

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

Spanda Wellness Hotel & Retreat

María Emilia Monge Saona

Diseño de interiores

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 16 de Mayo de 2022

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA**

SPANDA WELLNESS HOTEL & RETREAT

María Emilia Monge Saona

Nombre del profesor, Título académico

**Helena Garino, MS Arch
Columbia University**

Quito, 16 de mayo de 2022

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: María Emilia Monge Saona

Código: 00207140

Cédula de identidad: 1720620945

Lugar y fecha: Quito, 16 de mayo de 2022

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

El proyecto “Spanda Wellness Hotel & Retreat” consiste en la creación de un hotel para adultos extranjeros y locales, entre los 18 y los 60 años, en el cual podrán hospedarse y conocer sobre la medicina tradicional andina, prácticas orientales y medicina natural. Este espacio ayudará a los usuarios a balancear su mente, alma y cuerpo y así conseguir bienestar. Sus áreas están enfocadas en la relajación, el ejercicio, la estética y la alimentación para así complementarse y conseguir un ambiente óptimo, tranquilo y equilibrado.

Palabras clave: Cultura, medicina alternativa, prácticas orientales, hotel, retiro, bienestar, balance, mente, alma y cuerpo.

ABSTRACT

The project "Spanda Wellness Hotel & Retreat" consists of the creation of a hotel for foreign and local adults, between the ages of 18 and 60, where they can stay, learn and practice about traditional Andean medicine, oriental practices, and natural medicine. This space will help users to balance their mind, soul and body and thereby achieve wellness. Its areas are focused on relaxation, exercise, aesthetics, and nutrition to complement each other and achieve an optimal, calm, and balanced environment.

Key words: Culture, alternative medicine, oriental practices, hotel, retreat, wellness, balance, mind, soul, and body.

TABLA DE CONTENIDO

| | |
|--|-----------|
| 1. PROYECTO DE TESIS | 9 |
| 1.1. PROPUESTA..... | 9 |
| 1.2. OBJETIVO..... | 9 |
| 1.3. RAZÓN | 9 |
| 1.4. PROBLEMÁTICA..... | 10 |
| 2. ANÁLISIS ARQUITECTÓNICO | 12 |
| 2.1. UBICACIÓN, LUGAR Y DISTANCIA | 12 |
| 2.2. CARACTERÍSTICAS DEL SECTOR | 12 |
| 2.3. EDIFICACIÓN..... | 12 |
| 2.4. ASOLEAMIENTO | 15 |
| 2.5. ACCESIBILIDAD Y SERVICIOS..... | 15 |
| 3. INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO | 16 |
| 3.1. MEDICINA TRADICIONAL ANDINA | 16 |
| 3.2. YOGA | 16 |
| 3.3. REIKI..... | 16 |
| 3.4. AROMATERAPIA..... | 17 |
| 3.5. SUPERFOODS | 17 |
| 3.6. PRECEDENTES..... | 17 |
| 4. PROGRAMACIÓN | 19 |
| 4.1. METAS DE DISEÑO | 20 |
| 4.2. CONCEPTO..... | 21 |
| 5. CONCLUSIONES..... | 22 |
| 6. REFERENCIAS | 22 |
| 7. ANEXOS..... | 24 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|--|----|
| Ilustración 1. Google Earth Ubicación | 12 |
| Ilustración 2. Implantación Hotel San José de Puenbo | 13 |
| Ilustración 3. Edificio Bamboo San José de Puenbo Vista Frontal | 13 |
| Ilustración 4. Edificio Bamboo San José de Puenbo Vista Lateral | 14 |
| Ilustración 5. Áreas Verdes Hotel San José de Puenbo | 14 |
| Ilustración 6. Asoleamiento | 15 |
| Ilustración 7. Google Earth Accesibilidad y Servicios | 15 |
| Ilustración 8. Fotografías varias "Absolute Sanctuary Tailandia" | 18 |
| Ilustración 9. Fotografías varias "Rakxa Wellness Tailandia" | 18 |
| Ilustración 10. Fotografías varias "Chenot Palace Weggis" | 19 |
| Ilustración 11. Moodboard Fotografías varias Google | 21 |

1. PROYECTO DE TESIS

1.1. Propuesta

En este proyecto se propone el diseño de un hotel wellness con un enfoque holístico, inspirado en la medicina tradicional andina y en algunas prácticas orientales, las cuales proporcionan programas enfocados en balancear el alma, el cuerpo y la mente. El enfoque es brindar un espacio para que personas tanto locales como extranjeros puedan experimentar sobre las diferentes técnicas durante su estadía.

