



ARQUITECTURA

Tesis previa a la obtención del título de Arquitecto.

AUTOR: Camila Andrea
Muñoz Durango

TUTOR: Arq. Mauricio Unda
Padilla

**“ARQUITECTURA TERAPÉUTICA, UN CENTRO PARA EL BIENESTAR
Y LA SALUD INTEGRAL ENFOCADO EN LA DEPRESIÓN”**

DECLARACIÓN JURAMENTADA

Yo, **Camila Andrea Muñoz Durango** declaro bajo juramento, que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado o calificación profesional, y que se ha consultado la biografía detallada.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, para que sea publicado y divulgado en internet, según lo establecido en la Ley de Propiedad Intelectual, reglamento y leyes.

Camila Andrea Muñoz Durango

Autor

Yo, Arq. Mauricio Unda Padilla certifico que conozco al autor del presente trabajo, siendo el responsable exclusivo tanto de su originalidad y autenticidad como de su contenido.



Arq. Mauricio Unda Padilla

Director de Tesis



ARQUITECTURA

Tesis previa a la obtención del título de Arquitecto.

AUTOR: Camila Andrea
Muñoz Durango

TUTOR: Arq. Mauricio Unda
Padilla

**“ARQUITECTURA TERAPÉUTICA, UN CENTRO PARA EL BIENESTAR
Y LA SALUD INTEGRAL ENFOCADO EN LA DEPRESIÓN”**

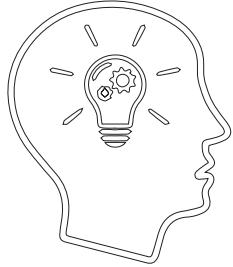
QUITO – ECUADOR | 2022

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a todas las personas dentro y fuera de la UIDE por haberme motivado y por su constante apoyo a lo largo de la carrera y el desarrollo de mi tesis.

DEDICATORIA

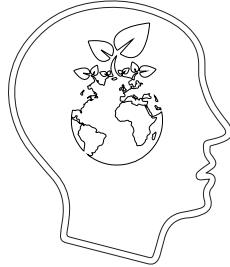
Quisiera dedicar este trabajo a todas las personas que han atravesado o están atravesando por depresión. También a los arquitectos y otros profesionales que dedican su tiempo a desarrollar espacios de sanación.



01. INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

[10 - 19]

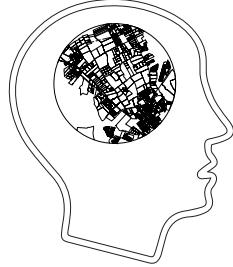
1.1 Introducción y Marco Teórico



02. MÉTODOS Y MATERIALES

[20 - 29]

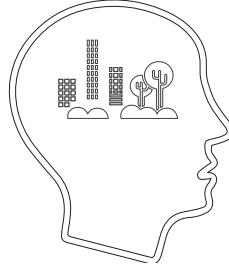
2.1 Objetivo General
2.2 Objetivos Específicos
2.3 Preguntas
2.4 Metodologías



03. CONTEXTO

[30 - 67]

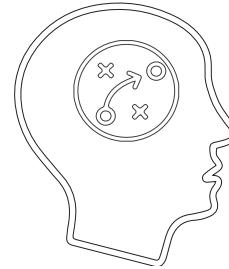
3.1 Diagnóstico Físico
3.2 Diagnóstico Social
3.3 Diagnóstico Ambiental



04. PROPUESTA

[68 - 139]

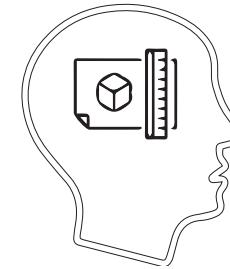
4.1 Información General
4.2 Concepto Urbano
4.3 Concepto Arquitectónico
4.4 Estrategias de Diseño Urbano
4.5 Estrategias de Diseño Arquitectónico
4.6 Espacio Público
4.7 Concepto Curativo
4.8 Diseño Biofílico
4.9 Tratamiento Integral
4.10 Forma para la Relajación Mental
4.11 Naturaleza como Complemento Arquitectónico
4.12 Materiales que Transmiten Sanación



05. MEMORIA TÉCNICA

[140 - 157]

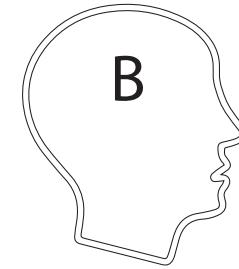
5.1 Concepción Constructiva
5.2 Cortes Estructurales
5.3 Cortes por Muro
5.4 Detalles Constructivos
5.5 Isometría Explotada y Esqueleto Estructural



06. CONCLUSIÓN

[158 - 161]

6.1 Conclusión



07. BIBLIOGRAFÍA

[162 - 167]

7.1 Bibliografía

Resumen

La vida moderna y sus exigencias afectan de manera directa a los seres humanos y su estado mental al estar expuestos a distintos problemas o traumas que terminan en depresión. En el Ecuador la salud mental está considerada como una de las 16 prioridades que es necesario combatir. El objetivo de la propuesta es realizar un diseño que genere bienestar y confort, utilizando la arquitectura y la naturaleza como elementos principales para desarrollar espacios consientes y ordenados para una recuperación rápida de acuerdo al proceso de cada individuo. Para cumplir este objetivo utilicé las metodologías de análisis fotográfico, revisión literaria, redes sociales y entrevista. Los resultados principales muestran que la arquitectura es un nido para las personas y puede generar un efecto positivo con espacios agradables y un diseño que favorezca e impulse al individuo a alcanzar el crecimiento intrapersonal y superar la depresión a través de tratamientos y actividades sensoriales. Como conclusión, vemos que a partir de este diseño natural y simple influyen en el proceso y en el resultado de la Arquitectura Curativa para crear aspectos positivos hacia los valores y preferencias del usuario, siendo factores necesarios para entender y desarrollar un espacio para la sanación.

Palabras claves: Arquitectura Terapéutica, depresión, diseño, salud integral, sentidos.

Abstract

Modern life and its demands directly affect human beings and their mental state by being exposed to different problems or traumas that end in depression. In Ecuador, mental health is considered one of the 16 priorities that must be combated. The objective of the proposal is to carry out a design that generates well-being and comfort, using architecture and nature as the main elements to develop conscious and organized spaces for a rapid recovery according to the process of each individual. To fulfill this objective, I used the methodologies of photographic analysis, literary review, social networks and interview. The main results show that architecture is a nest for people and can generate a positive effect with pleasant spaces and a design that favors and encourages the individual to achieve intrapersonal growth and overcome depression through sensory treatments and activities. As a conclusion, we see that from this natural and simple design they influence the process and the result of the Healing Architecture to create positive aspects towards the values and preferences of the user, being necessary factors to understand and develop a space for healing.

Keywords: Therapeutic Architecture, depression, design, comprehensive health, senses

01

INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

1.1 Introducción y Marco Teórico

La arquitectura es arte, es el entorno que nos rodea constantemente, un lugar físico donde se desenvuelven experiencias y se crean memorias; son espacios que se adaptan de acuerdo a un determinado fin que desarrolla una relación con nuestro entorno. Son edificaciones que se crean como refugio que nos acoge, que afectan directamente a las personas de distintas maneras y condicionan nuestro estado de ánimo psicológico que afecta la manera en que las personas se desenvuelven (Leland M, 1993). La arquitectura desarrolla espacios experienciales que se envuelven con el individuo construyendo un nido vivencial (Pallasmaa & Alvarado, 2009). El refugio que sostiene al ser humano, íntimamente, formando un sistema privado que desarrolla una identidad y donde se generan espacios mentales en los que el individuo proyecta su vida.

La contribución vivencial que nos transmite la arquitectura envuelve todos los sentidos conjuntamente y hace que el ser humano se conecte con las experiencias del mundo y con su ser interno a través de la música, las vistas, volviéndose una arquitectura cautivadora. La edificación y su arte ayudan a desenvolver el ambiente correcto de integración entre el mundo y la persona, encontrando un entorno que

sostiene al ser humano y que al mismo tiempo desarrolla un estado de tranquilidad y seguridad (Pallasmaa & Alvarado, 2009, p. 80 - 93).

El ser humano, como ser social, se ve envuelto en el efecto que causa todo lo que le rodea, siendo la arquitectura un elemento primordial en la vida de los seres humanos en donde las personas se desenvuelven y desarrollan sus emociones, la identidad, la salud física y mental, conjuntamente con el espacio al percibir las sensaciones del ambiente. La naturaleza juega un papel importante en el diseño, al tener la capacidad de transformar y crear un equilibrio natural en las personas, incluyendo todas las dimensiones de un ser vivo entre cuerpo, mente, espíritu y naturaleza, conocida como vitamina N, mejorando su rendimiento con más energía, mejorando la salud física y mental. Al mismo tiempo se crea una conciencia de conservación del medio ambiente y la importancia de reconexión humana con el mundo natural (Louv, 2015).

Aparte del efecto emocional que causa la arquitectura, crea también un efecto visual, entendiendo los principios de forma, función y espacio. Se transforma en un diseño unificador de materiales, colores y texturas para transmitir

el confort de un ambiente saludable y agradable. Emite un efecto energético y acogedor que se involucra al sentimiento que se quiere transmitir al usuario como un lugar de bienestar para las actividades que se va a realizar (Avilés, 2013).

A través de la arquitectura, cambia nuestro estado de ánimo y percepción del espacio. Al analizar los parámetros que dicta el Diseño Biofílico, con los atributos de la naturaleza, se plantea el diseño arquitectónico curativo enfocado en la superación de la depresión, para obtener resultados positivos en el comportamiento de las personas. Se ha evidenciado que durante el tiempo de recuperación y con procesos ordenados, aptos para realizar las diferentes actividades que se adapten al estado de ánimo de cada individuo, de acuerdo a sus necesidades y su desarrollo, se logra ver resultados óptimos en donde las personas superan la depresión (Bulla, 2014).

En Ecuador el porcentaje del índice de la felicidad es del 70%, mientras que el 30% dice ser infeliz y la gran mayoría de ecuatorianos no percibe que haya ocurrido una mejoría en sus condiciones de vida. Además, la depresión afecta en su mayoría a mujeres triplicando el caso de los hombres. Dentro de un estudio realizado a 50.379 personas,

se observó que 36.631 corresponden a mujeres y 13.748 a hombres con depresión (INEC, 2017).

La sociedad moderna exige al ser humano tener cierta relación y actitud definida con el mundo, a través de su personalidad. Para satisfacer las necesidades hacia un camino de conseguir la felicidad y superarse, las personas pueden llegar a distintos niveles de depresión, desarrollando un desbalance químico en el cuerpo que repercute en el estado de insatisfacción en el ser humano entre otros síntomas que acompañan este estado mental; siendo un sentimiento que empuja hacia el crecimiento personal y el bienestar general siempre y cuando el individuo tome conciencia de necesitar ayuda profesional (Fernández, 2021).

La depresión es un estado que provoca malestar en un individuo, a través de una reacción por distintas situaciones amenazantes o demandantes al que el ser humano está expuesto a diario, creando una sobrecarga en el organismo que se desarrolla en estado mental alterado que debe ser tratado (Leira, 2012). Tanto la felicidad, como la infelicidad, son sentimientos que los seres humanos construyen. La infelicidad se encuentra sobre todo en el sistema social y en la psicología individual de cada ser humano, en conceptos

erróneos que conducen a la destrucción del entusiasmo natural que puede ser tratado a través de la Arquitectura Curativa (Bertrand, 2004).

En la actualidad sabemos que personas de distintas edades experimentan problemas de salud mental a lo largo de su vida, por lo que estar en contacto con la naturaleza y en un espacio donde suceden distintas actividades amenas, puede reducir el estado de ánimo depresivo y enfocar la energía del potencial estrés de la persona en un objetivo de querer vivir con plenitud (Moñivas, 2017). También ayuda al individuo a fortalecer positivamente conexiones internas, enfocado en la autoestima, en donde comienzan a desarrollarse conductas saludables para el proceso de mejora en una persona con depresión, rodeado de un ambiente beneficioso (Castell, 2020).



Figura 1. Depresión.

Fuente. Sistemas de la Depresión, Reproducida estado mental, Ángel. A, 2021

Se puede entender el espacio curativo y cómo lograr un ambiente agradable y reconfortante, a través de un espacio vibrante con volúmenes arquitectónicos que se involucren con el usuario, en donde puedan sentirse cómodos y se logre crear una expansión y un estado de conciencia equilibrada. Para desarrollar éstos ambientes reconectores se plantea el uso de elementos principales como el aire, fuego, agua y tierra, ya que los sentidos del tacto y lo visual ayudan a la persona a sentirse viva al tener una conexión natural y directa con estos componentes, que brindan energía positiva y permiten a la persona sentirse en plenitud.

De esta manera los cinco elementos que se incorporaron al diseño, aportan a que la persona se sienta viva y aprecie el gusto de vivir, ya que éste diseño ayuda a despertar las sensaciones y las emociones, que ante diferentes cuadros psiquiátricos pueden verse cohibidos. El impacto real que éste diseño puede transmitir a las personas se vuelve una aplicación innovadora y experimental que se puede indagar en proyectos futuros. Por este motivo la naturaleza y sus componentes deben ser parte de la arquitectura curativa por ser terapéutica y rehabilitadora, tanto en espacios exteriores e interiores (Castell, 2020).

La arquitectura curativa debe ser diseñada con elementos que sean evidentes para la unión y una relación mutua entre persona, elementos y edificios. Los espacios y el sentido de pertenencia son la forma de identificarse con un grupo específico, del cual las personas se sienten parte y crean una correlación significativa al tener un vínculo emocional con su alrededor que da un sentido de la realidad en un buen aspecto. De esta forma, los seres humanos se alinean con la arquitectura y sanan a través de los sentidos: vista, olfato, oído y tacto. Los sentidos son grupos de células que ayudan a detectar sensaciones por medio de receptores. Si los sentidos se enfocan alrededor de la naturaleza, la persona comienza a desarrollar una mente positiva al ser calmante y rehabilitadora. También comienzan a crear una memoria positiva, a través de las experiencias vividas en el desarrollo de la sanación y el crecimiento personal, que ayuda a la persona a enfocarse en querer salir adelante guardando un recuerdo agradable (Sánchez, 2013).

Por lo tanto, es importante cuán satisfecho se encuentra el individuo con sus actividades diarias y su entorno, para observar el nivel de pertenencia en donde ésta persona está ubicada. El sentido de la pertenencia activa la autoestima y ayuda a desarrollarse y crecer como persona

al sentirse incluido en distintos aspectos y lugares de la vida (Rovayo.P, 2020). Potenciamos este sentimiento, a través de la vista, que es el sentido más desarrollado de los seres humanos. Es importante poder visualizar lo que tenemos a nuestro alrededor y percibir las cosas de una manera real y consciente. Al ser la vista uno de los sentidos más evolucionados, ayuda al ser humano a estar en contacto directo con su entorno y apreciar la información visual que nos entrega la arquitectura y la naturaleza, que se desarrolla en paisajes que transmiten luz, colores, formas, entre otros. Además, el olfato es un sentido químico que funciona a largas distancias; las neuronas receptoras del olfato son capaces de detectar varios olores al mismo tiempo. En la arquitectura es importante implementar ciertos olores que brindan relajación y paz; el olor lleva a momentos exactos que la mente recuerda y revive emociones que están ligadas a tu esencia y autoestima.

Por este motivo se plantea utilizar aromas naturales de la tierra que emitan una sensación de calma como el olor de las flores, tierra, fuego, madera, entre otros aromas de la naturaleza. De igual manera se puede utilizar los aceites elaborados con hierbas y plantas medicinales, para la relajación, que ayudan a las personas a

mantener la calma, como la lavanda. Al mismo tiempo, es necesario emitir un aroma que el usuario lo perciba como un ambiente fresco, ligero y no pesado (Rodríguez, 2004).

La sensibilidad del oído es importante porque al escuchar distintos sonidos al mismo tiempo, la mente se distrae de su objetivo principal. Existen sonidos ruidosos y sonidos agradables, como también hay sonidos que se perciben más que otros. Al escuchar sonidos, sin estar viendo físicamente su fuente, la persona puede interpretarlos de distintas maneras, por lo que los sonidos implementados en la arquitectura curativa deben ser aquellos que emiten calma, tranquilidad y relajación para que el usuario se sienta en un lugar que le transmita paz.

La arquitectura como tal debe crear un ambiente de intimidad acústica, donde el usuario se sienta cómodo al hablar de sus problemas sin percibir eco, ruidos molestos y se sienta cómodo y en confianza. La naturaleza con sus sonidos agradables ayuda a que el usuario se sienta en confianza; el trinar de los pájaros, el agua, el sonido del viento, entre otros elementos de la naturaleza, conforman una arquitectura atmosférica agradable. En este aspecto es importante crear ambientes de acuerdo a su uso

y según las actividades que se vayan a realizar. Hay espacios en donde es importante sentir un entorno apto para conversar cómodamente y hay entornos que es necesario el silencio, de esta manera el sitio se desarrolla definiendo el espacio sonoro (Varela, 2015).



Figura 2. Sentidos.
Fuente. Los sentidos, Reproducida expresión humana sentidos, Aragón R, 2021

“Todos los sentidos, incluida la vista, son prolongaciones del sentido del tacto; los sentidos especializaciones del tejido cutáneo y todas las experiencias sensoriales son modos del tocar y, por tanto, están relacionados con el tacto. Nuestro contacto con el mundo tiene lugar en la línea limítrofe del yo a través de partes especializadas de nuestra membrana envolvente” (Mercedes Muzquiz, 2017, p.27).

Estudios previos han recalcado la necesidad de contar con espacios que cuenten con vistas externas y placenteras permitiendo conectar el interior con el exterior, dejando ingresar la luz solar dentro de los ambientes, volviéndoles más saludables y acogedores.

El Diseño Biofílico es un modelo primordial que relaciona la naturaleza con la arquitectura para diseñar espacios vivos y energéticos. La Biofilia es el concepto que se plantea al acercar a los seres humanos a la naturaleza para construir un vínculo (Sánchez. E, 2020). Los principales patrones ideales para un diseño confortable y saludable es la imitación de los elementos que ofrece la naturaleza; por este motivo la conexión visual con el exterior permite una conexión real con el entorno.

El hombre tiene como necesidad el relacionarse con la naturaleza por lo que estar en un ambiente natural permite el desarrollo de un ecosistema en conjunto armonioso (Salud y el Bienestar en el Entorno Construido, 2014).

Se ha buscado asesoría acerca de la influencia de la arquitectura y la naturaleza, como aporte a los tratamientos tendientes a la recuperación y la salud mental de un individuo, considerando los patrones y características que permiten la mejoría de una persona con depresión. Los usuarios a los que se va a enfocar el proyecto son personas adultas maduras, mujeres y hombres de 30 a 50 años de edad del Distrito Metropolitano de Quito.

Con este trabajo se pretende aplicar estos conceptos para desarrollar una arquitectura curativa, a través de un diseño basado en la conexión entre la edificación y la naturaleza, utilizando los patrones del Diseño Biofílico, que imiten a la misma, empleando sus elementos principales. De esta manera la arquitectura puede ser un puente que ayude al proceso de curación de la depresión.

Finalmente, el trabajo se estructura a partir de 8 Capítulos: Introducción, Marco Teórico, Métodos y Materiales, Contexto, Propuesta, Memoria Técnica, Conclusión y Bibliografía.



Figura 3. Bienestar.
Fuente. Editado por el autor, 2022

02

MÉTODOS Y MATERIALES

2.1 Objetivo General

La propuesta proyectual partió del afán de vincular los principios del Diseño Biofilico, el bienestar y la salud integral enfocado en la depresión para personas entre los 30 a 50 años de edad del Distrito Metropolitano de Quito.

El objetivo general es identificar los principios del Diseño Biofilico y proponer mediante la arquitectura y la naturaleza espacios de arquitectura curativa para el bienestar y salud integral de las personas enfocado en la depresión.

2.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar habilidades para el diseño de espacios de la salud mental y el bienestar personal.
- Identificar las relaciones necesarias para generar una interacción entre el diseño interior y exterior, para generar espacios curativos conectando la arquitectura y la naturaleza.
- Definir e implementar en la propuesta las cualidades de los espacios que visibilizan su conversión en instrumentos de sanación.

2.3 Preguntas

¿Qué espacios y cualidades espaciales se necesitan a fin de que la arquitectura se convierta en agente sanador mental?

¿Dónde se debe realizar el proyecto arquitectónico de manera que la ubicación sea un factor que ayude a la sanación?

¿Cómo crear una relación envolvente entre la volumetría y el exterior de manera que favorezca a la construcción de una percepción de tranquilidad y paz interior?

¿Qué espacios se diseñarán para lograr un ambiente para el bienestar y la recuperación pronta del usuario?

Para cumplir los objetivos y responder las preguntas se plantearon cuatro preguntas de investigación. Las cuales se respondieron con la aplicación de técnicas cualitativas como se detalla en el siguiente esquema.

En el siguiente esquema se detalla el desarrollo metodológico implementado en el proyecto a través de las técnicas, las fuentes, el proceso, que se realizó a través de tutorías obteniendo la propuesta final que abarca 7 puntos principales.

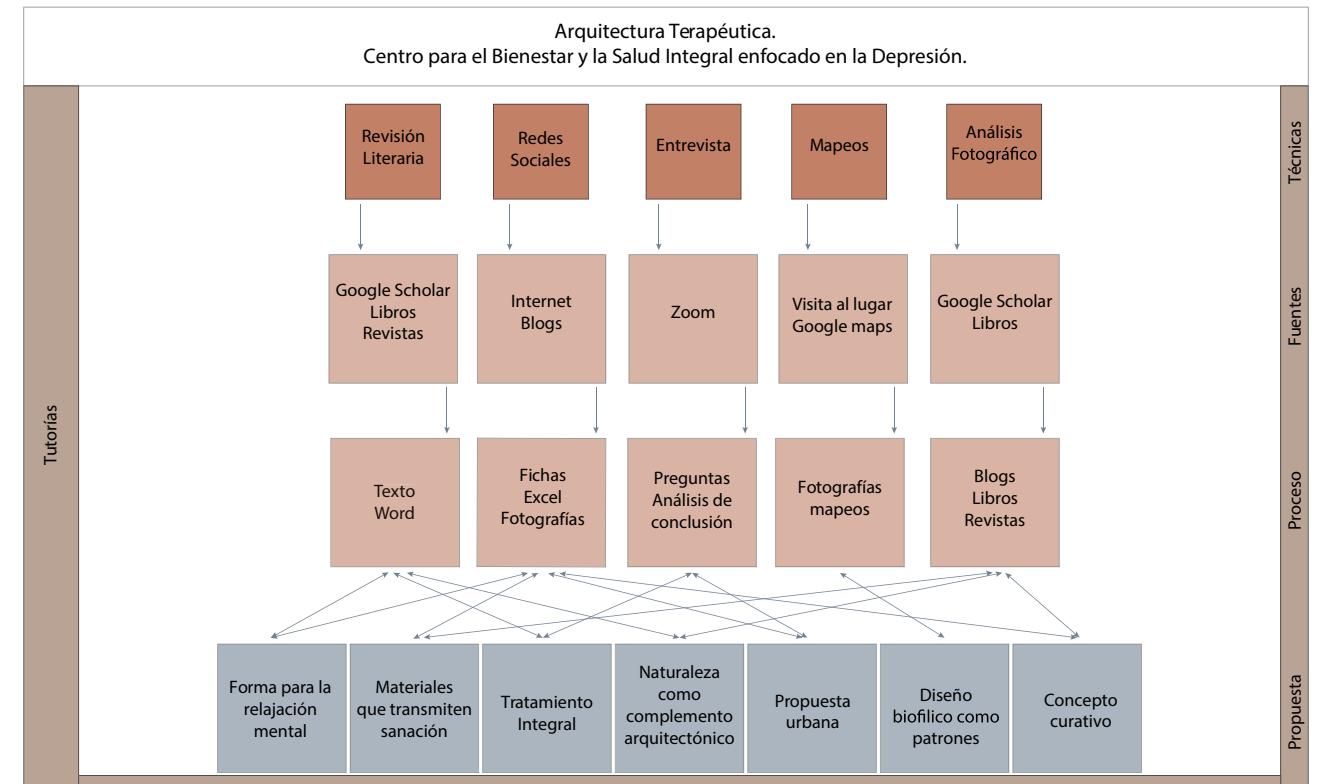


Figura 4. Esquema de Investigación. Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

2.4 Metodologías

2.4.1 Revisión Literaria

La fase 1 se realizó con la revisión literaria en la plataforma académica web Google Scholar, obteniendo alrededor de 20 documentos y lecturas. Estos documentos fueron revisados en su resumen y conclusiones relacionadas a espacios curativos y la arquitectura. Las palabras claves que se utilizaron fueron: arquitectura + curativa + recuperación mental + sanación.

Además, se utilizaron libros específicos en depresión y su explicación del proceso de tratamiento y los factores importantes que ayudan a las personas a encontrar una recuperación eficiente. También se analizaron libros relacionados a la naturaleza, sus beneficios para el ser humano y su enfoque en la curación. Todo esto fue desarrollándose en un texto con la información que valida el estudio del espacio que se quiere desarrollar y crear un proyecto óptimo.

Para el análisis de las lecturas se estructuró resúmenes de cada una. Los resultados de la revisión literaria aportaron, sobre todo, a la definición del aspecto formal y constructivo del proyecto, de acuerdo a los ambientes que se diseñaron para establecer los aspectos necesarios para crear el espacio sanador.

2.4.2 Redes Sociales

El análisis de las redes sociales se hizo con el objetivo de buscar espacios similares en diferentes países del mundo, para obtener información y características del terreno y así encontrar el espacio adecuado, con características naturales y las especificaciones necesarias para el desarrollo del diseño. De igual manera se revisaron los espacios y actividades que se realizan y que contribuyen al diseño de lugares de descanso y curación.

Las páginas donde se buscó la información fueron principalmente blogs enfocados en lugares de hospedaje para retiros espirituales, para yoga o meditación, basados en espacios de descanso orientados en el bienestar de las personas. Se buscó en internet a través de palabras claves como: descanso, yoga, meditación, bienestar, salud y retiros espirituales.

De acuerdo a los puntos importantes que estos lugares remarcaban se consideraron las áreas de trabajo, su uso y su función para el proyecto. Para esto se seleccionaron 10 lugares donde se pudo evidenciar las actividades requeridas para un espacio y una arquitectura con proyección a la curación. Conforme se avanzaba en la lectura se generaron tablas de resumen, con diferentes

categorías y actividades que se crearon de manera simultánea en el progreso de la investigación, como se puede observar en la tabla 1, 2 y 3.



Figura 5. Healing Garden, Lake Fuente. Sedona Mago, 2021.

Factores	Aspectos a observar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Conclusiones
Acceso	Vías de acceso		x	x		x	x	x	x	x	x	Si
	Transporte accesible	x	x	x		x	x	x	x	x	x	Si
Ubicación	Alejado a la ciudad	x	x	x	x	x	x	x		x	x	Si
	Cerca de la ciudad								x			No
Servicios	Vista	x	x		x	x	x	x		x	x	Si
	Servicios ecológicos											No
Entorno	Servicios básicos	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	Si
	Área verde	x	x	x	x	x	x	x		x	x	Si
Clima	Tranquilidad	x	x	x	x	x	x	x		x	x	Si
	Conexión a la ciudad								x			No
Topografía	Cálido	x	x	x	x	x	x					Si
	Templado	x		x					x	x	x	Si
Topografía	Frio											No
	Plana		x	x	x	x	x	x	x	x		Si
	Irregular	x									x	No

Tabla 1. Características del Terreno.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Factores	Terreno 1	Terreno 2	Terreno 3
			
Vías de acceso		x	x
Transporte accesible		x	x
Alejado a la ciudad	x		x
Vista	x		x
Servicios básicos	x	x	x
Área verde	x	x	x
Silencioso en alrededores	x	x	x
Clima cálido	x	x	x
Topografía plana	x	x	x
	Predio: 5151365 Puembo 49,274.90 m2	Predio: 5030265 Pifo 132,957.66 m2	Predio: 5128877 Pifo 90,000.00 m2

Tabla 2. Opciones de Terreno.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Factores	Aspectos a observar	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Resultado
1	Spa					x	x	x	x	x	x	si
2	Sauna	x				x	x					no
3	Piscina				x	x	x			x	x	si
4	Hidromasaje	x				x	x		x			no
5	Cafetería	x			x	x	x	x	x	x	x	si
6	Cocina comunal	x				x	x				x	no
7	Restaurante		x		x	x			x			si
8	Centro fitness	x			x	x	x	x				si
9	Estudio de yoga	x			x	x	x	x	x	x	x	si
10	Meditación	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	si
11	Habitaciones	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	si
12	Parqueaderos	x	x	x	x	x	x	x		x	x	si
13	Talleres	x	x	x		x	x	x		x	x	si
14	Ceremonias			x		x	x			x	x	si
15	Bicicletas para rentar	x						x			x	si
16	Área de lavadora y secadora					x	x					no
17	Área de coworking					x						no

Tabla 3. Estudio de Espacios.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

2.4.3 Entrevista

La tercera metodología que se empleó es la entrevista, a través de video llamadas por efectos de la pandemia, a la psicóloga María Emilia Iturralde, especialista en Psicología Clínica Gestalt. María Emilia fue seleccionada para la entrevista, ya que en la mayoría de los casos trabaja con pacientes de entre 30 a 50 años, en terapias energéticas basándose en el equilibrio integral de la persona, con orientación a terapias naturales como el reiki, el yoga, la meditación y el mindfulness. Mediante estas entrevistas pude conocer aspectos muy importantes de la depresión, obteniendo un perfil de los usuarios con estos síntomas, sus causas, los tratamientos y sus necesidades para la recuperación. Se realizaron varias entrevistas durante el 2021, antes de iniciar el proyecto, durante el desarrollo del mismo y cerca de finalizarlo. Esto fue fundamental para darle la mejor orientación al proyecto arquitectónico.

De esta manera, se pudo obtener la información requerida en cuanto a los espacios y actividades que requieren las personas con depresión. A través de esto se logró visualizar las áreas convenientes para lograr el objetivo deseado y que se incorporaron en la distribución del terreno, para desarrollar los espacios que se quería lograr en un lugar de descanso y recuperación.

2.4.4 Mapeos

En la metodología de mapeos se realizó un estudio de los diagnósticos físicos, sociales y ambientales; mediante visitas al terreno y sus alrededores se obtuvieron imágenes propias del lugar y su entorno. En función de la información obtenida en Google Scholar, se diagramó el terreno con un radio aproximado de 2.000 m² en donde se estudió y se trazó el ámbito y sus características.

Los diagramas se dibujaron en el programa AutoCAD para la parte técnica con escala y se utilizó el programa Adobe Ilustrador para desarrollar la imagen final. Se escogió un mismo lenguaje para que los procedimientos de los mapeos tengan una continuidad en cuanto a colores, planos, texto y composición y así, organizar la información de acuerdo a un mismo sentido visual. Los colores que se escogieron van de la mano con la naturaleza, un aspecto importante en el proyecto al usar colores que representen a la misma.

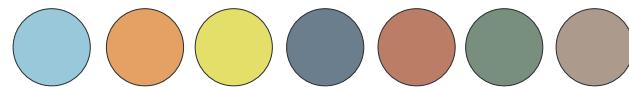


Figura 6. Colores de la Naturaleza.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

2.4.5 Análisis Fotográfico

El análisis fotográfico que se realizó fue con búsqueda en Google Scholar y en blogs relacionados a lugares de retiros espirituales y la naturaleza. Uno de los diseños más importantes que involucra la naturaleza es el Diseño Biofílico, en donde se analizaron cada uno de sus patrones.

Se revisaron varias imágenes a través de las cuales se obtuvo información de colores, materiales, formas y figuras, que ayudó a plantear la base del diseño del proyecto, hacia una arquitectura curativa. Se observaron 10 imágenes que fueron seleccionadas por su imitación hacia la naturaleza y porque cumplen con las especificaciones y patrones que enseña el Diseño Biofílico. Este diseño está comprobado que ayuda a la recuperación rápida de una persona; cada imagen cumple con una característica específica que muestra el aspecto natural siendo una guía para el desarrollo del proyecto.

De esta manera con las metodologías escogidas se pudo analizar las ventajas y desventajas para iniciar el proceso de diseño, de acuerdo al plan de estudio preparado y a las indagaciones que se realizaron, para posterior a ello pasar a desarrollar un diseño de arquitectura curativa, con todos sus beneficios, con el objetivo de crear un espacio apropiado para las personas con depresión.



Figura 7. Confort.
Fuente. Temperatura adecuada, Reproducida Contexto, Inarquia, 2022

03

CONTEXTO

3.1 Diagnóstico Físico

3.1.1 Composición Urbana

El propósito de este proyecto es generar un espacio de **crecimiento** en un lugar que se adapte a las necesidades del usuario, los moradores del sector y el entorno, creando una **unificación**.

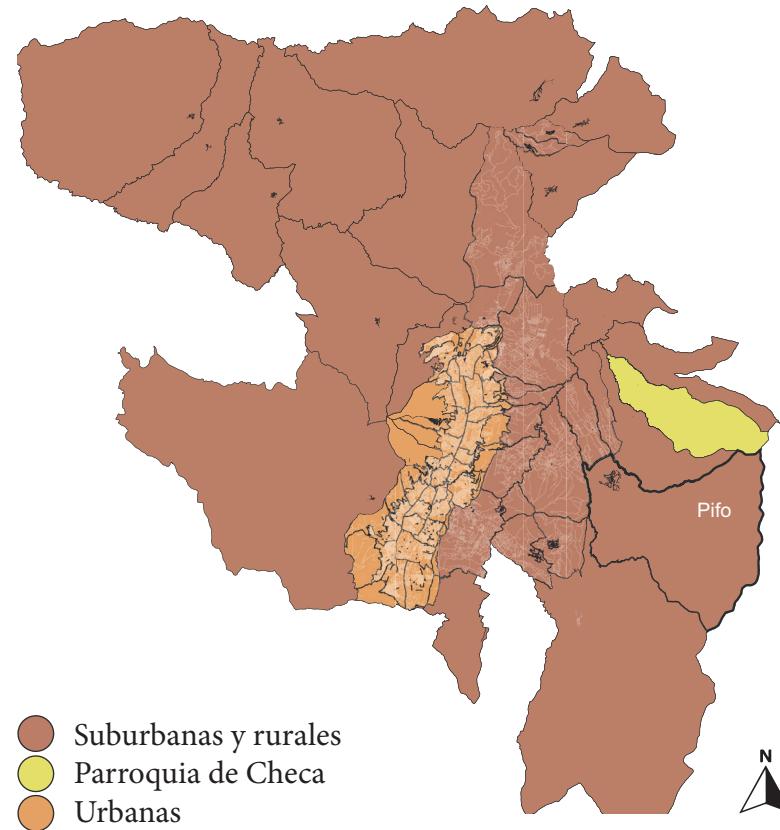
(Muñoz.C, 2022)

El proyecto se plantea en la parroquia Pifo en Quito, Ecuador. Es una de las parroquias rurales en desarrollo con 16.645 habitantes, en donde a pesar de tener un alto número de habitantes sus equipamientos son reducidos. Aun así, esta parroquia está conectada con las centralidades de Quito y el valle a una corta distancia lo que permite ser un lugar estratégico para el proyecto con fáciles accesos (Dateas, 2022).

