

FACULTAD DE INGENIERÍA

Escuela Académico Profesional de Arquitectura

Tesis

**Centro holístico sustentable de terapias alternativas
para mitigar el estrés crónico, Quequeña - Arequipa
2022**

Jose Enrique Morante Manrique

Para optar el Título Profesional de
Arquitecto

Arequipa, 2023

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TESIS

A : Felipe Gutarra Meza
Decano de la Facultad de Ingeniería

DE : Mayra Roxelana Butron Quispe
Asesor de tesis

ASUNTO : Remito resultado de evaluación de originalidad de tesis

FECHA : 13 de Octubre de 2023

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para saludarlo y en vista de haber sido designado asesor de la tesis titulada: "CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022", perteneciente al/la/los/las estudiante(s) Morante Manrique Jose Enrique, de la E.A.P. de Arquitectura; se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 19 % de similitud (informe adjunto) sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía SI NO
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores (N° de palabras excluidas:) SI NO
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante SI NO

En consecuencia, se determina que la tesis constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad.

Recae toda responsabilidad del contenido de la tesis sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios de legalidad, presunción de veracidad y simplicidad, expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales – RENATI y en la Directiva 003-2016-R/UC.

Esperando la atención a la presente, me despido sin otro particular y sea propicia la ocasión para renovar las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



Asesor de tesis

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD

Yo, Jose Enrique Morante Manrique, identificado(a) con Documento Nacional de Identidad No. 72215408, de la E.A.P. de Arquitectura de la Facultad de Ingeniería de la Universidad Continental, declaro bajo juramento lo siguiente:

1. La tesis titulada: "**CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022**", es de mi autoría, la misma que presento para optar el Título Profesional de Arquitecto.
2. La tesis no ha sido plagiada ni total ni parcialmente, para la cual se han respetado las normas internacionales de citas y referencias para las fuentes consultadas, por lo que no atenta contra derechos de terceros.
3. La tesis es original e inédita, y no ha sido realizado, desarrollado o publicado, parcial ni totalmente, por terceras personas naturales o jurídicas. No incurre en autoplagio; es decir, no fue publicado ni presentado de manera previa para conseguir algún grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados son reales, pues no son falsos, duplicados, ni copiados, por consiguiente, constituyen un aporte significativo para la realidad estudiada.

De identificarse fraude, falsificación de datos, plagio, información sin cita de autores, uso ilegal de información ajena, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a las acciones legales pertinentes.

09 de 10 de 2023.



José Enrique Morante Manrique

DNI. No. 72215408

TESIS PRE GRADO

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%	18%	2%	11%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	www.slideshare.net Fuente de Internet	1%
7	vsip.info Fuente de Internet	1%
8	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unam.mx Fuente de Internet	<1%

10	concepto.de Fuente de Internet	<1 %
11	cuidateplus.marca.com Fuente de Internet	<1 %
12	elbuho.pe Fuente de Internet	<1 %
13	Submitted to Universidad del Istmo de Panamá Trabajo del estudiante	<1 %
14	www.archdaily.pe Fuente de Internet	<1 %
15	alc-noticias.net Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
17	pharmacoserias.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
18	Submitted to Universidad Francisco de Vitoria Trabajo del estudiante	<1 %
19	repositorioinstitucional.uson.mx Fuente de Internet	<1 %
20	Submitted to Universidad Nacional Abierta y a Distancia, UNAD,UNAD Trabajo del estudiante	<1 %

21	Submitted to usach Trabajo del estudiante	<1 %
22	Submitted to Universidad San Francisco de Quito Trabajo del estudiante	<1 %
23	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	prezi.com Fuente de Internet	<1 %
26	www.yellowwiz.com Fuente de Internet	<1 %
27	profesorafabiolacoronado.blogspot.com Fuente de Internet	<1 %
28	repositorio.unjfsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	repositorio.ug.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	www.significados.com Fuente de Internet	<1 %
32	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	

		<1 %
33	cdn.uc.assets.prezly.com Fuente de Internet	<1 %
34	repositorio.uncp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
35	1library.co Fuente de Internet	<1 %
36	ginecobs2023.sld.cu Fuente de Internet	<1 %
37	www.senado.cl Fuente de Internet	<1 %
38	zagan.unizar.es Fuente de Internet	<1 %
39	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
40	core.ac.uk Fuente de Internet	<1 %
41	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
42	repositorioacademico.upc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
43	www.medicinalliure.com Fuente de Internet	<1 %

44	www.jornada.com.mx Fuente de Internet	<1 %
45	repositorio.uns.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	www.miunespace.une.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1 %
48	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
49	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola Trabajo del estudiante	<1 %
50	Submitted to University of Wales central institutions Trabajo del estudiante	<1 %
51	www.produccioncientificaluz.org Fuente de Internet	<1 %
52	Submitted to National University College - Online Trabajo del estudiante	<1 %
53	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1 %

54	repositorio.pucesa.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
55	www.plataformaarquitectura.cl Fuente de Internet	<1 %
56	biblioteca2.ucab.edu.ve Fuente de Internet	<1 %
57	bindani.izt.uam.mx Fuente de Internet	<1 %
58	es.slideshare.net Fuente de Internet	<1 %
59	Submitted to Universidad Anahuac México Sur Trabajo del estudiante	<1 %
60	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %
61	repositorio.unu.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
62	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
63	ruizhealytimes.com Fuente de Internet	<1 %
64	DELGADO SARMIENTO PAVEL KEWIN. "DIA del Proyecto Instalación de Grifo de Miguel	<1 %

Angel Ccoa Gómez-IGA0008401", R.G.R. N°
016-2011-GRA/ARMA, 2022

Publicación

65	paleodiversitas.org Fuente de Internet	<1 %
66	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
67	tesis.unsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
68	www.science.gov Fuente de Internet	<1 %
69	apirepositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
70	repositorio.autonoma.edu.co Fuente de Internet	<1 %
71	repositorio.umsa.bo Fuente de Internet	<1 %
72	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
73	www.blogdomacedo.com.br Fuente de Internet	<1 %
74	www.sabiia.cnptia.embrapa.br Fuente de Internet	<1 %
75	bibliotecadigital.fia.cl Fuente de Internet	<1 %

76	fdocuments.ec Fuente de Internet	<1 %
77	google.redalyc.org Fuente de Internet	<1 %
78	ovacen.com Fuente de Internet	<1 %
79	psicoenergeticas.com Fuente de Internet	<1 %
80	redradiove.com Fuente de Internet	<1 %
81	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
82	www.hbanoticias.pe Fuente de Internet	<1 %
83	www.ipu.org Fuente de Internet	<1 %
84	www.lacasadelaalergico.com Fuente de Internet	<1 %
85	www.vidasilvestre.org.ar Fuente de Internet	<1 %
86	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 31 (2015)", Brill, 2017 Publicación	<1 %

87	NAKAMURA CONSULTORES SAC - NAKCSAC. "Segunda Actualización del Plan de Manejo Ambiental del DAP del Predio Callao-IGA0016805", R.D. N° 00125-2022-PRODUCE/DGAAMI , 2022 Publicación	<1 %
88	Romero, Ramona A., Gonzalo Bojórquez, Maríã Corral, and Ricardo Gallegos. "Energy and the occupant's thermal perception of low-income dwellings in hot-dry climate: Mexicali, México", Renewable Energy, 2013. Publicación	<1 %
89	aleph.org.mx Fuente de Internet	<1 %
90	dspace.ups.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
91	es.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
92	es.unionpedia.org Fuente de Internet	<1 %
93	issuu.com Fuente de Internet	<1 %
94	rdu.unc.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
95	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %

96	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
97	repository.unipiloto.edu.co Fuente de Internet	<1 %
98	vidasana.org Fuente de Internet	<1 %
99	www.bancomundial.org Fuente de Internet	<1 %
100	www.graciasdr.com Fuente de Internet	<1 %
101	www.sunsetmiami.org Fuente de Internet	<1 %
102	www.todomardelplata.com Fuente de Internet	<1 %
103	centromedicoabc.com Fuente de Internet	<1 %
104	"Inter-American Yearbook on Human Rights / Anuario Interamericano de Derechos Humanos, Volume 16 (2000)", Brill, 2004 Publicación	<1 %
105	estudiantesunesur.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Apagado
Excluir bibliografía Apagado

Excluir coincidencias Apagado

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias a mi familia entera porque me apoyo en todo el trayecto a que termine mi carrera de arquitectura.

Agradezco enormemente a mis abuelos y padres los cuales fueron un gran motivo, deseo que me vean un profesional en la carrera que más amo. Muchas gracias

DEDICATORIA

Mi tesis se la dedicó a Dios por nunca dejar que me rinda y apoyarme en los momentos difíciles.

A mis padres Gabino y Rosa, quienes siempre me apoyaron en todo momento y mis abuelos por ser mis apoyos incondicionales, mis tías por sus grandes consejos y mis hermanos por siempre ayudarme cuando más lo necesite.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	I
AGRADECIMIENTOS	II
DEDICATORIA	III
ÍNDICE.....	IV
ÍNDICE DE TABLAS	VII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN	XI
ABSTRACT.....	XII
INTRODUCCIÓN	XIII
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO.....	1
1.1. Planteamiento y formulación del problema	1
1.1.1. Planteamiento del problema	1
1.1.2. Formulación del problema.....	3
1.2. Objetivos	3
1.2.1. Objetivo general	3
1.2.2. Objetivos específicos	3
1.3. Justificación e importancia.....	4
1.3.1. General.....	4
1.4. Hipótesis y descripción de variables	4
1.4.1. Hipótesis general	4
1.4.2. Hipótesis específicas.....	4
1.4.3. Descripción de Variables.....	5
1.4.4. Matriz de consistencia	5
1.4.5. Operacionalización de Variables	5
CAPÍTULO II.....	7
MARCO TEÓRICO.....	7
2.1. Antecedentes del problema	7
2.1.1. Antecedentes internacionales	7
2.1.2. Antecedentes nacionales.....	10
2.2. Bases teóricas	13
2.2.1. Centro Holístico Sostenible	13
2.2.2. Arquitectura Holística.....	18
2.2.3. Arquitectura Sostenible	22

2.2.4. Estrés y Estrés Crónico.....	25
2.3. Definición de términos básicos	38
2.4. Marco Normativo	39
CAPÍTULO III.....	41
METODOLOGÍA.....	41
3.1. Método y alcance de la investigación	41
3.1.1. Alcance de la investigación	41
3.2. Diseño de la Investigación	42
3.3. Población y muestra	42
3.3.1. Población	42
3.3.2. Muestra	42
3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos	43
CAPÍTULO IV.....	44
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	44
4.1. Resultados	44
4.1.1. Resultados inferenciales	51
4.1.2. Evaluación de la hipótesis general.....	52
4.1.3. Evaluación de la hipótesis específica 1	54
4.1.4. Evaluación de la hipótesis específica 2	56
4.1.5. Evaluación de la hipótesis específica 3	58
4.2. Discusión de resultados.....	60
CAPÍTULO V.....	62
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	62
5.1. Conclusiones	62
5.2. Recomendaciones.....	63
CAPÍTULO VI.....	64
MARCO CONTEXTUAL.....	64
6.1. Conclusión de referentes arquitectónicos.....	86
CAPÍTULO VII I.....	92
PROYECTO ARQUITECTÓNICO	92
7.1 Análisis de ubicación	92
7.1.1. Ubicación.....	92
7.1.2. Delimitación	92
7.2. Análisis socio cultural	93
7.2.1. Evolución urbana.....	93

7.2.2. Demografía	94
7.2.3. Dinámica poblacional	95
7.3. Análisis físico ambiental	96
7.3.1. Topografía	96
7.3.2. Estructura del suelo	96
7.3.3. Clima	97
7.3.4. Hidrografía.....	97
7.3.5. Flora.....	98
7.3.6. Fauna	99
7.4. Análisis físico urbano.....	100
7.4.1. Normatividad	100
7.4.2. Uso de suelo.....	101
7.4.3. Red vial.....	101
7.4.4. Edilicia.....	102
7.4.5. Infraestructura.....	105
7.4.6. Llenos y vacíos	108
7.5. Paisaje.....	111
7.5.1. Unidades del paisaje	111
7.5.2. Calidad ambiental	111
7.5.3. Valor visual.....	113
7.6. Elección del terreno.....	114
7.6.1. Análisis del terreno	114
7.6.2. Criterios de elección del terreno	120
7.7. Propuesta urbana	122
7.8. Concepto arquitectónico.....	123
7.8.1. Área de Influencia	124
7.8.2. Partido Arquitectónico y Premisas de Diseño	124
7.8.3. Estrategias de Diseño en el Proyecto.....	126
7.9. Usuarios.....	129
7.9.1. Usuarios	129
7.9.2. Rol y Actividades	130
7.10. Programa arquitectónico	107
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	112
ANEXOS	116

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Efectos de Estrés.....	XIV
Tabla 2: Indicadores Ecológicos de Luis Garrido.....	24
Tabla 3: Niveles sobre la variable independiente: Centro holístico sustentable de terapias alternativas.....	44
Tabla 4: Niveles sobre la dimensión 1: Accesibilidad.....	45
Tabla 5: Niveles sobre la dimensión 2: Factor ambiental.....	46
Tabla 6: Niveles sobre la dimensión 3: Práctica de terapias alternativas	47
Tabla 7: Niveles sobre la variable dependiente: Mitigar el estrés crónico	48
Tabla 8: Niveles sobre la dimensión 1: Bienestar personal e interpersonal	49
Tabla 9: Niveles sobre la dimensión 2: Bienestar físico.....	50
Tabla 10: Niveles sobre la dimensión 3: Estabilidad económico	51
Tabla 11: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis general.....	52
Tabla 12: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis general	52
Tabla 13: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis general	53
Tabla 14: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 1	54
Tabla 15: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 1 ..	54
Tabla 16: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 1	55
Tabla 17: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 2.....	56
Tabla 18: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2..	56
Tabla 19: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2	57
Tabla 20: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 3.....	58
Tabla 21: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2..	58
Tabla 22: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 3	59
Tabla 23: Resultado del Aspecto Urbano	86
Tabla 24: Resultado del Aspecto Funcional y Relación Paisaje Arquitectura.....	86
Tabla 25: Resultado del Aspecto Formal.....	87
Tabla 26: Resultado del Aspecto Físico Espacial	88
Tabla 27: Resultado del Aspecto Estructural.....	89
Tabla 28: Resultado del Aspecto de Sustentabilidad.....	90
Tabla 29: Estudio de Arborización - Terreno en Quequeña	117
Tabla 30: Cuadro de Criterios de Elección – Terreno en Quequeña	121
Tabla 31: Aforo del proyecto.....	130
Tabla 32: Actividades del Proyecto	130

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1: La visión holística.....	14
Ilustración 2: Lidar con el estrés.....	14
Ilustración 3: Centro Holístico de Tulum	15
Ilustración 4: Terapias Alternativas	16
Ilustración 5: Ejercicio adulto mayor.....	16
Ilustración 6: Alex Arteaga sentada meditando en su hogar.....	17
Ilustración 7: Meditación niños	17
Ilustración 8: La arquitectura holística	19
Ilustración 9: Luis Barragán.....	20
Ilustración 10: La fuente de los amantes.....	20
Ilustración 11: Casa de estudio	21
Ilustración 12: Naturaleza y ser humano	22
Ilustración 13: Sostenibilidad	22
Ilustración 14: Indicadores sostenibles de Luis Garrido.....	24
Ilustración 15: Malestar de Estrés.....	27
Ilustración 16: Personal de salud ayudando a paciente de covid19 en Kansas.....	28
Ilustración 17: Nivel de estrés.....	29
Ilustración 18: Cuadro de atención por edades año 2020	30
Ilustración 19: Cuadro de atención de estrés y consecuentes año 2020	30
Ilustración 20: Ficha Periodística año 2019.....	31
Ilustración 21: Ficha Periodística año 2020.....	32
Ilustración 22: Ficha Periodística año 2021	33
Ilustración 23: Control del espacio – Stephanie Robson	35
Ilustración 24: Recepción Cafetería Walnut Street Café	35
Ilustración 25: Área de mesas Cafetería Walnut Street Café.....	36
Ilustración 26: Niveles sobre la variable independiente: Centro holístico sustentable de terapias alternativas.....	44
Ilustración 27: Niveles sobre la dimensión 1: Accesibilidad.....	45
Ilustración 28: Niveles sobre la dimensión 2: Factor ambiental.....	46
Ilustración 29: Niveles sobre la dimensión 3: Práctica de terapias alternativas	47
Ilustración 30: Niveles sobre la variable dependiente: Mitigar el estrés crónico	48
Ilustración 31: Niveles sobre la dimensión 1: Bienestar personal e interpersonal	49
Ilustración 32: Niveles sobre la dimensión 2: Bienestar físico.....	50
Ilustración 33: Niveles sobre la dimensión 3: Estabilidad económico	51

Ilustración 34: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Centro Holístico Punto Zero.....	64
Ilustración 35: Ficha de Análisis / Lamina 2/1 – Centro Holístico Punto Zero.....	65
Ilustración 36: Ficha de Análisis / Lamina 2/2– Centro Holístico Punto Zero.....	66
Ilustración 37: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Centro Holístico Punto Zero.....	66
Ilustración 38: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Centro Holístico Punto Zero.....	67
Ilustración 39: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Casa Espiritual Arteaga	69
Ilustración 40: Ficha de Análisis / Lamina 2/1 – Casa Espiritual Arteaga	70
Ilustración 41: Ficha de Análisis / Lamina 2/2 – Casa Espiritual Arteaga	71
Ilustración 42: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Casa Espiritual Arteaga	72
Ilustración 43: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Casa Espiritual Arteaga	73
Ilustración 44: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Santuario Budista.....	74
Ilustración 45: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Santuario Budista.....	75
Ilustración 46: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Santuario Budista.....	76
Ilustración 47: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Santuario Budista.....	77
Ilustración 48: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Estudio para Yoga Kamadhenu	78
Ilustración 49: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Estudio para Yoga Kamadhenu	79
Ilustración 50: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Estudio para Yoga Kamadhenu	80
Ilustración 51: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Estudio para Yoga Kamadhenu	81
Ilustración 52: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Centro Contemplativo Windhover.....	82
Ilustración 53: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Centro Contemplativo Windhover.....	83
Ilustración 54: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Centro Contemplativo Windhover.....	84
Ilustración 55: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Centro Contemplativo Windhover.....	85
Ilustración 56: Ubicación Escala Territorial	92
Ilustración 57: Límites Distritales - Quequeña	93
Ilustración 58: Evolución Urbana - Quequeña.....	94
Ilustración 59: Topografía - Quequeña	96
Ilustración 60: Suelos - Quequeña	96
Ilustración 61: Temperatura - Quequeña	97
Ilustración 62: Hidrografía - Quequeña	98
Ilustración 63: Arborización - Quequeña.....	99
Ilustración 64: Plantas - Quequeña	99
Ilustración 65: Aves Silvestres - Quequeña	100
Ilustración 66: Animales Domésticos - Quequeña.....	100
Ilustración 67: Usos de Suelo - Quequeña.....	101
Ilustración 68: Sistema Vial - Quequeña	102

Ilustración 69: Altura de Edificación - Quequeña	103
Ilustración 70: Estado de Edificación - Quequeña.....	103
Ilustración 71: Materialidad de Edificación - Quequeña	104
Ilustración 72: Tipología de Edificación - Quequeña	105
Ilustración 73: Servicio de Agua Potable - Quequeña	105
Ilustración 74: Servicio de Desagüe - Quequeña	106
Ilustración 75: Servicio de Luz - Quequeña	106
Ilustración 76: Servicio de Internet- Quequeña	107
Ilustración 77: Nodos, Hitos y Sendas - Quequeña	110
Ilustración 78: Organización Espacial – Quequeña	108
Ilustración 79: Sistema de Espacios Abiertos – Quequeña.....	109
Ilustración 80: Sistema de Espacios Abiertos de Quequeña - Miradores	109
Ilustración 81: Sistema de Espacios Abiertos de Quequeña - Plaza Central	110
Ilustración 82: Patrones de Paisaje Vista Satelital - Quequeña	111
Ilustración 83: Patrones de Paisaje Vista Área - Quequeña.....	111
Ilustración 84: Rio Quequeña - Quequeña.....	112
Ilustración 85: Cerro Sonccamarca - Quequeña	112
Ilustración 86: Vista del Cerro Sonccamarca y Parcelas - Quequeña	112
Ilustración 87: Vista de las Andenerías y Parcelas - Quequeña.....	113
Ilustración 88: Vista Panorámica - Quequeña	113
Ilustración 89: Síntesis de Valor Paisajístico - Quequeña	114
Ilustración 90: Ubicación y Accesibilidad - Terreno en Quequeña.....	114
Ilustración 91: Ubicación - Terreno en Quequeña.....	115
Ilustración 92: Topografía - Terreno en Quequeña.....	116
Ilustración 93: Topografía Editada - Terreno en Quequeña	116
Ilustración 94: Canal de regadío - Terreno en Quequeña	116
Ilustración 95: Gaviones - Terreno en Quequeña	117
Ilustración 96: Arborización 2D - Terreno en Quequeña	120
Ilustración 97: Tiempo de llegada al terreno desde la Plaza Central.....	121
Ilustración 98: Propuesta de Integración Urbana – Characato a Quequeña.....	122
Ilustración 99: Área de Influencia del Proyecto	124

RESUMEN

La presente investigación de proyecto de tesis se fundamenta en el impacto del estrés crónico en la salud mental de la población arequipeña observada en los últimos años. Así también se explora como es que esta enfermedad afecta a los individuos hasta llegar a un punto extremos en el cual pueden atentar contra su salud física y mental, o también puede afectar indirectamente a su círculo social desencadenando así problemas de violencia, ansiedad y depresión.

El diseño de una edificación holística de terapias alternativas busca solucionar los posibles problemas de salud mental que genera el estrés crónico en la población desempleada y subempleada de Arequipa mediante la enseñanza y práctica de distintas actividades físicas y mentales que puedan aprender. Esto, acompañado de una gran extensión de área verde alejado de la ciudad y los ruidos, y también aprender un poco de la agricultura y así poder emplear sus propios huertos en casa para disminuir el gasto general en comida. De esta manera, el proyecto pretende ser un espacio de paz y tranquilidad en el cual se brindará una mejor calidad de vida, que contribuya a que los usuarios sean más conscientes de las decisiones que pueden tomar en el trayecto de su vida.

Así mismo, este proyecto puede ser considerado un espacio médico, y nace de la observación de la existencia de pocos espacios públicos con conexión natural y en buenas condiciones que transmitan serenidad. La falta de estos espacios públicos se debe al crecimiento urbano y la demanda de viviendas, y el poco interés de mantener áreas verdes dentro de la misma ciudad.

Palabras clave: centro holístico, estrés crónico.

ABSTRACT

This thesis research project shows the impact of chronic stress on the mental health of the population of Arequipa in recent years, and how this disease gradually affects the individual until it reaches a point where they consider that there is no more way out of their daily problems, where the individual can attempt against their physical and mental health or can also indirectly affect their social circle, thus triggering problems of violence, anxiety and depression.

The design of a holistic building of alternative therapies seeks to solve the mental health problems that generate chronic stress in the unemployed and underemployed population of Arequipa by teaching and practicing different physical and mental activities that they can learn, accompanied by a large expanse of green area away from the city and the noise, also learn a little of agriculture and thus be able to use their own gardens at home to reduce the general cost in food. In this way, the project aims to be a space of peace and tranquility which will provide a better quality of mental and physical health to be more aware of the decisions that one can take oneself in the journey of his life.

Also, this project that can be considered a medical space, is born from the study of the few public spaces with natural connection and in good conditions that transmit serenity in the time in which the individual makes use of the space, the lack of these public spaces is due to the urban growth and the demand for housing, and the little interest in maintaining green areas within the same city.

Key words: holistic center, chronic stress.

INTRODUCCIÓN

La ciudad de Arequipa está en un constante crecimiento económico y social. Esta situación provoca que la población deba moverse a ritmo del crecimiento de la misma ciudad, lo que a su vez genera una mayor demanda de trabajo por parte de las empresas privadas a la población adulta, así como a los menores de edad, y provoca que estos vayan acumulando deberes a lo largo del día y posiblemente a la semana. Esta sobrecarga de deberes hace que el cuerpo trabaje más de lo previsto, teniendo así pocas horas de descanso y más horas de concentración. Tomando en cuenta eso, la población que se ubica al medio, es la población que estudia y trabaja a la vez para poder subsistir, este sector de la población son los que se encuentran en estado de desempleo o subempleo y son a los que la empresa privada o pública demanda más esfuerzo laboral y mayor rendimiento en las horas de trabajo y hasta fuera de las horas de trabajo requerido, y más aun con el sueldo mínimo que la entidad pueda ofrecerle por ser personas sin estudios universitarios concluidos. Este sector de la población son los que más sobrecarga llevan a lo largo de sus vidas, acumulan estrés con el pasar del tiempo y esto puede conllevar a futuros problemas mentales o físicos, desencadenando así una serie de dolencias que pocas veces se atreven a decirlas por temor a ser despedidos, la falta de acudir a un profesional acorde al tema hace que el individuo con estas dolencias llegue a caer en depresión, ansiedad y violencia física.

La pandemia producida por la expansión del virus Covid19 desencadenó abruptamente el aumento de casos de estrés en la población arequipeña, debido a las restricciones sanitarias y el recorte de personal que hicieron numerosas empresas. Se desató una situación de inestabilidad para la población que busca maneras de subsistir sin un trabajo que le renumere la cantidad suficiente para el estilo de vida en la que estaban acostumbrados. Por lo tanto, existió una acumulación de estrés a niveles nunca antes visto, más aún con los centros médicos especializados cerrados temporalmente y el confinamiento dentro de sus hogares. La población entró en una crisis de estrés crónica sin darse cuenta, reflejada en los diferentes problemas personales de cada individuo, debido a la pérdida de algún familiar, pérdida de estudio por la falta de equipo de cómputo o red de internet y

la pérdida de empleo y la poca remuneración económica que las empresas brindaban aprovechándose de la pandemia.

Tabla 1: Efectos de Estrés

EFFECTOS DE ESTRÉS		
En el cuerpo	Estado de ánimo	Comportamiento
Dolor de cabeza	Ansiedad	Consumo de comida en exceso o por debajo de lo normal
Tensión o dolor muscular	Inquietud	Arrebatos de ira
Dolor en el pecho	Falta de motivación	Drogadicción o alcoholismo
Fatiga	Sentirse abrumado	Consumo de tabaco
Cambio en el deseo sexual	Irritabilidad o enojo	Aislamiento social
Malestar estomacal	Tristeza y depresión	Práctica de ejercicio con menos frecuencia

El trabajo investigativo consta de siete capítulos:

Capítulo I menciona el planteamiento del problema, problema general y específico, a partir de los cuales se disponen los objetivos. Se incluye también la justificación de la investigación e importancia y la hipótesis planteada.

Capítulo II menciona el marco teórico, donde los antecedentes internacionales y nacionales se consideran acorde al proyecto planteado, luego se incluyen las bases teóricas donde se desarrolla aspectos generales del tema y los términos básicos.

Capítulo III menciona la metodología y alcance de la investigación y su diseño, se selecciona la población considerada como es la desempleada y subempleada y se desarrollan mediante muestras y técnicas de recolección de datos.

Capítulo IV menciona los resultados y discusión, donde se plasmará el resultado de las técnicas empleadas para la recolección de datos.

Capítulo V menciona las conclusiones y recomendaciones de los resultados

Capítulo VI menciona el análisis de referentes arquitectónicos similares al proyecto planteado.

Capítulo VII menciona el desarrollo del proyecto arquitectónico, desde el análisis de sitio hasta premisas del proyecto.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Planteamiento y formulación del problema

1.1.1. Planteamiento del problema

El avance económico en Arequipa durante estos últimos años ha sido el principal factor influyente en salud mental y física de la población Arequipeña. Se pueden identificar las actividades que demandan un mayor uso del estado físico y mental, entre las cuales están las laborales, académicas y económicas; estas actividades requieren el uso de espacios abiertos adecuados para que las personas tengan la posibilidad de descansar de sus deberes diarios y así evitar una acumulación de deberes. Lamentablemente son pocas las áreas verdes o libres adecuadas que van quedando dentro del mismo entorno inmediato del centro de la ciudad por alta demanda de vivienda que dan prioridad a proyectos inmobiliarios de edificios multifamiliares de gran altura, pero con poca área libre de recreación dentro del mismo.

El estrés siempre estuvo presente en nuestra sociedad, especialmente en los habitantes que llevan un ritmo de vida atareado, pero se desarrolló un aumento en los últimos años por la competencia laboral y por el coronavirus, el temor de contagiarse y el confinamiento obligatorio provocó el incremento de problemas del sueño y en general de salud mental.

En el 2020, la psiquiatra del Hospital III Yanahuara la Dra. Karla Málaga, señaló que este problema psicológico se presenta en muchas familias, los trastornos del sueño son una de las formas de malestar más frecuentes en la vida adulta, que se puede solucionar optando por una serie de medidas que garanticen una vida sana física y mentalmente.

Uno de los problemas que suele presentarse en un contexto como el de una pandemia es el estrés, por la pérdida del trabajo y los problemas asociados a ello. Esta es la principal causa que las personas informan para presentar dificultades para dormir, lo que afecta su salud mental a corto y largo plazo.

Los síntomas más frecuentes producidos por el insomnio son la falta de sueño, cansancio, irritabilidad, dificultad para prestar atención, despertarse durante la noche, preocupaciones constantes respecto al sueño y aumento de errores o accidentes.

La doctora recomendó que es importante abordar el tema del estrés y la ansiedad para los problemas del sueño, cuidando la salud emocional, ello es posible al realizar ejercicios moderados, manteniendo un horario de sueño regular, consumir alimentos equilibrados y evitar el consumo del alcohol y tabaco en exceso, hacer del dormitorio un espacio apropiado de sueño saludable y evitar los dispositivos electrónicos con pantallas 1 ó 2 horas antes de ir a dormir.

Los bosques o los extensos espacios abiertos están relacionados al desarrollo de una mejor salud por el hecho de estar inmersos en la naturaleza con el mínimo contacto de construcciones que irrumpen su paisaje. Por este simple argumento el área de intervención fue elegido entre muchos otros, ubicado en la periferia del distrito de Quequeña de Arequipa, siendo su principal característica su entorno de extensas áreas libres de uso agrícola y del tipo de construcción dentro del distrito, siendo la mayor parte el uso de materiales nobles.

Como el estrés afecta a las personas:

El estrés puede afectar a las personas de manera emocional o física y mental. Esta enfermedad o trastorno puede ser detonante de otros malestares, en el año 2022 el Ministerio de Salud ha atendido:

- Casos de depresión 293,065
- Casos de ansiedad 179,338
- Casos de consumo de sustancias 42,206
- Casos de violencia 152,834

Como el estrés afecta a la ciudad:

El estrés afecta la convivencia vecinal, es consecuencia de un mayor índice de crecimiento en:

- Contaminación acústica (ruidos)
- Criminalidad
- Pobreza

1.1.2. Formulación del problema

1.1.2.1. Problema general

¿De qué manera un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?

1.1.2.2. Problemas específicos

¿De qué manera las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?

¿De qué manera las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?