Mediante el diseño de este proyecto se conseguirá que los usuarios tengan una experiencia positiva y consigan este balance y bienestar en mente, cuerpo y alma. Asimismo, se combinarán tanto las normas de seguridad y las necesidades del usuario para crear un espacio el cual brinde seguridad y comodidad a todos los usuarios que se desenvuelvan en este.

1.2. Objetivo

Este proyecto tiene como meta crear un espacio donde el usuario pueda balancear su alma, mente y cuerpo de forma correcta. Para esto es de gran importancia la correcta funcionalidad de los espacios y la conexión con la naturaleza y el exterior.

1.3. Razón

A lo largo de nuestra vida pasamos por algunas situaciones como estrés, enfermedades, cambios hormonales y físicos, entre otros. Luego de vivir estas situaciones nuestra mente, cuerpo y alma se ven afectados y por esto se desequilibran. Muchas de las personas no saben cómo prevenir o solucionar estos problemas de manera correcta.

La sociedad actual ha vivido un estrés constante los últimos años debido a la pandemia causada por el COVID. Esta constante tensión ha causado que las personas desarrollen

problemas psicológicos como el estrés y la ansiedad. Problemas físicos debido a la poca actividad física, problemas al dormir, etc.

Existen varios estudios los cuales han comprobado que al realizar ejercicio 150 min y al menos dos veces ejercicios de fortalecimiento muscular por semana, mantener una dieta balanceada, y dormir correctamente ayudan a acelerar la recuperación, mejoran la función hormonal, reducen la presión arterial y generan bienestar.

1.4. Problemática

En la actualidad en la ciudad de Quito no existe ningún espacio que proporcione un programa de retiro el cual combine la medicina tradicional andina y practicas orientales. Según un artículo publicado en El País (2020) “el trastorno por estrés postraumático, la ansiedad y la depresión fueron, respectivamente, cinco, cuatro y tres veces más frecuentes en comparación con lo que habitualmente reporta la Organización Mundial de la Salud”.

Durante estos últimos años las personas se han interesado en mayor cantidad sobre la medicina alternativa por sus beneficios para la salud. Muchos de los procedimientos involucran mayormente elementos naturales, lo cual ha tenido un gran impacto al fortalecer el vínculo de las personas con la naturaleza.

Por estas razones el proyecto presentado se basará en responder las necesidades de estas personas, mediante la creación de un hotel y retiro wellness enfocado en la recuperación del alma, el cuerpo y la mente.

1.5. Target

Este proyecto se enfoca tanto en mujeres como en hombres de un nivel socioeconómico medio-alto, los cuales buscan balancear y crear un bienestar en su estado físico, emocional y mental. Está dirigido a personas que visitan el país y desean conocer un poco sobre la medicina y cultura andina y algunas prácticas orientales durante su estadía, y también para usuarios

locales los cuales quieran vivir esta experiencia. Asimismo, está enfocado para empresas o grupos que quieran realizar un retiro.

1.6. Funcionamiento

Spanda Wellnes Hotel & Retreat es privado y brinda un programa el cual se inspira en prácticas orientales, medicina tradicional andina y medicina natural para que el usuario pueda disfrutar todos los beneficios que estas ofrecen. El espacio ofrece los lujos de un hotel de descanso y los beneficios de un club.

El hotel ofrece:

- Alojamiento con acceso ilimitado a los programas
- Paquetes diarios con actividades incluidas
- Consultoría médica bajo cita
- Servicio de spa con tratamientos relajantes y estéticos
- Restaurante de comida nutritiva
- Membresía mensual

El lugar tendrá un funcionamiento de lunes a domingo, durante los siguientes horarios:

- Actividades y programas 9h00 – 18h30
- Cafetería 7h00 -10h00 / 13h30– 16h00 / 19h30 – 22h00
- Healthy Bar 8h00– 22h00
- Recepción 24 horas
- Consultorios cita previa

2. ANÁLISIS ARQUITECTÓNICO

2.1. Ubicación, lugar y distancia

Este proyecto se realizará en el Hotel San José de Puenbo, ubicado en la avenida Manuel Burbano S7-150 y Fan Fernando, en el barrio San José. El hotel se encuentra a 20 minutos del Aeropuerto Mariscal Sucre y a sus alrededores existen algunos restaurantes y espacios de ocio.