Se escogió el sector de Pifo por ser una parroquia con poca mancha urbana para mantener el aspecto natural que se quiere obtener en el proyecto, pero positivamente tiene una conexión directa y accesible desde el centro de Quito y los valles. Por la Avenida Interoceánica o por la Ruta Viva, en automóvil se hace alrededor de 20 minutos desde la centralidad de Quito hacia Tumbaco y 20 minutos desde Tumbaco hacia Pifo.



Figura 8. Mapa Ecuador.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



Parroquias con mancha urbana baja

- Tumbaco:
Cumbayá
Tumbaco
- Calderón:
Calderón
Llano Chico
- Chillos:
Amaguaña
Conocoto
Guangopolo
Alangasí
La Merced
Píntag
- Aeropuerto:
Puembo
Pifo
Tababela
Checa
Yaruquí
El Quinche
Guayabamba

Figura 9. Parroquias de Quito.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Parroquias con mancha urbana densa

- Norcentral:
Belisario Quevedo
Mariscal Sucre
Iñaquito
Rumipamba
Jipijapa
Cochapamba
Concepción
Kennedy
San Isidro del Inca
Nayón
Zámbiza
- Centro:
Puengasi
La libertad
Centro Histórico
Itchimbia
San Juan

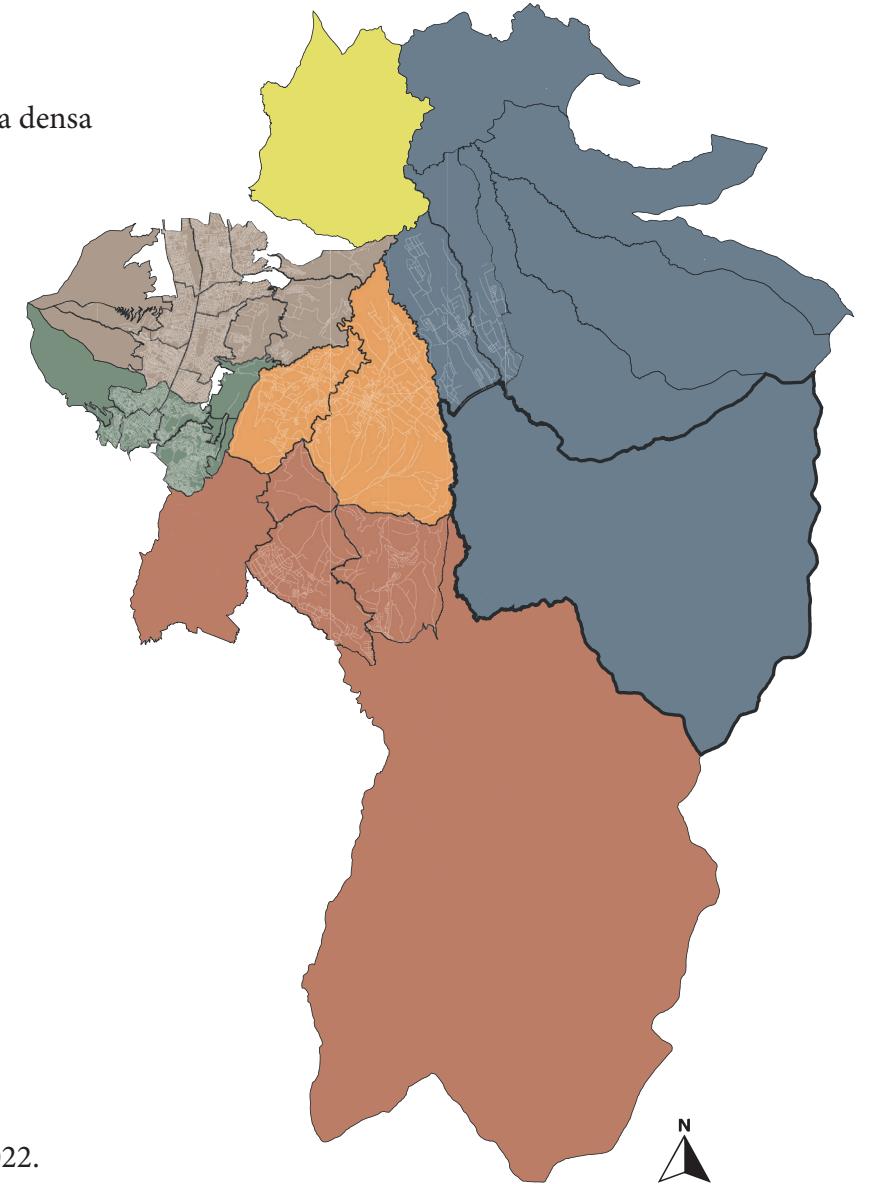
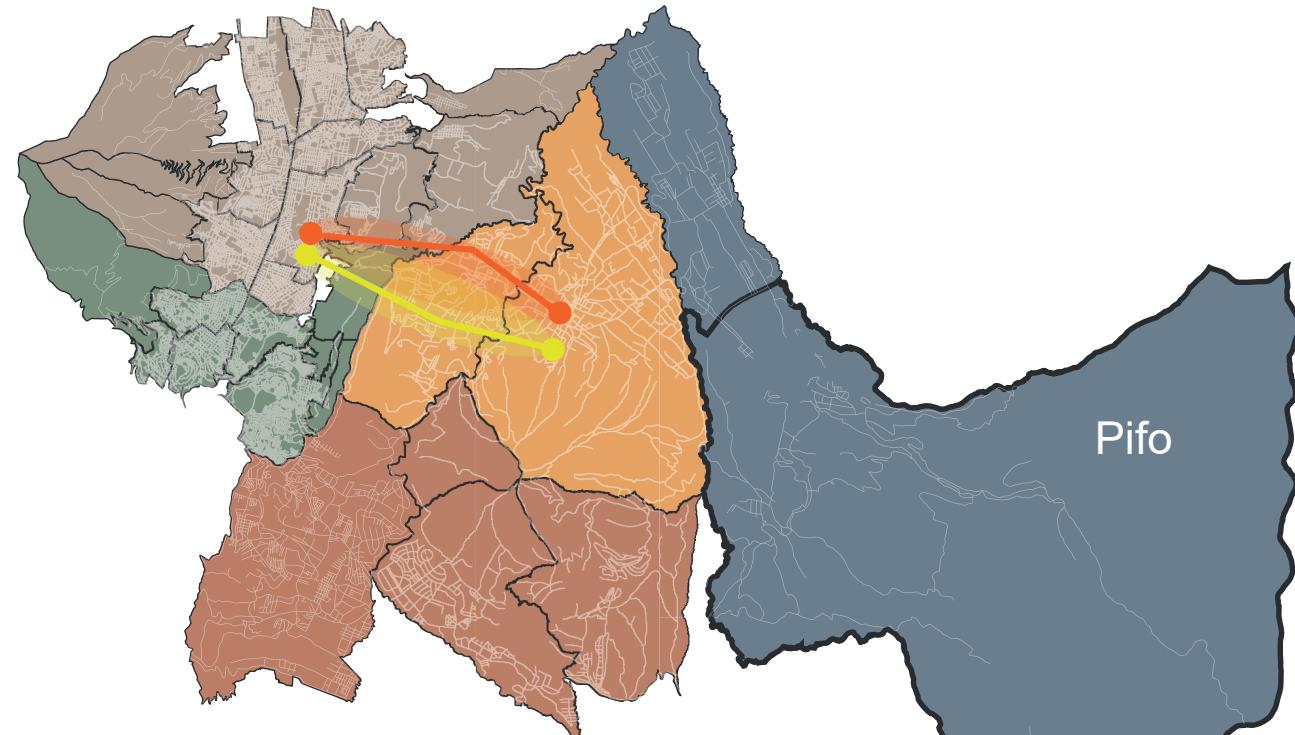
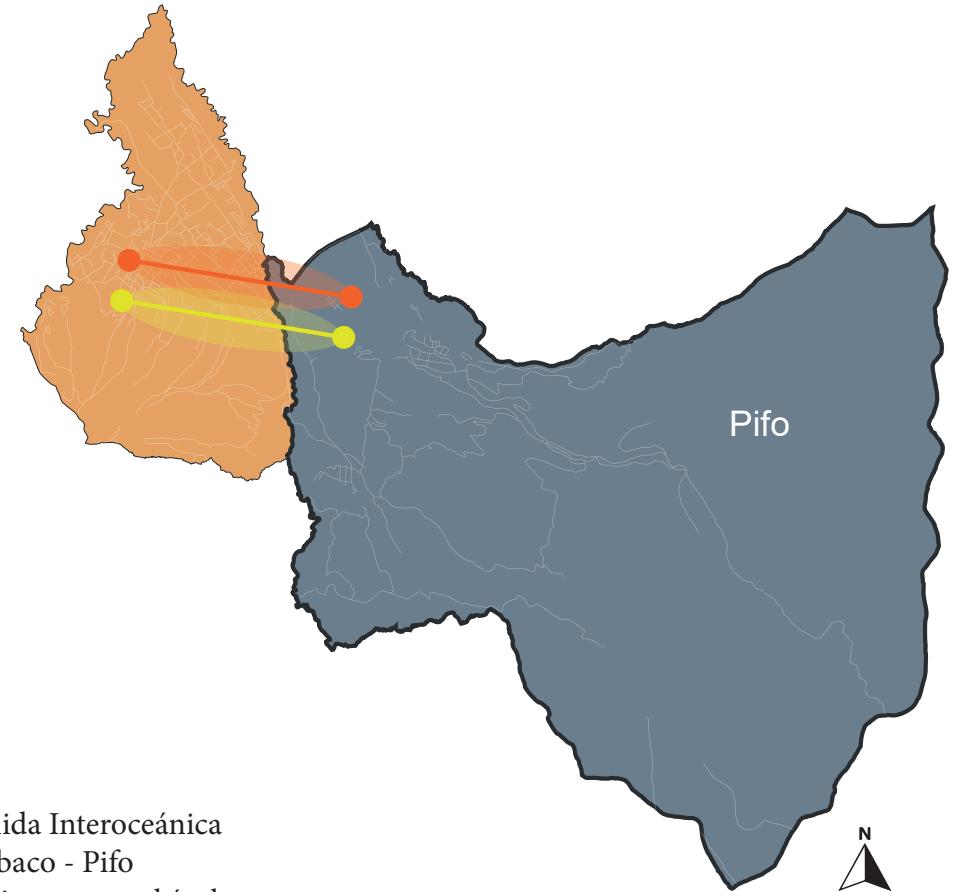


Figura 10. Mancha Urbana.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



- Norcentral
- Centro
- Calderón
- Tumbaco
- Chillos
- Aeropuerto
- Avenida Interoceánica
Quito - Tumbaco
22 minutos en vehículo
- Vía de Integración
Simón Bolívar-Ruta Viva
Quito - Tumbaco
20 minutos en vehículo

Figura 11. Crecimiento y Conexión Centro-Tumbaco.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



- Avenida Interoceánica
Tumbaco - Pifo
22 minutos en vehículo
- Vía de Integración
Simón Bolívar-Ruta Viva
Tumbaco - Pifo
18 minutos en vehículo

Figura 12. Crecimiento y Conexión, Tumbaco y Pifo.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Para ser Pifo una parroquia con un alto número de habitantes, no tiene los equipamientos suficientes ni un movimiento mayor; por este motivo se escogió la ubicación del proyecto en esta zona con la finalidad de introducir un espacio de salud mental y aprovechar su entorno, siendo un lugar de conexiones beneficiosas y al mismo tiempo un espacio de descanso todavía lejos del ruido de la ciudad. En relación a las parroquias aledañas se puede observar el crecimiento de población y el poco desarrollo que esta parroquia tiene. (Dateas, 2022).

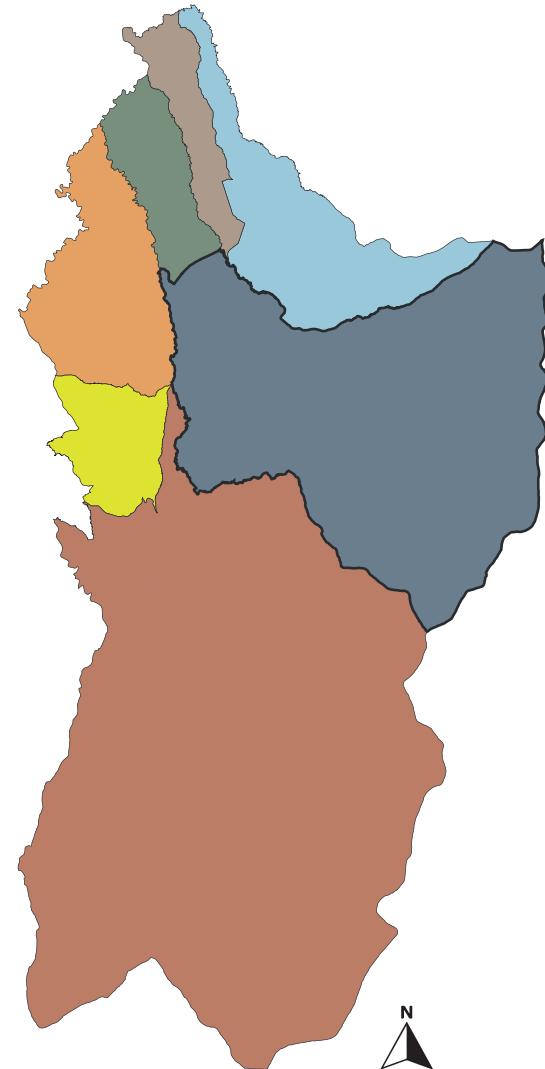


Figura 13. Equipamientos Parroquias.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

El propósito de este proyecto es generar un espacio adecuado para el proceso terapéutico y el crecimiento personal, creando un lugar que se adapte a las necesidades del usuario y que aporte al ornato del entorno, creando una unificación entre los sectores de Pifo que se encuentran divididos por carreteras. El área de Pifo tiene una superficie aproximada de 254.24 km², se sitúa al extremo nororiental de Cantón Quito de la Provincia de Pichincha, siendo una de las 33 parroquias rurales del Distrito Metropolitano de Quito que pertenece al valle de Tumbaco. Las parroquias aledañas son: al norte Checa y Yaruquí, al sur Pintag, Tumbaco y La Merced, al este, Napo y al oeste Tumbaco y La Merced. Pifo cuenta con 34 barrios y una comuna. El barrio donde se ubica el proyecto es Chaupi Molino. Pifo también se ubica en una parte de la Reserva Ecológica Cayambe Coca y desde la antigüedad ha sido conocido por ser un lugar estratégico, de paso entre los puntos más importantes del Ecuador al estar situado cerca de carreteras y avenidas importantes, que son primordiales para el manejo de productos de importación, exportación y conexión con el aeropuerto (Parroquial, 2022).

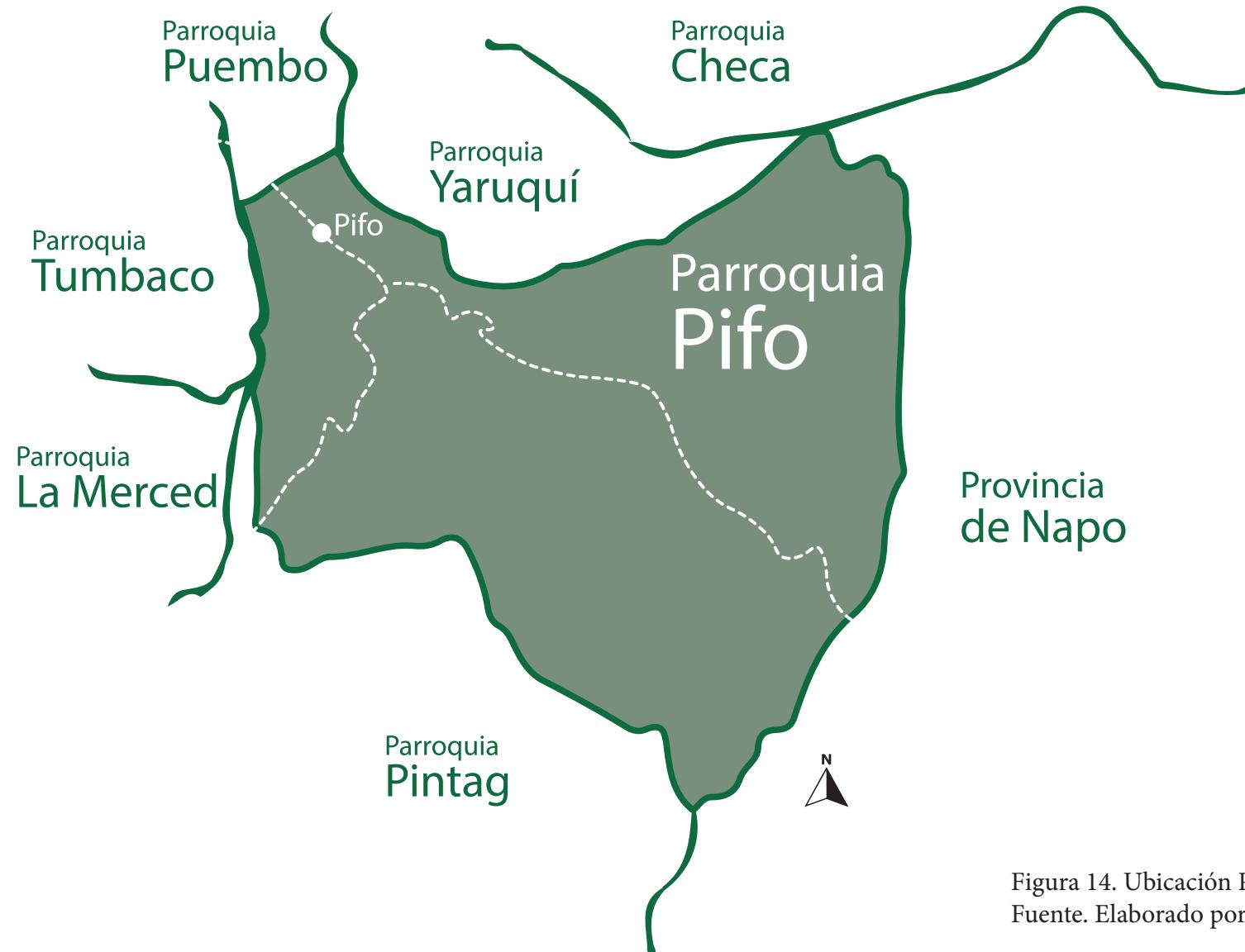


Figura 14. Ubicación Pifo.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.2 Uso de Suelo

Alrededor del terreno se puede evidenciar lotes amplios destinados al uso de comercio, industria y vivienda. Estas propiedades al ser de empresas que en su mayoría son fábricas o bodegas, requieren de espacios amplios para su operación por lo que se trata de lotes extensos. Además, existen viviendas cercanas con amplios espacios verdes, lo cual ayuda al terreno del proyecto a resaltar en un entorno natural con vegetación a sus alrededores.

En el diagrama siguiente se puede observar los 8 tipos de suelo que existen en la zona, siendo un área con zonificación principalmente mayor de producción sostenible, agrícola, residencial e industrial (Secretaría de Territorio, 2021).

- Terreno
- Industrial
- R/N Producción Sostenible
- Agrícola Residencial
- Residencial Urbano 3
- Residencial Rural 1
- Múltiple
- Residencial Urbano 1
- Equipamiento

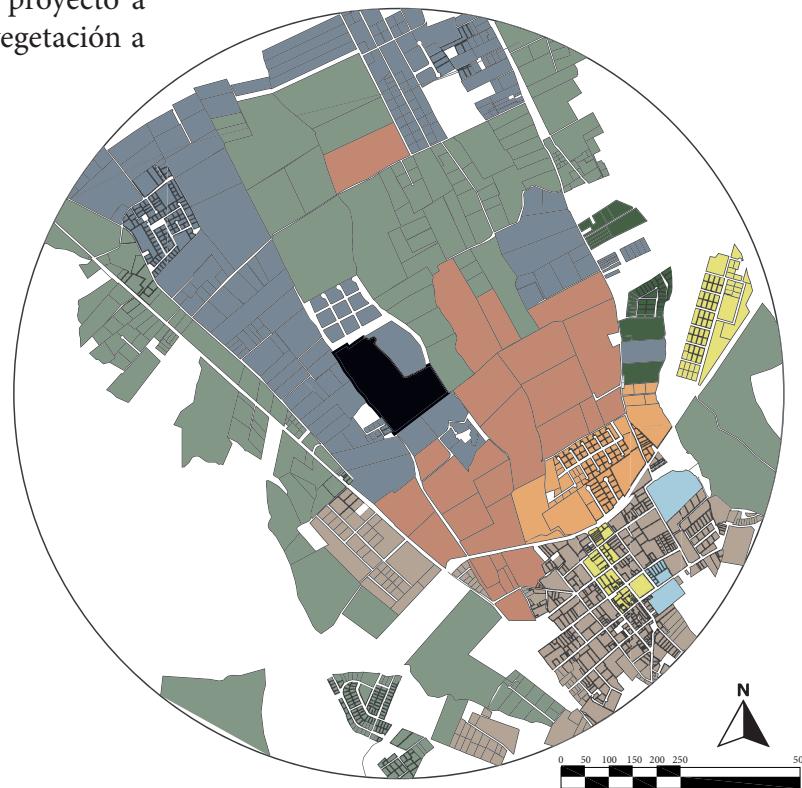


Figura 15. Uso de Suelo.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.3 Terrenos Aledaños

Alrededor del terreno se pudo evidenciar lotes destinados a colegios, operadores logísticos y almacenaje, custodia de archivos, bodegas, industrias alimenticias, productos farmacéuticos humanos y viviendas. Son de empresas grandes, con amplios espacios y lotes grandes. De igual manera existen viviendas con amplios espacios verdes que ayudan al terreno a ubicarse en un entorno natural.

- Terreno
- Industrial
- 1. Complejo de bodegas
- 2. Parqueadero de camiones
- 3. The highlands School
- 4. Grupo SEDEI Quito
- 5. Pronaca
- 6. James Brown Pharma
- 7. Aliservis S.A
- 8. Ecuatoriana Servicios
- 9. Herdoiza Crespo
- 10. Maquinaria
- Lotes o viviendas

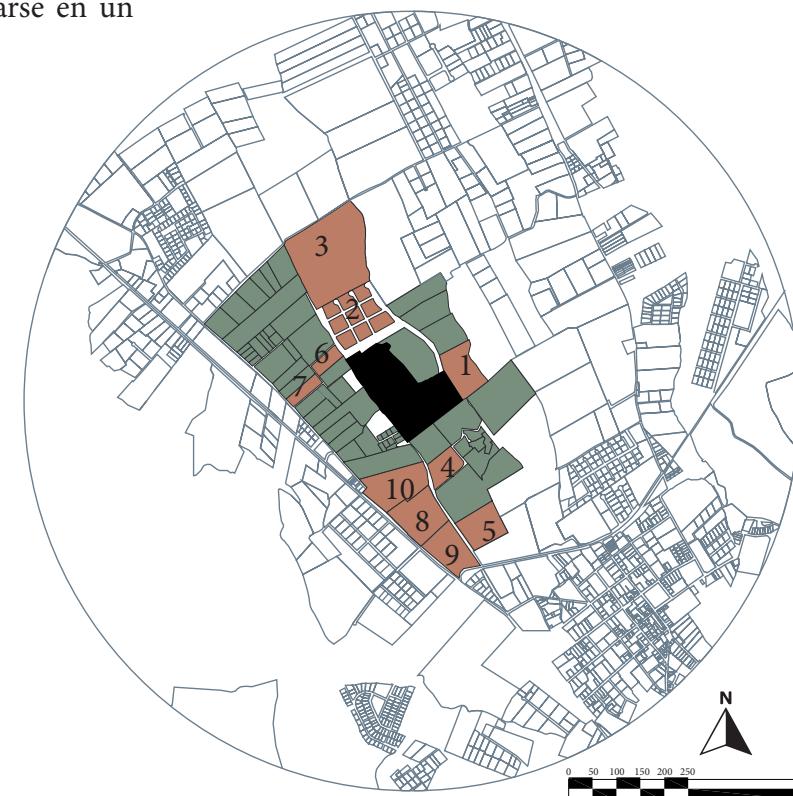


Figura 16. Terrenos Aledaños.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.4 Vías principales, Hitos y Nodos

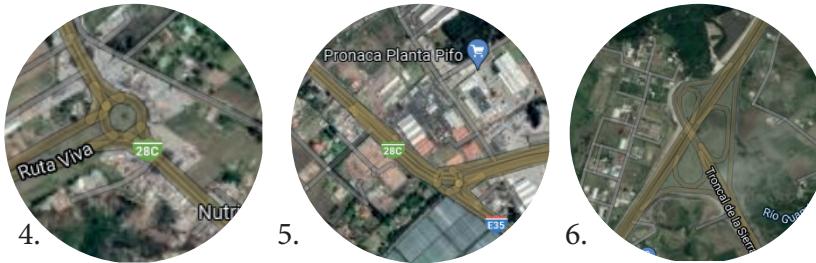
Hay puntos relevantes cerca del terreno que ayudan a ubicarlo y generan un mejor acceso hacia el lote. Los que más destacan a lo largo de las vías principales son: File Storage, una empresa de bodegaje que se reconoce desde distancias lejanas por su color rojo; la gasolinera Primax que funciona como punto de encuentro y por último el aeropuerto internacional.

Al ser un terreno que se encuentra cerca de vías principales como la Avenida Interoceánica y la Carretera Panamericana, estas tienen cruces e intercambiadores que conectan con las mismas. De esta manera los nodos principales son los intercambiadores que conectan todas las vías creando accesos rápidos y accesibilidad para todo tipo de usuario.

● Hitos



● Nodos



1. File Storage
2. Gasolinera Primax
3. Aeropuerto Internacional
4. Ruta Viva-Interoceánica
5. Interoceánica-Panamericana
6. Intercambiador Panamericana

Figura 17. Bordes Urbanos.
Fuente. Google, 2022.

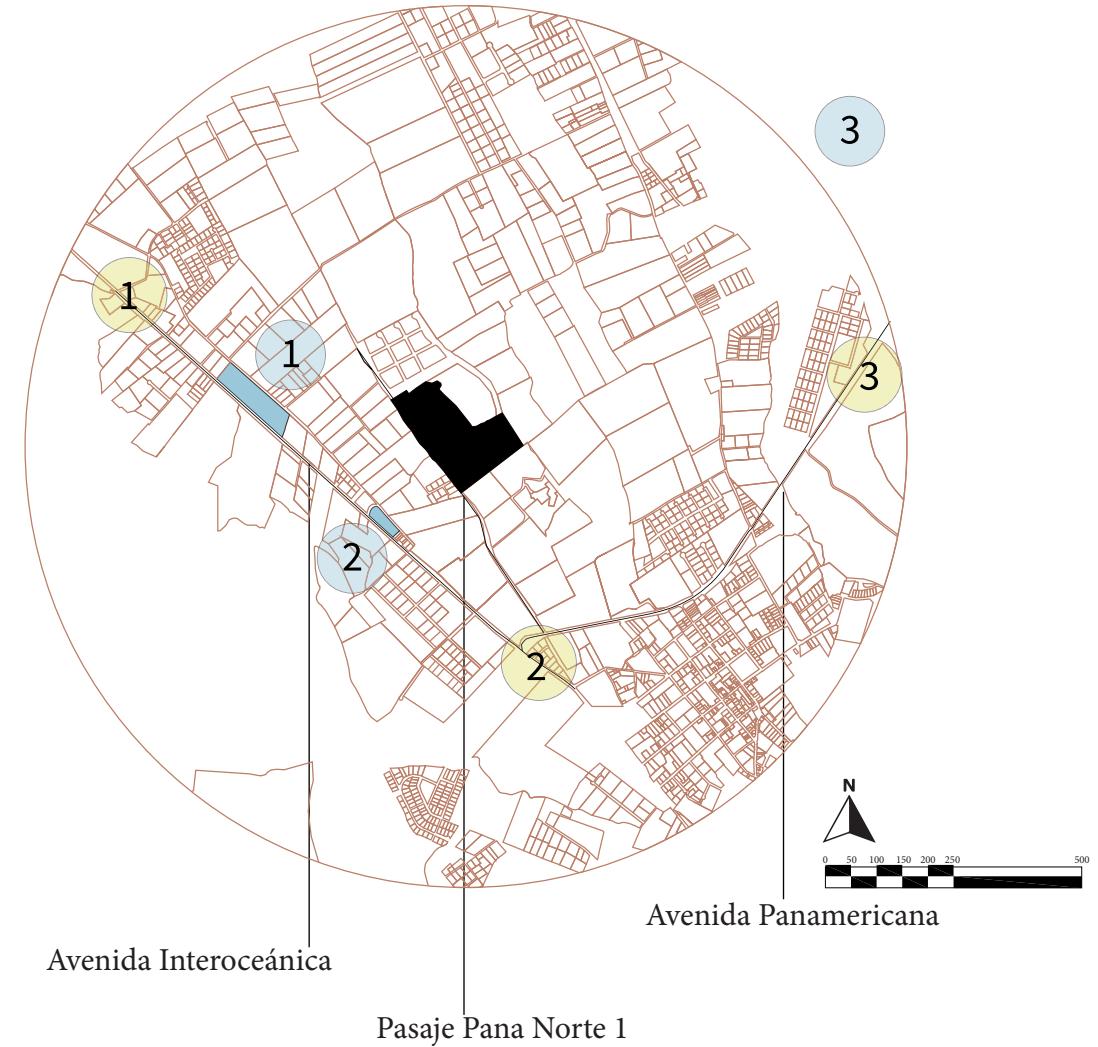


Figura 18. Vías principales, Hitos y Nodos.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.5 Perfil Urbano

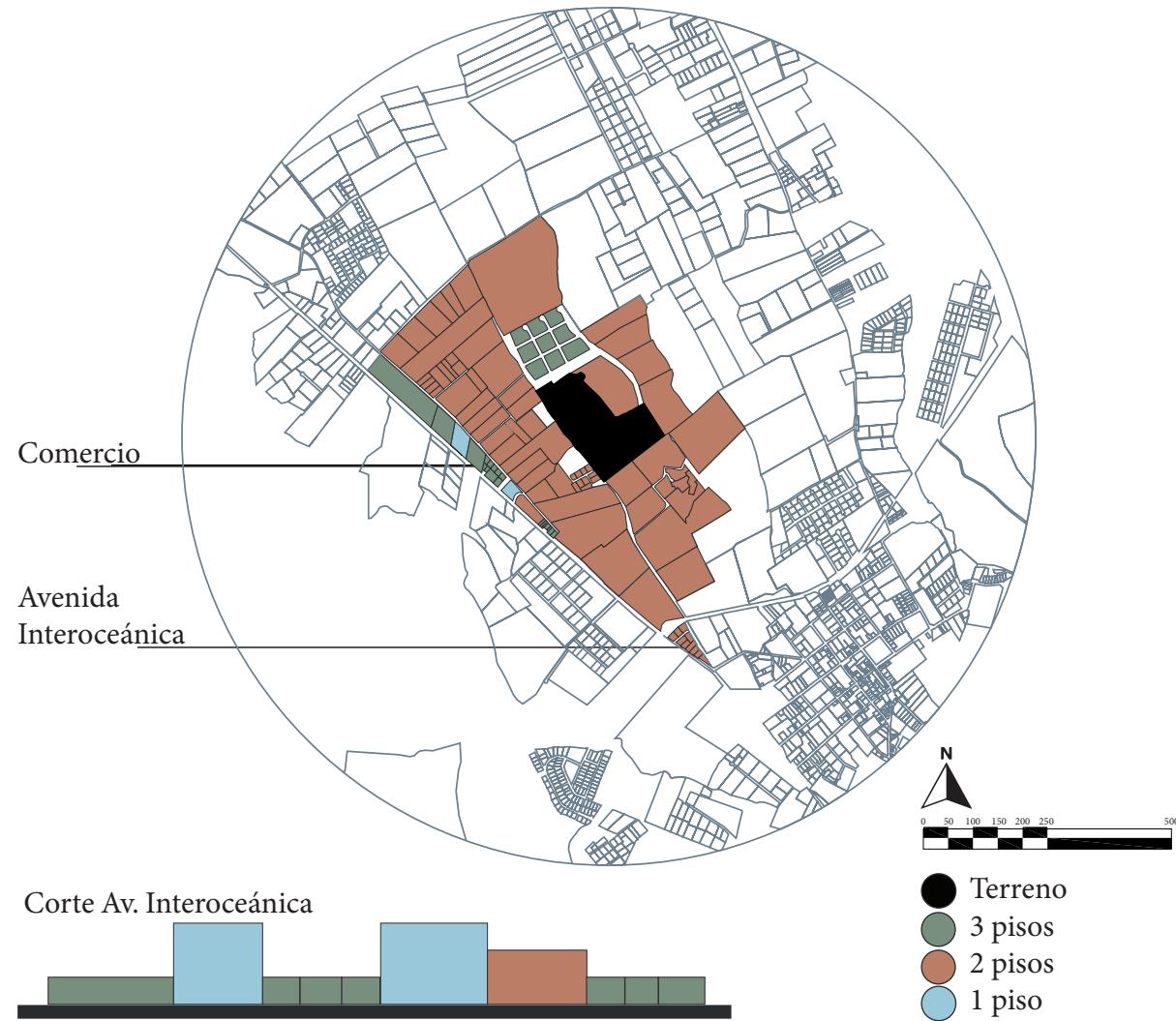


Figura 19. Perfil Urbano.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.6 Equipamientos y Trama

Al estar Pifo separado en dos sectores se puede ver las distintas tramas que tiene el pueblo con respecto al área industrial. El sector 1 tiene una figura desordenada e irregular, mientras que el sector 2 tiene una figura ordenada y cuadrangular. Además, se puede apreciar en ambas zonas los equipamientos que se encuentran ubicados en cada lugar, tomando en cuenta la infraestructura para industrias, colegios, parques, iglesias y viviendas. De cierta forma esta trama beneficia al terreno al buscar un espacio amplio con vegetación, de igual manera los principales equipamientos se encuentran en el pueblo de Pifo donde habitan la mayoría de moradores (Maps, 2022).

