

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

CENTRO DE RELAJACIÓN SENSORIAL

María Belén Flores Burgos

Diseño de Interiores

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito para la
obtención título de

Licenciada en Diseño de Interiores

Quito, 18 de diciembre de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

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

CENTRO DE RELAJACIÓN SENSORIAL

María Belén Flores Burgos

Nombre del profesor, Título académico

Andrea Pinto Andrade

Quito, 18 de diciembre de 2023

© 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 Belén Flores Burgos

Código: 00213890

Cédula de identidad: 1754365664

Lugar y fecha: Quito, 18 de diciembre de 2023

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Se propone diseñar un centro de relajación sensorial el cual ofrece actividades de relajación y bienestar. Con el objetivo de crear un espacio para fomentar la relajación y promover la curación mediante terapias sonoras y sensoriales, teniendo un enfoque principalmente en la parte sonora ya que, a través del baño de sonido, las personas tendrán más probabilidades de mejorar su estado de ánimo, liberar el estrés y la tensión de su cuerpo. Por medio del diseño de espacios El proyecto está enfocado en promover la salud física, mental y emocional.

Palabras Claves: Relajación, bienestar, terapias sonoras, experiencia sensorial, sonido, sentidos, frecuencias.

ABSTRACT

It is proposed to design a sensory relaxation center which offers relaxation and wellness activities. With the objective of creating a space to encourage relaxation and promote healing through sound and sensory therapies, having a focus mainly on the sound part since, through the sound bath, people will be more likely to improve their mood, release stress and tension in their body. Through the design of spaces, the project is focused on promoting physical, mental and emotional health.

Key words: Relaxation, wellness, sound therapies, sensory experience, sound, senses, frequencies

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	5
ABSTRACT	6
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES	9
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO	10
1.1 Propuesta	10
1.2 Razón.....	10
1.3 Problemática	11
1.4 Target	11
1.5 Funcionamiento	11
1.6 Programación de áreas	12
1.7 Justificación	12
1.8 Ubicación y Análisis del lugar	13
1.8.1 Análisis de la zona	14
1.8.2 Servicios y Entorno.....	14
1.8.3 Rutas de Acceso y Transporte	15
1.9 Análisis Arquitectónico	16
1.9.1 Implantación.....	17
1.9.2 Asoleamiento y clima	18
1.9.3 Arquitectura Antigua	19
1.9.4 Arquitectura Moderna	19
1.9.5 Alcance del Proyecto	20
CAPITULO II TERAPIAS SENSORIALES	21
2.1 Tipos de Terapias	21
2.1.1 Lodoterapia cromática	22
2.1.2 Características de los lodos	22
2.1.3 Modo de empleo	23
2.1.4 Requerimientos de diseño	23
2.2 Terapias Vivenciales.....	25
2.2.1 Requerimientos.....	26
CAPITULO III CENTROS WELLNESS	26

3.1 Servicios wellness	26
3.2 Tipos de centros wellness	27
3.3.Requerimientos de diseño	29
CAPITULO IV SPA.....	30
4.1 Área de Masajes	31
4.2 Requerimientos de Diseño.....	32
4.3.Áreas húmedas.....	33
CAPITULO V MEDICINA ANDINA	36
5.1 Definición	36
5.2 Tipos de Medicina Andina	36
CAPITULO VI LOS SENTIDOS Y EL DISEÑO INTERIOR	36
6.1 Los 5 sentidos.....	36
6.1.1 Vista	37
6.1.2 Olfato	37
6.1.3 Tacto	37
6.1.4 Oído	37
6.1.5 Gusto	38
6.2 Requerimiento de diseño.....	38
CONCLUSIÓN.....	40
BIBLIOGRAFÍA	41

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Google maps: Ubicación	113
Ilustración 2 Google Maps/ Accesibilidad y Servicios	14
Ilustración 3 Google maps: Ubicación San Jose de Puenbo.....	15
Ilustración 4 Mapa de accesos San José de Puenbo	16
Ilustración 5 San José de Puenbo. Arquitectura Colonial.	17
Ilustración 6 Edificio Bamboo San José de Puenbo	17
Ilustración 7 Asoleamiento.....	18
Ilustración 8 Implantación.....	18
Ilustración 9 Arquitectura Antigua.....	19
Ilustración 10 Arquitectura Moderna	20

1. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

1.1 Propuesta.

Se diseñará un centro relajación sensorial de relajación y bienestar, con el objetivo de crear un espacio para fomentar la relajación y promover la curación mediante la experiencia sensorial. El proyecto está enfocado en promover la salud física, mental y emocional, teniendo un enfoque, principalmente en la parte sonora. A través del baño de sonido, las personas tendrán más probabilidades de mejorar su estado de ánimo, liberar el estrés y la tensión de su cuerpo.

1.2 Razón

La sociedad vive en un ambiente de tensión y se enfrenta a altos niveles de estrés debido a la agitada vida laboral. El estrés y la ansiedad son los principales factores que afectan a la salud y deterioran el sistema inmunológico. Sin embargo, muchas personas no conocen métodos para prevenir y aliviar estos síntomas.

Según la Dra. Nathalie Jarast (2022), la estimulación sensorial y relajación contribuye a aumentar la autoestima, proporciona seguridad, ayuda a liberar las tensiones producidas por el dolor, la angustia o la tristeza, facilita la expresión de los sentimientos, etc. Además, a lo largo de la historia, varias culturas han reconocido el profundo impacto que el sonido puede tener en nuestro bienestar

Por esta razón, se propone un centro de relajación sensorial para personas interesadas en llevar una vida saludable mediante la práctica de actividades de relajación relacionadas con la psicología y la salud.

1.3 Problemática

En la ciudad de Quito no existen espacios que brinden programas de liberación, dispersión y bienestar a través de prácticas orientales a personas que sufren de estrés y ansiedad. Según la Organización Internacional del Trabajo, en la actualidad 70% de las enfermedades ocupacionales en el Ecuador se producen por estrés (2019). Actualmente ha existido un incremento del interés de las personas por diversas prácticas de salud y bienestar tales como varios tipos de yoga y la medicina natural por sus bondades y beneficios que tienen en la salud. Es por esta razón, el proyecto se enfocará en dar respuesta a las necesidades de este grupo de personas en específico, a través de la creación de un centro de relajación sensorial que fomente actividades de relajación y bienestar.

1.4. Target

El proyecto está dirigido a personas adultas económicamente activas que se encuentren expuestos a niveles de estrés que buscan un estilo de vida enfocado en la salud y el bienestar físico y emocional. También, para quienes buscan un lugar para relajarse y disfrutar tiempo de calidad.

1.5 Funcionalidad

El centro de relajación sensorial ofrece un lugar de escape y la oportunidad de disfrutar de beneficiosas terapias mediante la estimulación y exposición de los sentidos mediante prácticas de meditación, liberación y dispersión. El centro ofrece servicios de relajación y

- El Centro de relajación sensorial se manejará por medio de clases o sesiones privadas.
- Contará con servicios de áreas de relajación, masajes y sanación sonora.
- Las instalaciones como las zonas de ocio y cafetería podrán ser utilizadas únicamente por los clientes del centro de relajación sensorial.
- Servicio de cafetería y barra de jugos naturales.
- Charlas wellness y consultoría médica.
- El centro no cuenta con habitaciones, pero quedará planteado la opción de hospedaje.

