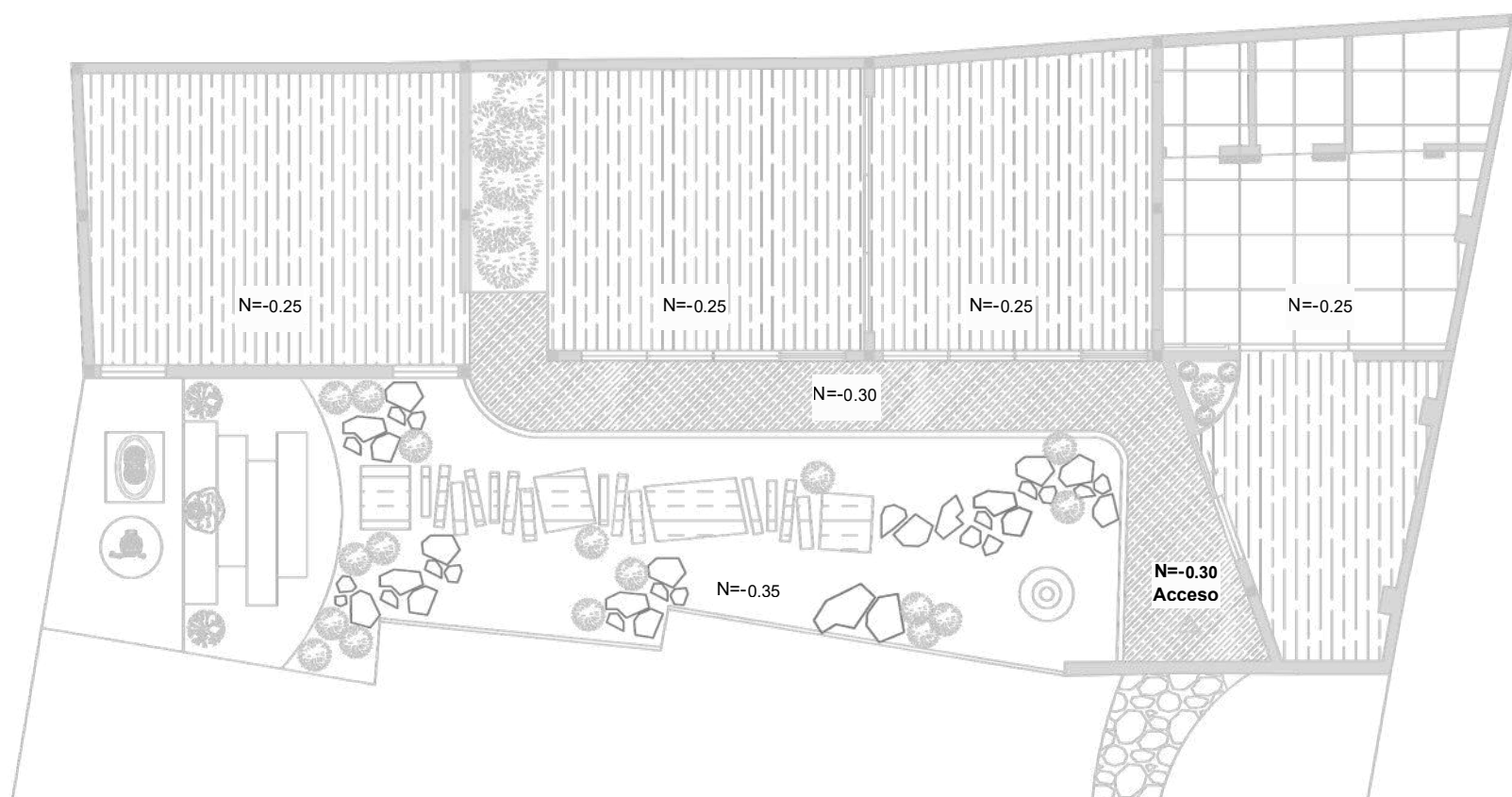
Escala 1:75

4.3 PLANTA ÚNICA



Escala 1:75

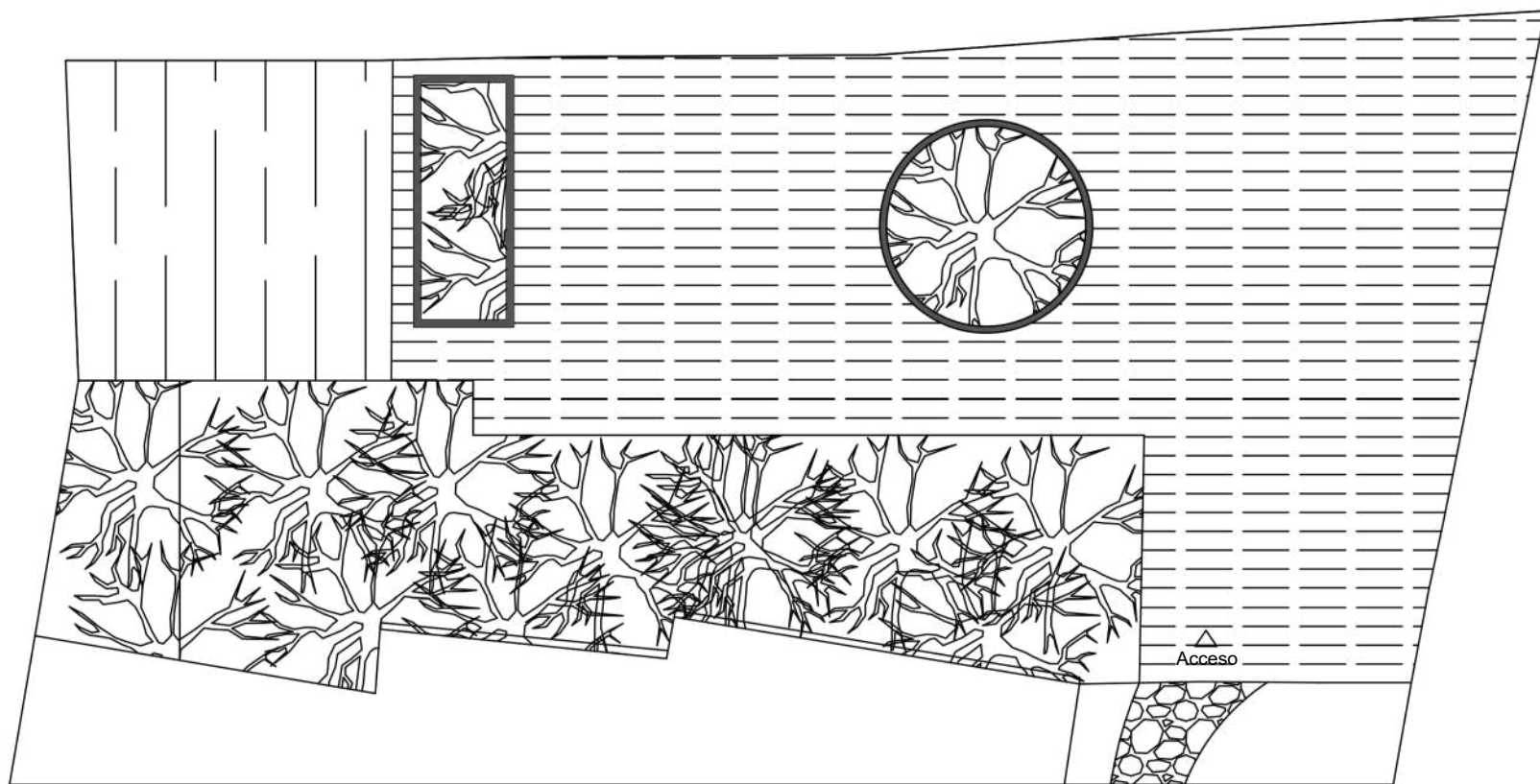
4.4 PISOS



Simbologia	
	Porcelanato greco texture 45x45 - Graiman
	Pisos flotantes avanti canvas 1860x127 - Graiman
	Porcelanato arco deck honey 23x120 - Graiman
	Grava fina

Escala 1:75

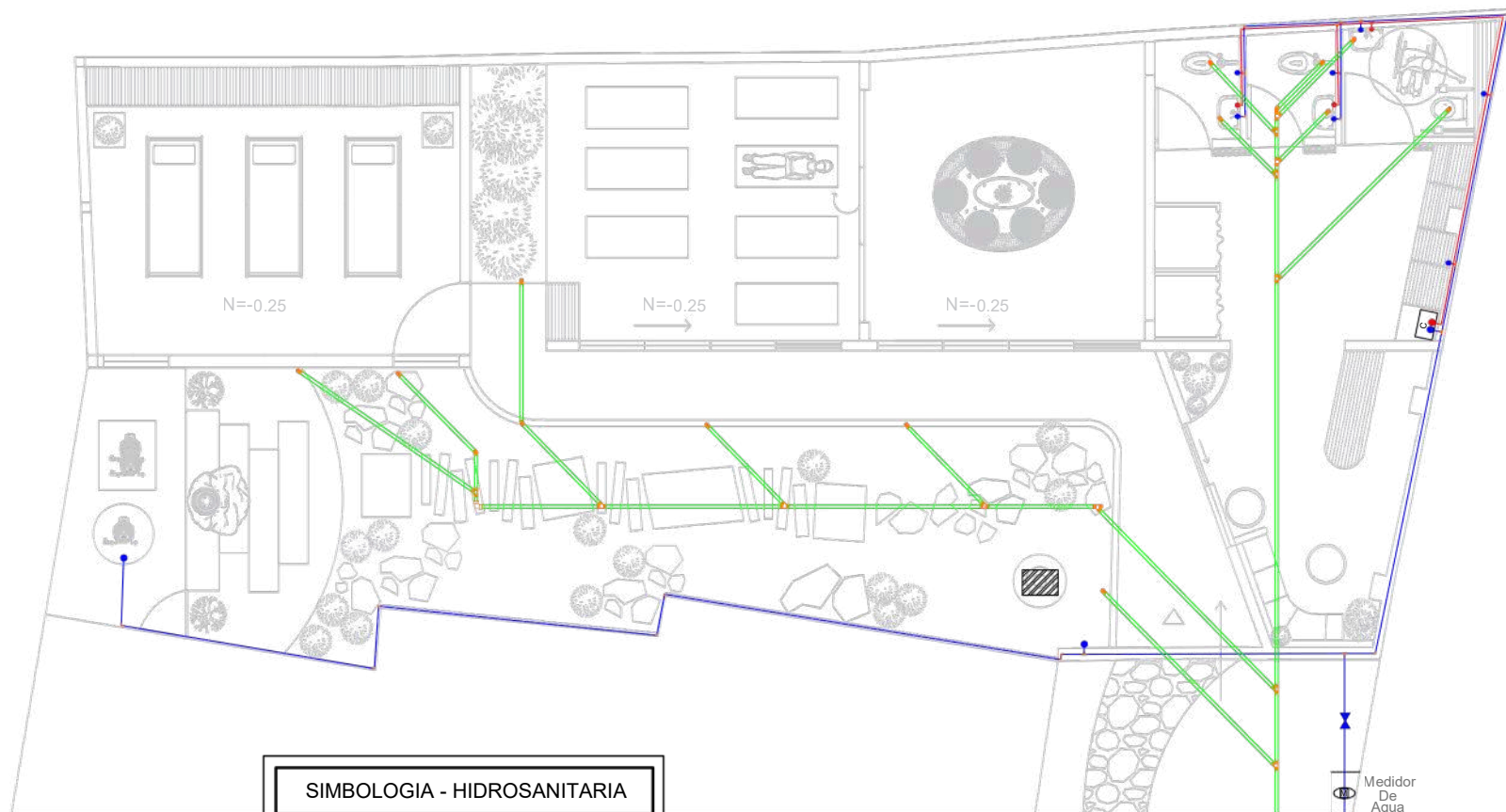
4.5 CIELO RASO



Simbologia	
	Placas degypsum - acabado en pintura mate color claro
	Panel calado de aluminio acabado tipo acero corten
	Tela
	Vidrio

Escala 1:75

4.6 HIDROSANITARIA / AGUA POTABLE

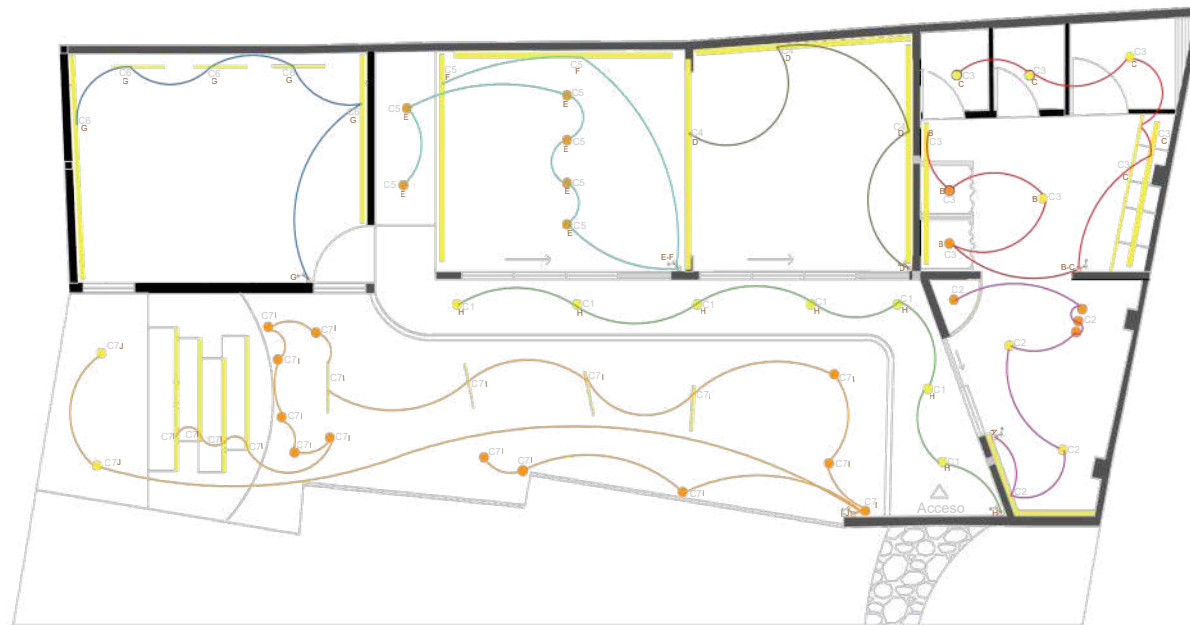


SIMBOLOGIA - HIDROSANITARIA	
	RED DE AGUA FRIA
	RED DE AGUA CALIENTE
	LLAVE DE PASO
	CONECTOR TIPO "T"
	CONECTOR TIPO "CODO"
	MEDIDOR DE AGUA
	ACOMETIDA
	CALEFÓN
	ALCANTARILLADO
	DESAGÜES
	YEE DE PVC 4"
	CODO 45 4"
	CODO 90 4" (VISTA EN PLANTA)
	POZO DE REVISIÓN



Escala 1:75

4.7 PLANTA DE ILUMINACIÓN



- C1 Pasillo
7 ojos de buey
- C2 Recepción 2 ojos de buey
2 cintas led+ perfil metálico
3 Ojos de dragón
- C3 Baños 4 ojos de buey
3 cintas led+ perfil metálico
2 Ojos de dragón
- C4 Sala de meditación
3 cintas led+ perfil metálico
- C5 Sala de yoga
2 cintas led+ perfil metálico
6 Ojos de dragón
- C6 Sala de Terapias
5 cintas led+ perfil metálico
- C7 Jardin Zen
8 cintas led+ perfil metálico
12 ojos de dragón
2 ojos de buey

Simbología	
	Perfil de aluminio + cinta led 3200K - Ortega y Ruiz
	Ojos de dragón 7W. 3200K - Ortega y Ruiz
	Ojos de buey 9W. 3200K - Ortega y Ruiz

Escala 1:100

DIAGRAMA UNIFILAR

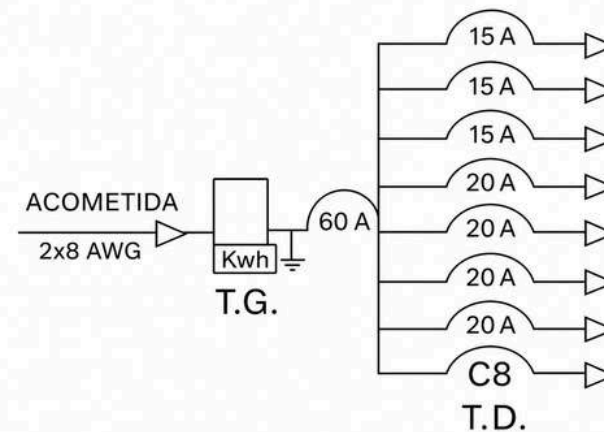


Figura 20

Diagrama unifilar del sistema eléctrico del centro de meditación. Representación del sistema eléctrico general y distribución de circuitos del proyecto. Elaboración propia.