- Terreno
- Industria
- Viviendas
- Parque
- Iglesias
- Colegios

Trama 1



Trama 2

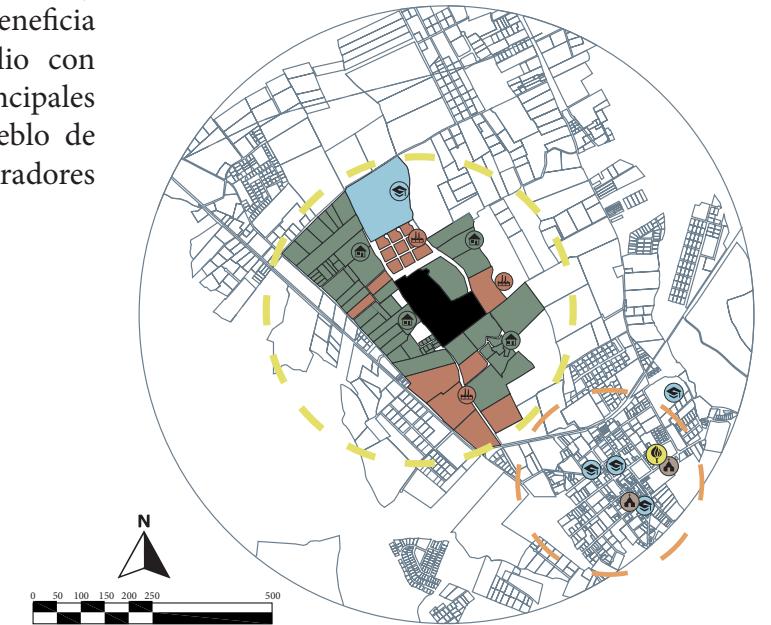


Figura 20. Equipamientos Pifo.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.7 Terreno

De acuerdo al informe de regulación Metropolitana, el predio con número 5030265 tiene un área de 132.957,66 m², se encuentra dentro de la zona metropolitana aeropuerto y es parte de la dependencia administrativa Tumbaco. Su zonificación está en la zona A3(A2502-10) con un Cos total del 20% y un Cos en planta baja del 10%. Su forma de ocupación del suelo es (A) aislada y el uso de suelo es de (RN/CPN) Recursos Naturales / Producción Sostenible o

(ARR) Agrícola Rural, con una altura de 8m y 2 pisos (Pam.quito.gob, 2022).

En cuanto a las vías principales se puede observar la Avenida Interoceánica y la Carretera Panamericana, ambas vías son de 6 carriles utilizadas para tráfico alto al ser vías que conectan los puntos importantes del valle. El punto con más relevancia es el Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre, conocido también como aeropuerto Tababela. Está ubicado en la parte oriental de Quito y se encuentra a 15 minutos en carro desde el lote. La calle principal para ingresar al terreno es el Pasaje Pana Norte, una calle de tierra con dos carriles (Wikipedia, 2022).

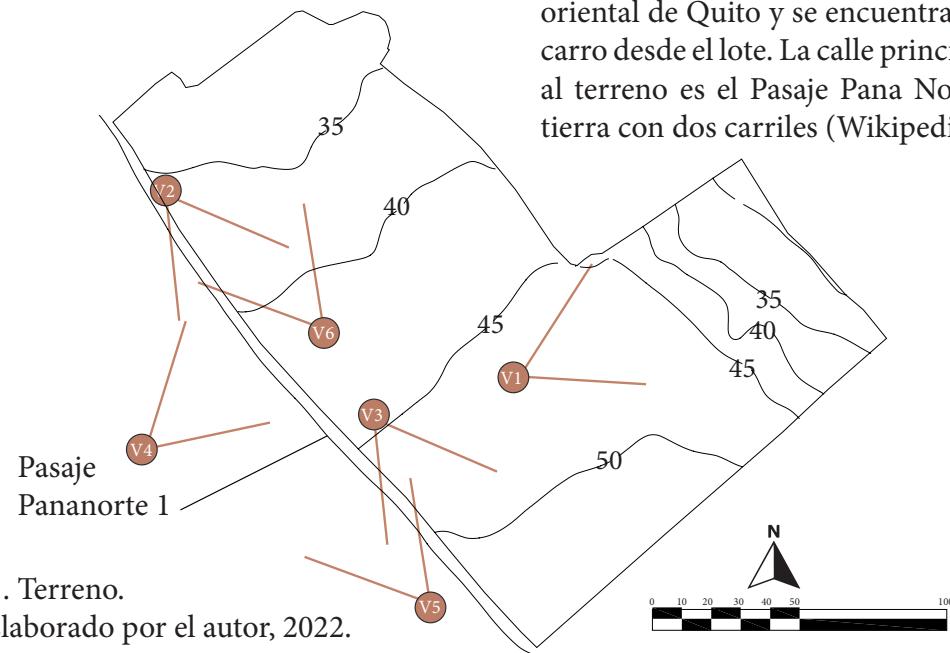


Figura 21. Terreno.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.8 Vistas

Vista 1



Vista 2



Vista 3



Vista 4



Vista 5



Vista 6



Figura 22. Imágenes Terreno.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.1.9 Síntesis Diagnóstico Físico

Para concluir el diagnóstico físico se analizaron los distintos aspectos importantes; la industria y los terrenos de vivienda del sector vuelven a Pifo una zona de amplitud y espaciosa para el objetivo que se plantea. Al ser un lote de uso de suelo de producción sostenible, amigable con el medio ambiente y sin crear impactos negativos con el entorno, se relaciona directamente con la visión del proyecto.

Asimismo, se puede evidenciar que la ubicación del terreno es positiva. Al estar cerca de vías importantes que generan accesos rápidos es un lugar accesible para todo tipo de usuario, incluyendo transporte privado y público. Además, el perfil urbano que rodea a la propiedad es de máximo 2 pisos en áreas extensas por lo que es ideal para mantener las vistas naturales sin ninguna interrupción visual. Una de las vistas principales son las áreas verdes que emite un aire de respiro siendo un espacio factible para el desarrollo del proyecto y crear un lugar de descanso.

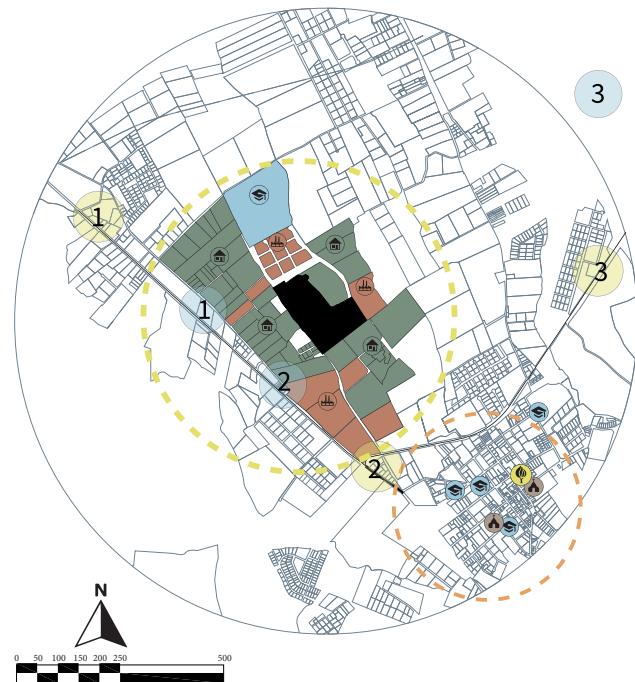


Figura 23. Mapeo del Proyecto.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

La industria y los terrenos de vivienda amplios del sector lo vuelve una zona de amplitud y espaciosa.



El lote se encuentra rodeado de árboles que incluyendo su calle principal da un aire de respiro y de un entorno natural.



En el perfil urbano son construcciones de dos pisos por lo que es ideal para mantener las vistas y los espacios abiertos sin interrupciones visuales.



Su ubicación es conveniente al estar cerca de vías principales de fácil acceso y con transporte público, por lo que el terreno se vuelve un lugar asequible para todos los usuarios.



Al ser uso de suelo Producción Sostenible, se relaciona directamente con la visión del proyecto de ser amigable con el medio ambiente si crear impactos negativos al entorno.



Un espacio factible para el desarrollo del Proyecto para crear un lugar de descanso



Figura 24. Síntesis.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.2 Diagnóstico Social

La **sociedad** tiene una gran **influencia** en el equilibrio psicológico de las personas sobre todo en la sociedad moderna desatando la **depresión**.

(Muñoz.C, 2022)

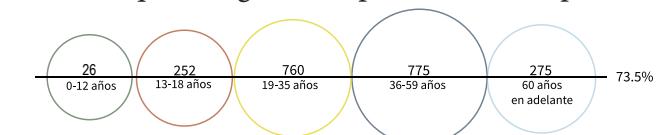
La sociedad tiene una gran influencia en el equilibrio psicológico de las personas, sobre todo en la sociedad moderna, desatando la depresión. Según el reporte de la OMS más de 300 millones de personas en el mundo tienen depresión. A nivel mundial se presenta en un 3 a 5 por ciento de la población (Espinosa, 2018).

En el Ecuador la salud mental ha generado un gran impacto negativo por lo que está considerada como unas de las 16 prioridades que es necesario combatir. Según el estudio realizado se pudo observar que entre 2.088 personas que fueron diagnosticadas con depresión en el año 2015, 1.339 eran mujeres y 749 hombres. De 1.073 personas que se suicidaron, 266 fueron mujeres y 807 fueron hombres. Es más probable que los hombres menores a 45 años cometan suicidio, ya que ellos expresan menos sus emociones. Culturalmente se les enseña que pueden salir adelante sin externar sus sentimientos y por este motivo no acuden a ningún tipo de ayuda. En cambio, las mujeres son más abiertas a contar sus emociones y buscan ayuda a tiempo.

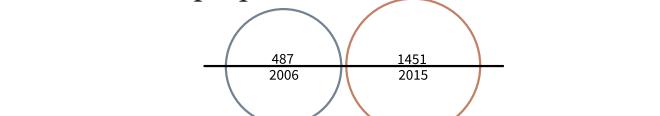
Por lo tanto, el aumento de psicólogos y psiquiatras fue del 198% registrando 487 personas que acuden a estos tratamientos en el año 2006 y

1.451 personas en el año 2015. De igual manera la edad que más se registró con depresión se encuentra entre los 36 y los 59 años, continuando con los de 19 a 35 años, obteniendo una cifra de 64% de mujeres y 36% de hombres con este trastorno mental (Inec, 2015).

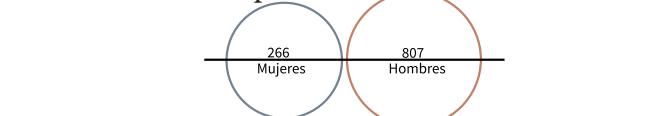
Edades que se registraron personas con depresión



Aumento de psiquiatras con 198% de crecimiento



2088 Tuvieron depresión



2088 Personas que se suicidaron

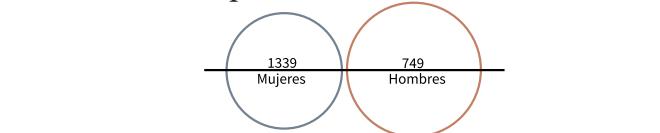


Figura 25. Datos Depresión. Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.2.1 Historia

En el año 1535 se le conocía a Pifo con el nombre Pipo, palabra que viene del vocablo Colorado Pi, con su significado expresando un lugar de abundante agua y Po que significa espina, por la presencia de muchas tunas y cardos en el sector. Por lo que se utilizará este concepto para realizar un desarrollo con el diseño basándose en la ramificación, integrando espacio con agua (Parroquial, 2022).

Es importante mantener la identidad de los moradores del sector porque se va realizar un espacio compartido integrando aspectos importantes como sus festividades: San Sebastián, El Corpus Cristi, Las Fiestas de San Pedro, El Aniversario de la Comuna, La Virgen de Mayo, la Fiesta de Fundación y las Fiestas del Divino Niño Jesús. De esta manera se puede conservar la esencia y la autenticidad de la historia del pueblo de Pifo manteniendo su identidad e incorporándola en el proyecto (Parroquial, 2022).



Figura 26. Concepto Histórico.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.2.2 Seguridad y Comercio

En cuanto a la seguridad se ha evidenciado que el sector tiene algunos problemas por lo que los moradores se han reunido para combatir el tema del comercio ambulatorio y la inseguridad en el sector. Se puede ver que en las avenidas principales hay postes de luz y mucho movimiento por lo que es una zona segura y de alto tráfico. En el pueblo de Pifo se tiene mayor iluminación, sin embargo, hay algunas calles que no tienen postes con luz por lo que se vuelven inseguras.

En las calles cercanas al lote, específicamente en el Pasaje Pana Norte, no se aprecia ningún tipo de iluminación por lo que el sector se vuelve oscuro. Sin embargo, al ser un lugar que no es tan transitado está un poco aislado de las personas convirtiéndose en un lugar apartado e inseguro. El pasaje tiene conexión directa con la calle C.A. para el paso vehicular, pero ésta se encuentra cerrada sin paso para obtener más seguridad y mantener la tranquilidad de contaminación vehicular. En este momento es una calle sin salida.

3.2.3 Síntesis Diagnóstico Social

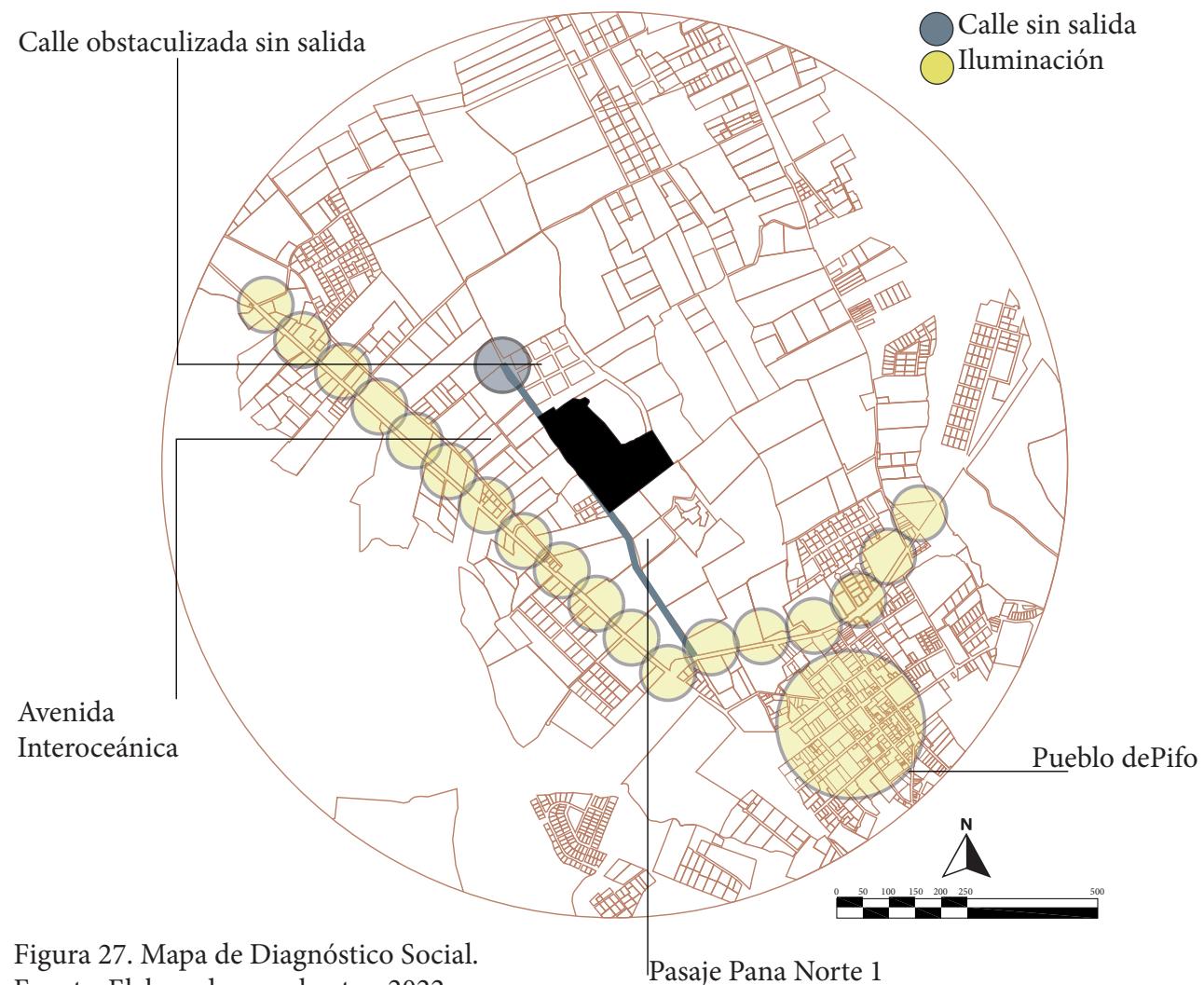


Figura 27. Mapa de Diagnóstico Social.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Hay muchas personas que sufren de depresión y se les hace difícil comunicar este estado por lo que buscan alternativas de terapias y lugares que les ayude a recuperarse.



Es importante tomar en cuenta la historia de Pifo por lo cual se va a crear una unificación a través de espacios verdes para involucrar a los moradores del sector.



Se van a conectar las calles para crear una unificación para que el Pasaje Pananorte 1 se vuelva una calle segura para los usuarios.



Tener un lugar de descanso cercano a los habitantes del pueblo de Pifo puede aportar en educar a la gente sobre el cuidado del medio ambiente y la salud mental.



El terreno es un lugar apto para el desarrollo de un espacio de integración, crecimiento y de respetar el entorno.



Figura 28. Síntesis.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

La naturaleza tiene un gran impacto **sanador** en los seres humanos en el **aspecto mental, emocional y físico.** (Muñoz.C, 2022)

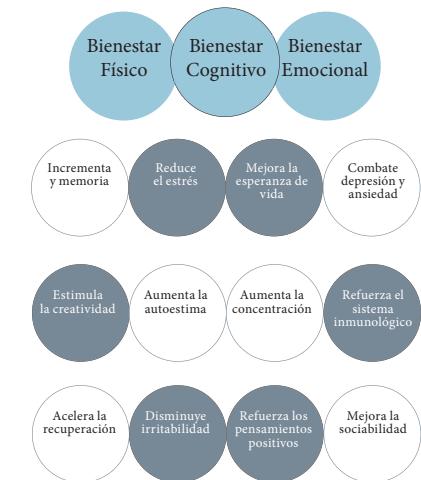
3.3 Diagnóstico Ambiental

La naturaleza tiene un gran impacto sanador en los seres humanos en el aspecto mental, emocional y físico. La naturaleza es uno de los elementos más importantes que puede ayudar a sanar, trae grandes beneficios a la salud y el bienestar; las personas que se encuentran más conectadas con la naturaleza son individuos con un nivel de estrés menor. En el Ecuador la constitución expedida en el 2008 reconoce a la naturaleza como sujeto de derechos, lo cual transmite el derecho de conservarla (ECUADOR, 2008).

La Naturaleza, también conocida como vitamina N o geografía de salud tiene aspectos primordiales curativos. Se divide en tres ramas específicas, el bienestar físico, el cognitivo y el emocional. Todas estas ramas influyen en el incremento de la concentración y la memoria, reducen el estrés, combaten la depresión y la ansiedad, mejoran la esperanza de vida, estimulan la creatividad, aumentan la concentración, aumentan la autoestima, refuerzan el sistema inmunológico, aceleran la recuperación, disminuyen la irritabilidad y refuerzan los pensamientos positivos que ayudan a tener una vida sana (Louy, 2015).

Es importante la conexión que la naturaleza debe tener con la arquitectura, creando una arquitectura curativa, siguiendo ciertos patrones que imiten a la naturaleza: la conexión visual, los colores, los estímulos sensoriales, la variación térmica, la utilización de la luz y el calor solar, las formas biomórficas y el agua. Con estos elementos en conjunto se crea un espacio de bienestar y plenitud para los usuarios.

Geografía de la Salud



Genera Salud

Figura 29. Geografía de la Salud.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.3.1 Asoleamiento

La luz natural y los rayos de sol crean un entorno iluminado tanto visual como saludablemente. Los espacios con iluminación natural se tornan agradables y además de ser cálidos son espacios saludables ya que estos no presentan humedad. De igual manera la presencia del sol ayuda a la recuperación de las personas debido a que ayuda al cuerpo a producir Vitamina D, una vitamina básica para estar saludable (Tonello, 2015).

En Pifo el clima es el de una zona templada, con una temperatura que varía entre 9°C y 19°C, teniendo una altitud de 2.744 msnm. Los meses más despejados son junio, julio y agosto y los meses más nublados son febrero, marzo y abril. El sol sale a las 6:24 de la mañana y se esconde a las 6:30 de la tarde (El Clima En Quito, El Tiempo Por Mes, Temperatura Promedio (Ecuador) - Weather Spark, 2022).

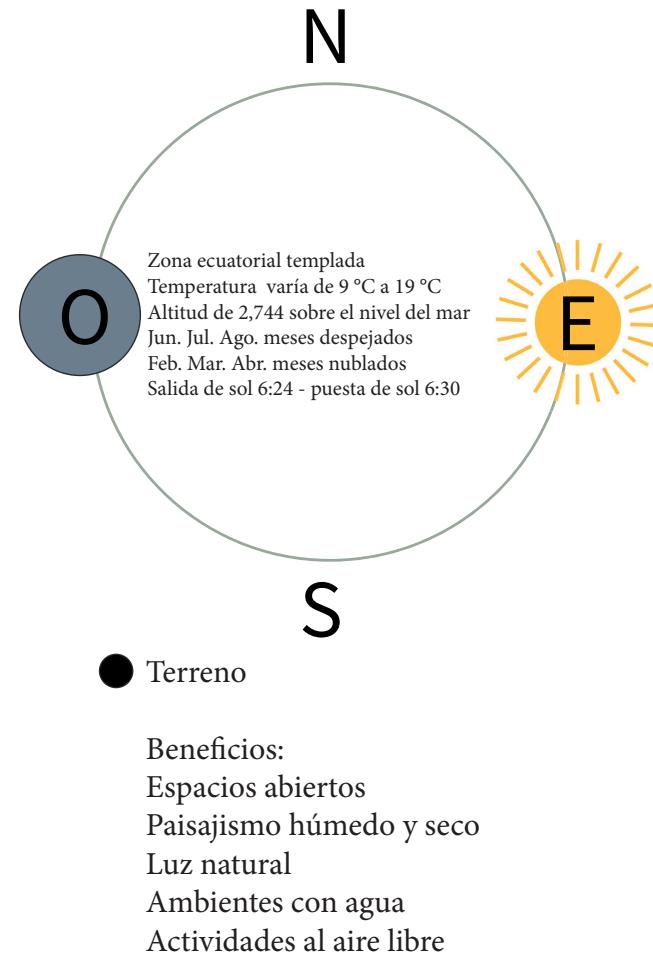


Figura 30. Orientación Solar de Pifo
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

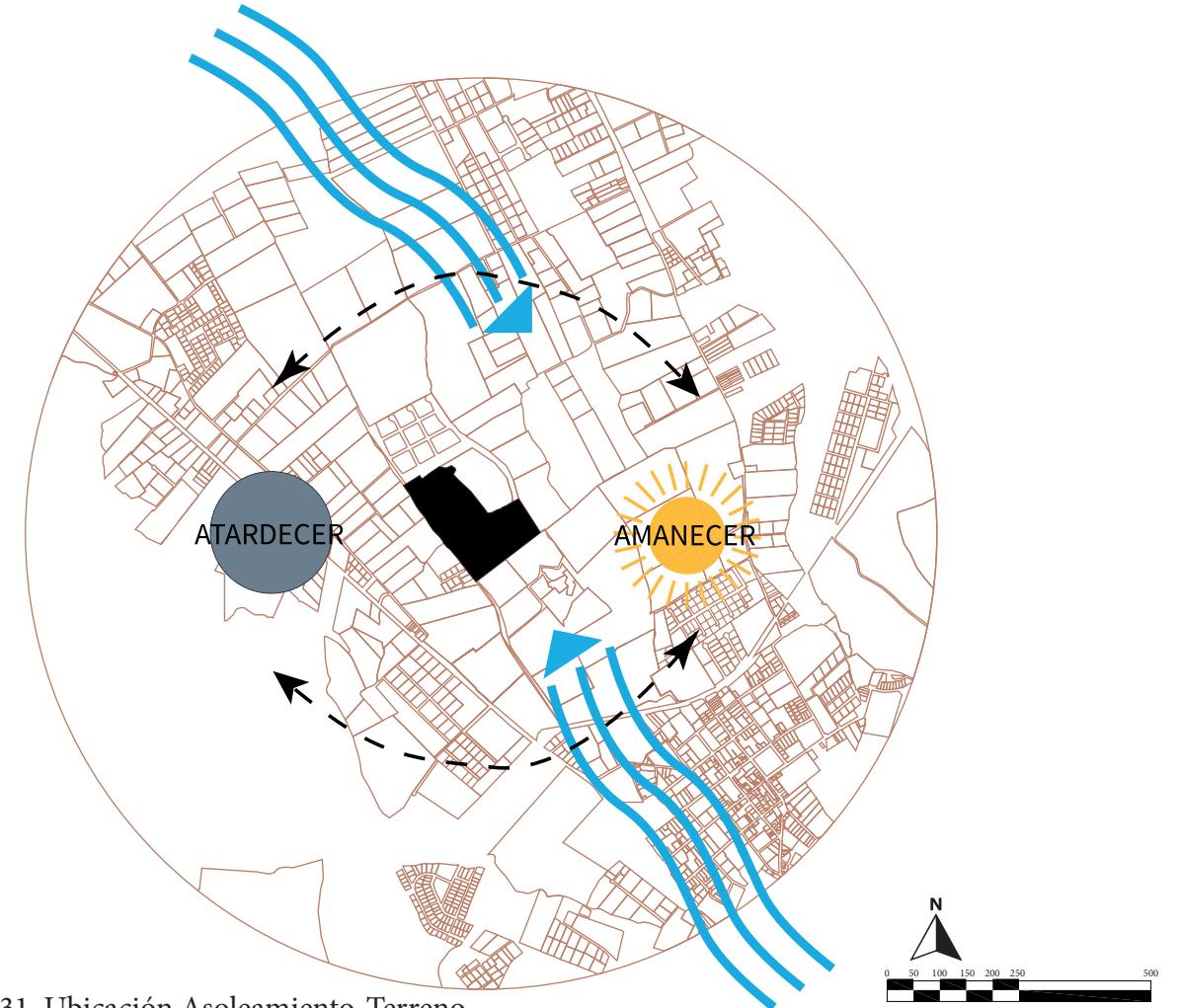


Figura 31. Ubicación Asoleamiento-Terreno.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.3.2 Vegetación

La vegetación es indispensable para el lugar de descanso que se quiere proyectar; se plantea conservar la calle de tierra con su arbolado para transmitir desde el ingreso principal, un espacio natural. Alrededor del terreno existe un bosque en su mayoría con árboles de pino y eucaliptos, por lo que las visuales principales del terreno es el arbolado y las montañas.

También se puede observar que la propiedad está rodeada de lotes extensos que tienen grandes espacios verdes que ayudan a mantener el entorno natural. El tener naturaleza cerca beneficia a la purificación del aire, al aislamiento del sonido, a crear un lugar de respiro y emitir un perfil natural.

Se plantea introducir nuevas especies para que haya diversidad en el aspecto paisajista y para crear diferentes ambientes que ayuden a desenvolver diferentes actividades. Las especies pueden funcionar para distintos aspectos como dar sombra, ser ornamentales, emitir fragancias o utilizarlos con un fin culinario al dar frutos. Y de esta manera los usuarios pueden tener una interacción directa con la naturaleza.

1. Magnolia
Función: ornamental
Uso: vegetación ornamental
Características: altura máxima de 15 m
Originario de Estados Unidos
Crecimiento lento
Abundante raíz superficial

2. Algarrobo
Función: da sombra
Uso: estéticamente atractivo
Características: altura máxima de 14 m
Crecimiento lento
Raíz superficial medio
Tolera bien la contaminación urbana

3. Carbonero
Función: restauraciones ecológicas
Uso: ornamental
Características: copa aparasolada
Flores rosadas con blanco
Crecen en zonas húmedas
Requiere de mucha luz

4. Guabo
Función: ornamental
Uso: ornamental y frutal
Características: altura máxima de 12 y 15 m
Originario de los valles interandinos ecuatorianos. Crecimiento rápido
Tolera la contaminación urbana y la sequía

5. Cholán
Función: crecimiento rápido
Uso: ornamental – flor amarilla
Características: altura máxima de 15 m
Crecimiento medio y desarrollo mediano de raíz superficial

6. Capulí
Función: frutos comestible
Uso: frutos y ornamental
Características: altura máxima de 15 m
Originario de Norte América
Crecimiento medio
Raíz superficial – fácil reproducción

7. Guabo
Función: ornamental
Uso: ornamental y frutal
Características: altura máxima de 12 y 15 m
Originario de los valles interandinos ecuatorianos. Crecimiento rápido
Tolera la contaminación urbana y la sequía

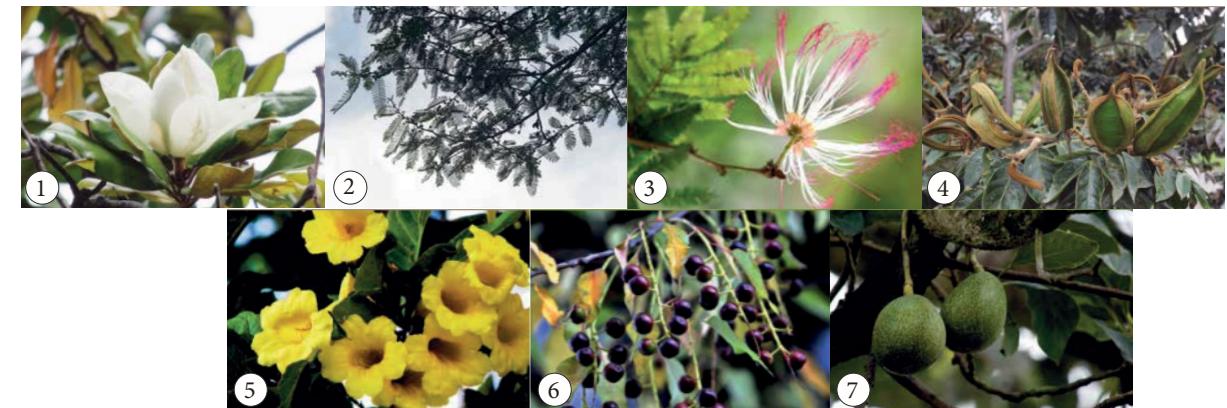


Figura 32. Flora Contexto.
Fuente. Los árboles patrimoniales de Quito, 2018.

3.3.3 Contaminación Auditiva

La contaminación cercana al terreno se divide en tres aspectos importantes: contaminación vehicular, aérea e industrial. Aun así, siendo la Avenida Interoceánica y la Carretera Panamericana de alto tráfico, el sonido vehicular no llega hasta el terreno, esto se debe a la barrera de arborización que existe alrededor del lote.

La polución de las industrias y fábricas cercanas tampoco afecta al terreno, en general los lotes que rodea al predio que se encuentran con fábricas industriales o viviendas no contaminan el aire y no producen ningún tipo de ruido, aparte estas están construidas en terrenos amplios que hacen que cada empresa tenga su espacio independiente con privacidad.

La contaminación aérea es la única que realmente puede afectar de cierta manera a la tranquilidad del lugar, aunque en un nivel bajo. Como se observa en el mapa, de acuerdo a los conos de aproximación, Pifo se ubica en el extremo donde los aviones pasan desde el nivel del lote a una altura de 300m y a una velocidad de 250 km/h. Esto quiere decir que no afecta directamente a la propiedad, obteniendo un espacio de descanso óptimo (Skyscrapercity, 2013).



Figura 33. Contaminación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

3.3.4 Síntesis Diagnóstico Ambiental

Se va a mantener todo tipo de vegetación para así desarrollar el espacio de respiro que se plantea en el proyecto. También se van a crear más barreras de arborizado para reducir la mayor contaminación posible y hacer del terreno un entorno natural. La naturaleza es un elemento primordial para la recuperación de la salud mental, integrando ciertos patrones para la arquitectura curativa.

A parte de la naturaleza vegetal se tomará en cuenta los componentes de este como: el asoleamiento y la lluvia, los cuales se van a utilizar de acuerdo a las actividades y ubicación del proyecto. Con estos aspectos se va a lograr un diseño y espacio de recuperación para la salud y el bienestar.

También se puede observar como la propiedad está envuelta en lotes extensos de viviendas amplias en donde los terrenos se encuentran con grandes espacios verdes que ayudan a mantener el entorno natural. Al tener naturaleza cerca beneficia a la purificación de aire, al aislamiento de sonido para crear un lugar de respiro con un perfil natural.

Se plantea introducir nuevas especies para que haya diversidad en el aspecto paisajista y para crear diferentes ambientes que ayuden a

desenvolver diferentes actividades. Las especies pueden funcionar para distintos aspectos como dar sombra, ser ornamentales o utilizarlos con un fin culinario al dar frutos y de esta manera los usuarios pueden tener una interacción directa con la naturaleza.

La naturaleza es un elemento primordial para la recuperación de la salud mental integrando con patrones del Diseño Biofilico.

Es importante mantener la vegetación en el terreno y en la calle principal para transmitir este espacio de descanso y sanación.

La ubicación del terreno no tiene contaminación vehicular. La única contaminación auditiva que hay es el paso de los aviones. Sin embargo, al ser esta no tan fuerte se lo puede disminuir con barrederas vegetales.

Es un lugar apto para la recuperación, para la salud y el bienestar.