1.6 Programación de áreas

Para la propuesta del proyecto se ha desarrollado la siguiente programación:

Terapias Y Wellness

- Cabinas de cromoterapia
- Cabinas de spa
- Cabinas de sanación sonora
- Área de meditación
- Cabinas sensoriales (masajes con piedras calientes, masajes con aceites)
- Salón de charlas wellness
- Áreas de sesiones en vivo de sanación sonora
- Área de Yoga y Pilates

Complementarios

- Consultorio médico y nutricional
- Recepción
- Sala de asesoría
- Restaurante a obscuras
- Wellness Bar
- Sala de té

Servicios

- Áreas administrativas
- Vestidores y Baños
- Lavado de platos, lavado servicio, Basura,
- Lockers
- Bodegas y área de empleados

1.7 Justificación

El proyecto se desarrollará en la construcción de la Hostería San José de Puenbo, donde actualmente funciona un hotel colonial que ofrece varios servicios. La razón principal por la que se escogió este lugar para el desarrollo del proyecto es porque cuenta con áreas verdes, es un lugar calmado y en el cual no hay mucho ruido. Se buscaba un lugar cercano y no tan lejos de la ciudad puesto a que las personas podrían llegar a asistir 3 veces por semana o incluso hasta 3 veces al día. Este lugar es adecuado para poder conectar con la naturaleza y de esa manera poder tener una experiencia sensorial que es parte fundamental de este proyecto.

1.8 Análisis de ubicación y sitio

Este proyecto se realizará en la Hostería San José de Puumbo que se encuentra ubicada en la Avenida Manuel Burbano del Barrio San José, sector Puumbo. Y cuenta con un terreno de 40 000 m². La razón principal por la que se escogió este lugar es porque es un espacio que cuenta con áreas verdes, es calmado y sin ruido. Se pueden realizar paseos en la naturaleza y tener una experiencia sensorial que puede ser profundamente relajante. Además, las personas podrían llegar a asistir 3 veces por semana o 3 veces al día. La Hostería San Jose de Puumbo es un lugar cercano a Cumbaya y Tumbaco, lugares en donde se encuentra situado el target del proyecto y no queda tan lejos de la ciudad (31 Km de la ciudad de Quito, 40 minutos).

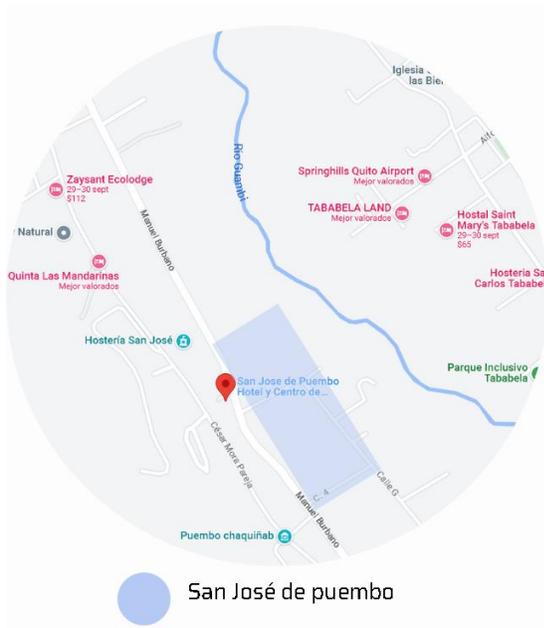


Ilustración 1 Google maps: Ubicación



1.8.1 Análisis de la zona

-Lugar de desarrollo del proyecto: Hosteria San José de Puumbo

-Zona Comercial: Pequeños comercios e industrias: Satya arts y Antiques, Fatto a Mano Pumbo.

-Zona Turística: Hoteles y Hostерías: Hotel Residencial el Viajero, Tababela Land, Hostal Saint Marys Tababela

-Zona Residencial: Casas, Haciendas y Fincas: Hacienda Arizaga

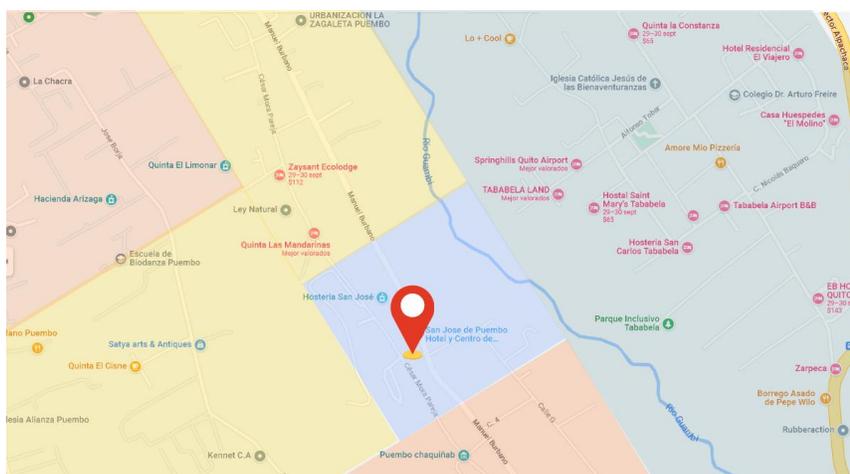


Ilustración 2 Google Maps/ Accesibilidad y Servicios



1.8.2 Servicios y

Entorno

La Hacienda San José de Pumbo se encuentra ubicada en un sector rural, rodeado de haciendas y áreas verdes. A su alrededor existen comercios independientes y al igual que varias industrias. Entre las actividades relacionadas con el deporte se encuentra:

Clubs deportivos:

- Polo Club, está ubicado a 4 km de distancia y a 10 minutos en auto.
- Arrayanes Country Club, ubicado a 6 km de distancia y a 15 minutos en auto.

Con respecto a la competencia, se encuentra el Garden Hotel San José, hotel más cercano a la hostería y está ubicado a 950 metros de distancia.

Competencia:

- Quinta La Lomita, ubicada a 1.5 km. Dedicada principalmente a la organización de eventos.

- Casa de Campo Hotel Boutique, hotel más cercano al complejo que está ubicado a 9 km de la hostería

1.8.3 Rutas de acceso y Transporte

La Hostería San José de Puembo está ubicada en las afueras de la ciudad de Quito. A pesar de ello, existen varias vías y rutas las cuales se encuentran disponibles y reducen la distancia y permiten un acceso sencillo al complejo.

Ciudades cercanas a la Hostería:

- 5 minutos, 2Km del centro de Puembo
- 15 minutos, 10 km de Tumbaco
- 21 minutos, 16 km del Aeropuerto Tababela
- 25 minutos, 16 km de Cumbaya
- 40 minutos, 31 km de la Ciudad de Quito

Rutas de Acceso:

- Ruta Viva: acceso desde el norte de Quito y Cumbayá.
- E28 antiguo puente del Chiche: acceso desde Tumbaco
- Panamericana E35 de norte a sur: acceso desde Tababela y Checa.
- Panamericana E35 de sur a norte: acceso desde Sangolquí o sur de Quito.
- E20 Vía Pifo Papallacta: acceso desde el oriente.



Ilustración 3 Google maps: Ubicación San Jose de Puembo

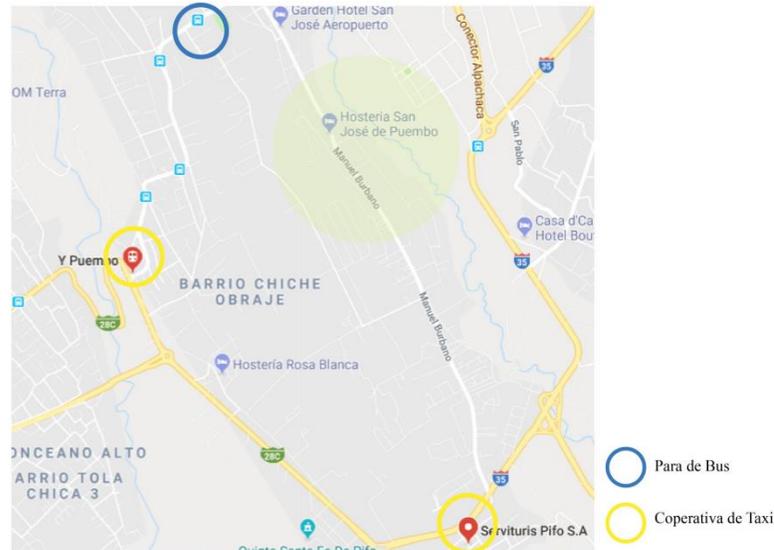


Ilustración 4 Mapa de accesos San José de Puembo

La Hostería San José de Puembo cuenta con su propio servicio de transporte desde y hasta el aeropuerto de Quito. La Loma es la estación de bus más cercana a la hostería, está ubicada a 2 km y a 20 minutos a pie. Existen dos cooperativas de taxi ubicadas a 4 km de la hostería, Cooperativa Y de Puembo y Cooperativa Servituris

