

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

THE BALANCE HOTEL- HOTEL DE BIENESTAR

Carolina Isabel Rodas Ulloa

Diseño Interior

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

Quito, 12 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arquitectura y Diseño Interior

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

THE BALANCE HOTEL- HOTEL DE BIENESTAR

Carolina Isabel Rodas Ulloa

Nombre del profesor, Título académico

Andrea Pinto, MFA

Quito, 12 de mayo de 2025

© 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: Carolina Isabel Rodas Ulloa

Código: 00326557

Cédula de identidad: 0106866270

Lugar y fecha: Quito, 12 de mayo de 2025

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Este proyecto tiene como objetivo desarrollar un hotel de bienestar enfocado en la salud física y emocional, ofreciendo un espacio exclusivo para la desintoxicación y el equilibrio integral. A través de tratamientos especializados, terapias personalizadas y un entorno diseñado para el descanso y la relajación, los huéspedes podrán experimentar un proceso de renovación profunda. El hotel contará con servicios como terapias psicológicas, asesoría en nutrición saludable y programas de recuperación holística, creando una experiencia que promueva la sanación en todos los niveles.

Palabras clave: hotel de bienestar, salud física, salud emocional, desintoxicación, terapias, bienestar integral, nutrición saludable, descanso, relajación, sanación.

ABSTRACT

This project aims to develop a wellness hotel focused on physical and emotional health, providing an exclusive space for detoxification and holistic balance. Through specialized treatments, personalized therapies, and an environment designed for rest and relaxation, guests will experience a deep renewal process. The hotel will offer services such as psychological therapy, nutrition counseling, and holistic recovery programs, creating an experience that promotes healing on all levels.

Keywords: wellness hotel, physical health, emotional health, detoxification, therapies, holistic well-being, healthy nutrition, rest, relaxation, healing..

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	5
ABSTRACT.....	6
ÍNDICE DE FIGURAS.....	10
INTRODUCCIÓN.....	11
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO.....	12
1. Propuesta	
2. Razón	
3. Problemática	
4. Target	
1.4.1 Perfil del público objetivo	
1.4.2 Justificación del target	
5. Funcionamiento	
6. Programación de Áreas	
7. Justificación del proyecto	
8. Ubicación y análisis del lugar	
1.8.1 Análisis de la zona	
1.8.2 Ruta de Acceso y Transporte	
1.8.3 Clima	
9. Análisis Arquitectónico	
1.9.1 Implantación	
1.9.2 Asoleamiento	
10. Alcance del Proyecto	
11. Concepto	
1.11.1 Concepto	
1.11.2 Moodboard	
1.11.3 Diagrama de partido	
CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL HOTEL BOUTIQUE DE BIENESTAR.....	23

2.1 Concepto y Funcionamiento del Hotel de Bienestar Boutique

2.1.1 Hotel Boutique de Bienestar

2.1.1.1 Definición de Hotel Boutique de Bienestar y sus Características Principales

2.1.1.2 Diferencias entre un Hotel Boutique de Bienestar y Otros Tipos de Hospedaje

2.1.1.3 Adaptación del Hotel Boutique al Enfoque de Bienestar

2.1.2 Definición de Bienestar en el Contexto de la Hospitalidad

2.1.2.1 Bienestar Físico

2.1.2.2 Bienestar Mental y Emocional

2.1.2.3 Principales Tratamientos y Programas de Bienestar

2.1.3 Experiencia Psicológica en los Hoteles de Bienestar

2.1.3.1 Impacto de la Experiencia en el Bienestar Emocional y Mental

2.1.3.2 La Influencia del Entorno en la Recuperación y el Bienestar

2.1.3.3 Elementos que Generan una Experiencia Transformadora

CAPÍTULO III: TERAPIAS Y MÉTODOS DE RECUPERACIÓN.....28

3.1 Arteterapia: Beneficios y Aplicaciones en la Recuperación

3.2 Meditación y Mindfulness: Efectos en la Salud Mental

3.3 Sueroterapia y Nutrición como Complemento en Procesos de Bienestar

CAPÍTULO IV: DISEÑO Y MODELOS OPERATIVOS EN HOTELES DE BIENESTAR.....29

4.1 Infraestructura y Espacios Clave

4.1.1 Diseño arquitectónico para un ambiente de sanación

4.1.2 Elementos clave en la experiencia sensorial del huésped

- Iluminación
- Aromas
- Biofilia
- Texturas y Acústica

4.2 Casos de Éxito y Referencias

4.2.1 Ejemplos de hoteles de bienestar reconocidos internacionalmente

4.2.1.1 Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa, Tailandia

4.2.1.2 Fairmont The Palm, Emiratos Árabes Unidos

4.2.1.3 Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia

4.2.1.4 Viluz Wellbeing Resort, España

CONCLUSIÓN.....37

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....38

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Mapa de Ubicación San José de Puenbo. Google Maps (2025).

Figura 2. Mapa de Ubicación San José de Puenbo. Google Maps (2025).

Figura 3. Implantación

Figura 4. Asoleamiento

Figura 5. Moodboard

Figura 6. Diagrama de partido

Figura 7. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa

Figura 8. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa

Figura 9. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa

Figura 10. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

Figura 11. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

Figura 12. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

Figura 13. Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia

Figura 14. Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia

Figura 15. Viluz Wellbeing Resort

Figura 16. Viluz Wellbeing Resort

Figura 17. Viluz Wellbeing Resort

INTRODUCCIÓN

El Hotel de Bienestar en Puembo nace como una respuesta a la creciente necesidad de espacios dedicados a la salud física y emocional, donde los huéspedes puedan experimentar un proceso integral de renovación. En un mundo cada vez más acelerado, este proyecto busca ofrecer un refugio diseñado para la desintoxicación, el descanso y la sanación, combinando terapias especializadas, nutrición saludable y un entorno que promueva el equilibrio entre cuerpo y mente.

Ubicado en la Hostería San José de Puembo, el hotel aprovecha el entorno natural privilegiado de la zona para potenciar la experiencia de bienestar. Con un enfoque en la recuperación holística, se implementarán espacios diseñados para la relajación, tratamientos personalizados y actividades que fomenten la conexión con la naturaleza.