Figura 34. Síntesis.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

04

PROPUESTA

P. 68

P. 69

El **concepto** se basa en la **unión** de las ideas principales que engloban al proyecto.
(Muñoz.C, 2022)

4.1 Información General

En este capítulo se define la propuesta en base a siete puntos que se aplican al concepto que se estructuró para el diseño del proyecto. El concepto se basa en las ideas más importantes enfocadas en el conocimiento y los principios del Diseño Biofílico, a través de las cuales se propone el diseño y la distribución de espacios, para lograr el ambiente más adecuado para el bienestar y la salud integral, coadyuvante en la depresión.

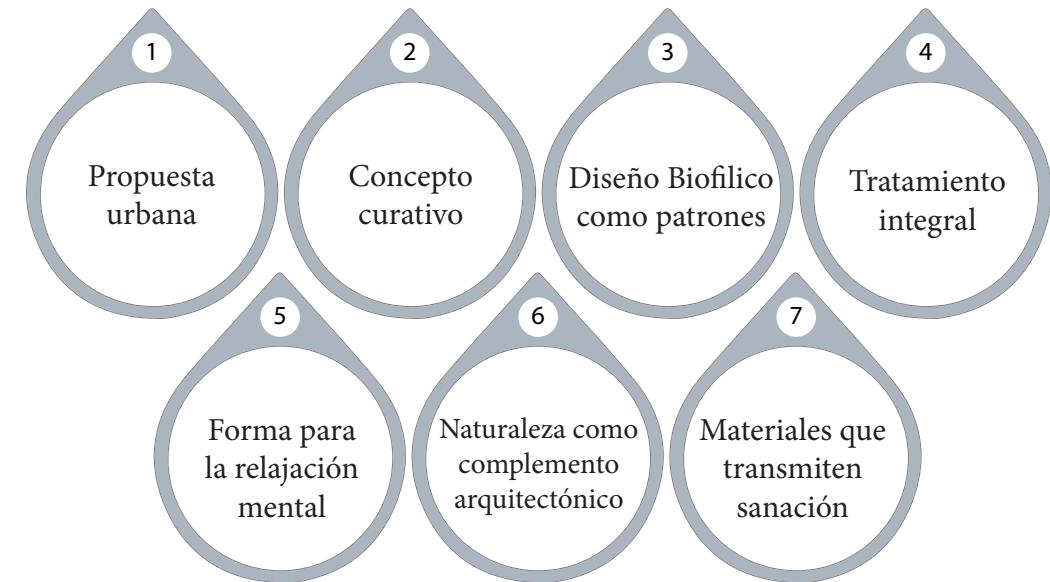


Figura 35. Temas Propuesta.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.2 Concepto Urbano

DEPRESIÓN	Educación - Moradores - Usuarios - Ayuda - Tema social
La depresión se la debe manejar tanto en personas de bajos recursos y altos recursos. Se puede ayudar a entender el tema a moradores del sector y dar el servicio a los usuarios.	
NATURALEZA	Integración - Áreas verdes - Conexión - Núcleo - Centralidad - Árboles
Es importante la integración que deber darse con los moradores del sector de esta manera se integra todos los alrededores como una comunidad y un entorno agradable.	
INDUSTRIA Y COMERCIO	Usuarios - Barreras vegetales - Descanso - Moradores
Al estar el terreno rodeado de Industrias es mejor crear una integración comunal para tener un ambiente tranquilo de trabajo para todos. En donde todos pueden aportar en algo.	
VÍAS	Conexión - Seguridad - Iluminación - Arborización - Accesos fáciles
Para obtener una integración verdadera es necesario conectar las vías principales con las secundarias y poder tener accesos fáciles y seguros para los usuarios.	
PIFO	Materiales - Gente - Cultura - Historia - PIPO - Unión
Para obtener una integración verdadera es necesario conectar las vías principales con las secundarias y poder tener accesos fáciles y seguros para los usuarios.	P

Figura 36. Concepto Urbano.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.3 Concepto Arquitectónico

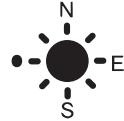
AGUA	Riego - Naturaleza - Sanación - Paisaje - Tierra - Organismos vivos
El agua es una fuente natural que debe ser acoplada a la arquitectura curativa al ser un elemento sanador y que debe ser integrado plenamente en el desarrollo del proyecto.	
ASOLEAMIENTO	Actividades - Ubicación - Vitamina D - Calidez - Sanidad
Los rayos de sol son primordiales para un buen diseño de descanso, que permite transmitir espacios cálidos y saludables.	
ACTIVIDADES	Espacios amplios y curativos - exterior/interior - Conexión
La arquitectura puede crear varios ambientes de acuerdo a las necesidades de las personas de acuerdo a las actividades que se quieran desarrolla. Es importante entender la actividad para su correcto diseño.	
FLORA	Ornamento - Formas orgánicas- Paisaje - Sombra - alimento
La flora tiene muchos aspectos y características beneficiosos que complementan el diseño creando una conexión entre la arquitectura y la naturaleza.	
DEPRESIÓN	Aislamiento - Tabú - Tristeza - Angustia
La depresión abarca muchos síntomas que para una persona es difícil manejarlos con la presión del día a día. Es necesario crear espacios dedicado a esto en donde los usuarios sientan tranquilidad y sientan que los entienden.	

Figura 37. Concepto Arquitectónico.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.4 Estrategias de Diseño Urbano

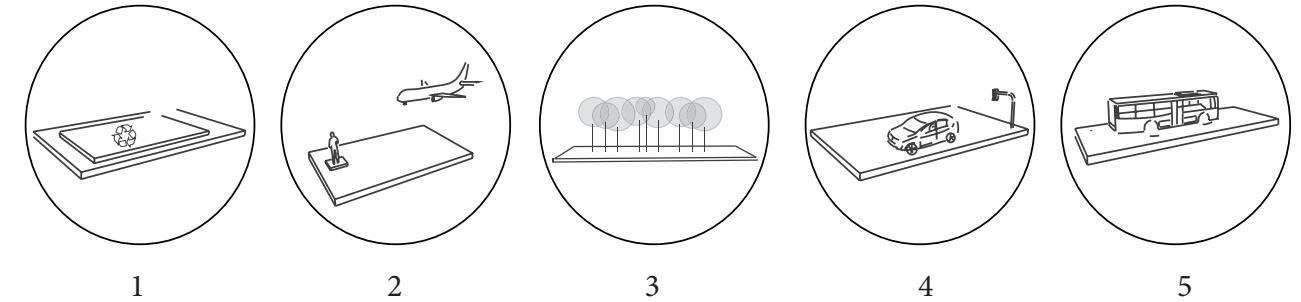
En el ámbito urbano se pueden apreciar las problemáticas y potencialidades, encontrando más cosas positivas que negativas en cuanto al entorno de la propiedad y sus cualidades como terreno. En cuanto a las problemáticas se encontraron tres, las industrias que existen alrededor podrían generar polución y ruido, sin embargo, no se las siente al ser terrenos extensos. La estrategia es promover la siembra de árboles en los linderos en conjunto con los propietarios de los terrenos aledaños. Conjuntamente se plantea como estrategia generar vías conectadas para tener calles seguras e iluminadas.

Las potencialidades que se encuentran en el entorno urbano se basan en el uso de suelo, que impulsa a realizar un proyecto de sustentabilidad enfocándose en las áreas verdes, por esta razón se mantendrá la calle de ingreso de tierra como una zona natural y de descanso. Las vías cercanas a la propiedad son vías de alto tráfico por lo que existe una conexión directa con el transporte tanto público como privado, constituyéndolo como un terreno con fáciles accesos. Además, un punto importante es el aeropuerto, al estar cerca al lote se vuelve cómodo para atraer usuarios de diferentes países y le vuelve al centro un lugar más valioso.

Potencialidad	Estrategia
1. Uso de suelo.....	Sustentabilidad
2. Aeropuerto.....	Atracción a usuarios
3. Ingreso de tierra.....	Aspecto natural
4. Transporte.....	Accesible
5. Vías importantes....	Conexión directa

Problemática	Estrategia
1. Industrias cercanas.	Cientes Siembra de arboles
2. Vía sin salida.....	Conectar
3. Calles oscuras.....	Iluminación y seguridad

Infografía Potencialidad



Infografía Problemática

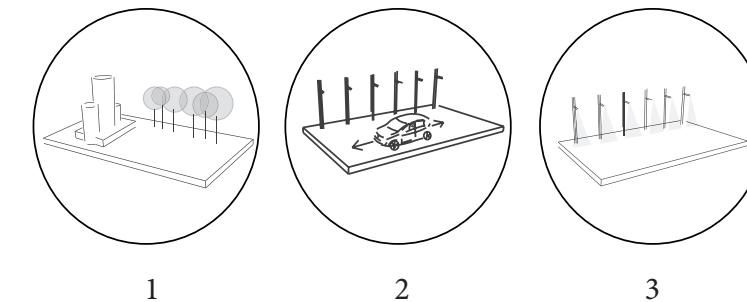


Figura 38. Potencialidades y Problemáticas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.5 Estrategias de Diseño Arquitectónico

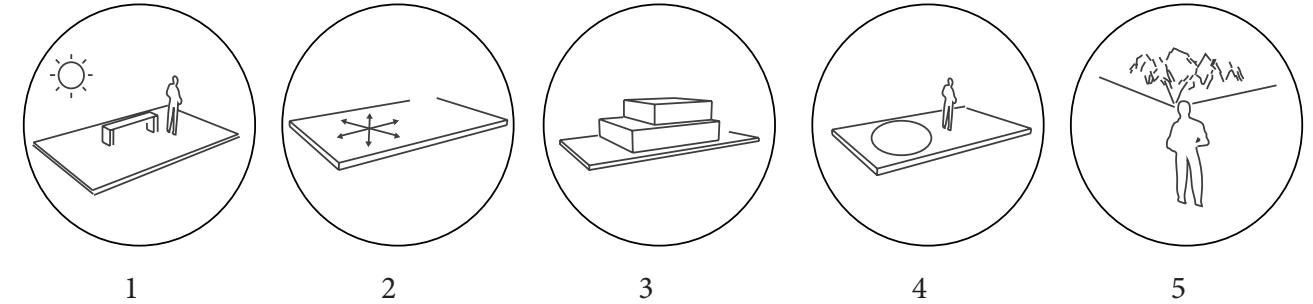
De igual manera en el ámbito arquitectónico se puede observar más potencialidades que problemáticas. La contaminación es la problemática mayor, sin embargo, se puede insonorizar creando barreras vivas de vegetación. El desnivel del terreno puede ser problemático, pero al mismo tiempo puede desarrollarse plataformas con distintas vistas que se vuelven agradables al usuario.

El terreno tiene varias cosas positivas como el clima templado, en el cual se pueden desarrollar espacios abiertos, adecuados a muchas actividades, en un lugar amplio que ayuda a tener un diseño libre. También se puede plantear una construcción de uno o dos pisos y además se puede generar volúmenes con doble altura creando espacios abiertos y amplios.

Potencialidad	Estrategia
1. Clima templado.....	Espacios abiertos
2. Terreno amplio.....	Libertad de diseño
3. Edificación IRM.....	Construcción doble altura
4. Agua.....	Cuidado de vegetación Elemento Curativo
5. Visuales.....	Paisaje natural

Problemática	Estrategia
1. Contaminación.....	Insonorización Barreras vivas
2. Desnivel terreno.....	Vista

Infografía Potencialidad



Infografía Problemática

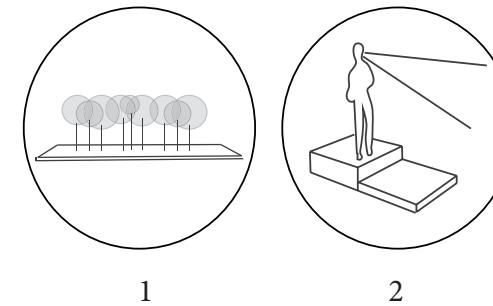


Figura 39. Potencialidades y Problemáticas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.6 Propuesta Urbana

4.6.1 Espacio Público

El proyecto se basa en crear vínculos entre el Centro de Bienestar y Salud, con los moradores del sector, a través de la naturaleza y poder brindar un espacio de recreación y cultural sobre la depresión para que los habitantes de la zona tengan un mayor conocimiento sobre el tema. Por este motivo se plantea dentro del terreno desarrollar un área verde para uso público y poder integrar las zonas de Pifo con áreas al aire libre y naturales que emitan una sensación de espacios de sanación, descanso y crecimiento personal.

- Área pública
- Área privada

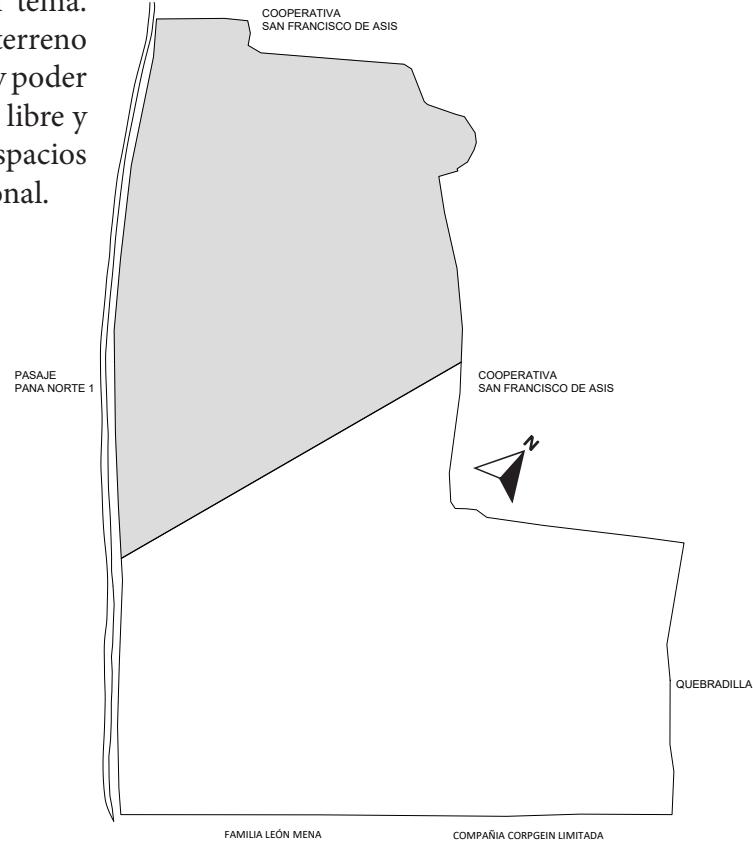


Figura 40. División Áreas Terrenos.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



Figura 41. Parque Público.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.6.2 Pasos Peatonales y Unificación de Zonas

El predio está rodeado de avenidas de alto tráfico y por esto tiene facilidades para que los usuarios se beneficien de su accesibilidad, tanto pública como privada. La Avenida Interoceánica y la autopista Panamericana fueron intervenidas con pasos peatonales diseñados en gran escala y con colores que se diferencien del asfalto para una mejor visibilidad de los vehículos.

De esta manera los moradores podrán conectarse y cruzar las calles con mayor tranquilidad, para que puedan tener acceso al área pública y conexión entre todas las zonas de Pifo. Además, se planteó a lo largo del parterre un diseño con vegetación para resaltar el ambiente natural que se puede evidenciar desde las avenidas principales y las calles secundarias hasta acceder el centro de salud y bienestar.

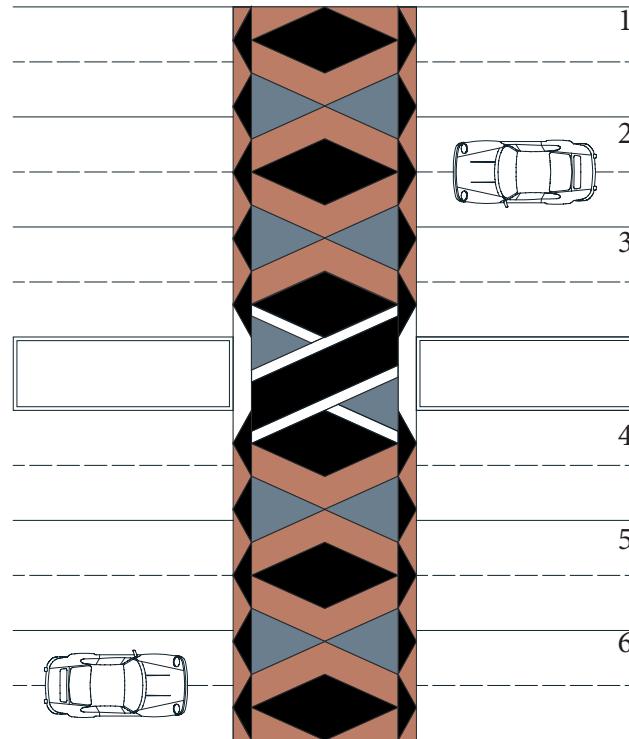


Figura 42. Diseño Paso Peatonal.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



Figura 43. Parque Público .
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

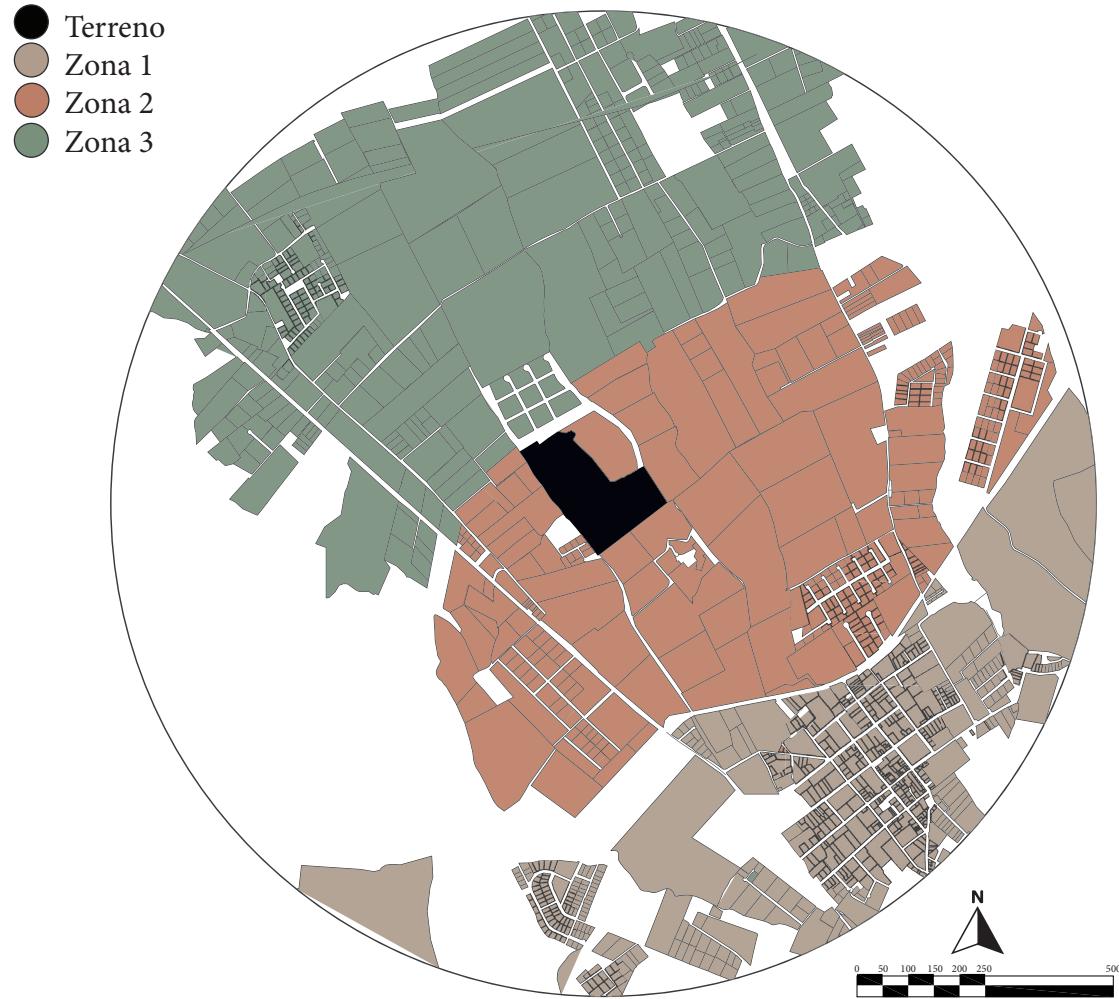


Figura 44. Zonas de Pifo.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.6.3 Unificación de Calles

El acceso principal al centro es por el Pasaje Pana Norte 1, calle de tierra, la misma que se va a mantener para continuar con el aspecto natural que se quiere lograr. En todas las calles se va a implementar un diseño de iluminación dentro de las veredas, para la seguridad de los vehículos y para los usuarios que se encuentran caminando por las mismas. Para mayor seguridad se proyectó la unificación de calles existentes que se encontraban cerradas, de esta manera habrá varios accesos con circulación continua hacia el terreno.

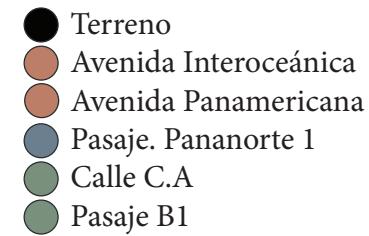


Figura 45. Calles.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.7 Concepto Curativo

4.7.1 Cuerpo, mente y espíritu como programa arquitectónico de sanación



Figura 46. Calles Pasaje B1.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

En la propuesta se diseñaron distintos ambientes, incorporando masas de agua de diferentes maneras, para crear una presencia significativa en el proyecto y transmitir al usuario sus beneficios al ser un elemento sustancial para el proceso curativo. El ser humano está compuesto por tres partes corporales que al trabajar en conjunto correctamente, crean un balance para que el individuo pueda realizar su vida normalmente y esté equilibrada en todos sus aspectos, disfrutando de un bienestar general (Macías, 2019).

El cuerpo se conforma de ciertas dimensiones, la física-corporal es la parte material, la emocional-vital que es la mente como parte inmaterial en la que se desenvuelven las emociones y lo que siente un individuo de acuerdo a su contexto habitual, y la racional-mental que es el espíritu, también siendo parte inmaterial que define la intuición y la conciencia al actuar de cierta manera ante los obstáculos que pone la vida (Restrepo et al., 2020).

Por esta razón el proyecto se desarrolló a través de estos tres elementos, que encontrarse en perfecta armonía, el individuo se estabiliza creando un núcleo personal en un estado completo. Esta

trilogía se vuelve el origen del planteamiento para los volúmenes, estableciendo una agrupación total al unificar las edificaciones a través de los puntos estratégicos de integración que los vuelve un solo componente.

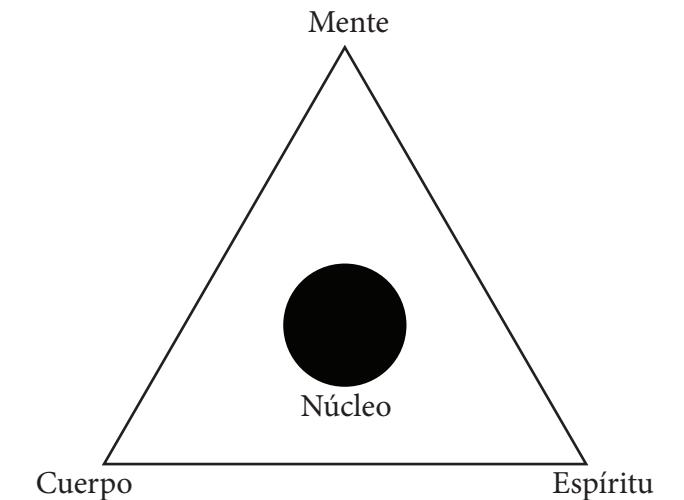


Figura 47. Programa Arquitectónico.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.8 Diseño Biofilico como Patrones

4.8.1 Variaciones Térmicas y de Corrientes de Aire

4.8.2 Complejidad y Orden

Esta figura se utiliza como elemento conceptual a través del núcleo como elemento de agrupación de cada plataforma que se desarrolla en el proyecto. A partir de las plataformas se desenvuelve la distribución de caminerías y volúmenes arquitectónicos desarrollando un proyecto unificado.

La representación de la naturaleza dentro de los espacios interiores y exteriores desenvuelve un ambiente natural vital para tener una vida saludable como sociedad. La naturaleza conocida como vitamina N consolida una mejora para el entorno y la recuperación de personas con depresión.

Hablando de la naturaleza, desde el punto global en donde abarca todos sus organismos vivos, fauna, flora, jardines, asoleamiento y sus varios componentes y materiales creando una red natural que engloba al diseño mediante la diversidad y la interacción sensorial, fueron incorporados en el planteamiento del proyecto.

“El disfrutar del paisaje emplea la mente sin fatigarla; aun así, la ejercita, la tranquiliza y la anima; y entonces, por la influencia de la mente sobre el cuerpo, da el efecto de descanso refrescante y revitalización de todo el sistema.” (Browning et al., 2014).

Se elaboró la distribución de las edificaciones con pasillos y áreas abiertas con una circulación de aire alrededor de todas sus fachadas, permitiendo que la brisa cause una impresión en el usuario al caminar por las instalaciones.

Al crear corredores con circulación de aire también beneficia a que las edificaciones mantengan la temperatura adecuada para el uso y las actividades que se vayan a realizar. Para esto dentro de los ambientes se incorporaron ventanas proyectables para la ventilación óptima y conseguir un ambiente que se sienta activo a través de la circulación de aire.

Además de integrar áreas verdes al proyecto, se pensó en el planteamiento de losas verdes en ciertos volúmenes para complementar y reducir la temperatura solar en las edificaciones y que los ambientes permanezcan con la temperatura idónea para que el usuario y el profesional se sientan a gusto.

El proyecto se plantea la distribución de espacios de las distintas zonas de una manera ordenada para no agobiar al usuario, que al mismo tiempo establece una circulación libre alrededor y entre la naturaleza, a través de las caminerías que conducen a un paseo amigable y agradable.

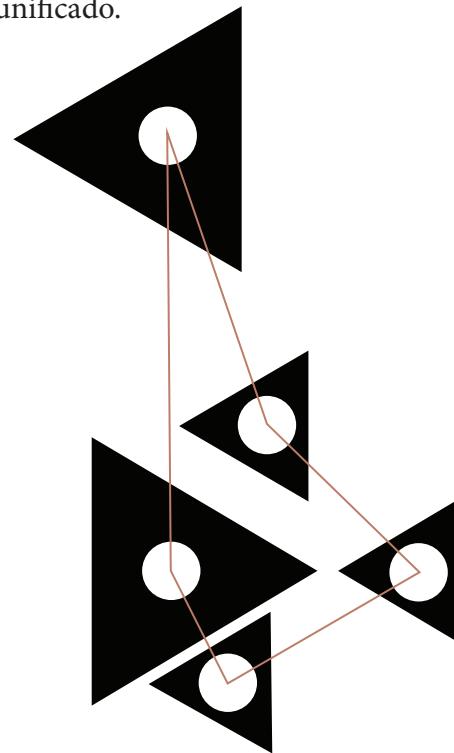


Figura 48. Plataformas Proyecto.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.8.3 Conexión Visual con la Naturaleza

Los volúmenes están proyectados de acuerdo a la ubicación del asoleamiento, que permiten el ingreso de la luz solar a través de los grandes ventanales diseñados, estableciendo espacios luminosos y de salubridad. Asimismo, la circulación que existe entre los volúmenes permite tener el distanciamiento necesario para que la luz natural entre en todos los ambientes.

Los ventanales permiten que desde el interior del lugar se aprecien los exteriores y el paciente se sienta en libertad, proporcionándole una vista privilegiada que se incorpora con el exterior, desarrollando un escenario agradable. De esta manera se crean distintas vistas, desde el interior y desde los corredores de las zonas donde se puede disfrutar las áreas naturales que existen alrededor del proyecto.

- Caminerías
- Bosque
- Losas verdes
- Huertos

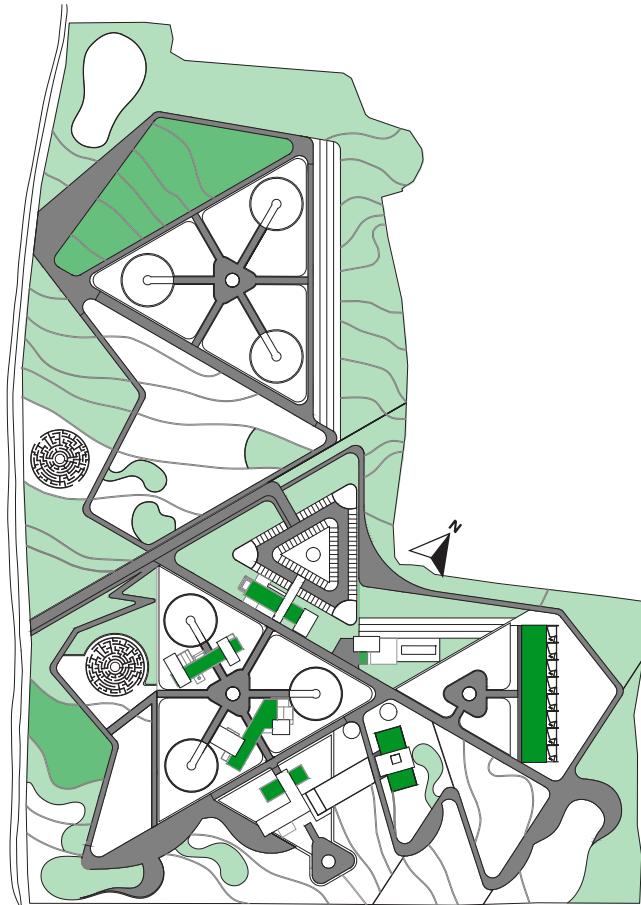


Figura 49. Naturaleza.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.8.4 Presencia de Agua

El proyecto utilizó el agua como elemento prioritario y como componente arquitectónico, que junto con la naturaleza se fusionan creando una unificación interior y exterior. Las masas de agua principales son las que se diseñaron en el área exterior, que bajan de acuerdo al nivel del terreno creando jardines aterrazados que acompañan al usuario a través de su recorrido por las caminerías del centro. Esto emite una perspectiva agradable a través de la vista, del sonido del agua mientras cae y también estimula al tacto.

Así mismo, se proyectaron espejos de agua en el área de uso privado, en el área de la zona de terapia y también en el espacio público, donde los usuarios pueden encontrar un lugar de meditación o descanso al aire libre, mientras se encuentran rodeados por el mismo. En las áreas de spa y del gimnasio se realizaron piscinas recreativas para que, de esta manera el individuo pueda tener una interacción más cercana con este elemento.

- Caminerías
- Masas de agua

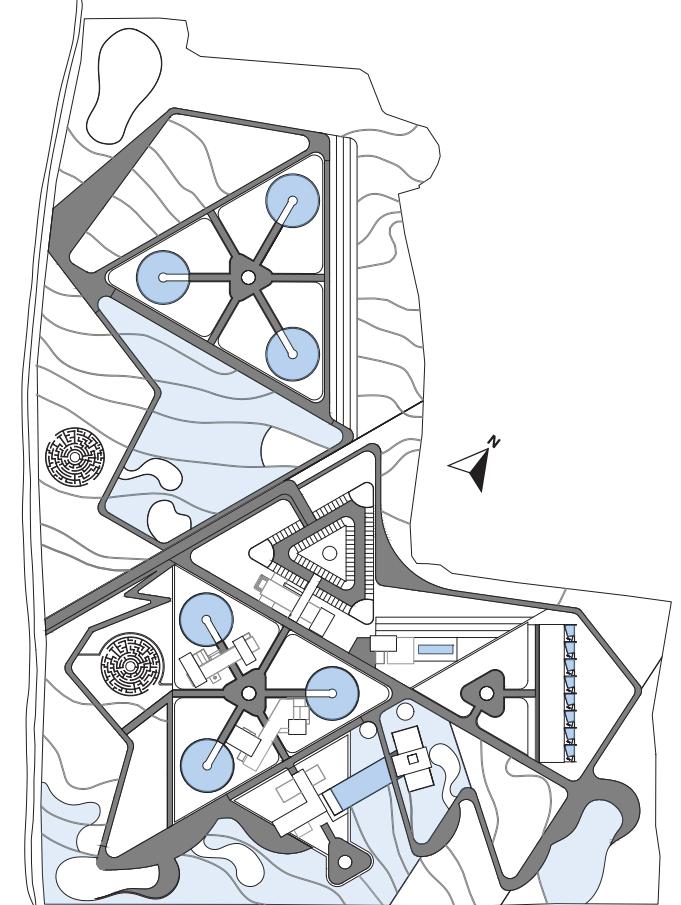


Figura 50. Masas de Agua.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



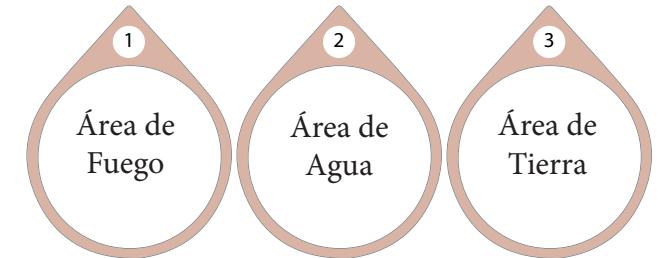
Figura 51. Parque Público.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9 Tratamiento Integral

Los espacios del proyecto se desarrollan de acuerdo a un orden basado en las áreas públicas recorriendo hacia las áreas más privadas. De esta manera el conjunto tiene áreas compartidas para usuarios externos y áreas únicamente para usuarios internos del centro.

Así, las personas externas no pueden ingresar al centro sin haber pasado antes por la recepción principal del proyecto. El complejo está integrado por seis áreas interiores y por tres áreas exteriores, incluye 86 parqueaderos independientes que se encuentran ubicados al ingreso del mismo.