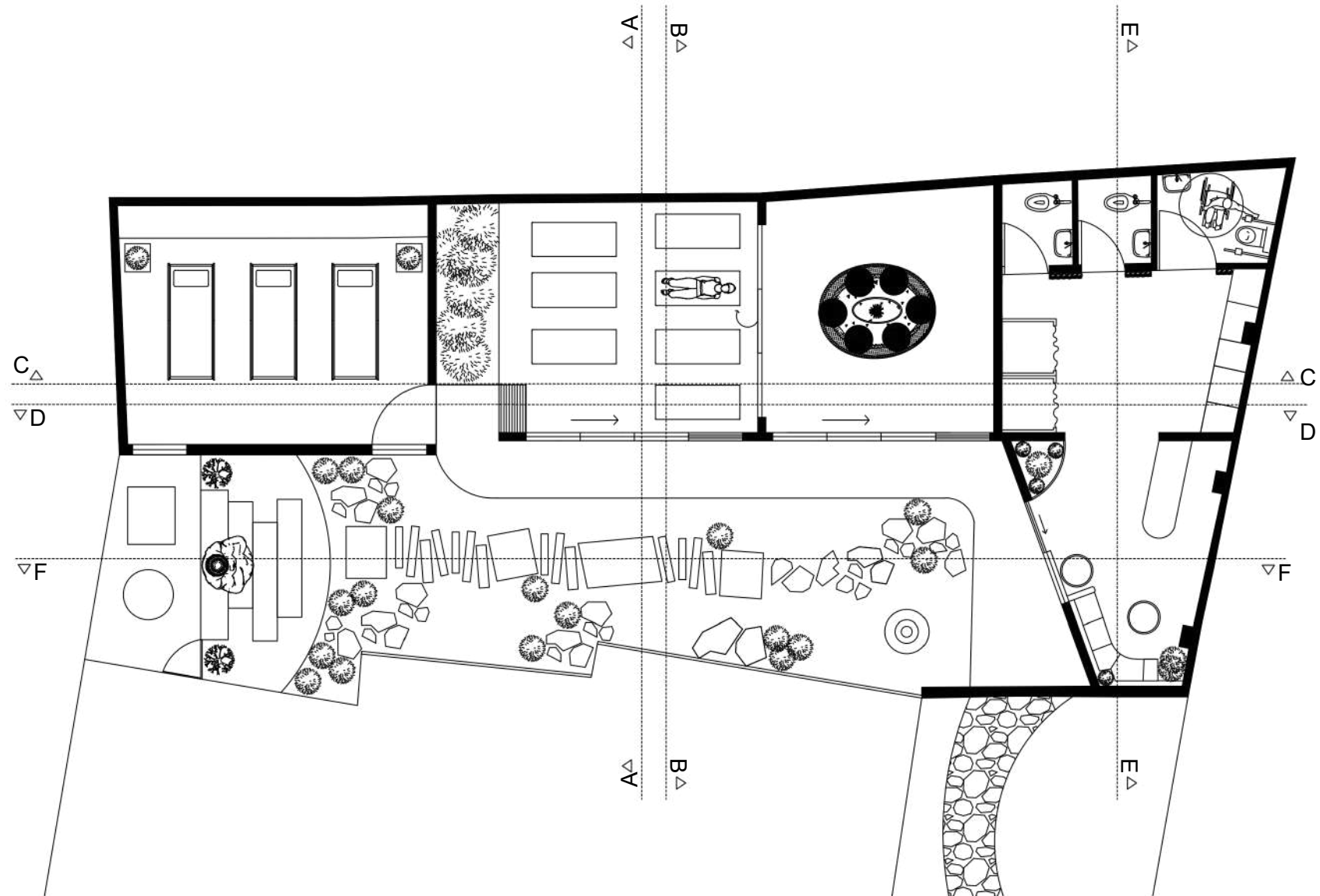
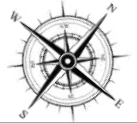
CUADRO DE CARGA

TABLERO GENERAL – MEDIDOR				
CIRCUITO	Nº	POTENCIA	TUBERÍA	PROTECCIÓN
Iluminación	C1	63 W	Ø 1/2"	15 A
Pasillo	C2	136 W	Ø 1/2"	15 A
Baños	C3	219 W	Ø 1/2"	15 A
Sala de meditación	C4	180 W	Ø 1/2"	15 A
Sala yoga	C5	96 W	Ø 1/2"	20 A
Sala de terapias	C6	300 W	Ø 3/4"	20 A
Jardín zen	C7	427 W	Ø 3/4"	20 A
Reserva	C8	—	—	—
POTENCIA TOTAL = 2.421 W				
CUADRO DE CARGA				
POTENCIA TOTAL				
≈ 2.421 W				

Figura 21

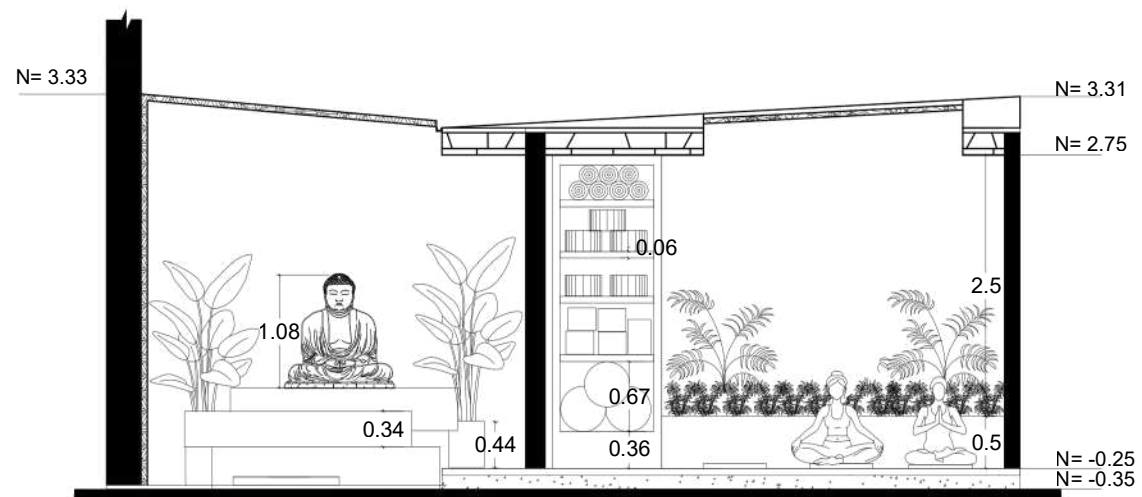
Cuadro de carga del sistema eléctrico del centro de meditación. Distribución de circuitos, potencia y protección eléctrica utilizadas en el proyecto. Elaboración propia.

4.8 PLANTA DE CORTES

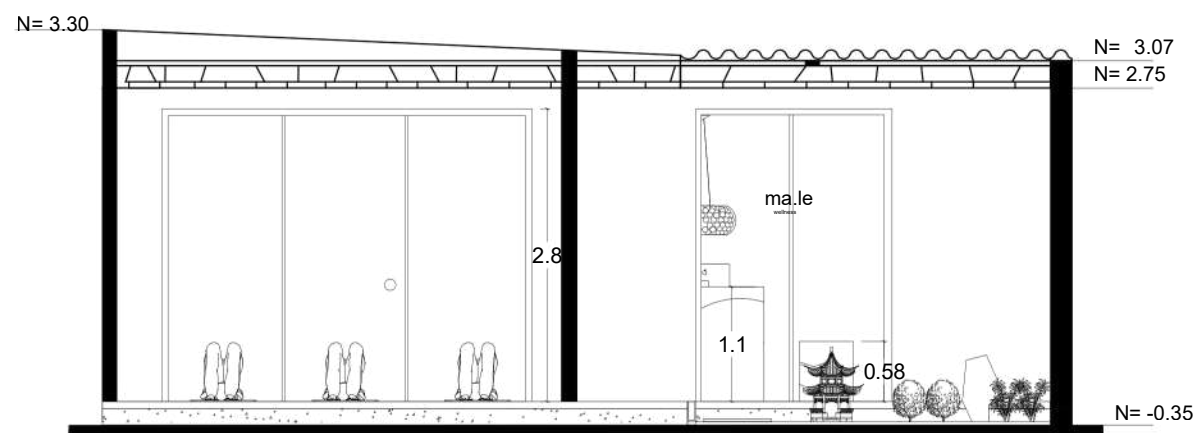


Escala 1:75

CORTE A-A

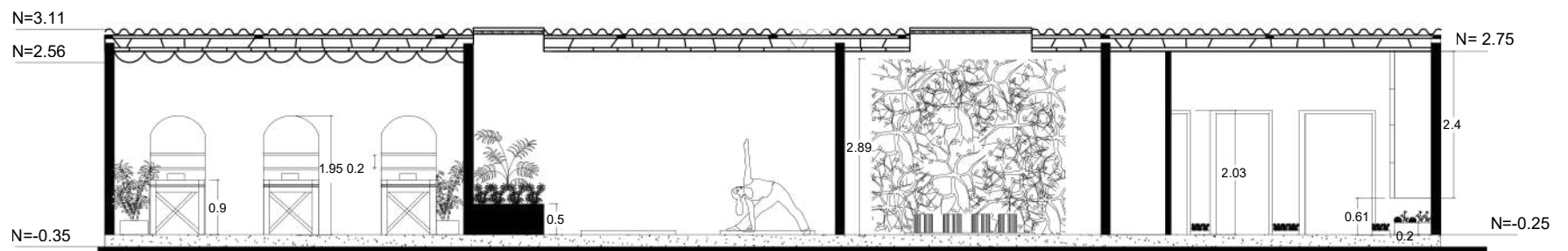


CORTE B-B

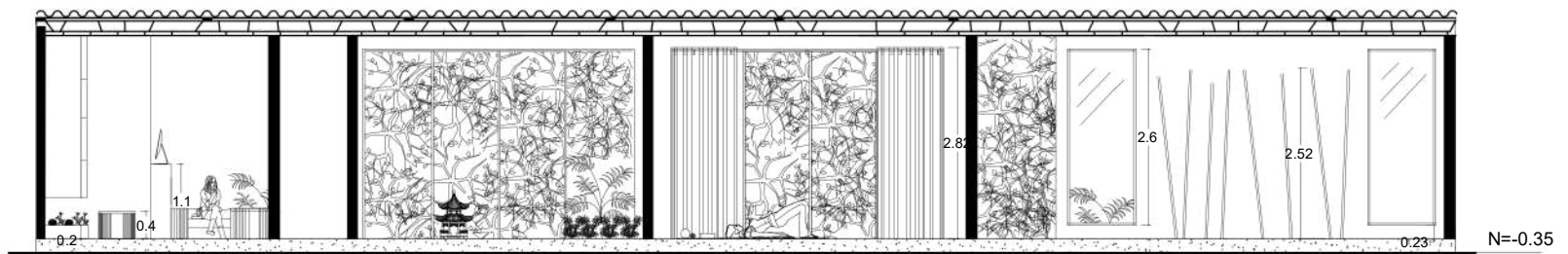


Escala 1:50

CORTE C-C

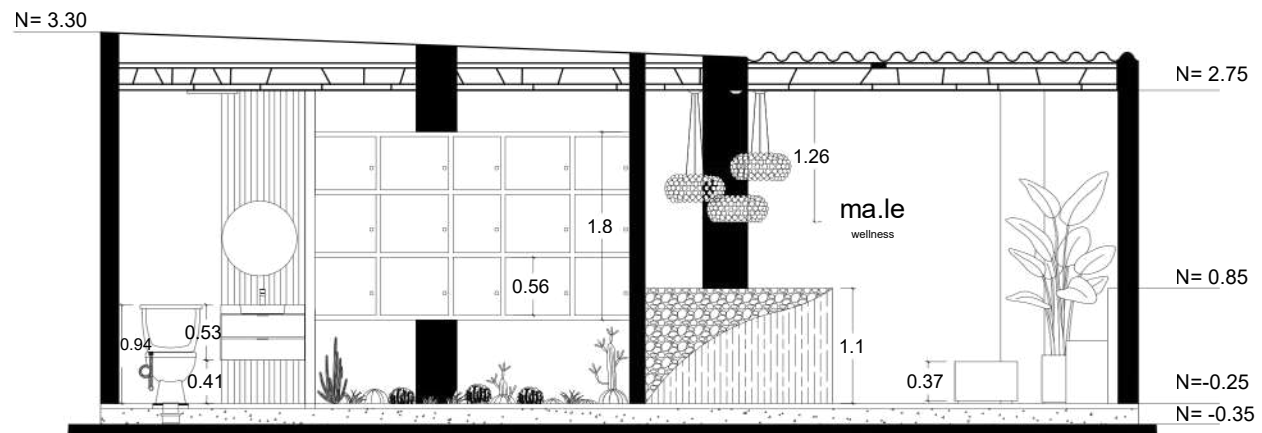


CORTE D-D



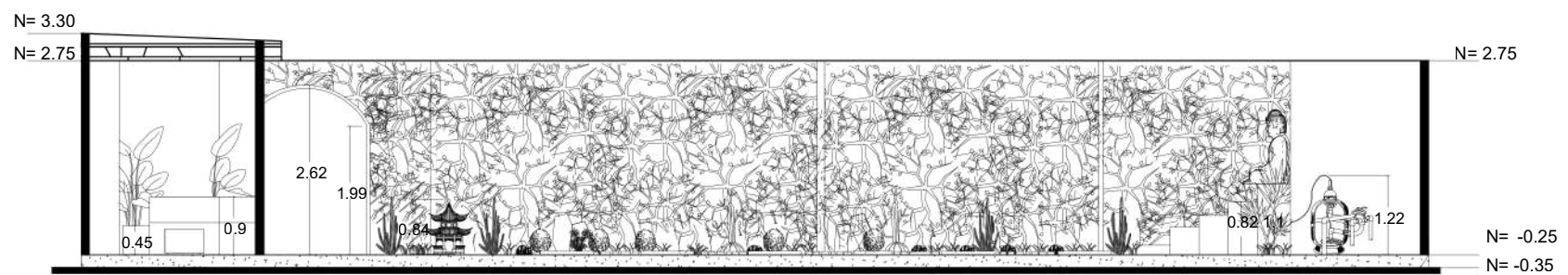
Escala 1:75

CORTE E-E



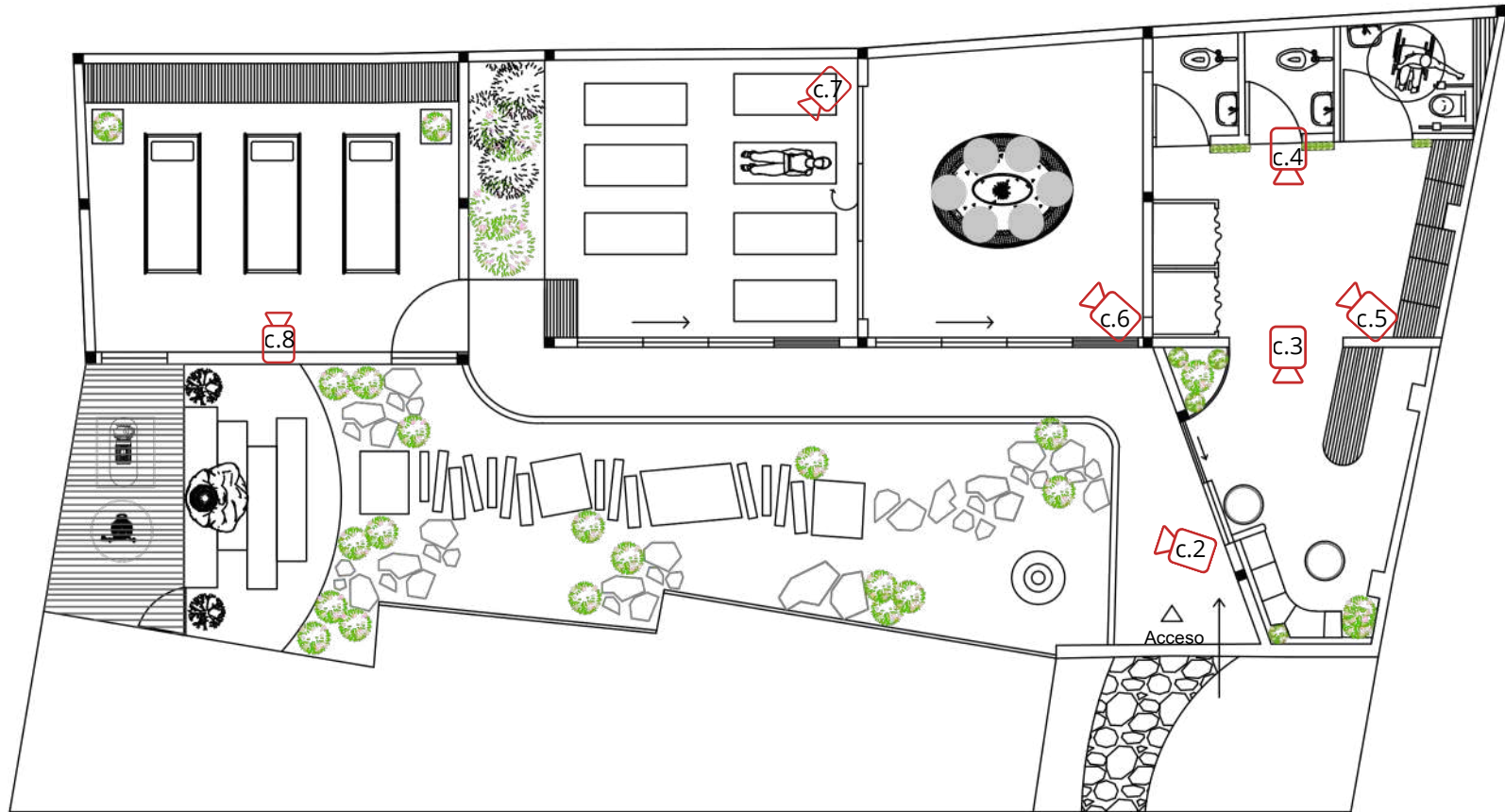
Escala 1:50

CORTE F-F



Escala 1:75

4.9 PLANTA DE CAMARAS



c.1

4.10 PERSPECTIVAS DIGITALES

ENTRADA



Figura 22

Perspectiva digital exterior. Vista cámara 1: acceso principal del centro de meditación Ma.le Wellness.

Visualización de la propuesta de acceso principal, donde se integran elementos naturales, iluminación cálida y estrategias de transición sensorial orientadas al bienestar del usuario. Elaboración propia.

ESPACIO DE TRANSICIÓN



Figura 23

Perspectiva digital exterior. Vista cámara 2: espacio de transición del centro de meditación Ma.le Wellness.

Visualización del recorrido de transición sensorial previo al ingreso de las salas principales, donde se integran elementos naturales, iluminación cálida y un jardín zen orientado a generar una experiencia de calma e introspección. Elaboración propia.

RECEPCIÓN



Figura 24

Perspectiva digital interior. Vista cámara 3: recepción del centro de meditación Ma.le Wellness.