Este proyecto responde a la demanda de turismo de bienestar en Ecuador, diferenciándose de la oferta hotelera convencional al priorizar un enfoque terapéutico y regenerativo. A través de una arquitectura y diseño interior cuidadosamente pensados, el hotel ofrecerá una experiencia transformadora para sus huéspedes, promoviendo un estilo de vida más saludable y consciente.

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

1. Propuesta

El proyecto propone la creación de un centro de bienestar que funcione como hotel detox y club de autocuidado de uso diario. Está dirigido a personas que buscan mejorar su salud física y mental a través de programas de desintoxicación integral. Ofrecerá un entorno sereno y seguro donde los usuarios podrán acceder a terapias de recuperación, alimentación saludable, prácticas de mindfulness y actividades físicas conscientes. Además de ser un espacio de hospedaje temporal, el proyecto funcionará también como un club diario para quienes deseen incorporar hábitos saludables de manera continua, facilitando la desconexión del estrés cotidiano y promoviendo un estilo de vida equilibrado, consciente y transformador.

2. Razón

Ecuador, a pesar de su innegable riqueza natural y cultural, enfrenta un desafío creciente en la salud de su población adulta, particularmente entre profesionales de alto rendimiento, quienes experimentan niveles elevados de estrés y agotamiento. Según el Ministerio de Salud Pública del Ecuador (MSP) (MSP, 2023), se ha observado un incremento del 25% en los diagnósticos de trastornos de ansiedad y depresión en los últimos cinco años, lo que sugiere una correlación directa entre el ritmo de vida acelerado y la salud mental.

Además, la Organización Mundial de la Salud (OMS) (OMS, 2022) señala que el estrés laboral afecta a un 30% de la población económicamente activa en países en desarrollo como Ecuador, lo que repercute negativamente en la productividad y el bienestar general. Este fenómeno se ve exacerbado por la creciente digitalización y las demandas laborales contemporáneas, que dificultan la desconexión y el descanso adecuado (Pérez, 2021).

En este contexto, la necesidad de un espacio que ofrezca un enfoque integral de bienestar se vuelve evidente. La creación de un hotel de bienestar en Ecuador responde a la demanda de un entorno tranquilo y seguro, donde los huéspedes puedan acceder a

programas personalizados de desintoxicación física y emocional, alimentación saludable, actividades de mindfulness y ejercicio. Este proyecto busca promover un estilo de vida más saludable y equilibrado, contribuyendo así a la mejora de la calidad de vida de la población ecuatoriana.

3. Problemática

El diseño del hotel enfrenta el desafío de equilibrar dos tipos de experiencias dentro del mismo espacio: una sección abierta al público, que funciona como un club de bienestar con acceso a servicios específicos, y un área exclusiva para huéspedes, enfocada en privacidad y recuperación integral. Esta coexistencia requiere una planificación arquitectónica y operativa que garantice la funcionalidad, evitando interferencias entre ambos usos y asegurando una experiencia adecuada para cada usuario. Además, es fundamental diseñar circulaciones diferenciadas que permitan mantener la privacidad de los huéspedes sin afectar la fluidez del club, implementar soluciones de aislamiento acústico y sensorial para preservar la tranquilidad del entorno y gestionar de manera eficiente los servicios compartidos. Otro reto clave es integrar la naturaleza de forma armónica en ambos espacios, asegurando que los elementos naturales contribuyan a la sensación de desconexión y bienestar sin comprometer la operatividad del hotel. La diferenciación de experiencias, tanto en diseño como en ambientación y servicio, será esencial para lograr un equilibrio entre exclusividad, funcionalidad y conexión con el entorno natural.

4. Target

1.4.1 Perfil del público objetivo

El hotel está dirigido a adultos de 30 años en adelante, principalmente profesionales con altos niveles de estrés que buscan un espacio para desconectarse y recuperar su bienestar. Se enfocan en prácticas de autocuidado y salud integral, como la nutrición especializada, la meditación y terapias de desintoxicación.

Pertenecen a un nivel socioeconómico medio-alto y están dispuestos a invertir en experiencias exclusivas que prioricen el bienestar físico y mental en un ambiente sofisticado y relajante.

1.4.2 Justificación del target

La elección de adultos a partir de los 30 años como público objetivo principal responde a la convergencia única de desafíos que enfrentan en esta etapa de la vida. Marcada por la transición a roles laborales de mayor responsabilidad, la formación o consolidación familiar, y la búsqueda de estabilidad financiera, esta franja etaria experimenta altos niveles de estrés. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC), el 60% de los profesionales urbanos en Ecuador reportan sentir estrés laboral semanalmente. Además, el Ministerio de Salud Pública (MSP) ha registrado un aumento del 20% en diagnósticos de ansiedad en este grupo en los últimos cinco años, subrayando la creciente necesidad de espacios dedicados al bienestar. Por lo tanto, este segmento requiere un enfoque especializado que aborde sus necesidades específicas de gestión del estrés y promoción del equilibrio físico y mental

5. Funcionamiento

El hotel detox ofrece un enfoque integral que combina bienestar físico y emocional. Al llegar, los huéspedes recibirán una evaluación personalizada para diseñar un plan de tratamiento según sus necesidades. Los programas incluyen acceso a terapias y actividades diseñadas para la desintoxicación y recuperación. Durante la estadía, se siguen protocolos personalizados que combinan alimentación detox, sesiones de bienestar y espacios de relajación para garantizar una experiencia transformadora.

El hotel ofrece tres planes principales adaptados a las necesidades de cada huésped:

Plan de Desintoxicación Básico: Este plan está diseñado para aquellos que buscan una mejora general en su bienestar. Incluye acceso a sesiones de bienestar, una alimentación detox, y actividades suaves que favorecen la liberación de toxinas y el equilibrio corporal.

Plan de Recuperación Emocional: Dirigido a quienes desean sanar y fortalecer su salud emocional, este plan se centra en terapias de apoyo emocional, como mindfulness,

meditación y sesiones individuales, brindando herramientas para el manejo del estrés y la ansiedad.

Plan Detox Completo: Este plan ofrece una experiencia integral de desintoxicación, combinando procesos de limpieza física con un enfoque profundo en la salud mental y emocional. Integra terapias más intensivas y programas personalizados que permiten una transformación total, abordando de manera holística las necesidades de los huéspedes.