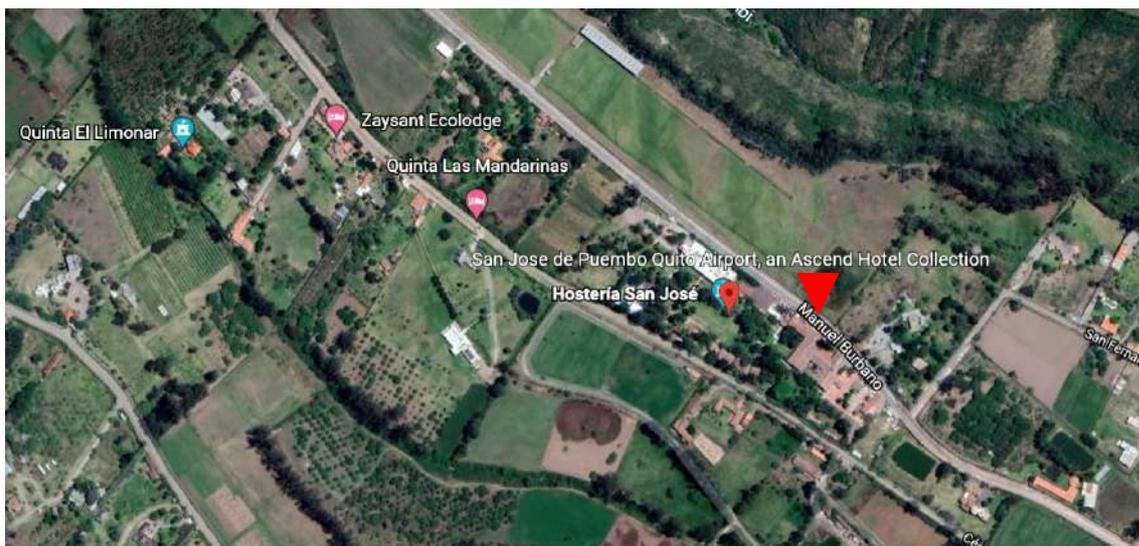


Ilustración 1. Google Earth Ubicación

2.2. Características del sector

Puenbo es un sector rural, por lo cual el entorno son áreas verdes, casas y haciendas. Existen algunos espacios de comercio, como restaurantes, actividades campestres, espacios de deporte, clubes, hosterías y hoteles, etc. Puenbo tiene un microclima con temperaturas medias templadas.

2.3. Edificación

El Hotel San José de Puenbo está conformado por diferentes zonas: la edificación antigua la cual es de estilo colonial y data del siglo XVII, pero ha pasado por algunas

restauraciones. Esta alberga restaurantes, salas de reuniones, habitaciones, áreas administrativas, spa, bodegas y cabañas. Y la edificación nueva la cual fue construida en el año 2015 y actualmente está conformada por habitaciones y un salón. Para el proyecto se utilizará la edificación nueva y las áreas verdes que la rodean.