Visualización del área de recepción diseñada como primer espacio de bienvenida y transición, donde la iluminación cálida, la materialidad natural y la integración de vegetación contribuyen a generar una atmósfera de calma y confort para el usuario. Elaboración propia.

LOCKERS



Figura 25

Perspectiva digital interior. Vista cámara 4: área de lockers del centro de meditación.

Visualización del área de lockers y transición previa al ingreso de las salas principales, diseñada para brindar orden, privacidad y comodidad al usuario mediante el uso de iluminación cálida, materialidad natural y elementos vegetales integrados al espacio. Elaboración propia.

CAMBIADORES/WC



Figura 26

Perspectiva digital interior. Vista cámara 5: área de cambiadores y servicios sanitarios.

Visualización del área de cambiadores y servicios sanitarios diseñada bajo criterios de accesibilidad, claridad espacial y confort sensorial, integrando iluminación indirecta, materialidad cálida y elementos naturales que mantienen la coherencia estética y atmosférica del proyecto. Elaboración propia.

SALA DE MEDITACIÓN



Figura 27

Perspectiva digital interior. Vista cámara 6: sala de meditación.

Visualización de la sala principal de meditación, diseñada para favorecer la introspección y el bienestar emocional mediante una composición espacial centrada, iluminación cálida indirecta, materialidad natural y conexión visual con elementos biofílicos integrados al espacio. Elaboración propia.

SALA DE YOGA



Figura 28

Perspectiva digital interior. Vista cámara 7: sala de yoga.

Visualización de la sala de yoga diseñada para promover flexibilidad espacial, bienestar físico y conexión sensorial mediante iluminación cálida, integración de vegetación y una atmósfera contenida orientada a la relajación y concentración del usuario. Elaboración propia.

SALA DE TERAPIAS

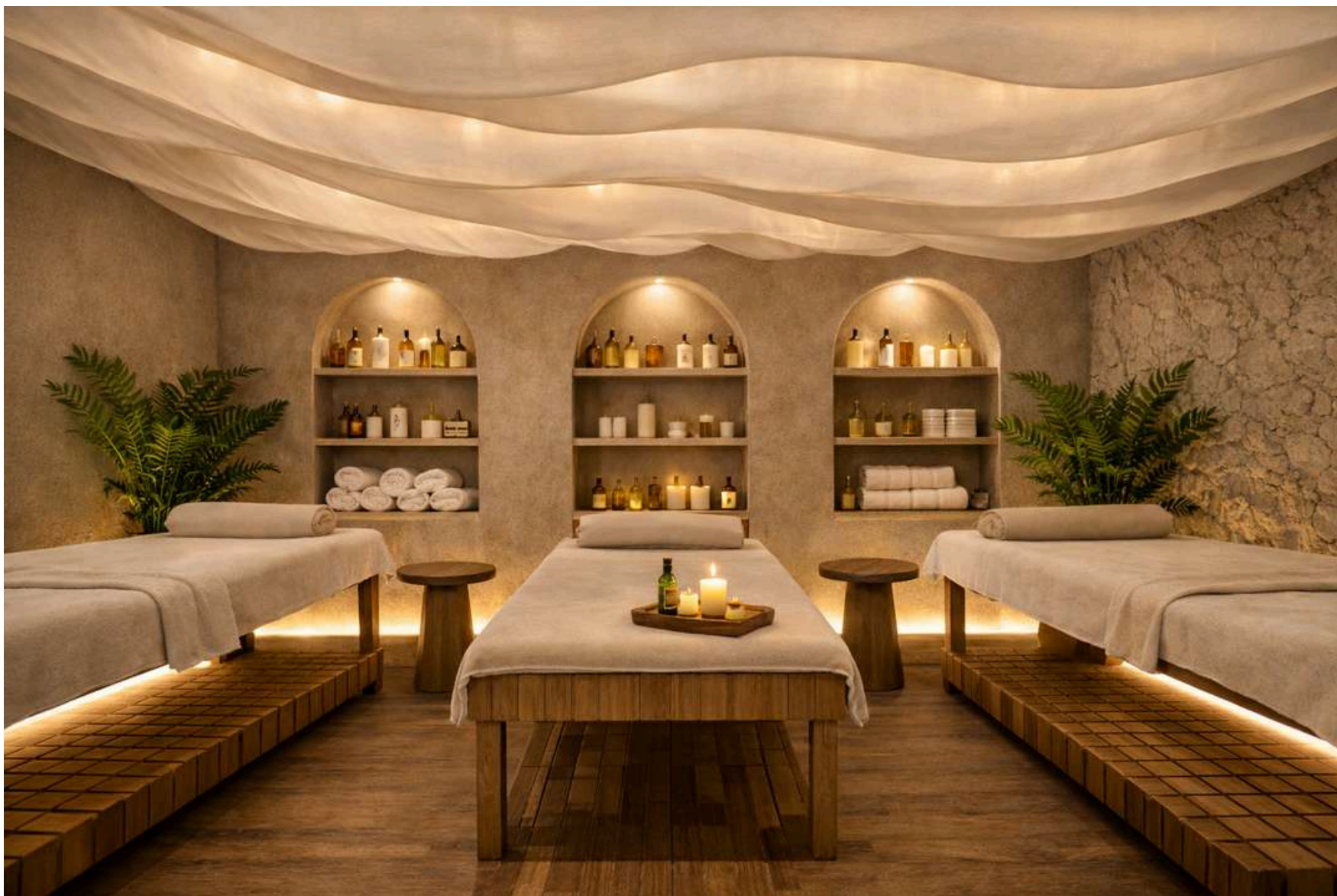


Figura 29

Perspectiva digital interior. Vista cámara 8: sala de terapias

Visualización de la sala de terapias diseñada para generar una experiencia sensorial de relajación y bienestar mediante el uso de iluminación cálida, materialidad natural, texturas suaves y una atmósfera envolvente orientada al confort físico y emocional del usuario. Elaboración propia.



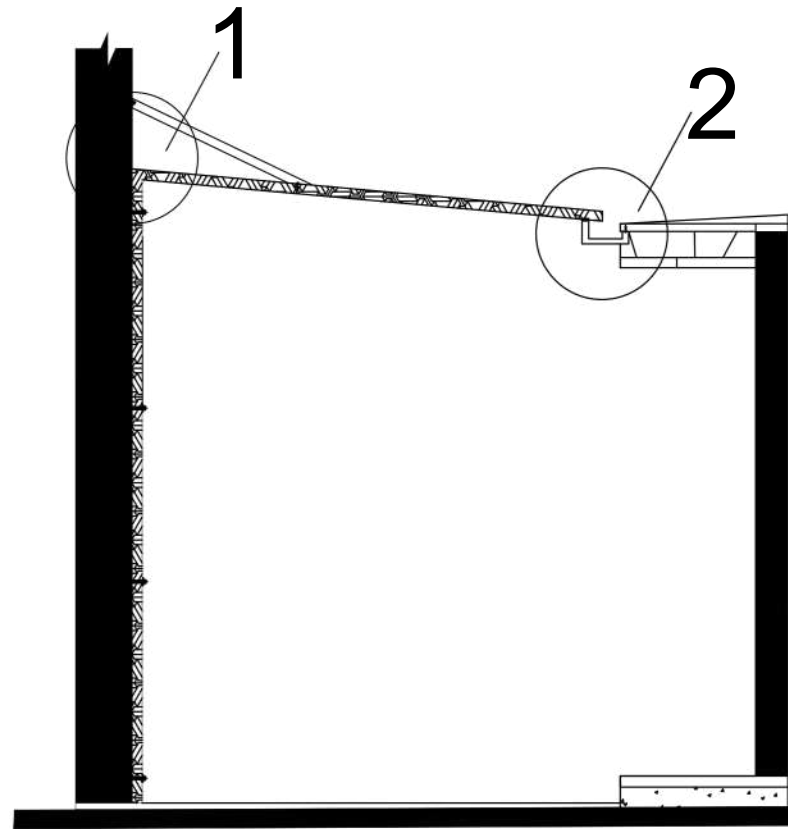
CAPÍTULO 5

FACTIBILIDAD

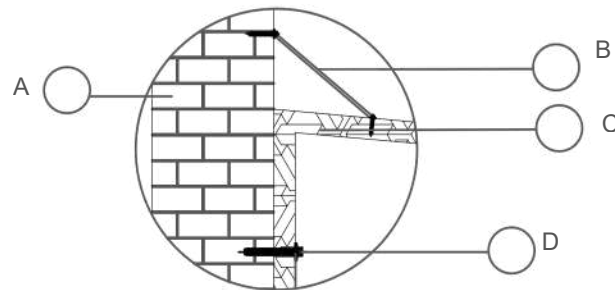
En este capítulo se desarrollará la factibilidad constructiva del proyecto, presentando las fichas de mobiliario, detalles constructivos y el presupuesto general de obra. A través de estos elementos, se explicará cómo las decisiones de diseño se traducen en soluciones técnicas y viables, permitiendo comprender la aplicación práctica del proyecto desde una perspectiva funcional, constructiva y económica.

5.

5.1 SECCIÓN 1



DETALLE 1



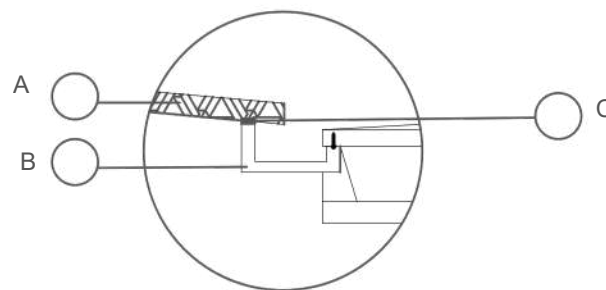
A.Muro de ladrillo

B.Tensor

C.Pergola de aluminio calado con acabado de acero corte

D.Perno de anclaje (acero galvanizado) Ø 1/2

DETALLE 2

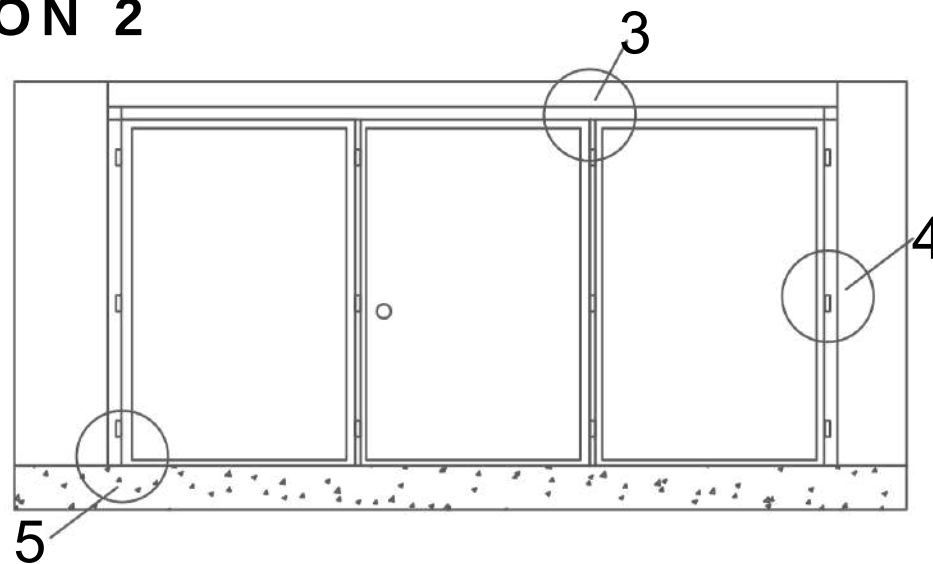


A.Pergola de aluminio calado con acabado de acero corte

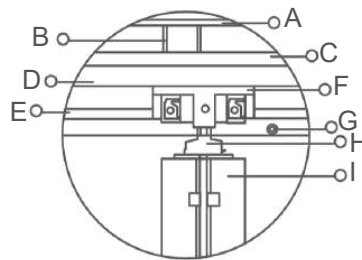
B.Canal pluvial metálico tipo "U" en acero galvanizado

C.Soldadura

5.2 SECCIÓN 2

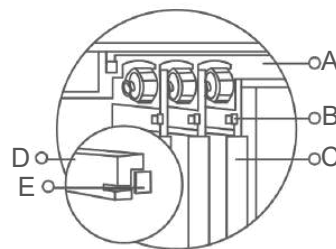


DETALLE 3



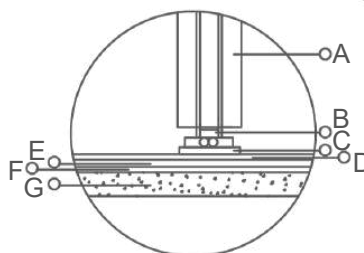
- A. Cubierta liviana de eternit
- B. Estructura metálica de cubierta
- C. Perfil G metálico estructural (refuerzo oculto)
- D. Muro
- E. Riel de aluminio anodizado (5 cm)
- F. Carro rodante con rodamientos
- G. Tornillo de fijación 1/4" a perfil estructural
- H. Eje metálico de suspensión
- I. Panel de madera (30 mm)

DETALLE 4



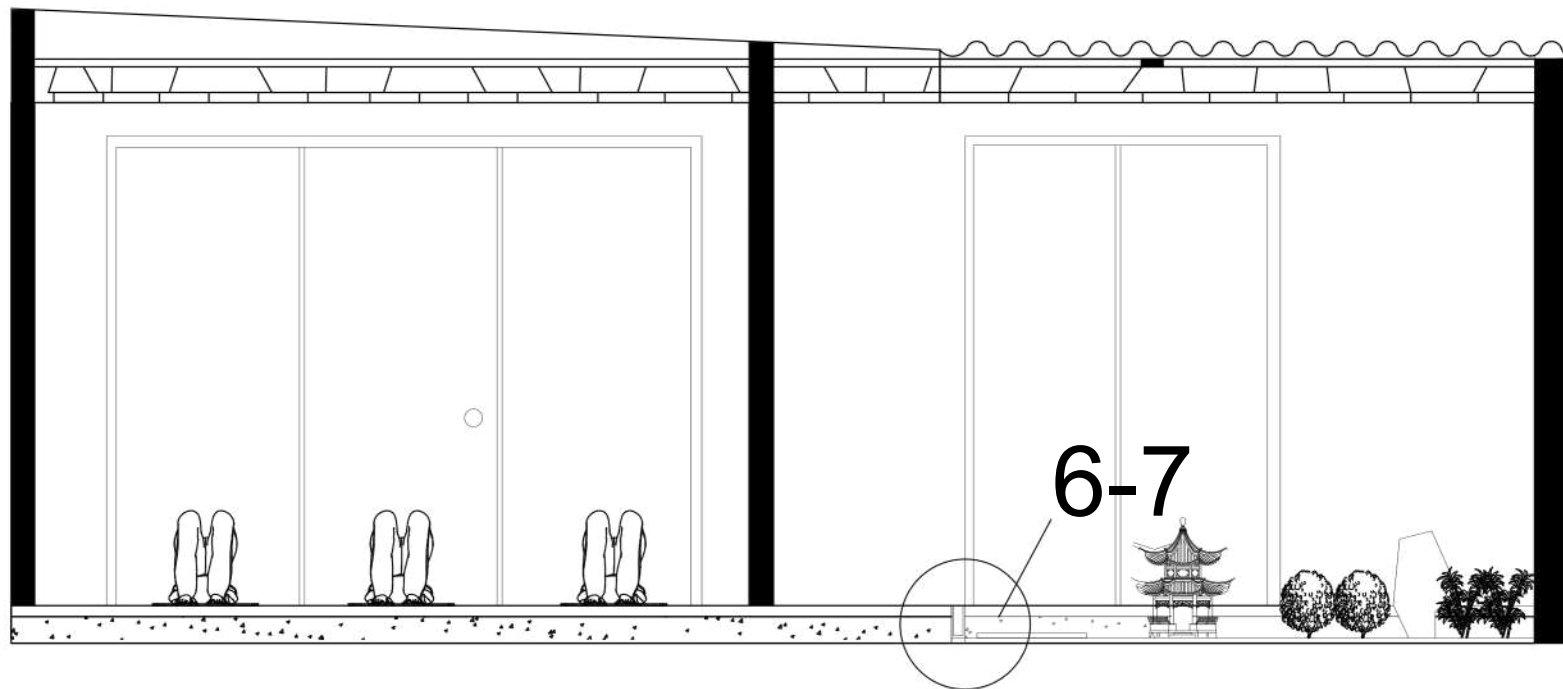
- A. Riel superior de aluminio anodizado (5 cm)
- B. Carro rodante con rodamientos (sistema corredizo)
- C. Panel de madera (18mm)
- D. Panel de madera (hoja contigua)
- E. Unión machihembrada lateral (lengüeta-ranura)

DETALLE 5

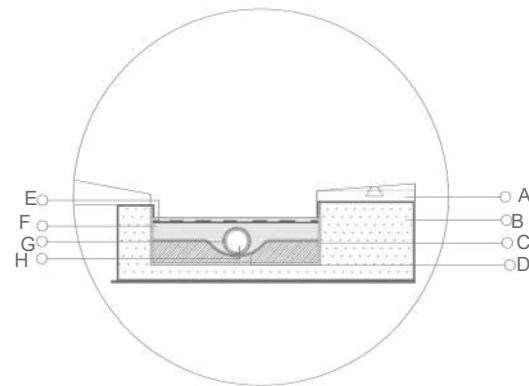


- A. Panel de madera (30 mm)
- B. Pivote inferior metálico
- C. Placa de fijación metálica
- D. Piso flotante
- E. Capa de aislamiento
- F. Tabla MDF
- G. Hormigon