6. Programación de Áreas

-Recepción

-Salas de terapia

Terapia individual

Nutricionista

-Espacios de bienestar

Yoga y meditación

Áreas húmedas (saunas, duchas)

Spa

-Alimentación

Bar de te

Restaurante

-Áreas creativas

Arte terapia

Taller de creación floral

-Alojamiento

Habitaciones

7. Justificación del proyecto

El creciente interés por el bienestar integral ha impulsado la demanda de lugares que ofrecen experiencias de desintoxicación física y mental, como los hoteles detox. Este fenómeno responde a la necesidad actual de muchas personas, especialmente profesionales con altos niveles de estrés, que buscan un espacio exclusivo para desconectar y renovar su energía. Los hoteles detox, que combinan tratamientos especializados, terapias de relajación y una dieta adecuada, permiten a los huéspedes experimentar una recuperación tanto física como emocional.

La creciente disposición de los turistas a invertir en su salud y bienestar respalda el desarrollo de este tipo de establecimientos. Según estudios, los turistas wellness invierten más en su experiencia, lo que valida la idea de que existe una demanda real y sostenida de estos espacios.

Por lo tanto, la propuesta de un hotel detox dirigido a adultos entre 30 y 55 años, con un enfoque en el bienestar integral, representa una respuesta innovadora a las necesidades del público objetivo. A través de este proyecto, se busca proporcionar un entorno donde se puedan combinar terapias de desintoxicación, autocuidado y relajación, con el objetivo de brindar un espacio único para la recuperación física y emocional.

8. Ubicación y análisis del lugar

1.8.1 Análisis de la zona

El proyecto se encuentra ubicado en La Hostería San José de Puembo está ubicada en la Avenida Manuel Burbano del Barrio San José, sector Puembo, un área tranquila y alejada del bullicio de la ciudad. Este entorno natural y sereno favorece el bienestar emocional de los visitantes, creando un ambiente ideal para la desconexión y el autocuidado. La conexión con la naturaleza es un factor esencial que potencia los beneficios de las terapias de bienestar, brindando una experiencia más profunda de relajación y renovación tanto física como mental.



Figura 1. Mapa de Ubicación San José de Puembo. Google Maps (2025).

El hotel se desarrollará, en una zona rural con amplias áreas verdes y un ambiente tranquilo. Su ubicación estratégica permite fácil acceso desde distintos puntos clave de Quito y sus alrededores.

Infraestructura y servicios cercanos:

El sector cuenta con pequeños comercios, restaurantes y servicios básicos en el centro de Puembo. También dispone de vías principales que facilitan la conexión con otras zonas de interés.

Distancias y tiempos de traslado:

Quito (centro): 30 km – Aproximadamente 40 minutos en auto.

Cumbayá: 15 km – 20 minutos en auto.

Tumbaco: 12 km – 18 minutos en auto.

Aeropuerto Internacional Mariscal Sucre: 15 km – 15 minutos en auto.

Oferta hotelera y competencia:

En la zona existen varias opciones de hospedaje, incluyendo hosterías y hoteles boutique, enfocados en turismo y eventos sociales. Esto permite diferenciarse con una propuesta especializada en bienestar y salud integral.

Actividades y recreación:

El entorno ofrece opciones para senderismo, ciclismo y deportes ecuestres, además de clubes privados y espacios recreativos cercanos.

Zona residencial:

Predominan haciendas, fincas y casas de descanso, lo que refuerza la exclusividad y tranquilidad del sector.

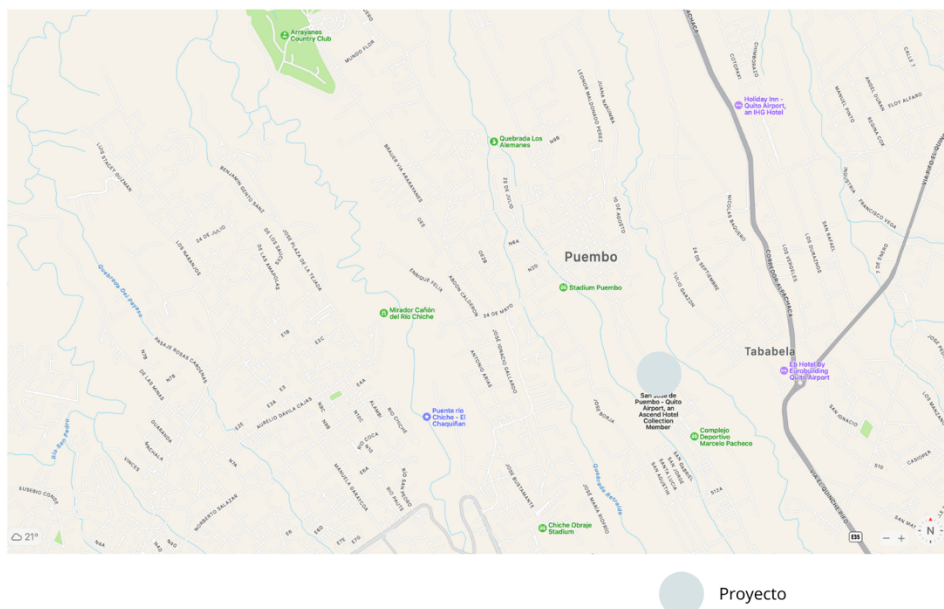


Figura 2. Mapa de Ubicación San José de Puenbo. Google Maps (2025).

1.8.2 Ruta de Acceso y Transporte

La ubicación de la Hostería San José de Puembo es de fácil acceso mediante la Avenida Manuel Burbano, una de las principales vías del sector. Esta ruta conecta con importantes puntos de la ciudad, permitiendo que los huéspedes puedan acceder al lugar de manera eficiente. A pesar de estar alejada del centro urbano, la hostería se encuentra bien conectada con las principales rutas de transporte, lo que facilita el acceso para los visitantes.

En cuanto al transporte público, existen opciones cercanas que permiten una movilidad conveniente, y el acceso en vehículo privado es sencillo, ya que la vía es amplia y permite un recorrido cómodo. Esto asegura que los huéspedes puedan llegar sin complicaciones, disfrutando del viaje hacia un entorno tranquilo y natural.

1.8.3 Clima

El clima de la zona es uno de los atractivos clave para este proyecto, ya que su temperatura moderada y su ambiente fresco contribuyen a la sensación de bienestar. Puembo se caracteriza por un clima templado de montaña, con temperaturas que oscilan entre los 15°C y 25°C durante el año, lo que crea un entorno cómodo para los huéspedes que buscan relajarse y desconectarse del estrés.

