



UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ

**DISEÑO DE LA SEDE DE UN CENTRO PARA EL BIENESTAR ESPIRITUAL,  
MENTAL Y FÍSICO  
EN EL MUNICIPIO SAN DIEGO, ESTADO CARABOBO.**

Autora:

Paulina Antonella Perez Villegas

C.I.30.020.246

Urb. Yuma II, calle N.º 3. Municipio San Diego

Teléfono: (0241) 8714240 (master) – Fax: (0241) 8712394



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA**  
**UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ**  
**FACULTAD DE INGENIERÍA**  
**ESCUELA DE ARQUITECTURA**

**DISEÑO DE LA SEDE DE UN CENTRO PARA EL BIENESTAR ESPIRITUAL,  
MENTAL Y FÍSICO EN EL MUNICIPIO SAN DIEGO, ESTADO CARABOBO**

Trabajo de Grado para optar al título de  
**ARQUITECTO**

Autora: Paulina Antonella Perez Villegas C.I.30.020.246

Tutora: Arq. Ana María Imbett C.I. 22.432.658

San Diego, abril del 2024

# ACTA DE APROBACIÓN



UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO  
COORDINACIÓN DE PASANTÍA Y TRABAJO DE GRADO

## ACTA DE APROBACIÓN

INFORME DE PASANTÍA

TRABAJO DE GRADO

El jurado designado por la Facultad de Ingeniería para la evaluación del Informe de Pasantía o Trabajo de Grado titulado:

DISEÑO DE LA SEDE DE UN CENTRO PARA EL BIENESTAR  
ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO EN EL MUNICIPIO SAN DIEGO,  
ESTADO GABAROBO

Realizado por el (la) Br. PAULINA PÉREZ

C.I. N° 30.020.246 cursante de la carrera de ARQUITECTURA

hace constar, después de haber analizado su contenido y oída la exposición oral.

considera que el mismo ha sido:

APROBADO

NO APROBADO

El Jurado

*Ana Maria Imbett*  
Tutor Académico (Coordinador)  
Nombre: ANA MARIA IMBETT  
C.I. 22432658

*Dick Norew*  
Jurado  
Nombre: Dick Norew  
C.I. 10267233

*Maria E. Pardo*  
Jurado  
Nombre: Maria E. Pardo  
C.I. 11.029.936

Fecha 08-04-2024



## CARTA DE APROBACIÓN DEL DECANATO



UNIVERSIDAD  
JOSÉ ANTONIO PÁEZ

REPÚBLICA BOLIVARIANA

ESTADO CARABOBO

UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ

FACULTAD DE INGENIERÍA

FI-Q-024-2023-2CR-D

San Diego, 01 de diciembre de 2023

Ciudadano(s):  
PÉREZ VILLEGAS, PAULINA ANTONELLA  
C.I.: 30.020.246

Presente. -

Cumplo con informarle que la comisión de Trabajo de Grado y Pasantías de la Facultad de Ingeniería, en su reunión N° 16-2023 de fecha 3/11/2023, aprobó el proyecto de grado titulado:

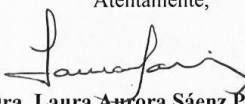
**DISEÑO DE LA SEDE DE UN CENTRO PARA EL BIENESTAR  
ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO EN EL MUNICIPIO SAN DIEGO,  
ESTADO CARABOBO.**

Presentado por usted(es) como requisito para optar al título de Arquitecto.

Se ratifica la designación del Tutor Académico que lo asesorará en el desarrollo de este proyecto a la profesora Imbett, Ana María, titular de la cédula de identidad V-22.432.658.



Atentamente,

  
**Dra. Laura Aurora Sáenz Palencia**  
Decana de la Facultad de Ingeniería

c.c. Coordinación de Pasantía y Trabajo de Grado de la Facultad de Ingeniería

## RECONOCIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a los tutores académicos y metodológicos que me han acompañado y guiado a lo largo de este trabajo de grado, especialmente al Arq. Ana María Imbett que, sin su apoyo, orientación y consejo, no habría podido realizar este proyecto con la calidad y rigor que se requiere. Gracias por su paciencia, su dedicación y su confianza en mi capacidad para llevar a cabo este proyecto. Quiero reconocer el valioso aporte de las personas que colaboraron conmigo en el desarrollo de mi trabajo y culminación, desde los trabajadores del transporte estudiantil, que gracias a ellos podía llegar a clases sin dificultades, hasta las personas que ayudaron facilitando las herramientas metodológicas necesarias para cumplir con los objetivos planteados. Su colaboración ha sido fundamental para la realización de este trabajo.

Quiero dedicar este trabajo de grado a las personas más importantes de mi vida, mis padres Jose Perez y Eiduali Villegas, mi hermana Paola Perez, que siempre me han apoyado y alentado a perseguir mis sueños a pesar de todas las adversidades, gracias a ellos pude iniciar mi camino en la arquitectura sin ningún tipo de impedimento. Sin duda sin su apoyo y confianza, nada de esto sería posible. Les estoy profundamente agradecida por todo lo que han hecho por mí, y por ayudarme a llegar a donde estoy, es por lo que todos mis logros se los dedico a ellos y a mis abuelos Julio Villegas, Alicia Pacheco Josefina Scarpitto y Abilio Perez , que siempre me han apoyado.

Gracias a mis amigos que me apoyaron a pesar de no ser de la carrera, a mi vecina que tantas veces me ayudó a lograr con éxito las entregas de diseño y a los que estuvieron conmigo en todo el proceso para la culminación de este trabajo de grado. Gracias a mis compañeros y ahora colegas, que me han brindado su apoyo incondicional, su ánimo y su cariño durante todo este proceso. Gracias por estar siempre a mi lado, por comprender mis sacrificios y por celebrar mis logros. Quiero expresar mi más sincero reconocimiento hacia mi persona Paulina Antonella Perez Villegas por el esfuerzo y la dedicación que he puesto en la realización de este trabajo de grado. Ha sido un proceso de aprendizaje y crecimiento personal que me ha permitido desarrollar mis habilidades y competencias en la carrera

## ÍNDICE GENERAL

CONTENIDO	pp.
ÍNDICE DE CUADROS.....	vi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	vi
ÍNDICE DE TABLAS.....	vi
RESUMEN.....	vii
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO</b>	
<b>I EL PROBLEMA</b>	
1.1 Planteamiento del problema.....	3
1.2 Formulación del problema.....	6
1.3 Objetivos de la investigación.....	6
1.3.1 Objetivo general.....	6
1.3.2 Objetivos específicos.....	6
1.4 Justificación.....	6
1.5 Alcance.....	7
1.6 Limitaciones y/o Delimitaciones.....	8
<b>II MARCO TEÓRICO</b>	
2.1 Antecedentes.....	9
2.2 Teoría central de la investigación.....	13
2.3 Bases teóricas.....	13
2.3.1 Psicología de la arquitectura.....	13
2.3.2 Componentes de la arquitectura.....	13
2.3.3 La luz, el ser humano y la arquitectura.....	13
2.3.4 Historia del bienestar.....	13
2.3.5 Historia de la meditación.....	14
2.3.6 Historia del yoga.....	14

2.3.7 Historia de la ideología IKAGAI.....	14
2.3.8 La neuro arquitectura.....	14
2.4 Bases Legales.....	16
2.5 Definición de términos.....	16

### **III MARCO METODOLÓGICO**

3.1 Paradigma de la investigación.....	19
3.2 Tipo de investigación.....	19
3.3 Diseño de la investigación.....	19
3.4 Nivel de la investigación.....	20
3.5 Población y muestra.....	20
3.6 Técnicas e instrumentos de recolección.....	21
3.6.1 Observación Directa.....	21
3.6.2 Análisis documental.....	21
3.6.3 La Encuesta.....	21
3.6.4 Entrevista estructurada.....	21
3.7 Técnicas de análisis de resultados.....	21
3.8 Fases Metodológicas.....	22
3.9 Confiabilidad y Validez de la investigación.....	22
2.10 Cuadro de operación de variables.....	23

### **IV RESULTADOS**

#### **FASE I**

4.1 Diagnostico Urbano.....	22
4.2 Lista de cotejo.....	36
4.3 Reporte fotográfico.....	23
4.4 Resultados de la encuesta.....	24
4.5 El sitio urbano.....	26
4.6 Determinación de la tipología.....	27

## FASE II

4.7 Resultados de la entrevista.....	28
4.8 De la investigación bibliográfica de la tipología.....	32
4.8.1 El usuario.....	32
4.8.2 El sitio y su contexto.....	32
4.8.3 Programa de áreas.....	34
4.8.4 Esquema de relaciones.....	34
4.8.5 Concepto generador.....	35
REFERENCIAS.....	36
ANEXOS.....	37

<b>CONTENIDO</b>		
<b>CUADROS</b>		<b>Pp.</b>
1	Limitación tiempo.....	8
2	Operaciones variables.....	23
3	Cronograma de Actividades.....	25
4	Guion de entrevistas.....	27
5	Cuestionario	28
6	Programa de áreas	34

## LISTA DE GRÁFICOS Y FIGURAS

<b>CONTENIDO</b>		
<b>FIGURA</b>		<b>Pp.</b>
1	Cerro Kairoi	8

2	Espacio de Yoga y Spa	9
3	Complejo de cultura y bienestar	9
4	UJAP	10
5	UJAP	11
6	Casa de meditación	13
7	Reporte fotográfico	23
8	Reporte fotográfico	23
9	Reporte fotográfico	23
10	Vista al terreno	26
11	Vista a San Diego	26
12	Análisis de urbano	33
13	Esquema de relaciones	34
14	Concepto generador	35

CONTENIDO		
GRÁFICOS		Pp.
1	Ha experimentado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y/o depresión en los últimos meses?.....	40
2	¿Cree usted que a través de prácticas como el yoga y la meditación se pueden disminuir los niveles de estrés? .....	40

3	¿Estaría interesado en recibir servicios de bienestar espiritual, mental y físico para ayudar a manejar el estrés? .....	40
4	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga un ambiente acogedor y relajante?.....	41
5	¿Estaría dispuesto a recibir tratamiento para problemas de salud mental en un centro de bienestar?.....	41
6	¿Le gustaría que el centro de bienestar cuente con espacios para socializar?.....	41
7	¿Le gustaría que el centro de bienestar ofreciera servicios de masajes o terapia física?.....	42
8	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a espacios verdes o naturales?.....	42
9	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a la luz natural?.....	42
10	¿Qué tan importante es para usted tener acceso a servicios de actividad física en un centro de bienestar?.....	43
11	¿Qué tan importante es para usted que el centro cuente con espacios de enseñanza de los diferentes métodos para el bienestar?.....	43



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
ESCUELA DE ARQUITECTURA

## DISEÑO DE CENTRO PARA EL BIENESTAR ESPIRITUAL, MENTAL Y FÍSICO EN EL MUNICIPIO SAN DIEGO, ESTADO CARABOBO.

Autora:

Paulina Antonella Perez Villegas

Tutora Académica: Arq. Ana María  
Imbett.

Tutor Metodológico: Arq. Luis  
González.

**Fecha:** noviembre 2023

### RESUMEN INFORMATIVO

El siguiente trabajo de investigación establece como objetivo Desarrollar la propuesta arquitectónica de un Centro de Bienestar Espiritual, Mental y Físico en el Municipio San Diego estado Carabobo, espacio que contribuirá al aumento de la calidad de vida de los usuarios. El proyecto corresponde a la línea de investigación Ciencias Cognitivas y Aplicadas, se encuentra apoyado en una investigación de carácter documental, que a su vez se refuerza en un estudio de campo, desarrollándose así bajo los lineamientos de un proyecto factible. En el proceso de recolección de los datos se llevaron a cabo técnicas de la entrevista estructurada que consta de guía de entrevista y grabador como instrumento conjunto con lista de cotejo, con su instrumento diario de campo y cámara fotográfica y de video; además de la técnica de investigación documental cuyo instrumento es la computadora. Posteriormente se desarrollaron tres fases metodológicas I: Diagnosticar la situación actual urbana y la tipología en estudio, II: Analizar los aspectos físicos, ambientales y normativas en el Municipio San Diego, Estado Carabobo, III: Proponer un centro para realizar prácticas de crecimiento y bienestar espiritual, mental y físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo. De esta manera, se concluyó que la construcción de un Centro de Bienestar Espiritual, Mental Y físico ubicado en el Municipio San Diego, sería un paso que beneficiaría al bienestar y por consiguiente la calidad de vida de los usuarios.

**Descriptor:** Bienestar,Holístico,Salud,Centro,Meditación.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA

UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ

FACULTAD DE INGENIERÍA

ESCUELA DE ARQUITECTURA

**DESIGN OF A CENTER FOR SPIRITUAL, MENTAL AND PHYSICAL WELL-BEING  
IN THE MUNICIPALITY OF SAN DIEGO, CARABOBO STATE.**

Author:

Paulina Antonella Perez Villegas

Academic Tutor: Arq. Ana María  
Imbett.

Methodological Tutor: Arq. Luis  
González.

**Fecha:** noviembre 2023

**ABSTRACT**

The following research work establishes the objective of developing the architectural proposal of a Spiritual, Mental and Physical Wellness Center in the Municipality of San Diego, Carabobo state, a space that will contribute to increase the quality of life of the users. The project corresponds to the research line Cognitive and Applied Sciences, it is supported by documentary research, which in turn is reinforced by a field study, thus developing under the guidelines of a feasible project. In the data collection process, structured interview techniques were used, consisting of an interview guide and recorder as a joint instrument with a checklist, a field diary instrument and a photographic and video camera; in addition to the documentary research technique, whose instrument is the computer. Subsequently, three methodological phases were developed I: Diagnose the current urban situation and the typology under study, II: Analyze the physical, environmental and regulatory aspects in the Municipality of San Diego, Carabobo State, III: Propose a center for growth practices and spiritual, mental and physical well-being in the Municipality of San Diego, Carabobo State. In this way, it was concluded that the construction of a Spiritual, Mental and Physical Wellness Center located in the Municipality of San Diego, would be a step that would benefit the wellbeing and consequently the quality of life of the users.

**Keywords:** Wellness,Holistic,Health,Health,Center,Meditation

## INTRODUCCIÓN

La neuro-arquitectura, relacionada al ámbito del bienestar y holístico, representa beneficios en la comunidad porque contribuye a mejorar la calidad de vida de sus habitantes. Un centro de este tipo ofrece servicios y actividades que promueven el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, tales como yoga, meditación, terapias alternativas, talleres de crecimiento personal, entre otros. Estos beneficios se reflejan en una mayor salud, bienestar, armonía y felicidad para las personas que los practican. Además, un centro de bienestar espiritual, mental y físico fomenta la convivencia pacífica y solidaria entre los vecinos, creando un ambiente de respeto y tolerancia hacia la diversidad de creencias y opiniones. Así, un centro de bienestar espiritual, mental y físico es una iniciativa que aporta al desarrollo integral y sostenible del municipio San Diego.

La intención del diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico en el municipio San Diego, estado Carabobo, se basa en ofrecer un espacio integral para el cuidado de la salud y la calidad de vida de las personas. El centro contará con diferentes áreas y servicios que promoverán el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu. El diseño se basará en los principios de la arquitectura bioclimática, la sustentabilidad y la accesibilidad, buscando crear un ambiente armónico, confortable y funcional para los usuarios y el entorno.

La situación actual de Venezuela contribuye al deterioro espiritual, mental y físico de sus habitantes, producto de la crisis política, económica, social y humanitaria que afecta a los millones de venezolanos. Una de las consecuencias más dramáticas de esta crisis es la falta de centros de bienestar que brinden atención tanto espiritual, psicológica y social a la población más vulnerable. Sin embargo, en Venezuela estos centros son escasos, precarios o inexistentes. Esto genera un impacto negativo en la calidad de vida, la dignidad y los derechos humanos de los venezolanos.

En este orden de ideas, el trabajo de investigación se estructuró de la siguiente manera:

Capítulo I: El Problema. En este capítulo el lector conocerá la problemática de estudio, el planteamiento del problema, formulación del problema, los objetivos generales y específicos, así como la justificación de la investigación.

Capítulo II: Marco Teórico. Se establecieron los antecedentes que respaldarán la investigación, las bases teóricas, las bases legales y se expondrán de manera concreta las definiciones y términos que se relacionaron con el presente estudio desconocidos que permitirán al lector ubicarse de manera estratégica en la investigación.

Capítulo III: El Marco metodológico. A través de este se indicó el tipo de investigación, definición de variables y la formulación de esta; en el diseño, técnicas necesarias para el desarrollo del proyecto de investigación.

Capítulo IV: Resultados. En este capítulo se presentan los resultados

# **CAPÍTULO I**

## **EL PROBLEMA**

### **1.1 Planteamiento del problema**

La cultura del bienestar es un enfoque que busca comprender la realidad como un todo integrado y no como una suma de partes aisladas. La misma se basa en la idea de que todo está interconectado y que cada elemento tiene un significado y un propósito dentro del conjunto. Se aplica a diversos ámbitos, como la educación, la salud, la ecología, el arte, la ciencia, la espiritualidad y la política. A su vez pretende fomentar una visión global y sistémica de los problemas y las soluciones, así como una actitud de respeto, cooperación y armonía con el entorno y los demás seres vivos.