¿De qué manera la participación activa por medio de bio huertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo general

Determinar de qué manera el diseño de un centro holísticos sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

1.2.2. Objetivos específicos

Determinar de qué manera las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Determinar de qué manera las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Determinar de qué manera la participación activa por medio de bio huertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

1.3. Justificación e importancia

1.3.1. General

Según la Dra. Karla Málaga (2020), psiquiatra del Hospital III Yanahuara, muchas familias presentan estrés, la alteración del sueño es una de las formas más frecuentes de malestar, afortunadamente se puede solucionar si se toman una serie de medidas como adoptar una vida sana física y mentalmente. Uno de los problemas generados por la reciente pandemia es el estrés crónico, que es la acumulación de preocupaciones, es el detonante para problemas más adversos hacia nuestra salud; como vendría hacer la ansiedad, depresión, insomnio y dolores musculares, los cuales afectan a la salud física y mental de los individuos, y si no se tratan a tiempo provocarían una serie de dolencias en cadena que afectaría nuestro desempeño en la vida diaria.

1.4. Hipótesis y descripción de variables

1.4.1. Hipótesis general

El diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

1.4.2. Hipótesis específicas

Las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022

Las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022

La participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022

1.4.3. Descripción de Variables

1.4.3.1. Variable Dependiente

Mitigación el estrés crónico

1.4.3.1. Variable Independiente

Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas

1.4.4. Matriz de consistencia

Ubicado en Anexos - Tabla

1.4.5. Operacionalización de Variables

Ubicado en Anexos - Tabla

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del problema

2.1.1. Antecedentes internacionales

I. Belem Guarneros L. (2019) en su tesis titulada “CENTRO HOLÍSTICO Y MEDICINA ALTERNATIVA: APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL EN EL DISEÑO ARQUITECTÓNICO COMO APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS, CUERNAVACA, MORELOS”, de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) expone:

Hoy en día, el vivir en zonas urbanas densamente pobladas, representa tener vidas agitadas y altamente demandantes. Las ciudades están llenas de estímulos sensoriales tales como el tráfico, el ruido, el tránsito, la contaminación, la densidad espacial, la territorialidad, entre otros. Por lo que no es de sorprender que el desenvolverse en entornos con estas características, sometan a quien los habita a infinidad de presiones para rendir al máximo, para destacar, para ser competitivos o tan sólo para afrontar situaciones inesperadas.

Existe un esfuerzo por parte de las dependencias del gobierno para atender la demanda de espacios públicos destinados a brindar la atención necesaria para la población, el cuidado y fortalecimiento de la salud; se promueven políticas públicas presentes en los planes de desarrollo federales, estatales, municipales y de alcaldías, en donde se ha priorizado la creación de edificios en dos rubros principalmente:

En el primero, encontramos edificaciones tales como hospitales, clínicas, centros de especialidades, etc. Edificios enfocados en la solución de estos y otros padecimientos, a través de tratamientos basados en la medicina occidental convencional. Es decir, por medio de la ingesta de fármacos y métodos invasivos (cirugías), para la mejora física del paciente.

En el segundo, encontramos los edificios de carácter recreativo, como son los centros deportivos, los gimnasios, las piscinas, etc. Éstos enfocados más en la prevención de enfermedades, basados en mantener una óptima condición física y actividad constante.

No obstante, ha sido poco el interés que se ha puesto en la creación de espacios públicos destinados en fortalecer la salud mental y espiritual de las personas. Ahora la gente requiere otro tipo de lugares, espacios diseñados y pensados más humanamente, que generen cambios benéficos para el cuidado de su salud y un buen estado mental, integralmente, holísticamente.

En conclusión, podemos afirmar de esta tesis que los gobiernos han sido mal instruidos en cómo enfrentar el tema de salud mental de su población, creyendo que era necesario más espacios de actividad física o centros de salud, cuando deben ser espacios más sensitivos que conecten con uno mismo y el entorno que lo rodea, donde no sientan la presión del día a día, un lugar donde puedan respirar libremente.

Tipo de Investigación: Aplicada - Teórica y de investigación, en este trabajo se expone de manera teórica un tema social referente al cuidado de la salud.

II. Leonora Bustamante S. (2013) en su proyecto de tesis titulada “HOSPITAL HOLÍSTICO GENERAL URBANO LOCAL “, presentado en la de la Universidad Latina de Costa Rica indica que:

La holística en la salud debe tener un enfoque nuevo, integrando alternativas de prevención y tratamiento humano, esto debido a que los servicios de salud presentan una creciente demanda por nuevas enfermedades y un estilo de vida cambiante.

Sin embargo, las distintas terapias holísticas no cuentan con una regulación porque se desarrollan en espacios poco recomendables y de manera desordenada. Todos estos factores en la calidad de espacio generan que el paciente sienta desconfianza del tratamiento.

Las nuevas tendencias en el diseño de hospitales apuestan por crear conciencia espacial, utilizando luz y ventilación natural, integrando paisaje y

naturaleza en los distintos espacios de recuperación dentro del recinto, los colores y materiales ayudan a que crear distintas sensaciones para el usuario.

El diseño de un hospital holístico puede ser el inicio para reformar el sistema actual de salud de la ciudad, así mismo mejorar los espacios donde se realicen las terapias no convencionales y convencionales (Bustamante, 2021).

En conclusión, podemos afirmar de esta tesis que se busca un nuevo enfoque para el diseño de centros de salud como hospitales, clínicas, postas, etc. Se busca infraestructuras que sean más armoniosas en sus interiores, donde el paciente pueda sentir que es un espacio relajado y único, donde no sienta la presión de su malestar en general.

Tipo de Investigación: Aplicada - Investigación de Campo, en este trabajo se busca el estudio de hospitales y clínicas, así como el entrevistar a profesionales especializados en la medicina holísticas y demás profesionales de salud.

III. Andrea Castro B. (2019) en su tesis titulada "CENTRO DE ATENCIÓN PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL EN JÓVENES Y ADULTOS IMPLEMENTANDO TÉCNICAS DE TERAPIAS DE INMERSIÓN EN GUAYMAS, SONORA" de la Universidad de Sonora-México señala que:

El ser humano cuenta con una necesidad básica que es la salud mental, esta cuando se combina con una actividad física adecuada se pueden lograr un equilibrio para realizar las actividades diaria en plenitud.

Los factores sociales, ambientales y psicológicos de cada individuo determinan el estado de salud mental. Condiciones como ansiedad, depresión, demencia u otros trastornos del desarrollo infantil también se incluyen.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), La salud mental se define como "el bienestar que una persona experimenta como resultado del buen funcionamiento de las dimensiones cognitivas, emocionales y conductuales y en última instancia del desarrollo óptimo del potencial personal para la convivencia, el trabajo y el ocio." (Castro, 2021, p. 6).

El riesgo de vida de las personas que padecen estas enfermedades les puede afectar a tal grado que lleven a pensar en atentar contra su salud o vida. Por lo

que crear espacios dirigidos a este grupo de personas sería un enorme aporte para contrarrestar este malestar a jóvenes y adultos en general, al mismo tiempo la sociedad contará con espacios donde se sientan seguros por su calidad espacial.

En conclusión, podemos afirmar de esta tesis que se deben diseñar espacios más acordes al problema a tratar como es el de salud mental en este grupo de personas, espacios donde se sientan protegidos y seguros, sin discriminación por factores externos hacia su persona.

Tipo de Investigación: Investigación de Campo y Documental, esta se basa en conocer el entorno, habitantes y realizar en cuentas, entrevistas, libros o artículos, revistas e internet.

2.1.2. Antecedentes nacionales

I. Leslie Calizaya V. (2020) en su proyecto de tesis titulada "CENTRO HOLÍSTICO PARA EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL" de la Universidad Nacional del Altiplano sostiene que:

En la región de Puno se presentan casos de enfermedades mentales como depresión, delincuencia, violencia y consumo de estupefacientes, y la población infantil presenta problemas básicos mentales. Se requiere que desde el diseño de espacios óptimos desarrollen y fortalezcan la inteligencia emocional de los infantes.

La región de Puno no cuenta con establecimientos de educación destinados al desarrollo de la inteligencia emocional, esto genera un déficit al desarrollo humano a nivel social (Calizaya, 2020, p. 23).

La arquitectura con su relación directa a las personas y apoyada en teorías holísticas pretende dar una solución a las necesidades humanas. El centro de desarrollo de inteligencia emocional debe tener como meta el conocimiento de las necesidades de las personas para dar a las soluciones espaciales, formales y funcionales del proyecto.

En conclusión, podemos afirmar que de esta tesis se deben tener conocimientos previos al concepto holístico y como implementarlo en centros educativos de la región de Puno, espacios y colores que ayuden a la población

infantil el enfrentar su salud mental para tener un óptimo desarrollo como persona desde pequeños.

Tipo de Investigación: Investigación Deductivo e Inductivo, deductivo porque se basa en proposiciones para llegar a un descubrimiento, e inductivo porque se basará en aplicar principios descubiertos en casos particulares.

II. Gabriela Pérez M. (2018) en su tesis titulada "CENTRO DE MEDICINA HOLÍSTICA EN CIENEGUILLA" de la Universidad Ricardo Palma, sostiene que:

El sistema de salud del Perú se vio paralizado por las huelgas y falta de implementos básicos, lo cual causó muchas dudas sobre la calidad en los centros de salud en general, que a su vez este género un aumento de estrés en los pacientes y familiares. Un aspecto importante para considerar es una arquitectura nueva en los centros de salud, una que rompa los esquemas del modo convencional.

La medicina natural ha tomado un mayor interés en los últimos años, gran sector de la población recurre donde naturistas para tratar su padecimiento el cual un médico con la medicina tradicional no les ha podido solucionar o les indicaban tratamientos a los cuales no podían acceder económicamente. Lamentablemente el desarrollo de las practicas naturistas se desenvuelven en espacios pocos óptimos y desorganizada, o que hace que los pacientes sientan desconfianza y limita la eficacia de los tratamientos a emplear.

Se intenta proyectar un buen manejo de medicinas alternativas, sin enfrentarla a la medicina tradicional, se busca principalmente que estas se complementen (Pérez, 2018, p. 1).

Se plantea que el diseño del centro de salud integral debe tener como objetivo concientizar sobre la reorganización pública y privada del sistema de salud, perfeccionar el espacio donde se desarrollen los tratamientos alternativos mediante el uso de luz y ventilación naturales, que los espacios de integren con el paisaje natural y el uso de materiales y colores, todos estos factores de diseño ayuden a reducir el nivel de estrés y generen confianza al paciente y población en general.

En conclusión, podemos afirmar que de esta tesis se debe replantear el cómo se tiene pensado diseñar espacios e infraestructuras de salud, espacios que conecten más con lo natural, áreas donde el ciudadano sienta que pueden tratar su padecimiento sin tener que recurrir a personas poco confiables. Implementar el conocimiento de la medicina holística e instruir a doctores a que sean más conocedores del tema.

Tipo de Investigación: Investigación Comparativo y de Campo, se basa en comparar los distintos centros de salud de países occidentales y orientales, de campo porque se realizará entrevistas a los profesionales del sector de salud.

III. Joao Gabriel M. María Sulca M. (2018) en su tesis titulada “CENTRO EDUCATIVO PÚBLICO CON ARQUITECTURA SOSTENIBLE EN LA CIUDAD DE CAJAMARCA” de la Universidad Ricardo Palma señala que:

El desarrollo poco sostenible provoca un cambio climático que se ve reflejado poco a poco en las ciudades, la mayoría de la población prefiere vivir en los centros de las ciudades y este crecimiento céntrico requiere que se luche constantemente por evitar una degradación ambiental.

Se debe dar importancia a las infraestructuras de educación, entender que estas deben ser eficientes en todos los aspectos posibles, como el aspecto social que es fundamental en el proceso de aprendizaje, ofrecer ambientes óptimos para el desarrollo académico correcto, concientizar al personal general de la institución como profesores, alumnos y personal de la institución al cuidado del medio ambiente. Una de las regiones del Perú como es Cajamarca contiene una de los mayores índices de bajo rendimiento escolar, el principal objetivo debe ser incitar a la población al cuidado del medio ambiente, diseñar edificaciones de calidad para que el estudiante tenga un mejor aprovechamiento académico y un mayor cuidado del medio ambiente desde pequeños.

Como conclusión, podemos afirmar que esta tesis invoca a educar desde pequeños a la población para tener una mayor consideración por el medio ambiente, mediante una buena infraestructura y áreas de estudio que ayuden a esa enseñanza. El tener una mejor enseñanza ambiental les garantizara el poder usar alternativas poco convencionales en su día a día y en su propio hogar.

Tipo de Investigación: Investigación Cuantitativa, este se basa en el análisis de teorías mediante un proceso metódico y sistemático, plantear la mejor solución posible apoyados en la información y datos relacionados al tema.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Centro Holístico Sostenible

Holismo

El holismo propone en términos simples, que ciertas propiedades de las cosas no se encuentran en sus elementos integrados, sino que aparecen cuando estos integran un todo.

Así lo definió el filósofo griego Aristóteles en su Metafísica: “El todo es más que la suma de sus partes” (ETECÉ, 2021).

Esta postura examina los sucesos desde el punto de vista de muchas interacciones y asume al sistema como un todo, que se comporta de manera diferente a la suma de sus partes. Por lo tanto, es el "todo" el que nos permite distinguir y comprender sus "partes", no al revés (Guarneros, 2019, p. 25). Este objetivo se aplica a diferentes campos del conocimiento, para perpetuar el conflicto de las ciencias que tratan los problemas como un todo indivisible.

La editorial ETECÉ nos menciona algunos posibles ejemplos del holismo:

- **La holo-medicina o medicina holística:** Cuyo enfoque básico no es buscar la curación en un solo punto afligido, como si fuera una repuesta, sino todo el funcionamiento del cuerpo encaminado a satisfacer, armonizar el cuerpo y restablecer algún equilibrio (ETECÉ, 2021).
- **La neurología holística:** Es la percepción del cerebro humano, viéndolo como un todo funcional, una relación recíproca y viendo como un error abordar cada región del órgano según su función específica (ETECÉ, 2021).
- **La interpretación holística:** Un hecho histórico puede ser abordado desde una interpretación específica y contextual, o más bien un proceso dentro del conjunto histórico de procesos interdependientes que conforman una dinámica global (ETECÉ, 2021).



Ilustración 1: La visión holística. Tomado de <http://definicion.de/holistica/>.

Holística, conocimientos y estrés

El estrés es enemigo de una vida saludable y lo peor que podemos cultivar si queremos contribuir a los preceptos de la plenitud. Esto no significa que debamos huir de los problemas, sino buscar un día a día en el que las preocupaciones no nos abrumen, tomar mejores decisiones y rodearnos de personas con las que podamos sentirnos bien (ETECÉ, 2021).



Ilustración 2: Lidar con el estrés. Tomado de Google imágenes.

Centro Holístico

Los Centros Holísticos, son espacios destinados a ofrecer actividades enfocadas al conocimiento personal del hombre. Esto a través de la práctica de disciplinas orientales, muchas de ellas basadas en concepciones de tipo espiritual. Están destinados a atender a prácticamente todas las personas, siempre y cuando estén en una edad apta para realizar las actividades físicas que se ofrecen, es por ello que la demanda de espacios arquitectónicos de este género va en crecimiento. Cada vez más personas de todas las edades están interesadas en participar en actividades que promuevan el bienestar personal.



Ilustración 3: Centro Holístico de Tulum. Tomado de <https://revistavisavis.com/el-centro-holistico-de-tulum-que-se-crea-sobre-la-marcha/>

Se consideran a las terapias o actividades holísticas a las naturales o complementarias que analizan al ser humano en general y tratan de buscar avivar las capacidades sanadoras naturales del cuerpo humano para que encuentre nuevamente su equilibrio.

Dentro de las distintas actividades tenemos como principales:

- Medicina Tradicional China
- Homeopatía
- Naturopatía
- Acupuntura
- Fitoterapia
- Masaje terapéutico

- Terapia floral
- Budismo
- Yoga
- El Reiki

Lo que estas actividades tienen en común es enfocarse en las energías vitales del cuerpo y lograr efectos curativos al restablecer la armonía del cuerpo, mente y espíritu. Puede ser utilizada como terapia primaria o complementaria para tratar diversas enfermedades.



Ilustración 4: Terapias Alternativas. Tomado de Google Imágenes

Los usuarios de estos centros holísticos normalmente suelen ser en su mayoría:

- Las personas adultas, van en busca de un des estrés de sus actividades laborales, ansían momentos de tranquilidad y meditación.

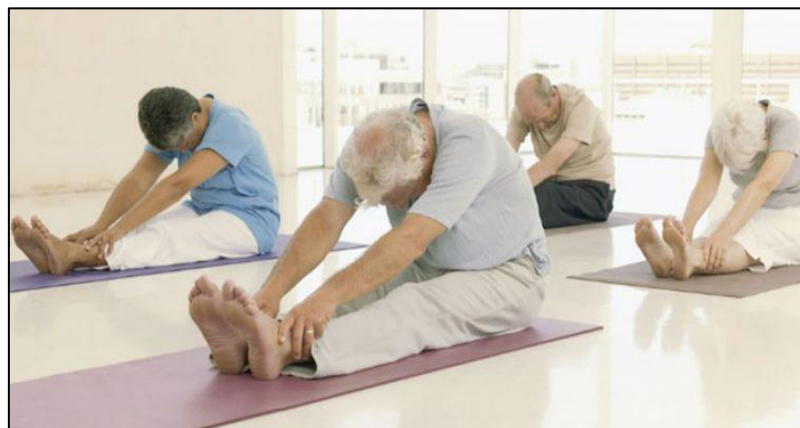


Ilustración 5: Ejercicio adulto mayor. Tomado de Google Imágenes

- Los jóvenes en cambio, se acercan con el fin de realizar alguna actividad que les permita mantenerse activos físicamente. Así como también, autoconocerse en la etapa del descubrimiento de la personalidad y formulación de creencias.



Ilustración 6: Alex Arteaga sentada meditando en su hogar. Tomado de <https://www.saludholistica.com/que-es-la-salud-holistica>

- En cambio, los niños, animados por sus padres en algunos casos y en otros motivados por su curiosidad, asisten a clases, ya que esto les permite convivir con otros niños, expresar sus emociones y apaciguar su energía en actividades divertidas.



Ilustración 7: Meditación niños. Tomado de <https://yogabolivia.org/2017/05/11/yoga-para-ninos-y-adolescentes/>

2.2.2. Arquitectura Holística

Al diseñar una casa, la arquitectura es el puente entre los sueños y proyectos del usuario y el espacio donde se desarrollan esos eventos. El arquitecto se convierte así en intérprete, co-creador de este edificio guiado por las necesidades y deseos de su cliente. Nunca antes se había estudiado el impacto del diseño en el comportamiento, sus efectos en las emociones, el desarrollo, la salud e incluso la felicidad (Lozano, 2016).

Es así como los arquitectos, se encuentran en un momento en el que tienen que darse cuenta de que es necesario un equipo de trabajo de distintos campos. La visión general para un enfoque de diseño debe considerar nuevas áreas de investigación como en neuroarquitectura, diseño bioenergético del feng shui y la psicología ambiental, tienen como objetivo cooperar porque comparten las mismas inclinaciones.

La Arquitectura Holística es un maravilloso mundo de pensamiento y de arquitectura para la felicidad humana y la armonía, maravilloso mundo de diseñar espacios que estimulan los sentidos, espacios para el crecimiento y desarrollo personal, espacios saludables y lo más importante un entorno para lograr una mejor calidad de vida (Monsalve, 2020, p. 61).

Históricamente se ha dicho que la totalidad forma parte de la afirmación de que “el todo es mucho más que la suma de sus partes”, afirmación que ha existido desde la antigüedad y que se ha visto reforzada en todos los ámbitos del pensamiento universal, creando múltiples y diferentes aplicaciones en diferentes campos del conocimiento e incluso en campos de estudio.

Los aspectos o componentes que contiene la arquitectura holística son:

- Entorno (clima, fauna, flora)
- Materialidad
- Confort y calidad de vida
- Comportamiento a largo plazo.
- Reducción del consumo de energías.

Todos estos aspectos hacen que la arquitectura holística sea una arquitectura con características autosustentables, sin dañar el medio natural que nos rodea.

La arquitectura es una obra de arte, no es solo la construcción de espacios funcionales lógicos (Calizaya, 2020, p. 31). Esto se debe a que, a través de ella, los seres humanos, como habitantes del espacio, pueden experimentar diferentes emociones cuando están en algún entorno nuevo. Los factores como la luz, el color y el agua pueden establecer ciertas características específicas en el ambiente, los cuales potencian los sentidos humanos.

Los elementos contienen detalles que al ser apreciados en conjunto crean espacios, los cuales hacen apreciar el lugar de una manera única y diferente, como una experiencia propia de cada individuo (Calizaya, 2020, p. 31).



Ilustración 8: La arquitectura holística. Tomado de <https://yogabolivia.org/2017/05/11/yoga-para-ninos-y-adolescentes/>

Para poder referenciar la “arquitectura emocional” podemos hablar de su máximo exponente y creador de esta rama. Luis Ramiro Barragán Morfín (Guadalajara, Jalisco, 9 de marzo de 1902 - Ciudad de México, 22 de noviembre de 1988), más conocido como Luis Barragán, fue un ingeniero y arquitecto mexicano, ganador del premio Pritzker en 1980 (Wikipedia, 2010).

Creador de "arquitectura emocional", su trabajo se caracteriza por la creación de espacios donde juega en diferentes planos con la luz, la textura y el color. Fue fuertemente influenciado por el paisajista e ilustrador francés Ferdinand Bac y así reconoció la importancia de utilizar elementos como la piedra, el agua y el horizonte en la arquitectura. De regreso a México, mezcló sus conocimientos europeos con sus raíces mexicanas (Calizaya, 2020, p.32).

Entre sus obras más famosas:

- Casa Gálvez
- La Capilla de las Capuchinas
- La Casa de Giraldi
- Casa de Estudio Luis Barragán
- Casa Franco
- Torres de Satélite
- Los Clubes – Cuadra San Cristóbal y Fuentes de los Amantes

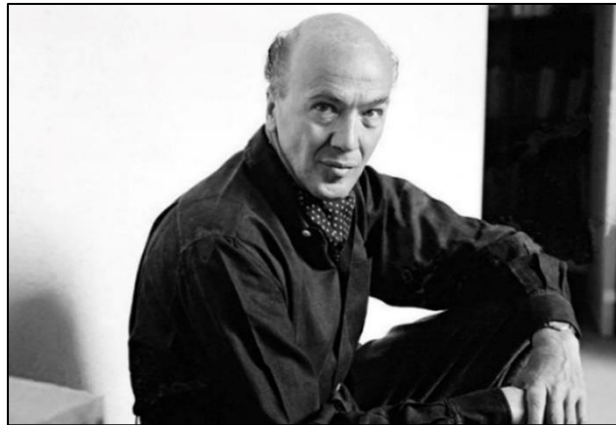


Ilustración 9: Luis Barragán. Tomado de Google Imágenes.



Ilustración 10: La fuente de los amantes. Tomado de Google Imágenes



Ilustración 11: Casa de estudio. Tomado de Google

El ser Humano y la Flora o Vegetación

Los efectos de la naturaleza son curativos, sentidos por todas las culturas humanas, pero aún no probados científicamente; varios estudios han demostrado cómo la exposición a elementos naturales en espacios abiertos puede promover la curación del paciente (Pérez, 2018, p. 59).

Los humanos nacen de la naturaleza y tienen una estrecha relación con la naturaleza. La conexión de los seres vivos con lo natural ayuda a complacer las necesidades emocionales, biológicas y espirituales de las personas. Por consiguiente, es ideal fomentar aventuras posibles de las personas en el medio natural para mantener la armonía del cuerpo humano.

Además, el mundo moderno tiene un número cada vez mayor de enfermedades físicas y mentales causadas por entornos urbanos caóticos, tráfico, congestión, residuos, contaminación e inseguridad. Los cambios psicológicos provocados por la vida en la ciudad pueden provocar intolerancia, comportamiento violento, ansiedad y depresión (Pérez, 2018, p. 59).

Las plantas, en virtud de sus antiguos lazos emocionales con el hombre forman parte fundamental en la salud, restauración o mantenimiento de la misma.



Ilustración 12: Naturaleza y ser humano. Tomado de Google imágenes.

2.2.3. Arquitectura Sostenible

El impacto ambiental del proyecto en su construcción, uso y demolición está considerado dentro de la Arquitectura Sostenible (Asociación Española de Calidad, 2016).

Los recursos como el consumo de agua, energía y generación de residuos se tienen en cuenta desde el inicio. El principal objetivo a alcanzar es reducir el impacto ambiental de los edificios, implementar en el diseño y construcción la eficiencia energética. Sin dejar de lado el confort y salud de la población que habitan las edificaciones. Lograr una relación armónica de los aspectos funcionales, técnicos, estéticos y el entorno natural para una vida adecuada a las necesidades humanas en condiciones sostenibles y saludables.

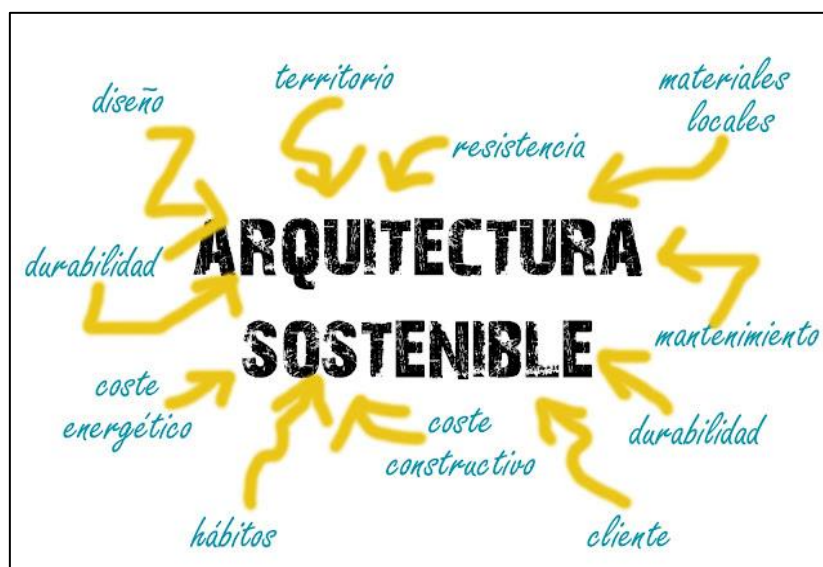


Ilustración 13: Sostenibilidad. Tomado de Google Imágenes

Arquitectura Ecológica de Luis De Garrido:

En el artículo de la revista “Promateriales” (2009), Luis Garrido indica que:

Para implantar una arquitectura puramente sostenible, un conjunto de métricas de sostenibilidad debe superar la formalización, que presenta una serie de elementos centrados en la arquitectura para la respuesta, la eficiencia y el bajo impacto ambiental (Gabriel y Sulca, 2018, p. 22).

La Arquitectura ecológica se basará en estos pilares básicos:

1. Optimización de los recursos y materiales (Garrido, 2009, p. 88): Proponer recursos y materiales adecuados para la reducción de contaminantes y espacios de climatización térmica.
2. Disminución de residuos y emisiones (Garrido, 2009, p. 88): Reducir contaminantes y residuos durante el transporte de materiales, mantenimiento y construcción de la edificación, buscar favorecer al medio ambiente.
3. Disminución del consumo energético y fomento de energías renovables (12 p. 88): Reducir el consumo energético en costos para el buen desarrollo de la edificación y futura construcción.
4. Disminución del mantenimiento, explotación y uso de los edificios (Garrido, 2009, p. 88): Reducción de costos en mantenimiento asegurando la durabilidad de los elementos de la edificación.
5. Aumento de la calidad de vida de los ocupantes de los edificios (Garrido, 2009, p. 88):

Los usuarios deberán contar con espacios adecuados y saludables, lo que generara un óptimo desarrollo de sus actividades.

El nivel ecológico del edificio se determinará por cada uno de los pilares básicos mencionados anteriormente.

Debido a que estos pilares fundamentales son tan generales y poco claros, es necesario dividir y definir todos sus componentes. Estos componentes denominados eco indicadores se pueden utilizar para dos propósitos adicionales:

1. Evaluar el nivel ecológico de un determinado edificio.
2. Proporcionar un conjunto de parámetros de diseño para lograr una verdadera arquitectura ecológica.



Ilustración 14: Indicadores sostenibles de Luis Garrido. Tomado de Revista PROMATERIALES, 2009.

En 1990 con la finalidad de obtener una arquitectura con mayor nivel ecológico posible Luis Garrido identificó todos los indicadores ecológicos que complementan los 6 pilares básicos, estos indicadores son (Garrido, 2009, p. 90, 92):

Tabla 2: Indicadores Ecológicos de Luis Garrido

<p>1) Optimización de recursos. Naturales y artificiales</p> <p>a) Disminución del consumo energético</p> <p>b) Energía consumida en la obtención de materiales</p> <p>c) Energía consumida en el transporte de materiales</p> <p>d) Energía consumida en el transporte de la mano de obra</p> <p>e) Energía consumida en el proceso de construcción del edificio</p> <p>f) Energía consumida por el edificio a lo largo de su vida útil</p>	<p>4) Disminución del mantenimiento y coste de los edificios</p> <p>a) Nivel de adecuación entre la durabilidad de los materiales y su ciclo de vida funcional</p> <p>b) Adecuación funcional de los componentes</p> <p>c) Recursos consumidos por el edificio en su actividad cotidiana</p> <p>d) Energía consumida por el equipamiento tecnológico del edificio</p> <p>e) Energía consumida en la accesibilidad al edificio</p> <p>f) Energía residual consumida por el edificio cuando no está ocupado</p>
---	--

<ul style="list-style-type: none"> g) Nivel de adecuación tecnológica para la satisfacción de necesidades humanas h) Eficacia energética del diseño arquitectónico bioclimático i) Nivel de inercia térmica del edificio j) Energía consumida en el proceso de derribo o desmontaje del edificio 	<ul style="list-style-type: none"> g) Nivel de necesidad de mantenimiento en el edificio h) Nivel de necesidad de tratamiento de emisiones y residuos generados por el edificio i) Coste económico en la construcción del edificio j) Entorno social y económico
<p>2) Disminución de residuos y emisiones</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Nivel de residuos y emisiones generadas en la obtención de materiales de construcción b) Nivel de residuos y emisiones generadas en el proceso de construcción c) Nivel de residuos y emisiones generadas en el mantenimiento de los edificios d) Nivel de residuos y emisiones generadas en el derribo de los edificios 	<p>5) Aumento de la calidad de vida de los ocupantes de los edificios</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Emisiones perjudiciales para el ecosistema natural b) Emisiones perjudiciales para la salud humana c) Numero de enfermedades de los ocupantes del edificio d) Grado de satisfacción y bienestar de los ocupantes del edificio
<p>3) Disminución del consumo energético</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Nivel de utilización de recursos naturales b) Nivel de utilización de materiales duraderos c) Nivel de utilización de materiales recuperados d) Capacidad de reutilización de los materiales utilizados e) Nivel de utilización de materiales reutilizables f) Capacidad de reparación de los materiales utilizados g) Nivel de utilización de materiales reciclados h) Capacidad de reciclaje de los materiales utilizados i) Nivel de aprovechamiento de los recursos utilizados 	<p>Luis Garrido</p> 

2.2.4. Estrés y Estrés Crónico

Según Isabel Gallardo Ponce, considera que el estrés se inicia cuando la persona se adentra en situaciones más allá de sus medios. Es donde se abruman al tratar de cumplir con todas las demandas impuestas, es en estos casos donde el individuo experimenta la sobrecarga que afecta su bienestar psicológico, físico y personal (Gallardo, 2021, p. 1).

Son muchas las posibles causas del estrés y este puede ser positivo. En estos casos el estrés actúa como proceso en el que el ser humano se adapta al medio.

Por ejemplo, el estrés puede aparecer cuando una persona duerme poco para poder rendir un examen o entregar un trabajo.