Este clima agradable favorece la práctica de actividades al aire libre como caminatas, yoga y meditación, además de potenciar los efectos positivos de las terapias de bienestar. El aire limpio y fresco, sumado a la naturaleza circundante, refuerza la atmósfera terapéutica, creando un espacio óptimo para el descanso físico y mental de los visitantes.

9. Análisis Arquitectónico

1.9.1 Implantación

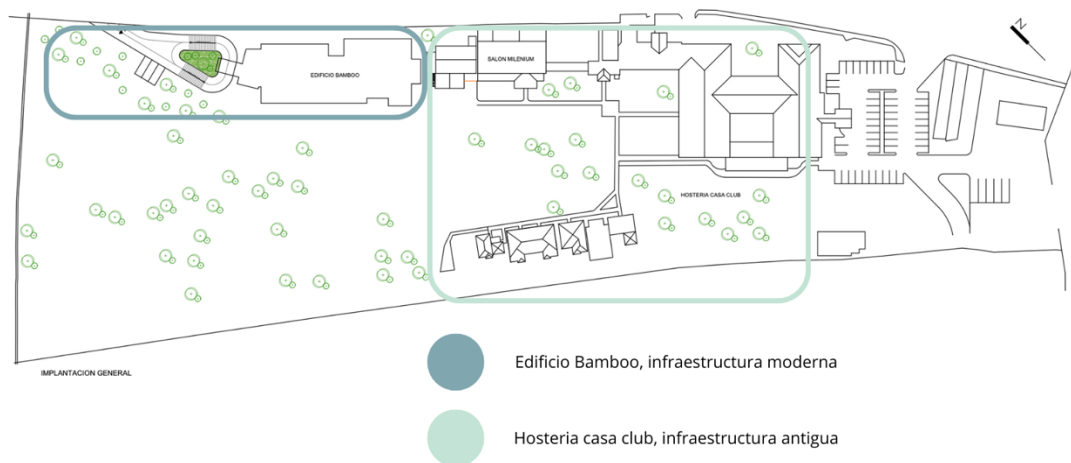


Figura 3. **Implantación**

1.1.1 Asoleamiento



Figura 4. **Asoleamiento**

1. Alcance del Proyecto

Se propone diseñar las habitaciones, espacios de bienestar, restaurante, bar de té, áreas creativas, así como el diseño de caminerías y jardines. Estos espacios estarán cuidadosamente pensados para promover la relajación, la desconexión y el bienestar integral de los huéspedes, integrando elementos naturales y funcionales que acompañen la experiencia detox.

Además, se planteará el diseño de la cocina, el área administrativa y las salas de terapia. Estos espacios operativos serán fundamentales para el funcionamiento eficiente del hotel y para el desarrollo de los servicios terapéuticos que complementan la experiencia detox, ofreciendo un entorno adecuado para la preparación de alimentos saludables, la gestión administrativa y las actividades terapéuticas especializadas.

2. Concepto

1.2.1 Concepto

Limen

Limen es el umbral entre lo que se deja atrás y lo que se recibe, un punto de inflexión donde lo esencial permanece. En psicología, la liminalidad es el estado intermedio en el que las estructuras previas se disuelven, permitiendo la renovación y la construcción de una nueva identidad. Inspirado en este principio, Limen representa un ciclo de depuración y aprendizaje, donde lo viejo se desprende para dar paso a lo nuevo. Como el agua que se evapora antes de volver a la tierra o la piel que se renueva al desprenderse de sus capas, este tránsito marca el inicio de una transformación profunda, en la que solo lo auténtico perdura.

1.2.2 Subconceptos

Cada subconcepto estará ligado a una fase del proceso de transformación dentro del Limen, según la función que cumpla en cada etapa del cambio, desde la eliminación hasta la renovación.

- Liberación Representa la fase de Eliminación, donde se soltarán las cargas y se liberará el espacio, tanto físico como emocional, para recibir lo nuevo. Esta fase es

crucial para iniciar el proceso de transformación, permitiendo que lo que ya no sirve sea removido. Se asocia con un ambiente de purificación y limpieza profunda.

- **Transformación** En esta etapa, las Corrientes envolventes simbolizan el proceso de cambio y transformación. Este es el momento de transición en el que las energías del espacio y del entorno concentran el flujo hacia la renovación. Aquí, el usuario se prepara para la recepción de lo nuevo, mientras las energías canalizan la transformación.
- **Renovación** Representa la fase de Renovación, donde lo nuevo emerge con claridad y equilibrio. Esta fase marca el ascenso hacia un nuevo estado, donde el bienestar y la armonía llegan a ser la base de la experiencia renovada. Se asocia con la llegada de una nueva luz que ilumina el camino hacia la serenidad y el equilibrio.