La misma ha sido reconocida por buscar el equilibrio integral entre cuerpo, mente y espíritu, ha soportado dificultades y críticas con los años, pero también ha ganado aceptación y reconocimiento en diversos círculos. Inicialmente se consideró una práctica marginal o pseudocientífica y vista con sospecha. Algunos afirmaron que carecía de fundamentos científicos sólidos y de pruebas suficientes para respaldar sus afirmaciones. Sin embargo, ha habido un aumento en la aceptación y adopción de esta forma de vida a medida que se han realizado más investigaciones y estudios sobre las ventajas de un enfoque holístico. El diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico es un problema que requiere de una investigación multidisciplinaria y una propuesta innovadora. La ausencia de centros de bienestar en Venezuela evidencia la falta de atención a las necesidades holísticas de la población, que se ve afectada por el estrés, la violencia, la pobreza y la falta de oportunidades.

La solución de los problemas sociales a través de la cultura del bienestar implica un cambio de paradigma en la forma de pensar, sentir y actuar de las personas y las sociedades. Implica reconocer que somos parte de un todo mayor, que tenemos una responsabilidad compartida con el planeta y con los demás seres vivos, y que podemos crear una realidad más armoniosa, pacífica y sostenible. Implica también fomentar valores como la solidaridad, la cooperación, la empatía, el diálogo, la creatividad y la transformación social. En una población en la que los padecimientos mentales aumentan constantemente, como el estrés, ansiedad y

depresión, siendo resultado del constante ajeteo, cargas laborales excesivas y de la reciente pandemia COVID-19, se ha demostrado que las prácticas espirituales ayudan tanto a la mejora mental como física.

Una de las prácticas más usuales a lo largo de los años ha sido el yoga , el cual es una práctica milenaria que combina posturas físicas, respiración consciente y meditación, y que tiene múltiples beneficios para la salud mental, reduciendo niveles de cortisol ,la hormona del estrés, y de esta manera aumentando la producción de endorfinas, las hormonas de la felicidad; También tiene éxito en la mejora la atención, la concentración y la memoria, al favorecer el estado de alerta y relajación; fortalece el sistema inmunológico, lo que ayuda a prevenir y combatir enfermedades;

A su vez alivia el dolor crónico, como el de espalda, cuello o cabeza, al mejorar la flexibilidad, la postura y la circulación sanguínea; fomenta la autoestima, la confianza y el amor propio, al conectar con el cuerpo y las emociones; facilitando el equilibrio emocional, al regular el estado de ánimo y reducir la irritabilidad, la angustia y la tristeza y promueve la espiritualidad, al propiciar un espacio de introspección, reflexión y conexión con el ser superior. Se puede complementar con otras prácticas espirituales, como la meditación, el mindfulness, la oración o el reiki, que también contribuyen a armonizar el cuerpo, la mente y el alma.

La cultura holística se puede expresar y difundir a través de diversas manifestaciones artísticas, educativas, científicas, espirituales y políticas. Por ejemplo, el arte puede ser un medio para sensibilizar, comunicar y movilizar a las personas sobre los problemas sociales y sus posibles soluciones. La educación puede ser un espacio para formar ciudadanos críticos, conscientes y comprometidos con el cambio social. La ciencia puede ser una herramienta para generar conocimiento e innovación al servicio del bien común. La espiritualidad puede ser una fuente de inspiración y conexión con el propósito de vida. La política puede ser una vía para participar activamente en la construcción de una sociedad más justa, democrática e inclusiva.

Siendo una de las prácticas más antiguas del mundo, la cultura del bienestar y el crecimiento espiritual, mental y físico, está mostrando signos de creciente popularidad en la sociedad venezolana actual. Como resultado, ha habido un aumento en el número de personas que buscan participar en actividades que promuevan la salud mental, física y espiritual. Pero

hasta el momento no existe ningún centro de bienestar que pueda satisfacer las necesidades y exigencias particulares de estos visitantes. Los centros holísticos son espacios dedicados a la promoción de la salud integral, el bienestar y la armonía de las personas. El diseño de estos centros debe reflejar los principios y valores de la medicina holística, que considera al ser humano como una unidad de cuerpo, mente y espíritu. Se recomienda que el centro esté situado en un lugar tranquilo, rodeado de naturaleza y con buena iluminación natural. Esto favorece la relajación, la conexión con el entorno y la energía vital. Se debe organizar el espacio según las áreas y servicios ofrecidos, como consultas, terapias, talleres, salas de espera, recepción, etc. Se debe procurar una buena circulación y accesibilidad, y una adecuada separación entre las zonas públicas y privadas. La decoración: se debe crear un ambiente acogedor, cálido y armonioso, que transmita paz y serenidad. Se pueden utilizar colores suaves, elementos naturales, música relajante, aromas agradables, etc. Se debe evitar el exceso de adornos, ruidos y distracciones que puedan generar estrés o ansiedad. Se debe dotar al centro de los recursos y equipamientos necesarios para garantizar la calidad y seguridad de los servicios que se prestan. Se debe contar con mobiliario cómodo y ergonómico, material sanitario e higiénico, sistemas de climatización y ventilación, etc.

Los centros de bienestar son lugares donde se ofrece una variedad de servicios y terapias para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Ayuda a mejorar la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, armonizando los diferentes aspectos de la vida, en el aprendizaje técnicas de relajación, meditación, respiración y autoconocimiento que ayudan a reducir el estrés, la ansiedad y las emociones negativas. En este centro se recibe orientación y apoyo de profesionales cualificados que pueden ofrecer soluciones personalizadas a cada caso. Permite a los usuarios que lo visiten experimentar diferentes tipos de terapias alternativas, como el reiki, la aromaterapia, el yoga, el masaje, la acupuntura, la reflexología y otras, que pueden complementar los tratamientos médicos convencionales y potenciar sus efectos. Además del disfrute de un ambiente tranquilo, acogedor y respetuoso, donde se respeta la diversidad y se fomenta la solidaridad y el intercambio de experiencias.

Asistir a centros holísticos puede ser una forma de cuidar de nuestra salud integral, tanto física como mental y emocional. Además, puede ser una oportunidad de crecimiento personal y

espiritual, de descubrir nuevas formas de ver y vivir la vida. Por estas razones, todos deberíamos asistir a centros holísticos al menos una vez en nuestra vida.

Además, San Diego cuenta con una buena infraestructura y accesibilidad, lo que facilita el transporte y la comunicación con otras ciudades. Un centro de la tipología holística en San Diego podría ofrecer servicios de salud integral, terapias alternativas, talleres de desarrollo personal, actividades recreativas y artísticas, entre otros. Sería un espacio ideal para el encuentro, la sanación y la transformación de las personas que quieren mejorar su calidad de vida.

### **1.1.1 Formulación del problema.**

¿De qué manera se puede fomentar las prácticas para el bienestar espiritual, mental y físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo?

## **1.2 Objetivos**

### **1.2.1 Objetivo general**

-Diseñar la sede de un Centro Para el Bienestar Espiritual, Mental y Físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo.

## **1.3 Objetivos Específicos.**

-Diagnosticar la situación actual urbana y la tipología en estudio.

-Analizar los aspectos físicos, ambientales y normativas en el Municipio San Diego, Estado Carabobo.

-Proponer el diseño de una sede para realizar prácticas de crecimiento y bienestar espiritual, mental y físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo.

## **1.4 Justificación de la investigación.**

Actualmente existe una creciente demanda de lugares donde las personas puedan encontrar paz, relajación y sanación, con la crisis económica, social y política que afecta negativamente la calidad de vida de los Venezolanos, la cual genera altos niveles de estrés, ansiedad, depresión y enfermedades crónicas, un centro de bienestar espiritual, mental y físico puede responder a estas necesidades y brindaría a la comunidad un espacio propicio para el autocuidado y la búsqueda de la felicidad y el equilibrio. El centro ofrecería servicios integrales de salud y desarrollo humano, basados en principios holísticos, éticos y ecológicos, que promueven el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu.

Además, contribuiría a la recuperación del tejido social, al fomentar la convivencia pacífica, la solidaridad, la participación ciudadana y el respeto a la diversidad cultural y religiosa. El diseño de un centro de bienestar que abarque los aspectos espirituales, mentales y físicos de las personas permitirá una atención integral de su bienestar. Esto contribuirá a mejorar la calidad de vida de los individuos y promoverá un mayor sentido de conexión consigo mismos y con el entorno. El centro de bienestar impulsaría el turismo nacional e internacional, al ofrecer un espacio atractivo, seguro y confortable, donde los visitantes podrían disfrutar de actividades recreativas, culturales y educativas, así como de terapias alternativas y complementarias. Generando empleos directos e indirectos, al involucrar a profesionales, técnicos, artesanos y productores locales en su diseño, construcción, operación y mantenimiento.

Se pretende contribuir al desarrollo de una cultura de paz y convivencia, basada en el respeto, la tolerancia y la solidaridad, que favorezca la reconciliación y la integración nacional. Por estas razones, se considera que la investigación de un centro de bienestar espiritual, mental y físico en Venezuela es relevante, pertinente y oportuna, ya que puede aportar beneficios tanto individuales como colectivos para la población venezolana.

Además de los beneficios mencionados, la elaboración del presente trabajo de grado, el cual consta del Diseño de un Centro de Bienestar Espiritual, Mental y Físico en el Municipio San Diego. Estado Carabobo. Favorecerá a la Universidad José Antonio Páez, al adquirir un trabajo de investigación adicional. Conjuntamente me permitirá lograr y obtener el título de Arquitecto.

### **1.5 Alcance de la Investigación:**

Se determinó la distribución de los espacios del centro de bienestar, la funcionalidad, la estética y la integración con el entorno natural se tendrán en cuenta a la hora de crear un diseño arquitectónico detallado. Se desarrolló una lista de los programas y servicios que se incluirán en el centro de bienestar. El análisis y propuesta de prácticas sustentables para el centro de bienestar abordará temas como la gestión de recursos, el uso de tecnologías verdes y la adecuada disposición de residuos. Se evaluará el impacto social del centro de bienestar en la comunidad local, considerando aspectos como la generación de empleo. Promoverá la salud y el bienestar de la comunidad, fomentará el crecimiento personal y contribuirá a la creación de un entorno más sano y feliz.

El centro debe ofrecer una gestión administrativa, financiera y operativa eficiente y transparente, que garantice la sostenibilidad económica y social del proyecto, que cumpla con las normas legales y tributarias vigentes, y que establezca alianzas estratégicas con otros actores del sector, así como servicios integrales de salud, bienestar y desarrollo personal, basados en principios de medicina alternativa, terapias naturales y prácticas espirituales. Debe tener instalaciones adecuadas para realizar actividades, como consultorios, salas de terapia, salones de yoga, meditación y otras disciplinas, áreas verdes, espacios de descanso y recreación, cafetería.

A otros, tener una arquitectura armónica con el entorno natural, que aproveche los recursos energéticos y ambientales, que respete la cultura y la identidad local, y que genere un ambiente de paz y armonía para usuarios y trabajadores, y un equipo de profesionales calificados y comprometidos con la visión y la misión del proyecto, que atenga personalizada y de calidad a los usuarios, que se capacite constantemente y participe en la gestión y mejora del centro. En este proyecto se incluirán planos arquitectónicos, de fachada, cortes y de detalle, así como planos conceptuales de las instalaciones (sanitarias, eléctricas y estructurales) a nivel conceptual.

## **1.6 Limitaciones y/o delimitaciones.**

### **1.6.1 Limitaciones.**

- **Tiempo:** El tiempo de la investigación tendrá una duración de 9 meses siendo estos dos semestres académicos continuos.

### **1.6.2 Delimitaciones.**

- **Geográficas:** El cerro Kairoi. (Ver figura 1).



*Figura 1. Cerro Kairoi*

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

Dado que proporciona el contexto y los fundamentos conceptuales necesarios para comprender el tema en estudio, el marco teórico es un componente esencial de esta investigación. En este capítulo se presentarán teorías e ideas importantes relacionadas con el bienestar físico, mental y espiritual. Además, se encontrarán lagunas en el cuerpo de literatura existente después de un análisis de estudios previos pertinentes.

Para elaborarlo existen muchas posibilidades, tras seleccionar el tema de investigación y formular las preguntas de investigación, se revisa la literatura sobre el tema, buscando fuentes documentales que permitan identificar, extraer y recopilar la información relevante del marco teórico pertinente. Es decir, su racionalismo, diseño lógico y coherencia interna lo harán posible, así como el análisis de información ya conocida y dirección de la búsqueda de información adicional pertinente. Así, independientemente del punto de partida, para el tratamiento y delimitación de la definición conceptual del tema, así como la ubicación del contexto teórico que lo encuadra, son necesarias para el sentido investigativo.

#### **2.1 Antecedentes**

La investigación previa se incluye en los antecedentes de la investigación que, por lo general, han sido defendidas con éxito en universidades de renombre o prestigio. Aunque también son posibles trabajos en promoción e investigaciones publicadas con un título. Sin embargo, deben estar conectados con el tema de su investigación. No es necesario que traten del mismo tema que la investigación. Para avanzar en el desarrollo, se proporcionarán algunos conocimientos previos y la comprensión del proyecto propuesto, así como de sus características y funcionalidad.

#### **ESPACIO DE YOGA & SPA.**

El proyecto de 2022 “Espacio de yoga & spa” de Pablo luna studioespacio , está diseñado para una familia como su lugar sagrado, que celebra la interacción entre las prácticas físicas, mentales y espirituales. Ubicado en Ubud, Indonesia está inspirado en los fluidos movimientos de la flora circundante y en la práctica del yoga, la arquitectura presenta estructuras arqueadas de

bambú que abrazan con gracia las cautivadoras vistas. El área multifuncional central se utiliza para sesiones de masaje, clases de baile y talleres de arte, e invita a la relajación y el rejuvenecimiento, con la vista de los alrededores enmarcada por la ventana. Al lado está la zona de cerámica, un espacio abierto dedicado al trabajo creativo y la enseñanza.

Completando el segundo piso, un baño semiabierto de concreto pulido con estructura de bambú y detalles de piedra ofrece una mezcla armoniosa de practicidad y estética, asegurando momentos de tranquilidad y comodidad.

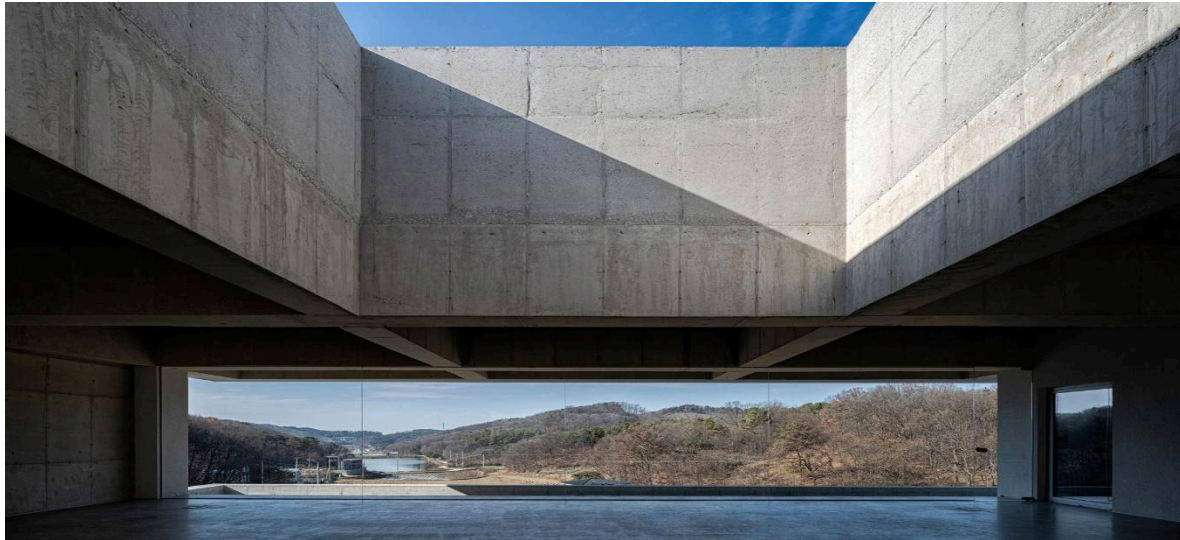


*Figura 2. Espacio de Yoga y Spa. Fuente: Archdaily*

### **COMPLEJO DE CULTURA Y BIENESTAR.**

El complejo de cultura y bienestar fue diseñado por ALIVEUS architecture en Pyeongtaek-si, Corea Del Sur. Inaugurado en el año 2022 tiene un área de 859 m<sup>2</sup> y está diseñado para ofrecer un espacio de pura relajación y vacío, como ofrece la naturaleza, siendo las montañas, el agua y el cielo los temas principales durante todo el proceso de diseño. El cliente bautizó el lugar con el nombre de “TRIVIUM”, con el objetivo de transmitir a los visitantes la estética del vacío a través de los tres elementos naturales. El enigma de “llenar y vaciar” durante el proceso arquitectónico fue paradójico, similar a la dualidad onda-partícula de la luz. El complejo cuenta con un espacio común central en la segunda planta, que tiene una estructura en forma de gofre con un cuadrado abierto al cielo, que permite la apertura horizontal y vertical y

brinda la oportunidad de experimentar varias vistas del cielo. El techo abierto y los juegos de agua tienen distintas apariencias según el tiempo. El espacio se utiliza para actividades como la meditación y el yoga, con el único sonido del viento y las hojas.



*Figura 3. Complejo de cultura y bienestar Fuente: Archdaily*

En relación con este proyecto, se puede encontrar un espacio de relajación y contemplación, donde más allá de la integración de la naturaleza, destaca los espacios limpios y sin ningún tipo de detalle, más allá de la estructura en sí.