Causas

El estrés se manifiesta en la primera etapa de activación o preparación de la persona frente a este estímulo; seguido de un período de alta actividad sostenida y finalmente una vez que la condición ha sido rectificadas, hay un período de agotamiento en el que la alta actividad cae drásticamente (Gallardo, 2021, p. 2).

Sin embargo, comienza a ser perjudicial cuando no se recuperan las energías o los recursos utilizados, lo que provoca un importante desgaste del organismo. Así mismo Antonio Cano Vindel presidente de (SEAS), pone un ejemplo del caso de los estudiantes, que cuando comienza la temporada de exámenes, duermen menos de lo que su cuerpo necesita, pasando por cambios como el envejecimiento de las células.

Tipos de Estrés

La Asociación Americana de Psicología (APA), señala que el estrés normal se manifiesta en dos tipos:

- **Estrés agudo:** es un estrés de corta duración y por lo general desaparece rápidamente. Es común en todo el mundo, se presenta al atravesar un proceso nuevo o emocionante, o en situaciones complicadas, como una ruptura y a corto plazo, no suele causar problemas de salud en las personas que lo padecen (Gallardo, 2021, p. 26).
- **Estrés crónico:** se experimenta durante un período más largo que el estrés agudo, este período puede variar desde unas pocas semanas hasta varios meses y las personas que lo padecen pueden acostumbrarse tanto a las situaciones desencadenantes que ni siquiera se dan cuenta de que lo están experimentando y acaban sufriendo problemas de salud. Suele ocurrir cuando las personas no ven salida a una situación complicada y depresiva, a veces surge como resultado de una experiencia infantil y permanece latente desde entonces (Gallardo, 2021, p.27).



Ilustración 15: Malestar de Estrés. Tomado de Google Imágenes

Nivel de estrés Mundialmente:

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, una de cada cuatro personas, un total de 450 millones en el mundo, sufren de al menos un trastorno mental (Banco Mundial BIRF.AIF, 2015, p. 4). La pérdida de ingresos y los costos de atención médica pueden reducir la economía de los pacientes y sus familias, agravando la pobreza. El estrés es la enfermedad mental del siglo XXI y puede ser el detonante de la depresión o incluso del suicidio, según los expertos. (Banco Mundial BIRF.AIF, 2015, p. 15).

Nivel de estrés en el mundo por Covid 19:

Investigadores canadienses realizaron un meta análisis en el cual muestran un aumento ansiedad, depresión y estrés postraumático a consecuencia de la crisis por el virus del Covid 19. La lista de obstáculos diarios como el miedo al contagio, preocupación de familiares y amigos y el distanciamiento físico y social afecto la salud mental de millones de personas en medio de la pandemia.

Jude Mary Cénat profesor de psicología clínica en la Universidad de Ottawa que llevo a cabo la investigación sobre la pandemia provocada por el Covid 19, ejecuto un meta análisis con datos de 55 estudios internacionales de más de 190 mil participantes, realizados en los meses de enero a mayo. La gran mayoría de información provenía de China, pero también utilizaron datos de trabajos realizados en EEUU, Perú, España, Italia, entre otros países. Se encontró un hallazgo interesante, el cual Cénat comenta que, pese a que los estudios chinos eran los más abundantes, sus resultados no presentaban diferencias con otras

zonas del mundo. Los especialistas hallaron que el índice de insomnio fue del 24%, el índice de trastorno por estrés fue el 22%, el índice de depresión fue de 16% y el índice de ansiedad fue del 15%. La investigación subraya que estas enfermedades mentales fueron 5, 4 y 3 veces más frecuentes en comparación a los datos habituales de la OMS (Porras, 2020, p. 2).



Ilustración 16: Personal de salud ayudando a paciente de covid19 en Kansas. Tomado de Diario El País.

Nivel de estrés en Arequipa

El comando regional encargado de dirigir acciones por la pandemia provocada por el virus Covid19, reportaron diariamente cifras que superan a las del día anterior, los trastornos psicológicos se hacían presente en la mayoría de la población. Los especialistas afirman que no se debe dejar en descuido el problema de salud mental (Zárate, 2020, p. 1).

Helbert Jiménez general de salud de mental de la región, confirmó que de modo remoto Geresa atendió de 300 a 500 casos de ciudadanos, que debido al confinamiento presentaron problemas de salud mental.

Entre el 3 de mayo al 23 de junio del año 2020 se registraron más de 6 mil atenciones en 8 de los 10 centros de salud mental comunitarios de la región, el principal factor fue la ansiedad (Zárate, 2020, p. 3).



Ilustración 17: Nivel de estrés. Tomado de Diario El Pueblo

Carlos Solís decano de psicólogos de Arequipa-Moquegua, indico que más de 300 llamadas de atención psicológica con ataques de ansiedad y depresión fueron atendidas (Zárate, 2020, p. 5), provocados por un cumulo de estrés diario que estas personas retienen a lo largo de los días.

Por la tanto, el mayor índice de llamadas para atenciones psicológicas o de convivencia en el año 2020, corresponde a edades entre los 21 a 40 años de edad, siendo las de atenciones psicologías las de mayor incidencia. Podemos deducir o afirmar que este número de llamadas para atenciones psicologías ha crecido considerablemente teniendo en cuenta que a comienzos del 2020 recién se entraba en una nueva etapa de la pandemia provocada por el virus Covid 19. Se considera que los problemas por el confinamiento y el poco acceso a los servicios de atención psicología, así como la competencia laboral seguida por la adquisición de productos de primera necesidad para afrontar la pandemia fueron factores determinantes para que la población acumule más estrés día a día.

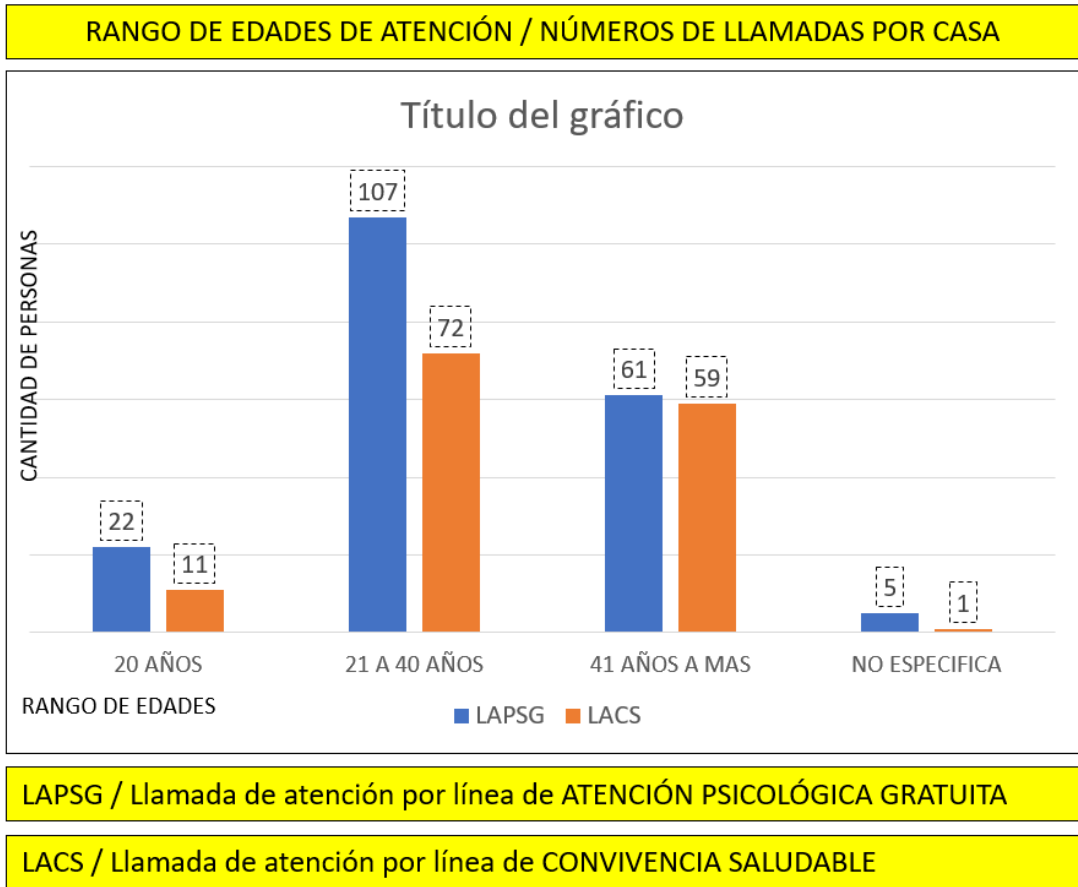


Ilustración 18: Cuadro de atención por edades año 2020. Adaptado de Colegio de psicólogos Arequipa-Moquegua.



Ilustración 19: Cuadro de atención de estrés y consecuentes año 2020. Adaptado de Colegio de psicólogos Arequipa-Moquegua.

Se desarrollo 3 fichas resumen de los últimos 3 años para conocer a grandes rasgos la salud mental de Arequipa, dicha información fue recogida de informaciones periodísticas y posteriormente sintetizada.

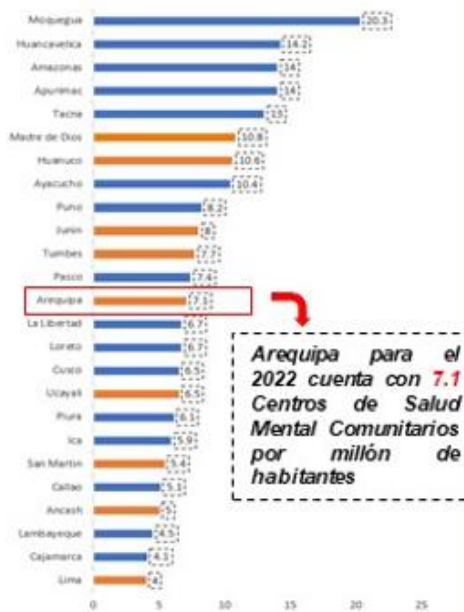


La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos

En un nuevo informe se exhorta a las instancias decisorias y los defensores de la salud mental a fomentar los compromisos y la adopción de medidas para cambiar actitudes, actuaciones y planteamientos en relación con la salud mental, sus determinantes y los cuidados conexos.

AREQUIPA – PERÚ / 2019 – 2020 - 2021

CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS POR MILLÓN DE HABITANTES



Arequipa para el 2022 cuenta con 7.1 Centros de Salud Mental Comunitarios por millón de habitantes

Departamentos donde los trastornos mentales y del comportamiento son una de las cinco principales causa de la pérdida de AVISA (Años de Vida Ajustados por Discapacidad)

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) - Ministerio de Salud (Minsa)

DIARIOS - PERIÓDICOS - BOLETINES



Más del 80% de pacientes con problemas de salud mental en Arequipa se encuentra en situación de abandono

De un universo de cerca de 200 pacientes con problemas de salud mental, los resultados revelan que esta situación de abandono comprende a más del 80%. Además, se dio a conocer datos del Instituto Nacional de Salud Mental, según los cuales **más de 300 mil arequipeños tiene problemas de salud mental** y solo el 20% de ellos ha iniciado o recibido algún tipo de tratamiento.

Según se informó, los problemas más frecuentes son la depresión, esquizofrenia o algún tipo de adicción, los mismos que de no ser identificados y tratados a tiempo podrían desencadenar en decisiones lamentables como el suicidio.

Fuente: <https://www.defensoria.gob.pe/mas-del-80-de-pacientes-con-problemas-de-salud-mental-en-a-requipa-se-encuentra-en-situacion-de-abandono/>

Ilustración 20: Ficha Periodística año 2019.

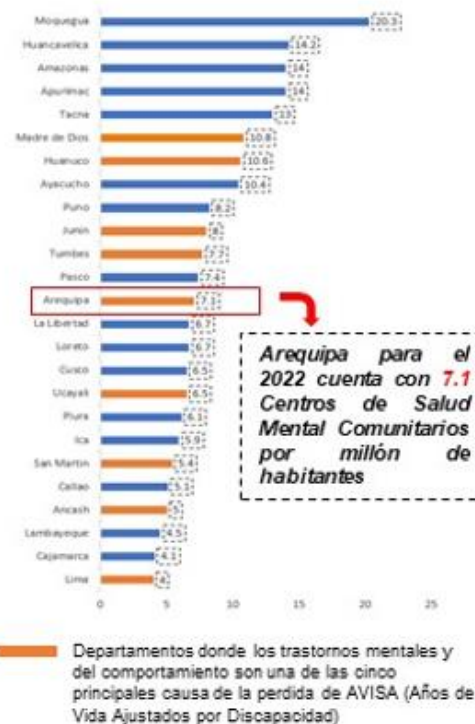


La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos

En un nuevo informe se exhorta a las instancias decisorias y los defensores de la salud mental a fomentar los compromisos y la adopción de medidas para cambiar actitudes, actuaciones y planteamientos en relación con la salud mental, sus determinantes y los cuidados conexos.

AREQUIPA – PERÚ / 2019 – 2020 - 2021

CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS POR MILLÓN DE HABITANTES



Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) - Ministerio de Salud (Minsa)

DIARIOS - PERIÓDICOS - BOLETINES



Ansiedad, depresión y estrés: el deterioro de la salud mental en Arequipa

La mayoría de casos son ataques de ansiedad y el rango de edad que los más está afectado es de 30 a 50 años. Violencia familiar y suicidios, han sido sus consecuencias.

Jul 18, 2020 Pamela Zede M

Mientras los reportes del Comando Regional Covid publican a diario cifras que superan a las del día anterior, gran parte de la población sufre de trastornos psicológicos. La salud mental ha pasado a segundo plano por las urgencias, pero no debe ser descuidada, opinan los especialistas.

De manera remota, la Geresa atendió entre 300 a 500 casos de ciudadanos que han presentado algún problema mental debido al confinamiento, relata el coordinador general de salud mental de la Gerencia regional de Salud, Helbert Jiménez. Pero admite que es insuficiente.

La ansiedad es el principal factor, según lo reporta el último informe que se realizó del 3 de mayo al 23 de junio, en 8 de los 10 centros de salud mental comunitarios de la región. En ellos se registraron **más de 6 mil atenciones**.

Fuente: <https://elbuhu.pe/2020/07/salud-mental-en-arequipa-deterioro-producto-del-coronavirus/>

Ilustración 21: Ficha Periodística año 2020.



La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos

En un nuevo informe se exhorta a las instancias decisorias y los defensores de la salud mental a fomentar los compromisos y la adopción de medidas para cambiar actitudes, actuaciones y planteamientos en relación con la salud mental, sus determinantes y los cuidados conexos.

AREQUIPA – PERÚ / 2019 – 2020 - 2021

CENTROS DE SALUD MENTAL COMUNITARIOS POR MILLÓN DE HABITANTES



Arequipa para el 2022 cuenta con 7.1 Centros de Salud Mental Comunitarios por millón de habitantes

Departamentos donde los trastornos mentales y del comportamiento son una de las cinco principales causas de la pérdida de AVISA (Años de Vida Ajustados por Discapacidad)

Fuente: Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) - Ministerio de Salud (Minsa)

DIARIOS - PERIÓDICOS - BOLETINES



Arequipa: 4 500 casos de depresión y tendencia suicidas se atendieron en 2021, por confinamiento
 Juliana Valdivia Alvarado, coordinadora de Salud Mental de Arequipa, indicó que la mayor cantidad de casos atendidos a nivel regional este año son de violencia familiar. Entre noviembre a 4 mil 010.

Oct 6, 2021 | Mahef Valdivia

Con motivo del Día Mundial de la Salud Mental, que se celebra este 10 de octubre, Juliana Valdivia Alvarado, coordinadora de Salud Mental de Arequipa, informó que la mayor cantidad de casos atendidos a nivel regional este año son de violencia familiar. El número de denuncias asciende a 6 mil 010 casos de violencia entre física, psicológica y sexual.

Seguidamente están los casos de ansiedad, depresión y tendencias suicidas, los cuales ascienden a 4 mil 500 casos. Además, también mencionó 917 pacientes por consumo de alcohol y drogas, y 500 casos con otros trastornos.

Asimismo, según el médico psiquiatra del hospital Honorio Delgado, Edwin Casaverde, el gobierno descuidó la salud mental en la coyuntura de pandemia. Los factores adversos se vieron incrementados por la inestabilidad económica y política actual.

Fuente: <https://elbuzo.pe/2021/10/arequipa-4-500-casos-de-depresion-y-tendencia-suicidas-se-atendieron-en-2021-por-confinamiento/>

Ilustración 22: Ficha Periodística año 2021.

Estrés y Arquitectura

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una de cada cuatro personas, sufren de al menos un trastorno mental. Uno de los trastornos mentales que se encuentra actualmente en crecimiento desmedido es el estrés considerado la enfermedad de salud mental del siglo XXI.

El estrés crónico aquel que es constante y persistente por un periodo de tiempo indeterminado puede ser agotador tanto físicamente como psicológicamente, no se combate con conductas saludables. El estrés crónico debe tratarse oportunamente, porque sus consecuencias hacia la salud son la ansiedad, depresión, dolor muscular, alta presión, insomnio y debilitamiento del sistema inmunitario. El estrés según las investigaciones puede desarrollar enfermedades más graves como cardíacas y obesidad.

¿Cómo la arquitectura puede combatir la ansiedad? (Stohui, 2019)

Hay ciertos lugares públicos que hacen que las personas se sientan cómodas en todo aspecto, sea leyendo un libro o sentado en un sofá de cualquier ambiente, las comodidades del hogar se ven reflejadas en ciertos espacios y hacen fluir sentimientos de comodidad.

Arquitectos y diseñadores trabajan en conjunto con expertos en psicología ambiental para desarrollar espacios confortables, la psicología ambiental ayuda a encontrar los factores que logran el confort humano (Stohui, 2019, p. 1,2).

Stephanie R. en su estudio del 2088 descubrió que los individuos más ansiosos suelen elegir espacios es esquinas o junto a paredes, les da la sensación de controlar su entorno inmediato, por ello ha investigado como es que los espacios de hoteles pueden aliviar la ansiedad (Stohui, 2019, p. 4).

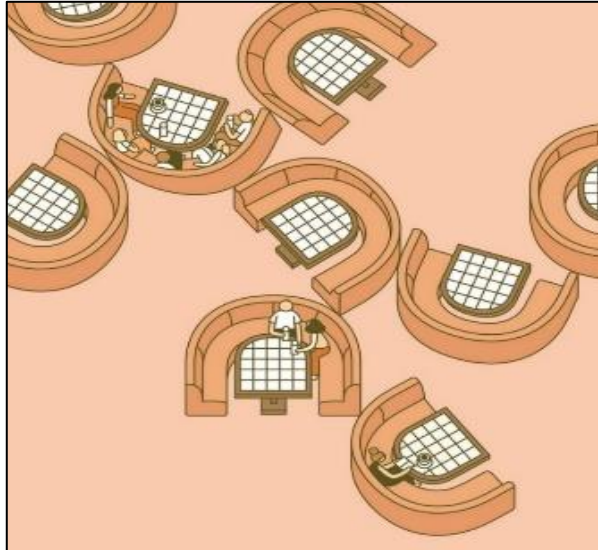


Ilustración 23: Control del espacio – Stephanie Robson. Tomado de Página Web <https://www.archdaily.pe/pe/927145/como-la-arquitectura-puede-combatir-la-ansiedad>

Es importante comenzar la observación de un espacio y analizar los elementos que lo conforman, reconociendo que elementos hacen que las personas se sientan relajadas. Tales elementos pueden ser:

- Luz natural
- Espacios privados (íntimos)
- Vegetación
- Colores suaves
- Acústica tranquila
- Ventilación



Ilustración 24: Recepción Cafetería Walnut Street Café. Tomado de Google Imágenes

Para que los sonidos, luces, formas y materiales puedan añadirse adecuadamente al diseño los psicólogos ambientales pueden brindar a los diseñadores la capacidad de medir lo que "se siente bien" (Stohui, 2019, p. 6).



Ilustración 25: Área de mesas Cafetería Walnut Street Café. Tomado de Google Imágenes

Biohuertos

Un biohuerto es un pequeño terreno en el cual se siembran todo tipo de hortalizas, hierbas aromáticas y medicinales sin utilizar insumos químicos sintéticos para controlar plagas o abonar la tierra. Si se carece de espacio se puede sembrar en macetas o baldes, e incluso en bateas.

Según el Psicólogo Enrique Gómez Prieto nos dice:

Muchas personas han dedicado gran parte de su tiempo a la jardinería y horticultura, los beneficios que proporciona estas actividades al usuario que lo practica es la relajación principalmente, alivia las tensiones del cuerpo, porque el cuidar algo a lo que se dedica tiempo provoca un efecto positivo a diversos problemas mentales y psicólogos como el estrés, que suele ser detonante de la ansiedad y depresión. Mantiene la mente ocupada y aleja los malos pensamientos, la relación directa con algo natural es una sensación de calma y serenidad.

Muchos autores defienden las ventajas y beneficios que provocan el cuidado de plantas, mejora en la salud mental y física. Esta afición no es de gran complejidad, se pueden realizar en terrazas, balcones y espacios interiores, pero

se deberá tener en cuenta el tipo de vegetación adecuada y el mínimo de conocimiento para el cuidado de estas.

Según Inma Peña Fuciños nos dice:

Que la plantación de árboles es claramente beneficiosa para nuestra salud mental y física, ya que puede producir cambios fisiológicos que mejoran el funcionamiento de nuestro organismo (Gómez, 2019, p. 4)

Beneficios de cuidar las plantas (Gómez, 2019):

- Las actividades al aire libre que aprovechan los rayos solares tienen un efecto muy positivo sobre el estado de ánimo.
- Las actividades del cuidado de plantas ayudan a mantener la mente ocupada y alejan de los malos pensamientos.
- Las actividades que se pueden realizar solos o en compañía permite el disfrutar la soledad y también el socializar, respectivamente.
- Las actividades del cuidado de plantas en infantes ayudan a educar el respecto por lo natural.
- Las actividades del cuidado de plantas hacen que destinemos horas a la semana, lo que nos permite mantener un tiempo más organizado a la par de nuestros deberes diarios.

Esta afición de la jardinería y horticultura nos brinda muchos beneficios tanto a la salud como en general a la vida, no es necesario contar con conocimientos muy avanzados y realizar gastos enormes para empezar a dedicarse al cuidado de plantas dentro del hogar. Se puede obtener información de diversas publicaciones o videos que nos ayuden que entender un poco más sobre esta afición.

Otro aspecto positivo, es que no es necesario contar con grandes espacios para el cuidado de plantas, es suficiente contar con macetas las cuales se pueden colocar estratégicamente en los distintos espacios del hogar, como un balcón o cerca de una ventana. Se pueden adquirir especies o semillas conocidas para empezar a ambientar el hogar y poco a poco adquirir nuevas. Por último, esta actividad se realiza principalmente en los tiempos libres de los cuales dispone cada persona, y aporta una gran belleza a los espacios interiores o exteriores

2.3. Definición de términos básicos

a) Sostenible

Según la Real Academia Española, el término sostenible refiere “que se puede mantener durante largo tiempo sin agotar los recursos o causar grave daño al medio ambiente” (Real Academia Española, 2021).

b) Holístico

Según la Real Academia Española, el término holístico “pertenece o se refiere al holismo” (Real Academia Española, 2021), que es la doctrina que promueve la concepción de cada realidad como un todo.

Según Valle, “Holístico” deriva de *holismo*, una palabra que en griego significaba “todo” y que se remonta incluso a la época de Aristóteles. Es una postura que sostiene que los sistemas (físicos, biológicos, sociales, mentales, etc.) y sus propiedades deben ser analizados en conjunto y no solamente a través de las partes que los componen. Es decir, que el todo es más importante y complejo que la suma de sus partes” (Valle, 2019)

c) Terapia Alternativa

Se define "terapia alternativa a cualquier tratamiento médico o intervención que no ha sido documentado o identificado científicamente como seguros o efectivos para una condición o enfermedad específica. La terapia alternativa abarca una variedad de disciplinas que incluyen desde la dieta y ejercicios hasta las condiciones mentales y cambios del estilo de vida” (Cleveland Clinic, 2021).

d) Salud Mental

Se define salud mental “al bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar se maneja el estrés, las personas se relacionan con los demás y toman decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez” (MedlinePlus, 2021).

e) Estrés

Según la Real Academia Española, el término estrés “es la tensión provocada por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves” (RAE, 2021).

f) Estrés Crónico

Se define estrés crónico “al estrés que dura por un período de tiempo prolongado. Se puede tener estrés crónico si se tiene problemas de dinero, un matrimonio infeliz o problemas en el trabajo. Cualquier tipo de estrés que continúa por semanas o meses es estrés crónico. Pueden acostumbrarse al estrés crónico y no ser consciente de que es un problema. Si no se encuentra maneras de controlar el estrés, este podría causar problemas de salud” (MedlinePlus, 2021).

g) Yoga

Según la Real Academia Española, el termino yoga “conjunto de disciplinas físico-mentales originales de la India, destinadas a conseguir la perfección espiritual y la unión con lo absoluto” (RAE, 2021).

h) Budismo

Según la Real Academia Española, el termino budismo “filosofía y conjunto de creencias y prácticas espirituales establecidos por el príncipe Gautama en el norte de la India a fines del siglo VI a. C., que buscan liberar al ser humano de sus deseos, pasiones y dolores hasta que llegue al supremo conocimiento y al nirvana” (RAE, 2021).

i) Meditación

Se define meditación “como a un tipo de ejercicio mental y reflexión que las personas hacen sobre algo en particular, bien sea espiritual o físico. Es una actividad que puede ser realizada por cualquier persona” (Religión y Espiritualidad, 2021).

j) Espiritualidad

Según la Real Academia Española, se define espiritual “la espiritualidad es el conocimiento, aceptación o cultivo de la esencia inmaterial de uno mismo, la espiritualidad humana es definida como la conciencia de una parte de nosotros que no se manifiesta materialmente y que está ligada a algo superior a todos los seres vivos” (RAE, 2021)

2.4. Marco Normativo

No existe una reglamentación específica para el equipamiento de un Centro Holístico de Terapias Alternativas en el Reglamento Nacional de Edificaciones,

pero al tratarse de un proyecto innovador que integra una variedad de funciones se pueden considerar la siguiente normativa:

- Norma A.010 Condiciones generales de diseño
- Norma A.120 Accesibilidad universal en edificaciones
- Norma A.030 Hospedaje
- Norma E.080 Diseño y construcción con Tierra Reforzada

Para el desarrollo de las distintas terapias alternativas como son el yoga o el budismo, se debe considerar que estas actividades requieren de un grado de concentración y tranquilidad, ambientes amplios y abiertos. Son actividades que se desarrollan mejor en grupos pequeños ya que no requieren de bastante tiempo para ser ejecutadas.

Ambas actividades usan mobiliarios específicos como colchonetas y estas son la base para considerar el área que ocupada una persona. Las colchonetas tienen medidas de 1.70 x 0.60 y una separación entre ellas de mínimo 0.50 cm. Para que estas sean desarrolladas de manera eficaz sin sentir limitación en el ambiente y puedan moverse con libertad se sugieren 3m² de área.

Tomando en cuenta que una persona usara 3m² de espacio y son actividades realizadas en grupos pequeños es porque que se planteó espacios amplios donde puedan moverse libremente y sentirse libres pese a estar en espacios cerrados.

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Método y alcance de la investigación

Método de la investigación

El método que se utiliza en la investigación es cuantitativo, Tamayo (2007) explica que “consiste en la recopilación y comparación de teorías ya existentes partiendo de una secuencia de hipótesis, siendo preciso obtener una muestra, pudiendo ser en forma discriminada o aleatoria, representando a una población o fenómeno de estudio” (p. 27)

3.1.1. Alcance de la investigación

- **Tipo de investigación**

La investigación a realizarse según su propósito es de tipo **aplicada**, según Sánchez y Reyes (2006) “la investigación aplicada se caracteriza por poner en práctica el saber científico buscando conocer, actuar, contribuir al desarrollo de los conocimientos, encontrando respuestas y preguntas, siendo la resolución practica de problemas” (p. 40). Se puede decir entonces, que es de tipo aplicada debido a que precisa en solucionar un problema en concreto como es la salud mental del siglo XXI el estrés, es así que la investigación será usada con el objetivo principal de tener un resultado orientado a la mitigación del estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

- **Nivel de investigación**

Nivel **descriptivo**, debido a que busca especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis, con el fin de establecer su comportamiento. Su objetivo central es tener una visión más precisa de la magnitud del problema.

En este sentido, el grupo de personas que comparten un mismo perfil son aquellos que muestran una sobrecarga de trabajos diarios que los somete a un estrés crónico.

3.2. Diseño de la Investigación

Diseño **no experimental**, porque no se manipula los hechos, debido a que se pretende desarrollar un análisis de la realidad y en su contexto natural.

3.3. Población y muestra

3.3.1. Población

Según Tamayo y Tamayo (1997) se define a la población como el conjunto de unidades con determinadas características en común, siendo la totalidad del fenómeno a estudiar y dar origen a los datos de la investigación (p. 14).

En la presente investigación, la población estará conformada por aquellos que sufren de estrés crónico y sus consecuentes del mismo. Un estudio realizado en el año 2020 por el Colegio de Psicólogos Arequipa - Moquegua y que fue plasmado en un cuadro por el diario El Búho (Ilustración 20) nos muestra que las mayores atenciones se ubican en personas entre los 21 a 40 años de edad y un promedio de 179 atenciones por mes.

3.3.2. Muestra

Según señala Bernal (2010), la muestra “es el conjunto representativo de la población seleccionada, obteniendo de ellos la información para la elaboración y desarrollo del estudio” (p.33).

Existe la posibilidad de investigar teniendo en cuenta el **muestreo no probabilístico**, que según Kinnear y Taylor (1998) implica la selección de uno o varios elementos de la población para conformar la muestra según el criterio del investigador, por lo que se considera no representativa de todos los miembros de la población al ser una elección subjetiva (p. 405)

Además, para el estudio se considerará la muestra **por conveniencia**, dado que se ha seleccionado los elementos dispuestos y disponibles de ser analizados debido a su fácil disponibilidad y acceso (Kinnear y Taylor, 1998, p. 405).

Por consiguiente, según un muestreo no probabilístico y por conveniencia se eligieron 50 personas entre 21 y 40 años, estudiantes y trabajadores que padecen o suelen tener cuadros de estrés.

3.4. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Se utilizaron encuestas de elaboración propia, donde se realizó a la población afectada una serie de preguntas. Ambos modelos de instrumentos o están ligados a las 2 variables de la tesis.

TÉCNICAS

En la investigación científica, las técnicas hacen mención a los medios y procedimientos de ejecución práctica a seguir durante las fases del método científico (Arias, 2006, p. 42).

Las técnicas a utilizar en el presente trabajo son las siguientes:

- Observación
- Revisión documental

INSTRUMENTOS

Según Arias, los instrumentos son “cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar la información” (Tomás, 2018).