Áreas Exteriores



Áreas Interiores



Figura 52. Áreas Arquitectónicas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9.1 Plantas Generales

- Caminerías
- Bosque
- Losas verdes
- Huertos
- Masas de agua

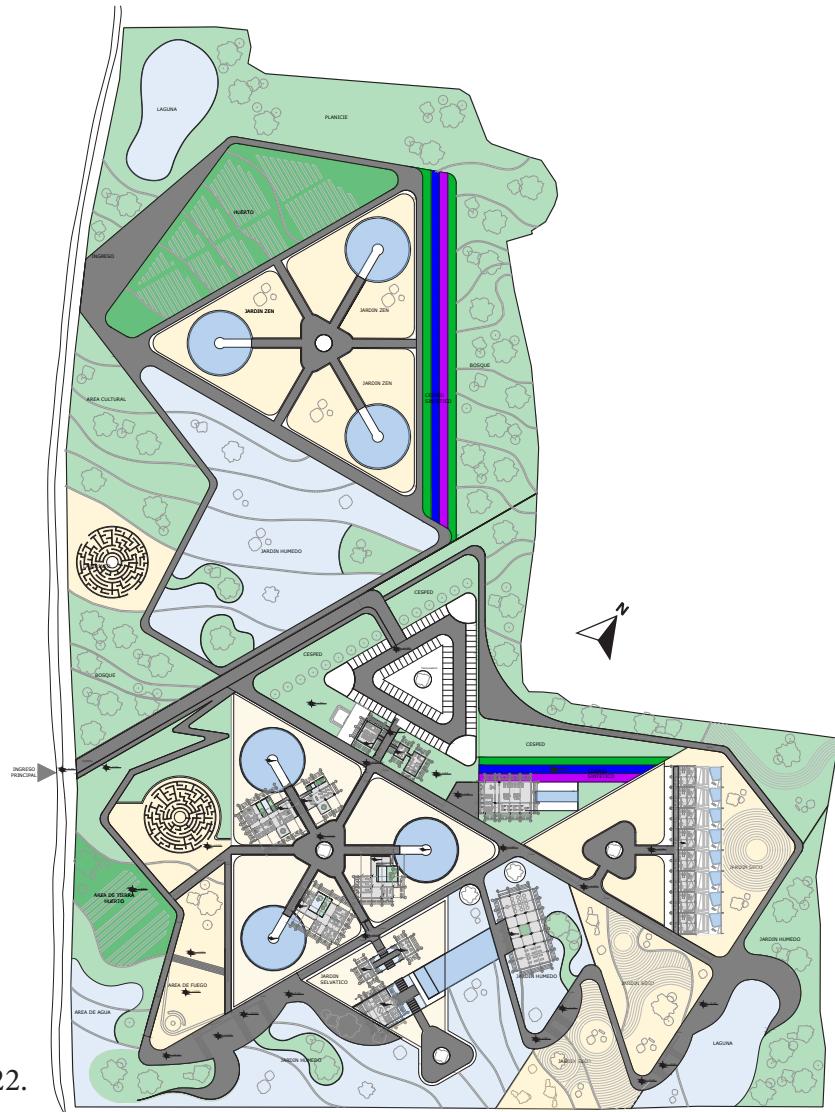


Figura 53. Emplazamiento.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

- Caminerías
- Bosque
- Losas verdes
- Huertos
- Masas de agua

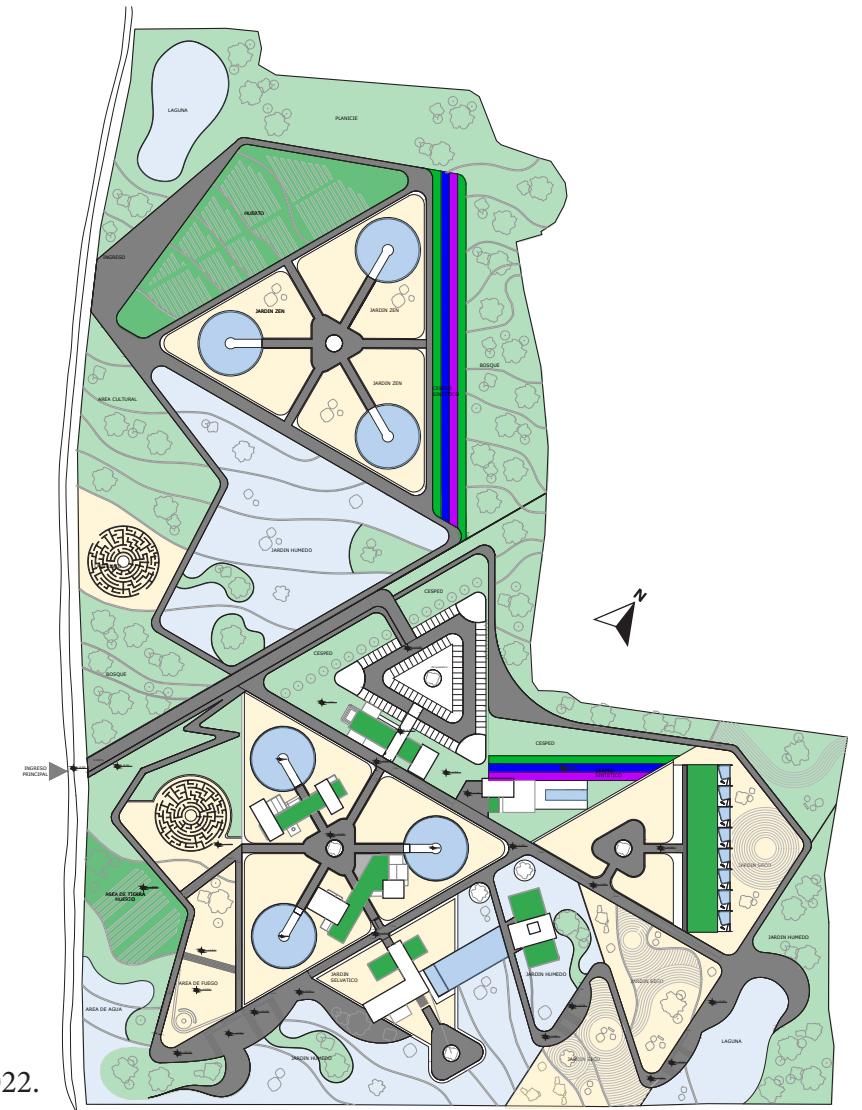


Figura 54. Implantación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9.2 Auditorios y Oficinas

- 1. Auditorio abierto
- 2. Plaza
- 3. Baños mujeres
- 4. Baños hombres
- 5. Auditorio cerrado
- 6. Recepción general
- 7. Baño oficina
- 8. Sala de reuniones
- 9. Recepción privada
- 10. Archivador
- 11. Cafetería
- 12. Oficina compartida
- 13. Oficina 1
- 14. Oficina gerencia

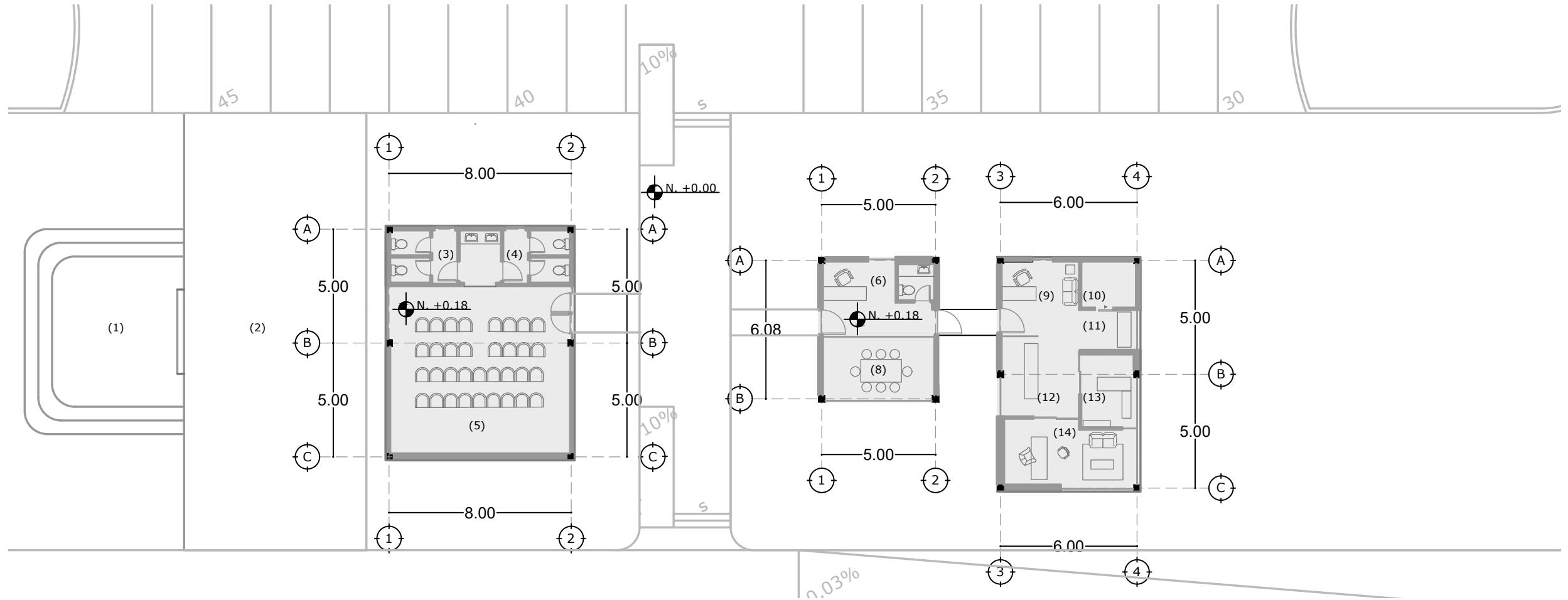
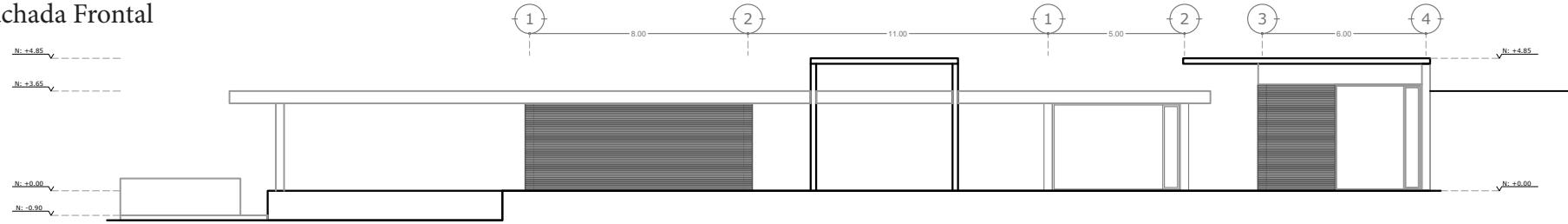


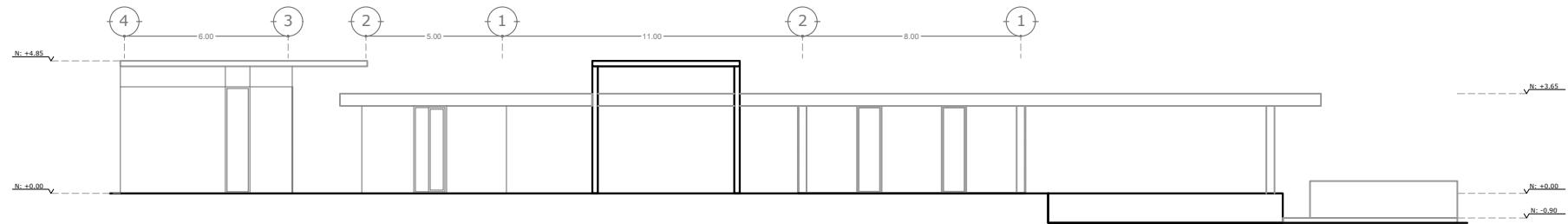
Figura 55. Planta Auditorios y Oficinas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



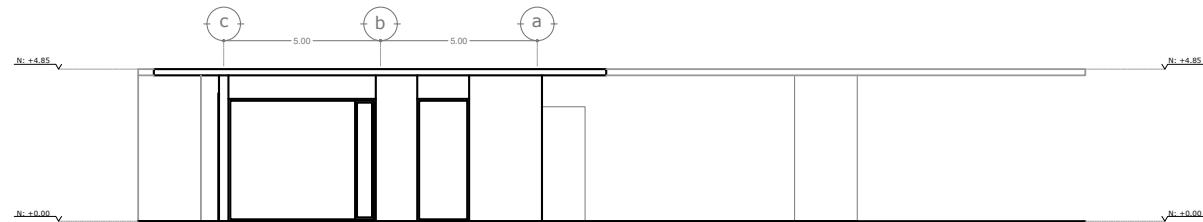
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Izquierda



Fachada Lateral Derecha

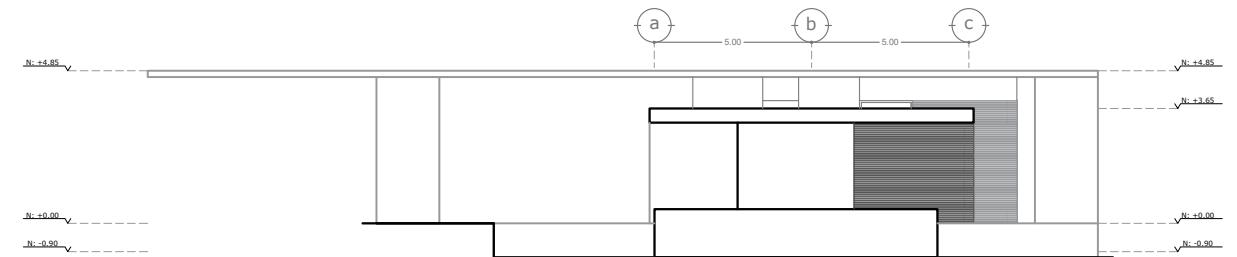


Figura 56. Fachadas Auditorios y Oficinas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.3 Área Psicología

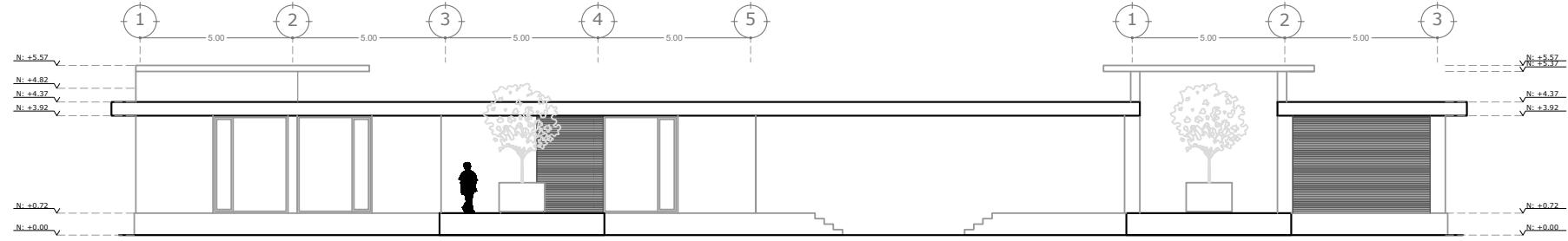


Figura 57. Planta Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

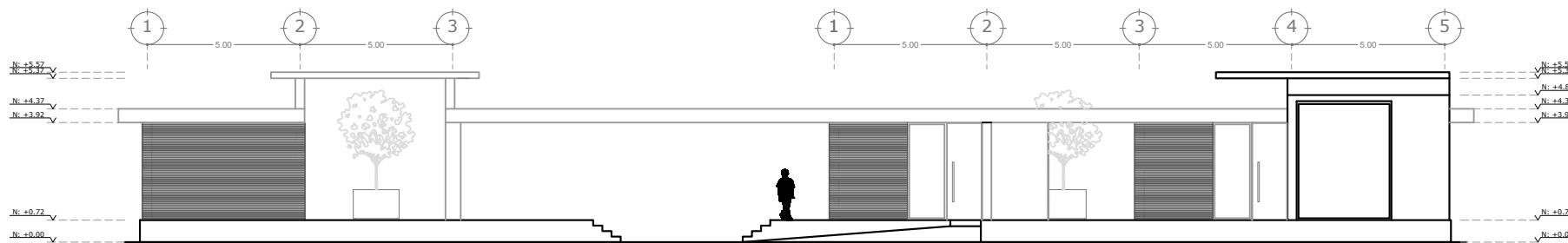


Figura 58. Perspectiva Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

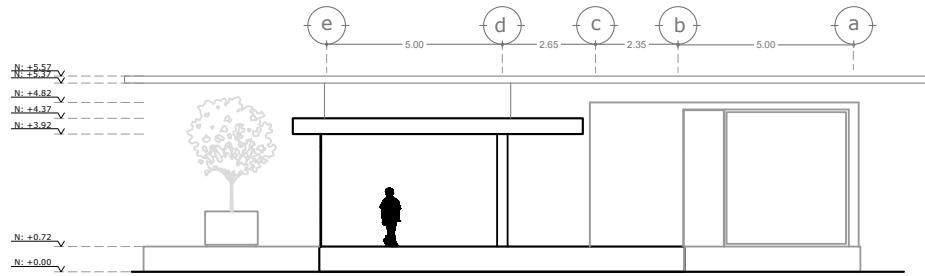
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

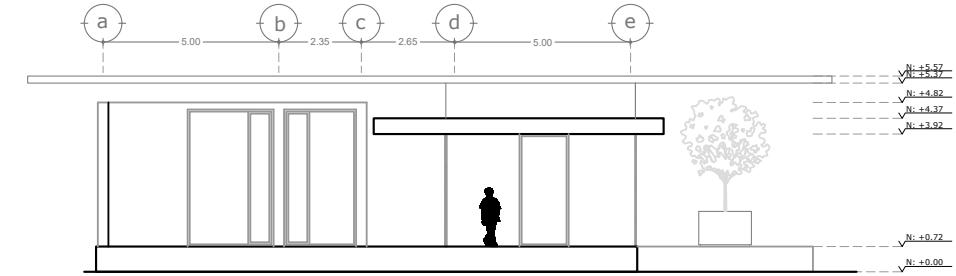


Figura 59. Fachadas Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.4 Área Terapias

- 1. Oficina
- 2. Terapia 1
- 3. Terapia 2
- 4. Cafetería
- 5. Baño compartido
- 6. Bodega
- 7. Terapia 3
- 8. Terapia 4
- 9. Terapia 5

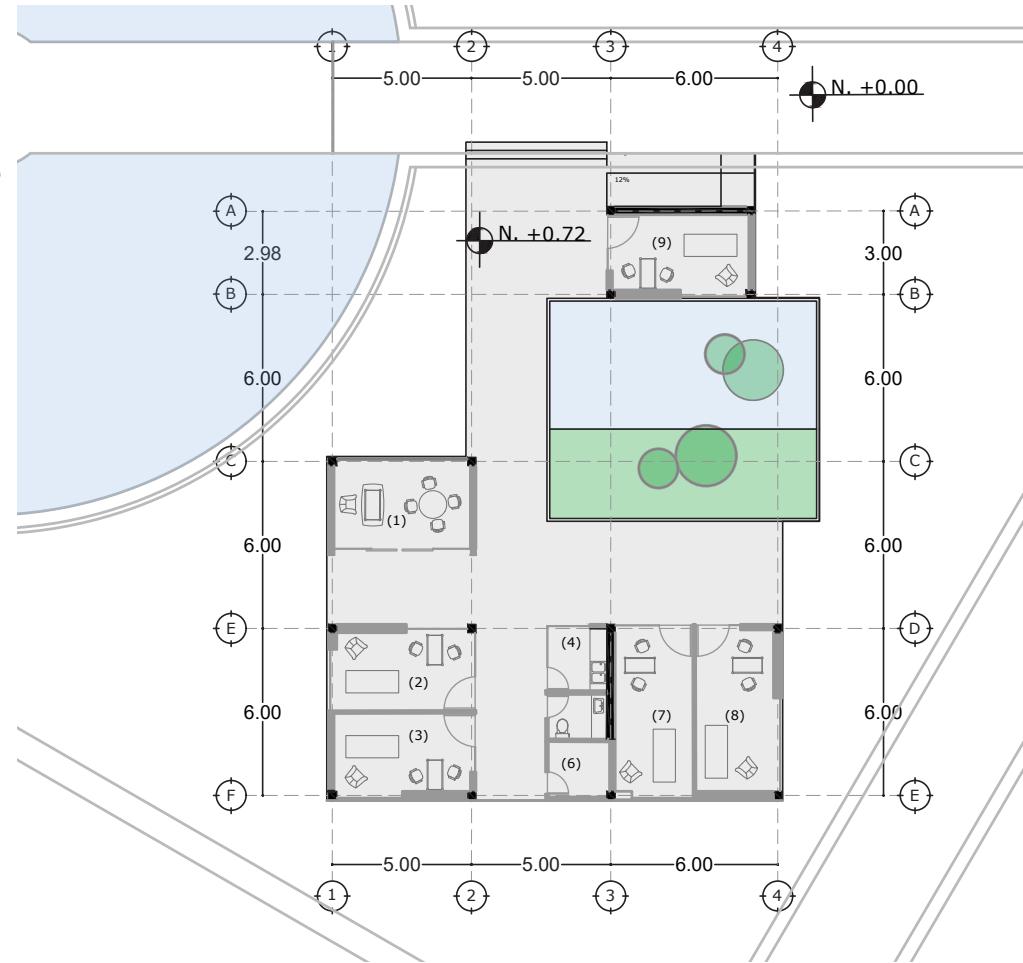


Figura 60. Planta Área Terapias.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9.5 Cuartos de Meditación

- 10. Cuarto meditación 1
- 11. Cuarto meditación 2
- 12. Cuarto meditación 3
- 13. Cuarto meditación 4
- 14. Cuarto meditación 5

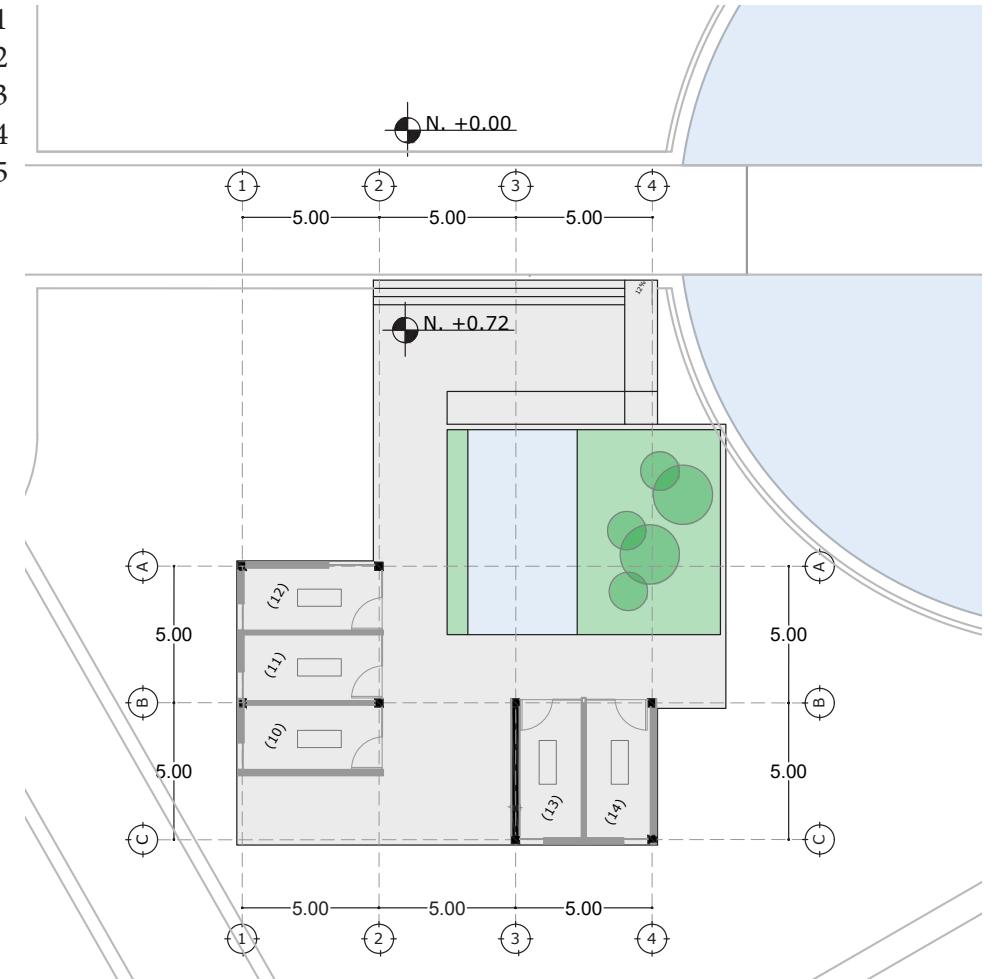


Figura 61. Planta Cuartos de Meditación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



P. 104

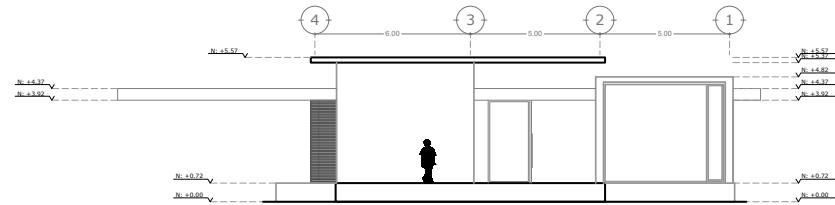
Figura 62. Perspectiva Área Terapias.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



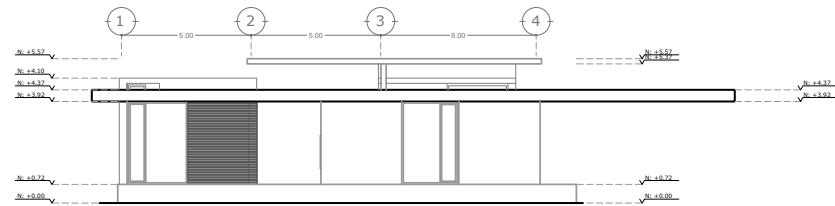
P. 105

Figura 63. Perspectiva Cuartos de Meditación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

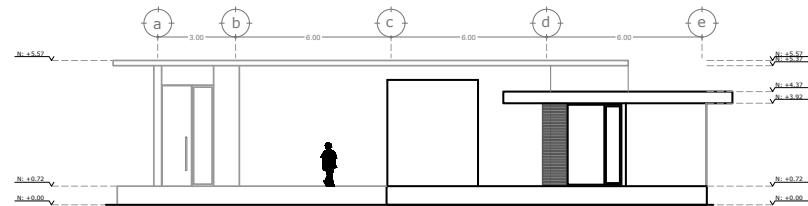
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

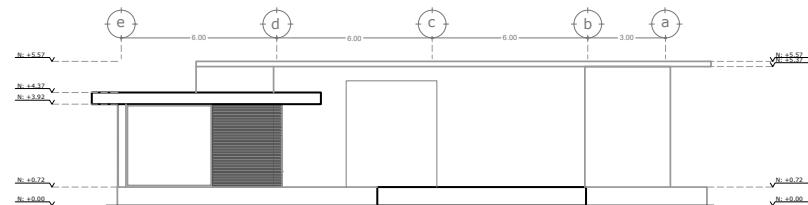
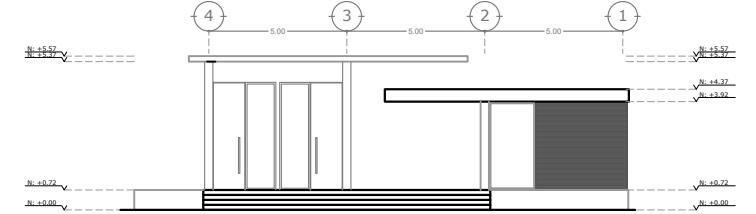
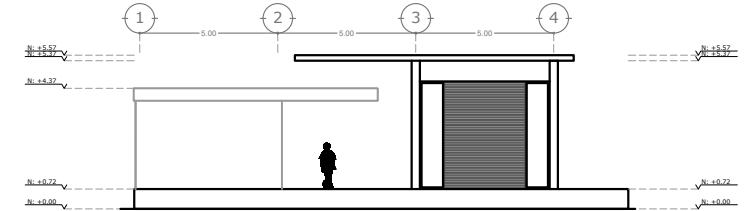


Figura 64. Perspectiva Área Terapias.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

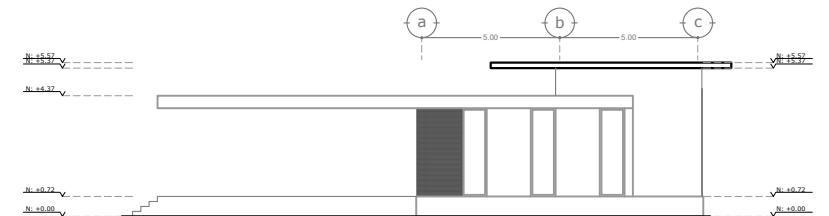
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

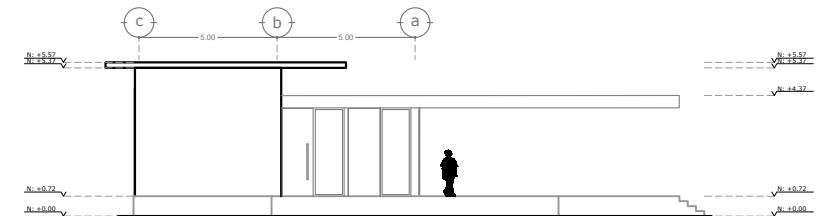


Figura 65. Perspectiva Cuartos de Meditación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.6 Cafetería

- 1. Cocina
- 2. Oficina
- 3. Baño oficina
- 4. Baño usuarios
- 5. Cafetería

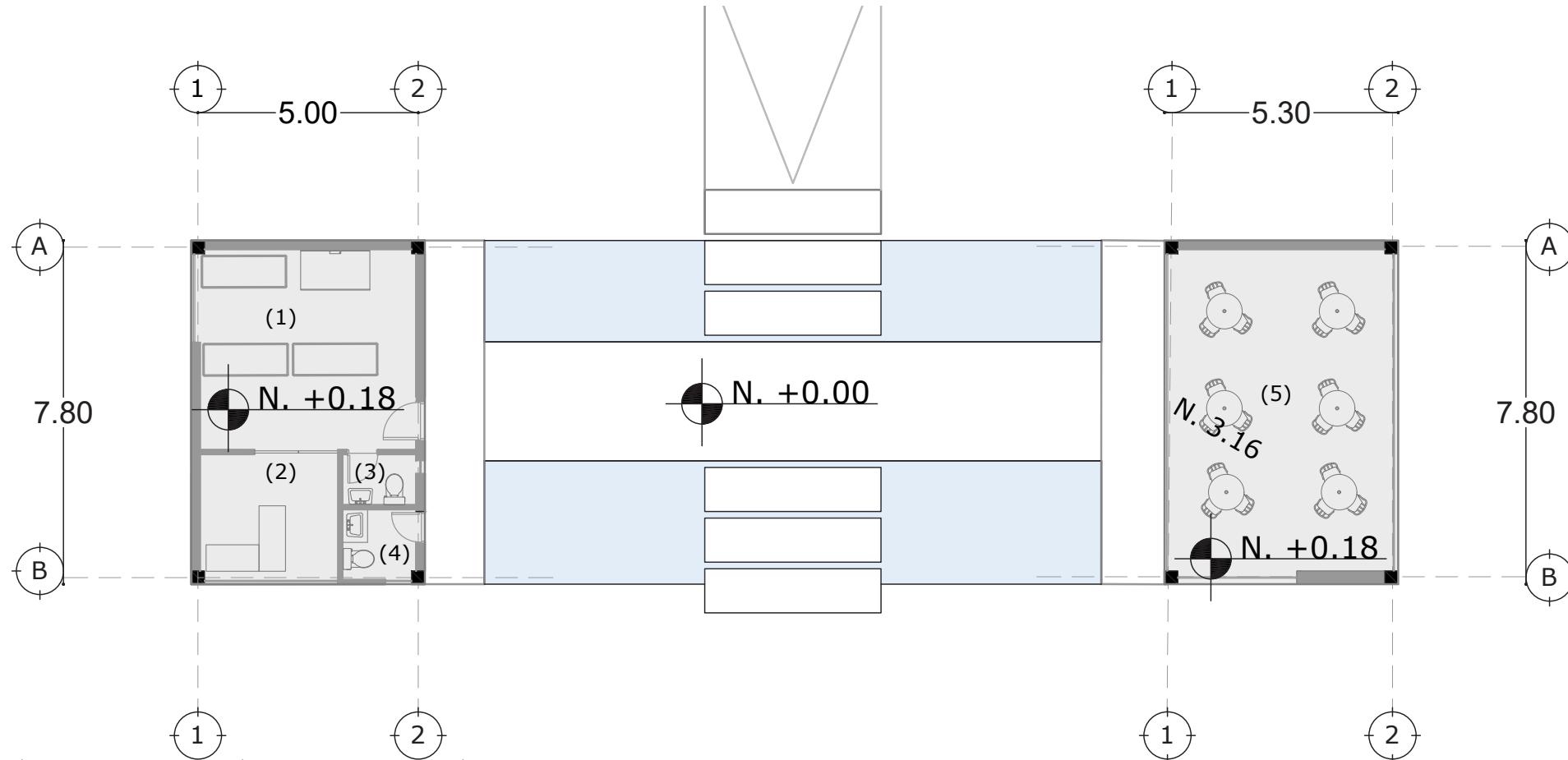
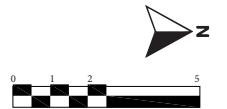


Figura 66. Planta Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.