5.3 SECCIÓN 3

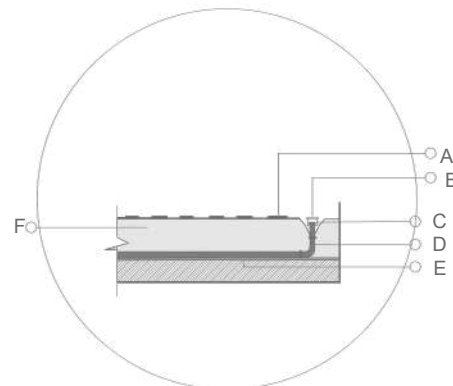


DETALLE 6



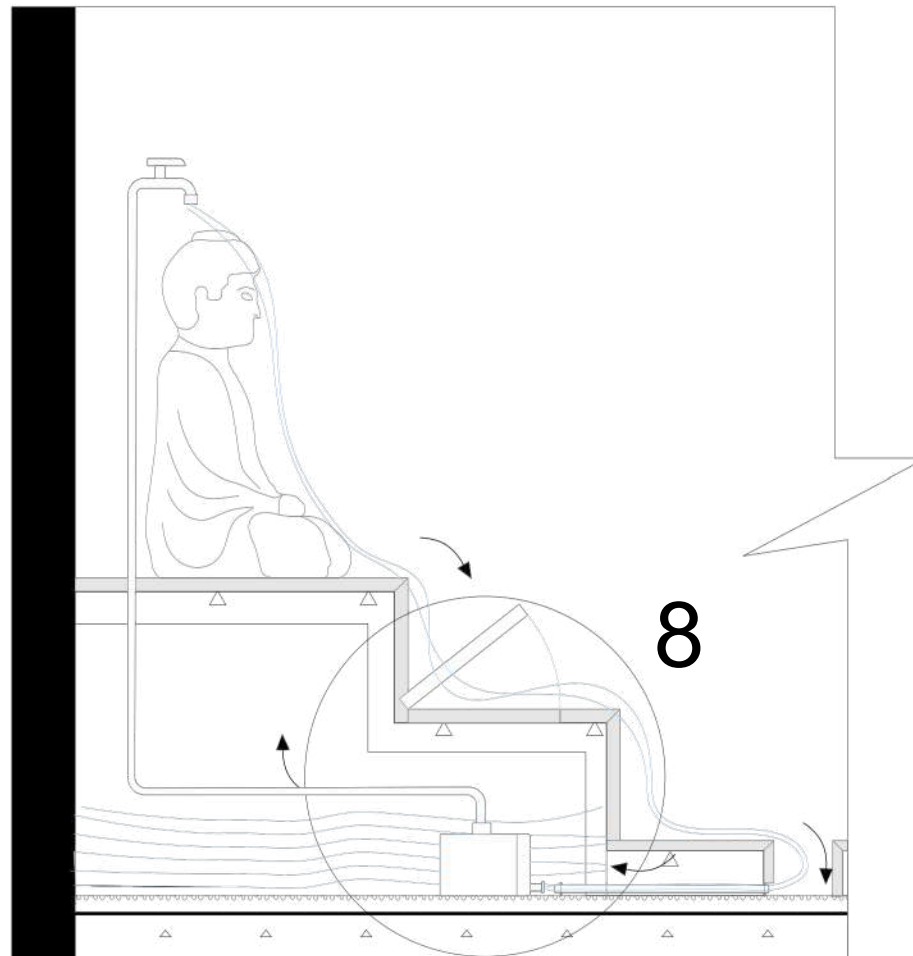
- A. Acabado de acera (revestimiento por definir).
- B. Fundición de losa en hormigón armado.
- C. Impermeabilizante.
- D. Suelo natural.
- E. Rejilla de drenaje.
- F. Gravilla.
- G. Geomembrana.
- H. Tubería de PVC (75mm-100mm)

DETALLE 7

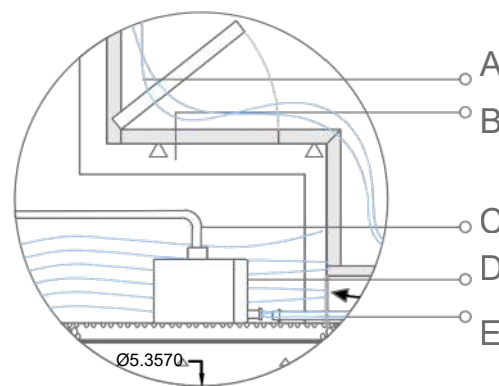


- A. Rejilla de drenaje.
- B. Tapa de bronce
- C. Tapon para registro
- D. Tubería de PVC (75mm-100mm) hidrosanitario.
- E. Geomembrana.
- F. Gravilla

5.4 SECCIÓN 4



DETALLE 8



A. Flujo de agua.

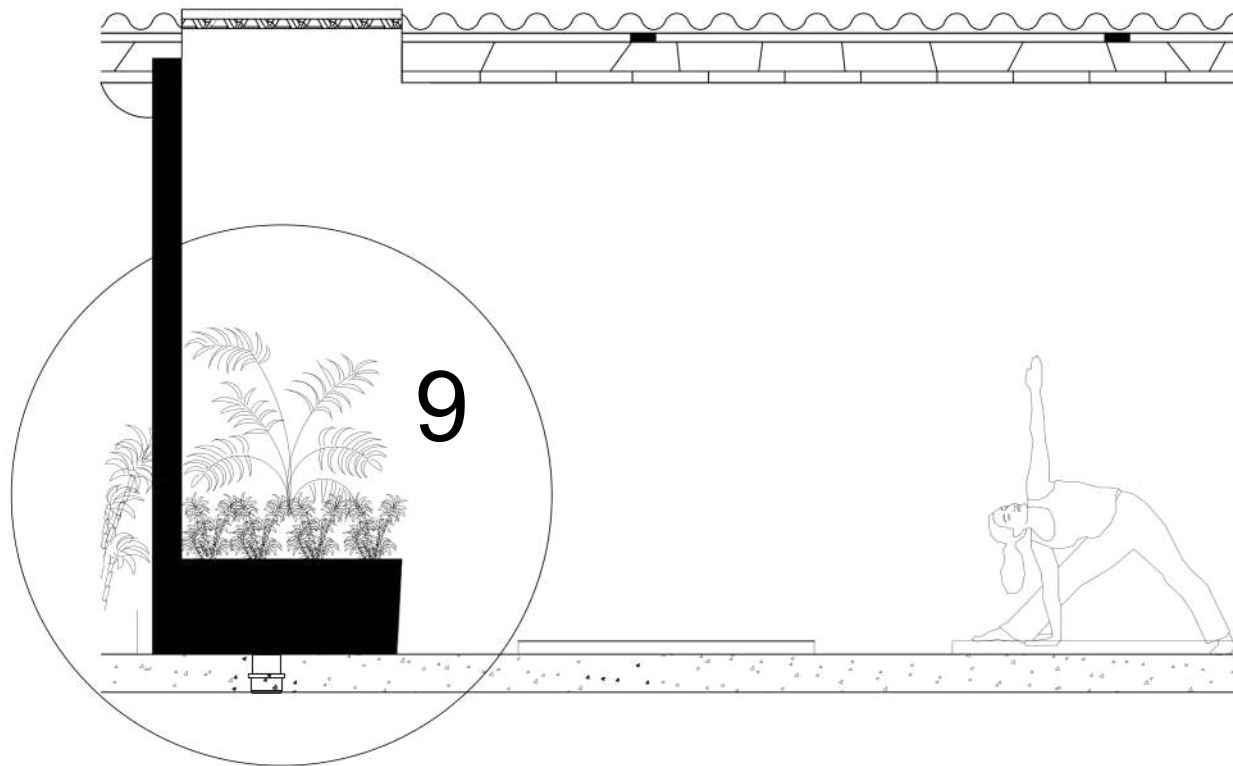
B. Tapa para revisión de instalaciones.

C. Tubería de subida en PVC termofusión 20mm.

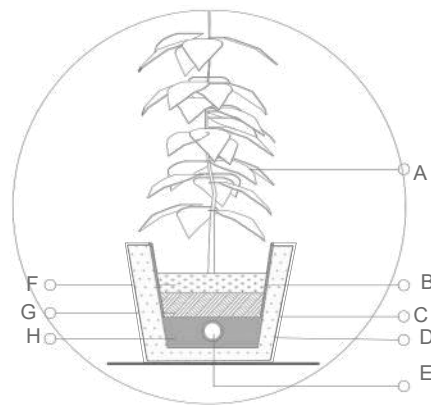
D. Bomba de agua.

E. Tubería de recolección de agua 20mm.

5.5 SECCIÓN 5

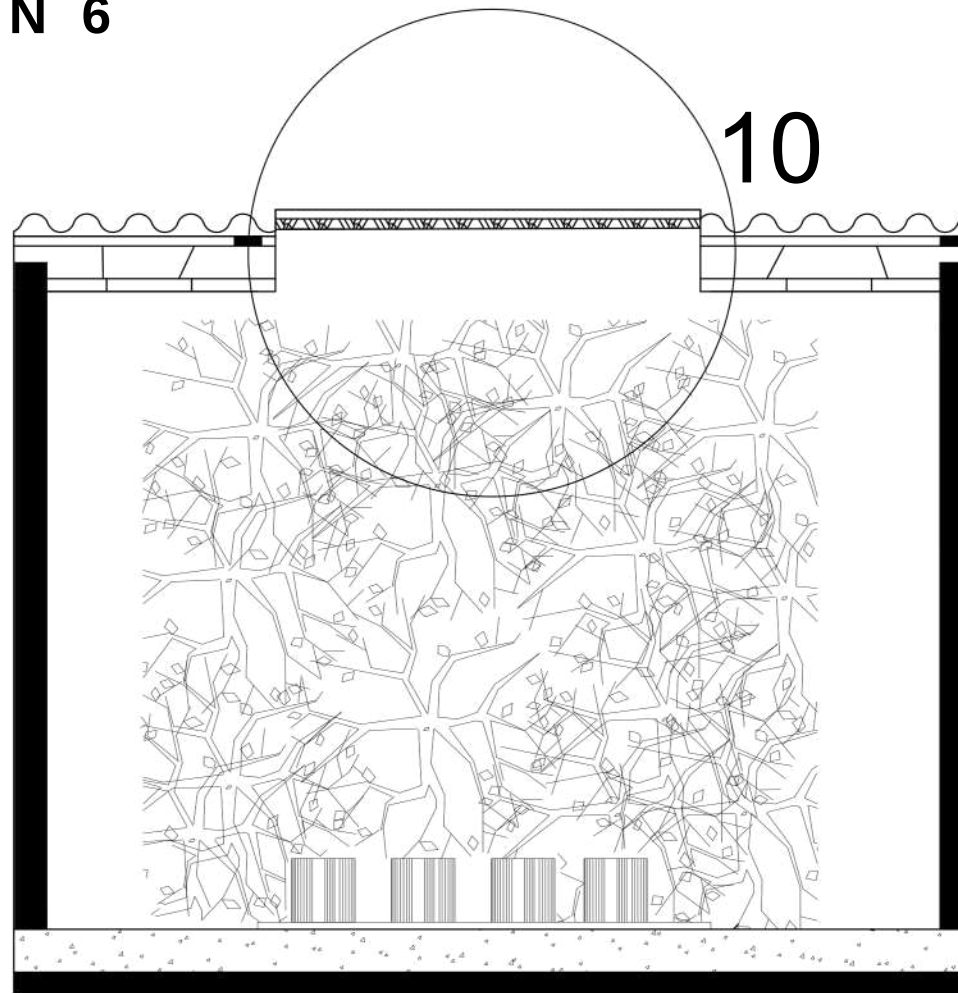


DETALLE 9

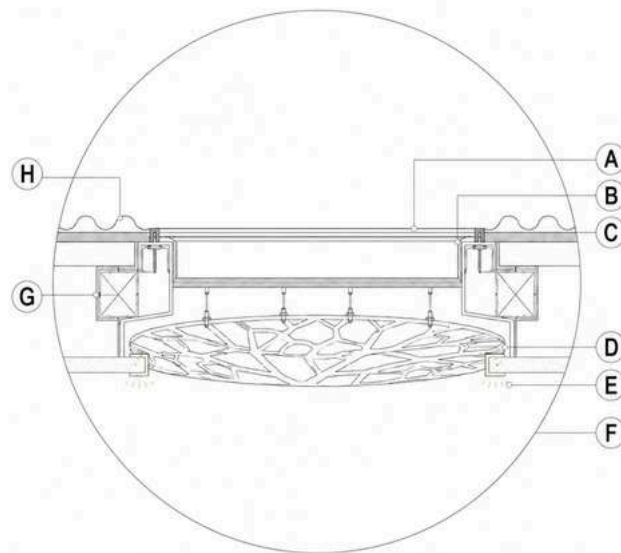


- A. Vegetación de bajo mantenimiento.
- B. Geomembrana.
- C. Acabado de jardinera (revestimiento por definir).
- D. Hormigón armado
- E. Tubería PVC perforada conectada a tubería hidrosanitaria
- F. Sustrato.
- G. Tierra.
- H. Gravilla.

5.6 SECCIÓN 6

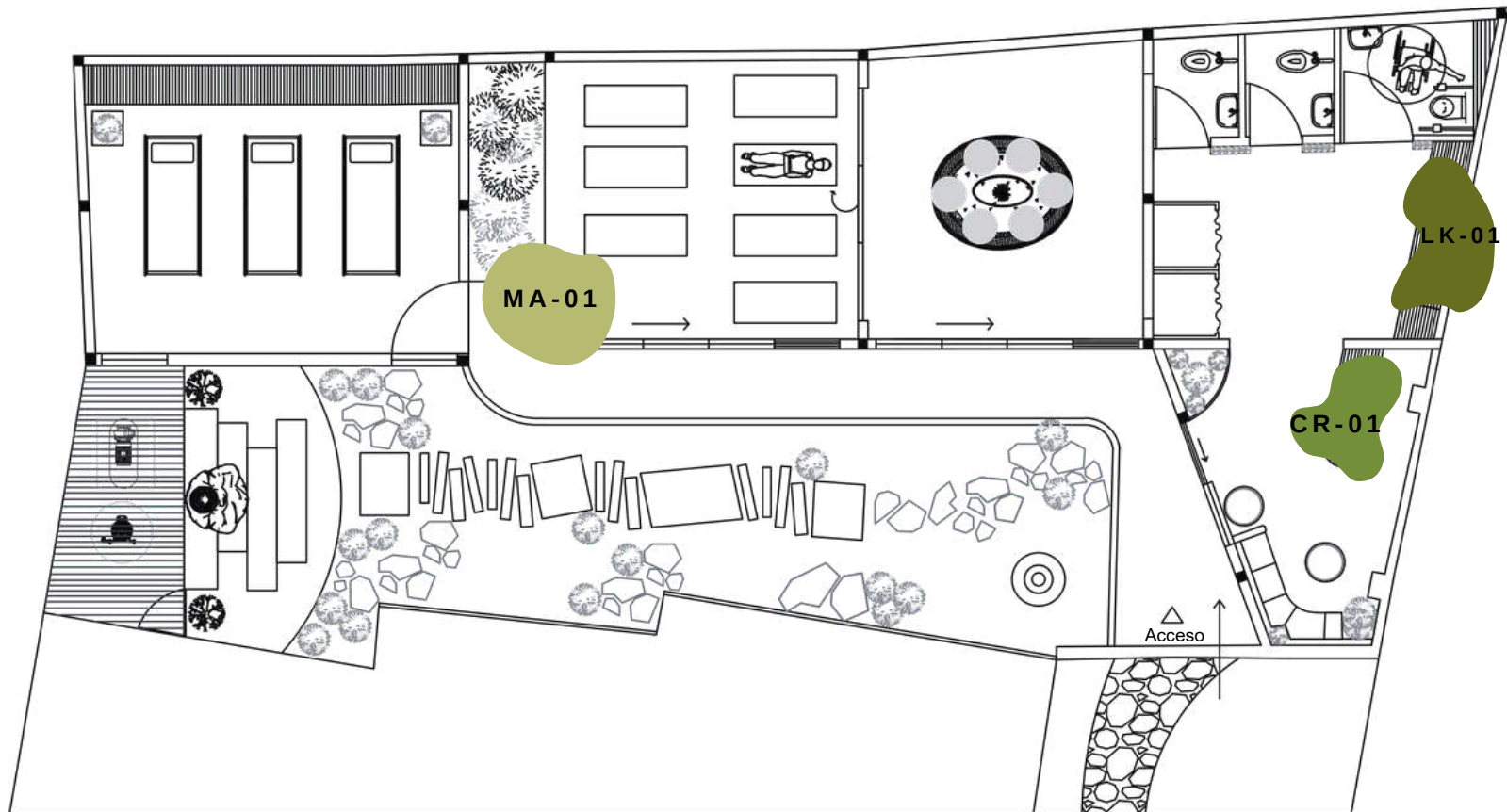


DETALLE 10



- A. Vidrio laminado de seguridad.
- B. Sellado de silicona neutra / empaque EPDM.
- C. Marco perimetral de aluminio.
- D. Panel de aluminio calado.
- E. Iluminación LED indirecta.
- F. Cielo raso de gypsum.
- G. Refuerzo estructural metálico.
- H. Cubierta superior existente.

5.7 UBICACIÓN DE MOBILIARIO



5.8 FICHA DE MOBILIARIO 1

Nombre: Mueble de almacenamiento vertical con iluminación integrada

Código: MA-01

Descripción: Mueble de almacenamiento vertical diseñado para espacios interiores comerciales o de bienestar. Su composición abierta permite exhibir y organizar objetos decorativos, textiles o productos, mientras que la iluminación LED cálida integrada en cada nivel aporta protagonismo, calidez y una atmósfera acogedora al espacio.

Materialidad:

- M.principal: MDF enchapado en madera natural tono roble claro
- M.secundario: Estructura interna en tablero melamínico 18 mm, Perfilería metálica de soporte (acero), Tiras LED cálidas empotradas (3000K), perfil de aluminio para instalación de iluminación
- Acabados: Barniz poliuretano satinado en superficies de madera, acabado mate texturizado en revestimiento pétreo, difusor acrílico opal para iluminación LED indirecta
- Mantenimiento: Limpieza con paño húmedo y detergente neutro, evitar productos abrasivos en superficies de piedra y madera, revisión periódica del sistema de iluminación LED.