El instrumento a emplear en la presente investigación es la Encuesta. Se elaboraron dos encuestas, una por cada una de las variables consideradas.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Resultados

Tabla 3: Niveles sobre la variable independiente: Centro holístico sustentable de terapias alternativas

Niveles	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	3	6,0%
Medio	14	28,0%
Alto	33	66,0%
Total	50	100,0%

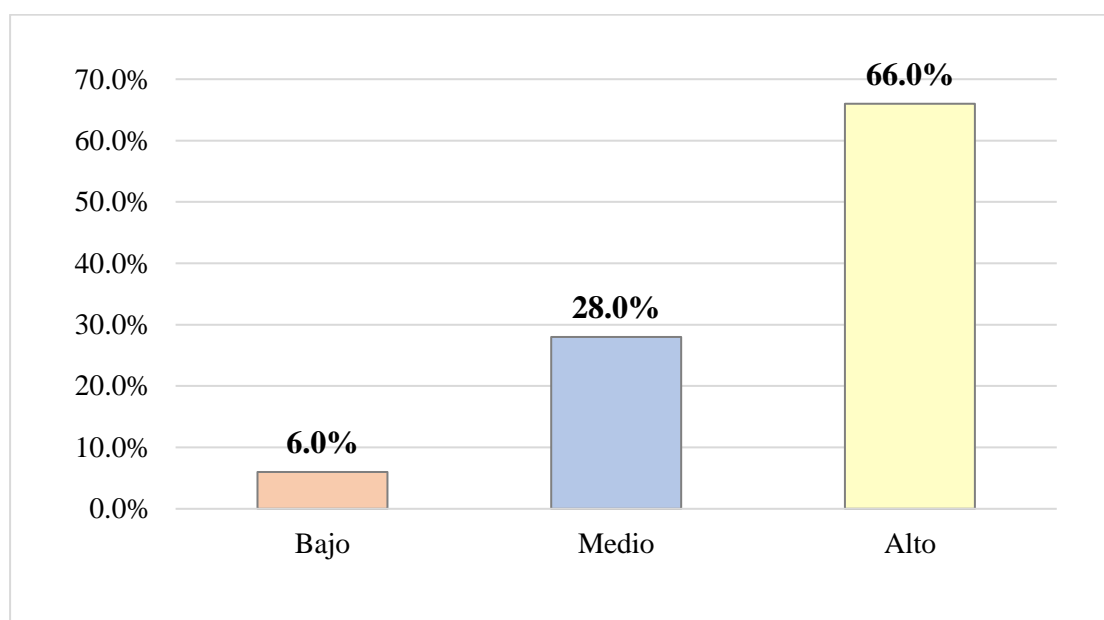


Ilustración 26: Niveles sobre la variable independiente: Centro holístico sustentable de terapias alternativas.

De acuerdo con la Tabla 3 e Ilustración 26, se observa que mayoritariamente, el 66,0% de los encuestados indicó tener un nivel alto de interés por la instalación de un lugar con las características de un centro holístico sustentable de terapias alternativas. El 28,0% que consideró un nivel medio de interés, y el 6,0% indicó tener un nivel bajo de interés.

Tabla 4: Niveles sobre la dimensión 1: Accesibilidad

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	0	0,0%
Medio	9	18,0%
Alto	41	82,0%
Total	50	100,0%

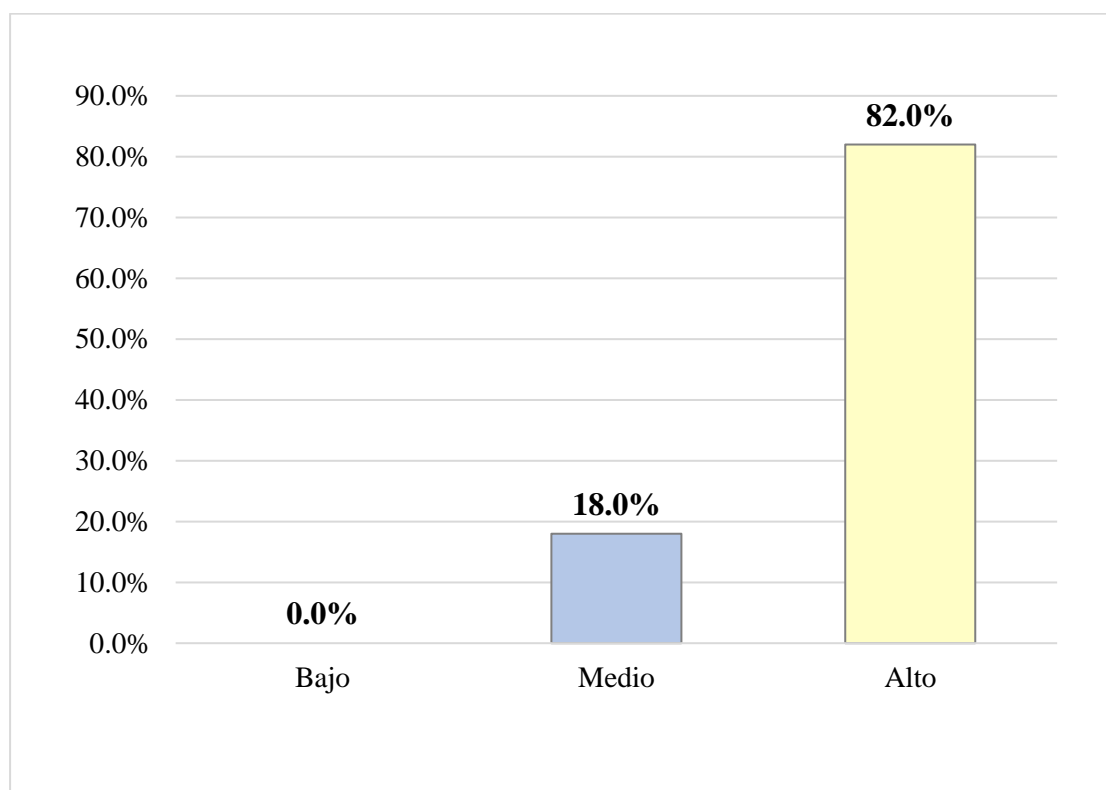


Ilustración 27: Niveles sobre la dimensión 1: Accesibilidad.

Según se muestra en la Tabla 4 e Ilustración 27, el 82,0% de los encuestados expresó tener un nivel alto de interés por un centro de relajación con adecuada accesibilidad. Mientras que el 18,0% que indicó tener un nivel medio de interés.

Tabla 5: Niveles sobre la dimensión 2: Factor ambiental

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	4	8,0%
Medio	25	50,0%
Alto	21	42,0%
Total	50	100,0%

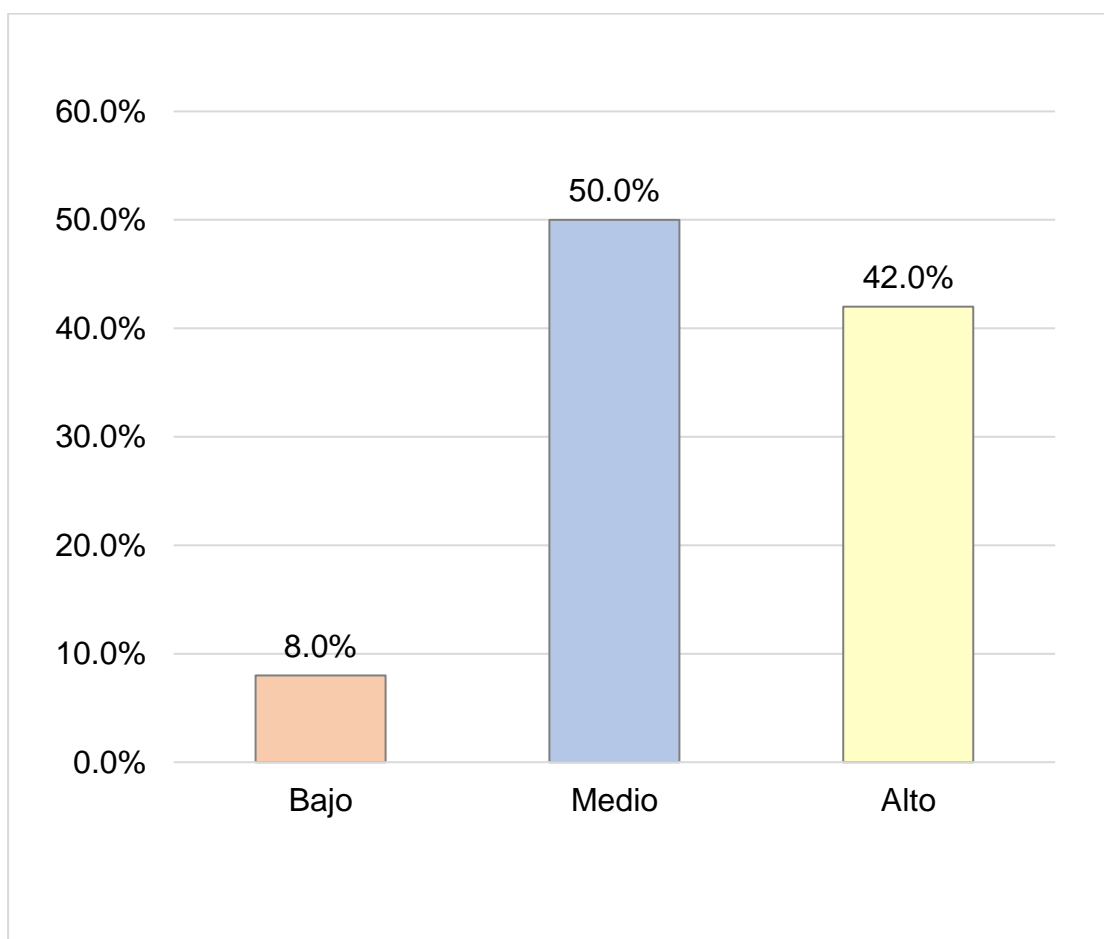


Ilustración 28: Niveles sobre la dimensión 2: Factor ambiental.

En la Tabla 5 e Ilustración 28, se aprecia que destaca el 50,0% de los encuestados que indicó tener un nivel medio de interés por el factor ambiental para su relajación. Le continúa el 42,0% que expresó tener un nivel alto de interés; y el restante 8,0% indicó tener un nivel bajo de interés.

Tabla 6: Niveles sobre la dimensión 3: Práctica de terapias alternativas

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	7	14,0%
Medio	22	44,0%
Alto	21	42,0%
Total	50	100,0%

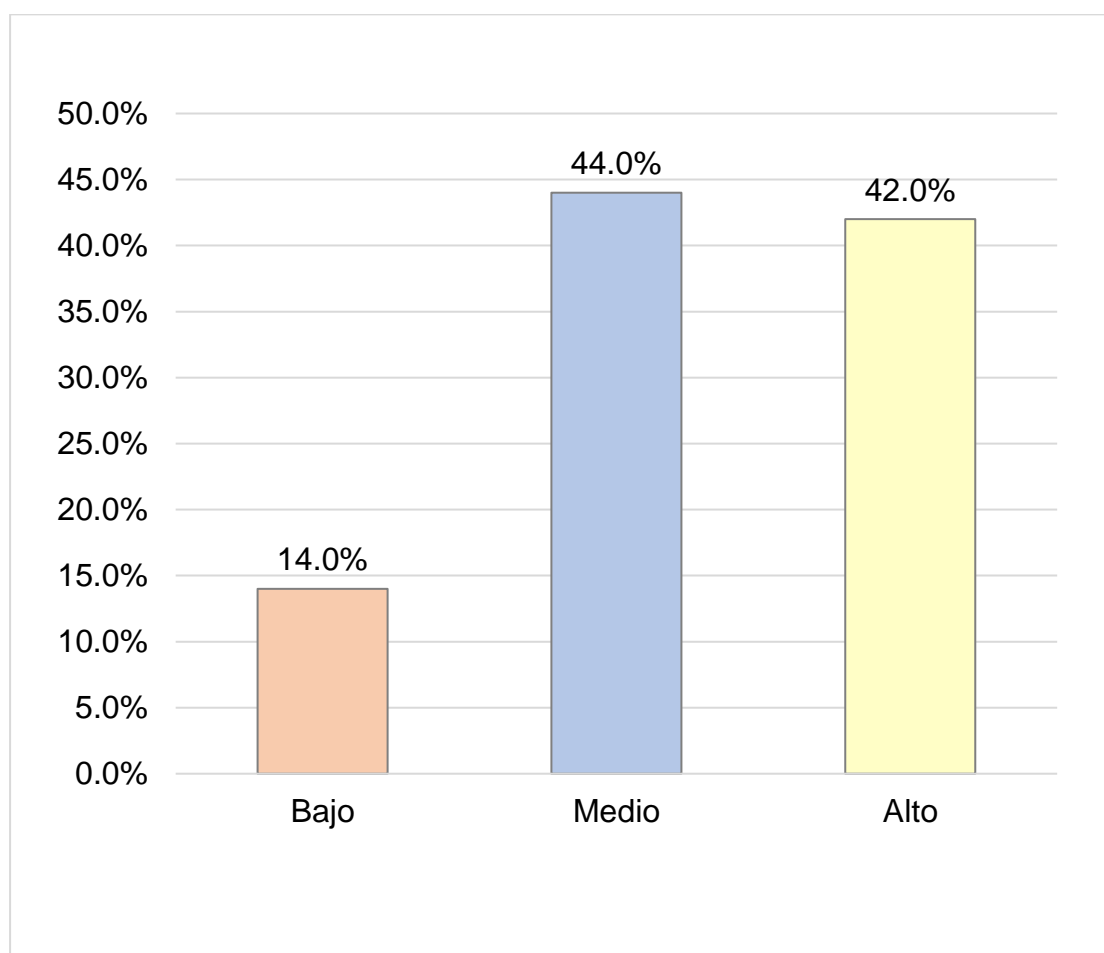


Ilustración 29: Niveles sobre la dimensión 3: Práctica de terapias alternativas.

En la Tabla 6 e Ilustración 29, se aprecia que, de manera mayoritaria, el 44,0% de los encuestados expresó tener un nivel medio de interés por las prácticas de terapia alternativa. Mientras que el 42,0% indicó tener un nivel alto de interés por las prácticas de terapia alternativas; y el 14,0% expresó tener un nivel bajo de interés por las prácticas de terapia alternativas.

Tabla 7: Niveles sobre la variable dependiente: Mitigar el estrés crónico

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	3	6,0%
Medio	4	8,0%
Alto	43	86,0%
Total	50	100,0%

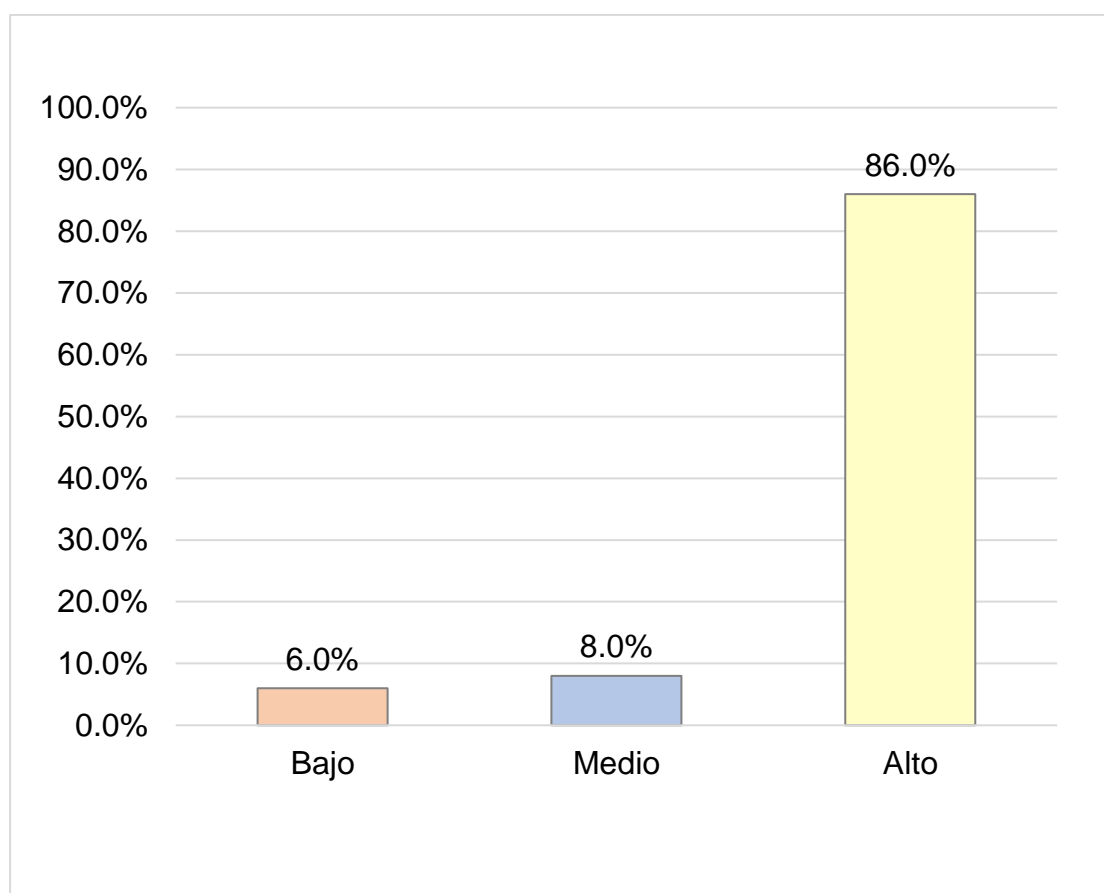


Ilustración 30: Niveles sobre la variable dependiente: Mitigar el estrés crónico. Fuente: Elaboración Propia

Se observa en la Tabla 7 e Ilustración 30 que, de manera predominante, el 86,0% de los encuestados indicó tener un nivel alto de interés por mitigar su estrés. Seguido por el 8,0% que expresó tener nivel medio de interés, mientras que el restante 6,0% indicó tener nivel bajo de interés.

Tabla 8: Niveles sobre la dimensión 1: Bienestar personal e interpersonal

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	3	6,0%
Medio	8	16,0%
Alto	39	78,0%
Total	50	100,0%

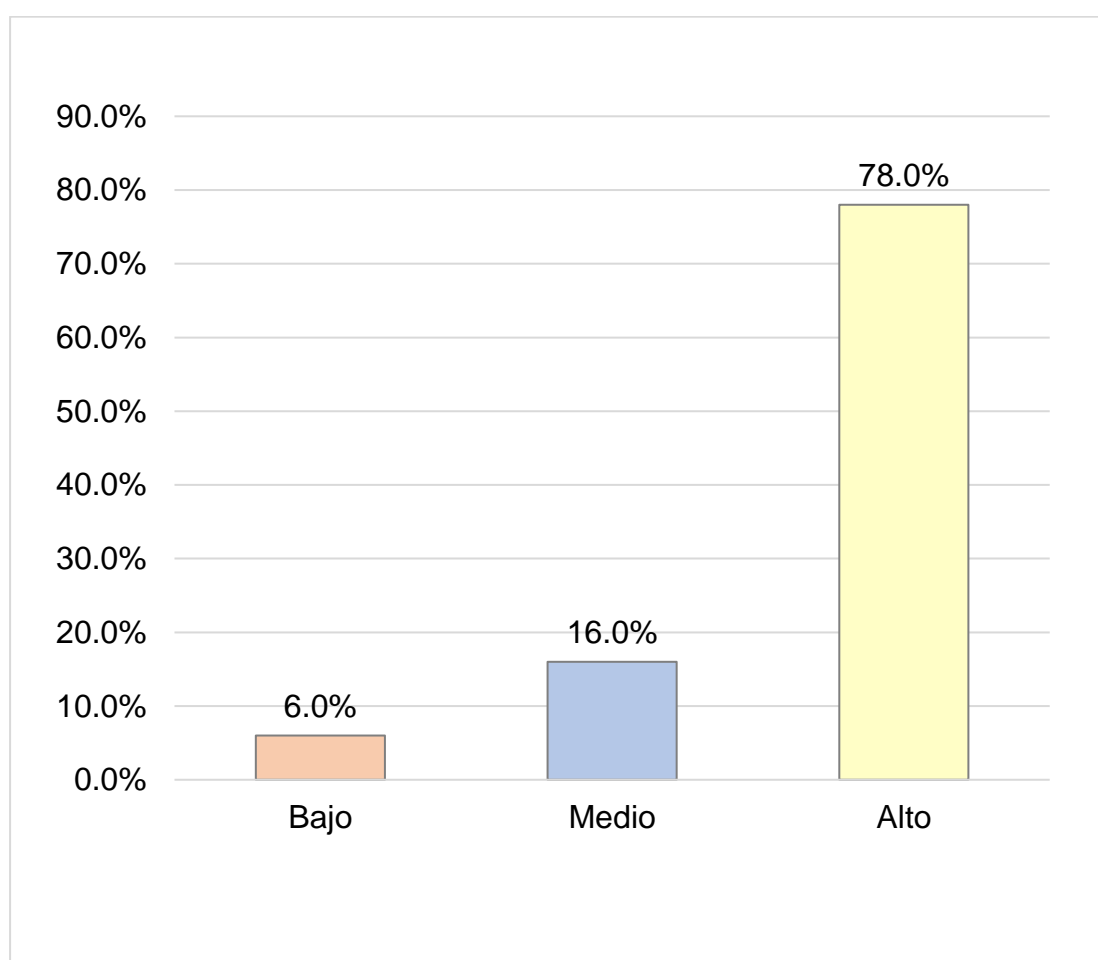


Ilustración 31: Niveles sobre la dimensión 1: Bienestar personal e interpersonal. Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con la Tabla 8 e Ilustración 31, se observa que el 78,0% de los encuestados expresó tener nivel alto de interés por mitigar el estrés que afecta su bienestar personal e interpersonal. Seguido por el 16,0% indicó tener nivel medio de interés; y el 6,0% expresó tener nivel bajo de interés.

Tabla 9: Niveles sobre la dimensión 2: Bienestar físico

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	2	4,0%
Medio	10	20,0%
Alto	38	76,0%
Total	50	100,0%

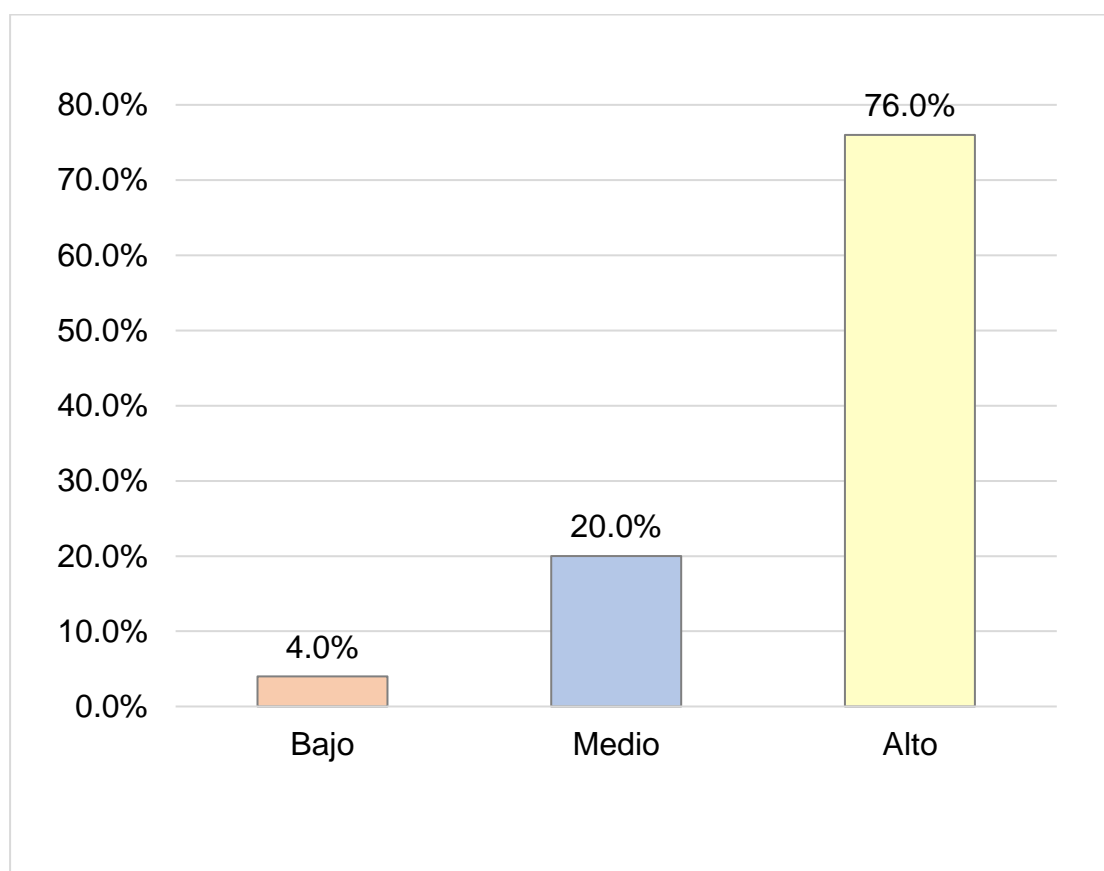


Ilustración 32: Niveles sobre la dimensión 2: Bienestar físico.

Tal como se muestra en la Tabla 9 e Ilustración 32, en mayor medida, el 76,0% de los encuestados indicó tener nivel alto de interés por mitigar el estrés que afecta su bienestar físico. Por su parte, el 20,0% expresó tener un nivel medio de interés. Mientras que el 4,0% indicó tener un nivel bajo de interés.

Tabla 10: Niveles sobre la dimensión 3: Estabilidad económico

	Frecuencias	Porcentajes
Bajo	1	2,0%
Medio	7	14,0%
Alto	42	84,0%
Total	50	100,0%

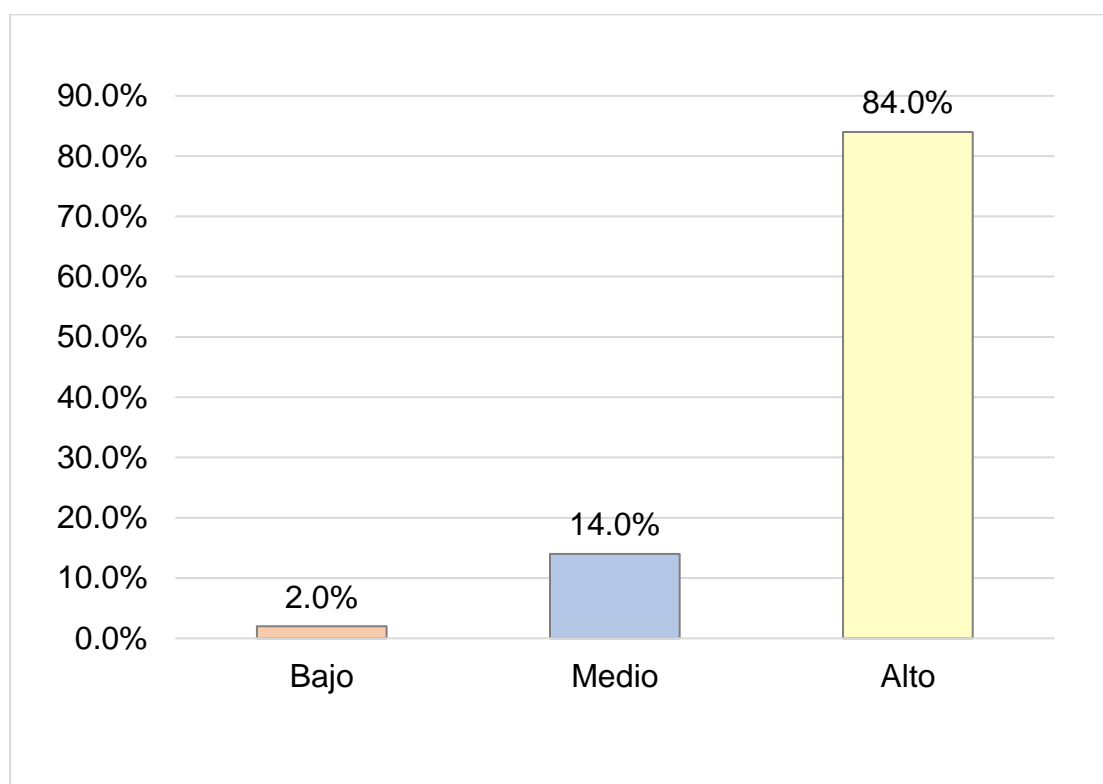


Ilustración 33: Niveles sobre la dimensión 3: Estabilidad económico.

Se observa en la Tabla 10 e Ilustración 33 que, de manera predominante, el 84,0% de los encuestados expresó tener nivel alto de interés por mitigar el estrés que afecta su estabilidad económica. Le sigue el 14,0% que indicó tener nivel medio de interés; y el restante 2,0% indicó tener nivel bajo de interés.

4.1.1. Resultados inferenciales

Se realizó la evaluación de las hipótesis de investigación tomando en cuenta la aplicación de la técnica estadística de regresión ordinal. Esta prueba se emplea cuando se desea conocer la influencia de una variable independiente hacia una variable dependiente. Es adecuado para ello tener variables en escala ordinal. De

tal manera que se analizó en primer lugar el ajuste de modelo de regresión, ello para analizar si los datos empleados se ajustan de manera significativa para realizar la regresión ordinal. Luego se realizó la evaluación del tamaño del efecto de la regresión ordinal. Lo cual consiste en conocer en qué medida la variable independiente influye en la dependiente. Posteriormente se aplicó la prueba de Wald, la cual finalmente muestra si existe o no existe una influencia significativa de la variable independiente hacia la dependiente.

4.1.2. Evaluación de la hipótesis general

Tabla 11: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis general

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	31,270			
Final	6,808	24,462	2	0,000

Función de enlace: Logit.

Tal como se observa en la Tabla 11, se encuentra un valor de significancia de 0,000. Este valor al ser inferior al de 0,05, confirma el hecho de que los datos empleados poseen un ajuste significativo para efectuar la regresión ordinal de la hipótesis general.

Tabla 12: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis general

Cox y Snell	0,387
Nagelkerke	0,612
McFadden	0,489

Según se muestra en la Tabla 12 de acuerdo al coeficiente de Nagelkerke hubo un valor de 0,612. Lo cual quiere decir que la variable Centro holístico sustentable de terapias alternativas influye en un 61,2% en la variable Mitigación del estrés crónico.

Planteamiento de la hipótesis general

H1. El diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

H0. El diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña no influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Nivel de significancia: 0,05

Estadístico de prueba empleado: Prueba de Wald de la regresión ordinal

Formas para tomar una decisión:

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. < 0,05, se rechaza la H0.

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. > 0,05, se rechaza la H1.

Resultado

Tabla 13: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis general

		Estimació	Desv.	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
		n	Error				Límite inferior	Límite superior
Umbra l	[Variable dependiente = 1]	-23,060	1,063	470,906	1	0,000	-25,143	-20,977
	[Variable dependiente = 2]	-21,163	0,588	1295,375	1	0,000	-22,315	-20,010
Ubicación	[Variable independiente=1]	-23,850	1,584	226,719	1	0,000	-26,955	-20,746
	[Variable independiente=2]	-20,267	0,000	.	1	.	-20,267	-20,267
	[Variable independiente=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Decisión

Se observa en la tabla 13 que hubo un resultado de 0,000 o menor a 0,05. Lo cual quiere decir que se rechaza la hipótesis nula.

En conclusión

Se infiere que el diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

4.1.3. Evaluación de la hipótesis específica 1

Tabla 14: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 1

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	27,777			
Final	7,435	20,342	1	0,000

Función de enlace: Logit.

Se muestra en la Tabla 14 un valor de Sig. de 0,000 o menor al nivel de 0,05. De acuerdo a este resultado se infiere que los datos empleados presentan un ajuste significativo para realizar la regresión ordinal de la hipótesis específica 1.

Tabla 15: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 1

Cox y Snell	0,334
Nagelkerke	0,528
McFadden	0,406

Función de enlace: Logit.

Tal como se aprecia en la Tabla 15 según el coeficiente de Nagelkerke hubo un valor de 0,528. Lo cual quiere decir que la dimensión 1: Accesibilidad influye en un 52,8% en la variable Mitigación del estrés crónico.