P. 110

Figura 67. Perspectiva Exterior Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



P. 111

Figura 68. Perspectiva Interior Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9.7 Área Spa

- 1. Descanso
- 2. Sauna
- 3. Baño mujeres
- 4. Cuarto masajes 1
- 5. Cuarto masajes 2
- 6. Recepción
- 7. Baño hombres
- 8. Cuarto masajes 3
- 9. Cuarto masajes 4
- 10. Jacuzzi

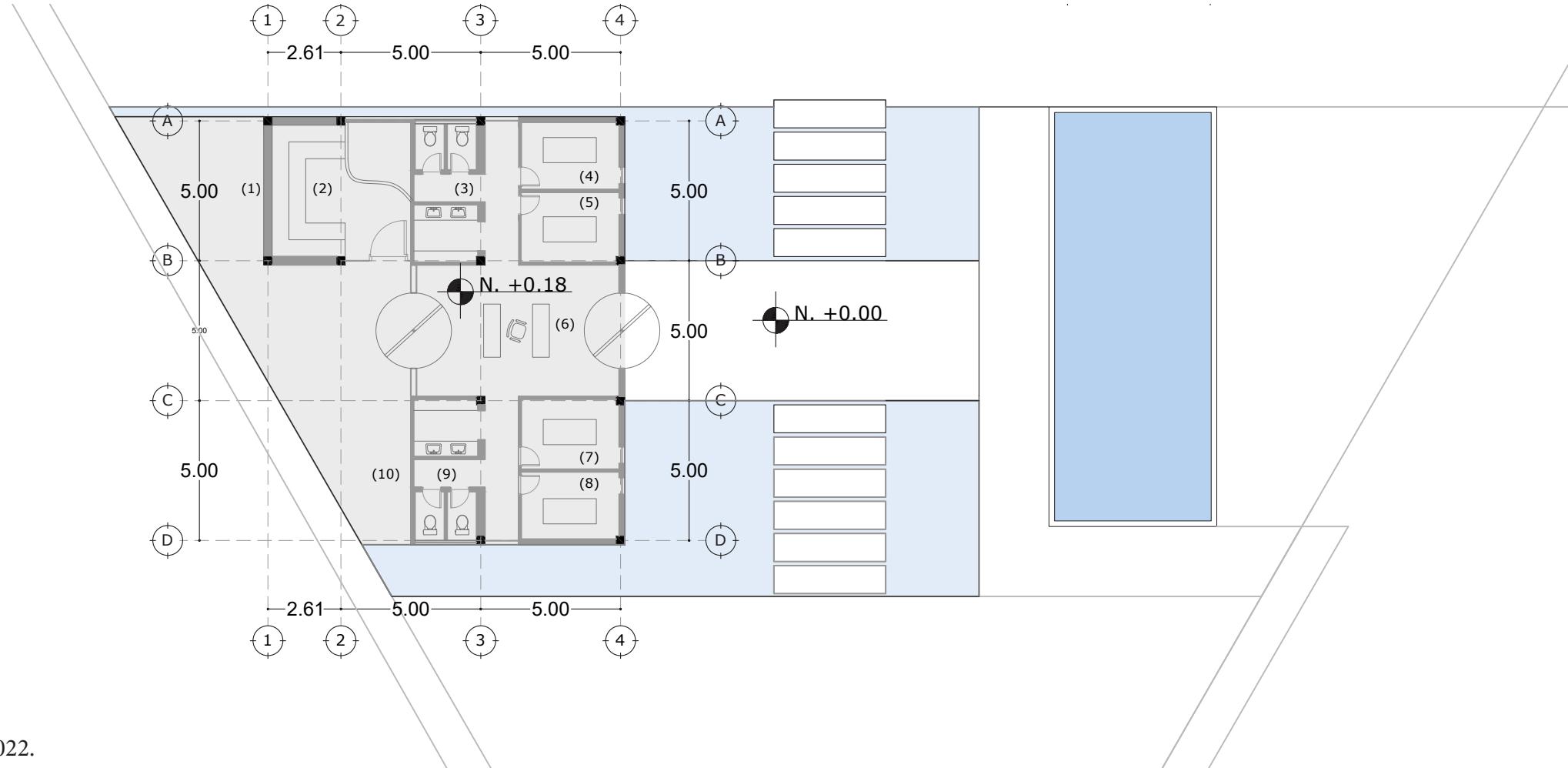
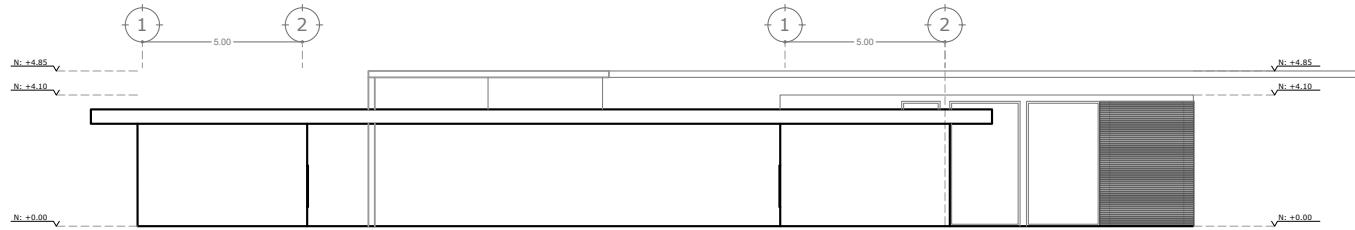


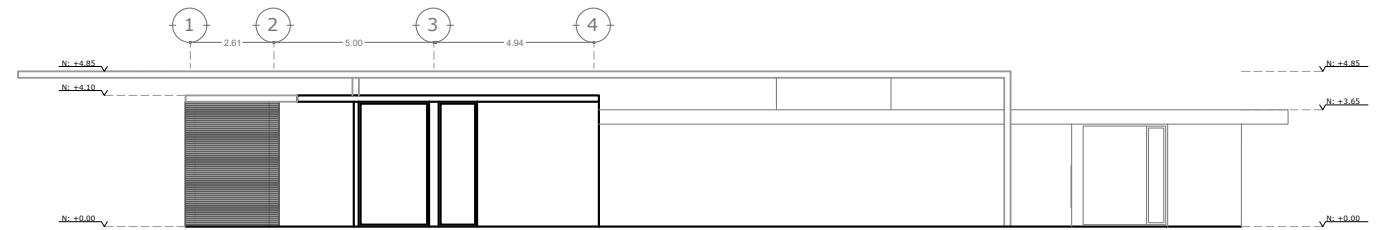
Figura 69. Planta Área Spa.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



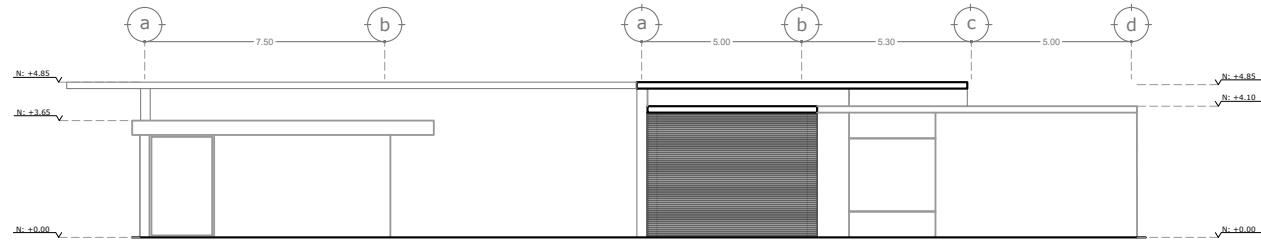
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

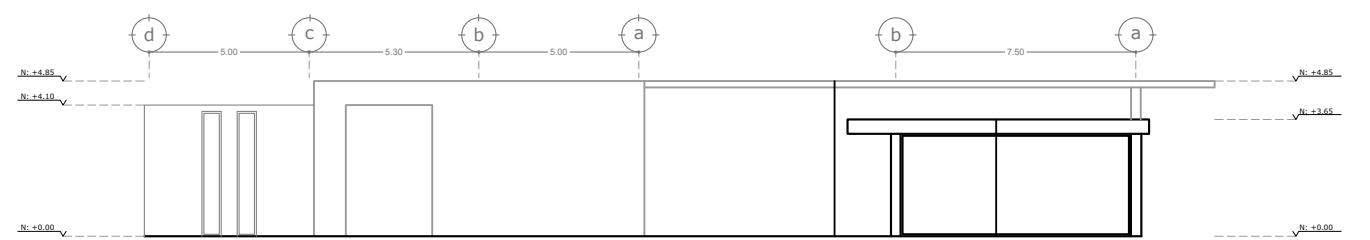


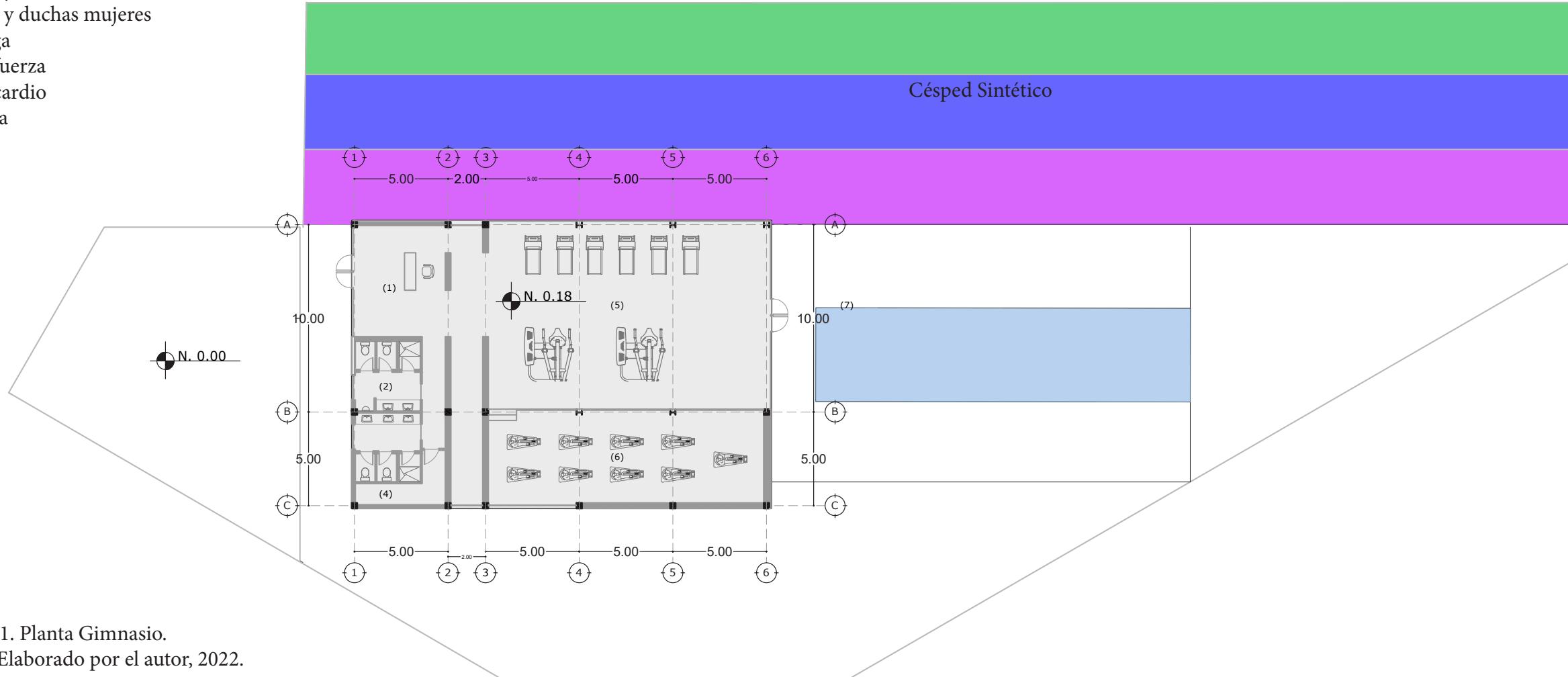
Figura 70. Fachadas Área Spa y Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.8 Gimnasio

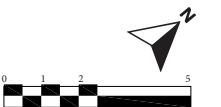
- 1. Recepción
- 2. Baños y duchas hombres
- 3. Baños y duchas mujeres
- 4. Bodega
- 5. Área fuerza
- 6. Área cardio
- 7. Piscina

P. 116

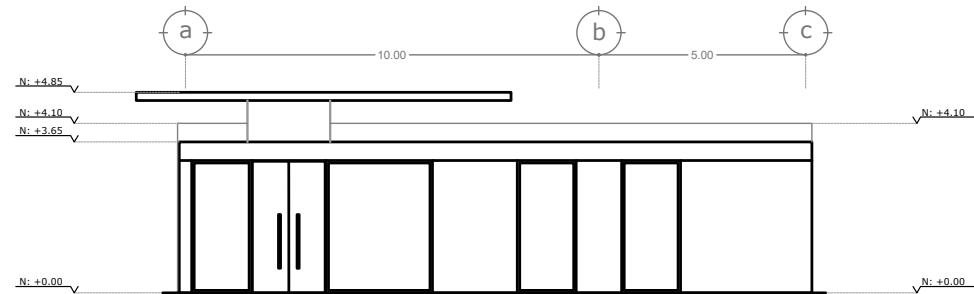


P. 117

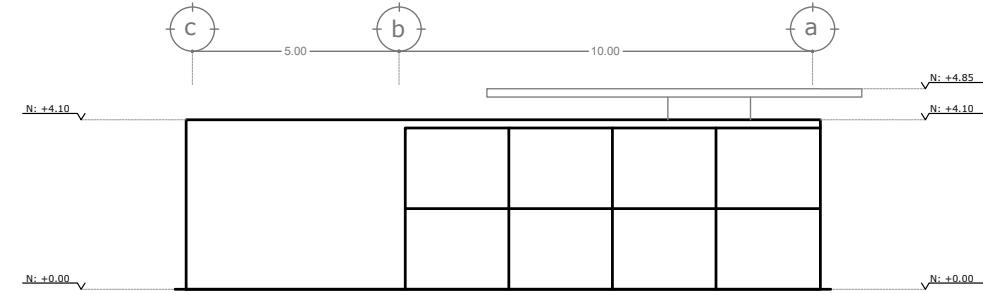
Figura 71. Planta Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



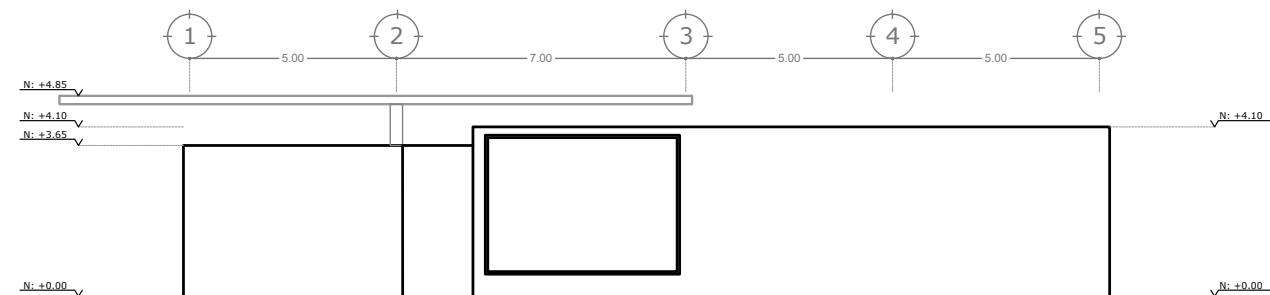
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

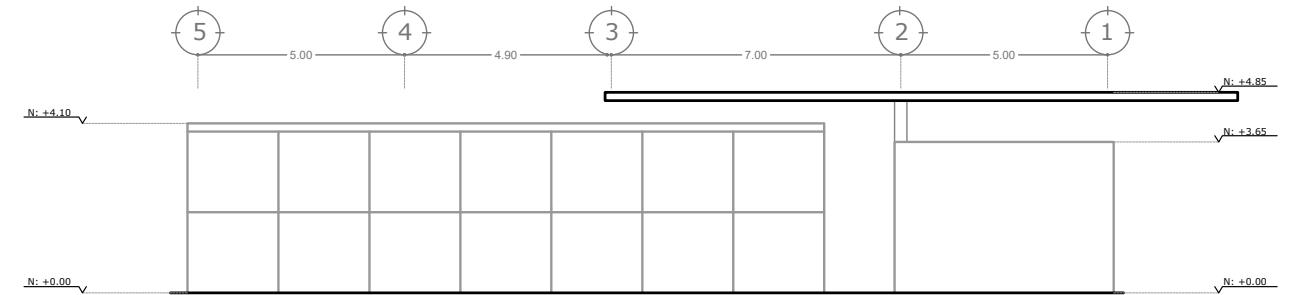


Figura 72. Fachadas Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Figura 73. Fachadas Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.9 Salones Meditación y Yoga

1. Salón de yoga
2. Pasillo abierto
3. Salón de meditación

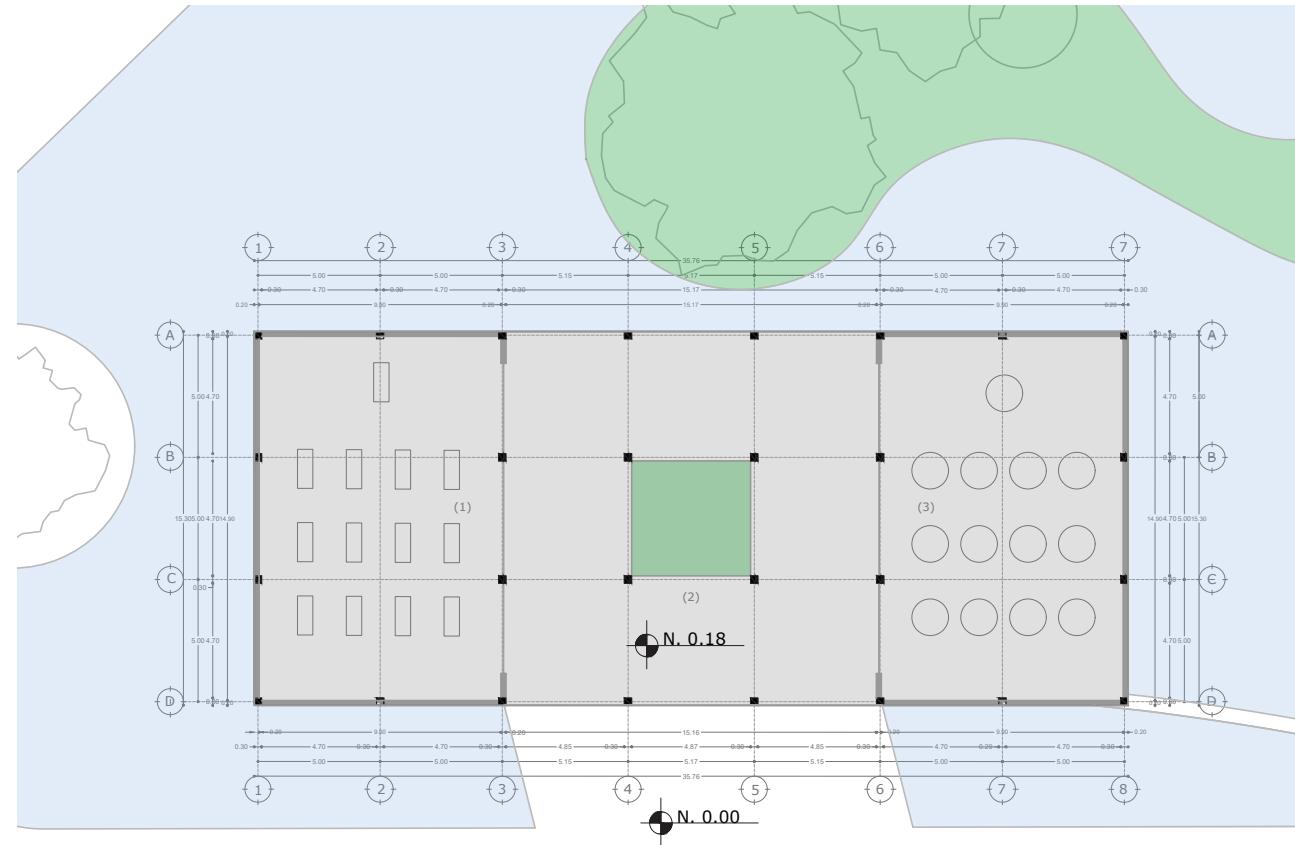
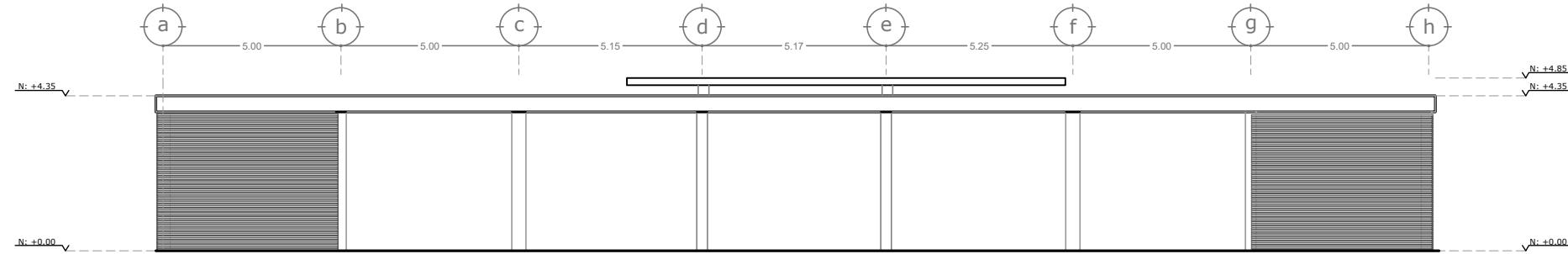


Figura 74. Planta Salones Meditación y Yoga.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

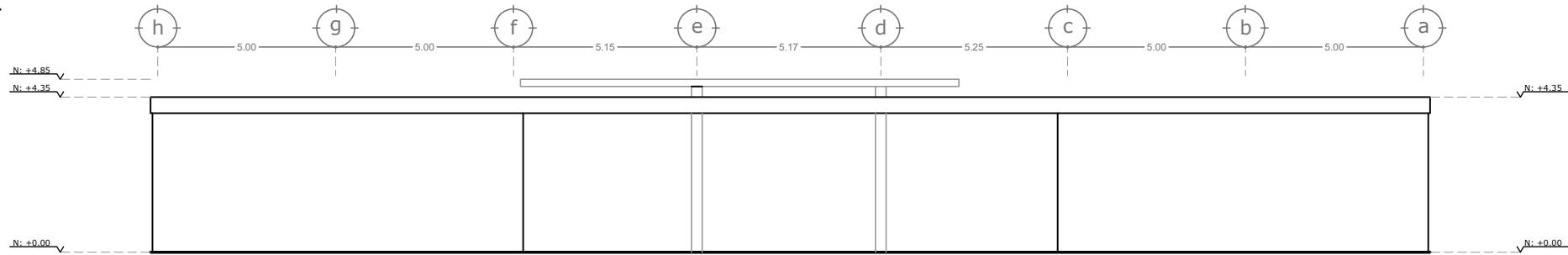


Figura 75. Perspectiva Salón Meditación.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

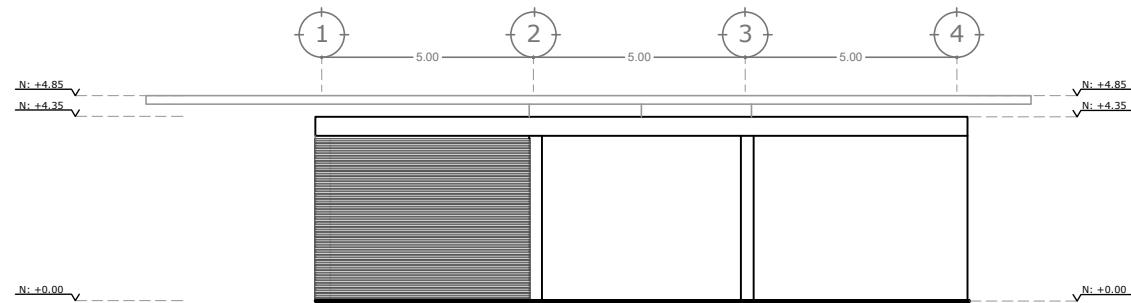
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

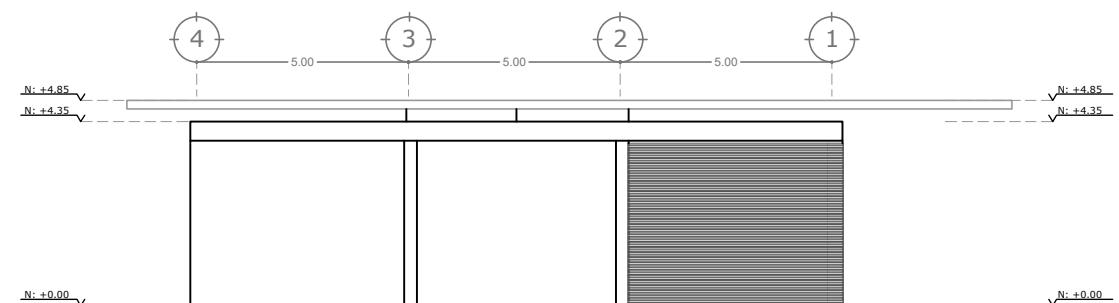


Figura 76. Fachadas Salones de Meditación y Yoga.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.10 Habitaciones Retiros

Planta alta

- 1. Hall de ingreso
- 2. Cocina

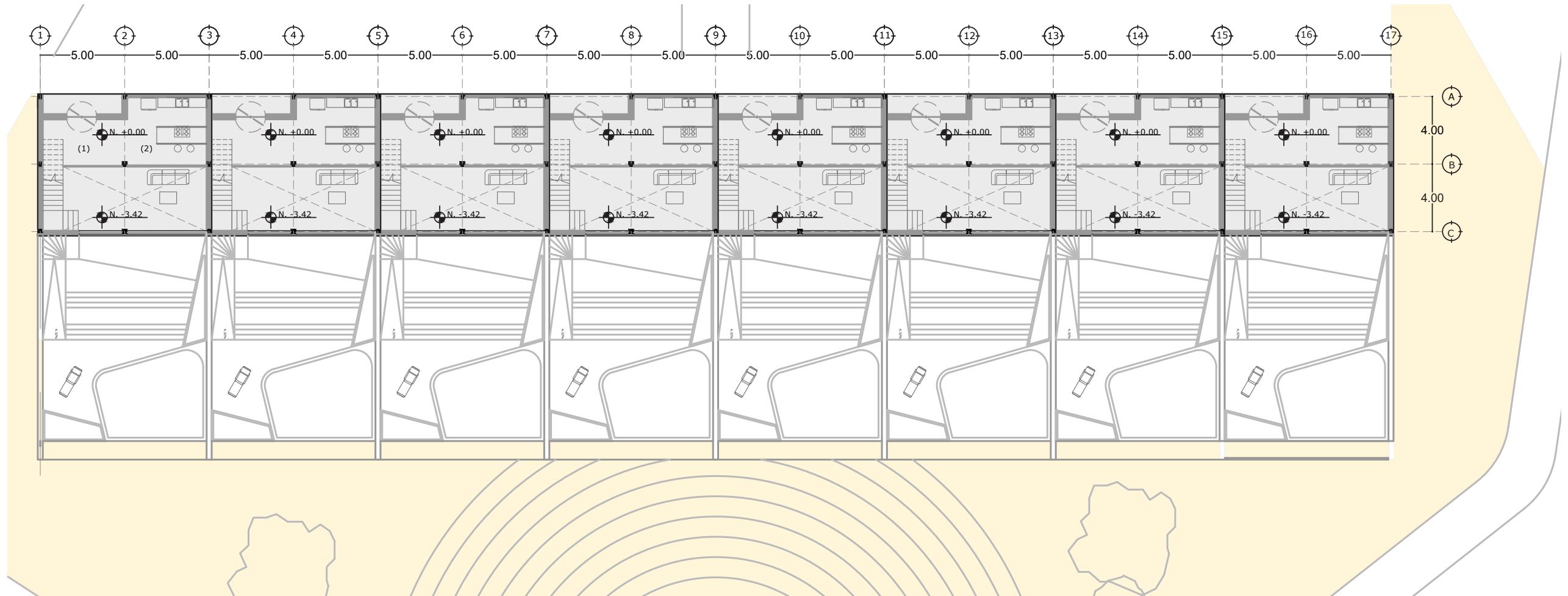


Figura 77. Planta Alta Habitaciones Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



Planta baja

- 1. Baño
- 2. Ducha
- 3. Chimenea
- 4. Área cama
- 5. Mesa comedor
- 6. Sala

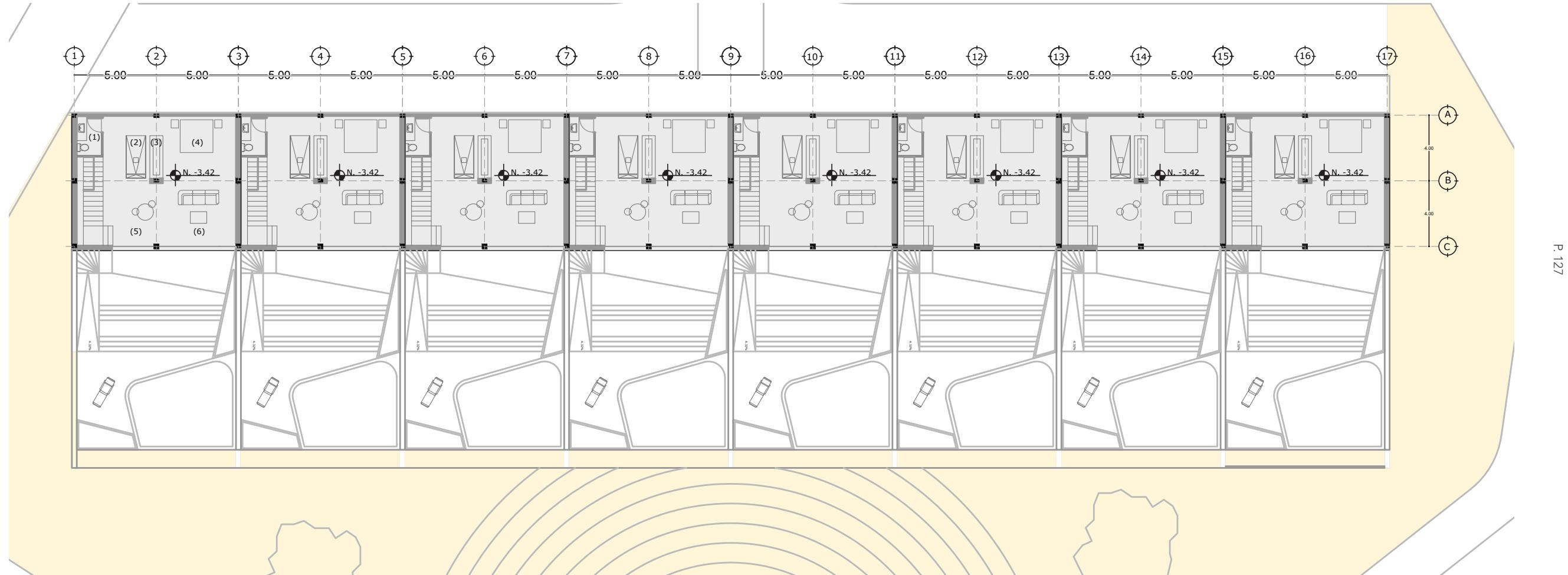
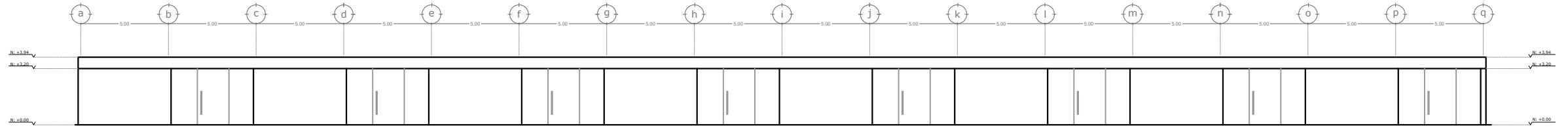


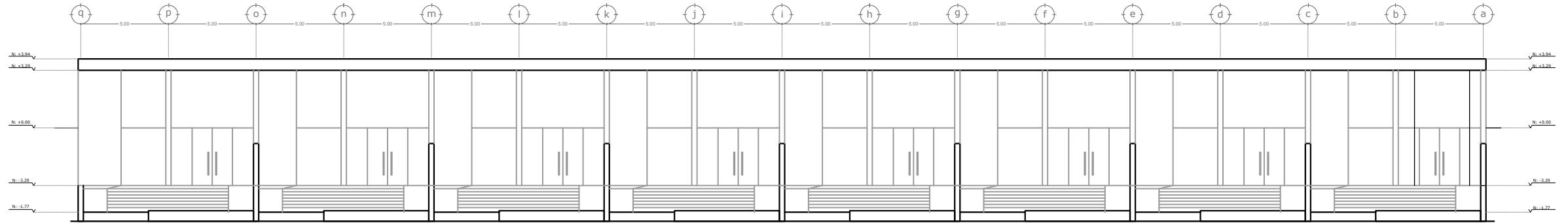
Figura 78. Planta Baja Habitaciones Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



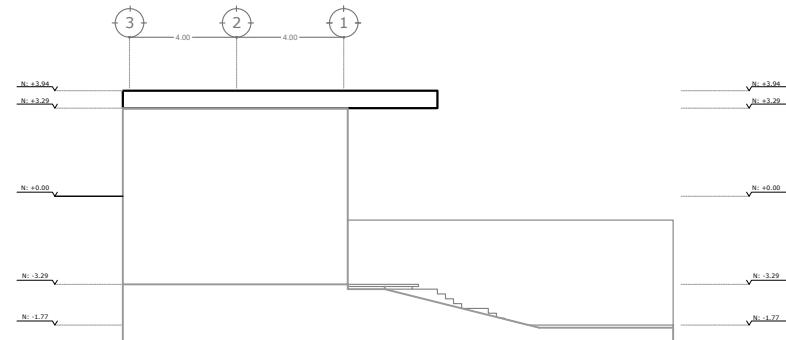
Fachada Frontal



Fachada Posterior



Fachada Lateral Derecha



Fachada Lateral Izquierda

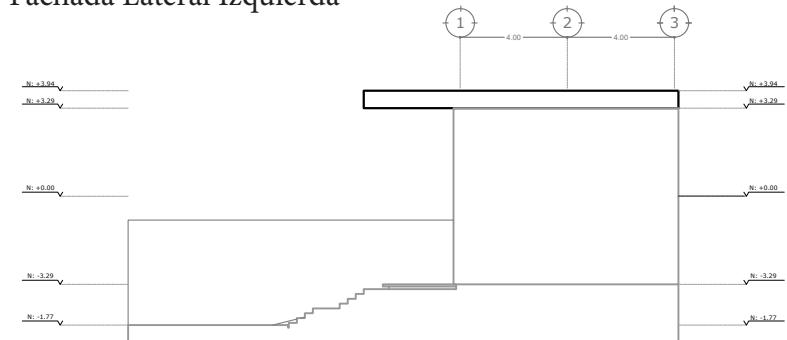


Figura 79. Fachadas Área Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



4.9.11 Áreas al Aire Libre



A parte de las áreas interiores, se proponen espacios para realizar actividades al aire libre que tengan un enfoque con los elementos de la tierra, siendo estos: aire, tierra, agua y fuego, que en unión con la naturaleza contribuyen a la salud de las personas estimulando los sentidos.