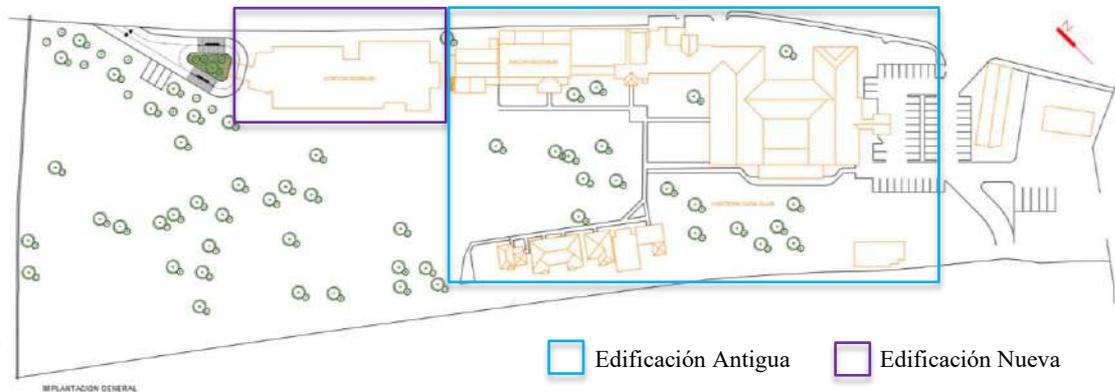


Ilustración 2. Implantación Hotel San José de Puenbo



Ilustración 3. Edificio Bamboo San José de Puenbo Vista Frontal



Ilustración 4. Edificio Bamboo San José de Puenbo Vista Lateral



Ilustración 5. Áreas Verdes Hotel San José de Puenbo

2.4. Asoleamiento

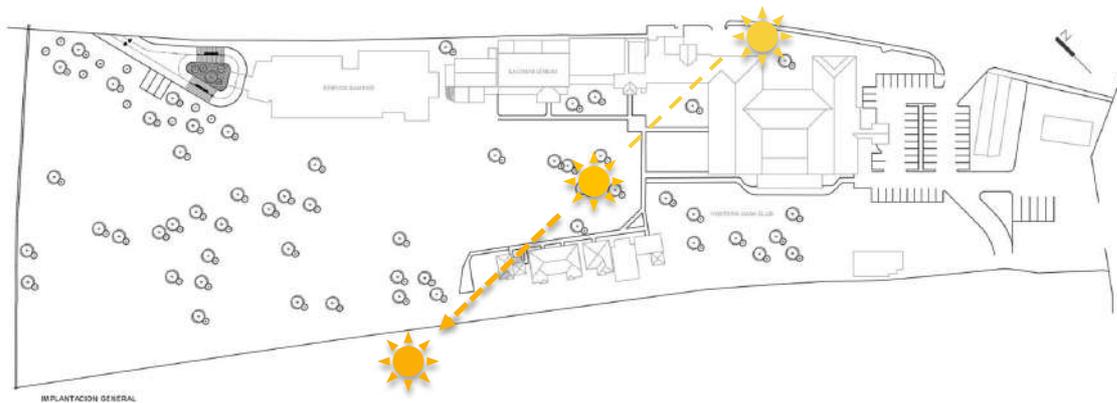


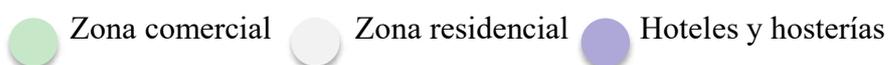
Ilustración 6. Asoleamiento

2.5. Accesibilidad y servicios

El Hotel San José de Puenbo está ubicado en un sector rural lo cual significa que las distancias son más largas. Asimismo, esto significa que hay más privacidad y tranquilidad ya que los alrededores son áreas verdes. Este se encuentra bastante próximo al Aeropuerto Mariscal Sucre, lo cual facilita la llegada y salida de visitantes extranjeros. Cerca existen algunos restaurantes, hoteles y hosterías. También existen dos clubes cerca; La Palma Polo Club a 10 min en carro y Arrayanes Country Club a 12 min.



Ilustración 7. Google Earth Accesibilidad y Servicios



3. INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO

3.1. Medicina Tradicional Andina

Carla For (2022) especialista en medicina y director ejecutivo de La Casa de las Flores, centro de medicina integral y prácticas de medicina alternativa, explica que la medicina tradicional andina se basa en el concepto de que el organismo del ser humano es uno solo, es decir, ve todos los aspectos como uno y se resuelve mediante terapias que se enfocan en el ser físico, energético, mental y emocional. La medicina tradicional andina se basa en realizar una sanación energética de todos los aspectos de la vida del paciente: vida privada, relaciones, trabajo, estilo de vida, etc.

3.2. Yoga

El Yoga ha sido durante milenios un método oriental que mejora al humano, este posee técnicas y métodos para el bienestar integral, la autoperfeccionamiento y además ayuda a la evolución de la conciencia (Calle, 2019). Este es un “ejercicio físico no convencional, es una práctica milenaria que posee tres componentes esenciales: elongaciones musculares, ejercicios para el control de la respiración y meditación para una intervención mente-cuerpo” (Giménez et al., 2020).