### **DISEÑO DE UN CENTRO HOLÍSTICO DE MEDICINA ALTERNATIVA UBICADO EN GUACARA, VENEZUELA**

El siguiente trabajo de grado “Diseño de un centro holístico de medicina alternativa ubicado en Guacara, Venezuela” realizado por Janmaury Martínez en el año 2002, tiene como objetivo principal es Diseñar un Centro Holístico de Medicina Alternativa en el eje vía Vigirima del Municipio Guaraca, Estado Carabobo. Es una edificación que pretende brindar un servicio de sanación integral en el ser humano, utilizando los componentes de la arquitectura como factores de ventaja para la sanación del ser. (Anexo) (UJAP)

Este trabajo de grado aporta conocimiento sobre el programa de áreas y distribuciones de espacios en los diferentes ámbitos de la investigación.

## **DISEÑO DE UN COMPLEJO DE MEDITACIÓN HOLÍSTICA, IMPLANTADO EN EL PLAN DE DESARROLLO URBANO BIOCLIMÁTICO, DEL SECTOR SANARE, MUNICIPIO JOSÉ LAURENCIO SILVA, ESTADO FALCÓN.**

El presente trabajo de grado “Diseño de un Complejo de Meditación Holística, implantado en el Plan de Desarrollo Urbano Bioclimático, del sector Sanare, Municipio José Laurencio Silva, estado Falcón.” que tiene como autor a Anthony Luna y fue desarrollado en el año 2019 tiene como objetivo de estudio Diseñar un Complejo de Meditación Holística dentro del Plan de Nuevo Desarrollo Bioclimático en Sanare, municipio autónomo José Laurencio Silva, Estado Falcón, a partir de una nueva planificación que fuese capaz de solventar todas las necesidades de la zona, así como la implementación de una edificación recreacional y hotelera como lo es el complejo. (UJAP)

Este trabajo de grado sirve de inspiración para la realización de espacios y la conexión con el ambiente y entorno.

### **CASA DE MEDITACIÓN EN EL BOSQUE**

El proyecto en Krün, Alemania, está diseñado por Kengo Kuma & Associates, STUDIO LOIS Architecture en el año 2018, es un espacio diseñado para meditar en medio de un bosque en la afueras de Múnich, cercano al castillo Neuschwanstein de Ludwig II. Las ramitas dispersan la luz que se filtra a través del tragaluz, repitiendo el efecto de komorebi o “rayos de luz” que a menudo se experimentan en el bosque.

Es un lugar ideal para practicar yoga y meditación. Los huéspedes del hotel Das Kranz Bach pueden disfrutar de estas actividades en la cabaña.



(Ver figura 6) **Figura 6.** Casa de meditación

*Fuente: Archdaily*

Este proyecto se relaciona con la propuesta a través de la integración de la naturaleza, siendo un punto clave para conseguir la relajación del usuario y de la meditación, donde se contempla el uso de la iluminación natural y espacios abiertos.

## **2.2 Teoría central de la investigación.**

### **2.3 Bases Teóricas.**

De acuerdo a Arias (2016) las bases teóricas implican un desarrollo amplio de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado para sustentar o explicar el problema planteado.

#### **Teoría de la Arquitectura**

“En los 10 libros de la Arquitectura de Vitruvio (80-70 a. C.-15 a. C.). “La Teoría de la Arquitectura nos ayuda a comprender el valor que tiene la arquitectura”. Entonces quiere decir que la teoría de la arquitectura nos habla de todos esos pensamientos que cada arquitecto tuvo y plasmó en hojas, en físico y la vida real, tuvo un valor significativo para el avance y alcance que ha tenido la arquitectura.” (10 libros de Vitruvio, Marco Vitruvio)

#### **Componentes de la Arquitectura y su Influencia en la Salud del Ser Humano.**

“La arquitectura tiene un impacto significativo en la salud mental y física de las personas. Los espacios arquitectónicos pueden afectar el bienestar emocional y físico de las personas. La ventilación, la iluminación natural, el rendimiento acústico y la especificación de materiales y muebles son algunos de los factores que pueden influir en la salud de las personas. En cuanto a la relación entre la psicología y la arquitectura, esta ha existido desde hace mucho tiempo, pero ha ganado mayor presencia a partir del siglo XIX.” (Archdaily 2021)

#### **Historia del Bienestar.**

“La historia del bienestar espiritual, mental y físico es una historia de búsqueda, descubrimiento y transformación. Desde las antiguas tradiciones religiosas y filosóficas hasta las modernas ciencias y terapias, el ser humano ha buscado siempre el equilibrio entre su dimensión interior y exterior, entre su esencia y su existencia. El bienestar espiritual, mental y físico no es un estado estático, sino un proceso dinámico que implica el desarrollo de la conciencia, la autoestima, la creatividad, la compasión y la armonía. El bienestar espiritual, mental y físico es una meta que se alcanza a través de la práctica constante de hábitos saludables, de la reflexión crítica, del aprendizaje continuo y de la conexión con uno mismo, con los demás y con el entorno”. (Ricardo López Salazar, 2019)

#### **Historia de la meditación.**

“La meditación, una práctica milenaria, ha evolucionado en muchas culturas y tradiciones religiosas. Tiene sus raíces en la India, donde la gente solía practicarlo para lograr la liberación espiritual. La práctica de la meditación finalmente se extendió por

toda Asia y se incorporó a diversas corrientes filosóficas, entre ellas el confucianismo, el taoísmo y el budismo. Los místicos cristianos, los sufíes islámicos y los judíos cabalistas introdujeron la meditación en Occidente como una forma de comunicarse con Dios. El Dalai Lama, Osho y otros maestros orientales que popularizaron la meditación durante el siglo XX incluyen a Maharishi Mahesh Yogi, Osho y el Dalai Lama. Hoy en día, la gente medita por diversas razones, desde la salud física y mental hasta el crecimiento personal y la creatividad”. (Meditación mindfulness)

### **Historia del yoga.**

“El yoga es una práctica milenaria radicada en la India y busca equilibrar el cuerpo, la mente y el espíritu. El yoga se basa en la práctica de posturas físicas (asanas), técnicas de respiración (pranayama) y técnicas de meditación (dhyana) que buscan la armonía y la salud total. El yoga se considera una forma de vida que promueve principios como la no violencia, la verdad, la compasión y la autoconciencia”. (UN news)

### **Historia de la ideología IKAGAI.**

“IKAGAI tiene una larga historia que comienza con la búsqueda del propósito de la vida en la antigua filosofía japonesa. IKAGAI en japonés significa "razón de ser" o "propósito en la vida". Esta forma de pensar sostiene que todo el mundo tiene un IKAGAI que le sirve como fuente de inspiración, alegría y realización. Tu IKAGAI es el punto donde convergen tu pasión, misión, vocación y profesión. Para encontrar tu IKAGAI, debes hacerte cuatro preguntas: ¿Qué te gusta hacer? ¿En qué eres bueno? ¿Qué necesita el mundo? ¿Qué te pagan por hacer?” (Japan truly)

### **La luz, el ser humano y la arquitectura.**

“La luz es un elemento fundamental en la arquitectura, ya que permite crear espacios, formas y atmósferas. La luz influye en la percepción y el bienestar del ser humano, que habita y experimenta los espacios arquitectónicos. La arquitectura debe aprovechar la luz natural y artificial para crear ambientes adecuados a las necesidades y funciones de cada espacio, así como para expresar su carácter y su identidad. La luz es, por tanto, un recurso arquitectónico que puede generar belleza, confort y eficiencia energética”. (Cmyk arq)

### **La neuro-arquitectura.**

“El campo de la neuro arquitectura investiga cómo interactúan el cerebro y el entorno construido. Su objetivo es crear entornos que apoyen la productividad, la creatividad y la salud de quienes los ocupan. Para ello, utiliza conceptos de arquitectura bioclimática, psicología ambiental y neurociencia. Edificios que utilizan elementos naturales como luz, agua, vegetación o materiales orgánicos; los que utilizan formas curvas, simétricas o fractales; o aquellas que ajustan el color, la temperatura, el sonido o el olor a las necesidades y preferencias de los usuarios son algunos ejemplos de neuro arquitectura.” (Justcrea)

## **Psicología de la Arquitectura.**

“La psicología de la arquitectura es una rama de la psicología que se enfoca en cómo los espacios arquitectónicos afectan el comportamiento humano y la salud mental. Según Gross R. (2007), la psicología de la arquitectura se centra en cómo los espacios arquitectónicos pueden influir en el bienestar emocional y físico de las personas, así como en su comportamiento. En cuanto a la relación entre la psicología y la arquitectura, esta ha existido desde hace mucho tiempo, pero ha ganado mayor presencia a partir del siglo XIX.” (jgarqs)

### **2.4 Bases legales**

Según Villafranca D. (2002), las bases legales son “leyes, reglamentos y normas necesarias en algunas investigaciones cuyo tema así lo amerite”. En otras palabras, las bases legales son documentos oficiales que sustentan de forma legal el desarrollo de un proyecto.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, según Gaceta Oficial N.º 36.860 de 1999.

#### **De los Derechos Ambientales**

##### **Artículo 128.**

El Estado desarrollará una política de ordenación del territorio atendiendo a las realidades ecológicas, geográficas, poblacionales, sociales, culturales, económicas, políticas, de acuerdo con las premisas del desarrollo sustentable, que incluya la información, consulta y participación ciudadana. Una ley orgánica desarrollará los principios y criterios para este ordenamiento.

**Ley Orgánica del Ambiente. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela No. 5.833 Extraordinario. (2006)**

**Artículo 24.** La planificación del ambiente forma parte del proceso de desarrollo sustentable del país. Todos los planes, programas y proyectos de desarrollo económico y social, sean de carácter nacional, regional, estatal o municipal, deberán elaborarse o adecuarse, según proceda, en concordancia con las disposiciones contenidas en esta Ley y con las políticas, lineamientos, estrategias, planes y programas ambientales, establecidos por el ministerio con competencia en materia de ambiente.

**Ley Penal del Ambiente. Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela No. 4.358 de fecha 02 de enero 1992.**

**Artículo 53.** Destrucción de vegetación en las vertientes. El que deforeste, tale, roce o destruya vegetación donde existan vertientes que provean de agua las poblaciones.

**Artículo 58.** Actividades en áreas especiales o ecosistemas naturales. El que ocupe ilícitamente áreas bajo régimen de administración

especial o ecosistemas naturales, se dedicare a actividades comerciales o industriales o efectúa labores de carácter agropecuario, pastoril o forestal o alteración o destrucción de la flora o vegetación.

**Artículo 60.** Daños a monumentos y yacimientos. Los que degraden, destruyan o se apropien de monumentos naturales, históricos, petroglifos, glifos, pictográficos, yacimientos arqueológicos, paleontológicos, paleo ecológicos o cometan estas acciones en contra del patrimonio arquitectónico o espeleológico, serán sancionados con prisión de tres (3) a dieciocho (18) meses y multa de trescientos (300) a mil quinientos (1.500) días de salario mínimo.

**Ley Orgánica de Ordenación Urbanística. Gaceta Oficial N.º 33.868. 16 de diciembre de 1987.**

## **Título I.**

### **Disposiciones generales**

**Artículo 1.** La presente Ley tiene por objeto la ordenación del desarrollo urbanístico en todo el territorio nacional con el fin de procurar el crecimiento armónico de los centros poblados.

**Artículo 2.-** La ordenación urbanística comprende el conjunto de acciones y regulaciones tendentes a la planificación, desarrollo, conservación y renovación de los centros poblados.

### **Del tipo y número requerido de piezas sanitarias a instalan en las edificaciones**

**Artículo 142.** Cuando en cualquier edificación se proyecte usar salas sanitarias comunes a varios locales de la edificación, se cumplirán los siguientes requisitos:

- a. Se proveerán salas sanitarias separadas para hombres y mujeres, ubicadas en un lugar accesible a todos los locales por servir.
- b. La distancia entre cualquier local y la sala sanitaria no deberá ser mayor de 40 metros en sentido horizontal, ni podrá medir más de un piso entre ellos en sentido vertical.

### **Artículo 145.**

- a. Depósito de materiales equipos y de artículos manufactureros
  - a.1 Si la edificación o el local emplea hombres y mujeres, deberán proveerse salas sanitarias separadas para cada sexo.
  - a.2 La edificación o el local con áreas hasta 500metros cuadrados dispondrá, si fuera el caso, de una sala sanitaria para hombres donde se instalan un excusado, un urinario, un lavamanos, y ducha; y una sala sanitaria para mujeres donde se instalará un excusado, un lavamanos, una ducha.

## **2.5 Definición de términos.**

**Arquitectura Orgánica:** Es un estilo arquitectónico que busca integrar los edificios con el entorno natural, utilizando formas curvas, materiales orgánicos y una distribución armónica del espacio.

**Arquitectura Religiosa:** Es un tipo de arquitectura que se dedica a la construcción de lugares de culto, como templos, iglesias, mezquitas o sinagogas. Su diseño suele reflejar las creencias, la historia y la cultura de la religión a la que pertenecen.

**Arquitectura Sostenible:** Es una corriente arquitectónica que busca minimizar el impacto ambiental de los edificios, mediante el uso eficiente de los recursos, la reducción de las emisiones, el aprovechamiento de las energías renovables y la mejora de la calidad de vida de los usuarios.

**Salud mental:** Es el estado de equilibrio emocional, psicológico y social de una persona, que le permite desarrollarse plenamente y afrontar los desafíos de la vida cotidiana.

**Holismo:** Es una filosofía que considera que el todo es más que la suma de sus partes, y que cada elemento está interrelacionado e influye en el resto. Se aplica a diversos campos del conocimiento, como la medicina, la ecología, la psicología o la educación.

**Ikagai:** Es un concepto japonés que significa "razón de ser" o "propósito vital". Se refiere a la búsqueda de aquello que nos apasiona, nos motiva y nos hace felices, y que al mismo tiempo aporta valor al mundo.

**Illuminación:** Es un estado de conciencia superior, caracterizado por la comprensión profunda de la realidad, la liberación del sufrimiento, la paz interior y la conexión con lo divino. Es el objetivo final de diversas tradiciones espirituales, como el budismo, el hinduismo o el taoísmo.

**Meditación:** práctica que consiste en enfocar la atención en un objeto, un pensamiento, una sensación o la respiración para calmar la mente, relajar el cuerpo y cultivar el bienestar. Tiene múltiples beneficios para la salud física y mental, como reducir el estrés, mejorar el ánimo, aumentar la concentración o potenciar la creatividad.

**Taoísmo:** Es una religión y una filosofía originaria de China, basada en las enseñanzas del Tao Te Ching, atribuido a Lao Tse. Propone seguir el Tao o camino natural, que es el principio

ordenador del universo, y vivir en armonía con él. Promueve valores como la simplicidad, la humildad, la no violencia y la no intervención.

**Yoga:** Es un conjunto de disciplinas físicas, mentales y espirituales que se originaron en la India antigua. Su objetivo es lograr el equilibrio entre el cuerpo, la mente y el espíritu, mediante la realización de posturas (asanas), ejercicios respiratorios (pranayama) y técnicas de meditación (dhyana).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

De acuerdo con Arias (2016) El marco metodológico describe cada uno de los componentes metodológicos que el investigador ha seleccionado para cumplir con los objetivos de la investigación que se ha propuesto, los cuales deben estar sustentados por autores especialistas de la metodología del proyecto incluyendo el tipo o tipos de investigación, las técnicas e instrumentos que serán utilizados para llevar a cabo la indagación. Es el "cómo" se realizará el estudio para responder el problema planteado.

En lo que respecta a la metodología del proyecto, afianzándose en lo anteriormente expuesto se puede confirmar que el diseño del Centro De Bienestar espiritual, mental y físico fue desarrollado con su respectivo equipo de investigación, se seleccionaron las técnicas y herramientas utilizadas para llevar a cabo el proceso de investigación, además de encaminar toda la información recopilada para ser utilizada a favor del cumplimiento para lograr los objetivos planteados. En este capítulo se explica progresivamente la metodología a emplear.

#### **3.1 Paradigma de la investigación**

“El paradigma de la investigación según Arias (2006) es el conjunto de creencias, valores, métodos y técnicas que orientan el proceso de producción de conocimiento científico. Existen diferentes paradigmas que se pueden clasificar en tres grandes grupos: el positivista, el interpretativo y el crítico. Cada uno de ellos tiene sus propias características, ventajas y limitaciones, y se aplica a distintos tipos de problemas y contextos”.

El proyecto diseño de sede de centro para el bienestar espiritual, mental y físico, está relacionado con el enfoque cuantitativo.

#### **3.2 Tipo de investigación.**

“De acuerdo a El Manual de Tesis de Grado y Especialización y Maestría y Tesis Doctorales de la Universidad Pedagógica Libertador, (UPEL), (2003), la investigación tipo proyecto factible:

Consiste en la investigación, elaboración y desarrollo de un modelo operativo viable para solucionar problemas, requerimientos y necesidades de organizaciones o grupos sociales que pueden referirse a la formulación de políticas, programas, tecnologías, métodos, o procesos. El proyecto debe tener el apoyo de una investigación de tipo documental, y de campo, o un diseño que incluya ambas modalidades.”

### **3.3 Diseño de la Investigación.**

“Arias (2006) en su libro El Proyecto de Investigación, Introducción a la metodología científica, 6a Edición, expone que: El diseño de investigación es la estrategia general que adopta el investigador para responder al problema planteado. En atención al diseño, la investigación se clasifica en: documental, de campo y experimental”

### **3.4 Nivel de la investigación**

“Según Arias (2006): La investigación descriptiva consiste en caracterizar un hecho, fenómeno, individuo o grupo, para establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere (p.24).”