Planteamiento de la hipótesis específica 1

H1. Las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

H0. Las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña no influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Nivel de significancia: 0,05

Estadígrafo de prueba empleado: Prueba de Wald de la regresión ordinal

Formas para tomar una decisión:

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. < 0,05, se rechaza la H0.

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. > 0,05, se rechaza la H1.

Resultado

Tabla 16: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 1

		Estimac	Desv.				Intervalo de	
		ión	Error	Wald	gl	Sig.	Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Variable dependiente = 1]	-5,232	1,226	18,211	1	0,000	-7,635	-2,829
	[Variable dependiente = 2]	-3,694	1,015	13,247	1	0,000	-5,684	-1,705
Ubicación	[Dimensión 1=2]	-4,463	1,234	13,081	1	0,000	-6,882	-2,045
	[Dimensión 1=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Decisión

Como se aprecia en la Tabla 16, hubo un valor de significancia de 0,000. El cual es menor a 0,05. Ello quiere decir que se rechaza la hipótesis nula.

En conclusión

Se puede afirmar que las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

4.1.4. Evaluación de la hipótesis específica 2

Tabla 17: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 2

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	28,795			
Final	8,091	20,704	2	0,000

Función de enlace: Logit.

Según se evidencia en la Tabla 17 hubo un valor de significancia de 0,000. Este valor al ser inferior al de 0,05, confirma el hecho de que los datos empleados poseen un ajuste significativo para efectuar la regresión ordinal concerniente a la hipótesis específica 2.

Tabla 18: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2

Cox y Snell	0,339
Nagelkerke	0,536
McFadden	0,414

Función de enlace: Logit.

Como se aprecia en la Tabla 18 según el coeficiente de Nagelkerke hubo un valor de 0,536. Lo cual quiere decir que la dimensión 2: Factor ambiental influye en un 53,6% en la variable Mitigación del estrés crónico.

Planteamiento de la hipótesis específica 2

H1. Las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

H0. Las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias ubicado en el distrito de Quequeña no influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Nivel de significancia: 0,05

Estadígrafo de prueba empleado: Prueba de Wald de la regresión ordinal

Formas para tomar una decisión:

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. < 0,05, se rechaza la H0.

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. > 0,05, se rechaza la H1.

Resultado

Tabla 19: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2

		Estimació n	Desv. Error	Wald	g 1	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
							Límite inferior	Límite superior
Umbral	[Variable dependiente = 1]	-23,044	1,139	409,137	1	0,000	-25,277	-20,811
	[Variable dependiente = 2]	-21,163	0,610	1203,91 9	1	0,000	-22,358	-19,967
Ubicación	[Dimensión 2=1]	-23,263	1,401	275,882	1	0,000	-26,008	-20,518
	[Dimensión 2=2]	-19,193	0,000	.	1	.	-19,193	-19,193
	[Dimensión 2=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Decisión

Como se muestra en la Tabla 19 hubo un resultado de Sig. de 0,000 o inferior a 0,05. Lo cual quiere decir que se rechaza la hipótesis nula.

En conclusión

Se infiere que las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

4.1.5. Evaluación de la hipótesis específica 3

Tabla 20: Ajuste del modelo de regresión general sobre la hipótesis específica 3

Modelo	Logaritmo de la verosimilitud -2	Chi-cuadrado	gl	Sig.
Sólo intersección	25,495			
Final	10,277	15,218	2	0,000

Función de enlace: Logit.

Como se aprecia en la Tabla 20 hubo un valor de Sig. de 0,000 o menor al nivel de 0,05. De acuerdo a este resultado se infiere que los datos empleados presentan un ajuste significativo para realizar la regresión ordinal de la hipótesis específica 3.

Tabla 21: Tamaño del efecto de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 2

Cox y Snell	0,262
Nagelkerke	0,415
McFadden	0,304

Función de enlace: Logit.

Fuente: Elaboración Propia

De acuerdo con la Tabla 21 se aprecia que según el coeficiente de Nagelkerke hubo un valor de 0,415. Lo cual quiere decir que la dimensión 3: Prácticas de terapias alternativas influye en un 41,5% en la variable Mitigación del estrés crónico.

Planteamiento de la hipótesis específica 3

H1. La participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

H0. La participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña no influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Nivel de significancia: 0,05

Estadígrafo de prueba empleado: Prueba de Wald de la regresión ordinal

Formas para tomar una decisión:

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. < 0,05, se rechaza la H0.

Si se resulta encontrarse un valor de Sig. > 0,05, se rechaza la H1.

Resultado

Tabla 22: Prueba de Wald de la regresión ordinal sobre la hipótesis específica 3

		Estimación	Desv. Error	Wald	gl	Sig.	Intervalo de confianza al 95%	
							Límite inferior	Límite superio r
Umbral	[Variable dependiente = 1]	-22,342	0,851	689,350	1	0,000	-24,010	-20,674
	[Variable dependiente = 2]	-21,046	0,631	1111,778	1	0,000	-22,283	-19,809
Ubicación	[Dimensión 3=1]	-21,694	0,977	493,051	1	0,000	-23,609	-19,779
	[Dimensión 3=2]	-19,154	0,000	.	1	.	-19,154	-19,154
	[Dimensión 3=3]	0 ^a	.	.	0	.	.	.

Función de enlace: Logit.

a. Este parámetro está establecido en cero porque es redundante.

Decisión

Según se evidencia en la Tabla 22, hubo un valor de significancia de 0,000.

El cual es menor a 0,05. Ello quiere decir que se rechaza la hipótesis nula.

En conclusión

Se infiere que la participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

4.2. Discusión de resultados

1) Según el objetivo general de la investigación el diseño de un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis nos hacen saber que, el valor de significancia obtenido fue de 0,000 o menor a 0,05. Lo cual indica que se rechaza la hipótesis nula. Entonces se infiere que el diseño de un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Resultados que al ser contrastados con Belem Guarneros L. (2019) en su proyecto de tesis titulada “CENTRO HOLÍSTICO Y MEDICINA ALTERNATIVA APLICACIÓN PRÁCTICA DE LA PSICOLOGÍA AMBIENTAL EN EL DISEÑO ARQUITECTÓNICO COMO APOYO PARA LA DISMINUCIÓN DEL ESTRÉS, CUERNAVACA, MORELOS”, Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), indica que la psicología ambiental en el diseño de un Centro Holístico nos ayuda a mitigar el estrés dando a entender que hay relación directa entre la medicina alternativa y el diseño arquitectónico.

2) Según el objetivo específico de la investigación, las características espaciales y funcionales del Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis nos hacen saber que, el valor de significancia de 0,000. El cual es menor a 0,05. Ello quiere decir que se rechaza la hipótesis nula. Entonces Se puede afirmar que las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Resultados que al ser contrastados con Leonora Bustamante S. (2013) en su proyecto de tesis titulada “HOSPITAL HOLÍSTICO GENERAL URBANO LOCAL “, de la Universidad Latina de Costa Rica, indica que: un nuevo enfoque

en el diseño de espacios e infraestructuras en el sector salud nos ayuda a mitigar el estrés, espacios donde el usuario no sienta presión alguna.

3) Según el objetivo específico de la investigación, las características medio ambientales del diseño de un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis nos hacen saber que, el valor de significancia obtenido fue de 0,000 o inferior a 0,05. Lo cual quiere decir que se rechaza la hipótesis nula; Se infiere que las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Resultados que al ser contrastados con Joao Gabriel M. María Sulca M. (2018) en su proyecto de tesis titulada “CENTRO EDUCATIVO PÚBLICO CON ARQUITECTURA SOSTENIBLE EN LA CIUDAD DE CAJAMARCA”, de la Universidad Ricardo Palma, indica que: se debe instruir a la población sobre el uso de las tecnologías sustentables para el ahorro de energía y agua, y así poder ayudar al medio ambiente y a disminuir sus costos de servicios primarios.

4) Según el objetivo específico de la investigación, la participación activa de biohuertos en un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Los resultados obtenidos de la prueba de hipótesis nos hacen saber que hubo un valor de significancia de 0,000. El cual es menor a 0,05. Ello quiere decir que se rechaza la hipótesis nula; Se infiere que la participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.

Resultados que al ser contrastados con Gabriela Pérez M. (2018) en su proyecto de tesis titulada "CENTRO DE MEDICINA HOLÍSTICA EN CIENEGUILLA", de la Universidad Ricardo Palma, indica que: se deben diseñar espacios que conectan más con la naturaleza, espacios abiertos donde la naturaleza sea el intermediador del tratamiento, sentir el contacto directo con la naturaleza.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Se concluye que el diseño de un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Considerando la utilización de la prueba de Wald de la regresión ordinal, la cual dio un resultado de significancia de 0,000 (Sig.<0,05). Asimismo, se determinó que la variable Centro holístico sustentable de terapias alternativas influye en un 60,2% en la variable Mitigación del estrés crónico, lo cual se observó mediante el coeficiente de Nagelkerke.

Se concluye que las características espaciales y funcionales del Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Lo cual fue evaluado mediante la prueba de Wald de la regresión ordinal, la cual entregó una significancia de 0,000 (Sig.<0,05). A su vez, también se determinó que la dimensión 1: Accesibilidad influye en un 52,8% en la variable Mitigación del estrés crónico, lo cual analizado mediante el coeficiente de Nagelkerke.

Se concluye que las características medio ambientales del diseño de un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Ello considerando la utilización de la prueba de Wald de la regresión ordinal, la cual dio un resultado de significancia de 0,000 (Sig.<0,05). Asimismo, se identificó que la dimensión 2: Factor ambiental influye en un 53,6% en la variable Mitigación del estrés crónico, lo cual se determinó por medio del coeficiente de Nagelkerke.

Se concluye que la participación activa de biohuertos en un Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. Lo cual fue analizado por medio de la prueba de Wald de la regresión ordinal, la cual dio una significancia de 0,000 (Sig.<0,05). A su vez, también se identificó que la dimensión 3: Prácticas de terapias alternativas influye en un 41,5% en la variable

Mitigación del estrés crónico, lo cual fue evaluado mediante el coeficiente de Nagerlkerke.

5.2. Recomendaciones

De acuerdo a los objetivos específicos:

- Se recomienda proyectar una arquitectura sencilla y amable con el entorno, que la misma naturaleza sea el intérprete del proyecto, que esta misma genere los espacios y los limite.
- Se recomienda emplear tecnologías sustentables para mitigar el impacto ambiental, tecnologías sencillas y eficaces que a la vez puedan ser enseñadas y replicadas en los hogares arequipeños
- Se recomienda adaptar las áreas agrícolas dentro del terreno y así generar pequeños biohuertos, espacios donde la población vea como se siembra y produce alimentos de primera necesidad, que vean no es necesario contar con grandes espacios para tener tu propio huerto.

CAPÍTULO VI

MARCO CONTEXTUAL

En este punto se analizará 5 referentes arquitectónicos similares a nuestra propuesta, los cuales nos ayudará a entender mejor el funcionamiento de un Centro Holístico.

CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO

REFERENTE 1 LAMINA 01	 Universidad Continental FACULTAD DE INGENIERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	FICHA DE ANÁLISIS <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO</div> ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique
DATOS GENERALES		Vista Google Earth - Punto Zero 
UBICACIÓN: PUTAENDO, V REGIÓN, CHILE		
AUTOR: DIO SUSTENTABLE		
AÑO: 2011		
AREA DEL TERRENO / CONSTRUIDA (M2): 44.920 / 2.561		
FUENTE: https://www.archdaily.pe/pe/755470/en-detalle-madera-paja-y-adobe-centro-holistico-punto-zero		
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Vista al Dojo - Punto Zero 	<p>El proyecto desarrollado por Dio Sustentable tuvo la finalidad de generar el mínimo impacto al entorno natural, se levantó en base de materiales ecológicos y de sistemas renovables, se empleó el estudio de sagradas geometrías en el proceso de diseño.</p> <div style="background-color: #fff9c4; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">OBJETIVO DEL PROYECTO</div> <p>El impacto es mínimamente el medio ambiente por su proceso constructivo y el uso de materiales, el aprovechamiento de los medios naturales y su implantación armoniosa con el entorno.</p> <p>AYUDA: Escape de la vida atareada de la sociedad</p>	
ASPECTO URBANO / EMPLAZAMIENTO		
Vista Panorámica - Punto Zero  <p>Ubicado en Chile al norte de Santiago, EMPLAZADO SOBRE LA PRE CORDILLERA DE LOS ANDES EN ESPACIOS ABIERTOS Y RODEADO DE LO NATURAL. Tiene como finalidad estimular, promover y ampliar el desarrollo íntegro del ser humano en un espacio diseñado para realizar diversas actividades como: Meditación, Coaching, Yoga y Tai chi</p>		

Ilustración 34: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Centro Holístico Punto Zero.



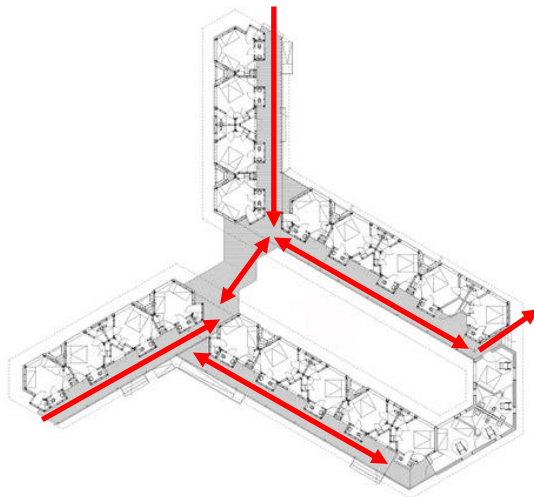
ANÁLISIS FUNCIONAL

Planimetría – Punto Zero

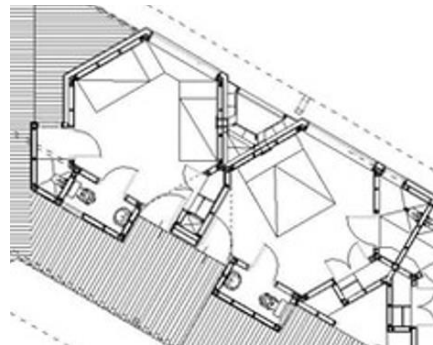
- ZONA DE TERAPIAS
 - TERAPIAS
 - DOJO
- ZONA ADMINISTRATIVA
 - AUDITORIO
 - COMEDOR
 - COCINA Y SERVICIOS
 - RECEPCIÓN Y OFICINAS
 - TIENDA
- ZONA DE DORMITORIOS
 - DORMITORIOS SIMPLES
 - DORMITORIOS DOBLES
- ÁREAS LIBRES
 - PLAZAS
 - LOZA DEPORTIVA
 - TERAPIAS AL AIRE LIBRE



PLANOS – DORMITORIOS



→ CIRCULACIÓN

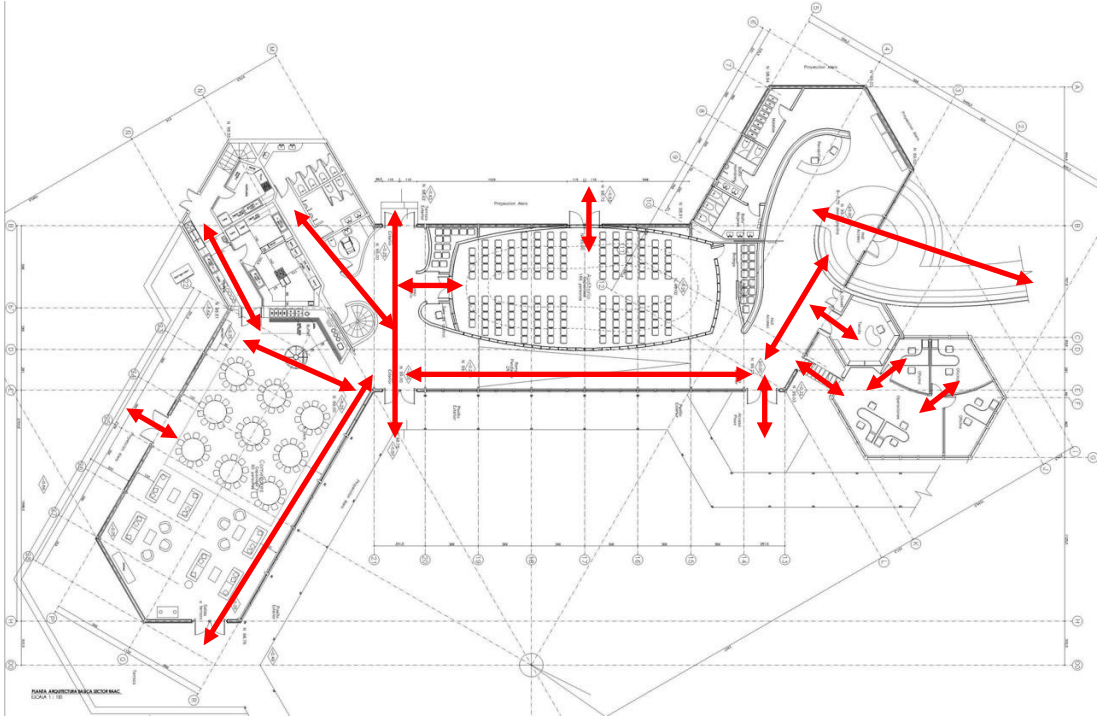


En los dormitorios se puede observar que son espacios mínimos pero que cuenta con los servicios básicos, donde cada dormitorio parece estar acoplado al otro por lo peculiar de su forma en planta.

Ilustración 35: Ficha de Análisis / Lamina 2/1 – Centro Holístico Punto Zero.

ANÁLISIS FUNCIONAL

PLANOS – ZONA-ADMINISTRATIVA



→ CIRCULACIÓN

En la zona administrativa se contempla los distintos espacios de mayor flujo, espacios de dominio semipúblico.

RELACIÓN PAISAJE – ARQUITECTURA

El proyecto se encuentra en un terreno de 44.920 M2 y la construcción propia, área techada es de 2.561 M2. Con esos datos podemos afirmar que tiene un mayor porcentaje de área libre (verde) para las distintas actividades que esta requiera.

Un total de 42.359 M2 de área libre lo que representa un 94 % del total del terreno.

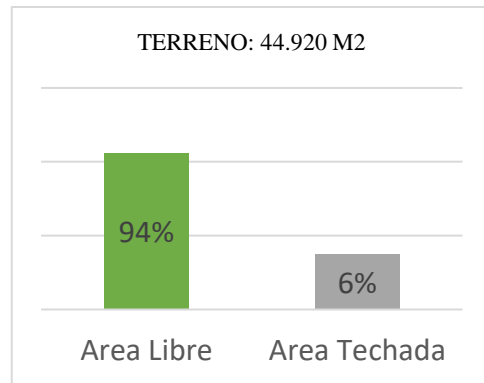
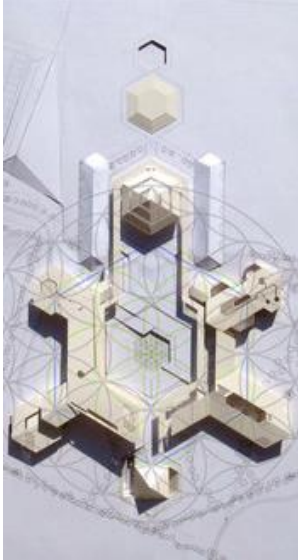


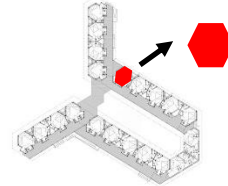
Ilustración 36: Ficha de Análisis / Lamina 2/2– Centro Holístico Punto Zero

**ANÁLISIS FORMAL****Concepto Masaru Emoto – Punto Zero**

La propuesta general requirió del estudio de geometrías sagradas, y se inspira en el estudio de las moléculas del agua de Masaru Emoto. En primer lugar, se realizó un levantamiento radiestésico que aviso de las energías benignas del lugar. Se estableció el punto de origen del asentamiento del proyecto y sus orientaciones.

**Conceptos por zona**

Se traza el hexágono hacia el crecimiento del patrón de la molécula del agua. El patrón nos guió hacia un crecimiento armónico de sus partes para albergar las distintas áreas del programa arquitectónico que se requería.

**ASPECTO FÍSICO ESPACIAL**

La fachada presenta en todo su esplendor la materialidad al vivo, con elementos curvos y verticales, colores básicos propios de los materiales donde más predomina el paisaje abundante donde está inmerso. Los colores en los espacios son neutros donde el juego de luz natural y ventilación cumplen un rol de importancia en este tipo de proyectos.

Vista al Dojo - Punto Zero

Ilustración 37: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Centro Holístico Punto Zero.

ANÁLISIS ESTRUCTURAL

Vista Dojo - Punto Zero

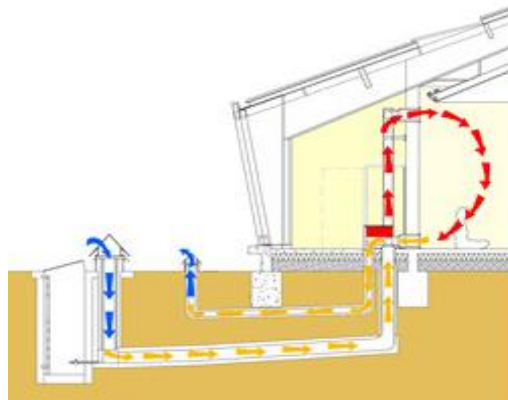


Sistema de construcción basado en estructura de madera, en su interior alberga adobe para una inercia térmica y fardos de paja para aislamiento acústico, lo que logra una climatización en todo el año. Cuenta con un sistema solar para el agua.

Los sectores de recepción, comedor, auditorio y estares fueron contruidos en base a madera laminada lo que hace que goce de espacios cálidos todo el año.

ASPECTO SOSTENIBLE

Vista Interior - Punto Zero



El dojo cuenta con un sistema geotérmico de climatización por medio de la tierra, este sistema aprovecha la temperatura permanente de la tierra ya sea para enfriar o calentar el ambiente en su interior.

El proyecto cuenta con una planta ecológica de tratamiento de aguas servidas, un sistema de reciclaje que procesa aguas grises y negras que pasan por un biofiltro dejando así las aguas limpias para el uso de riego.

Ilustración 38: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Centro Holístico Punto Zero.

CASA ESPIRITUAL ARTEAGA

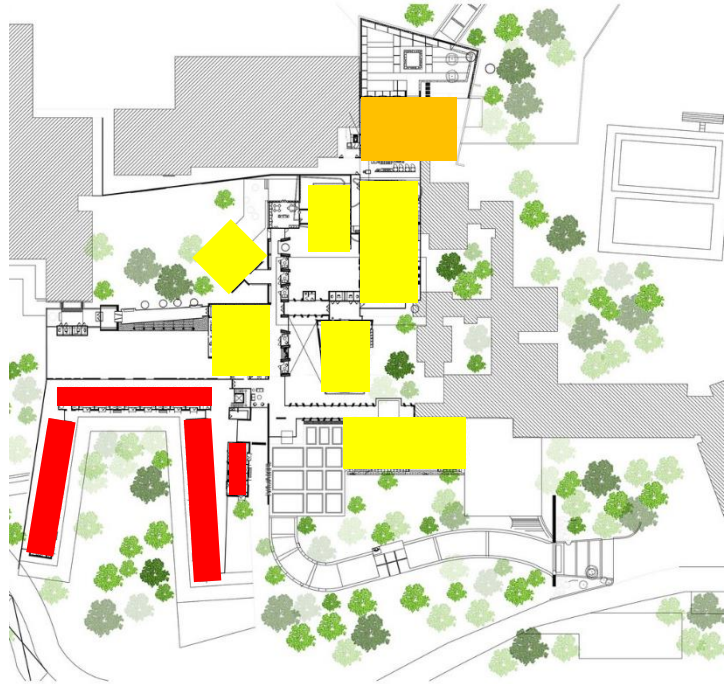
REFERENTE 2 LAMINA 01	 Universidad Continental FACULTAD DE INGENIERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	FICHA DE ANÁLISIS CASA ESPIRITUAL ARTEAGA ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique
DATOS GENERALES		Vista Google Earth - Casa Espiritual Arteaga
UBICACIÓN: ARTEAGA, MEXICO		
AUTOR: PLADIS ARQUITECTOS		
AÑO: 2015		
AREA DEL TERRENO / CONSTRUIDA (M2): 44.000 / 5.600		
FUENTE: https://www.archdaily.pe/pe/769813/casa-espiritual-pladis-arquitectos		
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Vista Área - Casa Espiritual Arteaga		
		Se planteo como esquema abierto y con vistas ininterrumpidas al entorno, se adapta a la topografía tan discontinua del lugar, cuenta con plantas a desniveles lo que facilita el tránsito de adultos mayores y discapacitadas, lo principal del proyecto es evitar el uso de escalones en lo más posible.
OBJETIVO DEL PROYECTO		
		Máxima reutilización de objetos del entorno y adaptación al antiguo edificio hecho de ladrillos.
		AYUDA: Escape de la vida atareada de la sociedad para adultos mayores o mujeres gestantes
ASPECTO URBANO / EMPLAZAMIENTO		
Vistas Fachada - Casa Espiritual Arteaga		
		El proyecto ubicado EN UNA DE LAS TANTAS COLINAS DE LA ESPECTACULAR SIERRA MADRE MEXICANA, concebida como edificación integra por parte del entorno y al majestuoso paisaje, se integra mediante su diseño al edificio principal ya construidos en los años 60.

Ilustración 39: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Casa Espiritual Arteaga.

ANÁLISIS FUNCIONAL

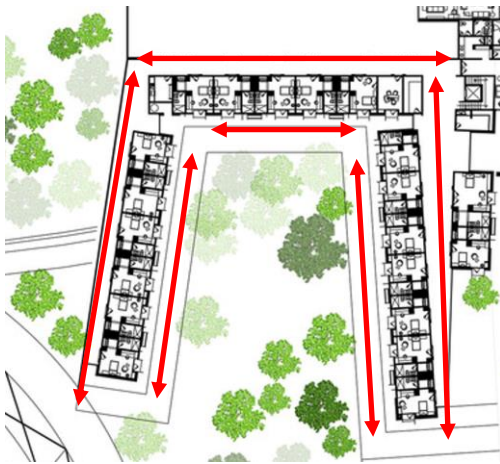
Planimetría – Casa Arteaga

-  ZONA DE TERAPIAS
 - TALLER DE COCINA
 - TALLERES DE INTRODUCCIÓN
 - SALAS DE RELAJACIÓN
-  ZONA ADMINISTRATIVA
 - RECEPCIÓN Y OFICINAS
 - ESTACIONAMIENTO
-  ZONA DE DORMITORIOS
 - DORMITORIOS SIMPLES
 - DORMITORIOS DOBLES
 - TÓPICO
-  ÁREAS LIBRES
 - PLAZAS
 - ESTARES
 - JARDINES



PLANOS – DORMITORIOS

→ CIRCULACIÓN



Programa que soluciona la red compleja de pasillos y circulaciones, el diseño hace que estas no puedan tocarse entre sí, llamadas "Circulaciones Blancas" y "Circulaciones Grises"

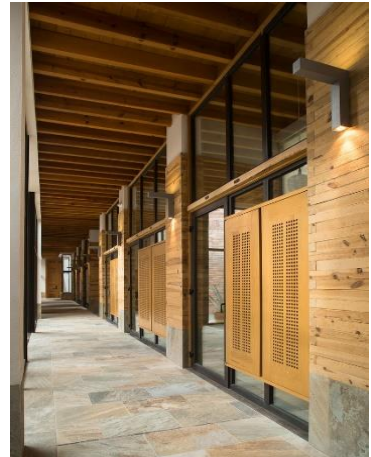
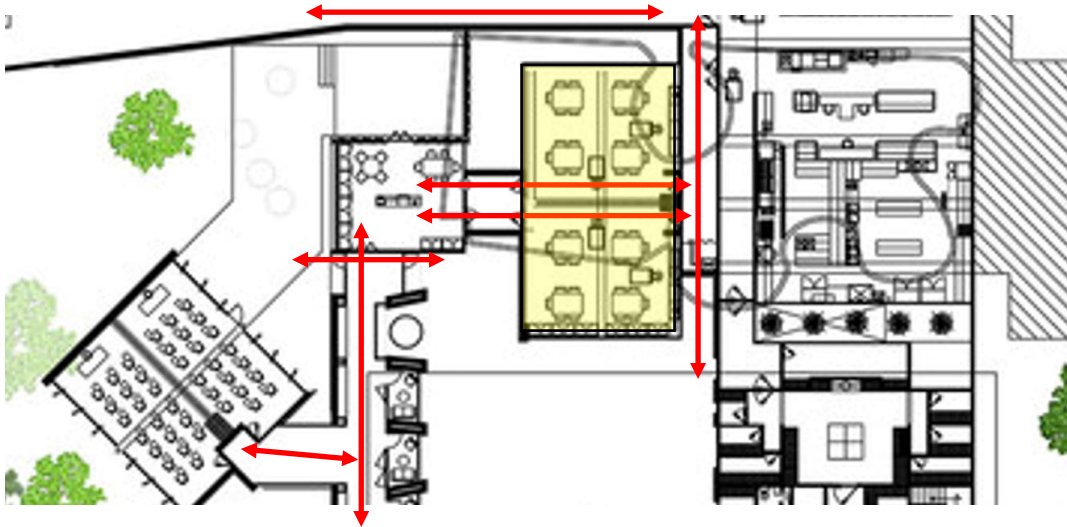


Ilustración 40: Ficha de Análisis / Lamina 2/1 – Casa Espiritual Arteaga.

ANÁLISIS FUNCIONAL

PLANOS – COCINA



→ CIRCULACIÓN



Cocina al centro del proyecto hace dar servicio a los diferentes espacios de alrededor del mismo, además que esta suele ser de escuela para los huéspedes.



RELACIÓN PAISAJE – ARQUITECTURA

El proyecto se encuentra en un terreno de 44.000 M2 y la construcción propia, área techada es de 5.600 M2. Con esos datos podemos afirmar que tiene un mayor porcentaje de área libre donde el paisaje es el principal interprete además de contribuir bastante a la rehabilitación de la población escogida.

Un total de 38.400 M2 de área libre lo que representa un 87 % del total del terreno.

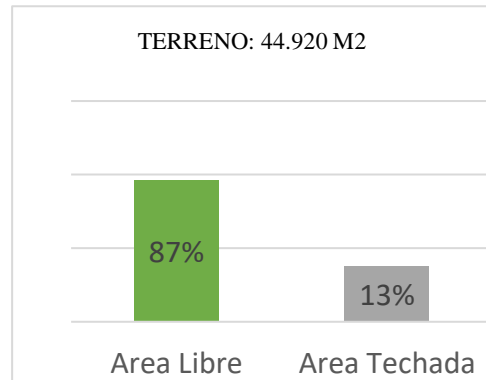
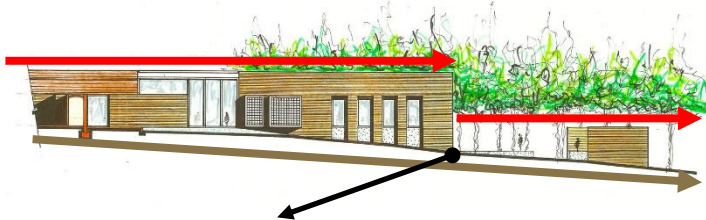


Ilustración 41: Ficha de Análisis / Lamina 2/2 – Casa Espiritual Arteaga.



ANÁLISIS FORMAL

Concepto – Casa Arteaga



Arquitectura en desnivel para evitar el uso de escalones prolongados



El proyecto requirió el diseño de plantas en desniveles, lo que facilita el tránsito de adultos mayores, personas con discapacidad y mujeres embarazadas, esto se hizo con el propósito de tener el mínimo es escalones. De formas puras y ordenadas por jerarquía se apoyan en la topografía del lugar y sus techos son escalonados, cuentan con grandes ventanales lo que de una conexión directa con la naturaleza.