3.3. Reiki

El Reiki es un tipo de medicina alternativa japonesa que se basa en la canalización de energía y la transmisión de esta a través de las manos. “El Reiki es un instrumento esencial para el autoconocimiento y la transformación personal y proporciona al discípulo la base necesaria para poder liberarse de los problemas del pasado. Se trata de una terapia no intrusiva [...] es un sistema de sanación energética que utiliza, dirigida espiritualmente, la energía viva” (Ellis, 2003).

3.4. Aromaterapia

El Aromaterapia es una terapia la cual se enfoca en el cuerpo, la mente y espíritu de la persona. Los principios que usa son muy antiguos ya que los aceites se derivan de plantas que se han utilizado miles de años (Davis, 1993). En Ecuador ha crecido el interés y la práctica de esta terapia debido a la evidente conexión con la naturaleza, además de la gran flora que existe. Marcel Lavabre (1995) explica en su libro *Aromaterapia libro práctico* que este método “actúa en diferentes niveles. Primero existe una acción alopática debida a la composición química de los aceites esenciales y sus propiedades antisépticas, estimulantes, calmantes [...] Hay una acción más sutil de información, [...] Finalmente, pero no de menor importancia, los aceites esenciales actúan sobre la mente”.

3.5. Superfoods

Los superfoods son alimentos 100% naturales los cuales en pequeñas porciones poseen altos niveles de minerales, vitaminas, proteínas, etc. Los superalimentos satisfacen y superan todas nuestras necesidades de proteínas, vitaminas y minerales, de gliconutrientes (azúcares polisacáridos esenciales), de ácidos grasos esenciales, del sistema inmune y mucho más. Al nutrirnos al nivel más profundo posible, son el verdadero combustible de un superhéroe actual (Wolfe, 2009). Ecuador es el país más rico en superfoods del mundo gracias a los distintos climas y regiones. Algunos de los superfoods más consumidos en Ecuador son: el brócoli, la pitahaya, el palmito, la piña y el mango.

3.6. Precedentes

Absolute Sancturay



Ilustración 8. Fotografías varias "Absolute Sanctuary Tailandia"

Este resort wellness está ubicado en Tambol Bophut, Tailandia. Tiene un enfoque holístico del bienestar, el cual se centra en las necesidades del usuario. Los programas se centran en objetivos individuales como; desintoxicarse, desestresarse, controlar el peso, practicar yoga o disfrutar de unas vacaciones. Los programas ofrecidos combinan ejercicios eficaces con terapias emocionales, tratamientos de spa y cocina saludable.

Rak xa Wellness



Ilustración 9. Fotografías varias "Rakxa Wellness Tailandia"

Este retiro wellness y médico ubicado en Tailandia, adopta un enfoque holístico el cual se basa en que la imagen de la salud del usuario es completamente única. Por esta razón el objetivo es ayudar a que el usuario se conozca de verdad, mediante un programa de cuidados

personalizado en sus necesidades. Los tratamientos son integrales combinando tecnología y tradición, y engloban el ser en todas sus dimensiones: físico, emocional, mental y espiritual.

Chenot Palace



Ilustración 10. Fotografías varias "Chenot Palace Weggis"

Retiro Wellness ubicado en Weggis, Suiza. Toda esta estructura está dedicada a promover la salud y el bienestar, diseñado como un spa médico. Los huéspedes se benefician de los tratamientos médicos y de spa de Chenot, de los chequeos y de la orientación dietética, en unas instalaciones de lujo. La intención es desintoxicarse, refrescando el cuerpo y la mente.

4. PROGRAMACIÓN

Mediante un análisis de las áreas necesarias para llevar a cabo el objetivo del proyecto, se ha optado por incluir los siguientes espacios. Estos están enfocados en cuerpo, alma, mente y funcionamiento, basándose en las practicas orientales y la medicina tradicional andina.

Para el proyecto se proponen las siguientes áreas:

- Lobby
- Área de SPA: masajes, tratamientos

- Áreas húmedas: jacuzzi, sauna, turco
- Piscina
- Baños y vestidores
- Áreas médicas: reiki, nutricionista, psicólogo, medicina general, aromaterapia, medicina tradicional andina
- Sala de yoga
- Cafetería y healthy bar
- Jardines interiores y exteriores
- Alojamiento
- Área administrativa
- Área de servicio
- Parqueadero
- Áreas comunales

4.1. Metas de diseño

¿Qué?

Diseñar un hotel wellness para la recuperación mental y física, inspirado en las prácticas orientales y la medicina tradicional andina.