Tipo: Servicio

Forma: Recta:

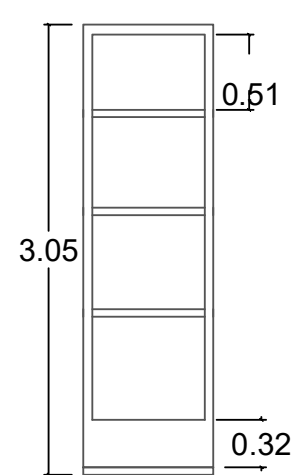
Función: Almacenamiento

Complejidad: Alta

Medidas: Ancho: 88cm

Largo: 3.00m

Profundidad: 51cm



Vista frontal

Escala 1:50



Vista lateral

Escala 1:50



Vista en planta

Escala 1:50



5.9 FICHA DE MOBILIARIO 2

Nombre: Counter de recepción orgánico con iluminación integrada

Código: CR-01

Descripción: Counter de recepción diseñado para espacios comerciales o de bienestar, con una composición volumétrica orgánica que combina superficies pétreas y acabados en madera. Incorpora iluminación LED indirecta inferior que genera un efecto flotante, aportando calidez y jerarquía visual al espacio.

Materialidad:

- M.principal: Revestimiento tipo piedra natural / porcelánico texturizado color beige, MDF enchapado tono roble claro
- M.secundario: Estructura interna en tablero melamínico 18 mm, Perfilería metálica de soporte (acero)
- Acabados: Acabado mate texturizado en piedra, barniz poliuretano satinado en madera, difusor acrílico para iluminación LED
- Mantenimiento: Limpieza con paño húmedo y detergente neutro, evitar productos abrasivos en piedra y madera, revisión periódica del sistema LED

Tipo: Servicio

Forma: Mixta

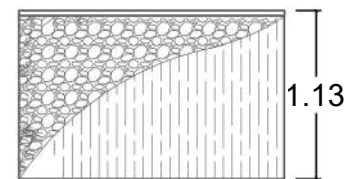
Función: Almacenamiento-Trabajo

Complejidad: Alta

Medidas: Ancho: 179cm

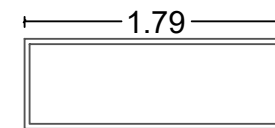
Largo: 110cm

Profundidad: 61cm



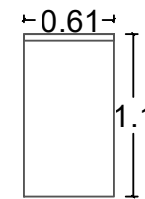
Vista frontal

Escala 1:50



Vista en planta

Escala 1:50



Vista lateral

Escala 1:50



5.10 FICHA DE MOBILIARIO 3

Nombre: Lockers modulares empotrados con iluminación perimetral

Código: LK-01

Descripción: Sistema de lockers modulares empotrados en pared, diseñados para almacenamiento individual en espacios comerciales o de bienestar. Su composición en módulos repetitivos genera un ritmo visual ordenado, mientras que la iluminación LED perimetral resalta el volumen y aporta una atmósfera cálida e integrada con el entorno.

Materialidad:

- M.principal: MDF enchapado en madera natural (tono roble)
- M.secundario: Estructura interna en MDF 18 mm, bisagras metálicas ocultas (tipo cazoleta), tiradores embutidos o jaladeras metálicas, tiras LED cálidas perimetrales, perfil de aluminio para LED
- Acabados: Barniz poliuretano satinado en madera, acabado mate en revestimiento pétreo, difusor acrílico para iluminación indirecta
- Mantenimiento: Limpieza con paño seco o húmedo, evitar humedad excesiva en MDF, revisión de bisagras y herrajes, mantenimiento del sistema LED

Tipo: Servicio

Forma: Recta

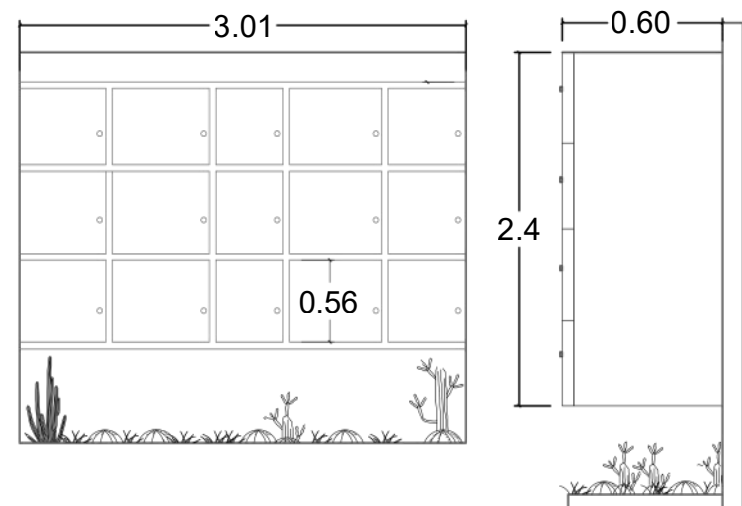
Función: Almacenamiento

Complejidad: Alta

Medidas: Ancho: 301 cm

Largo: 240 cm

Profundidad: 60 cm

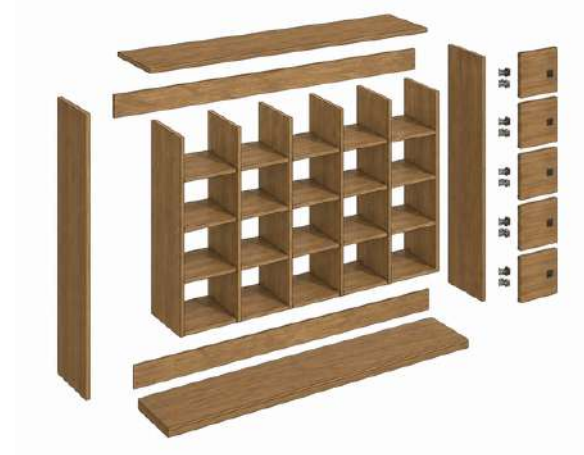


Vista frontal

Escala 1:50

Vista lateral

Escala 1:50



5.11 PRESUPUESTO DE OBRA

PRESUPUESTO DE OBRA					
PROYECTO CENTRO MEDITACION MA.LE WELLNESS					
					CONTACTO: 0984364743
OFERENTE: Alejandra Molinari					
UBICACION DE LA OBRA: Limoneros 1-16 y robles					
CLIENTE: Ma.le wellness					
FECHA: 06/03/2026					
RUBRO	DESCRIPCION	UNIDAD	PRECIOS	CANTIDAD	PRECIO / RUBRO
1	DESMONTAJE Y DERROCAMIENTOS				
1.001	Desalojo de mobiliario, equipos y materiales existentes	global	120,00	1,00	120,00
1.002	Desmontaje de puertas, ventanas, cielo raso falso y paneles divisorios	global	200,00	1,00	200,00
1.003	Derrocamiento de paredes y elementos constructivos existentes	m2	20,00	19,05	381,00
1.004	Desmontaje de lavamanos y mobiliario sanitario existente	unidad	15,00	4,00	60,00
1.005	Desalojo - cargada Manual - Volqueta	m3	18,00	2,47	44,46
					805,46
2	PAREDES NUEVAS				
2.001	Construcción de mampostería de bloque de 13 cm	m2	25,00	93,00	2.325,00
2.002	Enlucido y empastado de paredes	m2	13,50	186,00	2.511,00
2.003	Pintura interior satinada lavable	m2	7,50	186,00	1.395,00
					6.231,00
3	PANELES DIVISORIOS (NUEVO)				
3.001	Panelería divisoria de gypsum para salas de meditación	m2	42,00	40,50	1.701,00
3.002	Ventanas o divisiones de madera con vidrio	m2	200,00	33,60	6.720,00
					8.421,00
4	CIELO RASO				
4.001	Cielo raso suspendido con gypsum	m2	18,00	128,79	2.318,22
4.002	Estructura metálica para cielo raso	m2	8,50	57,00	484,50
4.003	Aperturas en cielo raso para ingreso de luz natural	unidad	280,00	2,00	560,00
4.004	Estructura de aluminio para soporte de vidrio en aperturas	ml	80,00	5,45	436,00
4.005	Instalación de vidrio en aperturas (lucernarios interiores)	m2	35,00	10,47	366,45
4.006	Pintura cielo raso	m2	2,80	109,74	307,27
4.007	Tela decorativa suspendida con tensores	m2	12,00	25,19	302,28
					4.774,72
5	PISO				
5.001	Nivelación de piso	m2	127,65	1,75	223,39
5.002	Instalación de porcelanato greco texture 45x45 Graiman	m2	28,00	111,00	3.108,00
5.003	Instalación de piso flotante avanti canvas 1860x127 Graiman	m2	16,00	324,00	5.184,00
5.004	Instalacion porcelanato arco deck honey 23x120 Graiman	m2	28,00	65,00	1.820,00
					10.335,39

6	INSTALACIONES ELECTRICAS				
6,001	Perfil de aluminio + cinta led 3200k Ortega y Ruiz	ml	25,00	22,00	550,00
6,002	Ojos de buey 9W 3200k Ortega y Ruiz	pto	18,00	15,00	270,00
6,003	Ojos de dragon 7W 3200k Ortega y Ruiz	pto	22,00	24,00	528,00
6,004	Tomacorrientes 110V	pto	20,00	20,00	400,00
6,005	Puntos de mando eléctrico - interruptores	pto	15,00	20,00	300,00
6,006	Puntos de red	pto	18,00	4,00	72,00
					2.120,00
7	INSTALACIONES HIDROSANITARIAS				
7,001	Instalación de tuberías de agua potable (PVC)	ml	12,00	45,00	540,00
7,002	Instalación de tuberías de desagüe	ml	14,00	50,00	700,00
7,003	Puntos de agua fría/caliente	pto	45,00	14,00	630,00
7,004	Conexión a red sanitaria existente	unidad	60,00	1,00	60,00
7,005	Pruebas de funcionamiento	glb	30,00	1,00	30,00
7,006	Suministro e instalación de inodoro tipo one piece	unidad	320,00	3,00	960,00
7,007	Suministro e instalación de lavamanos	unidad	180,00	3,00	540,00
7,008	Instalación de grifería	unidad	65,00	4,00	260,00
					3.720,00
8	CARPINTERIA DE MADERA				
8,001	Mueble de almacenamiento	m2	180,00	1,00	180,00
8,002	Puerta corrediza vidrio con marcos de madera	unidad	250,00	3,00	750,00
8,003	Zócalos o rastreras de madera	ml	8,00	95,00	760,00
8,004	Lockers	unidad	220,00	1,00	220,00
8,005	Counter	unidad	350,00	1,00	350,00
8,006	Puertas de baños hombre/mujer	unidad	180,00	2,00	360,00
8,007	Puerta de baño discapacitados	unidad	220,00	1,00	220,00
8,008	Mueble lavamanos	unidad	280,00	3,00	840,00
					2.920,00
9	DISEÑO JARDIN INTERIOR 1				
9,001	Colocación de geotextil	m2	3,50	5,76	20,16
9,002	Suministro y colocación de grava decorativa	m2	18,00	5,76	103,68
9,003	Suministro y plantación de cactus y suculentas	m2	25,00	4,00	100,00
9,004	Colocación de rocas ornamentales	m2	20,00	1,76	35,20
9,005	Construcción de jardinera	ml	65,00	5,50	357,50
					616,54
10	DISEÑO JARDIN INTERIOR 2				
10,001	Construcción de jardinera	ml	65,00	5,50	357,50
10,002	Impermeabilización de jardinera	m2	12,00	5,50	66,00
10,003	Colocación de capa de drenaje	m2	10,00	5,50	55,00
10,004	Colocación de geotextil	m2	3,50	5,50	19,25
10,005	Suministro y colocación de grava decorativa	m2	18,00	5,50	99,00
10,006	Suministro y plantación de vegetación ornamental	m2	30,00	3,50	105,00
10,007	Colocación de piedras decorativas	m2	22,00	2,00	44,00
					745,75
11	DISEÑO DE JARDIN ZEN				
11,001	Limpieza y preparación del área destinada al jardín zen	m2	5,00	28,50	142,50
11,002	Suministro y colocación grava fina blanca para jardín zen	m2	20,00	22,00	440,00
11,003	Diseño y conformación de patrones de grava fina blanca tipo karesansui	m2	8,00	22,00	176,00
11,004	Suministro y colocación de piedras decorativas naturales	m2	25,00	4,50	112,50
11,005	Suministro e instalación de estatua decorativa (Buda)	unidad	120,00	1,00	120,00
11,006	Construcción de pileta decorativa	unidad	250,00	1,00	250,00
11,007	Instalación de sistema de recirculación de agua para fuente	unidad	150,00	1,00	150,00
11,008	Suministro e instalación de vegetación ornamental	m2	30,00	4,00	120,00
11,009	Suministro e instalación de linterna japonesa decorativa de piedra (ishidōrō)	unidad	180,00	1,00	180,00
11,001	Integración de camino o sendero decorativo dentro del jardín	m2	22,00	3,50	77,00
					1.768,00
12	PERGOLA EXTERIOR				
12,001	Pergola de aluminio calado con acabado tipo acero corten	m2	95,00	108,00	10.260,00
12,002	Estructura metálica de soporte	m2	55,00	108,00	5.940,00
12,003	Anclaje a muro existente con pernos de anclaje galvanizados Ø 1/2"	unidad	12,00	24,00	288,00
12,004	Tensores metálicos	unidad	18,00	5,00	90,00
12,005	Canal pluvial metálico tipo "U"	ml	25,00	1,00	25,00
12,006	Soldadura y fijaciones	global	40,00	1,00	40,00
					16.643,00

13	MOBILIARIO				
13,001	Zafus	unidad	25,00	7,00	175,00
13,002	Mats de yoga	unidad	30,00	10,00	300,00
13,003	Cama de masajes	unidad	250,00	3,00	750,00
13,004	Mesa baja decorativa	unidad	120,00	4,00	480,00
13,005	Velas / difusores	unidad	15,00	6,00	90,00
13,006	Alfombra circular de meditación	unidad	80,00	1,00	80,00
13,007	Banca sala de espera	unidad	180,00	1,00	180,00
13,008	Lamparas colgantes para lobby	unidad	65,00	3,00	195,00
13,009	Macetas	unidad	20,00	8,00	160,00
13,001	Suministro e instalación de cortinas translucidas tipo voile	m2	18,00	1,00	18,00
					2.428,00
14	SENALETICA				
14,001	Señalética baños	unidad	25,00	3,00	75,00
14,002	Suministro e instalación de letrero corpóreo retroiluminado con iluminación LED indirecta	unidad	180,00	1,00	180,00
14,003	Nombre en el ingreso	unidad	90,00	1,00	90,00
					345,00
15	OBRAS COMPLEMENTARIAS				
15,001	Limpieza final de la obra	m2	2,05	165,00	338,25
					SUMA TOTAL
					66986,83
					Imprevistos 10%
					6.698,68
					TOTAL
					73.685,51
					Utilidad
					18.421,38
					Subtotal
					92.106,89
					Iva 15%
					13.816,03
					PVP TOTAL
					105.922,92
	TIEMPO DE ENTREGA DE LA OBRA:				
	30 DIAS LABORABLES A PARTIR DE LA ENTREGA DEL ANTICIPO Y FIRMA DE CONTRATO				
	FORMA DE PAGO: 60% A LA FIRMA DE CONTRATO Y ENTREGA DE ANTICIPO, 20% A LOS 10 DÍAS DE INICIADA LA OBRA y 20% ALA ENTREGA DE LA OBRA			60%	29.474,20
				20%	22.105,65
	TIEMPO DE ENTREGA: 30 DIAS LABORABLES, A PARTIR DE LA ENTREGA DEL ANTICIPO, Y FIRMA DEL CONTRATO.			20%	22.105,65
					73.685,51

Tabla 6

Presupuesto general de obra del centro de meditación Ma.le Wellness. La tabla presenta el presupuesto referencial del proyecto, incluyendo rubros constructivos, costos unitarios, imprevistos, rentabilidad profesional e IVA. Elaboración propia.

Este presupuesto corresponde al proyecto del centro de meditación MA.LE Wellness y se elaboró a partir de la cuantificación de los planos propuestos. Incluye los rubros necesarios para la ejecución de la obra, como trabajos preliminares, construcción, instalaciones, acabados, mobiliario y elementos complementarios. Los valores utilizados se basan en referencias del mercado local en la ciudad de Cuenca, considerando materiales y mano de obra. Este documento permite tener una idea clara del costo total del proyecto y sirve como base para la planificación y desarrollo de la obra.



CAPÍTULO 6

JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

6.

En este capítulo se realizará la justificación teórica del proyecto, estableciendo la relación entre los conceptos abordados en el marco teórico y las decisiones de diseño desarrolladas. Se analizará el proyecto desde una postura crítica, explicando cómo el diseño interior actúa como un elemento que influye en la experiencia emocional del usuario. A partir de ello, se fundamenta el uso de estrategias como el diseño sensorial, la biofilia y el mindfulness, demostrando la coherencia entre la teoría y la propuesta espacial.

6.1 JUSTIFICACIÓN

El presente capítulo tiene como objetivo fundamentar las decisiones de diseño desarrolladas en la propuesta del centro de meditación urbano, evidenciando la relación entre los conceptos teóricos analizados y su aplicación en el espacio. A lo largo del proyecto se ha trabajado desde una visión del diseño interior orientada al bienestar, entendiendo el espacio no solo como un contenedor funcional, sino como un medio capaz de influir en la experiencia emocional y sensorial del usuario.

En este sentido, la propuesta se apoya en aportes provenientes del marco teórico, como la biofilia, el diseño sensorial y la psicología ambiental, así como en el análisis de casos de estudio y referentes que permiten validar dichas estrategias en contextos reales. Investigaciones como las de Torrónategui (2020) y Zhong (2022) evidencian cómo la integración de elementos naturales y el control de estímulos sensoriales contribuyen a mejorar el bienestar en espacios interiores.