1.2.3 Moodboard

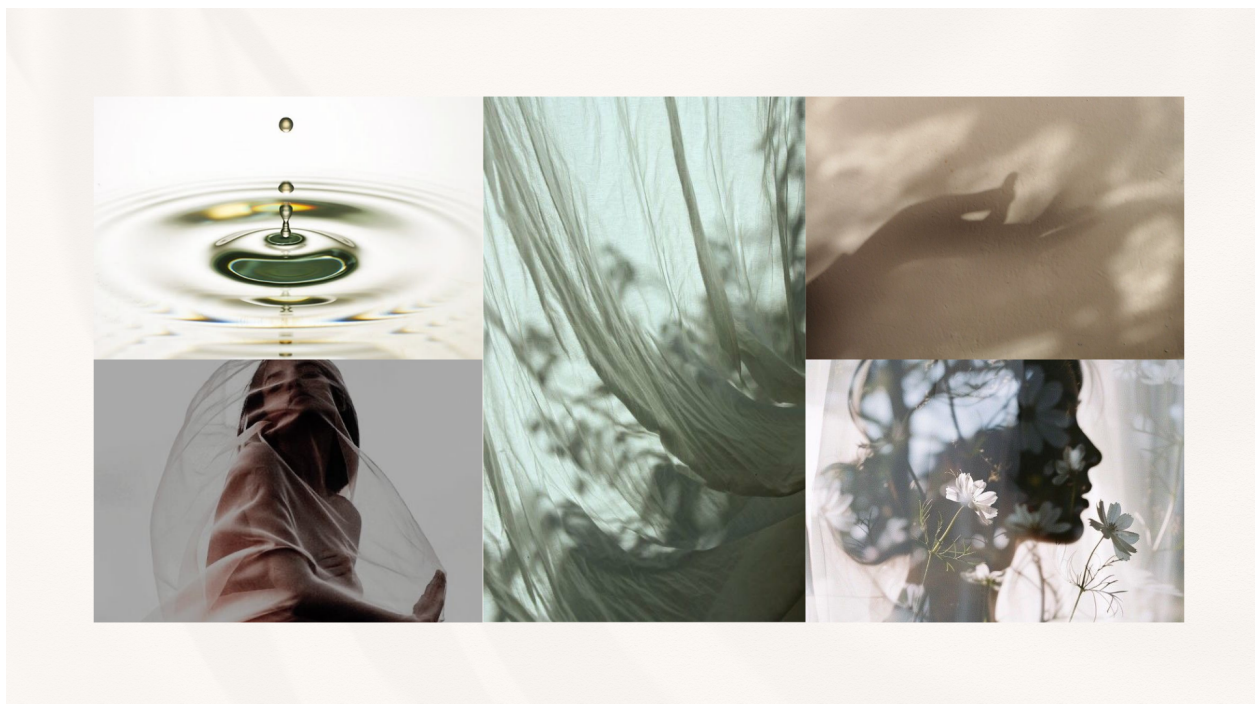


Figura 5. **Moodboard**

1.2.4 Diagrama de partido



Figura 6. **Diagrama de partido**

CAPÍTULO II: FUNDAMENTOS DEL HOTEL BOUTIQUE DE BIENESTAR

2.1 Concepto y Funcionamiento del Hotel de Bienestar Boutique

El proyecto consiste en la creación de un hotel de bienestar boutique, un espacio exclusivo diseñado para ofrecer una experiencia integral de salud y bienestar. Este hotel se distingue por combinar la personalización de un hotel boutique con un enfoque holístico en el bienestar físico, mental y emocional de sus huéspedes. Para comprender la esencia del proyecto, es fundamental definir el concepto de hotel boutique de bienestar y sus características principales.

2.1.1 Hotel Boutique de Bienestar

2.1.1.1 Definición de Hotel Boutique de Bienestar y sus Características Principales

El hotel de bienestar boutique se caracteriza por su tamaño reducido, generalmente menos de 30 habitaciones, lo que garantiza un ambiente íntimo y personalizado. El diseño se centra en el bienestar, con espacios que promueven la relajación, utilizando materiales naturales, iluminación adecuada y áreas dedicadas a terapias y meditación. La atención es personalizada, con servicios adaptados a las necesidades individuales de cada huésped, incluyendo programas de bienestar personalizados. Además, se busca la conexión con la naturaleza y la cultura local, integrando elementos naturales y culturales para enriquecer la experiencia de bienestar.

2.1.1.2 Diferencias entre un Hotel Boutique de Bienestar y Otros Tipos de Hospedaje

A diferencia de los hoteles tradicionales, el hotel de bienestar boutique se enfoca en experiencias de bienestar integral, ofreciendo programas y servicios diseñados para promover la salud física, mental y emocional. La personalización y exclusividad son clave, con atención individualizada y un ambiente íntimo que favorece la desconexión y la relajación. El diseño se centra en el bienestar, con espacios que promueven la relajación y la conexión con la naturaleza, diferenciándose de la estandarización de los hoteles convencionales.

2.1.1.3 Adaptación del Hotel Boutique al Enfoque de Bienestar

El hotel boutique se adapta al enfoque de bienestar mediante la creación de un entorno relajante, diseñando espacios que promueven la tranquilidad y la desconexión. Se desarrollan programas de bienestar personalizados, incluyendo planes de alimentación

saludable, actividades de mindfulness y terapias holísticas adaptadas a cada huésped. Se integra elementos naturales, utilizando materiales naturales, jardines y espacios al aire libre para conectar con la naturaleza, creando así una experiencia integral de bienestar.

2.1.2 Definición de Bienestar en el Contexto de la Hospitalidad

2.1.2.1 Bienestar Físico

En el contexto de la hospitalidad, y específicamente en el hotel, el bienestar físico se refiere a programas y servicios que promueven la salud del cuerpo. Esto incluye la alimentación saludable, con dietas equilibradas, menús personalizados y opciones orgánicas. La actividad física es fundamental, con clases de yoga, pilates, senderismo y otras actividades al aire libre. Se ofrecen terapias de relajación, como masajes, tratamientos de spa y baños termales. Según la OMS, la actividad física regular y una alimentación saludable son fundamentales para prevenir enfermedades crónicas, un principio que se aplica en el hotel.

2.1.2.2 Bienestar Mental y Emocional

El bienestar mental y emocional se enfoca en mindfulness y meditación, con clases y espacios dedicados a la práctica de la atención plena. Se ofrecen terapias de relajación, como aromaterapia, musicoterapia y terapias de sueño. Se promueve la desconexión digital, con espacios libres de dispositivos electrónicos y programas de desintoxicación digital. Según el MSP, los trastornos de ansiedad y depresión han aumentado en los últimos años, lo que subraya la necesidad de programas de bienestar mental, una necesidad que el hotel busca satisfacer.

2.1.2.3 Principales Tratamientos y Programas de Bienestar

El hotel ofrece diversos tratamientos y programas de bienestar, incluyendo programas de nutrición personalizados, actividades de mindfulness y meditación, terapias holísticas y programas de desintoxicación digital. Los programas de nutrición ofrecen planes de alimentación adaptados a las necesidades individuales. Las actividades de mindfulness y meditación incluyen clases y talleres para reducir el estrés y mejorar la concentración. Las terapias holísticas abarcan masajes, aromaterapia, reflexología y otras terapias naturales. Los programas de desintoxicación digital ofrecen retiros y actividades para desconectar de la tecnología.

2.1.3 Experiencia Psicológica en los Hoteles de Bienestar

2.1.3.1 Impacto de la Experiencia en el Bienestar Emocional y Mental

La experiencia en el hotel de bienestar boutique puede reducir el estrés, mejorar el estado de ánimo y promover la relajación. El entorno, el servicio y las comodidades contribuyen a generar sensaciones de bienestar y desconexión. Según Alves y Marques (2019), los hoteles que integran experiencias enfocadas en la relajación y el autocuidado tienen un impacto positivo en la salud mental, un principio que se aplica en el enfoque del hotel.