“En lo que a nivel de investigación concierne, es de tipo descriptiva, la cual compone la interpretación de la naturaleza actual, composición y procesos, destaca las conclusiones dominantes, funcionamiento de los elementos presentes en el área de trabajo, Arias (1997) menciona que este nivel de investigación se fundamenta en la representación e interpretación de un acontecimiento, con el fin de establecer su estructura o comportamiento, en donde se miden de forma independiente las diversas variables.”

### **3.5 Población y Muestra**

#### **3.5.1 Población**

En todo estudio es relevante identificar la población total que se tomará en cuenta para ello. En este sentido, una población está determinada por sus características definitivas, por tanto, el conjunto de unidades con características similares es una población. “Según Arias (2006), la población es un conjunto finito o infinito de elementos con características comunes para los cuales serán extensivas las conclusiones de investigación. Para esta investigación se tendrá en cuenta los usuarios que asisten a centros de bienestar.”

#### **3.5.2 Muestra**

Arias (2006) define que: La muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible. Arias (2006) despliega que el: Muestreo no probabilístico: es un procedimiento de selección en el que se desconoce la probabilidad que tienen los elementos de la población para integrar la muestra éste se clasifica en: muestreo casual o accidenta, muestreo intencional u opinático y muestreo por cuotas.

Estableciendo este último como el más adecuado para la investigación, Arias (2006)

establece que:

Muestreo por cuotas: Se basa en la elección de los elementos según ciertas características de la población, para que se conformen grupos o cuotas correspondientes con cada característica,

procurando respetar las proporciones de la población.

Entonces para una muestra se consideran los proyectos para el bienestar espiritual, mental y físico.

### **3.6. Técnicas e instrumento de recolección de Datos**

Una vez efectuada el funcionamiento de las variable y definidos los indicadores, se procede a seleccionar las técnicas e instrumentos de recolección de datos pertinentes para verificar las hipótesis o responder las interrogantes formuladas. Todo en correspondencia con el problema, los objetivos y el diseño de investigación. Las técnicas que se utilizaron para obtener un conocimiento claro de la zona en estudio fueron análisis documental, la elaboración de encuesta, la realización de la lista de cotejo y la entrevista estructurada.

#### **3.6.1 Observación Directa**

Técnica de recolección de datos que consiste básicamente en observar el objeto de estudio dentro de una situación particular. Todo esto se hace sin necesidad de intervenir o alterar el ambiente en el que se desenvuelve el objeto. De lo contrario, los datos que se obtengan no van a ser válidos.

#### **3.6.2 Análisis documental.**

El análisis documental se utiliza para realizar un conjunto de operaciones y así conseguir un mejor entendimiento de los investigado. Según Finol y Nava (2001) la investigación documental es un proceso sistemático de búsqueda, selección, lectura, registro, organización, descripción, análisis e interpretación de datos extraídos de fuentes documentales, existentes en torno a un problema, con el fin de encontrar respuestas e interrogantes planteadas en cualquier área del conocimiento humano.

#### **3.6.3 Encuesta**

Para Trespacios, Vázquez y Bello, (2005) las encuestas son instrumentos de investigación descriptiva que precisan identificar a priori las preguntas a realizar, las personas seleccionadas en una muestra representativa de la población, especificar las respuestas y determinar el método empleado para recoger la información que se vaya obteniendo. Siendo así un numero de población seleccionada deliberadamente para obtener información necesaria de la investigación, es así como las encuestas deben de tener un vocablo sencillo, debido a que no se

tiene conocimiento del nivel de estudio de los usuarios entrevistados.

### **3.6.4 Entrevista**

Arias (2006) define como: La entrevista, más que un simple interrogatorio, es una técnica basada en un diálogo o conversación “cara a cara”, entre el entrevistador y el entrevistado acerca de un tema previamente determinado, de tal manera que el entrevistador pueda obtener la información requerida.

### **3.6.5 Revisión Bibliográfica.**

Hart (1998) define la revisión bibliográfica como “la selección de los documentos disponibles sobre el tema, que contienen información, ideas, datos y evidencias por escrito sobre un punto de vista en particular para cumplir ciertos objetivos o expresar determinadas opiniones sobre la naturaleza del tema, es decir que es un texto escrito que tiene como propósito presentar una síntesis de las lecturas realizadas durante la fase de investigación documental, seguida de unas conclusiones o una discusión.

### **3.7. Técnicas de Análisis de resultados**

Según Tamayo y Tamayo (1987) “El procesamiento de datos no es otra cosa que el registro de los datos obtenidos por los instrumentos empleados, mediante una técnica analítica en la cual se comprueban los datos obtenidos por los instrumentos empleados, mediante una técnica analítica en la cual se comprueba la hipótesis y se obtienen las conclusiones” (p.103). Los datos obtenidos fueron evaluados para completar las fases de la propuesta del diseño del centro de investigación y plasmados en los planos correspondientes.

### **3.8. Confiabilidad y Validez de la investigación.**

Para Hernández (2003) “La validez se refiere al grado que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir, pudiéndose dividir en validez de contenido, validez de constructo y validez de criterio. Un instrumento realmente mide la variable que pretende medir, pudiéndose dividir en validez de contenido, validez de constructo y validez de criterio.” Es decir que lo antes mencionado habla de cómo el investigador el cual desarrolla los instrumentos para la recolección de datos, mediante esto el obtiene la suficiente evidencia para sustentar su investigación.

La confiabilidad en una investigación cualitativa, según Guillermo Briones (2005) “Se refiere al grado de confianza o seguridad con el cual se pueden aceptar los resultados obtenidos por un investigador basado en los procedimientos utilizados para efectuar su estudio”. La confiabilidad es el nivel de seguridad que decidirá que las respuestas son aceptables basados en su procedimiento aplicado al conjunto de personas que se aplicaron los instrumentos de recolección de datos. (ver carta de validación anexo C)

### **3.9 Fases metodológicas.**

#### **Fase I: Diagnóstico de la situación actual urbana y la tipología en estudio.**

La investigación se realizó paso a paso, accediendo a la información necesaria tanto de referencias bibliográficas como electrónicas. Estos fueron de gran colaboración para coordinar el hecho de lo que existía con los que existen. La investigación partió de un punto cero, siendo este el inicio del proyecto. Una vez finalizada la revisión bibliográfica, se llevaron a cabo una serie de procedimientos, entre ellos definir y organizar la información obtenida, con el fin de analizar las variables o características del área de estudio y conocer los beneficios e inconvenientes del estudio de áreas y cómo puedes usarla.

#### **Fase II: Análisis de los aspectos físicos, ambientales y normativas en el Municipio San Diego, Estado Carabobo.**

Se decidió visitar la zona de estudio para tomar fotografías y videos de lo investigado según las investigaciones realizadas y los apuntes recopilados; esto llevó a confirmarse las características y variables urbanas. tanto existentes como no existentes. La dirección de desarrollo de la propuesta fue propuesta y finalizada en una reunión con el tutor académico luego de determinar qué información se había obtenido a través de la investigación anterior.

#### **Fase III: Propuesta de un centro para realizar prácticas de crecimiento y bienestar espiritual, mental y físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo.**

Diseñar un Centro de Bienestar Espiritual, Mental y Físico en el Municipio San Diego, Estado Carabobo, el cual funcione como beneficio para los usuarios en su búsqueda de meditación y paz, reforzando su espiritualidad a través de diferentes actividades espirituales y convivencia, con ejercicios de reflexión y meditación, en su búsqueda y superación personal.

### 2.10. Cuadro de operación de Variables.

OBJETIVO ESPECÍFICO 1	VARIABLE	DIMENSIÓN	INDICADORES	ÍTEM S	FUENTE DE INFORMACIÓN
Diagnosticar la situación actual urbana y la tipología en estudio.	Situación actual urbana.	Tipología en estudio.	Problemática y necesidad social.	1, 2	Encuesta
			Beneficios que integrará	3,6,7	
			Tipología específica	4,5	
			accesibilidad	8,9,10	
	Condiciones naturales y urbanas.	Espacios arquitectónicos	Requerimientos del diseño.	1,2,3	Entrevista
			Áreas que integran el centro.	4	
			Condiciones especiales	5,6,7,8,	
			Impacto en la zona	9	

Fuente: P.Perez 2023


## CAPÍTULO IV

### RESULTADOS

#### FASE I

#### 4.1 Diagnóstico urbano.

#### 4.2 Lista de cotejo.

 <b>UNIVERSIDAD JOSE ANTONIO PAEZ</b> <b>FACULTAD DE INGENIERÍA</b> <b>ESCUELA DE ARQUITECTURA</b> <b>LISTA DE COTEJO</b>			
<b>VARIABLES</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<b>AGUAS BLANCAS</b>			No posee instalaciones dentro del terreno.
<b>AGUAS NEGRAS</b>			No posee instalaciones dentro del terreno.
<b>CONTEXTO</b>			Se encuentra en el Municipio San Diego, al lado de Montemayor.
<b>DRENAJES</b>			No posee instalaciones dentro del terreno.
<b>ELECTRICIDAD</b>			Red de cableado bordeando la vialidad.
<b>FAUNA Y FLORA</b>			Un inventario variado en especies de flora silvestre con araguaney, mango, pervinca rosa, palma Carabobo. En la fauna destacan especies como aves, iguanas, mariposas, tragavenados, venados.

<b>HIDROGRAFÍA</b>			Proximidad al río cúpira y adyacencias.
<b>SUELO</b>			Arcillosos.
<b>TOPOGRAFIA</b>			Ubicado en la cota 500, cuenta con áreas planas y pendientes de 12%.
<b>TRANSPORTE PÚBLICO</b>			Carece de red.
<b>VIALIDADES</b>			Presentes.

### 4.3 Reporte fotográfico



*Figura 7. Vista del terreno*  
*Fuente: PPEREZ 2023*



*Figura 8. Vista del terreno*  
*Fuente: PPEREZ 2023*



**Figura 9.** Vista del terreno  
*Fuente: PPEREZ 2023*

#### **4.4 Resultados de la encuesta.**

Para analizar y presentar los resultados de esta investigación se emplearon en casi todos los casos gráficos de barras y pocos diagramas de frecuencia circulares para reflejar de forma más precisa los resultados obtenidos mediante el cuestionario realizado.

##### **1- ¿Ha experimentado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y/o depresión en los últimos meses?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 82,4% certifican que, si han experimentado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y/o depresión en los últimos meses, mientras que el 17,6% afirman lo contrario.

##### **2- ¿Cree usted que a través de prácticas como el yoga y la meditación se pueden disminuir los niveles de estrés?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 77,9 % certifican que a través de prácticas como el yoga y la meditación se pueden disminuir los niveles de estrés, el 1,5% afirman lo contrario, y el 20,6% no están seguros de la respuesta.

**3- ¿Estaría interesado en recibir servicios de bienestar espiritual, mental y físico para ayudar a manejar el estrés?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 89.7 % certifican que estarían interesados en recibir servicios de bienestar espiritual, mental y físico para ayudar a manejar el estrés, mientras que el 10,3% afirman lo contrario.

**4- ¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga un ambiente acogedor y relajante?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 94,1% certifican que sería bastante importante que el centro de bienestar tenga un ambiente acogedor y relajante, mientras que el 5,9% afirman que sería regular.

**5- ¿Estaría dispuesto a recibir tratamiento para problemas de salud mental en un centro de bienestar?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 86,8% certifican que estarían dispuestos a recibir tratamiento para problemas de salud mental en un centro de bienestar, mientras que el 13,2% afirman lo contrario.

**6- ¿Le gustaría que el centro de bienestar cuente con espacios para socializar?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 92,6% certifican que les gustaría que el centro de bienestar cuente con espacios para socializar, mientras que el 7,4% afirman lo contrario.

**7- ¿Le gustaría que el centro de bienestar ofreciera servicios de masajes o terapia física?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 95,6% certifican que les gustaría que el centro de bienestar ofreciera servicios de masajes o terapia física, mientras que el 4,4% afirman lo contrario.

**8- ¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a espacios verdes o naturales**

Se observa que de 70 personas encuestadas 92,6% certifican que es bastante importante que el centro de bienestar tenga acceso a espacios verdes o naturales, mientras que el 7,4% afirman lo contrario.

**9- ¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a la luz natural?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 82,4% certifican que es bastante importante que el centro de bienestar tenga acceso a la luz natural, mientras que el 17,6% afirman lo contrario.

**10- ¿Qué tan importante es para usted tener acceso a servicios de actividad física en un centro de bienestar?**

Se observa que de 70 personas encuestadas 82,4% certifican que es bastante importante tener acceso a servicios de actividad física en un centro de bienestar, mientras que el 17,6% afirman lo contrario.

**11- ¿Qué tan importante es para usted que el centro cuente con espacios de enseñanza de los diferentes métodos para el bienestar?**

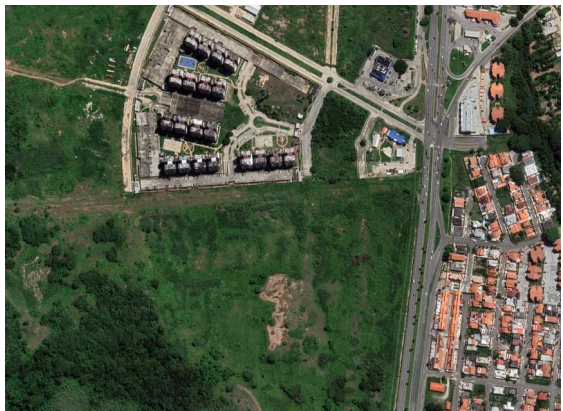
Se observa que de 70 personas encuestadas 85,3% certifican que es bastante importante que el centro cuente con espacios de enseñanza de los diferentes métodos para el bienestar, mientras que el 14,7% afirman lo contrario.

**4.5 El sitio urbano.**

La propuesta se ubica en Venezuela, concretamente en el Estado Carabobo, Municipio San Diego, con una superficie de 186,001.39 m<sup>2</sup>, este terreno hace parte de la zona de Monte Mayor, y actualmente no está en uso ni posee planes en algún proyecto

más allá de los existentes, a pesar de su excelente ubicación, accesibilidad y características físico-naturales.

Cuenta con acceso directo desde la Av. Don Julio Centeno, al ser una zona que carece de infraestructura comercial potencia el nuevo desarrollo de edificaciones que aporten usuarios temporales. Su cercanía al cerro kairoi y a las adyacencias del río Cúpira proporciona una excelente calidad ambiental, baja en contaminación tanto como lo es sonora, visual y ambiental. La zona de monte mayor cuenta con servicios básicos, cableado eléctrico, tuberías de aguas blancas y negras, drenaje, entre otros, sin embargo, al terreno no llegan de manera directa dichos servicios.



*Figura 11. Vista de San Diego.*

*Fuente: Google Earth 2024.*



*Figura 10. Vista del terreno*

*Fuente: Google Earth 2024.S*

#### **4.6 Determinación de la tipología.**

La sede de un centro para el bienestar espiritual, mental y físico es un lugar donde se ofrecen servicios y actividades orientados a mejorar la salud integral de las personas. Estos servicios pueden incluir terapias alternativas, meditación, yoga, masajes, coaching, talleres, etc. La tipología de un centro de este tipo depende de varios factores, como el público al que se dirige, la filosofía que lo inspira, los recursos que dispone y la ubicación donde se encuentra. En este caso, la tipología es holística.