El aire se lo puede apreciar en la brisa natural que formara parte de todas las actividades realizadas en el exterior.

Para el espacio de la tierra se planteó un sitio de huertos de ocio, que al tener el individuo contacto con comida y la tierra como elemento, fomentan los hábitos alimenticios y nutricionales. Además, se vuelve una actividad física que ayuda a tener una distracción (Mejias, 2013). Como parte de la tierra también se diseñó el juego de laberinto, donde la persona utiliza su cuerpo físico y mental priorizando la capacidad motora al estimular su pensamiento lógico, lo que potencia la concentración y ayuda a encontrar una solución en base a un objetivo desde el inicio del juego con una entrada y al encontrar una salida (Vélez, 2017).

El agua puede influenciar en la mente de las personas de distintas maneras relacionadas con la vista, el tacto y el oído. Por este motivo el diseño que se proyectó con el agua es desde sus diferentes aspectos. Visualmente en el centro se puede apreciar las masas de agua en todo su alrededor al estar integradas al paisajismo con jardines aterrazados de agua, que al caer sobre los desniveles del terreno estimula al oído.

Figura 80. Perspectiva Habitaciones Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.9.12 Cortes Arquitectónicos

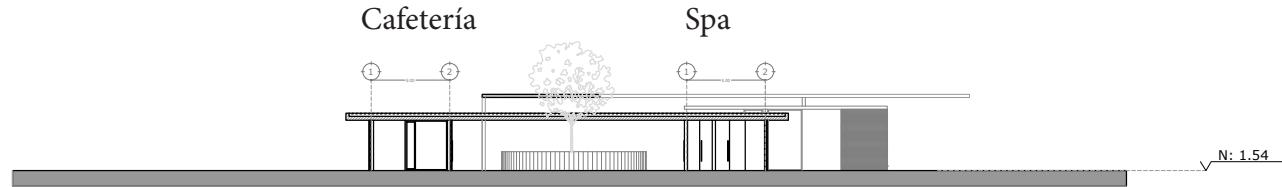


Figura 81. Corte Cafetería y Spa.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

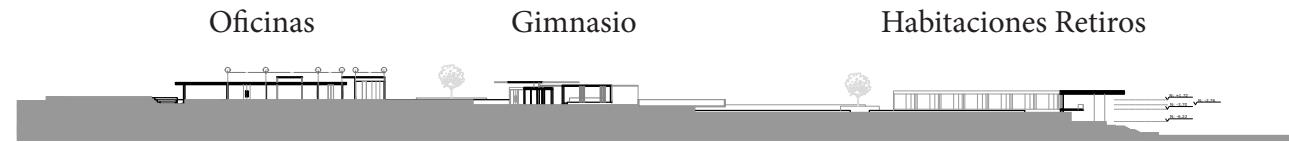


Figura 82. Corte Oficina - Gimnasio - Habitaciones Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

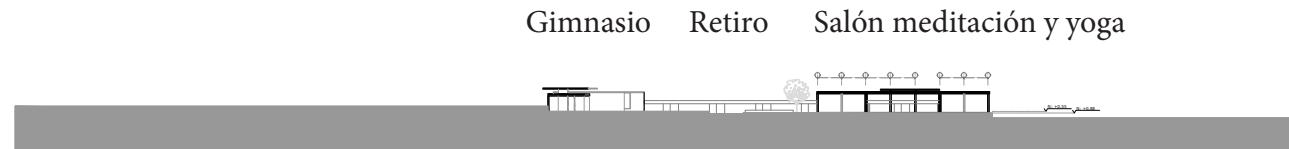


Figura 83. Cortes Gimnasio - Habitaciones Retiro - Salón Meditación y Yoga.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

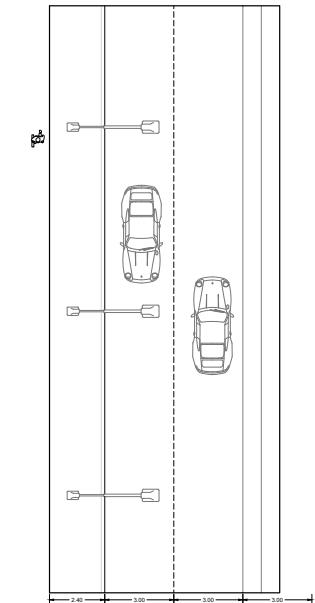
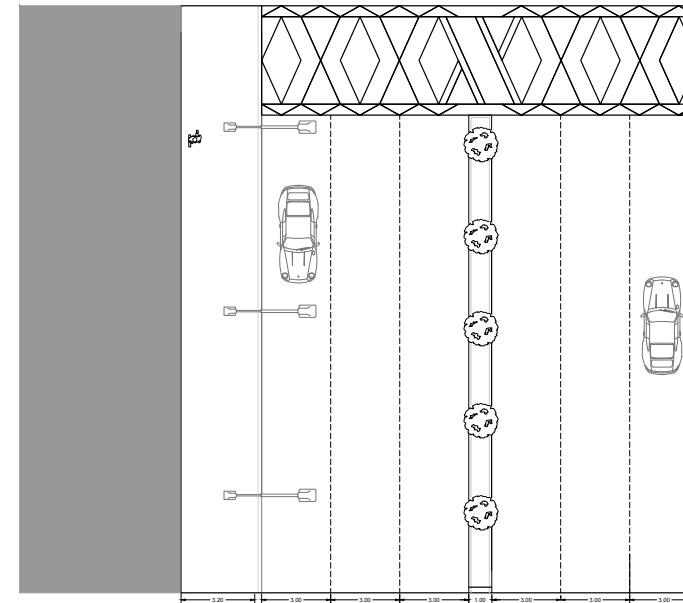
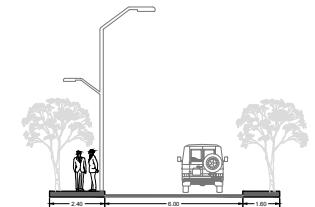
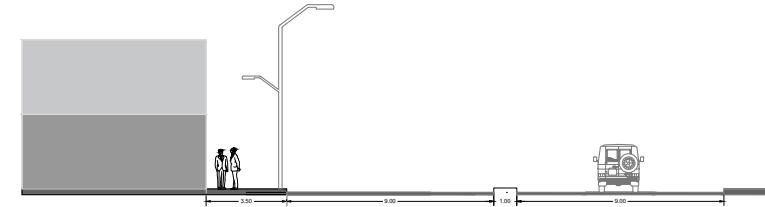


Figura 84. Corte Avenida Interoceánica.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Figura 85. Corte Pasaje Pana Norte.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.10 Forma para la Relajación Mental

4.10.1 Volumetría Arquitectónica

El concepto volumétrico y distribución del proyecto se elaboró a partir del núcleo central del proyecto. Teniendo en cuenta que la persona que tiene un centro alineado, tiene la capacidad de evidenciar un entorno más positivo con la ayuda de ciertos componentes que permiten sentirse en tranquilidad. Por este motivo los volúmenes arquitectónicos se diseñaron en base a jardines centrales donde se desenvuelve el diseño de estos. Los volúmenes arquitectónicos se vuelven estímulos sensoriales con espacios que son instrumentos capaces de condicionar una conducta modificando nuestra forma de pensar y de sentir. Así mismo, las formas que se utilizaron para el diseño son lineales y ligeras emitiendo rasgos de la filosofía zen para obtener un espacio que brinde frescura y se sienta balanceado (Agudelo, 2021).

Mediante los volúmenes planteados se identifica el centro con una tipología arquitectónica, donde las vistas y los espacios abiertos son primordiales para entablar una conexión con el exterior. A partir de esto se crean ejes visuales y de circulación que se envuelven con el entorno natural que rodea a la edificación.

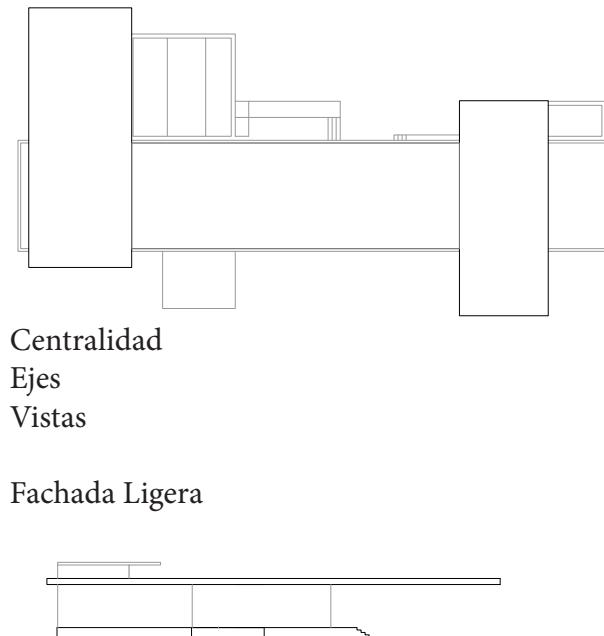


Figura 86. Desarrollo Volumétrico.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

Es importante que el diseño se vuelva un espacio de confort por lo que todos los pasillos de circulación son techados para la comodidad del usuario. El diseño de losas se fue desarrollando a partir de la rotación de las mismas para proyectar techos entrelazados desenvolviéndose en creaciones sencillas con direccionalidad que se caractericen por su trazo horizontal estableciendo un proyecto que emita paz y orden.

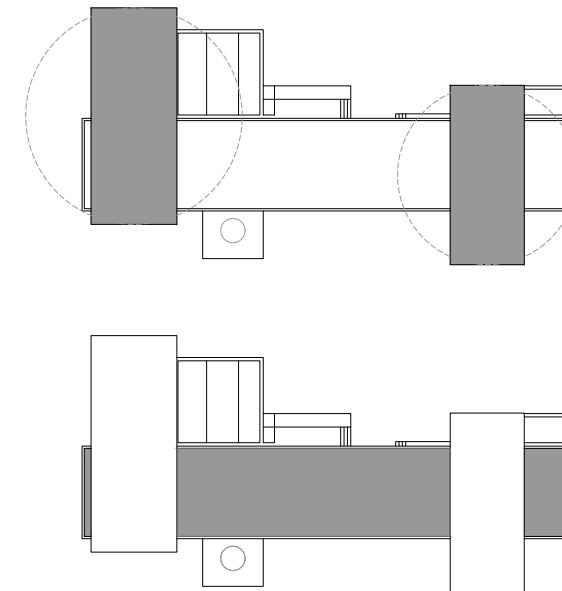


Figura 87. Plano Rotación de Losas.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.11 Naturaleza como Complemento Arquitectónico

En la actualidad se ha comprobado que uno de cada 4 adultos tiene problemas de salud mental; por esta razón la naturaleza es un elemento de mucha importancia en la vida de los seres humanos y en la salud. La tierra y su esencia natural tiene múltiples efectos positivos en el ser humano, ayuda a estabilizar la salud física, la salud mental y el bienestar emocional. Las personas que pasan más tiempo en la naturaleza crean un proceso químico en su cerebro que emite energía saludable y ayuda a perder la fatiga cognitiva, baja los niveles de estrés al presenciar sus paisajes que emiten calma y produce un estado de relajación. Todas estas sensaciones crean un ámbito saludable que aporta a la mejora de una buena calidad de sueño, lo que contribuye a un estado de ánimo positivo. Los espacios verdes y sus componentes generan un ambiente rehabilitante que genera beneficios automáticos y que permite crear un espacio de reflexión y experimentar un encuentro con nosotros mismos, combatiendo la depresión (Dago et al., 2021).

A partir de este estudio se plantea la integración de vegetación en todo el centro con distintos paisajes, con jardines húmedos y jardines secos. De igual manera se implementaron jardines tipo

4.12 Materiales que Transmiten Sanación

núcleo dentro de cada volumen arquitectónico. Los jardines húmedos se manejan con arborización de distintas especies que generen sombra, un atractivo visual al ser ornamentales y también que generen alimento al incluir árboles frutales. Es decir, el centro estará rodeado de árboles con el objetivo de que sea un bosque con vistas naturales existentes.

Los jardines Zen se diseñaron para dar un contraste con el jardín húmedo y poder obtener un equilibrio; son espacios que al ser más sencillos y lineales dan un aspecto de tranquilidad. Los jardines Zen tienen como objetivo interpretar paisajes de la naturaleza a través de materiales como la arena y la grava, volviéndose un espacio elegante que favorece la reducción de la depresión a través de su belleza y simplicidad (Project, 2020).

Los materiales del centro juegan un papel importante al ser el primer impacto visual al ingresar al lugar. Siendo la naturaleza un componente tan importante en el desarrollo del lugar, se proyectaron materiales naturales para la instalación exterior e interior con un aspecto natural y de descanso. De esta manera se utilizaron 5 materiales principales para el proyecto que instalados por separado y en conjunto crean ambientes simples y acogedores que transmiten comodidad, confort y paz.

4.12.1 Hormigón

El hormigón junto con la madera crea un entorno acogedor y elegante, se vuelven materiales que contrastan y dan equilibrio al proyecto. En conjunto crean el ambiente neutro y ligero que se quiere lograr en el centro, así también este material es aislante acústico y térmico. En el proyecto se utiliza en las losas con verdes, lo que hace que en contraste con la madera y la pared blanca sobresalga la forma lineal de la misma, a través de poder observar distintos tonos en la fachada.



Figura 88. Textura Hormigón.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.12.2 Madera

La madera es un material bondadoso que permite ser usado en espacios interiores y exteriores de distintas formas, aportando una visual cálida y generando ambientes de confort. Se adapta a las necesidades del lugar, que además de ser agradable visualmente, ayuda a absorber el ruido al convertirse en aislante acústico y a mantener la temperatura adecuada al ser un aislante térmico. De esta manera la madera ayuda a cumplir con los requisitos del centro al querer emitir un ambiente agradable y cómodo. Dentro de un ambiente cerrado también se puede apreciar el agradable olor que emite este material dando al lugar la sensación de un entorno natural. En el centro principalmente se utiliza la madera seike para las fachadas, instalándola horizontalmente, y en los interiores las paredes utilizan madera laminada.



Figura 89. Textura Madera.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.12.3 Vidrio

El vidrio es un material primordial al ser un componente que ayuda a conectar con el mundo exterior dando un estímulo visual que al mismo tiempo crea independencia en los espacios. Para los espacios interiores, el vidrio contribuye a que los espacios se sientan amplios al tener luz natural que también permite tener una temperatura y ambientación agradable. De la misma manera, el vidrio transmite un estilo simple que al ser mezclado con otros materiales naturales crean un ambiente moderno y elegante.



Figura 90. Textura Vidrio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.12.4 Arena

La arena es un material primordial en el diseño del centro. Se utilizó de distintas maneras y colores para desarrollar los jardines secos ubicados alrededor de las edificaciones. Además, se le dio un uso específico en los cuartos independientes de meditación para radiar la propiedad natural de este material en un sitio que es necesario transmitir el sentimiento de tranquilidad y de conexión con la naturaleza. De esta manera la arena se vuelve parte de las tonalidades neutro que se escogieron para el desarrollo del proyecto.



Figura 91. Textura Arena.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

4.12.5 Metal

El metal es un material duradero que trabaja bien a la intemperie en pequeños detalles decorativos. En la fachada se diseñaron losas voladas alivianadas con un trazo lineal que completa el diseño ligero y sencillo de los volúmenes arquitectónicos. En el ambiente interior se utilizó el metal para las puertas de paso, dando un aspecto industrial y moderno. El color que se utilizó para el metal es gris oscuro, de esta manera se crea un juego de tonalidades entre todos los materiales envolviendo un entorno armonioso. Los colores y materiales que se utilizaron son sobrios y al mezclarse con la naturaleza se vuelven un paisaje agradable para los usuarios, en donde todos los componentes y elementos son prácticos y fáciles de combinar con el mobiliario interior acoplándose al aspecto natural y al lugar de sanación.

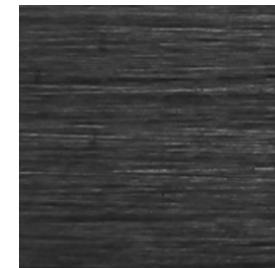


Figura 92. Textura Metal.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



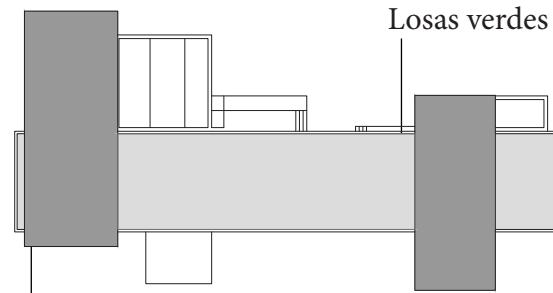
Figura 93. Materiales en Conjunto.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

05

MEMORIA TÉCNICA

5.1 Concepción Constructiva

La concepción constructiva del proyecto se basa en una estructura con ejes de 5x5 m, columnas de 30x30 y vigas de 20x40 cm de hormigón armado. Las losas que se proyectaron en el diseño son: la losa de cimentación de 10 cm, losas verdes de 20cm de hormigón armado más 20 cm de capa vegetal y losas de placas de acero voladas. Para que el concepto se desarrolle en el diseño se crearon los volúmenes con distintas alturas en fachadas e internamente siguiendo la tipología ordenada y simple, emitiendo un equilibrio.



Losas metálicas voladas
 Figura 95. Losas
 Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

- Columnas
- Mampostería

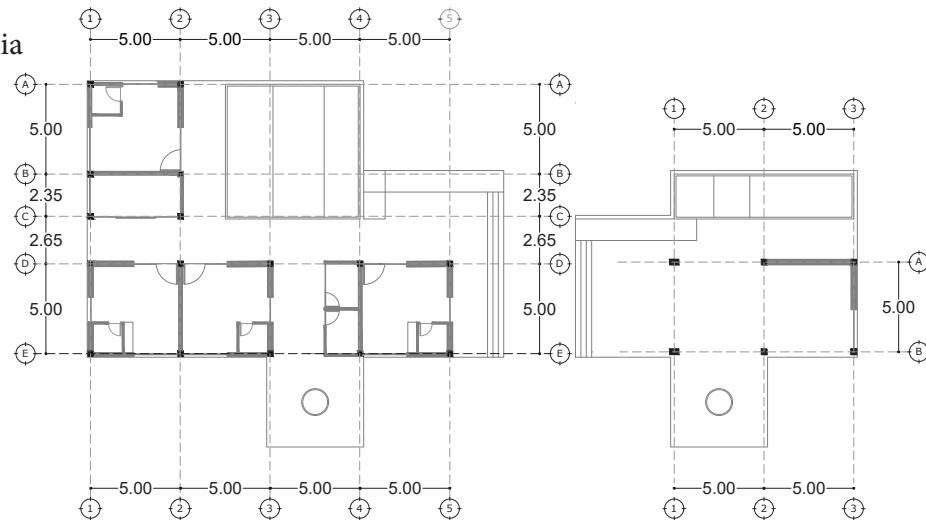
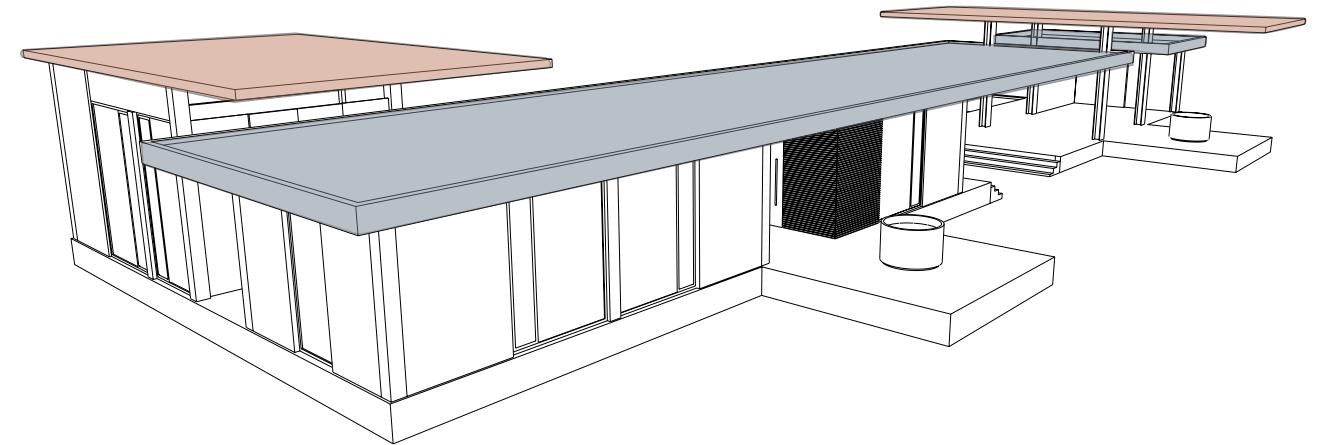


Figura 94. Malla Estructural, Área Psicología.
 Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



- Losas metálicas voladas
- Losas verdes

Figura 96. Perspectiva Losas.
 Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

5.2 Cortes Estructurales

- 1. Consultorio 2
- 2. Consultorio 3
- 3. Pasillo
- 4. Cafetería
- 5. Consultorio 4
- 6. Área de descanso

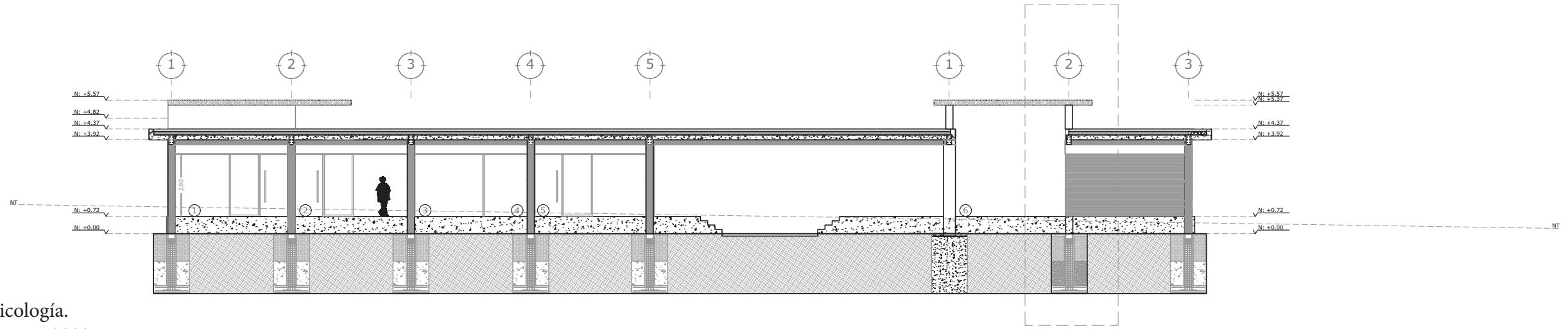


Figura 97. Corte Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022

- 1. Jacuzzi
- 2. Recepción
- 3. Pasillo
- 4. Cafetería
- 5. Piscina

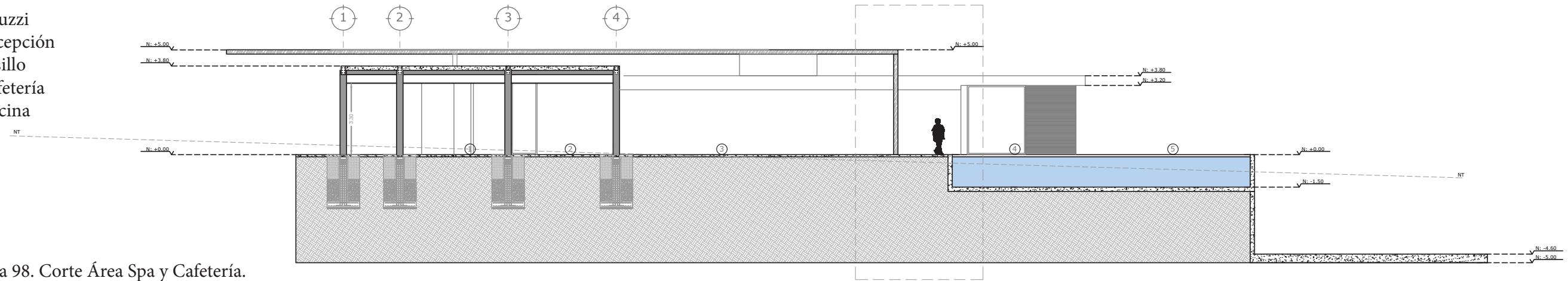


Figura 98. Corte Área Spa y Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



- 1. Baños
- 2. Pasillo
- 3. Gimnasio
- 4. Área exterior
- 5. Piscina

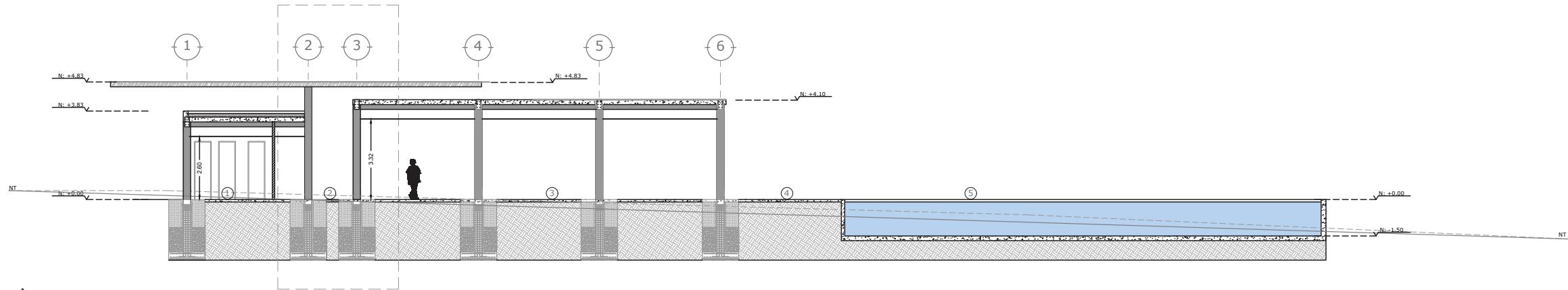


Figura 99. Corte Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022

- 1. Hall de ingreso
- 2. Cocina
- 3. Habitación
- 4. Porche
- 5. Jacuzzi
- 6. Mirador

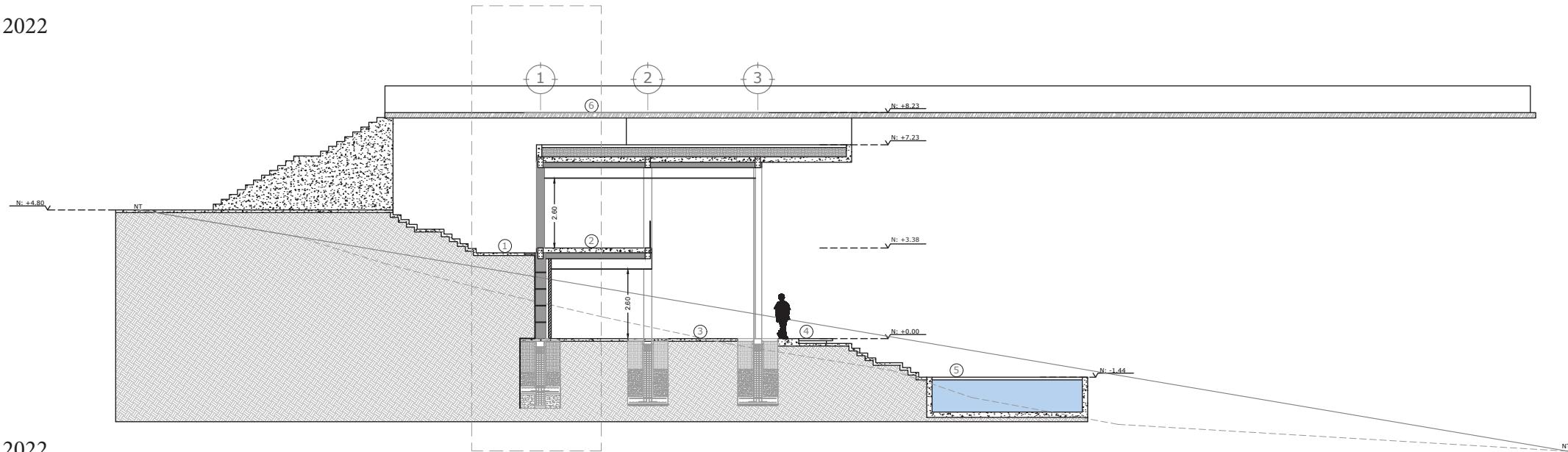


Figura 100. Corte Área Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.



5.3 Cortes por Muro

1. Cubierta metálica
2. Columna de hormigón 30x30
3. Césped
4. Impermeabilización losa
5. Losa de hormigón
6. Microcemento
7. Losa de cimentación 1.90x2.50
8. Cuello de zapata
9. Dado de hormigón
10. Replanteo

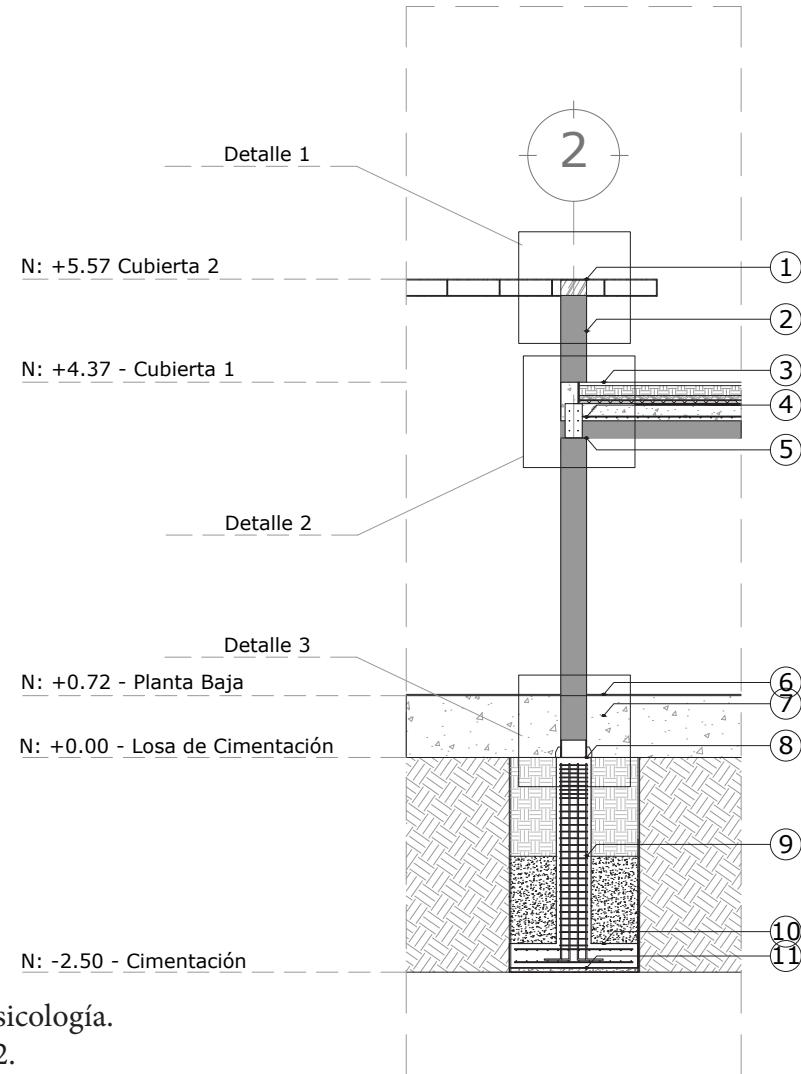


Figura 101. Corte por Muro Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

1. Cubierta metálica
2. Columna metálica
3. Cubierta de hormigón
4. Fachada volumen cafetería
5. Microcemento
6. Losa de cimentación 10 cm
7. Piscina
8. Muro de piscina
9. Tierra existente

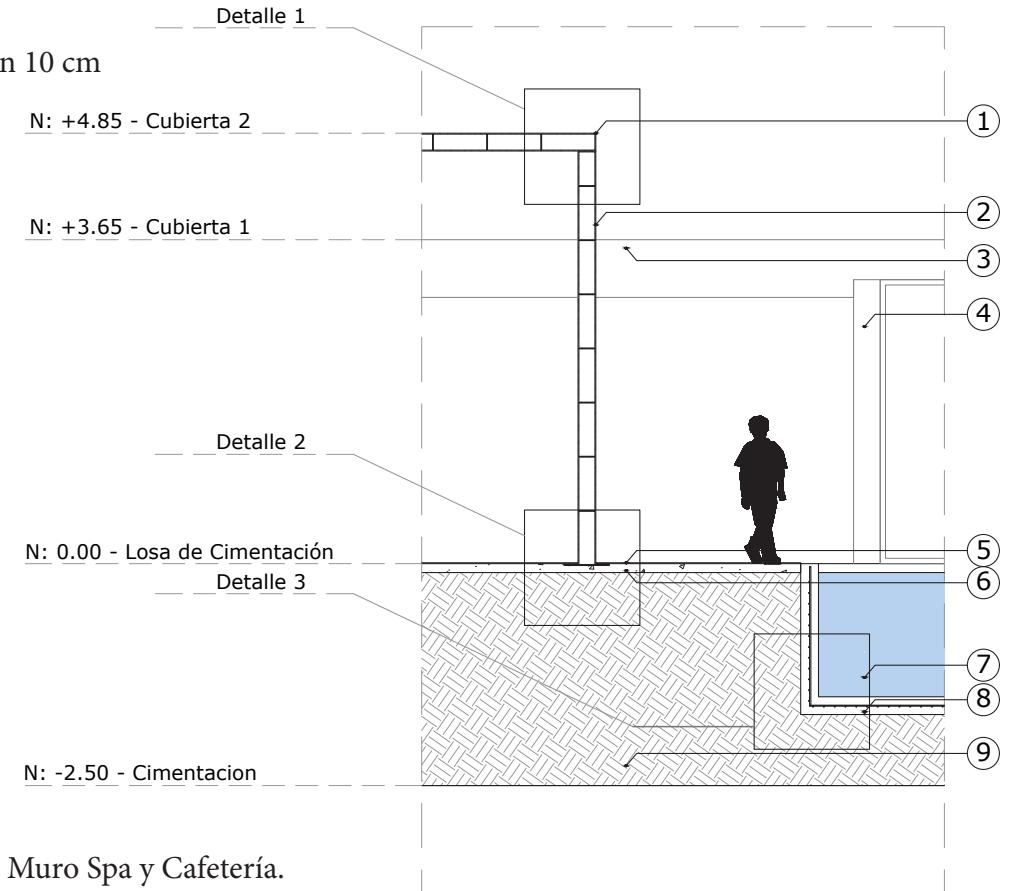


Figura 102. Corte por Muro Spa y Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