1.9 ANÁLISIS ARQUITECTÓNICO

La Hostería San José de Puembo está situada sobre un terreno de 40.000 m² el cual cuenta con áreas verdes y parqueaderos. Cuenta con dos infraestructuras diferentes: La parte colonial, tiene un área de construcción de 4.030 m² que conforman las áreas administrativas, habitaciones, restaurantes, salas de reuniones, cabañas, áreas húmedas y bodegas. Y la parte moderna será utilizado para el diseño del centro de relajación sensorial y cuenta con un área de construcción de 2.600 m² de construcción que contiene las habitaciones (40 habitaciones) y un salón de conferencias. Funciona como un complejo independiente llamado Lodge San José. En la arquitectura antigua se maneja una arquitectura de tipo colonial-rústica. Cuenta

con techos y estructura de madera y todo el programa se desarrolla en una sola planta adecuada con paneles y pérgolas para conectar las tres edificaciones.

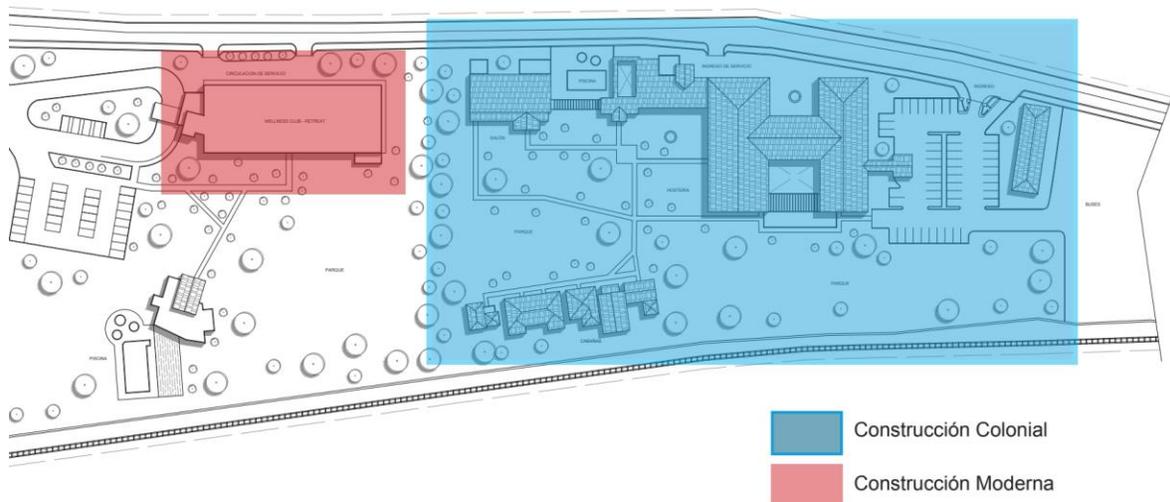


Ilustración 5 San José de Puenbo. Arquitectura Colonial.



Ilustración 6 Edificio Bamboo San José de Puenbo

1.9.1 Implantación



1.9.2 Asoleamiento y Clima

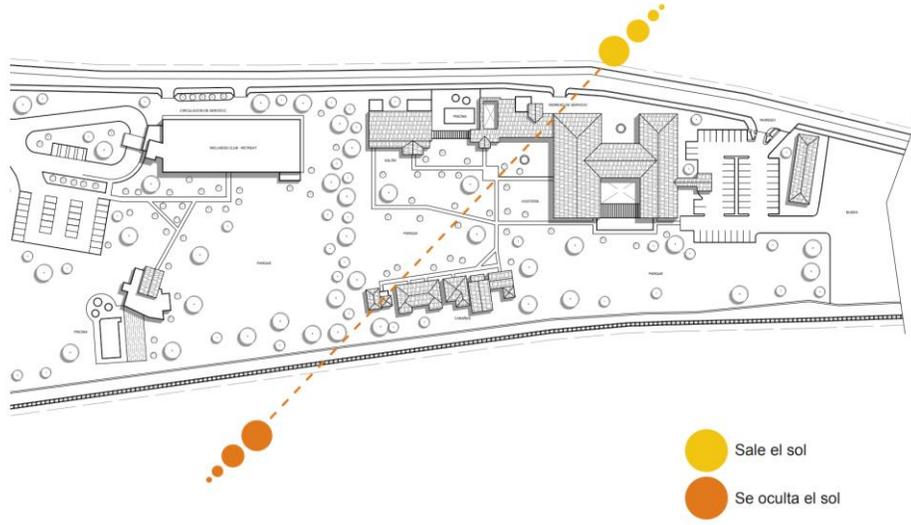


Ilustración 7 Asoleamiento

Ilustración 8 Implantación

Para este tipo de proyecto se requiere un lugar no tan lejos de la ciudad, rodeado de naturaleza y de clima primaveral. La parroquia de Puenbo se encuentra localizada a 2.400 metros de altura sobre el nivel del mar. El clima en esta zona es cálido y templado durante todo el año y su temperatura media oscila entre los 16.5 y 18.5 grados centígrados. Enero es el mes más cálido del año, con temperatura promedio de 16.3 ° C, y julio es el mes más frío, con temperatura promedio de 15.7 ° C. El mes más lluvioso es abril con 126 mm de precipitaciones. (Clima-DataOrg, 2023).

Este tipo de clima es ideal para este proyecto ya que permite que las áreas interiores contribuyan con las actividades que se realizarán en el Centro de Relajación Sensorial. Gracias a esto las personas podrán acceder a los jardines, al aire puro y tener paseos en la naturaleza que los ayudara a tener una experiencia sensorial que puede ser profundamente relajante.

1.9.3 Arquitectura Antigua

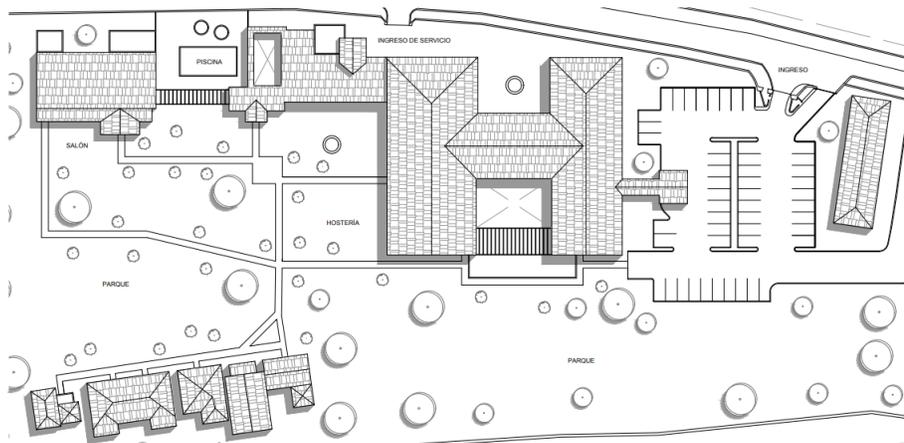


Ilustración 9 Arquitectura Antigua

En la infraestructura antigua varias edificaciones del siglo XVII y cubren un área de 4030 m² de construcción y tiene una arquitectura de estilo colonial-rustica. La estructura y techos son de madera y las tres edificaciones se encuentran conectadas mediante pérgolas y paneles en la planta baja, en donde se maneja el restaurante principal de la hostería.