¿Quién?

Este proyecto está enfocado para personas de estatus socioeconómico medio-alto, en un rango de edad de 18-70, viajeros o residentes de la ciudad de Quito. Los cuales busquen

balancear su cuerpo, alma y mente o quieran conocer sobre los programas ofrecidos. También está destinado a empresas y grupos los cuales deseen vivir una experiencia de retiro.

¿Cómo?

Este tendrá un acercamiento holístico para enfocarse en el alma mente y cuerpo del cliente. Se mantendrá una cromática suave y neutral para relajar al usuario, además de mantener tonos asociados a la naturaleza para crear un vínculo con la energía vital. Crear conexiones entre el exterior e interior para un sentimiento de liberación y expansión. Se manejará elementos naturales para jugar con los sentidos del usuario y ayudarlo a liberar cualquier carga. Y se usarán texturas y patrones para crear un ritmo (flujo) en cada espacio.

4.2. Concepto

El concepto para este proyecto es Spanda y los 5 elementos. Spanda alude a la constante vibración del Universo, al continuo flujo de la respiración: inhalación y exhalación, expansión y contracción. Los cinco elementos son la representación de esto en la naturaleza. Tierra: quietud, repetición, lentitud. Agua: ondulado, fresco, sin alineamiento. Fuego: lineal, vigoroso, fuerte. Aire constante, espiral. Éter: sin forma, espontáneo, creativo.



Ilustración 11. Moodboard Fotografías varias Google

5. CONCLUSIONES

Tras la investigación realizada para el proyecto y el desarrollo de este, se puede concluir que se ha cumplido con el objetivo exitosamente en el tiempo establecido.

6. REFERENCIAS

Calle, R. (2019). *El Gran Libro de Yoga* (p. 11). Ediciones Mandala.

Davis, P. (1993). *Aromaterapia de la A a la Z*. Madrid: EDAF.

Díaz, T., Losada, M., & Marín, L. (2015). *Aplicación de la terapia Reiki en el cuidado de pacientes con perturbación del campo de energía* [E-book]. Barcelona: IBECS.

Obtenido de: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-134109?lang=es>

Ellis, R. (2017). *Reiki y los siete Chakras* (pp. 32-42). EDAF.

Flor, C. (2022). Entrevista Medicina Tradicional Andina/ Casa de las Flores [En persona]. Quito.

Giménez, Gloria Concepción, Olguin, Gustavo, & Almirón, Marcos Daniel. (2020). *Yoga: beneficios para la salud. Una revisión de la literatura*. Anales de la Facultad de Ciencias Médicas (Asunción), 53(2), 137-144. E pub agosto de 2020.<https://dx.doi.org/10.18004/anales/2020.053.02.137>

Hospital Pablo Tobón Uribe. (2017). *¿Tiene algún beneficio para la salud el uso del reiki?* [E-book] (pp. 1,2,3). Obtenido de:

https://www.hptu.org.co/phocadownloadpap/tecnologia_evaluada/20175-Revision-tematica-REIKI.pdf