Este capítulo resulta necesario porque permite demostrar que las decisiones proyectuales no responden únicamente a criterios formales, sino que se sustentan en principios teóricos previamente analizados, estableciendo una relación clara entre teoría y propuesta espacial. El proyecto se desarrolla desde una visión del diseño interior que entiende el espacio como una experiencia integral, en la que lo sensorial, lo emocional y lo físico se articulan de manera conjunta.

Esta postura se aleja de enfoques tradicionales centrados únicamente en la funcionalidad, para situar al usuario como eje principal del proceso de diseño.

Desde la psicología ambiental, Ulrich (1984) plantea que el entorno construido puede influir directamente en el estado emocional de las personas, evidenciando que la relación con elementos naturales favorece la reducción del estrés. Esta idea se complementa con la teoría de la biofilia, donde Kellert (2008) sostiene que el ser humano posee una necesidad innata de conexión con la naturaleza, lo que implica que los espacios interiores deben integrar estos elementos para promover el bienestar. Por otro lado, el proyecto asume que la experiencia espacial se construye a través de los sentidos. Pallasmaa (2012) señala que la arquitectura no se percibe únicamente de forma visual, sino mediante una experiencia multisensorial que involucra el cuerpo. De manera similar, Zumthor (2006) enfatiza la importancia de la atmósfera en la arquitectura, entendida como la capacidad de un espacio de generar una sensación específica en el usuario.

Estas bases teóricas se refuerzan con estudios recientes, como el de Cabrera Córdova (2025), que demuestra cómo el diseño sensorial puede reducir la ansiedad mediante el control de estímulos, o el de Muñoz Moscoso (2025), que destaca la influencia de la organización espacial en el equilibrio emocional del usuario.

En este sentido, el proyecto se posiciona como una propuesta de diseño interior orientada al bienestar integral, donde el espacio se concibe como un sistema de estímulos controlados que buscan generar calma, introspección y conexión con el entorno.

6.2 CONCEPTOS CLAVE QUE ESTRUCTURAN EL PROYECTO

Uno de los conceptos principales es el bienestar emocional, entendido como la capacidad del entorno de generar estados de calma y equilibrio. Desde la biofilia, Kellert (2008) plantea que la integración de elementos naturales favorece el bienestar psicológico, lo cual se evidencia en estudios contemporáneos como el de Zhong (2022). En el proyecto, este concepto se traduce en el uso de vegetación, luz natural y materiales orgánicos. El segundo concepto es la experiencia del usuario, que se refiere a la forma en que el individuo percibe y recorre el espacio. Lynch (1960) señala que la organización del entorno influye en su comprensión, mientras que Cabrera Córdova (2025) destaca la importancia del control sensorial para mejorar dicha experiencia.

Esto se aplica en el proyecto mediante una secuencia espacial que guía al usuario desde el ingreso hasta las áreas de introspección. Otro concepto clave es la introspección, vinculada a la práctica del mindfulness. Kabat-Zinn (2003) define esta práctica como la atención consciente al momento presente, lo que requiere entornos que reduzcan estímulos innecesarios. En el proyecto, esto se traduce en espacios contenidos, silenciosos y visualmente limpios. Finalmente, la flexibilidad espacial permite adaptar el espacio a distintas actividades. Ching (2014) señala que los espacios flexibles responden mejor a las necesidades del usuario, lo que se refleja en el uso de mobiliario adaptable y configuraciones abiertas dentro del proyecto.

ENTRADA



UMBRAL DE TRANSICIÓN

- 1 El acceso al centro se concibe como un umbral simbólico que marca la transición entre el exterior cotidiano y el espacio de calma interior, preparando al usuario para una experiencia de relajación y bienestar. Este recurso espacial activa una transición sensorial que permite al usuario cambiar de estado emocional al ingresar (Pallasmaa, 2012; Zumthor, 2006).

ELEMENTO ESCULTÓRICO DE BIENVENIDA

- 2 La estructura orgánica que enmarca la entrada funciona como un elemento escultórico que representa la conexión con la naturaleza, generando un gesto arquitectónico que invita al ingreso. La incorporación de formas orgánicas refuerza el vínculo entre el usuario y el entorno natural, favoreciendo el bienestar emocional (Kellert, 2008).

PUNTO FOCAL ESPIRITUAL

- 3 La presencia de la estatua de Buda refuerza el carácter contemplativo del proyecto, creando un primer momento de pausa y reflexión antes de ingresar al espacio.

INTEGRACIÓN CON LA NATURALEZA

- 4 El uso de piedra, vegetación y materiales naturales en el acceso establece una relación directa con el paisaje, generando una atmósfera de serenidad desde el primer contacto con el edificio.

RECEPCIÓN



1

EXPERIENCIA DE BIENVENIDA

Según Bitner (1992), el entorno físico influye en la percepción del usuario desde el primer contacto. Por ello, se diseñó una recepción cálida y ordenada que reduzca la ansiedad inicial y genere una sensación inmediata de acogida.

2

IDENTIDAD DEL PROYECTO

La incorporación del logo del centro integrado en el muro de piedra refuerza la identidad del espacio y comunica el carácter del proyecto como un lugar dedicado al bienestar y la relajación.

3

MATERIALIDAD NATURAL

El uso predominante de piedra, madera y vegetación crea una atmósfera orgánica que transmite estabilidad, calidez y conexión con la naturaleza. Clancy (2014)

4

ILUMINACIÓN ATMOSFÉRICA

La iluminación indirecta integrada en el mobiliario y en los muros produce una luz cálida y envolvente, que contribuye a una experiencia sensorial tranquila y confortable. Boyce (2014)

ESPACIO DE TRANSICIÓN



RECORRIDO CONTEMPLATIVO

El diseño incorpora un recorrido curvo de transición que guía al usuario a través del jardín zen antes de ingresar a las salas de meditación. Esta secuencia espacial permite una desaceleración progresiva, favoreciendo la adaptación del cuerpo y la mente al entorno.

1

La organización del recorrido responde a la lógica de transición hacia la calma propia del mindfulness, facilitando estados de atención plena (Kabat-Zinn, 2003; Pallasmaa, 2012).

INTEGRACIÓN INTERIOR-EXTERIOR

2

Las puertas corredizas de vidrio permiten una conexión visual constante entre las salas de meditación y el jardín zen, reforzando la continuidad espacial y la percepción de amplitud.

La presencia de elementos naturales dentro del campo visual contribuye a la reducción del estrés y al bienestar emocional, en coherencia con los principios de la biofilia (Ulrich, 1984; Kellert, 2008).

PUNTO FOCAL DE CONTEMPLACIÓN

3

La escultura de Buda ubicada al final del recorrido funciona como elemento simbólico y visual que guía la mirada del usuario, generando un momento de pausa y reflexión dentro del espacio.

Los elementos simbólicos y focales refuerzan la construcción de atmósferas contemplativas y experiencias introspectivas (Zumthor, 2006).

4

PAISAJE ZEN COMO ELEMENTO TERAPÉUTICO

El jardín seco con arena rastrillada, rocas y vegetación crea un paisaje minimalista que reduce estímulos visuales y favorece la concentración y la calma mental.

6.3 ESTRATEGIAS CONCEPTUALES Y SU FUNDAMENTO TEÓRICO

Una de las estrategias principales es la gradualidad hacia la calma, que organiza el espacio mediante una secuencia progresiva de estímulos. Esta estrategia responde a la necesidad de reducir la sobreestimulación propia del entorno urbano, tal como lo evidencian estudios como el de Torrónategui (2020). En el proyecto, se aplica a través de espacios de transición que preparan al usuario antes de ingresar a las áreas de meditación.

Otra estrategia es el uso de la luz como elemento atmosférico, donde la iluminación se convierte en un recurso sensorial. Boyce (2014) señala que la luz influye en la percepción del confort, mientras que Zumthor (2006) la relaciona con la construcción de la atmósfera. En el proyecto, se utiliza iluminación indirecta y regulable para generar ambientes tranquilos. La integración de la naturaleza constituye una tercera estrategia clave. Kellert (2008) y Zhong (2022) coinciden en que la presencia de elementos naturales mejora el bienestar humano. Esto se traduce en jardines interiores, visuales hacia el exterior y el uso de materiales naturales.

Finalmente, la organización espacial clara permite facilitar la orientación del usuario. Lynch (1960) plantea que los espacios legibles mejoran la experiencia, lo que se refleja en recorridos intuitivos y distribución ordenada dentro del proyecto.

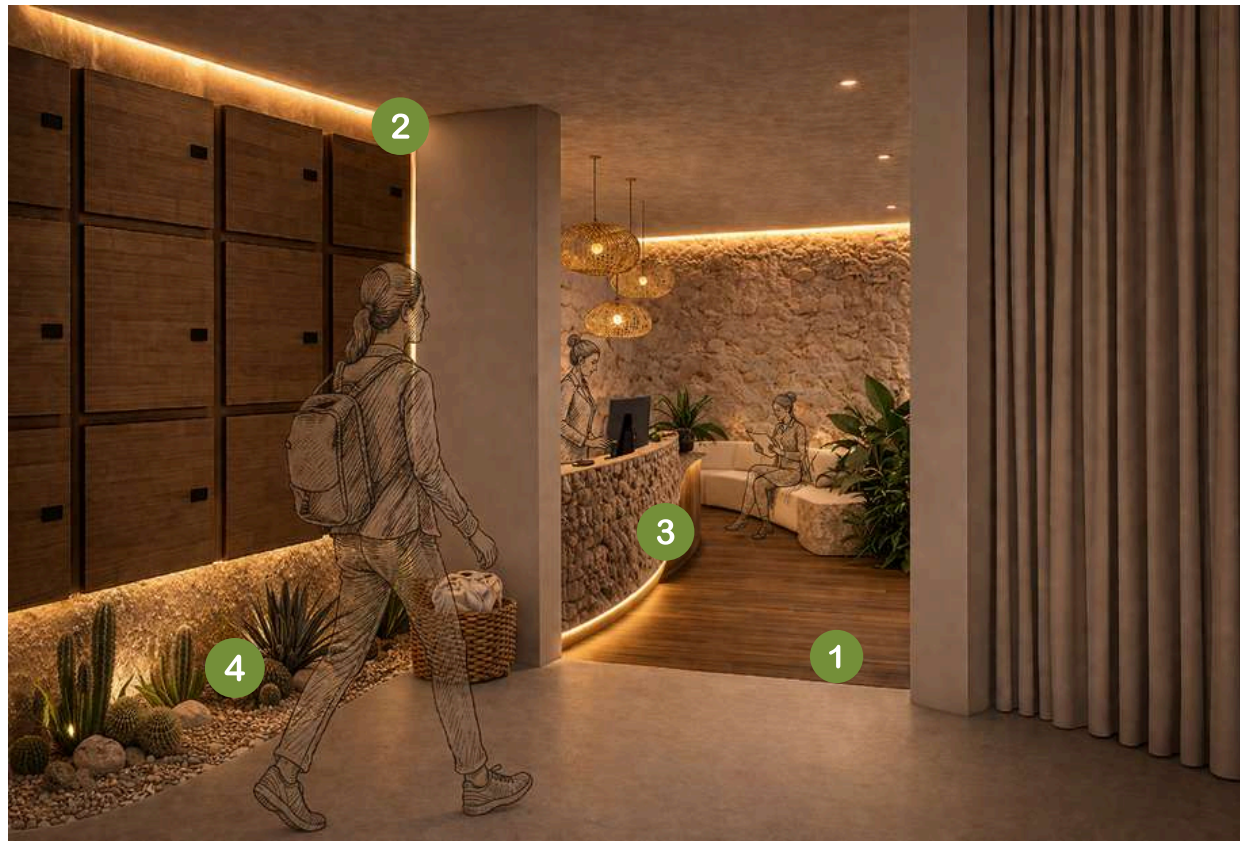
6.4 RELACIÓN ENTRE TEORÍA Y PROPUESTA ESPACIAL

Las decisiones de diseño desarrolladas en el proyecto evidencian una relación directa entre los conceptos teóricos y su aplicación en el espacio. La secuencia espacial, la integración de la naturaleza y el control de estímulos responden a la intención de generar un entorno que favorezca la calma y la introspección.

Los distintos espacios como la sala de meditación, la sala de yoga y las áreas de transición materializan estas estrategias mediante decisiones concretas, como la disposición central, la iluminación controlada y la selección de materiales. Estas decisiones no son arbitrarias, sino que responden a principios previamente analizados en el marco teórico y en el estudio de casos.

Asimismo, los referentes analizados evidencian que estas estrategias han sido aplicadas en otros contextos, validando su pertinencia dentro del diseño interior contemporáneo. De esta manera, el proyecto consolida una propuesta coherente que integra teoría, análisis y diseño.

LOCKERS



TRANSICIÓN HACIA LA CALMA

1

El espacio funciona como un umbral entre el exterior y el área de meditación, permitiendo que el usuario reduzca progresivamente su ritmo. Como plantea Pallasmaa (2012), las transiciones espaciales influyen en la preparación sensorial del individuo, por lo que este punto se diseña como un filtro previo a la experiencia principal.

PRIMER CONTACTO SENSORIAL

2

La iluminación cálida, junto con la textura de los materiales y la presencia de vegetación, construyen una atmósfera que transmite calma desde el primer momento. En este sentido, Zumthor (2006) señala que la experiencia arquitectónica se percibe a través de la atmósfera, más que de los elementos aislados.

ORGANIZACIÓN FUNCIONAL DEL ESPACIO

3

El mostrador de recepción está ubicado estratégicamente para facilitar la atención al usuario y orientar el flujo de circulación hacia las diferentes áreas del centro. Ching (2014)

INTEGRACIÓN DE NATURALEZA Y MATERIALIDAD

4

La incorporación de piedra, madera y vegetación no solo responde a una decisión estética, sino a una intención de generar bienestar. La presencia de elementos naturales en espacios interiores contribuye a reducir el estrés y favorecer la conexión emocional del usuario con el entorno. Kellert (2008)

CAMBIADORES/WC



ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

1

El diseño incorpora baños inclusivos, considerando un espacio adaptado para personas con movilidad reducida. Esto garantiza que el proyecto sea accesible y funcional para todos los usuarios. Binggeli (2015)

CLARIDAD Y ORIENTACIÓN ESPACIAL

2

La señalética integrada en las puertas permite identificar fácilmente cada servicio, facilitando la orientación del usuario dentro del espacio.

INTEGRACIÓN ESTÉTICA CON EL PROYECTO

3

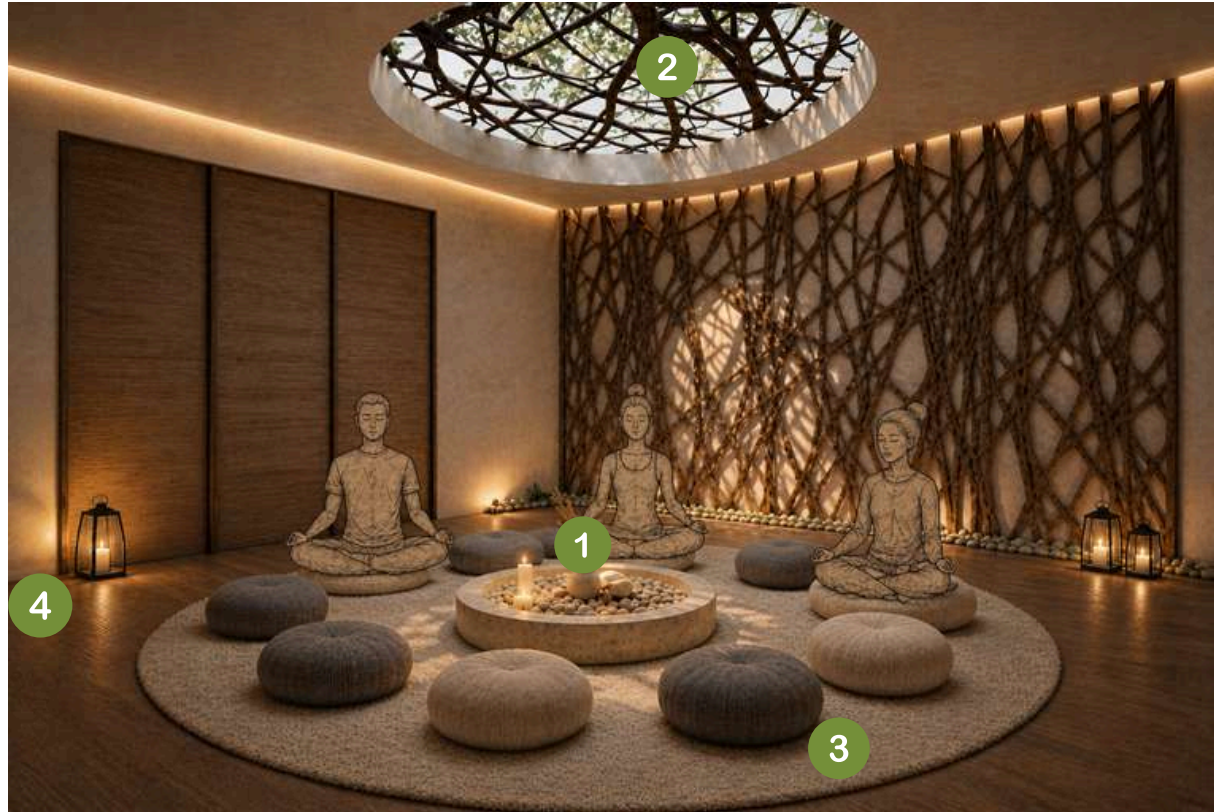
El uso de madera, iluminación cálida y elementos naturales mantiene la coherencia con el lenguaje del centro, evitando que el área de servicios se perciba como un espacio aislado. Según Zumthor (2006), la calidad de un espacio depende de la atmósfera que generan sus materiales y su continuidad con el conjunto.