1.9.4 Arquitectura Moderna

En la infraestructura moderna tiene un área de 2.600 m² de construcción. En la planta baja cuenta con 1.347 m² habitables y en la planta alta cuenta con 1.272 m² habitables en la primera planta. Esta edificación tiene una altura de 3.10 metros de piso a techo en cada planta. La parte central de la edificación cuenta con un corredor que une los dos pisos creando una doble altura. Además, cuenta con una circulación vertical en el ingreso principal del edificio.

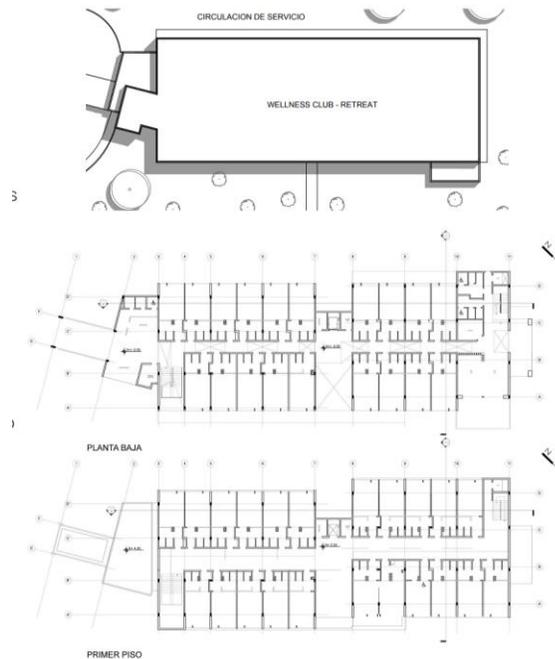


Ilustración 10 Arquitectura Moderna

1.9.5 Alcance del Proyecto

El proyecto se desarrollará en la construcción moderna de la Hostería que servirá como vínculo con la construcción antigua enfocado en las terapias sensoriales como principal enfoque del centro de relajación sensorial.

-Se realizará cambios en la fachada, con diseño de cubiertas y quebra soles exteriores, ya que al ser un establecimiento de relajación, liberación y dispersión se requiere un manejo adecuado de la luz.

-En la parte exterior se realizará el diseño de jardines zen y senderos que sirvan como áreas para llevar a cabo varias terapias proporcionadas por el establecimiento.

-Se planteará accesos vehiculares y peatonales del exterior al interior de la instalación.

CAPITULO II: TERAPIAS SENSORIALES

Las terapias sensoriales son enfoques terapéuticos que se centran en el uso de los sentidos para promover el bienestar emocional, la regulación sensorial y el desarrollo de habilidades. El centro de relajación sensorial se enfoca principalmente en brindar actividades de relajación y bienestar mediante terapias. Por lo tanto, para poder garantizar un buen resultado en el proyecto es importante entender el tipo de terapias que existen al igual que los requerimientos de diseño que debe cumplir para su buen funcionamiento.

2.1 Tipos de terapias

-Terapias de estimulación auditiva: Esta terapia se centra en la estimulación auditiva y utiliza sonidos específicos para ayudar a mejorar la percepción auditiva y la capacidad de procesar el sonido.

-Terapias de estimulación visual: Esta terapia utiliza estímulos visuales específicos para mejorar la percepción visual y la función visual.

-Terapias de estimulación del olfato: Este tipo de terapia es también conocida como aromaterapia, utiliza los olores y fragancias para promover el bienestar emocional, la relajación, la atención. Esta terapia se basa en la idea de que los olores pueden tener un impacto significativo en nuestras emociones y estados de ánimo, y puede influir en la función cognitiva y el sistema nervioso.

-Terapias de estimulación táctil: Este tipo de terapia utiliza varias técnicas y actividades diseñadas para estimular y regular la percepción táctil de una persona. Este tipo de terapia sensorial promueve el bienestar emocional, la regulación sensorial y del desarrollo de habilidades.

-Terapias de estimulación del gusto: Este tipo de terapia se centra en la estimulación de los sentidos del gusto y el olfato para ayudar a las personas a fomentar una alimentación más saludable y placentera. Ayuda a la percepción y a la capacidad de saborear los alimentos.

-Terapias Físicas y Mentales

Las terapias físicas y mentales son enfoques terapéuticos que abordan tanto los aspectos físicos como los aspectos mentales o emocionales del bienestar de una persona. Estas terapias son utilizadas para tratar una variedad de condiciones de salud, mejorar la calidad de vida y promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

-Terapias Físicas:

-Fisioterapia: La fisioterapia se centra en la restauración y mejora la función física, la movilidad y el alivio del dolor. Se utilizan ejercicios terapéuticos, técnicas de movilización y otros métodos para tratar lesiones musculoesqueléticas y afecciones neurológicas.

-Acupuntura: La acupuntura es una terapia basada en la medicina tradicional china que implica la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo para aliviar el dolor, reducir el estrés y promover la curación.

-Fangoterapia: Es un tratamiento tópico utilizado en la medicina alternativa que consiste principalmente en la aplicación de elementos como la tierra mezclada con agua para buscar beneficios estéticos y curativos.

2.1.1 Lodoterapia Cromática

La piel actúa como la primera línea de defensa contra las adversidades ambientales y las agresiones químicas de ciertos productos, lo que ha llevado a que su cuidado sea objeto principal de investigación para dermatólogos, laboratorios y otros especialistas en estética. Estos profesionales han desarrollado diversos tratamientos con el objetivo de proporcionar un equilibrio integral a la piel.

Numerosos estudios en esta área han conducido al descubrimiento de enfoques estéticos alternativos y naturales, como la Lodoterapia Cromática, un término compuesto por las palabras "Lodoterapia" (terapia con lodo) y "Cromática" (terapia con colores). En consecuencia, la Lodoterapia Cromática se define como una terapia que utiliza lodos de diferentes colores, todos ellos 100% naturales.

2.1.2 Características de los Lodos

-Antiséptico Y Purificador: El lodo se presenta como un antiséptico activo prácticamente vivo, capaz de erradicar de manera altamente eficaz los gérmenes patógenos responsables

de enfermedades, gracias a la acción del ácido silícico. Funciona como un antibiótico natural.

-Cicatrizante: El lodo ofrece la ventaja de sanar heridas y llagas. Actúa como un cicatrizante activo, desempeñando un papel astringente, purificador y acelerador en el proceso de regeneración y reconstitución de los tejidos.

-Limpieza Profunda de Cutis: La capacidad re-mineralizadora y reequilibradora del pH de la piel mediante los Lodos Cromáticos los convierte en un componente esencial en los tratamientos destinados a depurar la piel, la cual suele sufrir los efectos adversos del sol, una alimentación deficiente, el tabaquismo, el estrés y el uso excesivo de productos cosméticos no naturales.

2.1.3 Modo de Empleo

Los lodos cromáticos se encuentran en formato de polvo, lo que facilita su mezcla con agua u otros elementos como jugos de frutas, hierbas y aceites esenciales, entre otros. Esta propiedad amplía sus beneficios al combinarlos con otras terapias naturales, como la fitoterapia, aromaterapia y frutoterapia. La elección de estas combinaciones depende del tipo de tratamiento que se quiera realizar; por ejemplo, para abordar el acné, se puede mezclar el lodo blanco con fresas, ya que estas últimas, al tener propiedades astringentes, contribuirán a acelerar los resultados.

Algunas fórmulas Magistrales:

LODO + Uva, Fresa, Melocotón, Durazno, etc.

LODO + Pepino, Zanahoria etc.

LODO + Canela, Manzanilla, Caléndula etc.

LODO + Avena + Miel

LODO + Aceite de almendras, naranja ó Zanahoria.