2.1.3.2 La Influencia del Entorno en la Recuperación y el Bienestar

El diseño de interiores, la iluminación, los colores y los materiales influyen en el estado de ánimo y la relajación. La funcionalidad de los espacios y la incorporación de elementos naturales promueven el bienestar. Según la Universidad ORT Uruguay, el diseño de interiores influye en la calidad de vida y crea entornos saludables, una premisa que guía el diseño del hotel.

2.1.3.3 Elementos que Generan una Experiencia Transformadora

Una experiencia transformadora en el hotel se construye a partir de la personalización del servicio, la interacción emocional, el diseño de espacios inmersivos y la sostenibilidad. "las emociones influyen directamente en la percepción del servicio y en el nivel de satisfacción del cliente" (Alves & Marques, 2019). La innovación y la adaptabilidad permiten que los espacios turísticos evolucionen según las expectativas del usuario, una filosofía que se adopta en el proyecto.

CAPÍTULO III: TERAPIAS Y MÉTODOS DE RECUPERACIÓN

El hotel de bienestar boutique ofrece una variedad de terapias y métodos de recuperación diseñados para complementar la experiencia de bienestar integral de los huéspedes. Estas terapias se enfocan en promover la salud física, mental y emocional, permitiendo a los huéspedes alcanzar un estado de equilibrio y revitalización.

3.1 Arteterapia: Beneficios y Aplicaciones en la Recuperación

La arteterapia, como herramienta terapéutica, tiene un impacto significativo en la recuperación de la salud mental y emocional de los pacientes. Según Dumas y Aranguren (2013), esta práctica, cuando se lleva a cabo en ambientes seguros y de confianza, no solo favorece el desarrollo personal, sino que también mejora el bienestar físico y psíquico. Los beneficios son evidentes en diversos contextos, ya sea en personas que enfrentan patologías mentales severas, enfermedades crónicas como el cáncer o el HIV, o incluso en quienes presentan dificultades en el aprendizaje. A través de la expresión artística, los pacientes pueden conectar con sus emociones reprimidas, liberar tensiones, aumentar su autoestima y generar una sensación de autorrealización, factores fundamentales en cualquier proceso de recuperación. Además, la arteterapia promueve la creación de una identidad positiva y una mayor integración emocional, lo que facilita el manejo de conflictos internos y favorece la reconciliación con el entorno.

3.2 Meditación y Mindfulness: Efectos en la Salud Mental

La meditación y el mindfulness tienen efectos positivos demostrados en la salud mental, ya que reducen el estrés y mejoran el bienestar emocional. Estas prácticas promueven una mayor autoconsciencia, permitiendo a las personas conectar mejor con sus emociones, pensamientos y sensaciones corporales. Además, incrementan la capacidad de concentración,

favoreciendo la toma de decisiones y la regulación emocional. A largo plazo, también contribuyen al desarrollo de resiliencia ante situaciones estresantes, mejorando la capacidad para enfrentar desafíos de manera equilibrada.

3.3 Sueroterapia y Nutrición como Complemento en Procesos de Bienestar

La sueroterapia es una práctica que complementa los procesos de bienestar al suministrar nutrientes esenciales directamente al cuerpo mediante infusiones intravenosas. Esta técnica mejora la energía, fortalece el sistema inmunológico y facilita la eliminación de toxinas, promoviendo así una recuperación más rápida y un bienestar general. Es especialmente útil para tratar fatiga, dolores musculares y otros síntomas derivados de la acumulación de toxinas, ayudando a equilibrar el cuerpo a nivel físico y mental.

La nutrición juega un papel crucial en los procesos de bienestar al proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para optimizar la eliminación de toxinas. Una dieta rica en antioxidantes, vitaminas, minerales y fibra ayuda a limpiar el sistema digestivo, mejorar la función hepática y fortalecer el sistema inmunológico. Al incorporar alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras y superalimentos, se puede mejorar el bienestar general y facilitar la regeneración celular, complementando así otras terapias para lograr un cuerpo más equilibrado y saludable.

CAPÍTULO IV: Diseño y Modelos Operativos en Hoteles de Bienestar

4.1 Infraestructura y Espacios Clave

4.1.1 Diseño arquitectónico para un ambiente de sanación.

El diseño arquitectónico para un ambiente de sanación debe priorizar la conexión entre el espacio y el bienestar emocional. Elementos como la iluminación y ventilación

naturales, la biofilia y el uso de materiales adecuados contribuyen a reducir la fatiga mental y mejorar el confort. La flexibilidad en los espacios permite equilibrar la interacción social y la privacidad, adaptándose a las necesidades de cada persona. Además, la integración de áreas al aire libre y la planificación urbana saludable refuerzan el impacto positivo en la salud mental y el bienestar general.

4.1.2 Elementos clave en la experiencia sensorial del huésped.

La experiencia sensorial del huésped en un hotel es un factor determinante en su nivel de satisfacción y en su decisión de regresar o recomendar el alojamiento. Los siguientes elementos son clave:

- Iluminación:
 - La iluminación adecuada puede transformar los espacios, proporcionando confort y funcionalidad según la actividad y el momento del día (Canary Technologies, 2024).
 - Se busca una iluminación que se adapte a las necesidades de relajación y revitalización del huésped.
- Aromas:
 - El uso de fragancias agradables genera una experiencia más placentera, ya que el olfato evoca emociones y recuerdos (Reimagine IT, 2024).
 - Se busca usar aromas naturales, y relajantes.
- Biofilia:
 - La incorporación de elementos naturales mejora el bienestar de los huéspedes al reducir el estrés y aumentar la sensación de relajación (Canary Technologies, 2024).
 - Se integran plantas, materiales naturales, y vistas hacia espacios naturales.
- Texturas y Acústica:
 - La selección de materiales cálidos y texturas confortables, junto con una adecuada gestión del sonido, contribuyen a una estancia más placentera (Reservas Directas, 2024).
 - Se busca un ambiente tranquilo, y con materiales que inviten a la relajación.