La distinción de los volúmenes se da por la importancia que el espacio representa y para dar jerarquía los de mayor altura son los volúmenes de color blanco para dar contraste con el entorno

ASPECTO FÍSICO ESPACIAL

Vista – Casa Espiritual Arteaga

En su interior los materiales son a base de ladrillos, cristal y madera, logrando una sensación calidad y hogareña en todos sus espacios.

En su exterior se aprecia como un edificio rojizo que es producto de la utilización de ladrillo en su mayor parte, pero cuentan con ciertos volúmenes blancos que sobresalen, hacen que el proyecto sea una sorpresa y se vaya descubriendo al caminar por el



Ilustración 42: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Casa Espiritual Arteaga

**ANÁLISIS ESTRUCTURAL**

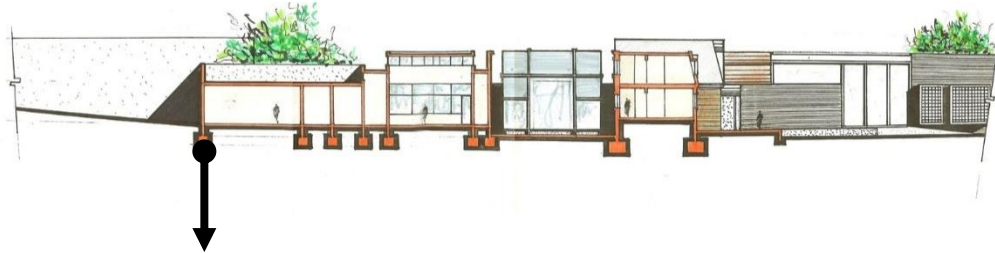
Construido en su mayoría por ladrillo en su exterior y en su interior madera para una ambiente cálido, cuenta con una estructura tradicional con uso de columnas, vigas y zapatas, como el proyecto es a desniveles cada área maneja sus propios cimientos.

MATERIALES MAS USADOS:

LADRILLO

CONCRETO

MADERA



Cimientos de concreto, muros de concreto y muros de ladrillo

ASPECTO SOSTENIBLE

Imagen del proyecto



Como punto fuerte del proyecto los arboles deficientes del lugar se retiraron y reemplazaron por nuevos pinos, pero los arboles retirados fueron reutilizados en elementos arquitectónicos en todo el proyecto. Las ramas se utilizaron para composta y se trató de rehabilitar la mayor parte del entorno.

SANTUARIO BUDISTA

REFERENTE 3 LAMINA 01	 Universidad Continental FACULTAD DE INGENIERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	FICHA DE ANÁLISIS SANTUARIO BUDISTA ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique
DATOS GENERALES UBICACIÓN: TANGSHAN, CHINA AUTOR: ARCHSTUDIO AÑO: 2017 AREA DEL TERRENO / CONSTRUIDA (M2): 500 / 169 FUENTE: https://www.archdaily.pe/pe/874433/santuario-budista-archstudio		Vista Google Earth – Santuario Budista 
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Vista Fachada - Santuario Budista 	Diseño que partió de la conexión directa con la naturaleza, aprovecha su ubicación directa al río, se oculta bajo un montículo mientras en su interior presenta un temperamento divino, es un lugar para la meditación budista, contemplación. Lugar para satisfacer las necesidades diarias de la vida cotidiana de los lugareños.	
OBJETIVO DEL PROYECTO		
Proyecta un espacio donde el edificio se combina con la naturaleza, interiormente espacios divinos para la meditación.		
AYUDA: Apreciar la naturaleza al máximo contacto visual, conocer el budismo y meditación,		
ASPECTO URBANO / EMPLAZAMIENTO		
Vista Fachada - Santuario Budista 	Ubicado en una ÁREA RODEADA DE PAISAJE NATURAL CERCA DE UN RIO , oculto exteriormente y alejado de construcciones aledañas hacen de este espacio un lugar perfecto para la concentración y encuentro con uno mismo.	

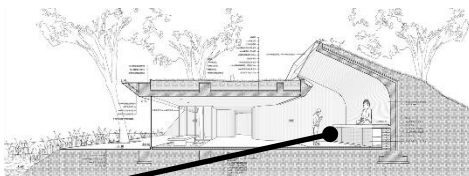
Ilustración 44: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Santuario Budista.

ANÁLISIS FUNCIONAL

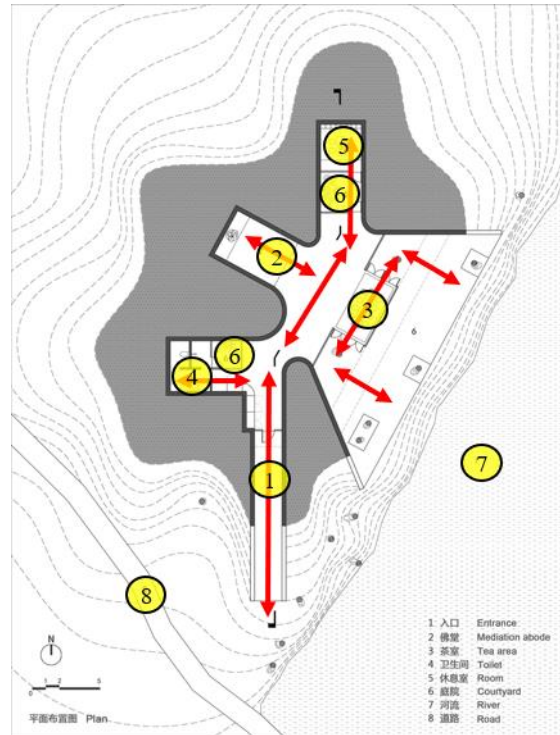
PLANO GENERAL

La planta tiene forma de las ramas de árboles que se extienden bajo concepto de bosque, cuenta con 5 espacios separados y continuos que se crean sobre 2 ejes, los 5 espacios son de funciones distintas.

- 1. ENTRADA
- 2. MEDITACIÓN
- 3. ÁREA DEL TÉ
- 4. SERVICIOS BÁSICOS
- 5. HABITACIÓN
- 6. PATIO
- 7. RIO
- 8. CAMINO



MEDITACIÓN
BUDISTA



→ CIRCULACIÓN

El flujo del recinto es totalmente abierto y libre, circulaciones claras y directas

RELACIÓN PAISAJE – ARQUITECTURA

El proyecto se encuentra en un terreno de 500 M2 y la construcción propia, área techada es de 169 M2. Con esos datos podemos afirmar que tiene un mayor porcentaje de área verde.

Un total de 331 M2 de área libre lo que representa un 75 % del total del terreno.

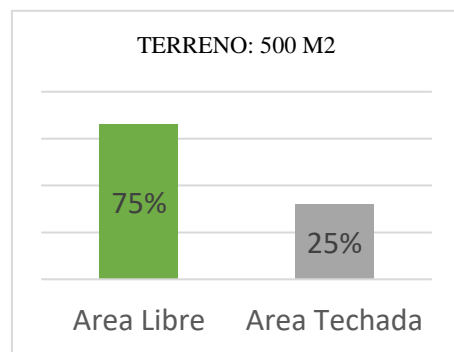
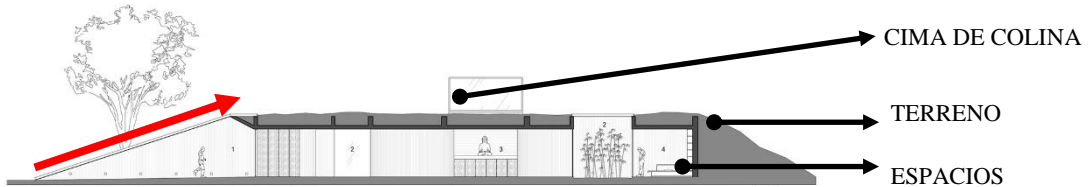


Ilustración 45: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Santuario Budista.

**ANÁLISIS FORMAL**

Concepto – Santuario Budista



Se diseñó para la conexión directa con la naturaleza, oculto bajo el montículo de tierra hace que se proyectó espacios interiores divinos. Lugar con una amplia percepción donde coexisten todos los elementos del entorno, árboles, río, ser humano y la actividad única que es el budismo.

**ASPECTO FÍSICO ESPACIAL**

Vista – Santuario Budista

Cuenta con una entrada frente a dos árboles, los usuarios deben acceder mediante un camino estrecho debajo de árboles.

Cuenta con una sala de té completamente abierta a una piscina llena de loto y árboles en ambos extremos de la sala.

El espacio, la estructura y el material hacen estimular la percepción humana ayuda al ser humano encontrar el encanto de lo natural en espacios de paisajes pequeños.



Ilustración 46: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Santuario Budista.

**ANÁLISIS ESTRUCTURAL**

Estructura – Santuario Budista



Estructuralmente usa hormigón en paredes y techo, tiras de pino para el encofrado y de esta manera imprimen granos de madera natural en la superficie, crea una sensación cálida en los materiales fríos.

MATERIALES:

- HORMIGÓN INTEGRAL
- ACERO
- MADERA
- PIEDRA
- VIDRIO

**ASPECTO SOSTENIBLE**

Imagen del proyecto



Uso de materiales nobles y una arquitectura totalmente inmersa en el entorno si dañar su paisaje natural y no emitió gran contaminación en su proceso de construcción, su gran iluminación natural hace que requiera poco uso de luz artificial.

El uso de pino combinado con el hormigón y el poco uso de acero hacen de espacio algo único en su construcción.

Ilustración 47: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Santuario Budista.

ESTUDIO PARA YOGA-KAMADHENU

REFERENTE 4 LAMINA 01	 Universidad Continental FACULTAD DE INGENIERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	FICHA DE ANÁLISIS ESTUDIO PARA YOGA-KAMADHENU ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique
DATOS GENERALES		Esquema - Estudio de Yoga-Kamadhenu
UBICACIÓN: SUBACHOQUE, COLOMBIA		
AUTOR: ALBERTO BURCKHARDT, CAROLINA ECHEVARRI		
AÑO: 2014		
AREA DEL TERRENO / CONSTRUIDA (M2): 514		
FUENTE: https://www.archdaily.pe/pe/788406/estudio-para-yoga-kamadhenu-carolina-echevarri-plus-alberto-burckhardt		
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Vista Lateral - Estudio de Yoga-Kamadhenu		
	Proyecto diseñado alrededor de los principios del yoga, por lo cual el requisito del programa para los arquitectos fue crear un Estudio de yoga para practicantes de Bogotá y sus alrededores. Los ingresos que genera el lugar son usados para financiar programas educativos para los niños de la comunidad de Subachoque.	
OBJETIVO DEL PROYECTO		
		Creación de una escuela donde se dan cursos de yoga y disciplinas similares, así como también talleres de arte y cocina, convirtiéndolo en un centro para la comunidad.
		AYUDA: Escape de la vida atareada de la sociedad para la comunidad de Subachoque
ASPECTO URBANO / EMPLAZAMIENTO		
Vista Ingreso - Estudio de Yoga-Kamadhenu		
	El edificio rodeado de PAISAJES NATURALES. El acceso se ubica en el nivel superior, los visitantes y usuarios descienden ceremonialmente por una escalinata de piedra hasta el patio exterior.	

Ilustración 48: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Estudio para Yoga Kamadhenu

ANÁLISIS FUNCIONAL

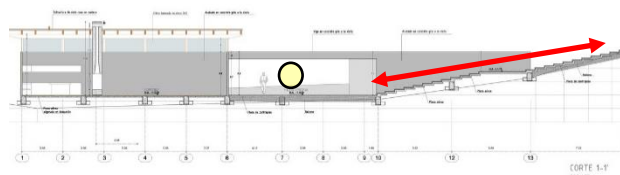
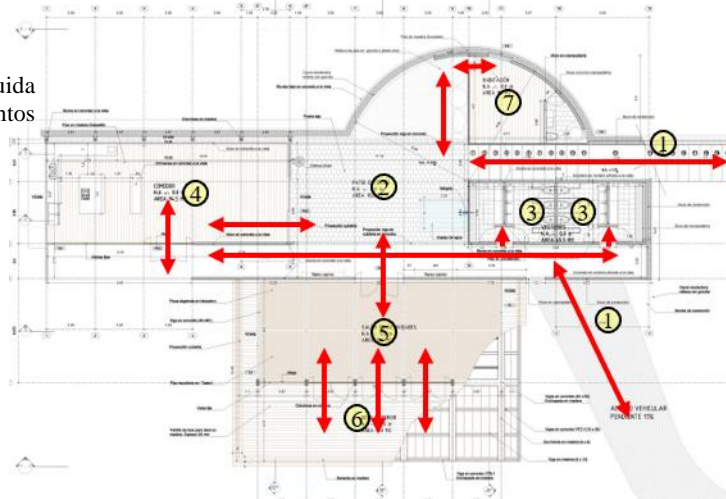
PLANO GENERAL

Es un proyecto de área construida pequeña, pero se divide en distintos espacios como son:

1. INGRESO
2. PATIO
3. VESTIDORES
4. COMEDOR / COCINA
5. SALÓN DE TERAPIAS
6. TERRAZA
7. HABITACIÓN / S.S.H.H

→ CIRCULACIÓN

El flujo del recinto es totalmente abierto y libre, todo se distribuye a través del patio central



RELACIÓN PAISAJE – ARQUITECTURA

El proyecto cuenta con un terreno de 514 M2 y de construcción o área techada es de 274 M2, el restante son los espacios de circulación, el patio y terrazas. Está inmerso es una zona donde solo hay área verde

Área libre: 240 M2



TERRENO: 514 M2

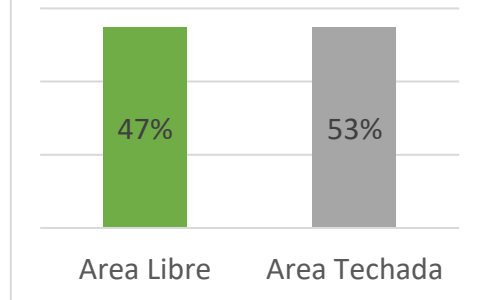
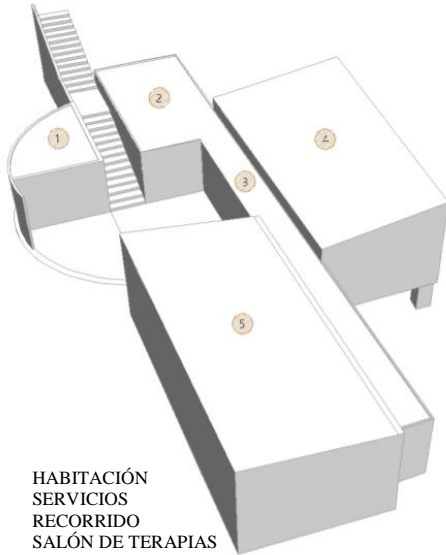


Ilustración 49: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Estudio para Yoga Kamadhenu

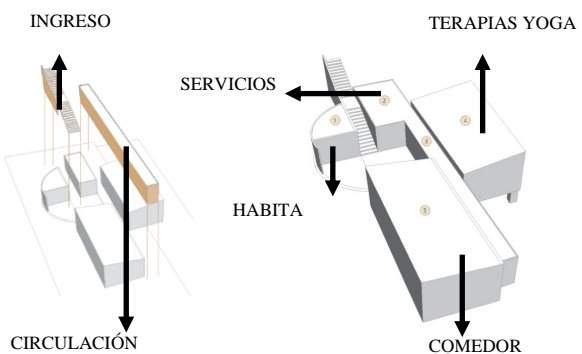
**ANÁLISIS FORMAL**

Concepto – Estudio para Yoga



- 1) HABITACIÓN
- 2) SERVICIOS
- 3) RECORRIDO
- 4) SALÓN DE TERAPIAS
- 5) COMEDOR

3 volúmenes componen la estructura ganan jerarquía: la sala de terapias y comedor por tamaño y habitación por forma. Los 3 volúmenes se destacan por el programa que contiene lo que intenta transmitir el centro de desarrollo comunitario. Los volúmenes rectangulares también ganan jerarquía por ser los únicos con una cubierta que se inclina hacia el paisaje que tiene a ambos lados y maximizando el ingreso de luz.

**ASPECTO FÍSICO ESPACIAL**

Vistas – Estudio para Yoga

Es de ambiente neutro y relajado ya que es un lugar para la práctica del yoga y meditación, la naturaleza es el protagonista principal.

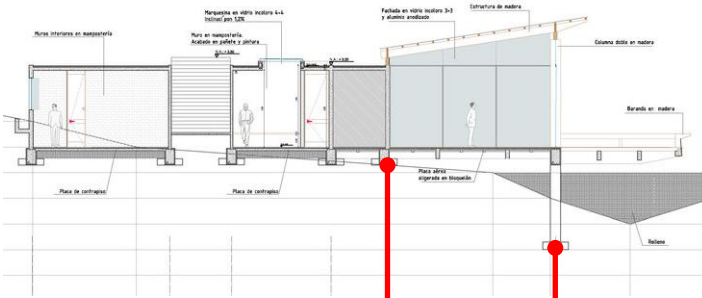
Los espacios interiores y exteriores se conectan con el paisaje en su totalidad, los ingresos de luz por ventanales hacen un ambiente cálido, le sensación interior de sus ambientes transmite confort y equilibrio con su entorno.



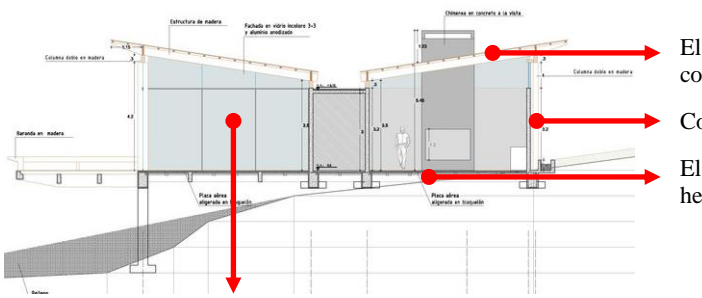
Ilustración 50: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Estudio para Yoga Kamadhenu

ANÁLISIS ESTRUCTURAL

Estructura – Estudio para Yoga



Su estructura este compuesto por cimientos y pilares de concreto armado.



Mamparas de vidrio

Los materiales utilizados fueron limitados y pensados a solamente texturas naturales como:

- Cristal
- Piedra
- Madera
- Concreto



El techo tiene estructura de madera combinado con vigas de concreto

Columna de madera

El piso de los distintos ambientes este hecho de placa aligerada de bloquelon

ASPECTO SOSTENIBLE

Vista interior – Estudio para Yoga



Uso de solo 3 materiales en su totalidad y una arquitectura totalmente inmersa en el entorno sin dañar su paisaje natural y no emitió gran contaminación en su proceso de construcción, su gran iluminación natural por los grandes ventanales hace que requiera poco uso de luz artificial, además de que la madera absorba el calor del día dejando el espacio cálido todo el transcurso del día.

La incidencia y el color de la luz en el transcurso del día transforma por completo los espacios interiores y exteriores, ligándose al ciclo de la naturaleza.

Ilustración 51: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Estudio para Yoga Kamadhenu

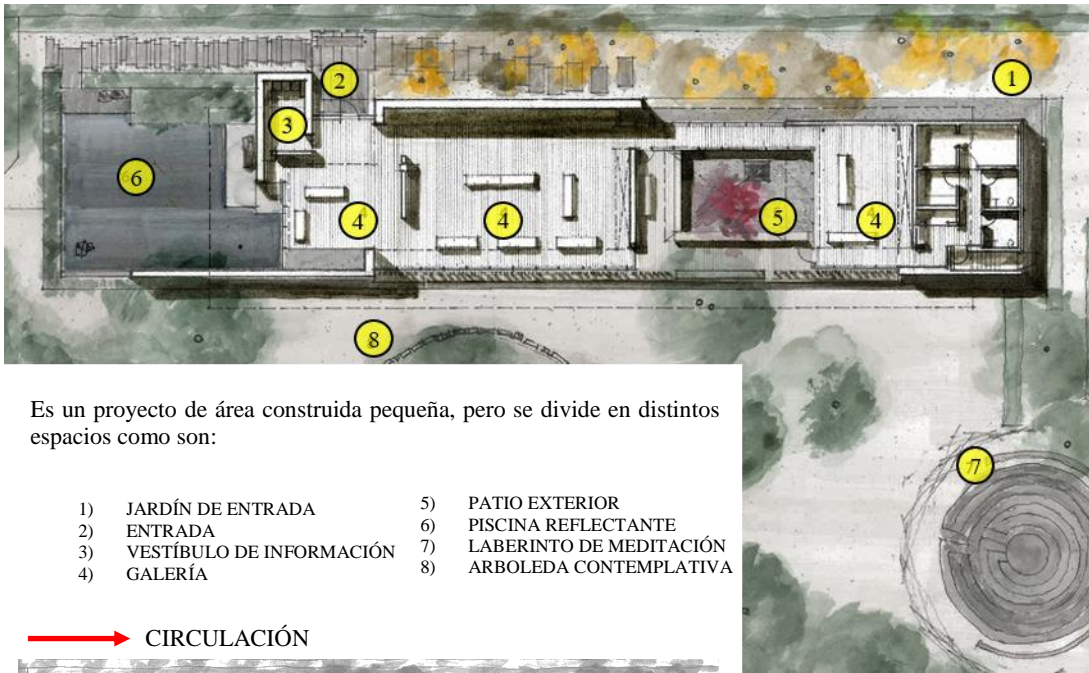
CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER

REFERENTE 5 LAMINA 01	 Universidad Continental FACULTAD DE INGENIERÍA ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA	FICHA DE ANÁLISIS CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique
DATOS GENERALES		Planimetría - Centro Contemplativo Windhover
UBICACIÓN: U. STANFORD, ESTADOS UNIDOS		
AUTOR: AIDLIN DARLING ARQUITECTOS		
AÑO: 2014		
AREA DEL TERRENO / CONSTRUIDA (M2): 371		
FUENTE: https://www.archdaily.pe/pe/764531/centro-contemplativo-windhover-aidlin-darling-design		
DESCRIPCIÓN DEL PROYECTO		
Vista Frontal - Centro Contemplativo Windhover		
		Este pequeño proyecto sirve como un retiro espiritual para los usuarios de la universidad, fue diseñado para una óptima renovación y bienestar personal. Solo cuenta con 370 m2. Diseñado como un espacio de escape de la vida universitaria, inmerso en un bosque interno de la universidad de Stanford.
OBJETIVO DEL PROYECTO		
		Asegurar el bienestar mental de todos los usuarios de la universidad.
		AYUDA: Escape de la vida atareada estudiantil dentro de una Universidad para estudiantes, maestros, personal en general
ASPECTO URBANO / EMPLAZAMIENTO		
Vistas - Centro Contemplativo Windhover		
		Ubicado en el centro del campus, INMERSO EN UN BOSQUE DE ROBLES NATURALES. Su ingreso a través de un largo jardín privado y protegido por una línea alta de bambús, permite a los que lo visitan dejar afuera el mundo universitario antes de ingresar.

Ilustración 52: Ficha de Análisis / Lamina 1 – Centro Contemplativo Windhover

ANÁLISIS FUNCIONAL

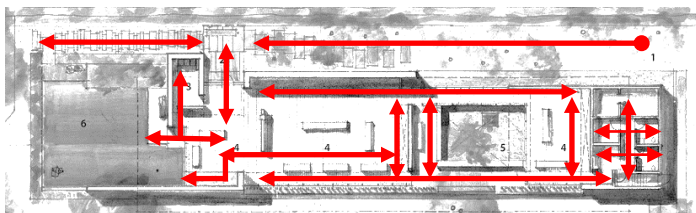
ESQUEMA - PLANO GENERAL



Es un proyecto de área construida pequeña, pero se divide en distintos espacios como son:

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 1) JARDÍN DE ENTRADA | 5) PATIO EXTERIOR |
| 2) ENTRADA | 6) PISCINA REFLECTANTE |
| 3) VESTÍBULO DE INFORMACIÓN | 7) LABERINTO DE MEDITACIÓN |
| 4) GALERÍA | 8) ARBOLEDA CONTEMPLATIVA |

→ CIRCULACIÓN



El flujo del recinto es totalmente abierto y libre, todos los espacios tienen conexión directa con el ambiente natural del campus universitario.

RELACIÓN PAISAJE – ARQUITECTURA

El proyecto tiene un área construida de 371 M2, insertado en un terreno de 3350 M2. Este situado en el medio la Universidad de Stanford, en un bosque de robles.

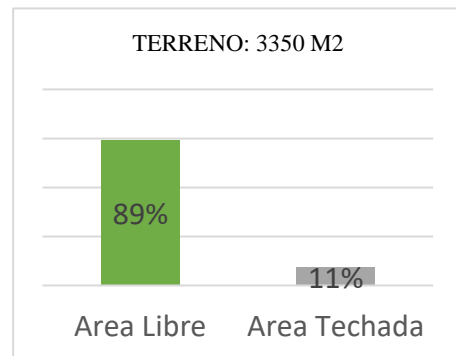
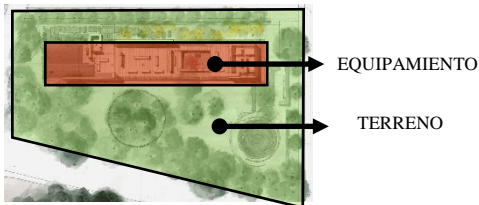


Ilustración 53: Ficha de Análisis / Lamina 2 – Centro Contemplativo Windhover

REFERENTE
5
LAMINA
03

 **Universidad
Continental**
FACULTAD DE INGENIERÍA
ESCUELA PROFESIONAL
DE ARQUITECTURA

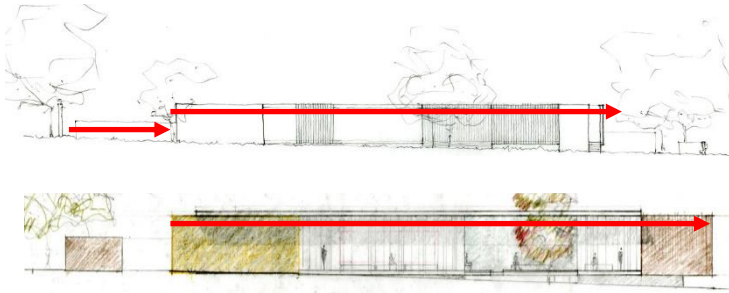
FICHA DE ANÁLISIS

CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER

ALUMNO: Bach. Arq. José Enrique Morante Manrique

ANÁLISIS FORMAL

Concepto – Centro Contemplativo



El proyecto es de una forma uniforme, simple y sencilla, solo 1 volumen rectángulo plano a nivel de techo fraccionado generando aberturas para las entradas de luz.

Cuenta con un solo nivel y grandes ventanales.



ASPECTO FÍSICO ESPACIAL

Cuenta con muros tapiales gruesos y de madera en superficies, estos realzan la experiencia sensorial a los visitantes.

Se apoyan en el uso del agua que ayuda a la contemplación, esta agua usada en una piscina reflectante, hacen un sonido ambiental tranquilizante.

Emplea arte en pinturas en el interior para relajar al visitante, siendo así de este espacio un santuario para toda la comunidad universitaria en todo el trascurso del día.

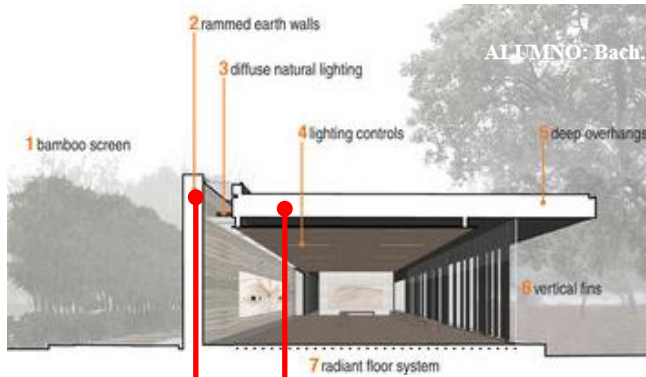
Vistas – Centro Contemplativo



Ilustración 54: Ficha de Análisis / Lamina 3 – Centro Contemplativo Windhover

ANÁLISIS ESTRUCTURAL

Estructura – Centro Contemplativo



El Centro Contemplativo de Windhover incorpora paredes de tierra apisonada que brindan una sensación de solidez, permanencia y calidez que es parte integral de la experiencia del visitante en este centro de retiro. Los muros tapiales de 18 pulgadas a 2 pies de espesor se apisonaron neumáticamente a mano en elevaciones de 6 a 8 pulgadas, con la presión controlada para crear la textura abigarrada que refleja el proceso de construcción.

MATERIALES:

- TIERRA APISONADA
- MADERA
- BAMBÚ
- VIDRIO
- ACERO

TIERRA APISONADA MADERA
VOLADIZO

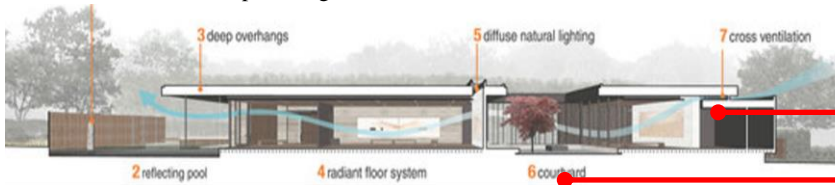


TIERRA APISONADA
VIDRIO
PISO RADIANTE

ASPECTO SOSTENIBLE

Las estrategias sostenibles se integraron desde el inicio del proyecto con la orientación intencional y la masa del edificio hacia el este y el oeste. El diseño aprovecha el bosque de robles existente al este del proyecto para proporcionar sombra pasiva a lo largo del lado este del edificio completamente acristalado. Los tragaluces con celosías y persianas motorizadas bañan las pinturas y el espacio con luz natural indirecta difusa, lo que elimina la necesidad de luz artificial en el edificio durante el día. La calefacción y la refrigeración se consiguen mediante un sistema de suelo radiante, mientras que el aire exterior entra desde el norte y se desplaza naturalmente hacia el sur del edificio, donde se libera. Este sistema de orientación pasiva elimina cualquier ruido mecánico o vibración dentro del santuario intencionalmente silencioso.

Vista interior – Estudio para Yoga



VENTILACIÓN CRUZADA
PISO RADIANTE

Ilustración 55: Ficha de Análisis / Lamina 4 – Centro Contemplativo Windhover

6.1. Conclusión de referentes arquitectónicos

Se analizaron los aspectos: urbano, funcional, paisaje, formal, espacial, estructural y sostenibilidad. Se consideró el análisis de estos Centros Holísticos para comprender como es que funcionan.

Tabla 23: Resultado del Aspecto Urbano

ASPECTO 01		URBANO
REFERENTE 1	<i>CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO</i>	Ubicado en Chile – Putaendo Proyectado en un entorno natural de la precordillera de los andes, alejado del casco urbano de la ciudad.
REFERENTE 2	<i>CASA ESPIRITUAL ARTEAGA</i>	Ubicado en México – Arteaga Proyectado en un entorno natural en la colina de la sierra, alejado del casco urbano de la ciudad.
REFERENTE 3	<i>SANTUARIO BUDISTA</i>	Ubicado en China – Tangshan Proyectado en un entorno natural pequeño cerca de un río, oculto del casco urbano de la ciudad.
REFERENTE 4	<i>ESTUDIO PARA YOGA-KAMADHENU</i>	Ubicado en Colombia – Subachoque Proyectado en un entorno natural en una colina en pendiente, alejado del casco urbano de la ciudad.
REFERENTE 5	<i>CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER</i>	Ubicado en EE.UU. – U. Stanford Proyectado en un entorno natural dentro de la Universidad, inmerso en corazón del campus universitario.