2.1.4 Requerimientos de diseño

Los criterios de diseño para la lodoterapia involucran la consideración de varios aspectos para garantizar su eficacia y seguridad. Aquí se presentan algunos puntos clave:

1. Instalaciones Adecuadas:

- Disponibilidad de áreas específicas para la aplicación de lodoterapia.
- Condiciones higiénicas y sanitarias en las instalaciones.

2. Variedad de Lodos:

- Disponibilidad de diferentes tipos de lodos cromáticos para abordar distintas necesidades y tratamientos específicos.

3. Equipamiento Especializado:

- Contar con equipos especializados para la aplicación y preparación de los lodos.
- Asegurar que los dispositivos utilizados cumplan con normativas de seguridad.

4. Profesionales Capacitados:

- Contar con personal capacitado en la aplicación de lodoterapia.
- Conocimiento de los diferentes tipos de lodos y sus propiedades terapéuticas.

5. Protocolos y Procedimientos:

- Establecer protocolos claros y procedimientos de aplicación de lodoterapia.
- Garantizar la consistencia en la administración del tratamiento.

6. Seguridad del Cliente:

- Evaluar la salud de los clientes antes de aplicar la lodoterapia para evitar posibles complicaciones.
- Proporcionar información detallada sobre el procedimiento y sus posibles efectos secundarios.

7. Área de Descanso Post-Tratamiento:

- Proporcionar un espacio adecuado para que los clientes descansen después del tratamiento.

8. Sistema de Ventilación:

- Asegurar una buena ventilación en las áreas de aplicación para evitar inhalación excesiva de vapores.

9. Normativas y Certificaciones:

- Cumplir con las normativas locales y nacionales relacionadas con la práctica de tratamientos estéticos y terapéuticos.

10. Registro y Seguimiento:

- Mantener un registro de los tratamientos aplicados y sus resultados.
- Realizar un seguimiento post-tratamiento para evaluar la efectividad y recopilar comentarios del cliente.

11. Material de Promoción:

- Desarrollar material informativo y de promoción para educar a los clientes sobre los beneficios y precauciones de la lodoterapia.

Estos requisitos de diseño son fundamentales para garantizar una experiencia segura y efectiva en la aplicación de la lodoterapia. Además, es esencial mantenerse actualizado sobre avances en la investigación y tecnologías relacionadas con este tipo de terapias.

-Terapias Mentales:

-Terapia Cognitiva- conductual: Es una terapia que ayuda a las personas a que no hay que limitarse a modificar su manera de interactuar físicamente con el entorno y con los demás, ni tampoco limitarse a modificar sus creencias y su manera de pensar.

-Mindfulness y meditación: Estas prácticas promueven la atención plena y la reducción del estrés a través de ejercicios de meditación y técnicas de relajación. Pueden ayudar a mejorar la salud mental y el bienestar emocional.

-Musicoterapia: Estas terapias utilizan la música como medios de expresión para abordar problemas emocionales o trastornos.

La combinación de terapias físicas y mentales puede ser beneficiosa, especialmente cuando una condición de salud afecta tanto el cuerpo como la mente. Los profesionales de la salud y los terapeutas pueden trabajar en conjunto para proporcionar un enfoque integral de atención que aborde las necesidades físicas como mentales del paciente.

2.2 TERAPIAS VIVENCIALES

Son terapias vivenciales que se basan en la experiencia directa y la participación activa del individuo en su proceso de terapia. Ayudan a las personas a involucrarse en actividades y ejercicios que les permiten explorar sus pensamientos, emociones y comportamientos de una manera más profunda y auténtica.

-Terapia de movimiento y expresión corporal: Es una terapia que utiliza el movimiento como una herramienta para explorar y expresar emociones y mejorar la conciencia corporal. Se enfoca en la conciencia corporal y el movimiento expresivo para promover la autoexpresión y la autorregulación.

-Terapia de sonido: Utiliza la creación y la apreciación de la música como una forma de expresión y comunicación, lo que puede ser beneficioso para personas de todas las edades.

-Terapia de aventura: Esta terapia involucra actividades al aire libre y actividades físicas, como senderismo, paseos en la naturaleza para fomentar el crecimiento personal, la confianza y la resolución de problemas.

-Terapia Gestalt: Terapia que ayuda a las personas a explorar sus experiencias presentes y tomar conciencia de sus pensamientos, emociones y comportamientos en el momento.

2.2.1 Requerimientos

Los requerimientos para las terapias pueden variar según el tipo de terapia y las necesidades individuales del paciente. Sin embargo, hay algunos requisitos generales que se aplican a muchas terapias como:

-Evaluación inicial: Antes de comenzar cualquier terapia, es importante realizar una evaluación inicial para comprender las necesidades y objetivos del paciente. Es por esa razón que en el proyecto se propone un área de asesoramiento para ser guiados a las diversas terapias que se encuentran en el centro de relajación.

-Profesional de la salud: La mayoría de las terapias deben ser realizadas por profesionales de la salud especializados y con la formación adecuada en el campo terapéutico correspondiente. Esto incluye psicólogos, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, fisioterapeutas, entre otros, dependiendo del tipo de terapia. Por lo tanto, se diseñará espacios y un entorno terapéutico adecuado y seguro para llevar a cabo las terapias. Que incluye consultorios, área en donde se realizarán las diversas terapias, entorno al aire libre por las terapias al aire libre.

CAPITULO III: CENTRO WELLNESS

Los centros wellness, también conocidos como centros de bienestar, son establecimientos que se dedican a promover y proporcionar servicios para mejorar la salud y el bienestar físico y mental de las personas. Estos centros suelen ofrecer una variedad de servicios y actividades diseñados para ayudar a las personas a relajarse, reducir el estrés, mejorar la forma física y fomentar un estilo de vida saludable.

3.1 Servicios Wellness:

Los centros wellness ofrecen varios servicios de bienestar y la elección de servicios depende de los objetivos de bienestar individuales y las necesidades específicas de cada persona. En este proyecto se propone actividades de relajación y bienestar lo cual es importante poder entender que es un centro wellness, los tipos de servicios que brindan y

los requerimientos necesarios para su desarrollo. Las áreas que se plantearan en el centro de relajación sensorial son las que se describen a continuación:

-Masajes: Los masajes terapéuticos y de relajación son uno de los servicios wellness más populares. Pueden incluir masajes suecos, masajes de tejido profundo, masajes de aromaterapia y masajes deportivos.

-Yoga: Las clases de yoga se enfocan en la mejora de la flexibilidad, la fuerza, la concentración y la relajación a través de posturas y técnicas de respiración.

-Pilates: El pilates es un enfoque de acondicionamiento físico que se centra en fortalecer los músculos centrales y mejorar la postura y la alineación corporal.

-Medicina holística y alternativa: Esto incluye terapias como la acupuntura, la quiropráctica, la medicina herbaria, la homeopatía y la naturopatía.

-Nutrición y asesoramiento dietético: Los nutricionistas y dietistas ofrecen asesoramiento sobre hábitos alimenticios saludables y planificación de dietas personalizadas.

-Mindfulness y meditación: Los programas de mindfulness y meditación enseñan técnicas de relajación, atención plena y gestión del estrés.

-Terapia física y rehabilitación: Los fisioterapeutas ofrecen terapia física para tratar lesiones y mejorar la función física.

- Servicios de relajación y desestresamiento: Estos pueden incluir sesiones de meditación guiada, baños terapéuticos, saunas y terapias de calor.

-Terapia de sonido y vibracional: Incluye terapias que utilizan sonidos y vibraciones para promover la relajación y la curación.

-Programas de bienestar emocional: Terapias y apoyo emocional para abordar problemas como la ansiedad, la depresión y el estrés.

3.2 Tipos de Centros Wellness:

Existen varios tipos de centros wellness que ofrecen una variedad de servicios y enfoques para mejorar la salud y el bienestar de las personas. Estos centros wellness se adaptan a diferentes necesidades y preferencias de los individuos.