4.2 Casos de Éxito y Referencias

4.2.1 Ejemplos de hoteles de bienestar reconocidos internacionalmente.

4.2.1.1 Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa, Tailandia

El Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa se destaca como un referente internacional debido a su enfoque holístico del bienestar. Este resort ha logrado integrar con éxito las tradiciones de bienestar tailandesas con la medicina moderna, ofreciendo programas personalizados en su Ayurah Wellness Centre. Además, su compromiso con la sostenibilidad y las prácticas ecológicas lo posiciona como un modelo a seguir en el turismo de bienestar responsable. La capacidad de este resort para combinar el bienestar con la sostenibilidad y la cultura local lo convierte en un ejemplo inspirador para el desarrollo de nuestro hotel, mostrando cómo se pueden ofrecer experiencias de lujo que también respetan el medio ambiente y promueven la salud integral.



Figura 7. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa



Figura 8. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa



Figura 9. Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa

4.2.1.2 Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

Fairmont The Palm se ha consolidado como un referente en la industria hotelera de bienestar gracias a su galardonado spa, Serenity – The Art of Wellbeing. Este spa ofrece una experiencia holística con terapias de sanación personalizadas, lo que demuestra un alto nivel de atención al bienestar individual. Además, su amplia gama de instalaciones y opciones gastronómicas de alta calidad lo convierten en un destino de bienestar completo. La capacidad de este resort para combinar lujo con una oferta de bienestar integral muestra un modelo a seguir para nuestro hotel, ilustrando cómo se puede ofrecer una experiencia de alta gama que también prioriza la salud y el bienestar de los huéspedes.

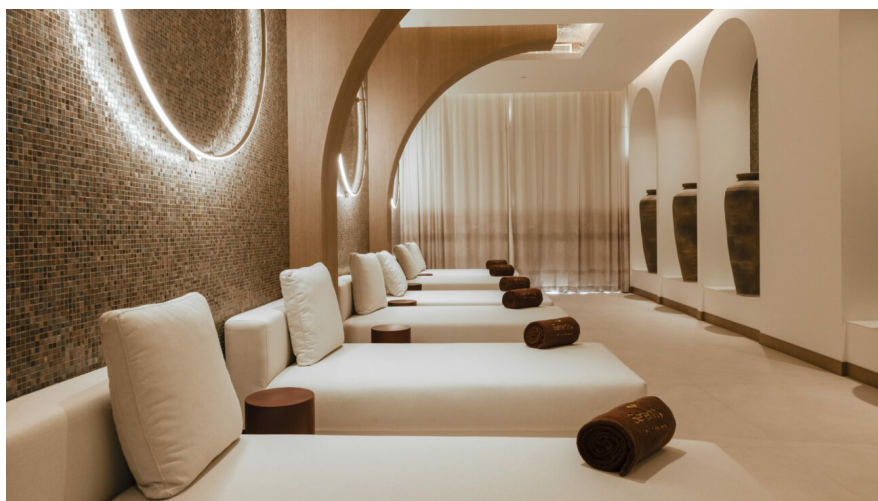


Figura 10. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos



Figura 11. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

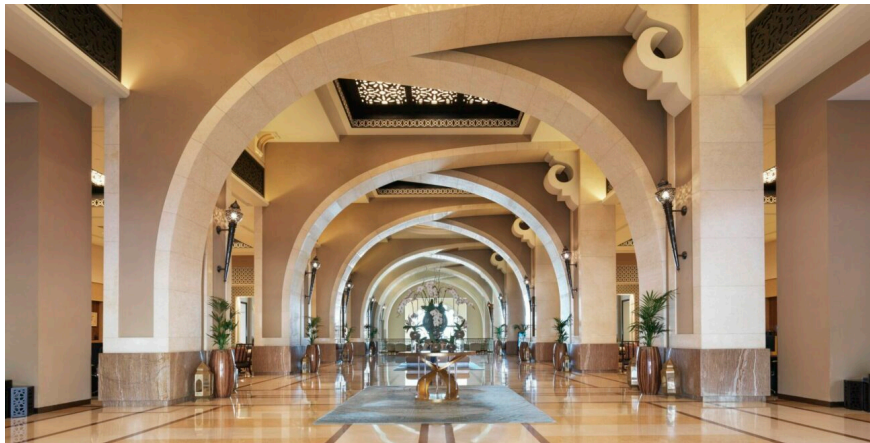


Figura 12. Fairmont La Palma, Emiratos Árabes Unidos

4.2.1.3 Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia

El Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne se distingue por su enfoque en combinar tratamientos modernos con prácticas tradicionales, ofreciendo terapias de última tecnología y programas de sanación personalizados. Este hotel ha sabido integrar la tecnología con las tradiciones en un entorno de lujo y sostenibilidad, utilizando tecnologías como agua ozonizada. Su compromiso con la sostenibilidad, mediante el uso de tecnologías respetuosas con el medio ambiente, lo hace un referente en bienestar y cuidado del medio ambiente. Su enfoque en la integración de tecnología y tradiciones en un entorno de lujo y sostenibilidad lo convierte en un modelo a seguir, mostrando cómo se pueden combinar la innovación y el respeto por el medio ambiente en un hotel de bienestar.



Figura 13. Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia



Figura 14. Hotel Le Cep & Spa Holístico Marie de Bourgogne, Francia

4.2.1.4 Viluz, España

Viluz Wellbeing Resort se destaca como un santuario de bienestar que se enfoca en la reconexión con la esencia interior a través de programas personalizados, yoga, meditación y terapias holísticas. Este resort ha logrado crear un ambiente de paz y tranquilidad, inspirando a los huéspedes a reconectar consigo mismos. Su diseño inspirado en la naturaleza, el uso de materiales locales y su compromiso con la sostenibilidad lo hacen un ejemplo de bienestar en armonía con el entorno. Su enfoque en la conexión con la naturaleza y la personalización de la experiencia de bienestar lo hacen un ejemplo inspirador, demostrando cómo se puede crear un espacio que promueva la relajación y la renovación personal.



Figura 15. Viluz Wellbeing Resort



Figura 16. Viluz Wellbeing Resort



Figura 17. Viluz Wellbeing Resort

CONCLUSIÓN

El desarrollo del proyecto logró consolidar una propuesta espacial coherente con la idea de bienestar entendida como un proceso cíclico y no lineal. A partir de la organización jerárquica basada en círculos concéntricos, tanto el spa como el hotel se articulan bajo una misma lógica espacial que refuerza el carácter continuo del proceso de sanación y transformación. Esta distribución permitió dividir el edificio en dos bloques principales: uno dedicado exclusivamente al spa y otro al hotel, manteniendo una conexión conceptual y formal entre ambos.