**FASE II**  
**ANÁLISIS**

**4.7 Resultados de la entrevista.**

INSTRUCCIONES PARA EL GUIÓN DE ENTREVISTA
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indique cuál es su especialidad en el ámbito profesional: Taotista, espec</li> <li>● Proceda a leer detenidamente cada una de las preguntas</li> <li>● Responda de Manera objetiva</li> <li>● En caso de dudas, consulte con la persona encargada de aplicar el cuestionario</li> </ul>

Nº	GUIÓN DE ENTREVISTA
1	<p><b>¿Cuáles elementos deben incluirse en el diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>Espacios para la meditación y contemplación libre de distracciones, que promuevan la conexión entre el cuerpo la mente y el espíritu, donde se ofrezca alimentos saludables que promuevan una alimentación regenerativa y curativos (alimentos no procesados, libre de conservantes y químicos). Espacios al aire libre que promuevan el contacto con la naturaleza. Recreados con paisajismo que deleiten la vista de sus visitantes.</p>
2	<p><b>¿Cómo se puede crear un ambiente relajante y acogedor en un centro bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>Elementos naturales como plantas, flores, agua en forma de cascada que produzcan sonidos, son clave para generar la sensación de armonía, paz y equilibrio. Espacios simples, con iluminación natural generan sensación de bienestar. Espacios de lectura de escrituras sagradas y de crecimiento espiritual y personal. Pueden ser guiadas o individuales. Charlas, tertulias y otras que promuevan temas para alimentar la mente y</p>

	<p>el espíritu. Que apoyen los buenos hábitos y fomenten prácticas para alcanzar un equilibrio.</p>
3	<p><b>¿Qué importancia representa la incorporación de elementos naturales en el diseño del centro y como afecta a los usuarios?</b></p> <p>Los elementos naturales generan la sensación de conexión con la naturaleza recreando el bienestar físico, mental y emocional. Sensación de cambio de ambiente habitual, una especie de desconexión con la ciudad.</p>
4	<p><b>¿Cómo se pueden crear espacios de reflexión y meditación que permita a los usuarios alcanzar un nivel de relajación óptimo?</b></p> <p>Espacios con elementos simbólicos y sagrados según la creencia de los usuarios, entendiendo que la conexión espiritual es muy individual y particular, podría integrarse símbolos de diferentes áreas sagradas si así lo permite la amplitud e integridad de sus usuarios.</p>
5	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los colores y la iluminación para crear un ambiente tranquilo y armonioso?</b></p> <p>El uso de colores suaves, limpios y lisos. Luz suave y natural preferiblemente.</p>
6	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los sonidos y los olores para crear un ambiente relajante y tranquilo en el centro?</b></p> <p>La selección de sonidos que recreen la naturaleza y/o cantos sagrados que promuevan la conexión espiritual, con volumen de fondo, la combinación de olores esenciales, como sándalo, lavanda, cardamomo, mental, mandarina y cedro.</p>
7	<p><b>¿Cómo se puede diseñar espacios que garanticen la conexión espiritual?</b></p> <p>Espacios sencillos, limpios, acogedores por la armonía y el equilibrio de sus elementos, con colores claros, elementos sencillos con imágenes o símbolos sagrados que pueden estar representados en pinturas, esculturas u otros.</p>
8	<p><b>¿Cómo se pueden garantizar que los usuarios tengan una experiencia relajante y cómoda en el centro?</b></p>

	La integración, el respeto y la solemnidad de las actividades, que promuevan la armonía y la tranquilidad. Entendiendo que la conexión espiritual es muy personal e individual. Conociendo que las necesidades de cada persona varían según su experiencia y circunstancias de vida.
9	<p><b>¿De qué manera beneficia el centro a los usuarios?</b></p> <p>La vida del ser humano tiene actividades cotidianas que le distorsionan su propósito de vida, espacios donde promuevan el autoconocimiento de sí mismo, la autorreflexión y el bienestar espiritual, mental emocional y físico son de gran valor hoy.</p>

INSTRUCCIONES PARA EL GUIÓN DE ENTREVISTA	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indique cuál es su especialidad en el ámbito profesional: Terapeuta</li> <li>● Proceda a leer detenidamente cada una de las preguntas</li> <li>● Responda de Manera objetiva</li> <li>● En caso de dudas, consulte con la persona encargada de aplicar el cuestionario</li> </ul>

Nº	GUIÓN DE ENTREVISTA
1	<p><b>¿Cuáles elementos deben incluirse en el diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>La separación entre espacios y áreas, áreas naturales, recorridos para el despeje mental.</p>

2	<p><b>¿Cómo se puede crear un ambiente relajante y acogedor en un centro bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>Con la ausencia de conflictos y problemas, sin elementos distractores, a través del diseño interior y otros elementos.</p>
3	<p><b>¿Qué importancia representa la incorporación de elementos naturales en el diseño del centro y como afecta a los usuarios?</b></p> <p>Los elementos naturales generan la sensación de conexión con la naturaleza recreando el bienestar físico, mental y emocional. Sensación de cambio de ambiente habitual, una especie de desconexión con la ciudad.</p>
4	<p><b>¿Cómo se pueden crear espacios de reflexión y meditación que permita a los usuarios alcanzar un nivel de relajación óptimo?</b></p> <p>Lo más importante es la conexión de los elementos psicológicos que se están trabajando, la naturaleza es involucrar al ser humano, es importante flores, con salud siempre tienen que haber objetos que representen lo natural, esculturas, cuadros, espacios.</p>
5	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los colores y la iluminación para crear un ambiente tranquilo y armonioso?</b></p> <p>Los colores en salud son específicos, blanco, azul, verde claro, tonalidades pasteles, gris, visualmente refieren psicológicamente a algo, en cuanto a la iluminación, hay que jugar con los cambios de ellos, zonas opacas y claras, iluminaciones laterales en meditación el cerebro lo asocia con el sol para sensación de calidez y tranquilidad, techo color ámbar, cambios de manera sublime.</p>
6	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los sonidos y los olores para crear un ambiente relajante y tranquilo en el centro?</b></p> <p>La idea del olor es algo característico, los olores son recuerdos, es bien importante que sean distintos, frutales en áreas públicas plantas como rosas y jazmín, lavanda en los espacios donde están en terapia son calmantes, chocolate canela activan más a la persona, no se pueden mezclar entre ellos.</p>

7	<p><b>¿Cómo se puede diseñar espacios que garanticen la conexión espiritual?</b></p> <p>La espiritualidad tiene que ver con lo que es uno como ser humano, se tocan todas las religiones, ya que la religión no es única, la espiritualidad lo une. A través de los colores de los chacras para la reconexión de que hay algo más allá del cuerpo y es el espíritu, elementos de que recuerden el espíritu visualizaciones, frases.</p>
8	<p><b>¿Cómo se pueden garantizar que los usuarios tengan una experiencia relajante y cómoda en el centro?</b></p> <p>Es la suma de todo lo que se ha hablado, reconocimiento de los físicos, tranquilidad mental, la atención que se pueda recibir, la comodidad que se tenga, espacios privados y naturales.</p>
9	<p><b>¿De qué manera beneficia el centro a los usuarios?</b></p> <p>Beneficia de manera positiva ya que se le está dando a las personas una nueva oportunidad de conocer y entender prácticas que ayudan a mejorar sus vidas.</p>

INSTRUCCIONES PARA EL GUIÓN DE ENTREVISTA	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Indique cuál es su especialidad en el ámbito profesional: Arquitecto</li> <li>● Proceda a leer detenidamente cada una de las preguntas</li> <li>● Responda de Manera objetiva</li> <li>● En caso de dudas, consulte con la persona encargada de aplicar el cuestionario</li> </ul>	

Nº	GUIÓN DE ENTREVISTA
1	<p><b>¿Cuáles elementos deben incluirse en el diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>Debe consistir en una experiencia, un recorrido sensorial que impacte a los sentidos a través de la arquitectura, evocar lo sagrado y místico, techos con</p>

	grandes alturas.
2	<p><b>¿Cómo se puede crear un ambiente relajante y acogedor en un centro bienestar espiritual, mental y físico?</b></p> <p>Desde el acceso se debe envolver al usuario, diseñar patios internos y espejos de agua, incluyendo caídas de agua para que la luz natural ejerza el protagonismo.</p>
3	<p><b>¿Qué importancia representa la incorporación de elementos naturales en el diseño del centro y como afecta a los usuarios?</b></p> <p>Concebir un espacio exterior desde el interior, jugando con la iluminación y sonidos.</p>
4	<p><b>¿Cómo se pueden crear espacios de reflexión y meditación que permita a los usuarios alcanzar un nivel de relajación óptimo?</b></p> <p>Se debe crear jerarquías en el volumen, con un gran espacio central ordenado de forma radial, planta libre y flexible de usos</p>
5	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los colores y la iluminación para crear un ambiente tranquilo y armonioso?</b></p> <p>Se deben implementar tonalidades pasteles o tenues, y los olores a través de la naturaleza o incienso, el silencio debe ser un complemento.</p>
6	<p><b>¿Cómo se pueden utilizar los sonidos y los olores para crear un ambiente relajante y tranquilo en el centro?</b></p> <p>Los sonidos deben ser relajantes y los olores naturales, a través de patios internos con vegetación.</p>
7	<p><b>¿Cómo se puede diseñar espacios que garanticen la conexión espiritual?</b></p>

	Con grandes luces, donde la circulación sea amplia, techos altos, entradas de luz.
<b>8</b>	<p><b>¿Cómo se pueden garantizar que los usuarios tengan una experiencia relajante y cómoda en el centro?</b></p> <p>Garantizando todas las características mencionadas anteriormente</p>
<b>9</b>	<p><b>¿De qué manera beneficia el centro a los usuarios?</b></p> <p>Brindándoles salud, bienestar tanto físico como mental.</p>

PPEREZ 2024

## **4.8 De la Investigación Bibliográfica de la Tipología.**

### **4.8.1 El usuario**

La propuesta va destinada a residentes del Municipio San Diego, y a turistas, expertos y comerciantes estatales y nacionales. En el proyecto se contemplan varios usuarios profesionales: encargados de las disciplinas que se desarrollarán en el centro, expertos en salud y nutrición que guiarán a los usuarios en las actividades, comerciantes que harán vida y uso de las áreas destinadas, y comerciantes a fines de dichas actividades.

### **4.8.2 El sitio y su contexto.**

El sitio de implantación para la propuesta es la zona de Monte Mayor en el Municipio San Diego, Estado Carabobo, limitando al norte con el conjunto residencial Monte Mayor, al sur con el cerro Kairoi , al este con la av. Don Julio Centeno y al oeste con el cerro Kairoi .El acceso principal es a través de la calle principal Monte Mayor naciente de la Av. Don Julio Centeno, la cual conecta los extremos Norte y Sur del municipio.

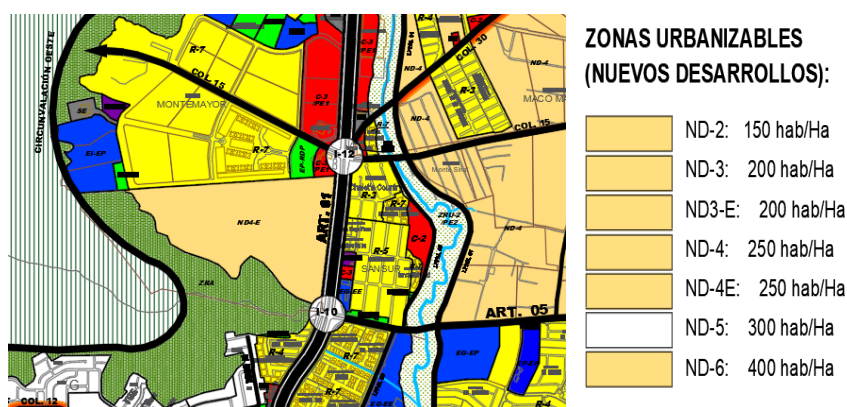
Por otra parte, la infraestructura terrestre de 95.000 m<sup>2</sup>, estará seccionada en áreas públicas y privadas, el área privada constará del área de servicios, patio de maniobras, posada, spa, salones de yoga, salas de meditación, terapias, reiki, baños vestidores, sauna, área común y área administrativa; a su vez el área pública estará constituida por estacionamiento público, áreas comunes, baños públicos, comercios, terraza, y restaurante. Es importante resaltar que la implantación del Centro Deportivo se realizó de tal manera que obedeciera a las cotas topográficas existentes, de manera que el proyecto arquitectónico se adapta al espacio natural y no de manera inversa.

Buscando la frescura, sombras e integración con la naturaleza para el disfrute del proyecto, se diseñó una plaza de acceso peatonal, en donde la vegetación se integra con el mobiliario urbano en toda la superficie, resaltando árboles de araguaneyes, caobas y palmas carabobos, generando una amena relación entre el espacio exterior y el ciudadano para el goce y vivencia del espacio y la tranquilidad.

Por medio del Análisis natural de sitio se determinó que es una zona intertropical con temperaturas cálidas, cuya temperatura oscila entre Min 19 °C-Max 34°C, con humedad de 78% y precipitación de 20%, los vientos de 11km/h en sentido noreste, en su fauna destacan especies

como En cuanto a la fauna, algunas de las especies animales que se pueden encontrar en Carabobo incluyen pájaros como el bengalí, chirulí, colibrí, guacharaca. Entre otros animales que habitan en estos suelos arcillosos.

En cuanto a las variables urbanas, consta de una trama urbana irregular, formada por calles adyacentes a la avenida principal, las cuales se rigen por las variables naturales de la topografía. En el análisis vial, la avenida Don Julio Centeno posee mayor flujo de vehículos, posteriormente la calle principal Monte Mayor cuenta con un flujo medio. La zona de estudio consta de hitos como la Universidad José Antonio Páez y una parada de transporte en la entrada hacia el sector.



**Figura 12.** Análisis urbano

**Fuente:** PDUL SAN DIEGO

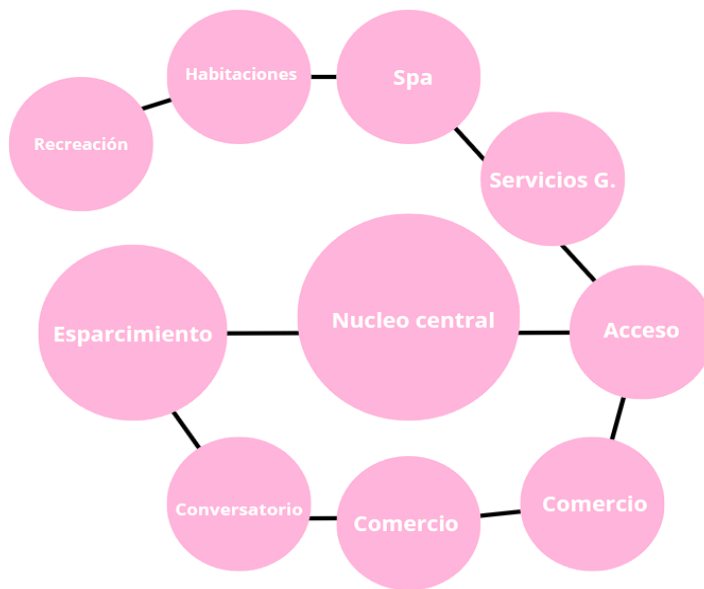
### 4.8.3 Programa de áreas.

Componente	Ambiente	Tipo de uso	M2
Área central	Administración	Privado	240
	3 Salas de yoga		150
	3 Salas de meditación		150
	Terapias		150
	2 Salas		150
Spa	8 salas	Privado	18
	Pilates		216
	Piscina		330

	Administración		60
Posadas	Lobby	Privado	67
	Recepción		68
	Servicios		81
	12 habitaciones		96
Comercio	Restaurant	Público	200
	Cafetería		150
	6 locales		15
	2 conversatorios		80

*Fuente: PPEREZ 2024*

#### 4.8.4 Esquema de relaciones.



*Figura 13. Esquema de relaciones*

*Fuente: PPEREZ 2024*

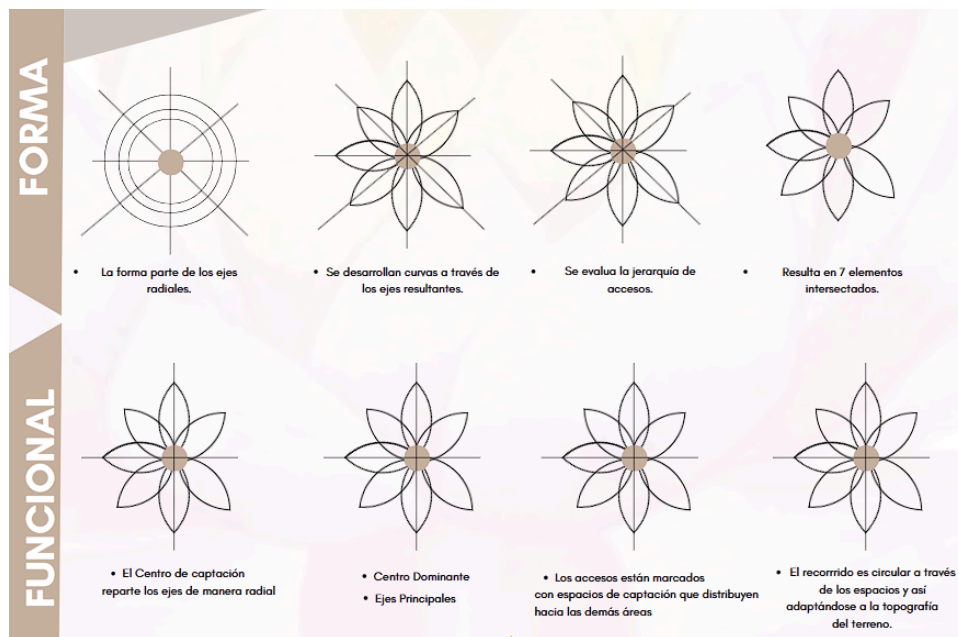
#### 4.8.5 Concepto generador.

El Concepto Generador del diseño, es la tipología del proyecto, con una forma radial representando la infinitud y la perfección, la forma del techo que se abre en forma de flor de

loto, representando el crecimiento espiritual.

De esta manera, siguiendo los criterios funcional, formal y espacial, edificio consistía en formas radiales que se abren hacia la fachada principal, su forma singular permitía la fácil lectura del recorrido y accesos.

Los cuerpos radiales mencionados se mantienen después, mutando su orientación, obedeciendo a la topografía del lugar, permitiendo así que las cotas marquen las pautas para el diseño, acoplándose con los elementos naturales, conviviendo en la zona, sin invadir agresiva ni arbitrariamente al terreno. En este orden de ideas, el concepto generador sigue siendo el inicial, el proyecto sigue hablando el mismo idioma, con el movimiento y la fluidez presentes en su composición.



**Figura 14.** Análisis formal y funcional  
**Fuente:** PPEREZ 2024

## **FASE III**

### **DISEÑO**

#### **5.1 El plan urbano**

Tras realizar múltiples análisis en el municipio San Diego, perteneciente al estado Carabobo, se ha constatado que históricamente ha funcionado como un municipio dormitorio. Hoy ha experimentado un gran desarrollo incorporando infraestructuras industriales, residenciales y comerciales, destacando la proliferación de comercios en la avenida principal Don Julio Centeno.

En este sentido, se reconoce al municipio San Diego como una localidad en ascenso; sin embargo, aún enfrenta ciertas debilidades en su proceso de desarrollo. Entre las principales deficiencias están: una elevada población flotante por las dos universidades presentes en el área, la ausencia de edificaciones para la administración pública propia del municipio, una carencia de hoteles e infraestructuras turísticas y una insuficiencia en construcciones socioculturales.

Ante esta situación, se sugiere la implementación de los equipamientos necesarios para completar el plan urbano del municipio, contribuyendo así a su desarrollo integral y potenciación.

De igual manera, se busca mejorar la calidad de vida de los residentes del municipio mediante la creación de un entorno que fomente el desarrollo social, económico y ambiental sostenible.