- Spas de bienestar:** Estos centros wellness se centran en tratamientos de spa y relajación. Ofrecen masajes, tratamientos faciales, baños terapéuticos, saunas y otros servicios diseñados para aliviar el estrés y mejorar el bienestar.
- Gimnasios de bienestar:** Estos centros se especializan en el fitness y el ejercicio físico. Ofrecen gimnasios bien equipados, clases de yoga, pilates, entrenamiento personal y programas de acondicionamiento físico.
- Centros de meditación y mindfulness:** Se dedican a la enseñanza y práctica de técnicas de meditación y mindfulness para promover la relajación, la concentración y la paz mental.
- Retiros de bienestar:** Estos programas de varios días ofrecen una experiencia inmersiva en un entorno relajante. Incluyen meditación, yoga, terapias de spa, clases de cocina saludable y charlas de bienestar.
- Centros de nutrición y dieta:** Se enfocan en la educación y el asesoramiento sobre nutrición y dietas saludables. Proporcionan pautas dietéticas personalizadas y enseñan hábitos alimenticios saludables.
- Clínicas de bienestar:** Estos centros ofrecen servicios médicos y terapéuticos, como acupuntura, quiropráctica, terapia física y programas de manejo del dolor.
- Centros de fitness integral:** Combina elementos de gimnasio, spa y programas de bienestar en un solo lugar. Ofrecen una amplia gama de servicios para abordar la salud y el bienestar en su conjunto.
- Centros de terapia holística:** Se centran en terapias alternativas y complementarias como la homeopatía, la reflexología, la terapia de cristal y otras prácticas no convencionales.
- Centros de belleza y cuidado de la piel:** Estos centros wellness se enfocan en tratamientos de belleza, cuidado de la piel y terapias de rejuvenecimiento, como faciales, masajes de belleza y tratamientos con láser.
- Centros de bienestar mental:** Ofrecen servicios de psicoterapia, consejería, terapia cognitivo-conductual y terapia de grupo para abordar problemas de salud mental y emocional.

-Centros de bienestar corporativo: Dirigidos a empresas y organizaciones, estos centros wellness ofrecen programas de bienestar para empleados, que pueden incluir ejercicio, meditación y programas de reducción de estrés.

3.3 Requerimientos de Diseño:

Los centros wellness deben estar diseñados para poder crear un ambiente relajante y sereno, con elementos como iluminación suave, música tranquila y decoración armoniosa.

-Se debe utilizar materiales naturales y sostenibles siempre que sea posible para fomentar la sensación de bienestar.

-Diseñar espacios de tratamiento privados y cómodos con camillas, equipos de spa y mobiliario adecuado.

-Incluir áreas de recepción y espera agradables y acogedoras.

-Espacios de Tratamiento:

-Diseñar salas de tratamiento que permitan la privacidad y la relajación, con control de la iluminación y la temperatura.

-Proporcionar instalaciones de ducha y vestuarios bien equipados y limpios para los clientes.

-Incorporar salas de tratamiento específicas para masajes, diversos tratamientos y otros servicios.

-Áreas de Ejercicio y Fitness:

-Ofrecer áreas para clases de yoga, pilates, meditación y otras actividades físicas.

-Considerar la incorporación de espacios al aire libre para ejercicios al aire libre y actividades grupales.

-Instalaciones de Agua:

-Incluir piscinas, jacuzzis, saunas, baños de vapor y otras instalaciones de hidroterapia según corresponda.

-Salas de Relajación y Zonas de Descanso:

-Diseñar áreas tranquilas y cómodas para que los clientes puedan relajarse antes o después de los tratamientos.

-Proporcionar asientos confortables, música suave y elementos de relajación como fuentes o paredes verdes.

-Climatización y Ventilación:

-Controlar la temperatura y la humedad en todas las áreas para garantizar la comodidad de los clientes.

-Ventilar adecuadamente las áreas de tratamiento y las áreas de para mantener el aire fresco y saludable.

-Equipamiento y Mobiliario:

-Seleccionar equipos y mobiliario de alta calidad y ergonómicos para garantizar la comodidad y la funcionalidad.

-Sonido y Música Ambiental:

Proporcionar sistemas de sonido de calidad para música ambiental relajante en todo el centro.

-Espacios de Consulta y Evaluación:

-Diseñar áreas de consulta privadas para evaluar las necesidades de los clientes y proporcionar recomendaciones personalizadas.

-Limpieza y Mantenimiento:

-Planificar espacios de almacenamiento y acceso para equipos de limpieza y mantenimiento

CAPITULO IV: SPA

Un spa es un establecimiento o lugar que se dedica a ofrecer una variedad de tratamientos y servicios diseñados para mejorar el bienestar físico y mental de las personas. Los spas suelen enfocarse en la relajación, la revitalización y la promoción de la salud a través de una variedad de terapias, tratamientos y actividades. El centro de relajación sensorial

ofrecerá algunos servicios de un spa como cabinas de masaje, hidroterapias y tratamientos corporales ya que ayudan a establecer el equilibrio entre el cuerpo y la mente.

4.1 Áreas de masajes:

El área de masajes en un spa es una parte fundamental de las instalaciones, diseñada específicamente para proporcionar una experiencia relajante y terapéutica a los clientes.

-Salas de masajes: Estas son habitaciones privadas diseñadas para la comodidad y la privacidad de los clientes. Por lo general, están equipadas con una camilla de masaje o una cama especial, ropa de cama suave y acogedora, iluminación tenue y música relajante.

-Terapeutas de masaje: El personal del spa que realiza los masajes está compuesto por terapeutas de masaje certificados y entrenados. Estos profesionales tienen experiencia en diversas técnicas de masaje y están capacitados para proporcionar tratamientos personalizados según las necesidades del cliente.

-Tiempo de relajación post-masaje: Después del masaje, los clientes a menudo se les permite descansar en la sala de masajes durante unos minutos para disfrutar de los efectos relajantes antes de regresar al vestíbulo del spa.

-Consulta previa al masaje: Antes del masaje, el terapeuta suele llevar a cabo una breve consulta con el cliente para comprender sus necesidades específicas, áreas problemáticas y preferencias. El objetivo del área de masajes en un spa es proporcionar una experiencia de relajación y bienestar, aliviar la tensión muscular y promover la relajación mental. Los masajes pueden adaptarse a las preferencias y necesidades individuales de cada cliente del centro de relajación sensorial.

-Cabinas de masaje:

El centro de relajación sensorial contará con cabinas para varios tipos de masajes y terapias corporales. En estas cabinas se debe cuidar especialmente la atención al cliente: limpieza, higiene, iluminación, música y aroma.

Todas las cabinas de masaje deberán incluir el siguiente equipamiento:

- Una camilla apta para masajes.
- Sábanas y mantas para comodidad del paciente.

- Mesa auxiliar para colocar productos y tratamientos.
- Percha para las pertenencias del paciente.
- Mueble de almacenamiento de productos.
- Instalaciones de audio.
- Piso antideslizante.
- Lavabo

4.2 Requerimientos de diseño:

-Iluminación:

La iluminación de un Spa debe ser tenue y acogedora para crear un ambiente de tranquilidad e intimidad. Se recomienda el uso de luz indirecta y graduable de intensidad para la comodidad del cliente. También se puede recurrir a la iluminación tenue de las velas ya que invita a la relajación y es una buena manera de crear un ambiente íntimo. Se aplica luces decorativas para resaltar texturas y despertar los sentidos.

-Aromas:

La implementación de olores es importante en este proyecto ya que despierta las emociones y los sentidos que es el objetivo del centro de relajación sensorial. El uso de aromas en los diversos masajes y terapias permite que el cliente aprecie mejor los diferentes aromas que se empleen durante su tratamiento. El olfato puede ser despertado con el uso de aromas, por medio de difusores, quemadores o con velas aromáticas, que se impregna en todas las áreas.