NATURALEZA COMO ELEMENTO DE BIENESTAR

4

La incorporación de vegetación en jardineras aporta un elemento natural que mejora la experiencia del usuario y refuerza la sensación de tranquilidad en el espacio. Kellert (2008)

SALA DE MEDITACIÓN



CENTRALIDAD Y EQUILIBRIO ESPACIAL

1

La organización circular del espacio permite reunir a los usuarios en torno a un punto central, generando una composición equilibrada que favorece la concentración colectiva. Este tipo de disposición espacial facilita la experiencia compartida y la percepción de unidad dentro del entorno (Zhong, 2022).

CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

2

La apertura superior permite el ingreso de luz natural y establece una relación directa con el exterior, integrando elementos naturales en la experiencia interior. Estudios recientes evidencian que la presencia de naturaleza en el espacio construido contribuye a generar estados de calma y bienestar (Torróntegui, 2020).

DISEÑO PARA LA INTROSPECCIÓN

3

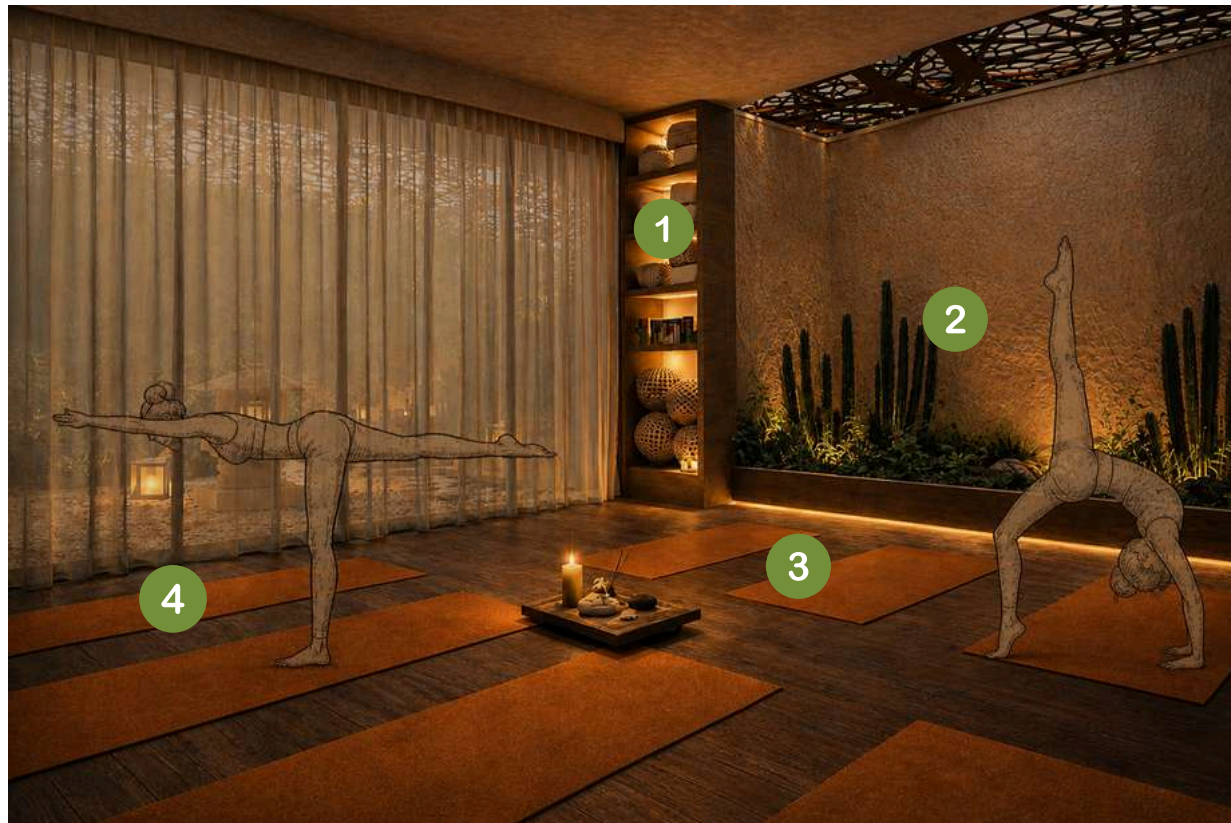
El espacio se configura de manera contenida, reduciendo estímulos visuales y evitando elementos innecesarios que puedan distraer al usuario. Esta estrategia responde a la necesidad de crear ambientes que favorezcan la atención plena y la introspección, especialmente en contextos urbanos (Cabrera Córdova, 2025).

ILUMINACIÓN ATMOSFÉRICA

4

La iluminación indirecta y controlada genera una atmósfera envolvente que acompaña la práctica meditativa sin interferencias visuales. La regulación de la luz permite adaptar el espacio a distintos niveles de concentración, favoreciendo una experiencia más profunda y consciente (Thampanichwat, 2024).

SALA DE YOGA



TRANSFORMABILIDAD DEL ESPACIO

1

El mobiliario se plantea como un sistema flexible que permite almacenar elementos y liberar el espacio según la actividad. Esta capacidad de adaptación responde a la necesidad de generar espacios versátiles que acompañen distintas prácticas dentro de un mismo entorno (Muñoz Moscoso, 2024)

2

CONEXIÓN VISUAL CON LA NATURALEZA

El jardín interior y las vistas filtradas a través de las cortinas generan una relación constante entre el interior y el exterior, aportando tranquilidad y reforzando la sensación de refugio.

3

FLEXIBILIDAD Y ORGANIZACIÓN

La disposición del mobiliario permite configurar el espacio de manera libre, adaptándose a dinámicas individuales o grupales. Estudios sobre diseño interior sensorial destacan la importancia de espacios ordenados y claros para reducir la sobreestimulación y mejorar la experiencia del usuario (Cabrera Córdova, 2025).

4

ERGONOMÍA Y BIENESTAR

La distribución de los mats garantiza áreas personales adecuadas para cada usuario, permitiendo comodidad y libertad de movimiento. La consideración del cuerpo en el diseño del espacio resulta fundamental para generar experiencias confortables y sostenibles durante la práctica (Flores Burgos, 2023).

SALA DE TERAPIAS



EXPERIENCIA SENSORIAL TERAPÉUTICA

1

El espacio se concibe como una experiencia multisensorial controlada, donde la luz cálida, los aromas y las texturas generan una atmósfera de relajación. La estimulación equilibrada de los sentidos permite influir positivamente en el estado emocional del usuario (Gong, 2023).

ERGONOMÍA PARA EL BIENESTAR

2

La disposición de las camillas y la amplitud del espacio permiten movimientos cómodos para el terapeuta y una postura adecuada para el usuario, garantizando confort durante el tratamiento.

ORGANIZACIÓN FUNCIONAL DEL MOBILIARIO

3

Los nichos empotrados permiten organizar los elementos terapéuticos de manera accesible y ordenada, evitando interferencias visuales. Una adecuada organización espacial contribuye a generar entornos más claros y tranquilos para el usuario (Muñoz Moscoso, 2024).

MATERIALIDAD NATURAL Y ATMÓSFERA CÁLIDA

4

El uso de madera, piedra y textiles suaves aporta una sensación de refugio y confort, reforzando el carácter íntimo del espacio. La incorporación de materiales naturales se asocia con la generación de ambientes restauradores en contextos interiores (Zhong, 2022).

6.5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El desarrollo de esta tesis permitió entender que el diseño interior puede influir mucho más en las personas de lo que normalmente se piensa. A lo largo del proyecto fue posible comprobar cómo elementos como la iluminación, los materiales, la relación con la naturaleza y la organización del espacio pueden afectar directamente la manera en que el usuario se siente, percibe y experimenta un lugar. Más allá de crear un espacio funcional o estéticamente agradable, la intención fue generar un ambiente que ayude al usuario a desconectarse del ritmo acelerado del entorno urbano y encontrar momentos de calma, introspección y bienestar.

Durante el proceso también aparecieron varias limitaciones que obligaron a replantear ciertas decisiones de diseño. Uno de los principales cambios estuvo relacionado con el uso del acero corten, material que inicialmente se planteó como parte importante de la propuesta, pero que debido a su costo elevado y complejidad constructiva tuvo que reemplazarse por opciones más accesibles que mantuvieran la misma intención visual y conceptual. Este tipo de ajustes permitieron comprender que el diseño no solo debe responder a ideas teóricas, sino también a condiciones reales de presupuesto, construcción y viabilidad.

Asimismo, una de las mayores fortalezas del proyecto fue la posibilidad de generar una sensación de aislamiento y tranquilidad dentro de un contexto urbano. El hecho de que el espacio se encuentre ubicado detrás de una vivienda existente permitió crear una separación natural del ruido y del movimiento exterior, favoreciendo una atmósfera más privada y contenida. A partir de esto, se logró construir un recorrido pensado para desacelerar al usuario progresivamente antes de ingresar a las áreas principales de meditación.

Finalmente, este proyecto permitió evidenciar que el diseño orientado al bienestar tiene un amplio potencial dentro del interiorismo. A partir de la propuesta desarrollada, se plantean lineamientos que pueden servir como base para futuros centros de meditación, entre ellos: priorizar recorridos de transición que permitan al usuario desacelerar antes de la práctica; controlar la iluminación natural y artificial para generar ambientes serenos; incorporar estrategias acústicas que reduzcan el ruido exterior; seleccionar materiales cálidos, táctiles y de bajo impacto visual; considerar criterios ergonómicos en el mobiliario, la postura y la permanencia; y organizar los espacios de manera flexible para permitir prácticas individuales y grupales. Estos criterios pueden adaptarse a distintos contextos, escalas y usuarios, aportando a la creación de espacios interiores más sensibles, funcionales y orientados al bienestar emocional.

BIBLIOGRAFIA

Bonaiuto, M., Fornara, F., & Bonnes, M. (2006).

Perceived residential environment quality in middle- and low-extension Italian cities. *European Review of Applied Psychology*, 56(1), 23–34.

<https://doi.org/10.1016/j.erap.2005.02.011>

Boyce, P. R. (2014). *Human factors in lighting* (3rd ed.). CRC Press.

Cabrera Córdova, B. S., Castillo Bravo, C.D. (2025). *Diseño interior sensorial en consultorios odontológicos: Propuesta para reducir el estrés y la ansiedad en pacientes* [Tesis de grado, Universidad del Azuay].

Ching, F. D. K. (2014). *Arquitectura: forma, espacio y orden* (4.^a ed.). Gustavo Gili.

Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). *Environmental stress*. En D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 571–610). Wiley.

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kellert, S. R. (2008). *Dimensions, elements, and attributes of biophilic design*. En S. R. Kellert, J. Heerwagen & M. Mador (Eds.), *Biophilic design: The theory, science and practice of bringing buildings to life* (pp. 3–19). Wiley.

López Abad, A. P. (2025). *Diseño interior en un centro gerontológico para la mejora de la movilidad e interacción de los adultos mayores utilizando diseño biofílico, sensorial y accesible* [Tesis de grado, Universidad del Azuay].

Lynch, K. (1960). *The image of the city*. MIT Press.

Muñoz Moscoso, M. P. (2025). *Estudio del Feng Shui y su relación con el diseño interior desde una visión psicológica, filosófica y simbólica* [Tesis de grado, Universidad del Azuay].

Pallasmaa, J. (2012). *Los ojos de la piel: La arquitectura y los sentidos*. Gustavo Gili.

Torróntegui, A. (2020). *Reconociendo la biofilia en el hábitat residencial* [Tesis de grado, Universidad de Chile]

BIBLIOGRAFIA

Zhong, W., Schröder, T. W. A., & Bekkering, J. D. (2022). *Biophilic design in architecture and its contributions to health, well-being, and sustainability: A critical review*. *Frontiers of Architectural Research*, 11(1), 114–141. <https://doi.org/10.1016/j.foar.2021.07.006>

Ulrich, R. S. (1984). *View through a window may influence recovery from surgery*. *Science*, 224(4647), 420–421. <https://doi.org/10.1126/science.6143402>

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). *The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). *The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework*. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169–182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia*. Harvard University Press.

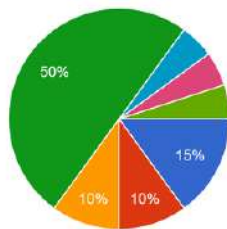
Heschong, L. (1979). *Thermal delight in architecture*. MIT Press.

ANEXOS

ANEXO 1. ENCUESTA APLICADA A USUARIOS

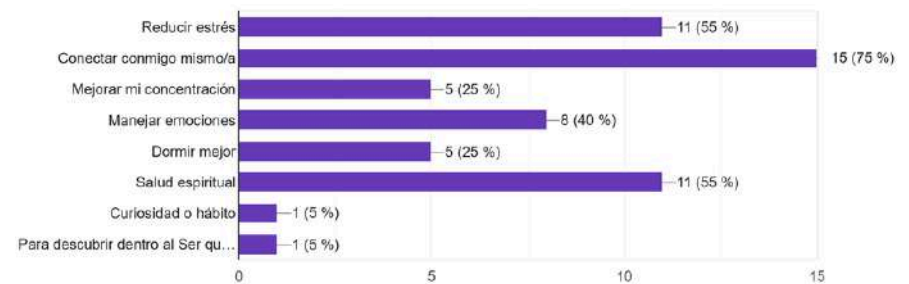
PERFIL DEL PRACTICANTE

¿Desde hace cuánto practicas meditación?
20 respuestas

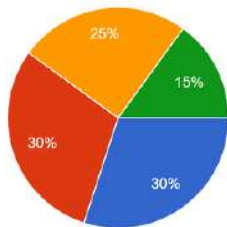


- Menos de 3 meses
- Entre 3 y 12 meses
- Entre 1 y 3 años
- Más de 3 años
- No practico
- 20 años
- Más de 30 años
- Desde hace 40 años y más

¿Qué te motiva a meditar?
20 respuestas

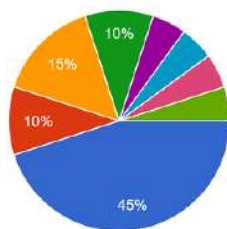


¿Con qué frecuencia meditas?
20 respuestas



- Todos los días
- 3-5 veces por semana
- 1-2 veces por semana
- Solo ocasionalmente

¿Dónde sueles meditar (en casa, en un centro, al aire libre, etc.)?
20 respuestas

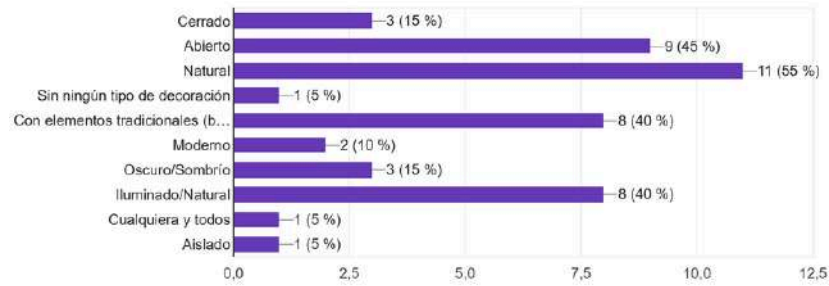


- En casa
- En un centro de meditación
- Al aire libre (parques, jardines, etc)
- En el trabajo o estudios
- En espacios improvisados (auto, pasillos, etc.)
- Todas las anteriores
- En casa, en el trabajo, en la naturaleza.
- En mi sala de meditación

EXPERIENCIA ESPACIAL

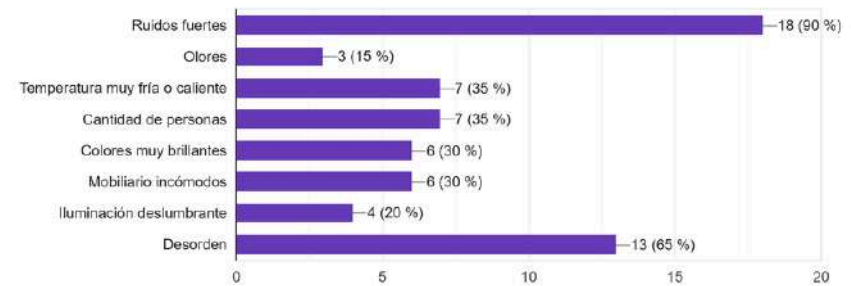
¿Qué tipo de entorno consideras ideal para meditar?

20 respuestas



¿Qué elementos te distraen o incomodan al meditar?

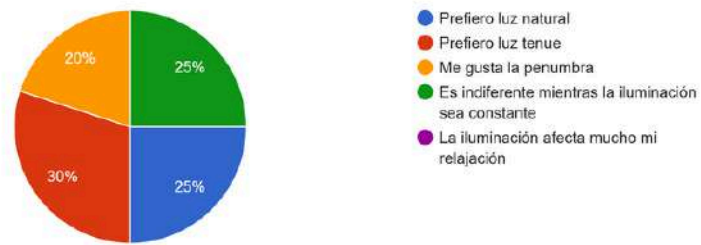
20 respuestas



PERCEPCIÓN SENSORIAL

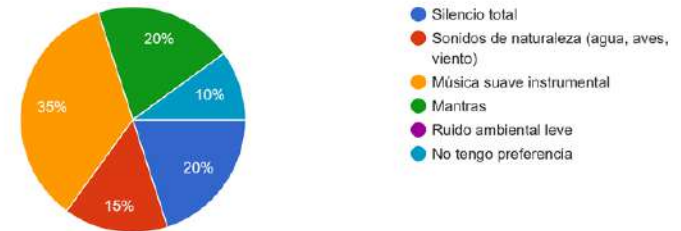
¿Cómo influye la iluminación en tu meditación?

20 respuestas



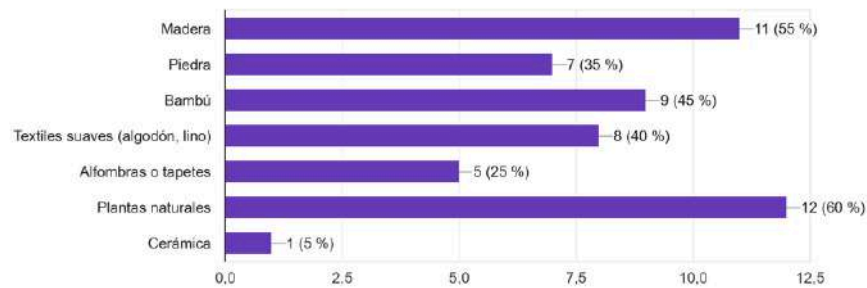
¿Qué tipo de sonido prefieres?