#### **5.2 Memoria descriptiva**

La propuesta de la sede de un centro para el bienestar espiritual, mental y físico está ubicada en el sector de Montemayor-San Diego, estado Carabobo. Tiene un área total de terreno de 95 600m<sup>2</sup>, de la que se desarrolló el 70 % de la totalidad de este, repartida entre los 3 volúmenes.

El proyecto arquitectónico se articula en torno a tres volúmenes distintos, cada uno con su propia identidad y propósito. El volumen principal se erige como un símbolo de espiritualidad, un espacio donde la tranquilidad y la reflexión son los protagonistas. Este edificio se caracteriza por una impresionante cascada central que desciende desde 10 metros de altura, originada en una apertura del domo que lo corona. Esta caída de agua no solo es un espectáculo visual y sonoro,

sino que también simboliza el ciclo eterno de la vida, con su constante fluir y renovación. Además, este elemento se nutre de un sistema sostenible que recoge y reutiliza el agua de lluvia. Dentro del mismo se llevarán a cabo todas las actividades vinculadas al espiritualismo y la conexión con el ser interior. Se han dispuesto espacios multifuncionales para la práctica de yoga, sesiones de meditación, terapias físicas y grupales, así como áreas administrativas privadas que aseguran el correcto funcionamiento del conjunto.

El segundo volumen está dedicado al ocio y la recreación de los usuarios, ofreciendo un contrapunto dinámico al sosiego del espacio espiritual. En el área dedicada al comercio, se entrelazan diversas actividades que enriquecen la experiencia del usuario. Destaca el restaurante inspirado en la cultura asiática, pionera en espiritualismo, ofreciendo un ambiente tranquilo y sereno que invita a los visitantes a sumergirse en una atmósfera cultural única. Los locales comerciales disponen de una zona central con mesas que fomenta la integración y brinda una plataforma para que emprendedores locales exhiban sus productos, impulsando así el crecimiento económico de la región. Hay dos salas de exposiciones, diseñadas para utilizarse en eventos o conferencias, proporcionando espacios funcionales y flexibles adaptados según las necesidades del evento, desde clases de inducción en temas de bienestar cultural hasta actividades y exposiciones variadas. La terraza al aire libre es un espacio dedicado al desarrollo de actividades físicas como el taichí, complementado con áreas de reflexión. Esta terraza facilita la conexión con el edificio principal, creando un flujo coherente y armonioso entre los distintos espacios.

Por último, el tercer volumen está reservado para la relajación y el disfrute emocional en privacidad, con áreas diseñadas para promover el bienestar y la paz interior. En este volumen se encuentra el spa, que con su diseño vanguardista y minimalista integra formas esféricas para desarrollar salas privadas de masajes. Además, cuenta con una piscina climatizada que promueve el disfrute y bienestar de los usuarios, así como un estudio de pilates. El complejo también ofrece un conjunto de 16 cabañas matrimoniales, ideales para una persona o una pareja. Estas están conectadas por caminerías de formas orgánicas que mantienen la esencia del lugar. En el espacio central se ubica una piscina que conduce hacia el área de estar y comedor, desde donde se puede disfrutar de vistas hacia las montañas.

Siguiendo este orden de ideas, El Centro De Bienestar cuenta con espacios completamente capacitados destinados a la conexión espiritual, mental y física de los usuarios, resolviendo la migración de estos fuera del estado, incluso del país.

Igualmente, el edificio busca integrarse al medio natural en el que se encuentra, empezando por la estratégica implantación en el terreno, obedeciendo a la topografía del lugar, característica fundamental que entabló el rumbo del proyecto en conjunto con los elementos naturales presentes en la zona.

El acceso al centro se realiza por la calle Propuesta, derivación de la calle principal Montemayor. El centro tiene una entrada privada para aparcar a los huéspedes del área de hospedaje, ofreciendo 24 puestos disponibles. Adicionalmente, existe un acceso público destinado a los demás servicios que ofrece el conjunto, proporcionando 136 puestos de estacionamiento que se distribuyen entre áreas públicas y administrativas.

### **5.2.2 Materiales**

#### **Acabados de exterior.**

Las fachadas de la edificación son de paneles de cemento blanco pulido, material óptimo para el revestimiento de muros exteriores o fachadas curvas, ya que no se deforma, es resistente a la humedad y al fuego, además de eso el proyecto cuenta con lajas irregulares en tono similar al concreto, creando un efecto de contraste, armonía y sinergia de materiales en las paredes externas de la edificación.

Las ventanas windows® curve de Keller incluyen elementos de vidrio redondeados que permiten la creación de formas arquitectónicas innovadoras y contornos curvos. Las formas individuales ofrecen nuevas posibilidades para el diseño arquitectónico, le proporciona al proyecto una apariencia fascinante, fluida y a veces incluso futurista, mostrando una artesanía magistral.

Continuando con el concepto del proyecto curvo en la fachada, las áreas comunes cuentan con pergolas de madera teca, que además de otorgar dinamismo, protegiendo el espacio de las

bajas temperaturas de la noche y de las altas temperaturas del día, ya que además de la resistencia contra el viento le proporciona elegancia al lugar.

Siguiendo con el piso en el exterior, se implementa piedras locales, además de gravilla media 8-12 mm, gris oscuro, en el paisajismo, presente en los espacios de la plaza de acceso peatonal al edificio, al ser un material económico de magnífico drenaje, ya que el agua se filtra a través de ella. Aporta sonido, textura, con flexibilidad única, adaptándose a cualquier forma, por intrincada que sea.

El porcelanato de exterior en formato de 60 x 60 cm, gris claro efecto concreto, se combina con la gravilla de las áreas comunes externas de la edificación arquitectónica. Material seleccionado por sus ventajas: aislamiento térmico, resistencia a la humedad, variedad de modelos, texturas, acabados, formatos y estilos, y facilidad de limpieza. Los techos son de concreto, material popular por su durabilidad y resistencia de los golpes de los elementos, particularmente el viento fuerte, el fuego y el granizo. Esta durabilidad se presta a su longevidad, que es otro aspecto atractivo de estos materiales. Su forma inclinada tiene diversas ventajas, permite la circulación del aire, el flujo cruzado del viento a través de los espacios internos del techo, además del drenaje adecuado del agua de lluvia, permite que el agua fluya hacia los canalones, desagües o bajantes, evitando así la acumulación excesiva en la superficie del techo.



**Figura 15. Concreto blanco pulido.**  
**Fuente PPEREZ24**



**Figura 16. Lajas**  
**Fuente PPEREZ24**



**Figura 17. Caminerías**

**Fuente** PPEREZ24

**Acabados internos.**

El área del edificio central cuenta con piso laminado de madera local de tonos claros. Se implementa la madera teca formato tabloide, se

considera la Reina de las Maderas por su durabilidad y resistencia natural. Es una

madera con una resina impermeabilizante natural. El diseño del espacio combina el piso laminado de madera en la zona comercial con las áreas abiertas de diversas piedras, creando el contraste perfecto entre lo natural y lo urbano. El piso laminado ofrece una sensación de calidez y confort, mientras que la piedra aporta resistencia y durabilidad. El resultado es un ambiente acogedor y moderno.

Las paredes internas son livianas, constan de paneles interiores DensArmor Plus, revestidos de fibra de vidrio en lugar de los revestimientos de papel utilizados en la superficie de los productos tradicionales de placas de yeso, resisten el crecimiento del moho. Son ideales para áreas propensas a la alta humedad, como sótanos y baños residenciales, y son ideales para instalaciones comerciales. Están diseñados para su fijación directa con tornillos o clavos a estructuras de madera y metal o a superficies existentes. Material ideal ya que puede utilizarse como material de revestimiento para estructuras planas o curvas. Resistente al moho, fuego, humedad y con estabilidad dimensional.

Las paredes internas de los sanitarios, cocina y área de servicio serán de azulejos DensShield, sustrato ideal para muros interiores, cielos, pisos, comerciales ligeros y cubiertas en zonas de alta humedad como baños, duchas, cocinas, lavanderías, zonas de piscinas y vestidores.



**Figura 18. Piso laminado madera**

**Fuente PPEREZ24**



**Figura 19. Piedra**

**Fuente PPEREZ24**

#### **5.2.4 Estructura**

Una estructura en arquitectura es el conjunto de elementos resistentes, convenientemente vinculados entre sí, que accionan y reaccionan bajo los efectos de las cargas. Su finalidad es resistir y transmitir las cargas del edificio a los apoyos, manteniendo el espacio arquitectónico sin sufrir deformaciones incompatibles. En otras palabras, la estructura es el armazón sobre el que se construye un edificio, asegurando su estabilidad y funcionalidad.

La estructura planteada para la edificación es metálica con luces entre los 10 m y 5 m, y cerchas que van desde 1 m hasta 0.5m, variando entre las áreas de uso públicas y privadas. Se han considerado columnas de 30x30 y muros estructurales con un espesor de 0.15 y 0.20 según las posibilidades de la planta arquitectónica.

El uso del acero se hizo necesario por las luces de los pórticos del esqueleto de la edificación. La estructura cuenta con espacios donde la funcionalidad y el diseño van de la mano. Por lo tanto, se concluyó que el uso de este material en las cerchas podría satisfacer ambos requisitos de diseño y, al mismo tiempo, proporcionar seguridad y resistencia al edificio, manteniendo una estética acorde con los lineamientos del proyecto.

### **5.2.5 Instalaciones sanitarias.**

#### **5.2.5.1 Aguas blancas.**

El terreno carece de conexión directa a la tubería principal Montemayor. Por lo tanto, se propone establecer una red de sistema de agua mediante pozos ubicados estratégicamente. Estos pozos, ayudados por bombas, distribuirán el agua a cada área. El sistema funcionará aprovechando la gravedad para garantizar un suministro constante y seguro.

#### **5.2.5.2 Aguas servidas.**

Es importante destacar que todas las tuberías de aguas negras, incluyendo las de ventilación, están fabricadas con material de tipo PVC. Sin embargo, los diámetros de estas tuberías varían según la zona, oscilando entre 2 pulgadas (5.08 cm) y 4 pulgadas (10.16 cm), dependiendo de las unidades de cada uno de los ramales.

De acuerdo con la Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela N.º 4.044 Extraordinario, cada una de estas tuberías presenta pendientes de diferentes porcentajes.

#### **5.2.5.3 Aguas pluviales.**

Las tuberías, guiadas por pendientes, se dirigen hacia las áreas verdes o puntos de recolección. Además, los techos están diseñados para recoger aguas pluviales y llevarlas a recolectores. Esta

agua se utiliza en la segunda fase de áreas comunes, sin desperdicio alguno y con un enfoque en su aprovechamiento.

#### **5.2.6 Instalaciones eléctricas.**

La acometida principal proviene de la calle y utiliza el servicio público eléctrico. Además, se ha instalado una planta eléctrica de emergencia. Cada área de la edificación cuenta con su tablero de distribución principal, y la distribución eléctrica se realizó siguiendo las normas COVENIN de sistemas eléctricos.

#### **5.2.7 Instalaciones mecánicas.**

Para el diseño y la funcionalidad del establecimiento, se tomó en cuenta que solo consta de Planta Baja, por lo que no se instalaron ascensores ni escaleras eléctricas. Sin embargo, se implementaron otros sistemas como lo es; el uso de aires acondicionados para garantizar el confort térmico en algunas zonas; la ventilación artificial para baños públicos, asegurando una adecuada circulación del aire. Estas decisiones contribuyen al funcionamiento eficiente y cómodo del establecimiento.

#### **5.2.8 Sistema contra incendios.**

El Centro para el bienestar espiritual, mental y físico cuenta con un sistema contra incendios que se distribuye en dos partes, detección y extinción. Cada equipo y elementos que componen el funcionamiento cumplen las normas vigentes COVENIN 1018-78.

- Estaciones de Alarma

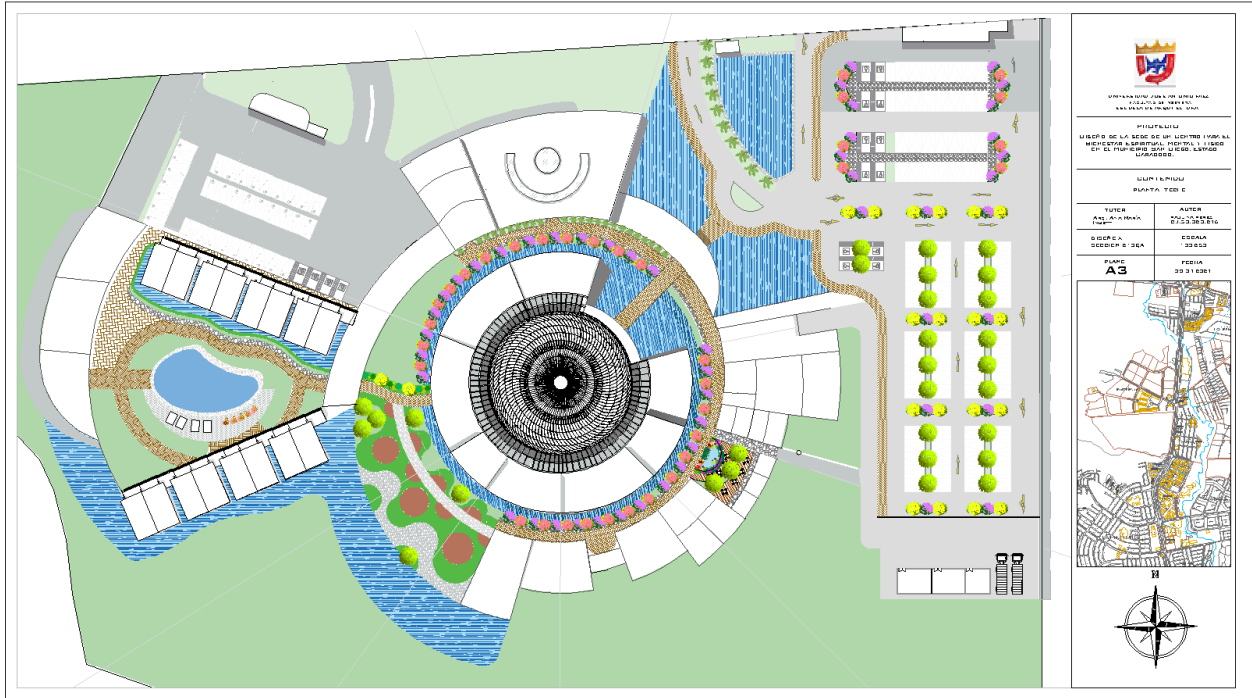
Se encuentran estratégicamente en diferentes áreas para que los usuarios puedan activarla de forma sencilla y rápida si ocurre algún incidente. Por ejemplo, cerca de los accesos.


- Detectores

Se utilizaron detectores iónicos para las áreas comunes, detectores fotoeléctricos y detectores de incremento de temperatura y temperatura fija cerca de los baños públicos.

- Lámparas de Emergencia



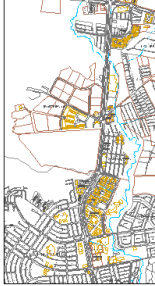



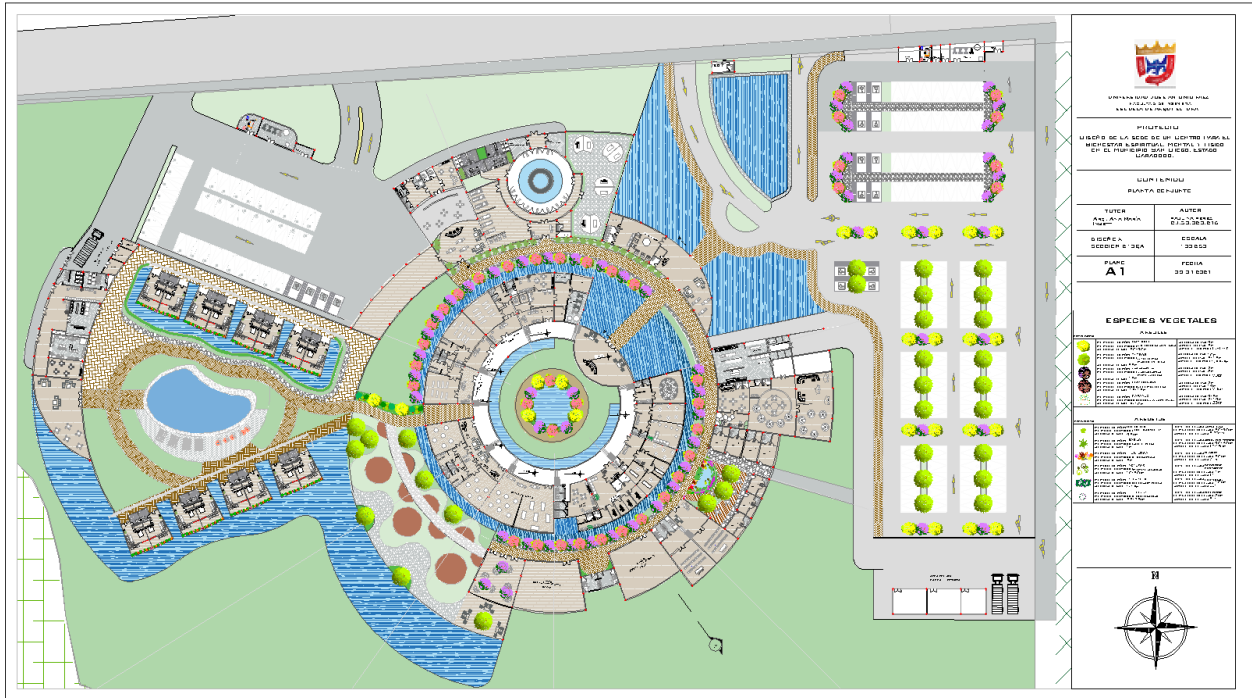
  
 UNIVERSITAT JAUME I DE VALÈNCIA  
 VICELATJÓ DE SERVEIS  
 VALÈNCIA DE L'ESTIU 2011


**PITIPALUM**  
 MUESTRAS DE LA SECC. DE UN. LICENCIADO EN ARQUITECTURA DE INTERIORES Y DISEÑO DE INTERIORES EN EL PLANIFICADO DEL URBANISMO Y DEL PAISAJE