-Materialidad:

Para conseguir un espacio ideal de descanso y relajación, los materiales que se empleen dentro del Spa pueden ser de piedra, madera, cristal, etc. De igual manera, es importante el uso de las texturas para poder jugar con el sentido del tacto. Las superficies del Spa suelen ser superficies cálidas como maderas o piedra natural que transmiten vitalidad y mármoles fríos que transmiten una sensación del espacio aséptico y limpio.

-Espacio y Diseño:

-Diseñar el espacio del spa de manera que sea atractivo, relajante y funcional.

-Asegurarse de contar con salas de tratamiento adecuadas, áreas de recepción, vestuarios y áreas de relajación.

-Equipo y Suministros:

-Adquirir el equipo necesario para ofrecer una variedad de tratamientos, como camillas de masaje, equipo de belleza, bañeras de hidromasaje, sauna, entre otros.

-Abastecer el spa con suministros como aceites esenciales, toallas, sábanas, lociones, productos para el cuidado de la piel y otros productos relacionados.

-Higiene y Seguridad:

-Establecer protocolos de higiene rigurosos para mantener un entorno limpio y seguro.

-Cumplir con las regulaciones de salud y seguridad en cuanto a la desinfección y el mantenimiento de equipos y áreas de tratamiento.

En conclusión, en el diseño interior de spa lo más importante es crear una experiencia única mediante la estimulación de los cinco sentidos base fundamental del proyecto. De manera que el cliente pueda entrar en un trance de descanso y meditación. Es importante armonizar todos los elementos del diseño para crear un espacio íntimo siempre tomando en cuenta las medidas de seguridad y el lujo del servicio tanto en las áreas húmedas como en las secas.

4.3 Áreas Húmedas

Las zonas húmedas son aquellas donde se realizan los tratamientos hidrotermales de forma colectiva. En ellas se encuentran las piscinas colectivas y sus complementos como sauna, turco, hidromasajes, camillas de descanso, duchas y piletas. En cada una de estas áreas se debe mantener el agua a la temperatura correspondiente, debe ser filtrada y esterilizada. La ocupación de las áreas húmedas va acorde con las dimensiones de los servicios que ofrece.

-Hidroterapia: Como parte de las áreas húmedas se utilizan circuitos de hidroterapia para relajar el cuerpo con masajes de chorros.

-Hidromasajes: “Un hidromasaje es una piscina de hidroterapia que suministra agua caliente turbulenta para masajes.” (Panero, J. 1983, p.253) Un baño caliente en un hidromasaje ayuda a equilibrar la salud, ya que comienza disminuyendo el nivel de estrés lo que automáticamente hace que mejoren las defensas y estado de ánimo brindando beneficios como:

-Calma la tensión muscular, mejora la circulación sanguínea, brinda elasticidad a la piel, mejora la calidad del sueño.

-Sauna:

Los saunas son cuartos de sudoración ubicados en espacios cerrados revestidos de madera y expuestos a muy alta temperatura. Son muchos los beneficios que se pueden obtener del sauna entre ellos:

- El alivio de los dolores de la columna.
- Aumento de la circulación sanguínea.
- Ayuda contra la hipertensión.
- Relaja la musculatura.
- Combate enfermedades respiratorias

-Turco:

Al igual que el sauna, el turco es un cuarto de sudoración ubicado en una cabina hermetizada. A diferencia del sauna la climatización del turco es con sistema a vapor. Son muchos los beneficios que se pueden obtener de un turco entre ellos:

- La hidratación de la piel.
- Desobstrucción de poros.
- Anti estrés.
- Limpia y desobstruye las vías respiratorias.
- Desintoxica y expulsa las impurezas del organismo.

-Materialidad Zonas Húmedas:

La materialidad de las zonas húmedas, es decir, los materiales utilizados en la construcción y el diseño de estas áreas, es de gran importancia debido a la exposición constante al agua y la humedad. Los materiales deben ser seleccionados cuidadosamente para garantizar que sean resistentes a la humedad, duraderos y seguros. Aquí hay algunas consideraciones clave para la elección de materiales en zonas húmedas:

-Resistencia al agua: Los materiales utilizados en áreas húmedas deben ser inherentemente resistentes al agua o estar protegidos adecuadamente contra la penetración de agua. Esto evita daños a largo plazo y posibles problemas de filtración.

-No porosos: Los materiales no porosos, como azulejos cerámicos y vidrio, son excelentes opciones para áreas húmedas, ya que no absorben agua y son fáciles de limpiar.

-Durabilidad: Los materiales deben ser duraderos y capaces de resistir la exposición constante al agua y la humedad. Esto es especialmente importante en áreas con alto tráfico, como baños públicos.

-Resistencia al moho: Los materiales deben ser resistentes al moho y al crecimiento de hongos. Los materiales porosos o aquellos con juntas mal selladas pueden propiciar el crecimiento de moho si no se mantienen adecuadamente.

-Facilidad de limpieza: Los materiales deben ser fáciles de limpiar y mantener. Las superficies suaves y no porosas son ideales para áreas húmedas, ya que evitan la acumulación de suciedad y facilitan la limpieza.

-Antideslizantes: En áreas donde es probable que las superficies estén mojadas, como en el suelo de una ducha o alrededor de una piscina, es importante utilizar materiales antideslizantes para prevenir caídas y lesiones.

-Estética: Además de la funcionalidad, la estética también es importante en las zonas húmedas. Los materiales deben ser estéticamente agradables y encajar con el diseño general del espacio.

-Resistencia química: En áreas donde se utilizan productos químicos de limpieza o donde puede haber exposición a productos químicos, los materiales deben ser resistentes a estos productos para evitar daños.

Algunos materiales comunes utilizados en áreas húmedas incluyen azulejos cerámicos o porcelánicos, vidrio, piedra natural, acero inoxidable, plásticos de alta calidad como PVC, y recubrimientos impermeables específicos para áreas húmedas. La elección de los materiales dependerá de factores como el presupuesto, el estilo de diseño y el nivel de exposición al agua. Es importante trabajar con profesionales de la construcción o el diseño que tengan experiencia en la selección de materiales adecuados para áreas húmedas para garantizar un resultado satisfactorio y duradero.

CAPITULO V: MEDICINA ANDINA

5.1 Definición

La medicina andina es una forma de medicina tradicional que se practica en las regiones de los Andes, que abarcan varios países de América del Sur, incluyendo Perú, Bolivia, Ecuador y partes de Colombia, Argentina y Chile. Esta forma de medicina tiene raíces ancestrales y se ha desarrollado a lo largo de miles de años en las culturas indígenas de la región andina.

5.2 Tipos de Medicina Andina:

-Cosmovisión Andina: La medicina andina está intrínsecamente ligada a la cosmovisión andina, que incluye la creencia en la interconexión entre la naturaleza, los seres humanos y el mundo espiritual.

-Plantas Medicinales: La fitoterapia es una parte fundamental de la medicina andina. Se utilizan una amplia variedad de plantas medicinales, algunas de las cuales son endémicas de la región andina. Plantas como la ayahuasca, la coca y el huanto se utilizan en ceremonias de sanación.

-Rituales y Ceremonias: Las ceremonias y rituales desempeñan un papel importante en la medicina andina. Estos pueden incluir el uso de plantas sagradas, como la ayahuasca, para explorar la conciencia y sanar a nivel espiritual.

-Conexión con la Naturaleza: La medicina andina enfatiza la conexión con la naturaleza y la importancia de vivir en armonía con el entorno natural.

CAPITULO VI: LOS SENTIDOS Y EL DISEÑO INTERIOR

El diseño de interiores puede tener un impacto significativo en cómo percibimos y experimentamos nuestro entorno a través de los sentidos. A continuación, se explicará cómo los sentidos influyen en el diseño interior y cómo el diseño puede aprovechar estos sentidos para crear espacios atractivos y funcionales que es el objetivo del proyecto en el que se pretende crear un espacio para fomentar la relajación y promover la curación mediante la experiencia sensorial.