1. Cubierta metálica
2. Losa de hormigón armado
3. Viga de hormigón 20x40
4. Gypsum
5. Columna de hormigón 30x30
6. Caucho en piso
7. Losa de cimentación
8. Cuello de zapata
9. Dado de hormigón 1.90x2.50
10. Replanteo

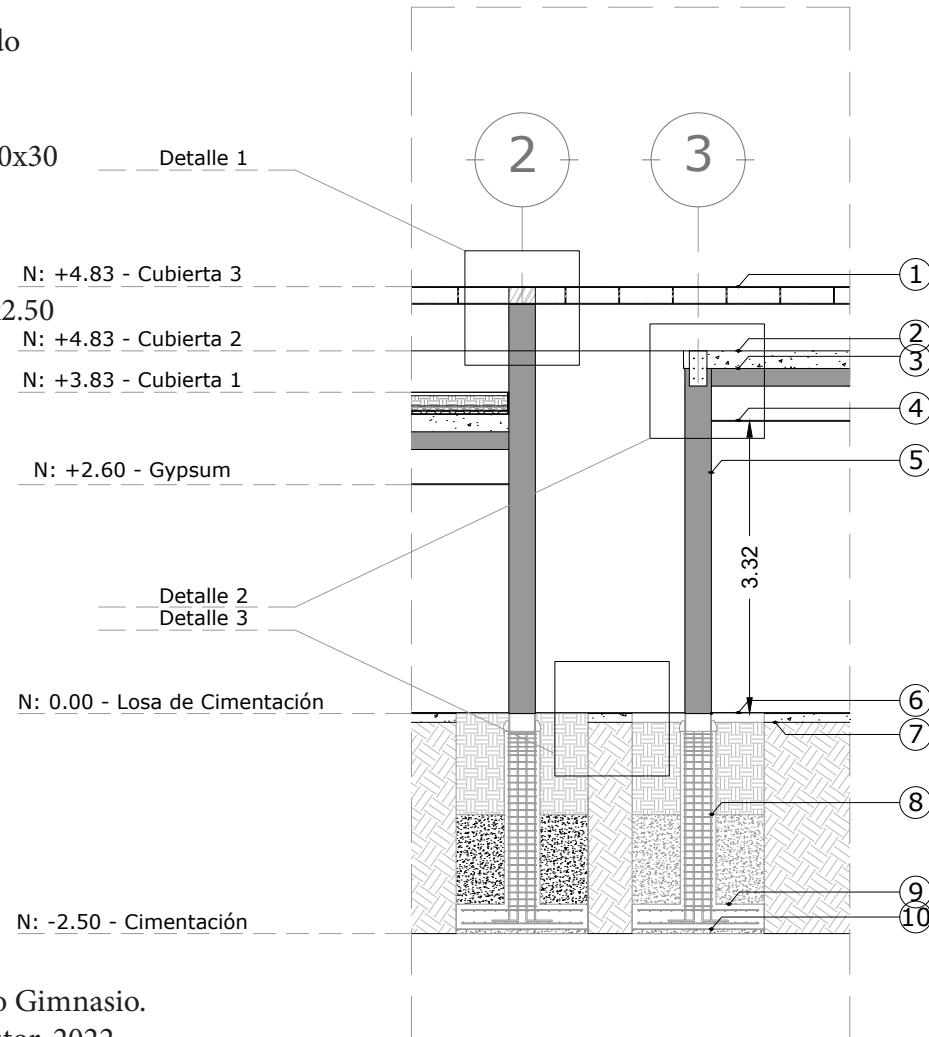


Figura 103. Corte por Muro Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

1. Pasamanos
2. Cubierta metálica
3. Impermeabilización losa
4. Losa de hormigón
5. Viga de hormigón 30x40
6. Gypsum
7. Losa de hormigón
8. Viga de hormigón 30x40
9. Gypsum
10. Microcemento
11. Losa de cimentación

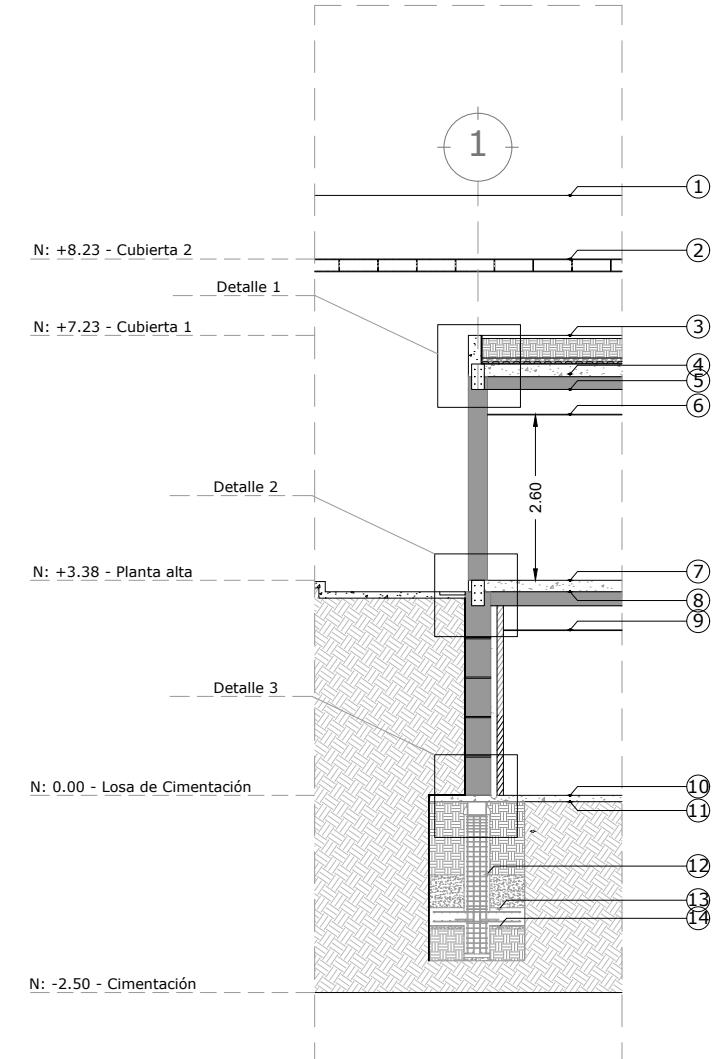
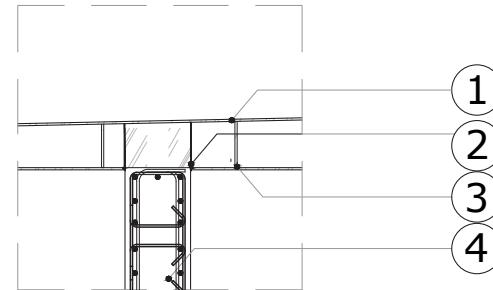


Figura 104. Corte por Muro Área Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

5.4 Detalles Constructivos

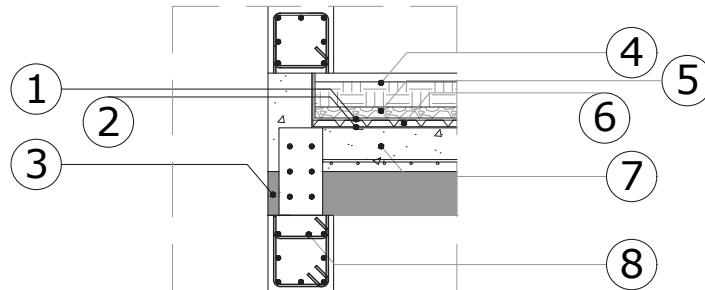
Detalle 1

1. Retícula metálica con 2% de caída con placas de acero
2. Correas placas de acero
3. Placa metálica unión cubierta con columna
4. Soldadura cubierta metálica-columna
5. Columna de hormigón 30x30 cm



Detalle 2

1. Membrana drenante
2. Pintura y malla impermeabilizantes
3. Viga de hormigón armado de 20x40 cm
4. Tierra
5. Ripio
6. Membrana drenante
7. Losa de hormigón armado
8. Columna de hormigón armado



Detalle 3

1. Columna de hormigón armado
2. Capas hormigón pulido
3. Losa de cimentación
4. Tierra de relleno
5. Zapata

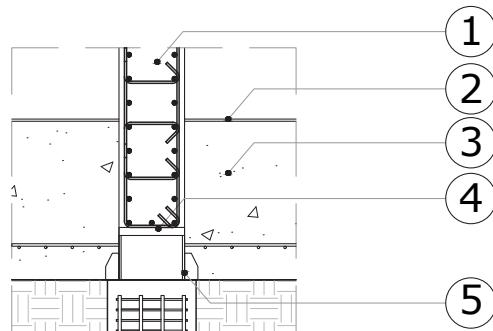
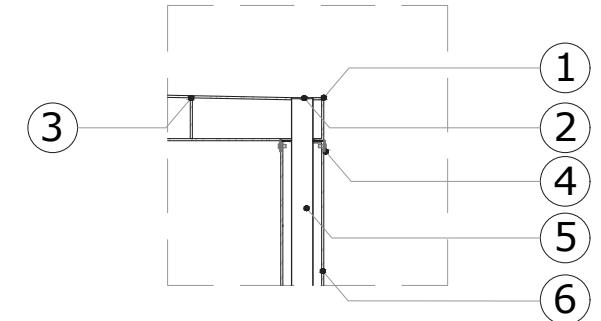


Figura 105. Corte Área Psicología
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

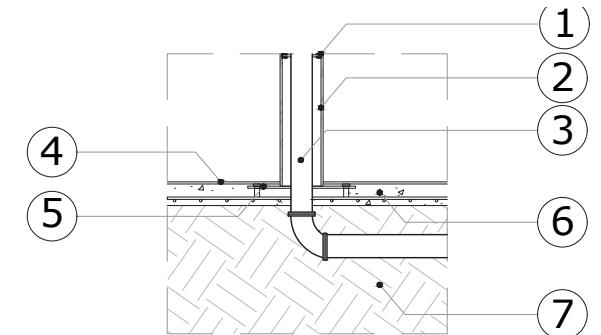
Detalle 1

1. Retícula metálica losa con 2% de caída con placas de acero
2. Sumidero
3. Correas placas de acero
4. Remaches de retícula metálica
5. Bajante de 4" para desalojo de lluvia
6. Retícula metálica columna



Detalle 2

1. Remaches de retícula metálica
2. Retícula metálica columna
3. Bajante de 4" para desalojo de lluvia
4. Hormigón pulido
5. Placa metálica y tuerca de anclaje
6. Losa de cimentación
7. Tierra de relleno



Detalle 3

1. Hormigón armado piscina
2. Masillado
3. Agua
4. Masilla pegante
5. Porcelanato
6. Tierra de relleno

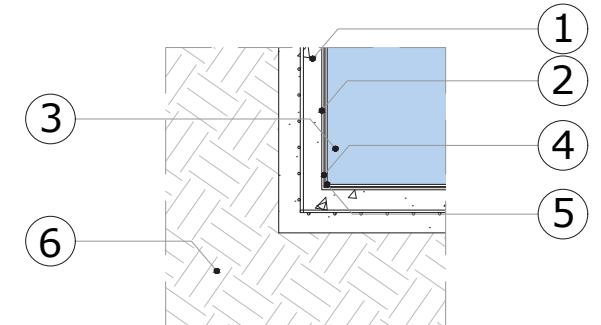
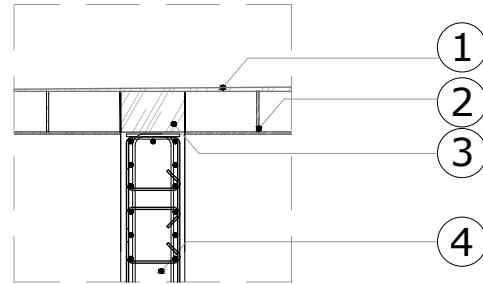


Figura 106. Corte Área Spa y Cafetería.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

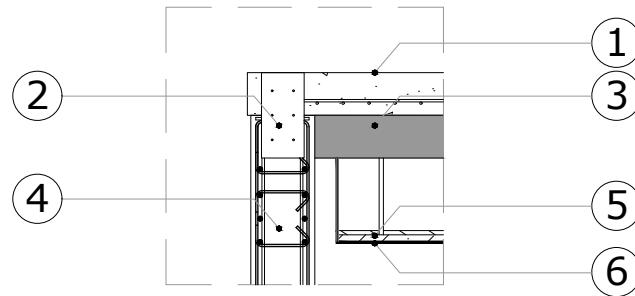
Detalle 1

1. Retícula metálica con 2% de caída placas de acero
2. Correas placas de acero
3. Placa metálica para unión con columna
4. Columna de hormigón armado 30x30



Detalle 2

1. Losa de hormigón armado
2. Viga de hormigón armado 20x40 cm
3. Viga de hormigón armado 20x40 cm
4. Columna de hormigón armado 20x40 cm
5. 20x40 cm
6. Perfil de aluminio
7. Plancha de gypsum



Detalle 3

1. Piso de caucho
2. Junta constructiva de piso
3. Cámara de aire
4. Losa de cimentación
5. Tierra de relleno

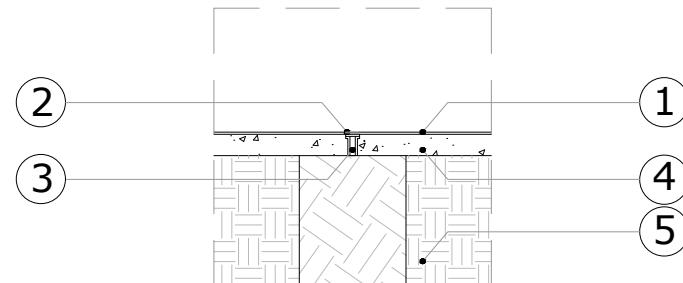
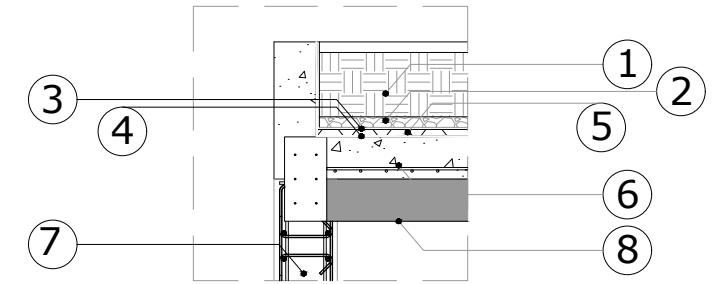


Figura 107. Corte Gimnasio.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

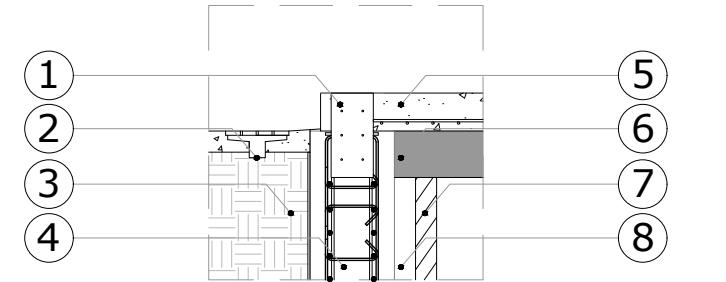
Detalle 1

1. Césped
2. Tierra
3. Ripio
4. Geotextil
5. Membrana drenante
6. Pintura y malla impermeabilizantes
7. Losa de hormigón armado
8. Viga de hormigón armado
9. Columna de hormigón armado



Detalle 2

1. Viga de hormigón armado 20x40
2. Desagüe de 3"
3. Tierra terreno
4. Diafragma
5. Losa de hormigón armado
6. Viga de hormigón armado 20x40
7. Pared de bloque de 10 cm
8. Cámara de aire



Detalle 3

1. Diafragma
2. Geotextil
3. Dren francés
4. zapata
5. Paso para drenaje
6. Cámara de aire
7. Pared de bloque de 10 cm
8. Losa de cimentación
9. Tierra

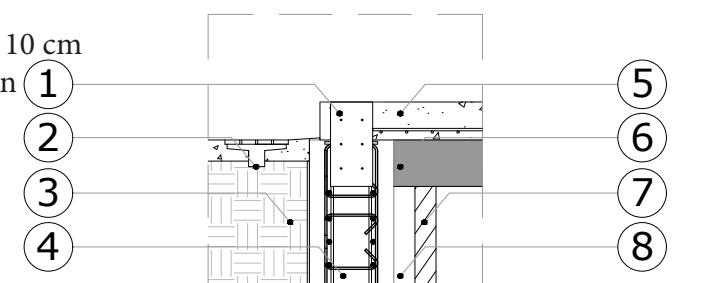


Figura 108. Corte Área Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

5.5 Isometría Explotada y Esqueleto

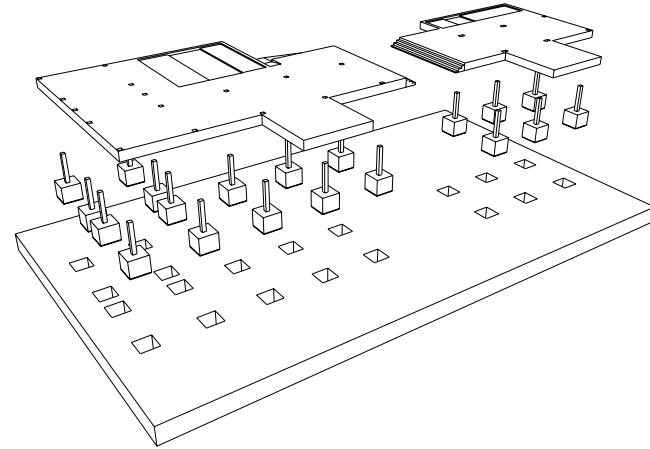


Figura 109. Isometría Explotada Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

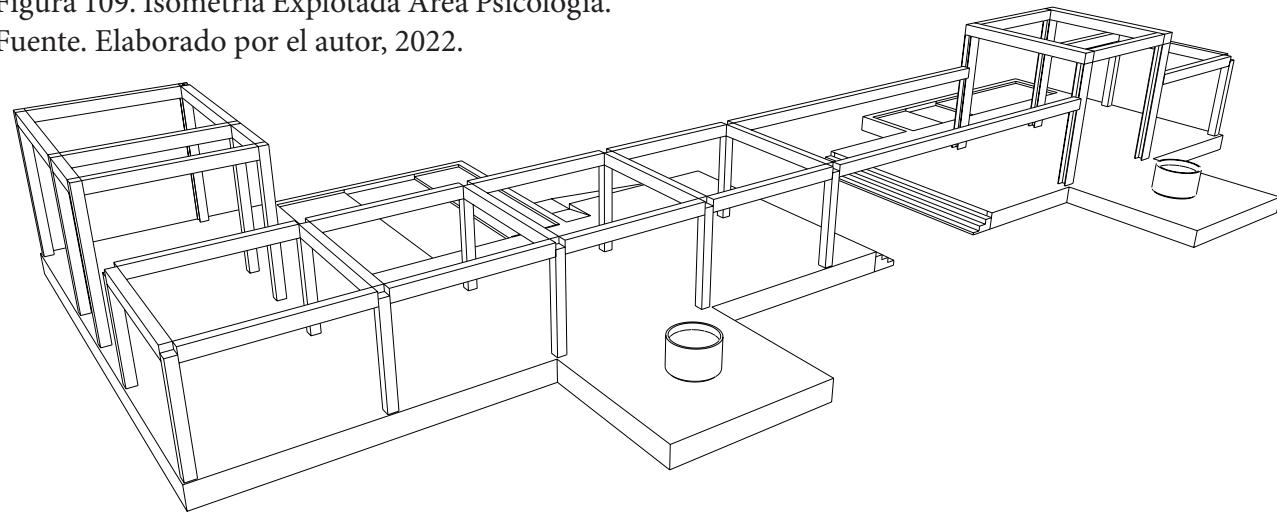


Figura 110. Esqueleto Área Psicología.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

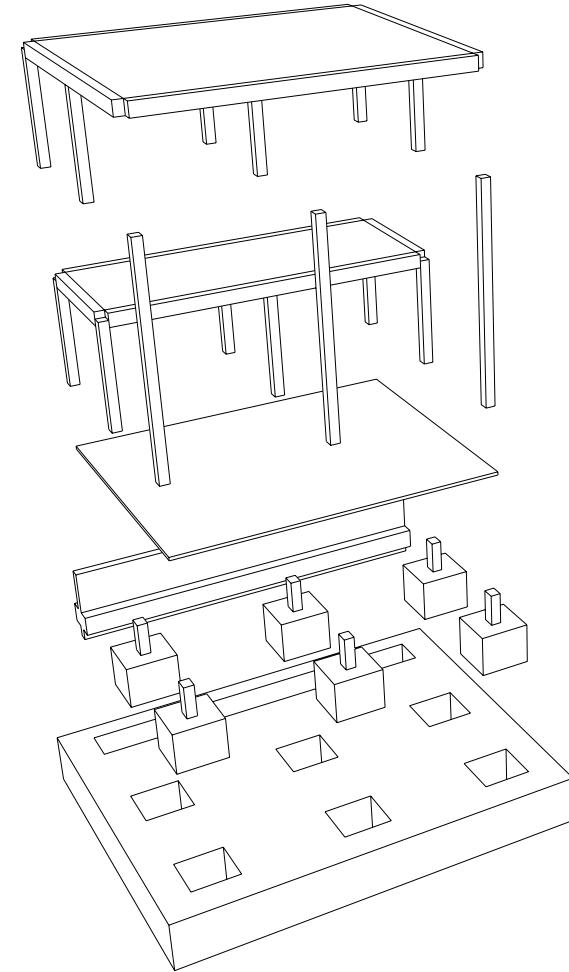


Figura 111. Isometría Área Retiro.
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

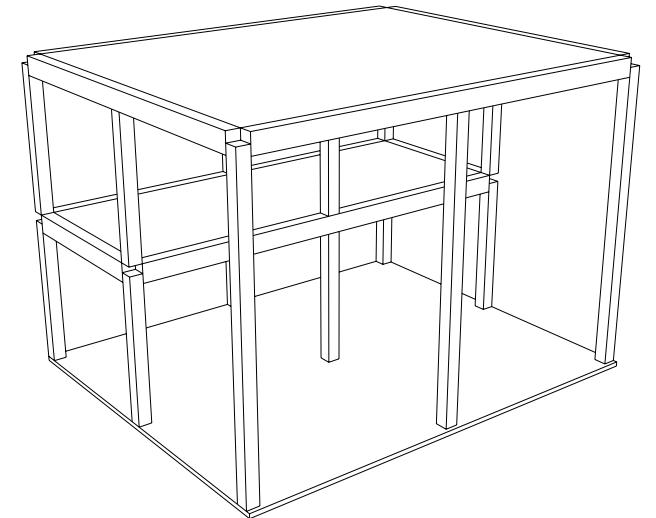


Figura 112. Esqueleto área retiro
Fuente. Elaborado por el autor, 2022.

06

CONCLUSIÓN

6.1 Conclusión

El análisis realizado a lo largo de esta investigación permite arribar a las siguientes conclusiones:

- La arquitectura define el lugar y en conjunto con la naturaleza se potencian espacios que emiten sensaciones a través de la parte física y emocional. Ambas son imprescindibles al momento de construir ya que se complementan al crear espacios con vida y al proporcionar espacios de calidad y acogedores. La arquitectura y sus complementos ayudan a proyectar espacios para el desarrollo de procesos de curación enfocados en el bienestar y la salud de la persona lo largo de la historia. Además, se ha destacado la importancia del diseño arquitectónico como elemento fundamental para diferentes tratamientos de la salud física y mental.
- A través de los patrones del Diseño Biofílico, los materiales y la distribución se planteó crear un vínculo entre los elementos naturales y arquitectónicos para crear una relación mutua entre las personas y la edificación promoviendo la curación a través de espacios de pertenencia y estabilidad que influya en el desarrollo del usuario.

- La arquitectura curativa se desenvuelve a través de componentes específicos que fomentan la sanación tales como: los materiales, las formas, los colores, la naturaleza y sus elementos (aire, fuego y tierra). El ser humano es el actor principal como usuario de la arquitectura, mediante las distintas emociones y sensaciones que lo activan a través de los sentidos: la vista, el oído, el olfato y el tacto. Aplicación que amerita indagarse en cuanto a su impacto real en proyectos a futuro o construidos, con el fin de proyectar si es verdad.
- Estas aproximaciones pueden ser importantes, no solo para el diseño de espacios curativos, sino que amerita su revisión para el diseño de espacios con necesidades enfocadas en mejorar la salud de los seres humanos, basados en el bienestar tales como: espacios de rehabilitación, psiquiátricos, hospitales, entre otros centros de salud, enfocados principalmente en mujeres y hombres de 20 a 45 años. Esto se sustenta en el hecho de que la gran mayoría de usuarios de ambos sexos sufren de depresión empezando la adolescencia o al comienzo de la adultez de acuerdo a distintos factores (Plus, 2021).

- A través del estudio realizado se considera que la arquitectura puede formar un espacio básico para la vida de los seres humanos y al tener un propósito sanador que produce efectos positivos en las personas, con la capacidad de manifestarse como arquitectura curativa.
- La intención de la arquitectura curativa es que las personas puedan desenvolverse mejor dentro de un espacio que les emite seguridad y comodidad a través de diferentes cualidades espaciales. A este punto se añade la importancia de entender la funcionalidad de los espacios individuales que permiten a la persona hacer introspección que en el tiempo de la vida diaria no se logra. Estos espacios no están relacionados con el espacio social, sino con los lugares perceptivos, emocionales y secuenciales que permite al individuo poder incorporarse a las actividades sociales.
- La arquitectura como tal es un espacio que presta un servicio que responde a la mejora del usuario enfocándose en una recuperación rápida y efectiva siendo esta un tipo de medicina alternativa. No solo es el espacio individual de introspección, sino que resulta necesario el vincularlo con el espacio de soporte social y

profesional. Esta combinación de diferentes tipos de espacios se aplica en el proyecto y puede resultar de mucha utilidad para todo tipo de lugares de curación. El espacio sanador recomienda que la arquitectura y sus equipamientos deben proporcionar privacidad, soporte social, confort, acceso al ambiente externo y variedad de experiencias para obtener distintas sensaciones agradables (Bulla, 2014).

- La arquitectura tiene tres aspectos importantes: la función, que se llevó a cabo a partir de espacios de descanso y sanación a través de las distintas actividades dentro de la edificación y en el exterior relacionándose con la naturaleza de acuerdo al proceso de cada persona. El lugar, siendo esta la base principal como enfoque al entorno y el diseño que se realizó. Y la técnica, como forma de emitir a través de los elementos de la arquitectura y naturaleza que componen un visual atractivo (Antonio Arnesto, 2000).
- De acuerdo al estudio realizado y los espacios analizados se expone que la arquitectura y la sanación en conjunto tienen la capacidad de revertir emociones negativas para que el ser humano renazca despertando su conciencia interna con una esperanza nueva.

07

BIBLIOGRAFÍA

7.1 Bibliografía

Agudelo, D. (2021). Centro en salud mental desde la agricultura. La arquitectura como tratamiento. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/26275/1/Artículo - Agro zen - Daniel Agudelo Ricaurte %281%29.pdf>

Antonio Arnesto. (2000). Arquitectura y naturaleza. https://upcommons.upc.edu/bitstream/handle/2099/10502/DPA_16_34_ARMESTO.pdf

Aviles, G. (2013). Arquitectura visual. <https://www.interempresas.net/Iluminacion/Articulos/224019-Arquitectura-visual-blog-de-Gustavo-Aviles.html>

Bertrand, R. (2004). La conquista de la felicidad.

Browning, W., Ryan, C., & Clancy, J. (2014). 14 PATRONES DE DISEÑO BIOFÍLICO. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.terrapinbrightgreen.com/wp-content/uploads/2016/10/14-Patrones-Terrapin-espanol_para-email_1.4MB.pdf

Bulla, S. (2014). Arquitectura como otro elemento que cura. <https://repository.ucatolica.edu.co/bitstream/10983/1938/1/ARQUITECTURA COMO OTRO ELEMENTO QUE CURA.pdf>

Castell, C. (2020). Artículo especial Naturaleza y salud: una alianza necesaria Nature and health: a necessary alliance. *Gac Sanit*, 34(2), 194–196. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2019.05.016>

Dago, Y., Hernandez, Y., & Chacon, S. (2021). La salud mental y su relación con el medio ambiente. <https://ambimed2021.sld.cu/index.php/ambimed/2021/paper/view/433/117>

Dateas. (2022). Pifo - Censo de Población, Densidad Poblacional y Superficie de Ecuador | Dateas.com. <https://www.dateas.com/fr/explore/censo-poblacion-densidad-superficie-ecuador/pifo-804>

ECUADOR, C. DEL. (2008). CONSTITUCIÓN DEL ECUADOR. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.acnur.org/fileadmin/Documentos/BDL/2008/6716.pdf>

El clima en Quito, el tiempo por mes, temperatura promedio (Ecuador) - Weather Spark. (2022). <https://es.weatherspark.com/y/20030/Clima-promedio-en-Quito-Ecuador-durante-todo-el-año>

Espinosa, A. (2018). Salud Mental. <https://www.ambb.org.ar/ojs/index.php/RCAMBB/article/view/2/pdf>

Fernandez, V. (2021). Insatisfacción, por qué somos inconformistas y cómo ver el lado bueno.

Inec. (2015). infografia-depresion. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Inforgrafias-INEC/2017/infografia-depresion.pdf>

INEC. (2017). REVISTA DE ESTADISTICAS Y METODOLOGIAS. https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/Bibliotecas/Revista_Estadistica/Revista_de_Estadistica_y_Metodologias_3.pdf

Leira, M. S. (2012). Manual de bases biológicas del comportamiento humano.

Leland M, R. (1993). Entender la Arquitectura. Harper-Collins Publishers, Inc. https://editorialgg.com/media/catalog/product/9/7/9788425217005_inside.pdf

Louv, R. (2015). Naturaleza y salud.

Macías, M. A. (2019). Yo soy el dueño de mi receta. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.uniandes.edu.co/bitstream/handle/1992/45040/u831394.pdf?sequence=1>

Maps, G. (2022). Pifo - Google Maps. <https://www.google.com/maps/place/Pifo/@-0.2314648,-78.3385732,14.52z/data=!4m5!3m4!1s0x91d5947d17a0b7c1:0xa97336a482c98d40!8m2!3d-0.2320259!4d-78.3369554>

Mejias, A. I. (2013). Contribución de los huertos urbanos a la salud. <https://revistascientificas.us.es/index.php/HyS/article/view/4298/3742>

Mercedes Muzquiz. (2017). LA EXPERIENCIA SENSORIAL DE LA ARQUITECTURA. https://oa.upm.es/47578/1/TFG_Muzquiz_Ferrer_Mercedes.pdf

Moñivas, A. (2017). VIVIR CON PLENITUD LAS CRISIS. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?>

Pallasmaa, J., & Alvarado, R. G. (2009). Tocando el mundo: Espacio vivencial, visión y hapticidad. *ARQUITECTURAS DEL SUR*, 27(36), 80–93. <http://revistas.ubiobio.cl/index.php/AS/article/view/826>

Pam.quito.gob. (2022). INFORMACIÓN PREDIAL EN UNIPROPIEDAD 5030265. https://pam.quito.gob.ec/mdmq_web_irm/irm/buscarPredio.jsf?jsessionid=6DAXu9aAATGTgRFZXTIYBXMvHnKPaQ5wbWHtSVKC.srv11xopenwildfly02

Parroquial, G. P. (2022). Información General. <http://www.pifo.gob.ec/web/index.php/contenido/item/informacion-general>

Plus, M. (2021). Depresión en adolescentes: MedlinePlus en español. <https://medlineplus.gov/spanish/teendepression.html>

Project, T. (2020). Todo sobre tu jardín zen en casa. <https://www.tindas.es/es/blog-de-interiorismo/decora-con-un-jardin-zen-en-casa/#:~:text=El jardín zen o Karesansui,de su belleza y elegancia.>

Restrepo, S., Alonso, M., Vallejo, S., & Alvarez, E. (2020). Educacion Sociedad y Empresa en tiempos de Covid 19. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.researchgate.net/profile/Stella-Vallejo-Trujillo/publication/351528112_Educacion_Sociedad_y_Empresa/links/609c328e299bf1259ecd8607/Educacion-Sociedad-y-Empresa.pdf

Rodriguez, G. (2004). El Poderoso Sentido del Olfato. www.cf.ac.uk/biosi/staff/jacob/teaching/sensory/olfact1.html4.

Rovayo.P. (2020). El sentido y los espacios de pertenencia. <https://mcaschool-edu.com/es/liveknowledge/articulos/ciencias-humanas-y-sociales/post-el-sentido-y-los-espacios-de-pertenencia>

Salud Y El Bienestar En El Entorno Construido, M. LA. (2014). 4 PATRONES DE DISEÑO BIOFÍLICO.

Sanchez. E. (2020). ¿Qué es la biofilia? - La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/que-es-la-biofilia/>

Sánchez, A. (2013). ¿Qué son los sentidos? | Parque Xenses Sitio Oficial. <https://www.xensespark.com/es/que-son-los-sentidos/>

Secretaría de Territorio, H. y V. (2021). Plan de ordenamiento y uso de suelo. pg.23.

Skyscrapercity. (2013). QUITO | Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre SkyscraperCity. <https://www.skyscrapercity.com/threads/quito-aeropuerto-internacional-mariscal-sucre-seqm-uio.314498/page-54>

Tonello, G. (2015). Luz y salud. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/10642/CONICET_Digital_Nro.14230.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ucha, F. (2011). Definición de Descanso. <https://www.definicionabc.com/general/descanso.php>

Varela, E. (2015). ARQUITECTURA AUDITIVA Y ESPACIO SONORO. <https://doi.org/10.1387/ausart.15946>

Vélez, R. (2017). Juegos para liberar ansiedad en los jóvenes universitarios con problemas de depresión. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/7157/1/13104.pdf>

Wikipedia. (2012). Curación (salud). [https://es.wikipedia.org/wiki/Curaci3n_\(salud\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Curaci3n_(salud))

Wikipedia. (2022). Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre. https://es.wikipedia.org/wiki/Aeropuerto_Internacional_Mariscal_Sucre