**PLANTA TERCER**

TITULER ASL ALVARO 1980	AUTOR 27/12/2010 07/03/2011
DIRIGIDA DIEGO G. DE LA	ESCALA 1:2000
PLANO <b>A3</b>	FOLIO 33 DE 100



  
 UNIVERSITAT JAUME I DE VALÈNCIA  
 VICELATJÓ DE SERVEIS  
 VALÈNCIA DE L'ESTIU 2011


**PITIPALUM**  
 MUESTRAS DE LA SECC. DE UN. LICENCIADO EN ARQUITECTURA DE INTERIORES Y DISEÑO DE INTERIORES EN EL PLANIFICADO DEL URBANISMO Y DEL PAISAJE

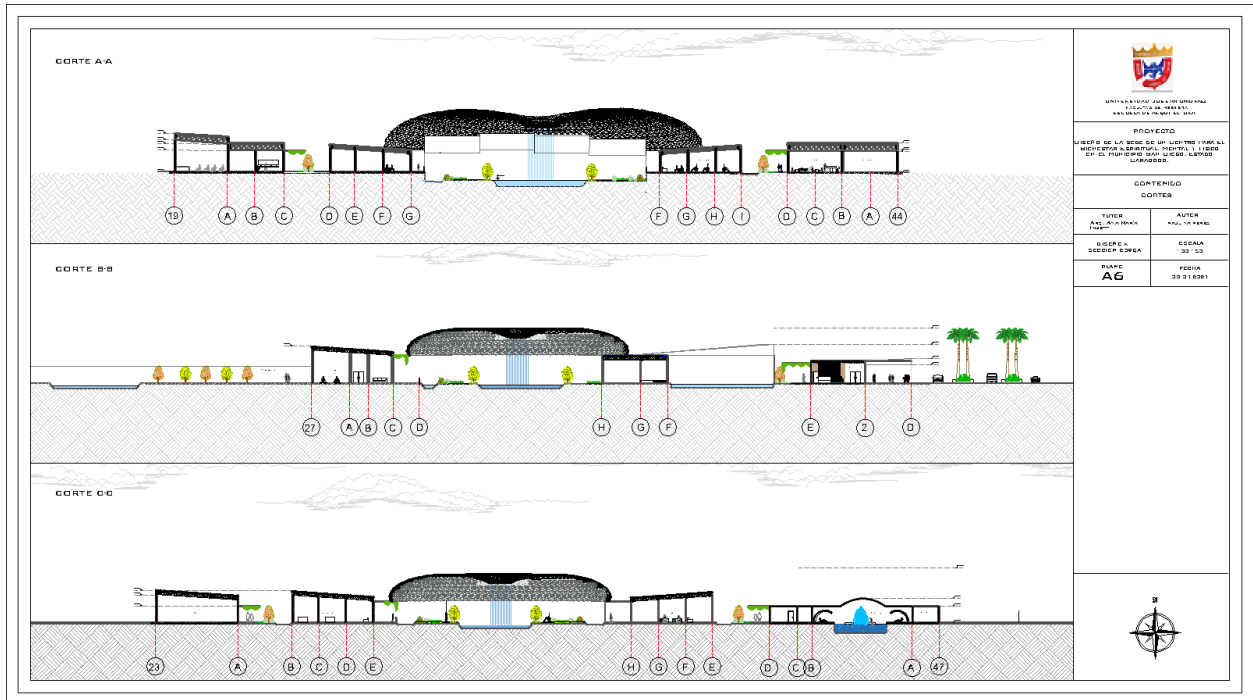
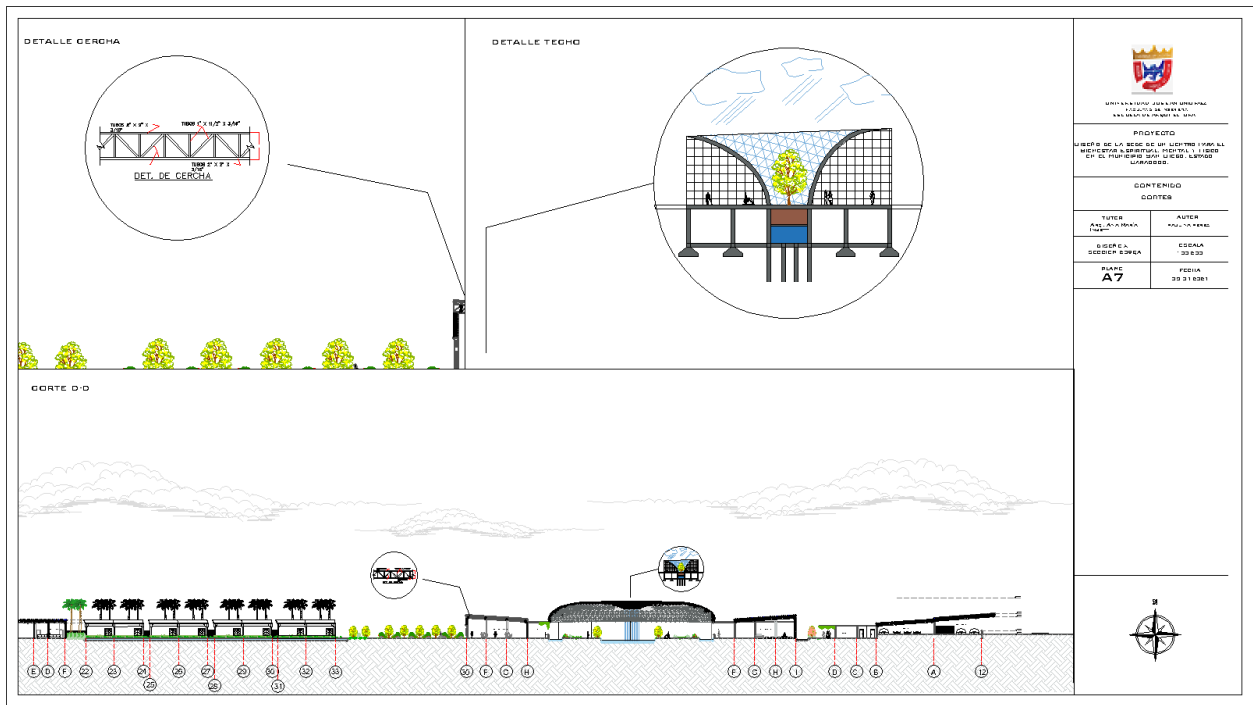
**PLANTA CUARTA**

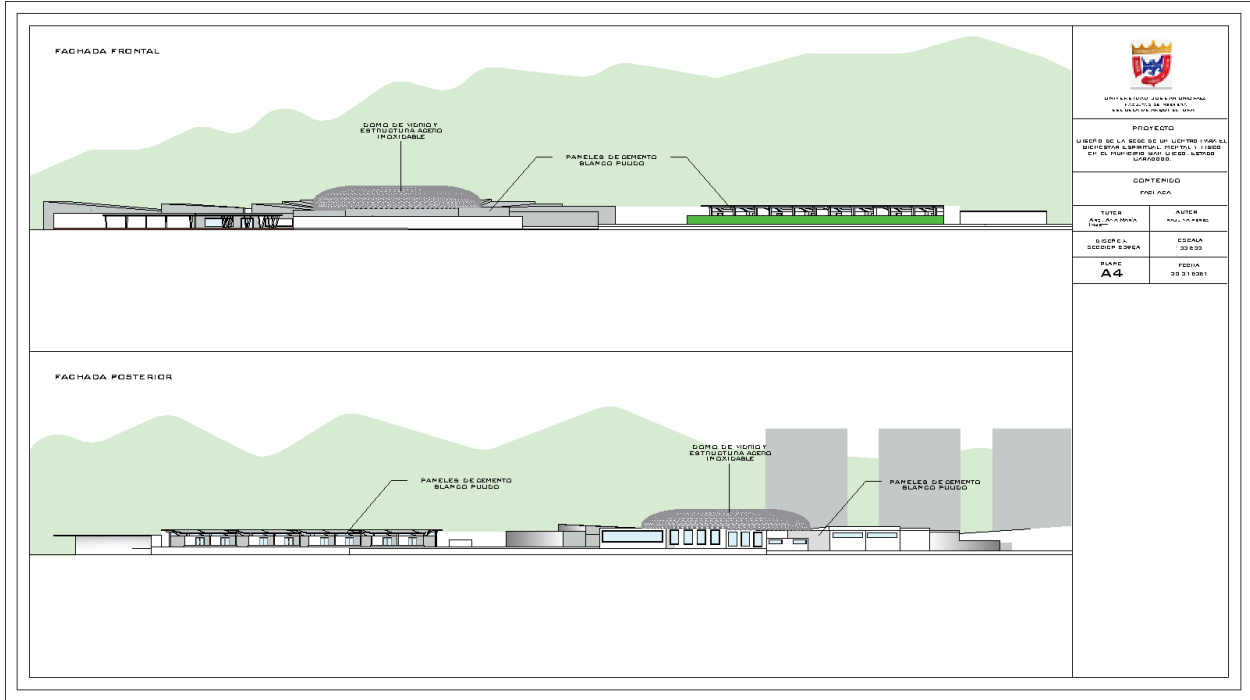
TITULER ASL ALVARO 1980	AUTOR 27/12/2010 07/03/2011
DIRIGIDA DIEGO G. DE LA	ESCALA 1:2000
PLANO <b>A1</b>	FOLIO 33 DE 100


**ESPECIES VEGETALES**

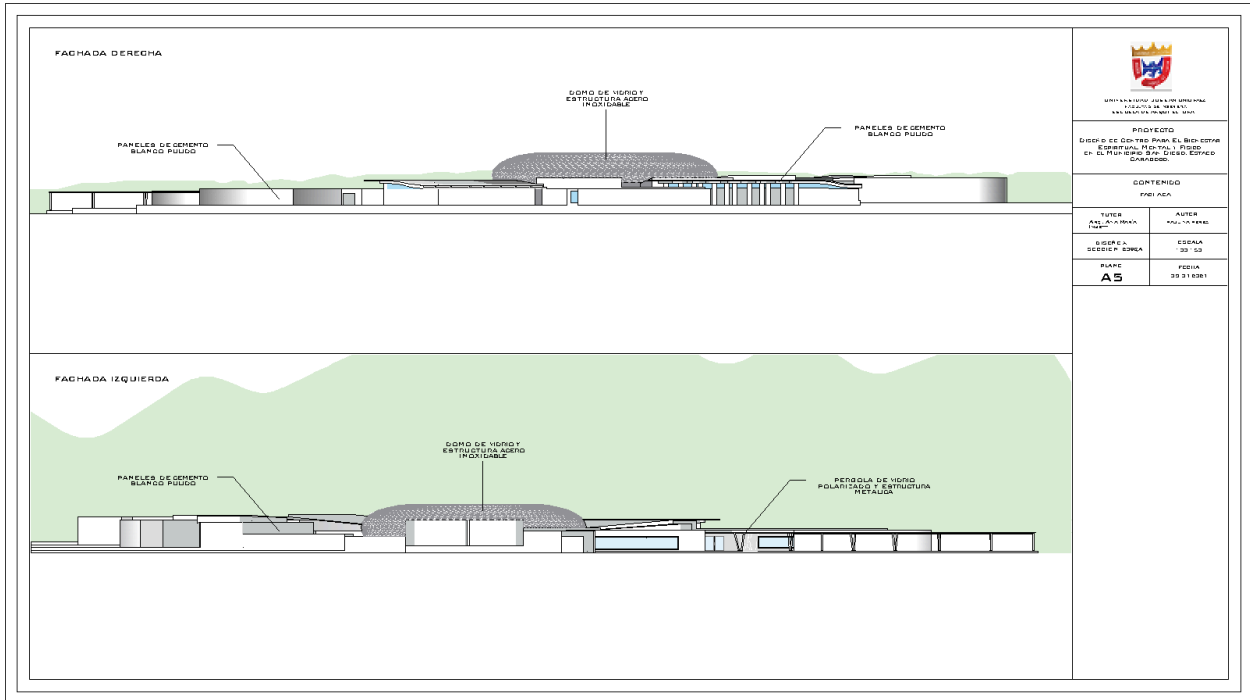
ÁRBOLES	
	1. PLATANUS HYBRIDA
	2. QUERCUS ILEX
	3. QUERCUS ILEX
	4. QUERCUS ILEX
	5. QUERCUS ILEX
	6. QUERCUS ILEX
	7. QUERCUS ILEX
	8. QUERCUS ILEX
	9. QUERCUS ILEX
	10. QUERCUS ILEX
	11. QUERCUS ILEX
	12. QUERCUS ILEX
	13. QUERCUS ILEX
	14. QUERCUS ILEX
	15. QUERCUS ILEX
	16. QUERCUS ILEX
	17. QUERCUS ILEX
	18. QUERCUS ILEX
	19. QUERCUS ILEX
	20. QUERCUS ILEX
	21. QUERCUS ILEX
	22. QUERCUS ILEX
	23. QUERCUS ILEX
	24. QUERCUS ILEX
	25. QUERCUS ILEX
	26. QUERCUS ILEX
	27. QUERCUS ILEX
	28. QUERCUS ILEX
	29. QUERCUS ILEX
	30. QUERCUS ILEX
	31. QUERCUS ILEX
	32. QUERCUS ILEX
	33. QUERCUS ILEX
	34. QUERCUS ILEX
	35. QUERCUS ILEX
	36. QUERCUS ILEX
	37. QUERCUS ILEX
	38. QUERCUS ILEX
	39. QUERCUS ILEX
	40. QUERCUS ILEX
	41. QUERCUS ILEX
	42. QUERCUS ILEX
	43. QUERCUS ILEX
	44. QUERCUS ILEX
	45. QUERCUS ILEX
	46. QUERCUS ILEX
	47. QUERCUS ILEX
	48. QUERCUS ILEX
	49. QUERCUS ILEX
	50. QUERCUS ILEX
	51. QUERCUS ILEX
	52. QUERCUS ILEX
	53. QUERCUS ILEX
	54. QUERCUS ILEX
	55. QUERCUS ILEX
	56. QUERCUS ILEX
	57. QUERCUS ILEX
	58. QUERCUS ILEX
	59. QUERCUS ILEX
	60. QUERCUS ILEX
	61. QUERCUS ILEX
	62. QUERCUS ILEX
	63. QUERCUS ILEX
	64. QUERCUS ILEX
	65. QUERCUS ILEX
	66. QUERCUS ILEX
	67. QUERCUS ILEX
	68. QUERCUS ILEX
	69. QUERCUS ILEX
	70. QUERCUS ILEX
	71. QUERCUS ILEX
	72. QUERCUS ILEX
	73. QUERCUS ILEX
	74. QUERCUS ILEX
	75. QUERCUS ILEX
	76. QUERCUS ILEX
	77. QUERCUS ILEX
	78. QUERCUS ILEX
	79. QUERCUS ILEX
	80. QUERCUS ILEX
	81. QUERCUS ILEX
	82. QUERCUS ILEX
	83. QUERCUS ILEX
	84. QUERCUS ILEX
	85. QUERCUS ILEX
	86. QUERCUS ILEX
	87. QUERCUS ILEX
	88. QUERCUS ILEX
	89. QUERCUS ILEX
	90. QUERCUS ILEX
	91. QUERCUS ILEX
	92. QUERCUS ILEX
	93. QUERCUS ILEX
	94. QUERCUS ILEX
	95. QUERCUS ILEX
	96. QUERCUS ILEX
	97. QUERCUS ILEX
	98. QUERCUS ILEX
	99. QUERCUS ILEX
	100. QUERCUS ILEX







 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE INGENIERIA ESCUELA DE INGENIERIA CIVIL	
<b>PROYECTO</b> USUARIO DE LA OBRA DE UN CENTRO Y VIVIENDA RESIDENTIAL PARA EL MUNICIPIO DE CUECA EN EL PARQUE INDUSTRIAL DE CUECA	
<b>CONTENIDO</b> FACHADA	
<b>TITULO</b> FACHADA FRONTAL	<b>AUTORA</b> ESCUELA DE INGENIERIA CIVIL
<b>PLANO</b> <b>A4</b>	<b>FECHA</b> 2021



 UNIVERSIDAD DE CUENCA FACULTAD DE INGENIERIA ESCUELA DE INGENIERIA CIVIL	
<b>PROYECTO</b> USUARIO DE LA OBRA DE UN CENTRO Y VIVIENDA RESIDENTIAL PARA EL MUNICIPIO DE CUECA EN EL PARQUE INDUSTRIAL DE CUECA	
<b>CONTENIDO</b> FACHADA	
<b>TITULO</b> FACHADA DERECHA	<b>AUTORA</b> ESCUELA DE INGENIERIA CIVIL
<b>PLANO</b> <b>A5</b>	<b>FECHA</b> 2021

## REFERENCIAS

Blocher Partners. (2018). *Holistic Health Care Center Tamil Nadu Coimbatore*. [Artículo en línea] Consultado el 27 de junio del 2018 en: <https://blocherpartners.com/en/projects/social-culture/holistic-health-care-center>

Alto Nivel. (2017). *Arquitectura orgánica: armonía entre construcción y naturaleza*. [Artículo en línea] Consultado el 30 de junio del 2018 en: <https://www.altonivel.com.mx/estilo-de-vida/arquitectura-organica-armonia-entre-construccion-y-naturaleza/>

ARQUITECTURA PSICOLOGÍA ESPACIO E INDIVIDUO, 2009, Franco Lotito Catino  
<http://revistas.uach.cl/pdf/aus/n6/art03.pdf>

DOS ASPECTOS EN EL CONCEPTO DE BIENESTAR, Margarita Valdés  
[https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9\\_03.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/10780/1/doxa9_03.pdf)

ARCHDAILY EN ESPAÑOL, Luz natural y sombra, por Daniela Arceo. Consulta junio de 2017  
<http://www.archdaily.pe/pe/02-136655/luz-del-sol-y-sombra>

PSICOLOGIA-ONLINE, Qué es la psicología ambiental: definición, características y ejemplos, 2019  
<https://www.psicologia-online.com/que-es-la-psicologia-ambiental-definicion-caracteristicas-y-ejemplos-4693.html>

ESPACIO DE YOGA

<https://www.archdaily.mx/mx/1005928/espacio-de-yoga-and-spa-ubud-pablo-luna-studio>

COMPLEJO DE CULTURA Y BIENESTAR

<https://www.archdaily.cl/cl/1001701/complejo-de-cultura-y-bienestar-trivium-aliveus-architectur>  
e

CASA DE MEDITACIÓN

<https://www.archdaily.cl/cl/915822/wood-pile-kengo-kuma-and-associates>)

## ANEXO A

**Cuadro 4: Guion de entrevista**

N°	GUIÓN DE ENTREVISTA
1	¿Cuáles elementos deben incluirse en el diseño de un centro de bienestar espiritual, mental y físico?
2	¿Cómo se puede crear un ambiente relajante y acogedor en un centro bienestar espiritual, mental y físico?
3	¿Qué importancia representa la incorporación de elementos naturales en el diseño del centro y como afecta a los usuarios?
4	¿Cómo se pueden crear espacios de reflexión y meditación que permita a los usuarios alcanzar un nivel de relajación óptimo?
5	¿Cómo se pueden utilizar los colores y la iluminación para crear un ambiente tranquilo y armonioso?
6	¿Cómo se pueden utilizar los sonidos y los olores para crear un ambiente relajante y tranquilo en el centro?
7	¿Cómo se puede diseñar espacios que garanticen la conexión espiritual?
8	¿Cómo se pueden garantizar que los usuarios tengan una experiencia relajante y cómoda en el centro?
9	¿De qué manera beneficia el centro a los usuarios?