En lo **Urbano** tenemos que, están situados en lugares un poco alejado de la ciudad, terrenos donde abunda la vegetación natural y la agricultura dependiendo la zona, el 100% respeta su medio natural inmediato.




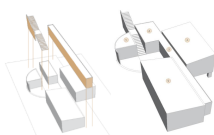
Tabla 24: Resultado del Aspecto Funcional y Relación Paisaje Arquitectura

ASPECTO 02 y 03		FUNCIONAL	PAISAJE	
REFERENTE 1	<i>CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO</i>	Este centro cuenta con circulaciones claras y rectas, abiertas hacia el paisaje natural que lo rodea, e internamente las circulaciones están al borde del espacio	Área del Terreno	44.920 m ²
			Área Techada	2.561 m ²
			Área Libre	42.359 m ²

REFERENTE 2	<i>CASA ESPIRITUAL ARTEAGA</i>	Este centro cuenta con circulaciones blancas y grises, es una red compleja de pasillos que no llegan a tocarse entre sí.	Área del Terreno	44.000 m2
			Área Techada	5.600 m2
			Área Libre	38.400 m2
REFERENTE 3	<i>SANTUARIO BUDISTA</i>	Este centro su función se basa en ramificación de las ramas de los árboles, cuenta con un centro donde se distribuye	Área del Terreno	500 m2
			Área Techada	169 m2
			Área Libre	331 m2
REFERENTE 4	<i>ESTUDIO PARA YOGA-KAMADHENU</i>	Este centro se distribuye por su patio central y las demás circulaciones internas son directas rectas abiertas hacia el paisaje natural que lo rodea	Área del Terreno	514 m2
			Área Techada	274 m2
			Área Libre	240 m2
REFERENTE 5	<i>CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER</i>	Este centro es flujo abierto y libre, todos los espacios tienen conexión directa con el ambiente natural del campus universitario.	Área del Terreno	3.350 m2
			Área Techada	371 m2
			Área Libre	2.979 m2

En lo **paisajístico** se tiene un porcentaje mucho mayor de área libre en relación al área techada, llegando a ser en el mejor de los casos un 90% área libre y el 10% área techada, esto se debe a que son proyectos donde la naturaleza juega un rol importante.

Tabla 25: Resultado del Aspecto Formal

ASPECTO 04		FORMAL	
REFERENTE 1	<i>CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO</i>		Formalmente se basó en el estudio de sagradas geometrías y se inspiró en las moléculas de agua, estudio de Masaru Emoto.
REFERENTE 2	<i>CASA ESPIRITUAL ARTEAGA</i>		Los volúmenes simples y rectos con techos en desnivel por la topografía, jerarquía por alturas y fachadas rectas.
REFERENTE 3	<i>SANTUARIO BUDISTA</i>		Formalmente se oculta bajo un montículo de tierra, sobre el sobresalen pequeñas aberturas que hacen iluminar los espacios interiores.
REFERENTE 4	<i>ESTUDIO PARA YOGA-KAMADHENU</i>		3 volúmenes componen la estructura ganan jerarquía: la sala de terapias y comedor por tamaño y habitación por

REFERENTE 5	CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER		forma. Los 3 volúmenes se destacan por el programa que contiene lo que intenta transmitir el centro de desarrollo comunitario.
			Es de una forma uniforme, simple y sencilla, solo 1 volumen rectángulo plano a nivel de techo fraccionado generando aberturas para las entradas de luz.

En lo **formal** no destacan por su monumentalidad como niveles de pisos o altura de fachadas, ellos muestran más las sensaciones que sus espacios internos y externos pueden llegar a expresar como tenemos:

- El 80% usa formas simples y rectas y el otro 20% no llega a mostrar estudio formal alguno, se combinan con el paisaje en su totalidad.
- El 60% expresa serenidad y tranquilidad en sus espacios interiores y el otro 40% expresa serenidad y tranquilidad en sus espacios exteriores, aprovechan lo más posible las dimensiones de sus terrenos.

Tabla 26: Resultado del Aspecto Físico Espacial

ASPECTO 05		FÍSICO ESPACIAL	
REFERENTE 1	CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO		La fachada presenta en todo su esplendor la materialidad al vivo, con elementos curvos y verticales, colores básicos propios del material donde más predomina el paisaje abundante donde está inmerso.
REFERENTE 2	CASA ESPIRITUAL ARTEAGA		Especialmente usa pocos materiales en su acabado, el uso de grandes ventanales hace los espacios abiertos y cálidos con una conexión directa a la naturaleza.

REFERENTE 3	SANTUARIO BUDISTA		Espacialmente sus espacios se sienten divinos por el ingreso de luz y su paleta de acabados son de materiales fríos y cálidos combinando perfectamente.
REFERENTE 4	ESTUDIO PARA YOGA- KAMADHENU		Espacialmente son espacios cálidos por el uso de materiales naturales, sus grandes ventanales hacen a la naturaleza el principal protagonista.
REFERENTE 5	CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER		Espacialmente sus espacios son de confort único por el uso de muros tapiales, su experiencia sensorial, táctil, olfativa y acústica hacen de este proyecto una experiencia contemplativa única.

En lo **físico espacial** la mayor parte de sus espacios cuentan con grandes ventanales para que se observe el paisaje natural inmediato, también cuenta distintas texturas en sus acabados como son la madera, concreto, tierra y de su entorno aprovechan en su máximo los recursos naturales como el agua, los árboles y setos, estos últimos acompañan al recorrido de los distintos espacios del proyecto.


Tabla 27: Resultado del Aspecto Estructural

ASPECTO 06		ESTRUCTURAL
REFERENTE 1	CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO	Usa madera modulada en la mayoría de estructura exterior e interior, adobe para inercia térmica y paja para aislación acústica.
REFERENTE 2	CASA ESPIRITUAL ARTEAGA	Usa ladrillo en su mayoría para su exterior e interior, se apoya en el uso de madera para distintos usos arquitectónicos, cimientos de concreto por su altura y tipo de suelo.

REFERENTE 3	SANTUARIO BUDISTA	Usa materiales fríos como el hormigón combinado con madera natural, hacen el uso de madera para sus distintos espacios interiores.
REFERENTE 4	ESTUDIO PARA YOGA- KAMADHENU	Usa madera en vigas y columnas con refuerzos de acero en sus uniones, pisos de placa aligerada de bloquelon.
REFERENTE 5	CENTRO CONTEMPLATIVO WINDHOVER	Incorpora paredes de tierra apisonada que brindan una sensación de solidez, y techos de material liviano prefabricado

En lo **estructural**, la mayoría no usan más de 2 niveles de piso ya que cuenta con extensa área, esto permite que puedan emplear elementos estructurales que no soporten gran cantidad de peso, las estructuras no suelen chocar entre ellas porque los distintos espacios se encuentran dispersos dentro del terreno. La madera y la tierra son los dos elementos estructurales de mayor uso.

Tabla 28: Resultado del Aspecto de Sustentabilidad

ASPECTO 07		SUSTENTABILIDAD	
REFERENTE 1	CENTRO HOLÍSTICO PUNTO ZERO		Emplea geotermia para climatización por medio de la tierra, emplea una planta de tratamiento de aguas negras y las procesa por un biofiltro.
REFERENTE 2	CASA ESPIRITUAL ARTEAGA		Emplea materiales naturales nobles, la reutilización de árboles en mal estado en elementos arquitectónicos y uso de composta para mantener el entorno natural.
REFERENTE 3	SANTUARIO BUDISTA		Emplea hormigón combinado con madera, enterrado en un montículo de tierra hacen que no necesite grandes soportes porque se apoya en lo existente.

REFERENTE
4

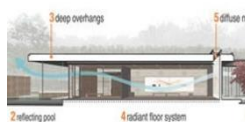
**ESTUDIO PARA
YOGA-
KAMADHENU**



Uso de solo 3 materiales en su totalidad y una arquitectura totalmente inmersa en el entorno sin dañar su paisaje natural, la madera absorba el calor del día dejando el espacio cálido todo el transcurso del día.

REFERENTE
5

**CENTRO
CONTEMPLATIVO
WINDHOVER**



La calefacción y la refrigeración se consiguen mediante un sistema de suelo radiante, mientras que el aire exterior entra naturalmente al edificio donde se libera. Este sistema de orientación pasiva elimina cualquier ruido.

En lo **sustentable**, 3 de ellos usan tecnología para disminuir el gasto energético, en su materialidad los 5 usan materiales nobles como el adobe o tierra apisonada para muros principales o en la totalidad del proyecto mismo.

CAPÍTULO VIII

PROYECTO ARQUITECTÓNICO

CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS EN EL DISTRITO DE QUEQUEÑA, AREQUIPA

7.1 Análisis de ubicación

7.1.1. Ubicación

Uno de los distritos de Arequipa ubicado a 30 km es Quequeña, este místico y mágico lugar guarda una impresionante historia en su territorio, que se remonta a la época de las sociedades de cazadores-recolectores. Este distrito es parte de los tiempos modernos y la población ha invertido mayormente en la agricultura y ganadería, pero con el pasado milenario que tienen ahora están haciendo todo lo relacionado con el turismo, por la historia como la guerra del pacífico y las muertes de varios mártires de este país, así como se han encontrado petroglifos y ocurrido diversos hechos a lo largo del tiempo.

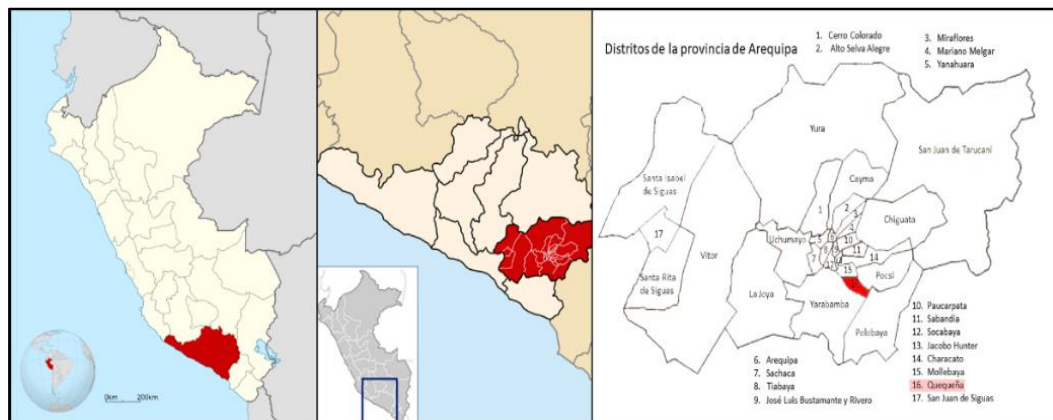


Ilustración 56: Ubicación Escala Territorial. Adaptado de Google Imágenes.

7.1.2. Delimitación

Límites geográficos:

- ❖ Por el Norte:
 - Distrito de Mollebaya
- ❖ Por el Sur:
 - Distrito de Polobaya

❖ Por el Este:

- Distrito de Poci

❖ Por el Oeste:

- Distrito de Yarabamba (rio Yarabamba - Quequeña, límite natural y limítrofe)

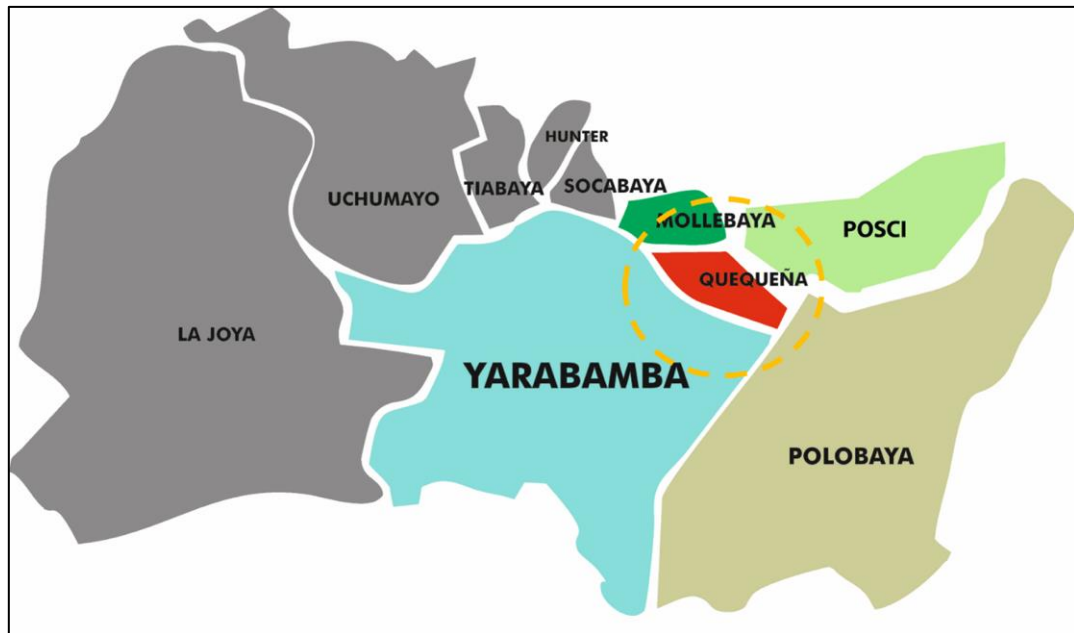


Ilustración 57: Límites Distritales – Quequeña. Adaptado de Google imágenes.

7.2. Análisis socio cultural

7.2.1. Evolución urbana

Tiempo después de la llegada de los españoles surgieron en Arequipa 3 tipos de trazas:

- 1) Traza española
- 2) Traza reduccional
- 3) Traza sobre agrupamientos prehispánicos

En Quequeña se implanto la traza sobre agrupamientos prehispánicos, evoluciono conforme la topografía del lugar y de manera radial con respecto a la Plaza Central y Iglesia que fueron impuestos por los españoles.

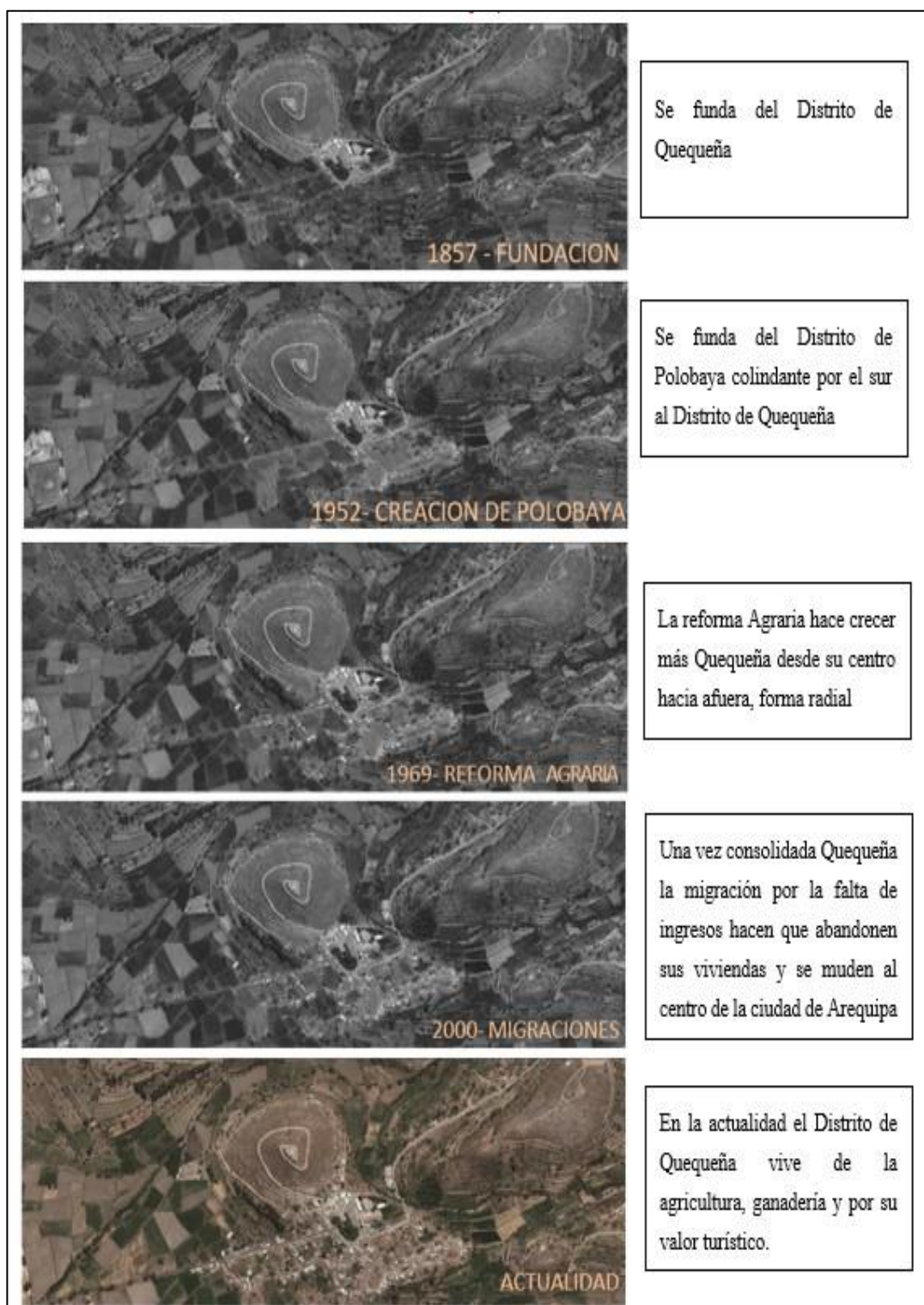


Ilustración 58: Evolución Urbana – Quequeña. Adaptado de Google Earth.

7.2.2. Demografía

- ❖ POBLACIÓN: 1 376 habitantes
- ❖ DENSIDAD DE LA POBLACIÓN: 39,3 hab./km²

7.2.3. Dinámica poblacional

❖ TURISMO

Quequeña en la actualidad es de tránsito, puesto que los visitantes hacen de este un espacio de aventura y recreación, cuentan con importantes atractivos arquitectónicos y paisajísticos, los cuales son las principales fuentes de actividad turística.

Cuenta con los siguientes atractivos turísticos:

- Restos Arqueológicos
- Iglesia Colonial
- Restaurantes campestres
- Alameda de Sauces
- Cataratas
- Fiestas Tradicionales

❖ EDUCACIÓN

El analfabetismo en Quequeña en alto, la población de 15 años en adelante presentan un 9.3% de analfabetismo, 72% de la población cuentan con educación primaria solamente. Esto debido a que en Quequeña solo se presta servicio de nivel inicial y primario, no cuenta con el servicio en nivel secundario.

❖ SALUD

Quequeña cuenta con una pequeña posta médica, su horario de atención no se adecua para la población, puesto que se brinda atención solamente en horarios donde las actividades agrícolas están en labor.

❖ VIVIENDA

Quequeña cuenta con 350 viviendas, la mayoría de material rustico hechos de barro y piedra y de material noble solo cuentan con un pequeño porcentaje de viviendas.

7.3. Análisis físico ambiental

7.3.1. Topografía

Quequeña es un lugar de topografía ondulada con relieves muy accidentados, cuentan con pampas, cerros, rinconadas, quebradas, andenerías, cavernas y llanuras en las faldas de los cerros. Quequeña se encuentra a 2540 m.s.n.m.

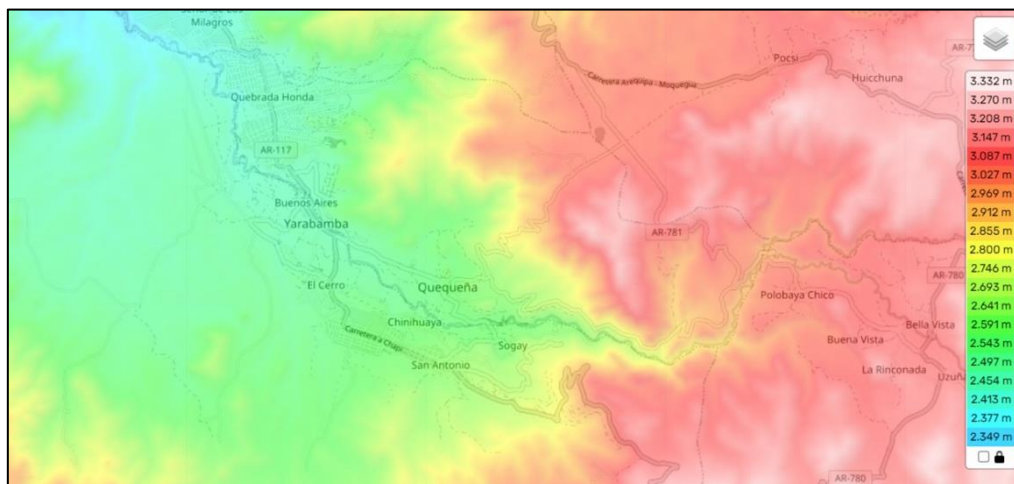


Ilustración 59: Topografía – Quequeña. Tomado de topographic-map.com

7.3.2. Estructura del suelo

Quequeña tiene un suelo de textura variable e irregular, se debe a que predomina las rocas, arena gruesa y grava acompañada de fenómenos aluviales. Su capa visible de suelo está compuesta por mezcla entre arcillo gravosa que luego de un proceso de limpieza han logrado adquirir terrenos fértiles para la agricultura. Al tener la cercanía del Río el suelo se va modificando gradualmente.



Ilustración 60: Suelos – Quequeña.

7.3.3. Clima

❖ ASOLEAMIENTO Y TEMPERATURA

Quequeña cuenta con un clima templado seco con una temperatura anual de 19°C con la escasez de precipitación y humedad media de 26%, es un poco más seco y cuenta con más horario de sol que Arequipa; en las noches la sensación de frío se incrementa llegando a 4°C en la estación de invierno.

- VERANO: Temperatura calurosa
- OTOÑO: Temperatura cálida
- INVIERNO: Temperatura friolenta
- PRIMAVERA: Temperatura suave

Promedio	Ene.	Feb.	Mar.	Abr.	May.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Oct.	Nov.	Dic.
Máxima	19 °C	18 °C	19 °C	20 °C	20 °C	20 °C	19 °C	20 °C	20 °C	20 °C	20 °C	19 °C
Temp.	14 °C	14 °C	14 °C	14 °C	13 °C	13 °C	12 °C	13 °C	14 °C	14 °C	14 °C	14 °C
Mínima	10 °C	10 °C	10 °C	9 °C	8 °C	7 °C	7 °C	7 °C	8 °C	8 °C	8 °C	9 °C

Ilustración 61: Temperatura - Quequeña Tomado de MERRA-2 Modern-Era Retrospective Analysis de NASA.

❖ PRECIPITACIONES Y VIENTOS

Quequeña cuenta con vientos regulares de norte a sur y escasamente de este a oeste, vientos que en veranos son de mayor fuerza y dañan los cultivos, la época más ventosa del año es del 25 de agosto al 15 de marzo con promedio de velocidades de 10.1 Kilómetros por hora.

Dirección de Vientos:

- Viene del norte del 21 de abril al 12 de octubre
- Viene del SUR durante del 12 de octubre al 21 de abril.

7.3.4. Hidrografía

Quequeña forma parte de la desembocadura del río de Socabaya junto con el río Chili. El mismo centro poblado cuenta con el río Quequeña que nace de los ríos Poroto y Uzuña, Quequeña es lugar de descargas de rayos, lluvias y tempestades.

Es un poco escasa el agua para el regadío, cuentan con dos tomas para irrigar todas las tierras de agricultura, estas aguas son captadas por una toma de canales o acequias de los ríos Yarabamba o Quequeña y otra toma de la Acequia alta, que se origina al pie del cerro Camerana y Acequia baja, que también se origina al pie de dicho cerro.

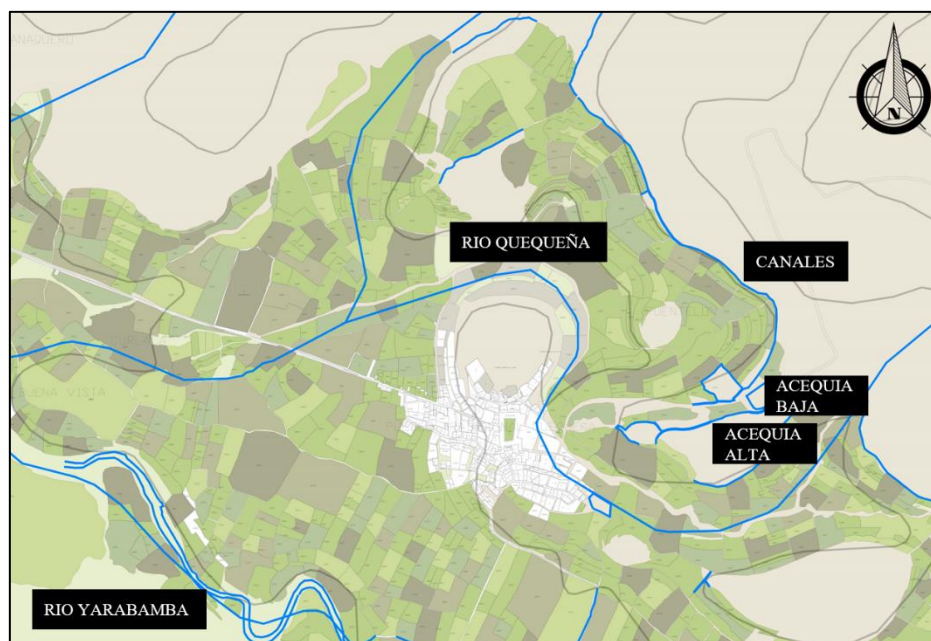


Ilustración 62: Hidrografía – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

7.3.5. Flora

En Quequeña existe una gran variedad de flora silvestres y doméstica.

Silvestres destacan más por su cualidad medicinal como: eucalipto, huarango, molle, sauce, tuna, yareta, cactus, pasto, ichu y retama. Algunas de estas especies se cultivan en huertos y como productos orgánicos.

Domésticos se hayan tales como: cedrón, hierva buena, perejil, orégano, capo y hierva santa que utilizan para cocinar alimentos, alfalfa, habas, cebada, zanahoria, col, ajo, papa, cebolla, zapallo, trigo, arveja, maíz, entre otros.

En flora domestica tenemos el cedrón, hierva buena, perejil, orégano, capo, hierva santa, este último se utiliza principalmente para cocinar los alimentos, la alfalfa, la cebada, las habas, la zanahoria, la col, ajo, la cebolla, la papa, el zapallo, el maíz, el trigo, la arveja, entre otros.

La mayoría de plantas que están en la plaza y alrededores son plantas que no propias del lugar, pero las que se encuentran por el cerro Sonccamarca y alrededores si son propias del contexto.

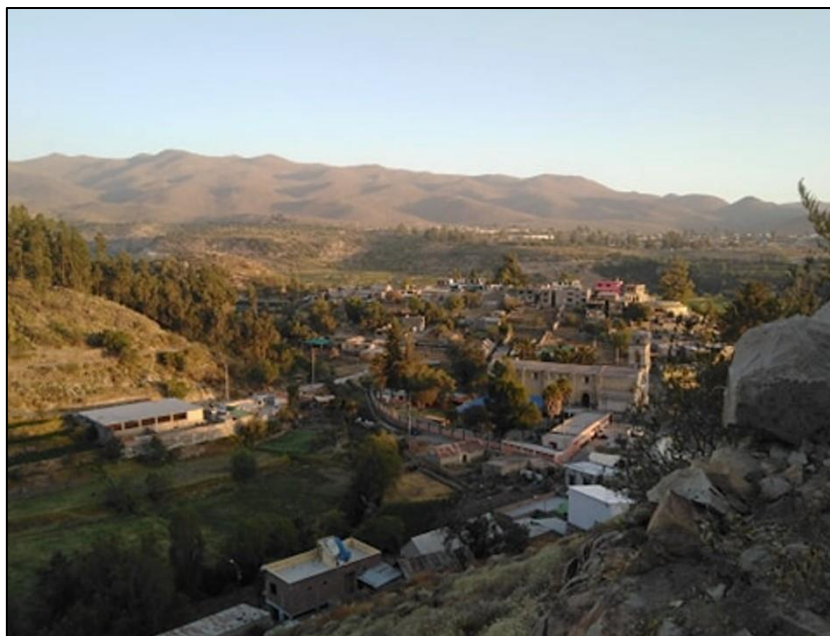


Ilustración 63: Arborización - Quequeña

También tenemos que en Quequeña encontramos distintos tipos de planta, para uso medicinal, aromáticas, decoración, frutales y para el sembrío.

<p>HUERTO</p>	<p>FLORES</p>	<p>AROMÁTICAS</p>	<p>MEDICINALES</p>
<ul style="list-style-type: none"> -MAIZ -AJO -ROCOTO -ESPINACA 	<ul style="list-style-type: none"> -GERANIO -LA YARETA -QUEÑUAL -ICHU 	<ul style="list-style-type: none"> -EUCALIPTO -AMAPOLA -ALBAHACA 	<ul style="list-style-type: none"> -EUCALIPTO -OREGANO -CEDRON -SABILA
<p>ARBOLES</p>	<p>FRUTAS</p>	<p>SEMILLAS</p>	<p>DECORACIÓN</p>
<ul style="list-style-type: none"> -EUCALIPTO -MOLLE -YARA -SAUCE 	<ul style="list-style-type: none"> -HIGO -AGUAYMANTO -TUNA -SANCAYO 	<ul style="list-style-type: none"> -NABO -CHIA 	<ul style="list-style-type: none"> -CLAVEL -CAPULI -CANDELABRO

Ilustración 64: Plantas – Quequeña. Adaptado de Google Imágenes.

7.3.6. Fauna

Quequeña posee una fauna que se divide en:

❖ ANIMALES SILVESTRES

Quequeña cuenta con una variedad de aves que dan un ambiente maravilloso al distrito, tiene especies como: tanka, tórtola, zorzal gris, gallinazo, colibrí,

jilguero, cernícalo, gorrión, chiguanco. Y otras especies de animales como: lagartijas, langosta, sapos y ranas, etc.



Ilustración 65: Aves Silvestres – Quequeña. Adaptado de Google Imágenes.

❖ ANIMALES DOMÉSTICOS

Quequeña cuenta con una variedad de animales para la actividad ganadera, es una de las bases económicas del distrito. Cuentan con animales como: vacas, ovino, caprino, porcino, equinos. Algunas de estos animales les proporcionan leche y carne y pieles como el cuero.

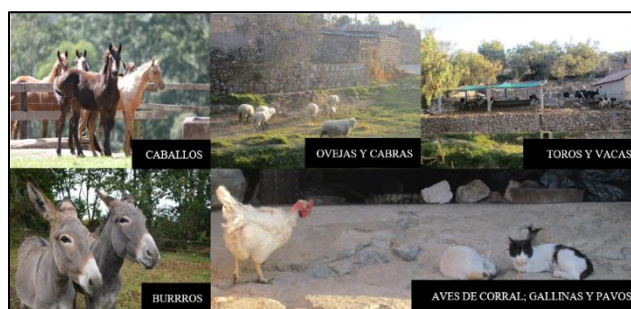


Ilustración 66: Animales Domésticos – Quequeña. Adaptado de Google Imágenes

7.4. Análisis físico urbano

7.4.1. Normatividad

Quequeña no cuenta de momento con un Plan de Ordenamiento Urbano y Rural, ni tampoco es tomado en cuenta en el Plan Directos de Arequipa. Así mismo no existe un Catastro Urbano Rural actualizado con COFOPRI Y PETT.