La planta baja fue destinada a las áreas públicas y comerciales, como retail, restaurante y ciertas habitaciones, funcionando como punto de recepción y acceso. En el primer nivel se ubican las zonas enfocadas en la **liberación**, etapa inicial del proceso de autocuidado y limpieza tanto física como emocional. Finalmente, el segundo nivel alberga las áreas dedicadas a la **transformación**, donde el usuario atraviesa una experiencia más introspectiva y profunda. Esta secuencia ascendente no solo responde a una lógica funcional, sino que también refuerza simbólicamente el recorrido de renacer que vive cada individuo dentro del espacio, en una experiencia multisensorial, íntima y guiada por la arquitectura.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, C. A., & Marques, R. B. (2019). Hospitalidad, emociones y experiencias en los servicios turísticos. *Revista Dimensiones Turísticas*, (10), 28–37. <https://www.redalyc.org/journal/1807/180760431003/html/>

Archpr. (2024, agosto 30). Arquitectura y salud: Cómo el diseño de espacios puede mejorar la calidad de vida. *Arch 360*. <https://arch360.com.ar/arquitectura-y-salud-como-el-diseno-de-espacios-puede-mejorar-la-calidad-de-vida/>

Brasil, E. A. (2024, marzo 7). Arquitectura y salud: ¿Cómo el espacio impacta el bienestar emocional? *ArchDaily en Español*. <https://www.archdaily.cl/cl/966302/arquitectura-y-salud-como-el-espacio-impacta-el-bienestar-emocional>

Body Good Food. (s. f.). *21 day detox*. <https://www.bodygoodfood.com.au/21daydetox>

Carvajal, R. R., & de Rivas Hermosilla, S. (2011). Los procesos de estrés laboral y desgaste profesional (burnout): Diferenciación, actualización y líneas de intervención. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 57, 49–62.

El Palasiet Benicàssim. (2025, febrero 7). *Retiro detox en España: Depuración y bienestar frente al mar*. <https://palasiet.com/programas/detox/>

Healing Hotels of the World. (2023, octubre 17). *Hotel Le Cep – Francia – Healing Hotels of the World*. <https://healinghotelsoftheworld.com/hotels/hotel-le-cep/>

Healing Hotels of the World. (2024, octubre 18). *Fairmont The Palm – EAU – Healing Hotels of the World*. <https://healinghotelsoftheworld.com/hotels/fairmont-the-palm/>

Healing Hotels of the World. (2025a, enero 17). *Viluz – España – Healing Hotels of the World*. <https://healinghotelsoftheworld.com/hotels/viluz/>

Healing Hotels of the World. (2025b, enero 30). *Aleenta Phuket-Phang Nga Resort & Spa – Healing Hotels of the World*. <https://healinghotelsoftheworld.com/hotels/aleenta-phuket-phang-nga-resort-spa/>

Hinojosa, V. (2014, mayo 1). Hoteles Detox o cómo lograr la desintoxicación digital. *Hosteltur*. https://www.hosteltur.com/150460_hoteles-detox-como-lograr-desintoxicacion-digital.html

Lagos, A. (2024, junio 13). 10 consejos para cuidar el bienestar de los huéspedes. *Mews*. <https://www.mews.com/es/blog/el-bienestar-de-tus-huespedes>

Luján, M., Ortiz, A., Caballero, C., & Ovando, C. (s. f.). Factores determinantes de la competitividad en hoteles boutique. *Revista de Ciencias Sociales*, 25(1), 100–

115. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-90362019000100100&script=sci_arttext

Mayo Clinic. (s. f.). *Cómo influye el estrés en tu cuerpo y en tu conducta*. <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

MedCart. (s. f.). *Benefits of cleansing your body: DETOX*. <https://medcart.com.au/blog/benefits-of-cleansing-your-body-detox/>

Milla-León, F. (s. f.). Detox digital en hoteles y cómo aplicarlo en beneficio de sus huéspedes. *Hotevia*. <https://hotevia.info/detox-digital-en-hoteles-y-como-aplicarlo-en-beneficio-de-sus-huespedes/>

Regenero. (s. f.). *Sueroterapia y terapia detox*. <https://www.regenero3.com/blog/post/sueroterapia-y-terapia-detox/>

Robinson, L., Smith, M., & Segal, J. (2024, febrero 21). Síntomas, signos y causas del estrés. *HelpGuide.org*. <https://www.helpguide.org/es/estres/sintomas-signos-y-causas-del-estres>

SHA Wellness Clinic. (2022, marzo 4). *Detox your mind!*. *SHA Magazine*. <https://shawellness.com/shamagazine/en/detox-your-mind/>

SHA Wellness Clinic. (2024, septiembre 24). *Nuestra historia*. <https://shawellness.com/es/nuestra-historia/>

SHA Wellness Clinic. (s. f.). *7 nights SHA detox & weight loss cure Spain. Spa in Spain*. <https://www.spa-in-spain.com/hotels-and-spas/hotel/sha-wellness-clinic/7-night-sha-weight-loss-cure/>

SL, O. S. (s. f.). *Gestión de la experiencia del huésped*. *Omnitec Systems*. <https://www.omnitecsystems.es/omni/blog/gestion-de-la-experiencia-del-huesped>

Universidad ORT Uruguay. (s. f.). *Día Mundial del Diseño de Interiores: Impacto del diseño de interiores en nuestro bienestar*. <https://fa.ort.edu.uy/blog/dia-mundial-del-diseno-de-interiores-impacto-en-nuestro-bienestar>

Vaca, D. (2024, octubre 10). ¿Cuál es la diferencia entre hotel boutique y hotel? *Casa Gangotena Hotel Boutique en Quito*. <https://www.casagangotena.com/es/blog/alojamiento/diferencia-entre-hotel-boutique-y-hotel/>

Valenzuela, M., & Darlington, D. (2024, septiembre 25). Expanding new frontiers: Redefining hospitality in Latin America. *Gensler*. <https://www.gensler.com/blog/redefining-hospitality-in-latin-america>

Van De Walle, G. (2023, noviembre 14). What is a full-body detox? *Healthline*. <https://www.healthline.com/nutrition/how-to-detox-your-body>