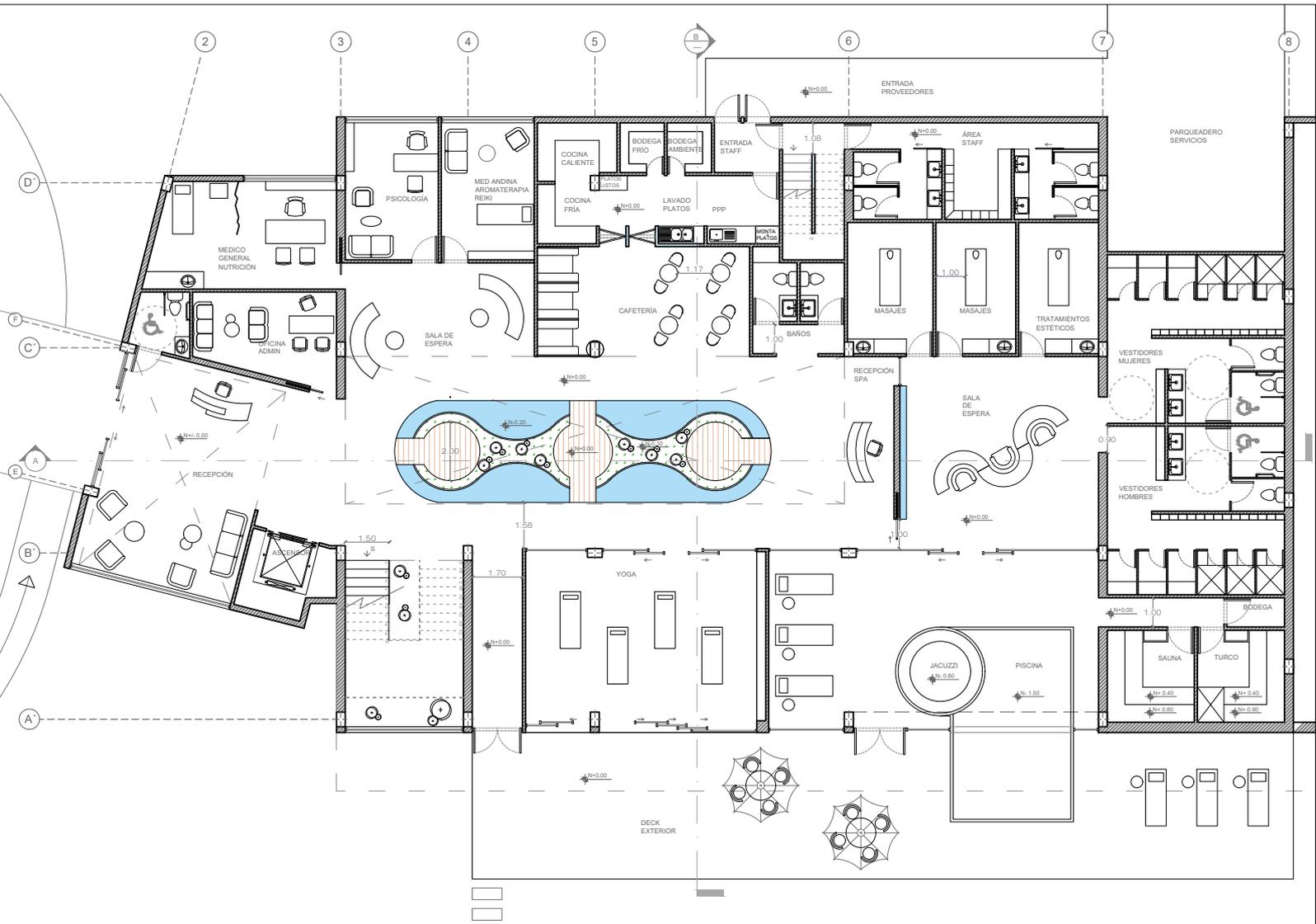
Lavabre, M. (1995). *Aromaterapia libro práctico*. Inner Traditions / Bear & Co.

Thrane S, Cohen SM. *Effect of reiki therapy on pain and anxiety in adults: An in-depth literature review of randomized trials with effect size calculations*. Pain management nursing: official journal of the American Society of Pain Management Nurses.