20 respuestas



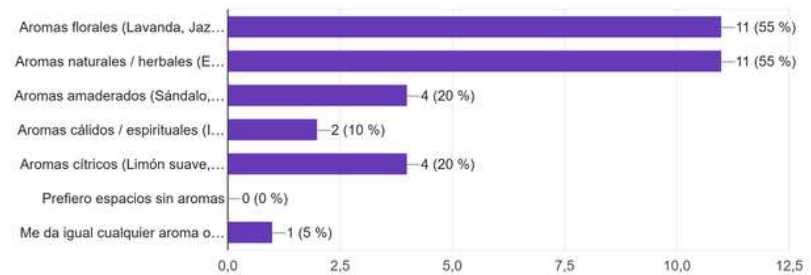
Texturas o materiales que te transmiten calma

20 respuestas



Aromas asociados a relajación

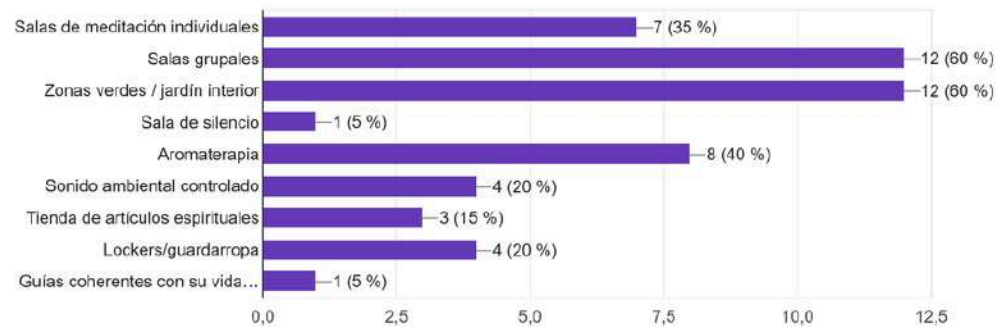
20 respuestas



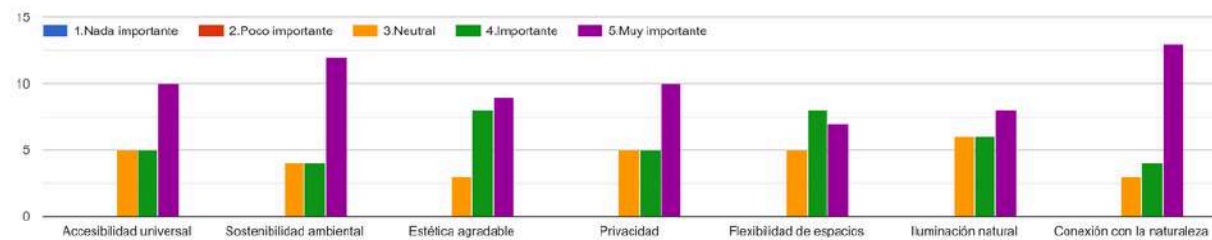
EXPECTATIVAS DEL DISEÑO DEL CENTRO

¿Qué servicios te gustaría encontrar?

20 respuestas



Importancia de ciertos valores del diseño (1 = Nada importante / 5 = Muy importante)



Si pudieras mejorar los lugares donde meditas, cambiarías:

20 respuestas

Parqueadero , nada más

Tener lugares donde poder colocarse ropa cómoda casilleros y aromas

Que no se escuche el ruido exterior al menos no en exceso

Medito en mi casa

La luz y el ruido

La distribución

El aroma a algo que relaje más

Tener más contacto con la naturaleza

Cojines mas acordes a mi espacio de meditación, mas privacidad, espacio para colocar velas

Colores más neutros y relajantes.

Q sean silenciosos, iluminados y aireados

Que este adecuado para personas alérgicas

Más tiempo al aire libre

más espacio verde

Creo que es necesario no dar tanta importancia al lugar y aceptar la realidad que nos toca, agradeciendo la experiencia.

El espacio reducido

El ruido exterior.

La cromática del espacio, a colores más tenues y armónicos.

Privacidad, iluminación y aromas

mas área verde

ANEXOS

ANEXO 2. ENTREVISTAS A ESPECIALISTA

ENTREVISTA 1

1. ¿Qué perfil de usuarios asiste habitualmente?

Principalmente adultos jóvenes y personas que trabajan bajo mucho estrés. También asisten personas mayores que buscan espacios tranquilos para relajarse o mejorar su salud emocional. Muchos usuarios llegan sin experiencia previa en meditación.

2. ¿Qué tipos de prácticas o actividades ofrecen?

Meditación guiada, sesiones de respiración consciente, yoga suave y prácticas grupales enfocadas en relajación y manejo de ansiedad.

3. ¿Con qué frecuencia suelen asistir los usuarios y cuánto duran las sesiones?

La mayoría asiste entre dos y tres veces por semana. Las sesiones normalmente duran entre 45 minutos y una hora.

4. ¿Cuáles considera que son los espacios indispensables dentro de un centro de meditación?

Una sala principal de meditación, un espacio de transición antes de ingresar, recepción, baños cómodos y un área donde el usuario pueda dejar sus pertenencias y prepararse mentalmente.

5. ¿Cómo influye la distribución espacial en la experiencia meditativa?

Influye muchísimo. Si el espacio tiene mucho ruido visual o circulaciones incómodas, el usuario no logra relajarse completamente. La transición hacia las salas debe sentirse gradual.

6. ¿Qué tipo de mobiliario utilizan y por qué?

Usamos cojines, mats, bancos bajos y mobiliario sencillo. Lo importante es que el usuario se sienta cómodo y el espacio no se vea saturado.

7. ¿Qué características físicas debe tener una sala de meditación?

Debe ser silenciosa, ventilada, con iluminación suave y suficiente amplitud para que las personas no se sientan encerradas.

8. ¿Cómo manejan la iluminación natural y artificial?

Preferimos iluminación cálida e indirecta. Durante el día aprovechamos la luz natural filtrada y en la noche usamos luces tenues regulables.

9. ¿Qué estrategias utilizan para controlar el ruido?

Uso de textiles, vegetación y materiales que absorban sonido. También ayuda mucho separar el espacio de la calle o de zonas muy transitadas.

ANEXOS

ENTREVISTA 1

10. ¿Qué materiales consideran más adecuados?

Madera, piedra natural, telas suaves y materiales cálidos que transmitan calma.

11. ¿Utilizan aromas o música?

Sí, pero de manera sutil. Normalmente aromas suaves y sonidos ambientales muy bajos para no distraer.

12. ¿Qué elementos sensoriales consideran esenciales?

La iluminación, el silencio y la sensación de comodidad. Deben evitarse colores muy fuertes o espacios demasiado cargados.

13. ¿Qué influye más en el bienestar emocional?

La sensación de tranquilidad y seguridad dentro del espacio.

14. ¿Errores más comunes?

Sobrecargar el espacio con decoración o usar iluminación demasiado fuerte.

15. ¿Qué recomendaciones daría?

Diseñar pensando en cómo se siente el usuario y no solo en la estética del lugar.

16. ¿Ejemplos de buenas prácticas?

Espacios donde exista conexión con naturaleza y recorridos pausados antes de llegar a la sala principal.

ANEXOS

ENTREVISTA 2

1. ¿Qué perfil de usuarios asiste habitualmente?

Asisten personas de distintas edades, aunque la mayoría son adultos entre 25 y 50 años. Muchos llegan por estrés laboral, ansiedad o cansancio mental. También hay usuarios que buscan mejorar hábitos de concentración y descanso.

2. ¿Qué tipos de prácticas o actividades ofrecen?

Principalmente mindfulness, meditación guiada, sesiones de respiración y algunos talleres enfocados en atención plena y manejo emocional.

3. ¿Con qué frecuencia suelen asistir los usuarios y cuánto duran las sesiones?

Depende del usuario, pero normalmente asisten una o dos veces por semana. Las sesiones duran aproximadamente una hora.

4. ¿Cuáles considera que son los espacios indispensables dentro de un centro de meditación?

Una sala principal silenciosa, recepción, baños cómodos y un espacio previo donde el usuario pueda relajarse antes de iniciar la práctica.

5. ¿Cómo influye la distribución espacial en la experiencia meditativa?

La distribución influye bastante porque la experiencia empieza desde que la persona entra al lugar. Si el espacio es confuso o muy cerrado, genera tensión. Cuando el recorrido es claro y tranquilo, el usuario logra desconectarse más rápido.

6. ¿Qué tipo de mobiliario utilizan y por qué?

Utilizamos cojines, mats y bancos bajos. Tratamos de que el mobiliario sea flexible para adaptar el espacio a distintas actividades sin perder comodidad.

7. ¿Qué características físicas debe tener una sala de meditación?

Debe existir ventilación natural, buena acústica y una iluminación controlada. También es importante que las personas tengan suficiente espacio personal.

8. ¿Cómo manejan la iluminación natural y artificial?

Intentamos trabajar con luz natural durante el día y luces cálidas indirectas en horarios nocturnos. Evitamos luces blancas muy intensas.

9. ¿Qué estrategias utilizan para controlar el ruido exterior y gestionar el sonido interno?

Uso de materiales absorbentes, cortinas, paneles y vegetación. El sonido influye mucho en la concentración, por eso el espacio debe sentirse contenido.

10. ¿Qué materiales consideran más adecuados para paredes, pisos y mobiliario?

Madera, textiles, piedra natural y materiales mate. Los materiales demasiado brillantes o fríos generan incomodidad visual.

ENTREVISTA 2

11. ¿Utilizan aromas, música, silencios o texturas específicas?

Sí, aunque de forma moderada. A veces usamos música instrumental muy suave o aromas naturales para acompañar ciertas prácticas.

12. ¿Qué elementos sensoriales consideran esenciales y cuáles deben evitarse?

Esencialmente el silencio, la iluminación cálida y la comodidad térmica. Deben evitarse colores fuertes, exceso de decoración y estímulos muy agresivos.

13. ¿Qué características del entorno influyen más en el bienestar emocional?

La tranquilidad visual, la acústica y la sensación de privacidad.

14. ¿Cuáles son los errores más comunes al diseñar espacios destinados a la calma?

Diseñar espacios demasiado oscuros o saturados visualmente. También es común olvidar la importancia de la acústica.

15. ¿Qué recomendaciones daría a un diseñador que busca crear un centro de meditación urbano?

Pensar en cómo el usuario va desacelerando desde que entra al lugar. El recorrido es tan importante como la sala de meditación.

16. ¿Podría compartir ejemplos de buenas prácticas?

Los espacios que mejor funcionan son los que integran naturaleza, iluminación suave y transiciones graduales entre áreas.

ANEXOS

ENTREVISTA 3

1. ¿Qué perfil de usuarios asiste habitualmente?

Generalmente personas que buscan relajarse emocionalmente o desconectarse de la rutina. También asisten usuarios que están pasando por momentos de ansiedad o agotamiento.

2. ¿Qué tipos de prácticas o actividades ofrecen?

Terapias holísticas, meditación, aromaterapia, masajes relajantes y sesiones de respiración consciente.

3. ¿Con qué frecuencia suelen asistir los usuarios y cuánto duran las sesiones?

Hay personas que vienen semanalmente y otras solo cuando sienten mucho estrés. Las sesiones duran entre 45 minutos y una hora y media.

4. ¿Cuáles considera que son los espacios indispensables dentro de un centro de meditación?

Una sala tranquila, espacios de espera cómodos, baños y áreas donde el usuario pueda sentirse seguro y relajado antes de entrar.

5. ¿Cómo influye la distribución espacial en la experiencia meditativa?

El espacio influye emocionalmente. Cuando existe orden, amplitud y silencio, las personas logran relajarse con mayor facilidad.

6. ¿Qué tipo de mobiliario utilizan y por qué?

Mobiliario simple, cómodo y con materiales naturales. Evitamos muebles muy rígidos o fríos.

7. ¿Qué características físicas debe tener una sala de meditación?

Debe sentirse acogedora, tener iluminación tenue, buena ventilación y colores neutros.

8. ¿Cómo manejan la iluminación natural y artificial?

Nos gusta aprovechar la luz natural filtrada y complementar con iluminación cálida para mantener una atmósfera tranquila.

9. ¿Qué estrategias utilizan para controlar el ruido exterior?

Separar las áreas más silenciosas del exterior y utilizar elementos textiles o vegetación para amortiguar sonidos.

10. ¿Qué materiales consideran más adecuados?

Madera, piedra, fibras naturales y textiles suaves porque generan sensación de refugio.

11. ¿Utilizan aromas, música, silencios o texturas específicas?

Sí. Los aromas suaves ayudan mucho a crear ambientes de relajación. También utilizamos música instrumental en algunas terapias.

ENTREVISTA 3

12. ¿Qué elementos sensoriales consideran esenciales?

La iluminación, el aroma y la temperatura del espacio. Todo debe sentirse equilibrado.

13. ¿Qué influye más en el bienestar emocional?

La sensación de calma y desconexión del exterior.

14. ¿Errores más comunes al diseñar estos espacios?

Usar demasiados elementos decorativos o colores intensos que terminan distrayendo.

15. ¿Qué recomendaciones daría?

Diseñar espacios más humanos y menos fríos. La experiencia emocional debe ser prioridad.

16. ¿Ejemplos de buenas prácticas?

Espacios donde exista relación con naturaleza y donde el usuario pueda sentirse contenido y cómodo desde el ingreso.

ANEXOS

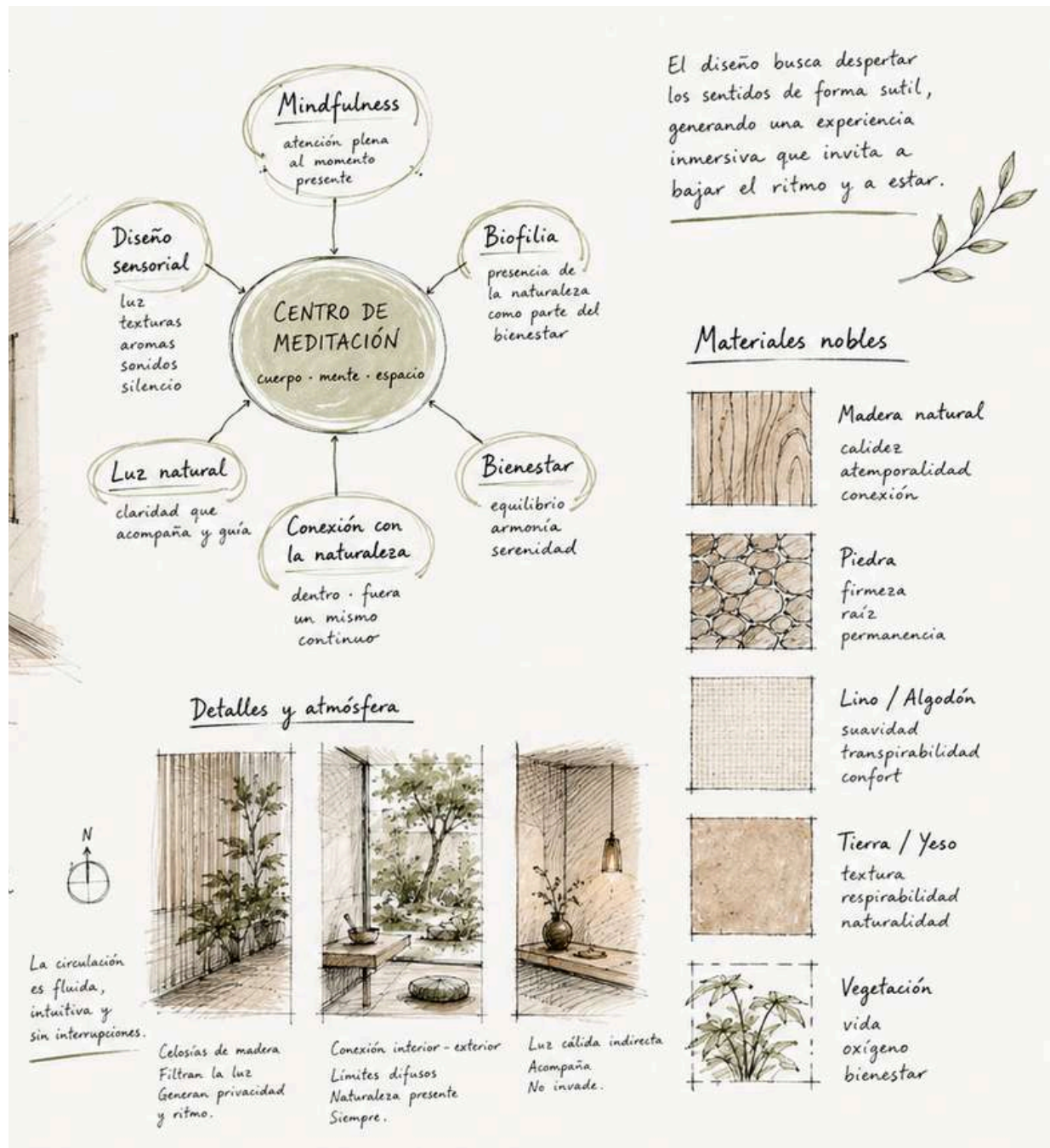
REGISTRO FOTOGRÁFICO DEL ESTADO ACTUAL DE LA CUBIERTA



Fotografías tomadas durante el levantamiento del espacio para reconocer el estado actual, los materiales y las condiciones constructivas del área de intervención.

ANEXOS

BOCETOS/IDEAS





**UNIVERSIDAD
DEL AZUAY**

FACULTAD DE
DISEÑO Y ARTE

**ESCUELA DE
DISEÑO DE
INTERIORES**