6.1.1 Vista:

-La vista es uno de los sentidos más importantes en el diseño interior. Los colores, la iluminación, la disposición de los muebles y la selección de materiales afectan directamente a cómo percibimos un espacio.

-El uso de colores cálidos como el rojo y el amarillo puede crear una sensación acogedora y estimulante, mientras que los colores fríos como el azul y el verde pueden transmitir tranquilidad y serenidad.

-La iluminación adecuada es esencial. La luz natural puede abrir un espacio y hacer que se sienta más grande, mientras que la iluminación ambiental puede crear atmósferas diferentes.

6.1.2 Olfato:

-Los olores pueden influir en nuestra percepción y experiencia de un espacio. En el diseño de interiores, se pueden incorporar elementos como velas perfumadas, difusores de aceites esenciales o plantas aromáticas para crear aromas agradables.

-Los olores frescos y limpios pueden hacer que un espacio se sienta más limpio y saludable, mientras que los aromas cálidos y relajantes pueden contribuir a la sensación de confort.

6.1.3 Tacto:

-La textura de los materiales utilizados en el diseño interior puede influir en cómo percibimos la comodidad y la calidad de un espacio. Por ejemplo, superficies suaves como alfombras y cojines pueden hacer que un espacio se sienta acogedor, mientras que superficies duras como el metal y el vidrio pueden dar una sensación más moderna y fría.

-La elección de materiales táctiles y cómodos para los muebles y la ropa de cama es esencial para crear un espacio acogedor y funcional.

6.1.4 Oído:

-El sonido es otro elemento importante en el diseño interior. La acústica de un espacio puede afectar cómo percibimos la calidad de ese espacio. Se pueden utilizar materiales absorbentes de sonido, como paneles acústicos, alfombras y cortinas, para reducir el ruido no deseado.

-Además, la selección de música ambiental o sonidos suaves puede influir en la atmósfera de un espacio.

6.1.5 Gusto:

-Aunque el gusto generalmente no está tan directamente relacionado con el diseño interior como los otros sentidos, en algunos casos, como en el diseño de restaurantes y cocinas, el sabor y la presentación de los alimentos pueden ser un aspecto crucial del diseño.

El Diseño Interior es una disciplina que considera cuidadosamente cómo los sentidos influyen en la percepción de un espacio y utiliza estos conocimientos para crear ambientes agradables y funcionales. La combinación adecuada de colores, texturas, iluminación, sonidos y olores puede transformar un espacio en una experiencia sensorial única y atractiva.

6.2 Requerimientos de Diseño Interior

Los requerimientos de diseño interior teniendo en cuenta los sentidos son fundamentales para crear espacios atractivos y funcionales que tengan un impacto positivo en las personas que los utilizan. Aquí te proporciono algunos requerimientos y consideraciones específicas para cada uno de los sentidos en el diseño interior:

-Vista:

Iluminación adecuada: Garantizar una iluminación adecuada es esencial. Esto incluye la luz natural, que debe maximizarse siempre que sea posible, y la iluminación artificial que debe ser ajustable para adaptarse a diferentes actividades y ambientes.

Paleta de colores: Seleccionar colores que se adapten al propósito del espacio. Los colores pueden influir en el estado de ánimo y la percepción del espacio. Por ejemplo, colores suaves y neutros pueden crear un ambiente tranquilo, mientras que colores brillantes y vivos pueden añadir energía.

Ventanas y vistas: Aprovechar las ventanas y las vistas exteriores para conectar el interior con la naturaleza y aumentar la sensación de amplitud.

Diseño de muebles y disposición: Los muebles deben estar dispuestos de manera que fluya el tráfico y se cree un equilibrio visual en el espacio. También es importante seleccionar muebles que sean funcionales y estéticamente agradables.

-Olfato:

Control de olores: Evitar olores desagradables en el espacio y, cuando sea posible, incorporar fragancias agradables mediante el uso de velas, difusores de aceites esenciales o plantas aromáticas.

Selección de materiales: Elegir materiales de construcción y mobiliario que no emitan olores químicos fuertes, como compuestos orgánicos volátiles (COV).

-Tacto:

Texturas y materiales: Utilizar una variedad de texturas y materiales en el diseño interior, como telas suaves en muebles y alfombras, para crear una sensación acogedora y cómoda.

Ergonomía: Los muebles deben ser ergonómicos y cómodos al tacto para que las personas puedan disfrutar del espacio de manera relajada.

Aislamiento térmico: Asegurarse de que el espacio tenga aislamiento térmico adecuado para mantener una temperatura confortable.

-Oído:

Acústica: Considerar la acústica del espacio para minimizar el ruido no deseado y crear un ambiente tranquilo. Esto puede incluir la utilización de paneles acústicos, alfombras y cortinas.

Sonidos ambientales: Introducir sonidos ambientales suaves y relajantes, como música suave o fuentes de agua, si es apropiado para el ambiente.

-Gusto:

Espacios relacionados con la alimentación: En espacios de diseño interior relacionados con la comida, como restaurantes o cocinas, asegurarse de que los sabores y la presentación de la comida sean coherentes con la estética y el propósito del espacio.

CONCLUSIÓN: Estos son algunos de los requerimientos de diseño interior que se debe tener en cuenta los sentidos para crear espacios atractivos y funcionales. El diseño interior exitoso considera cómo todos los sentidos interactúan para proporcionar una experiencia sensorial completa y satisfactoria para las personas que van a utilizar el espacio.

BIBLIOGRAFÍA

Rituals. (2023, September 13). *El auge de la sanación Sonora Y Como mejora el bienestar*

/ *Rituals*. <https://www.rituals.com/es-us/mag-rituality-what-is-sound-healing.html>

Andrea Mihalik. (2021). *Sound healing meditation services in Miami*. VIBRANSÈ by

Andrea Mihalik. <https://www.thevibranse.com/services>

Andréa antolín García. (2018, October 4). *El restaurante Que influye en el estado de*

animo. ELLE Decor. <https://www.elledecor.com/es/hoteles-restaurantes-planes/a21529749/waka-haiku-setsugekka-restaurante-japones-china/>

Maleva. (2019, April 16). *Es tendencia: Restaurantes asiáticos donde cocinan en vivo (Y es*

todo UN show). MalevaMag. <https://malevamag.com/es-tendencia-restaurantes-asiaticos-donde-cocinan-en-vivo-y-es-todo-un-show/>

Tipo de tono Y frecuencia. (2022.). Auer Signal - sichere Signaltechnik |

[auersignal.com. https://www.auersignal.com/es/datos-tecnicos/indicacion-acustica/tono-y-frecuencia/](https://www.auersignal.com/es/datos-tecnicos/indicacion-acustica/tono-y-frecuencia/)

Frecuencia. (2016, March 29). Concepto. <https://concepto.de/frecuencia/#ixzz8L55uLtTM>

Nast, C. (2017, June 2). *El RESTAURANTE de Albert Adria firmado POR RCR*.

Architectural Digest España. <https://www.revistaad.es/lugares/galerias/el-restaurant-de-albert-adria-firmado-por-rcr/9303>

Yakitori restaurant by TTD. (2023, September 2). 谷德设计网

. <https://www.gooood.cn/yakitori-restaurant-by-ttd.htm>

Grupo MCI. (2019). *Spa Zen Balagares · Asturias*. Grupo MCI | Iluminación técnica arquitectural | LED. https://grupo-mci.com/es/portfolio_page/spa-zen-balagares-%C2%B7-asturias/

Team yellowtrace. (2020, July 1). *Attention required! Attention Required!* | Cloudflare. <https://www.yellowtrace.com.au/jiyu-spa-interior-design-shanghai-hip-pop-design-wellness-interiors/>

AOI x Shoyu. (2021). *Behance*. Behance. <https://www.behance.net/gallery/137330725/AOI-x-Shoyu>