FUENTE: P PEREZ (2023)

**Cuadro 5: Cuestionario**

N°	CUESTIONARIO
1	¿Ha experimentado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y/o depresión en los últimos meses?
2	¿Cree usted que a través de prácticas como el yoga y la meditación se pueden disminuir los niveles de estrés?
3	¿Estaría interesado en recibir servicios de bienestar espiritual, mental y físico para ayudar a manejar el estrés?
4	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga un ambiente acogedor y relajante?
5	¿Estaría dispuesto a recibir tratamiento para problemas de salud mental en un centro de bienestar?
6	¿Le gustaría que el centro de bienestar cuente con espacios para socializar?
7	¿Le gustaría que el centro de bienestar ofreciera servicios de masajes o terapia física?
8	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a

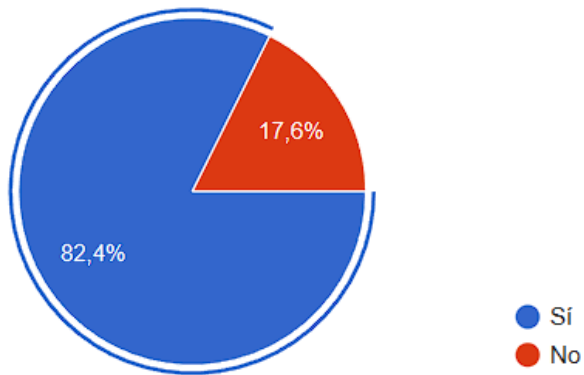
	espacios verdes o naturales?
<b>9</b>	¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a la luz natural?
<b>10</b>	¿Qué tan importante es para usted tener acceso a servicios de actividad física en un centro de bienestar?

*FUENTE P PEREZ (2023)*

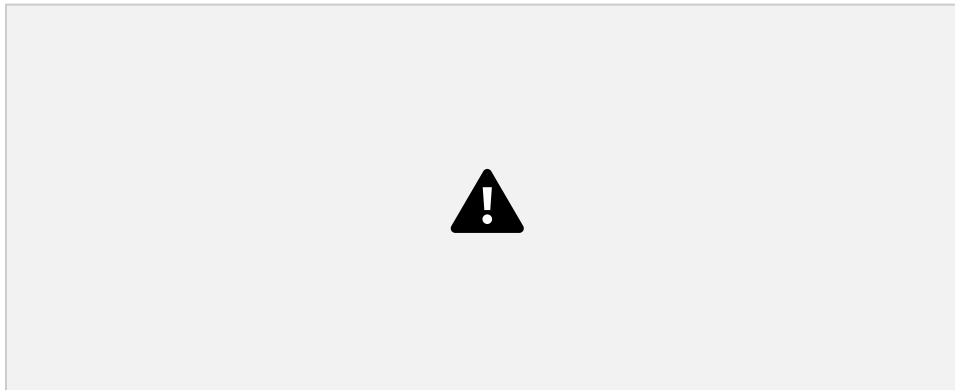
## ANEXO B

### GRÁFICOS DE RESULTADOS DE ENCUESTA

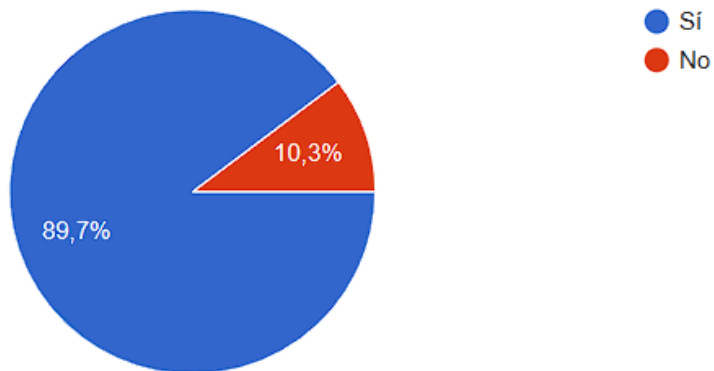
**¿Ha experimentado un aumento en los niveles de estrés, ansiedad y/o depresión en los últimos meses?**



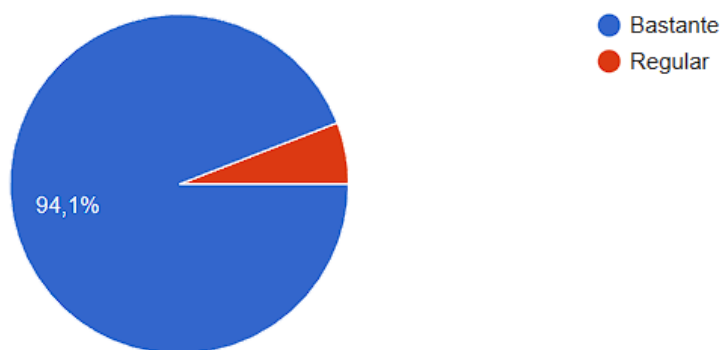
**¿Cree usted que a través de prácticas como el yoga y la meditación se pueden disminuir los niveles de estrés?**



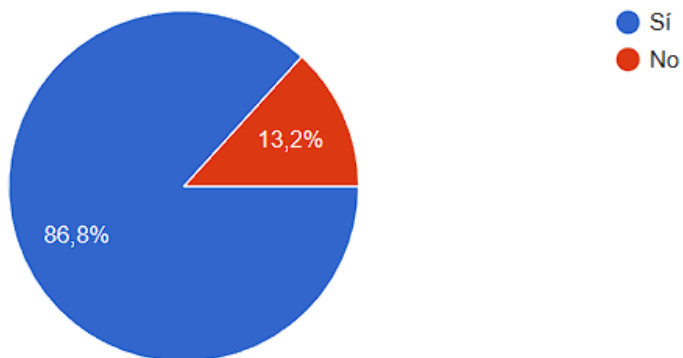
**¿Estaría interesado en recibir servicios de bienestar espiritual, mental y físico para ayudar a manejar el estrés?**



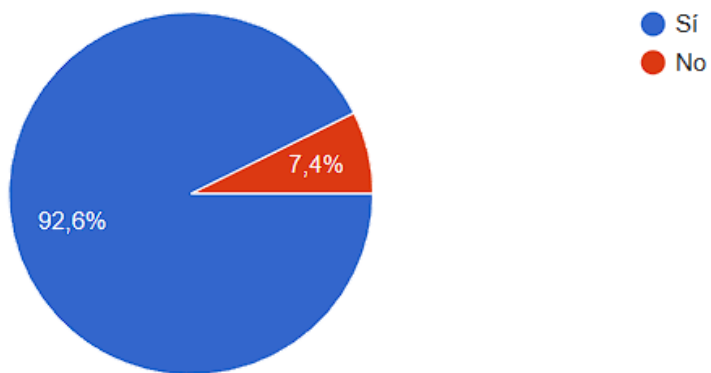
**¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga un ambiente acogedor y relajante?**



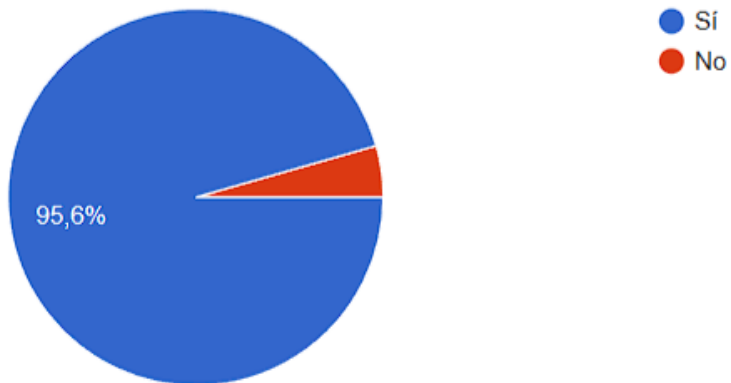
**¿Estaría dispuesto a recibir tratamiento para problemas de salud mental en un centro de bienestar?**



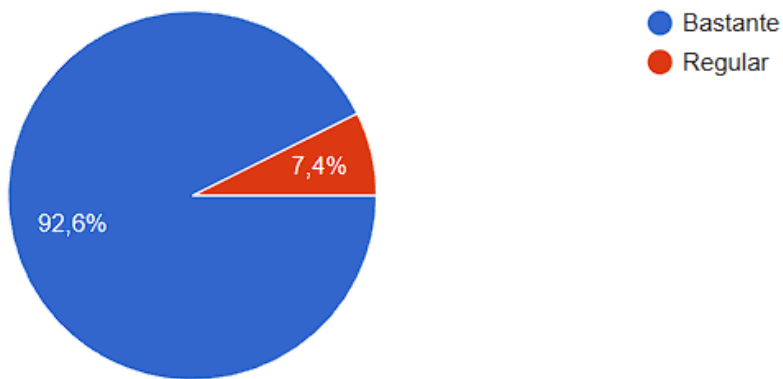
**¿Le gustaría que el centro de bienestar cuente con espacios para socializar?**



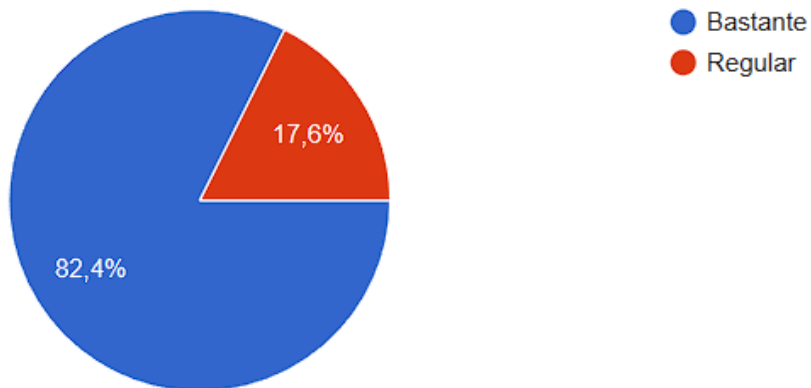
**¿Le gustaría que el centro de bienestar ofreciera servicios de masajes o terapia física?**



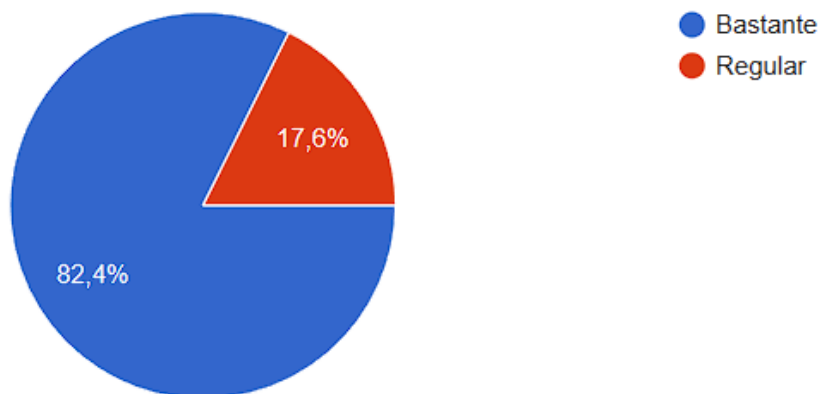
**¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a espacios verdes o naturales**



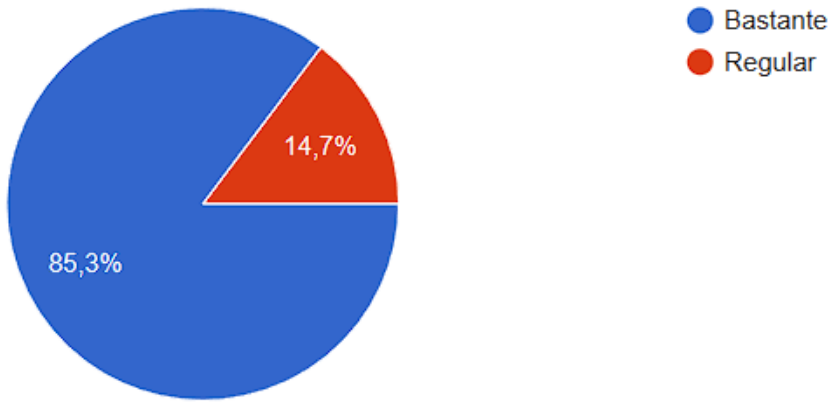
**¿Qué tan importante es para usted que el centro de bienestar tenga acceso a la luz natural?**



**¿Qué tan importante es para usted tener acceso a servicios de actividad física en un centro de bienestar?**



**¿Qué tan importante es para usted que el centro cuente con espacios de enseñanza de los diferentes métodos para el bienestar?**



## ANEXO C



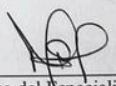
REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
ESCUELA DE ARQUITECTURA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ENCUESTA)

Coloque con una (X), en la alternativa que corresponda según opinión sobre los aspectos planteados, anote las observaciones que considere necesario en el recuadro destinado para ello.

Ítems	Redacción de Ítems			Pertinencia de los objetivos		Observaciones
	Clara	Confusa	Tendenciosa	Pertinente	No pertinente	
1	✓			✓		
2	✓			✓		
3	✓			✓		
4	✓			✓		
5	✓			✓		
6	✓			✓		
7	✓			✓		
8	✓			✓		
9	✓			✓		
10	✓			✓		

Fecha: 26/10/2023

  
Firma del Especialista:

Breve descripción del perfil académico del Especialista:

Especialista en Investigaciones.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ  
FACULTAD DE INGENIERÍA  
ESCUELA DE ARQUITECTURA

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ENCUESTA)

Coloque con una (X), en la alternativa que corresponda según opinión sobre los aspectos planteados, anote las observaciones que considere necesario en el recuadro destinado para ello.

Ítems	Redacción de Ítems			Pertinencia de los objetivos		Observaciones
	Clara	Confusa	Tendenciosa	Pertinente	No pertinente	
1	/			/		
2	/			/		
3	/			/		
4	/			/		
5	/			/		
6	/			/		
7	/			/		
8	/			/		
9	/			/		
10	/			/		

Firma del Especialista:

Fecha: 26/10/2023

Breve descripción del perfil académico del Especialista:

Profesor en la Escuela de Arquitectura en la USAP.



REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
 UNIVERSIDAD JOSÉ ANTONIO PÁEZ  
 FACULTAD DE INGENIERÍA  
 ESCUELA DE ARQUITECTURA

**VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO (ENCUESTA)**

Coloque con una (X), en la alternativa que corresponda según opinión sobre los aspectos planteados, anote las observaciones que considere necesario en el recuadro destinado para ello.

Ítems	Redacción de Ítems			Pertinencia de los objetivos		Observaciones
	Clara	Confusa	Tendenciosa	Pertinente	No pertinente	
1	✓			✓		
2	✓			✓		
3	✓			✓		
4	✓			✓		
5	✓			✓		
6	✓			✓		
7	✓			✓		
8	✓			✓		
9	✓			✓		
10	✓			✓		

Fecha: 26/10/2023

Firma del Especialista:

Breve descripción del perfil académico del Especialista:	Arquitecto y Director Industrial Especialista en Arg. Deportiva. Docente Universitario.
--	---