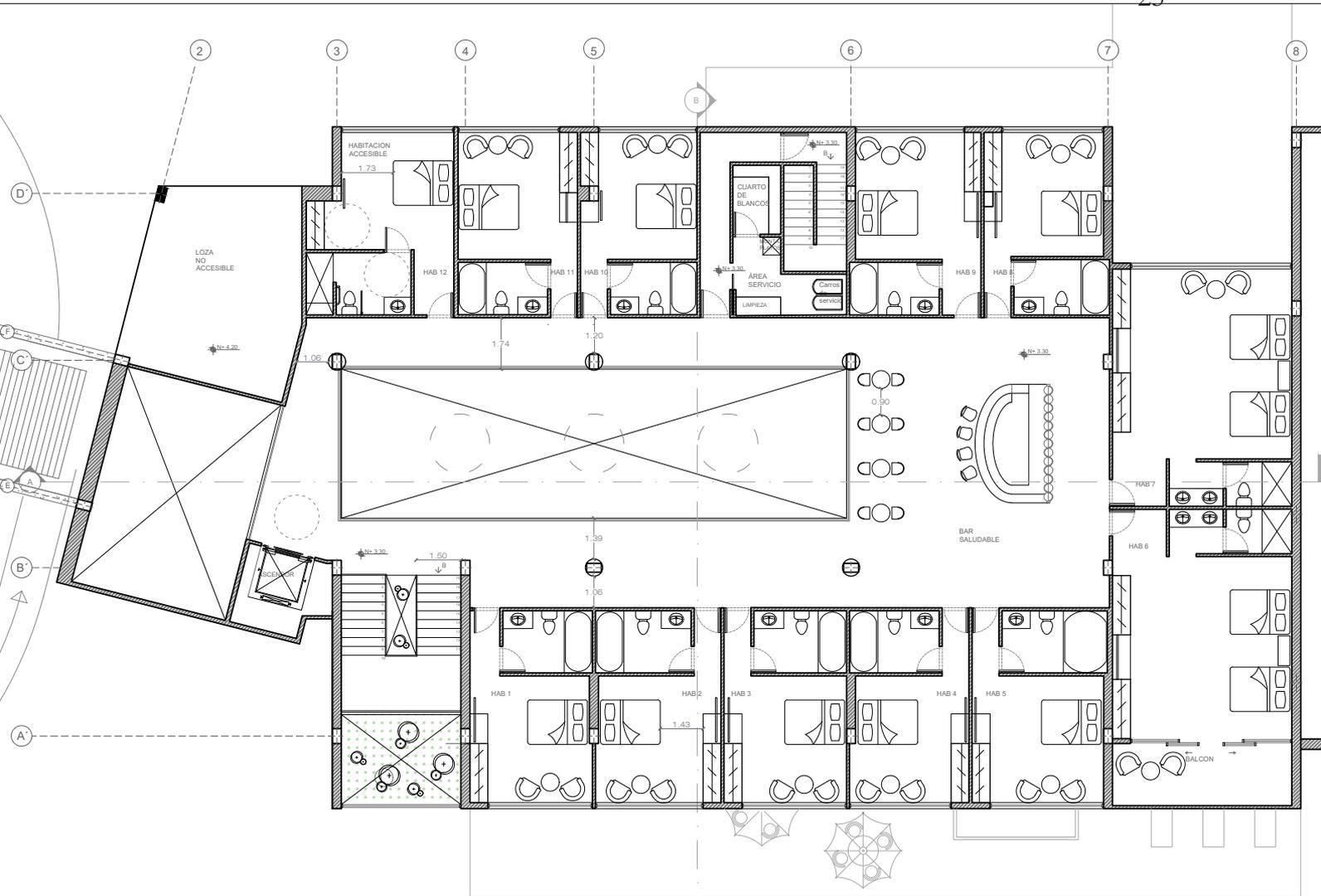
VanderVaart S, Gijsen VM, de Wildt SN, Koren G. *A systematic review of the therapeutic effects of reiki*. Journal of alternative and complementary medicine.

Wolfe, D. (2009). *Superfoods: The Food and Medicine of the Future*. North Atlantic Books.

7. ANEXOS



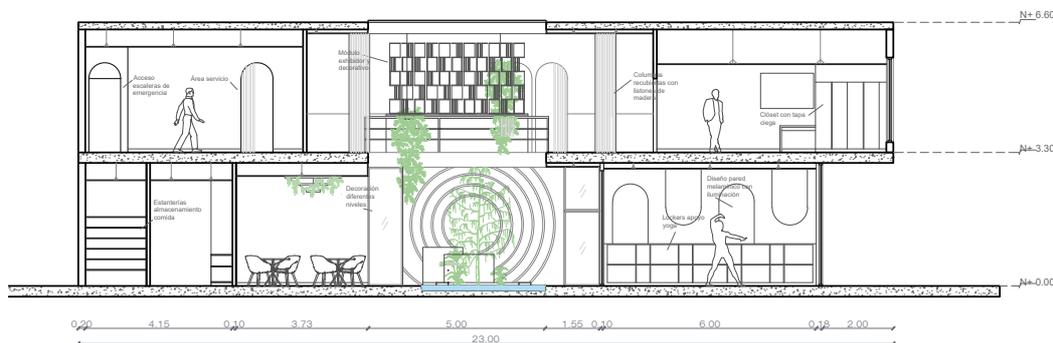
Plano de mobiliario | Planta baja



Plano de mobiliario | Planta alta



Corte A-A'





Fachada



Recepción



Jardín central



Jardín central



Healthy bar



Healthy bar



Cafetería



Piscina | Jacuzzi | Áreas húmedas



Habitación