Considerada como zona de reglamentación especial ZRE, que es conformado por conjuntos monumentos de valor histórico y paisajes rurales de especial valor, herencia de la evolución urbana y desarrollo de la ciudad.

7.4.2. Uso de suelo

El 85% del Distrito de Quequeña está conformado por viviendas de baja densidad R1. Quequeña no cuenta de momento con un Plan de Ordenamiento Urbano y Rural, ni tampoco es tomado en cuenta en el Plan Directos de Arequipa. Así mismo no existe un Catastro Urbano Rural actualizado con COFOPRI Y PETT. Al estar considerado como un pueblo tradicional este se rige bajo la normativa dada por el INC.

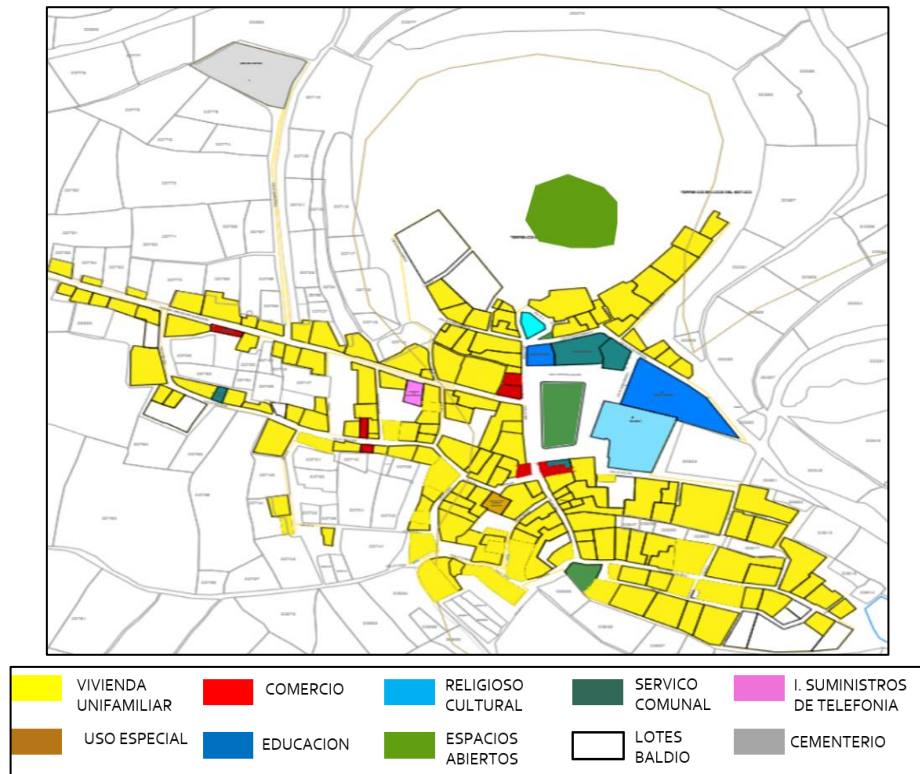


Ilustración 67: Usos de Suelo - Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

7.4.3. Red vial

Quequeña cuenta con una sola vía principal de ingreso, que conecta al pueblo tradicional con la zona céntrica de la ciudad de Arequipa. Para llegar a Quequeña, se puede tomar movilidad pública que va hacia Characato, en la avenida Independencia, hasta llegar al Observatorio de Characato. Desde allí, es posible tomar el servicio de transporte colectivo hacia Quequeña. También hay movilidad directa a Quequeña desde la avenida Salaverry, servicio público que pasa cada 30 minutos.

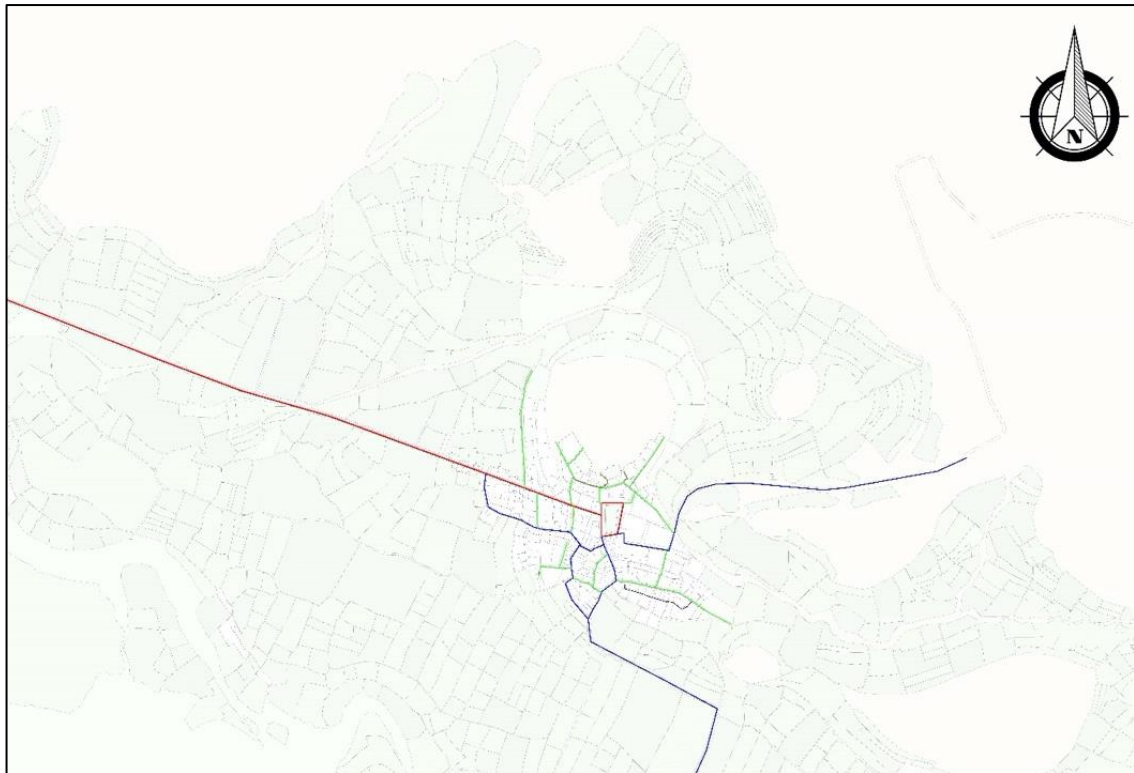
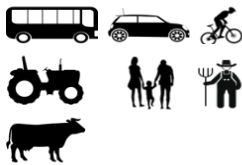


Ilustración 68: Sistema Vial – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

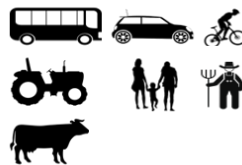
VÍA PRINCIPAL

Vías que conecta todo el acceso hacia el Pueblo Tradicional de Quequeña, desemboca en la plaza principal.



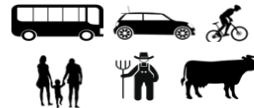
VÍA CONECTORA

Vías que conecta al Pueblo Tradicional de Quequeña con otros pueblos Tradicionales como Polobaya, Sogay y sus cataratas y San Isidro



VÍA LOCAL

Vías que fueron hechas por los propios pobladores para ir a diferentes puntos del pueblo tradicional.



VÍA RURAL

Vías de trocha con dimensiones mínimas, pueden ser pasajes o terrenos baldíos



7.4.4. Edilicia

❖ ALTURA DE EDIFICACIÓN

Quequeña presenta un perfil urbano horizontal y mantiene la proporción que hay entre el espacio abierto y edilicia, la iglesia con 10 m de altura es la única construcción imponente al resto de sus edificaciones que cuenta con solo la altura de 2 niveles.

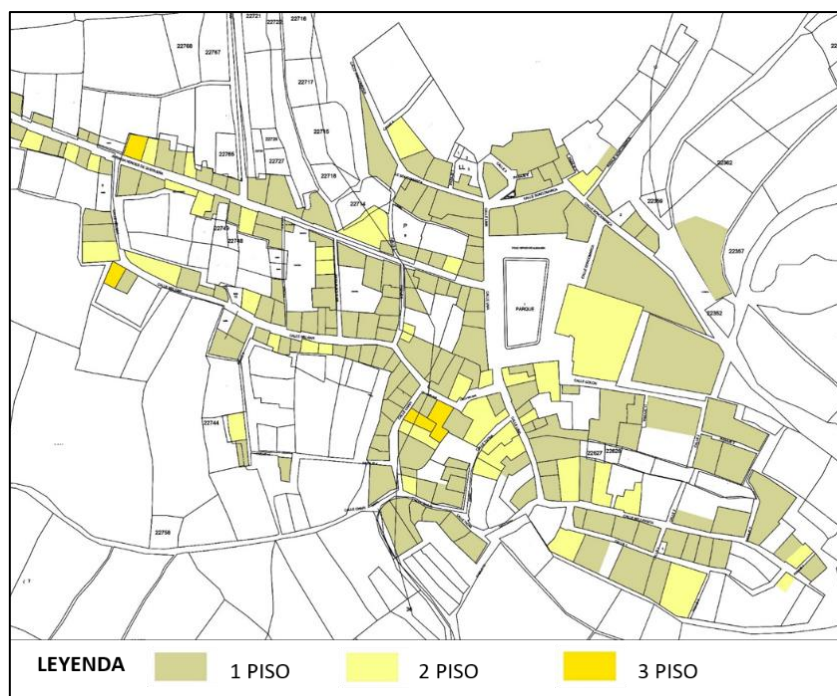


Ilustración 69: Altura de Edificación – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Tenemos que las alturas de edificación predominan:

- 1 piso representa el 90%
- 2 pisos representan el 8%
- 3 pisos representan el 2%

❖ ESTADO DE EDIFICACIÓN

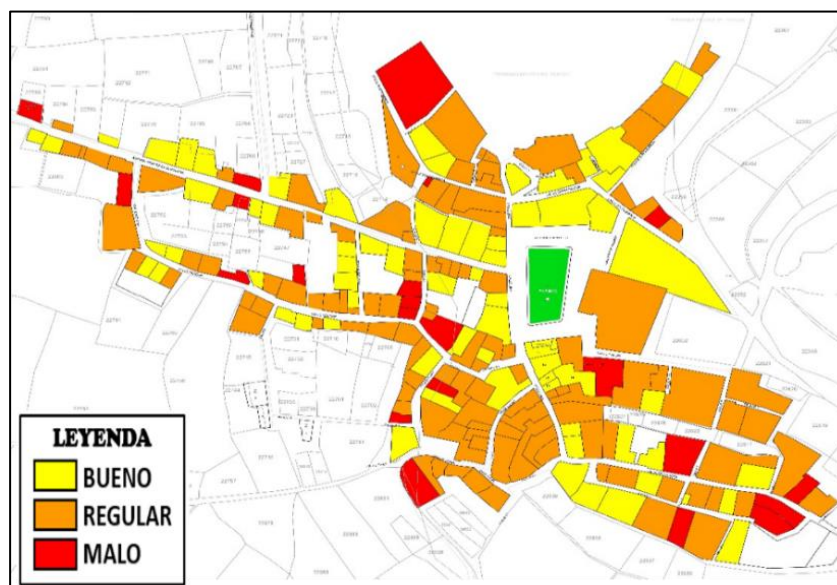


Ilustración 70: Estado de Edificación – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Tenemos que el estado de edificación predomina:

- Bueno representa el 33%
- Regular representa el 57%
- Malo representa el 10%

❖ MATERIALES DE CONSTRUCCIÓN

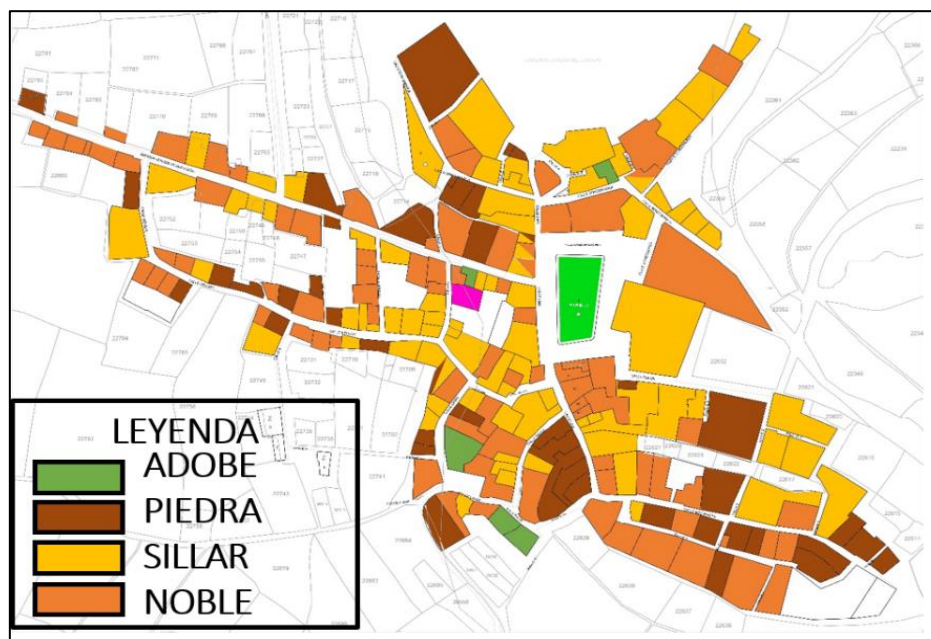


Ilustración 71: Materialidad de Edificación – Quequeña. Adaptado de Fuente: COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Tenemos que la materialidad predomina:

- Material sillar 35%
- Material noble 33%
- Material piedra 25%
- Material adobe 6%
- Material mayólica 1%

Las viviendas pese a estar hecha de materiales nobles en su mayoría aún se encuentran en buen estado de edificación pese a que algunas están en estado de abandono.

❖ TIPOLOGÍAS DE CONSTRUCCIÓN

El distrito de Quequeña es un pueblo tradicional donde sus construcciones permanecen con una función y forma atrapada en el tiempo.



Ilustración 72: Tipología de Edificación – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Los techos a 1 agua o a 2 aguas predominan más debido a que en Quequeña las precipitaciones pluviales suelen ser de gran magnitud.

7.4.5. Infraestructura

❖ HIDRÁULICA

El área urbana no cuenta con agua potable puesto que SEDAPAR aun no brinda este servicio en la zona. Cuenta con el servicio de agua desde el reservorio de Polobaya, con agua de manantial sin tratamiento, este lo usan tanto para el uso doméstico como para el uso agropecuario. Con este servicio cuenta un 83% de la población mientras que el 17% restante no cuenta con este servicio ya que son viviendas abandonadas o terrenos sin edificar.

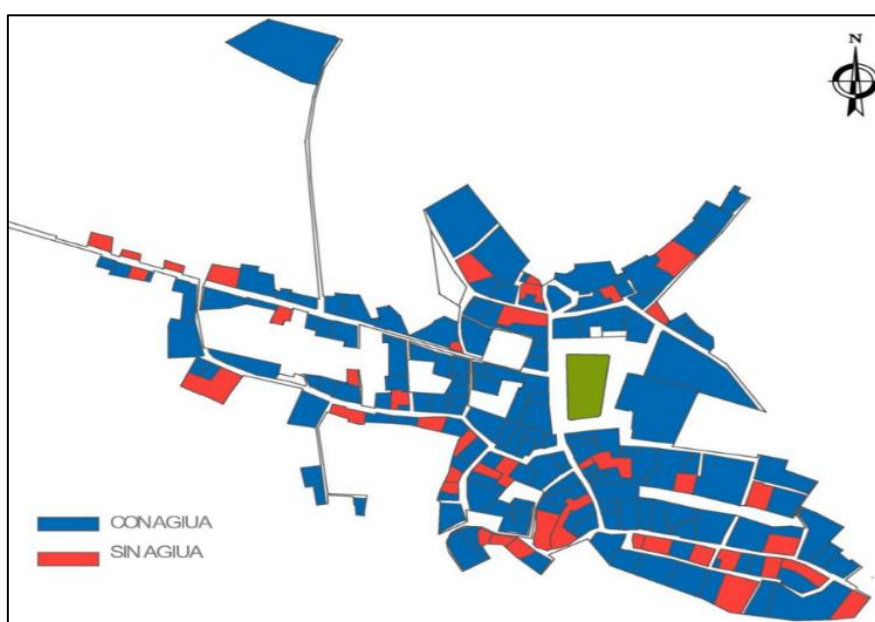


Ilustración 73: Servicio de Agua Potable – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

❖ DESAGÜE

Quequeña cuenta con este servicio en solo el 76% de las edificaciones (vivienda, equipamiento, vivienda huertos), el 24 % no cuenta con este servicio.



Ilustración 74: Servicio de Desagüe – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña - Edición Propia

❖ ELÉCTRICA

Quequeña cuenta con este servicio en solo el 92% de las edificaciones (vivienda, equipamiento, vivienda huertos), el 8% no cuenta con este servicio.

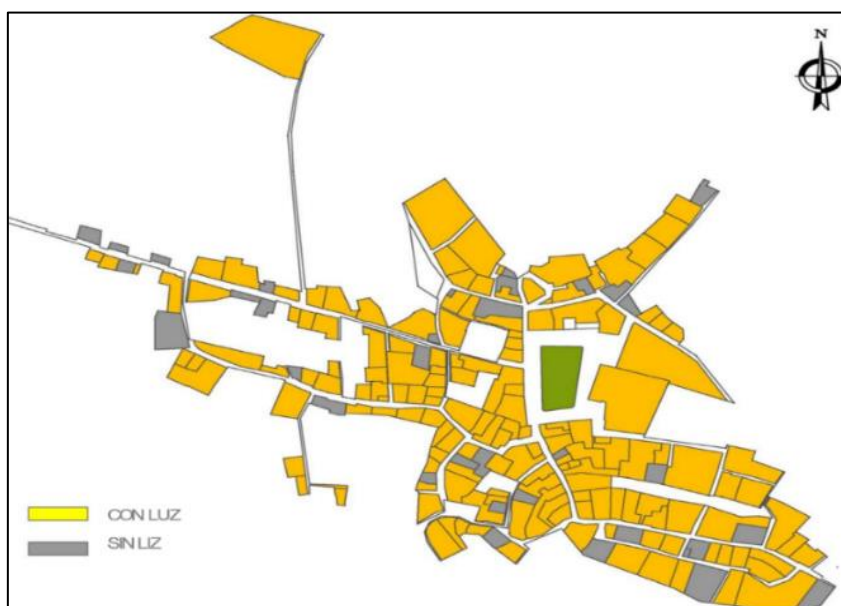


Ilustración 75: Servicio de Luz – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

❖ TELEFONÍA E INTERNET

Quequeña cuenta con este servicio en solo el 2% de las edificaciones en su mayoría son comercios, y solo el 0.5% de viviendas cuentan con este servicio.



Ilustración 76: Servicio de Internet- Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

❖ NODOS E HITOS

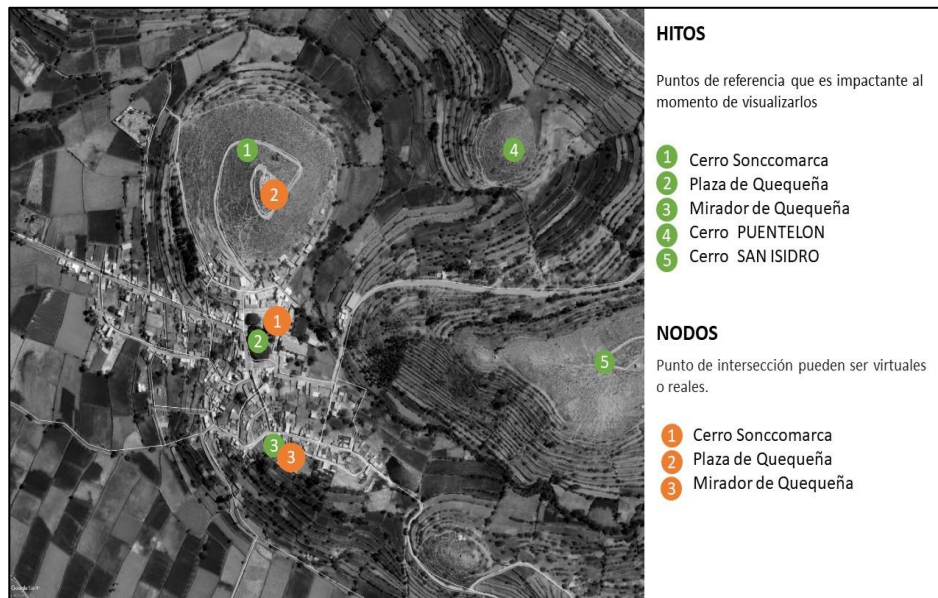


Ilustración 77: Nodos, Hitos y Sendas – Quequeña. Adaptado de Google Earth.

Tenemos 4 puntos importante dentro de estructura urbana de Quequeña como son:

- La senda principal que es la vía de acceso al pueblo tradicional
- El mirador principal en la cima del cerro Sonccamarca

- El nodo principal que es el cerro Soncomarca que tiene una importancia religiosa y cultural.
- Un nodo principal que es la edificación de educación

❖ ORGANIZACIÓN DE ESPACIOS



Ilustración 78: Organización Espacial – Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.



PUBLICO:

- CERRO SONCOMARCA
- PLAZA DE ARMAS
- MIRADOR
- JEROGLÍFICOS
- ÁREA VERDE



PRIVADO:

- COLEGIO PRIMARIA
- NIDO



SEMIPRIVADO:

- IGLESIA
- POSTA
- CEMENTERIO
- MUNICIPALIDAD
- MUSEO DE SITIO

7.4.6. Llenos y vacíos

El distrito de Quequeña cuenta con más área de agricultura que áreas de viviendas, donde la mayoría de estas suelen estar deshabitadas



Ilustración 79: Sistema de Espacios Abiertos – Quequeña Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

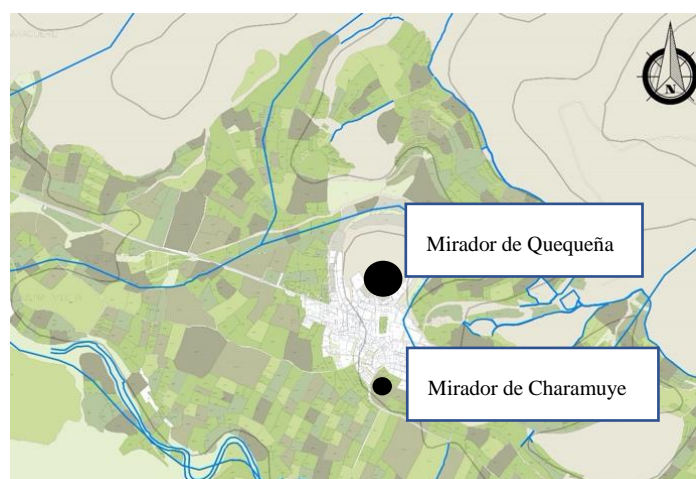
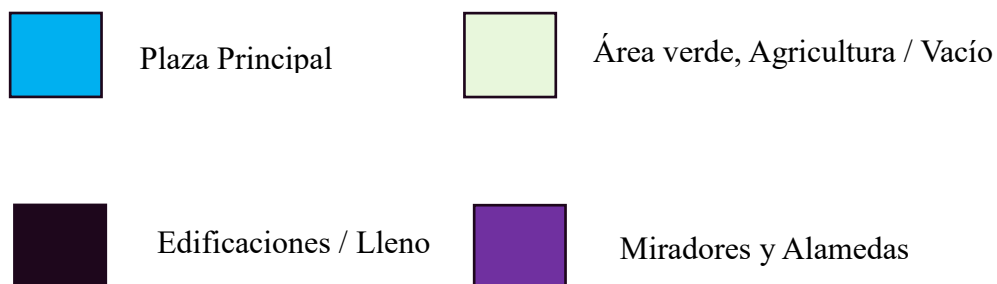


Ilustración 80: Sistema de Espacios Abiertos de Quequeña – Miradores. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Mirador de Quequeña



ACTIVIDADES:
 -Cultural y Religioso
 -Recreación Pasiva

TIPO DE SUELO:
 -Arenoso y Arcilloso en la cima

ACCESIBILIDAD:
 Desde la Plaza de Quequeña

8 minutos
 15 minutos

Mirador de Charamuye



ACTIVIDADES:
 -Recreación Pasiva

TIPO DE SUELO:
 -Hecho a base de concreto

ACCESIBILIDAD:
 Desde la Plaza de Quequeña

5 minutos
 12 minutos

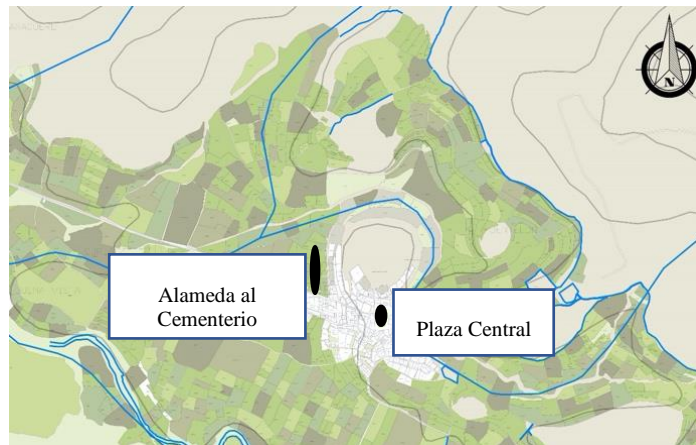


Ilustración 81: Sistema de Espacios Abiertos de Quequeña - Plaza Central. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Plaza de Quequeña



ACTIVIDADES:
 -Cultural y Religioso
 -Recreación Pasiva

TIPO DE SUELO:
 -Losas de concreto armado

ACCESIBILIDAD:
 Desde la Plaza de Arequipa

48 minutos 3 horas
 2 horas 5 horas

Alameda al Cementerio



ACTIVIDADES:
 -Recreación Pasiva

TIPO DE SUELO:
 -Arenoso y Arcilloso

ACCESIBILIDAD:
 Desde la Plaza de Arequipa

48 minutos 3 horas
 2 horas 5 horas

7.5. Paisaje

7.5.1. Unidades del paisaje

El paisaje está compuesto por 4 patrones, son 2 tipos de transiciones:

- Por el norte rodeada por limite montañoso que contienen el espacio urbano.
- Por el sur la horizontalidad es reforzada por el patrón agrícola y la ladera.



Ilustración 82: Patrones de Paisaje Vista Satelital – Quequeña. Adaptado de Google Earth.



Ilustración 83: Patrones de Paisaje Vista Área - Quequeña

7.5.2. Calidad ambiental

La calidad ambiental se da por su:

❖ Hidrografía:

Espacios que tiene algún grado de protección. El río Yarabamba y el río Quequeña se captan las aguas para irrigar los campos de cultivo

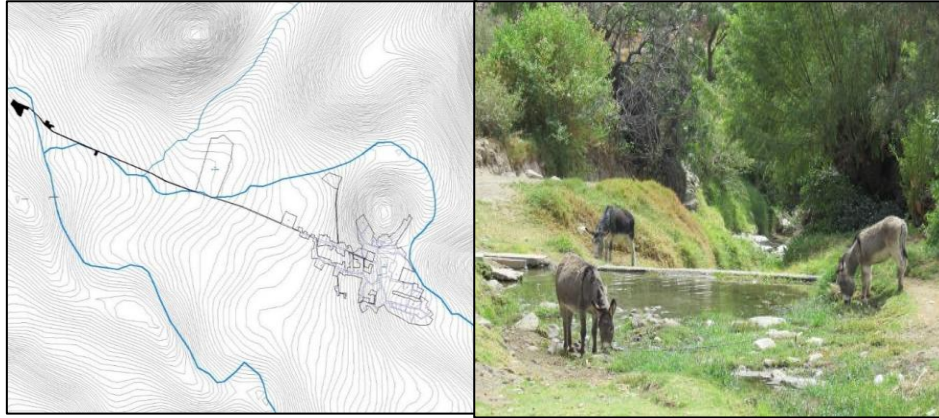


Ilustración 84: Rio Quequeña - Quequeña

❖ Representatividad:

El cerro Sonccamarca es el elemento paisajístico representativo de Quequeña con un imponente Cristo Blanco en la cima, del cual se observa las andenerías agrícolas, la campiña y una hermosa vista del Pueblo Tradicional.

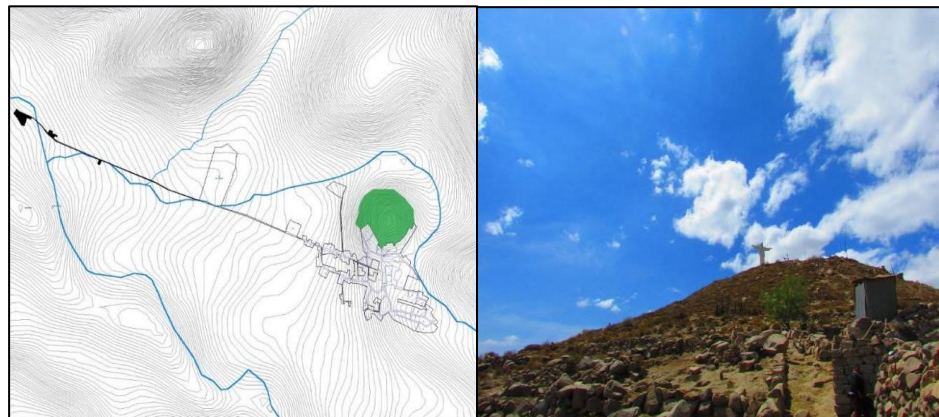


Ilustración 85: Cerro Sonccamarca - Quequeña

❖ Interés por su conservación:

Espacio que tienen algún grado de protección

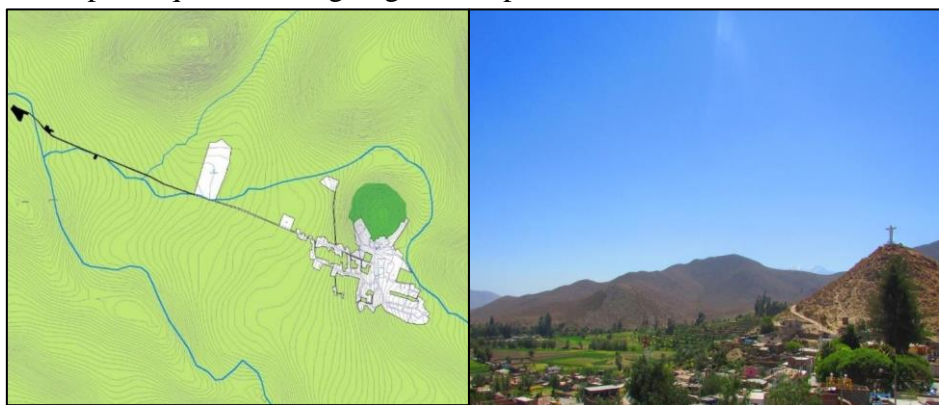


Ilustración 86: Vista del Cerro Sonccamarca y Parcelas – Quequeña

❖ Integridad y singularidad:

Las andenerías, parcelas para la agricultura y el cerro Sonccomarca albergan una singularidad y un grado de integridad potenciado por su bien estado de conservación



Ilustración 87: Vista de las Andenerías y Parcelas – Quequeña.

❖ Paisaje integral:

El paisaje de Quequeña es una suma de diversos componentes naturales, los cuales indican su alta calidad medio ambiental.



Ilustración 88: Vista Panorámica - Quequeña

7.5.3. Valor visual

- Referente para la población es el Cerro Sonccomarca.
- Paisaje con zonas de alta exposición visual.

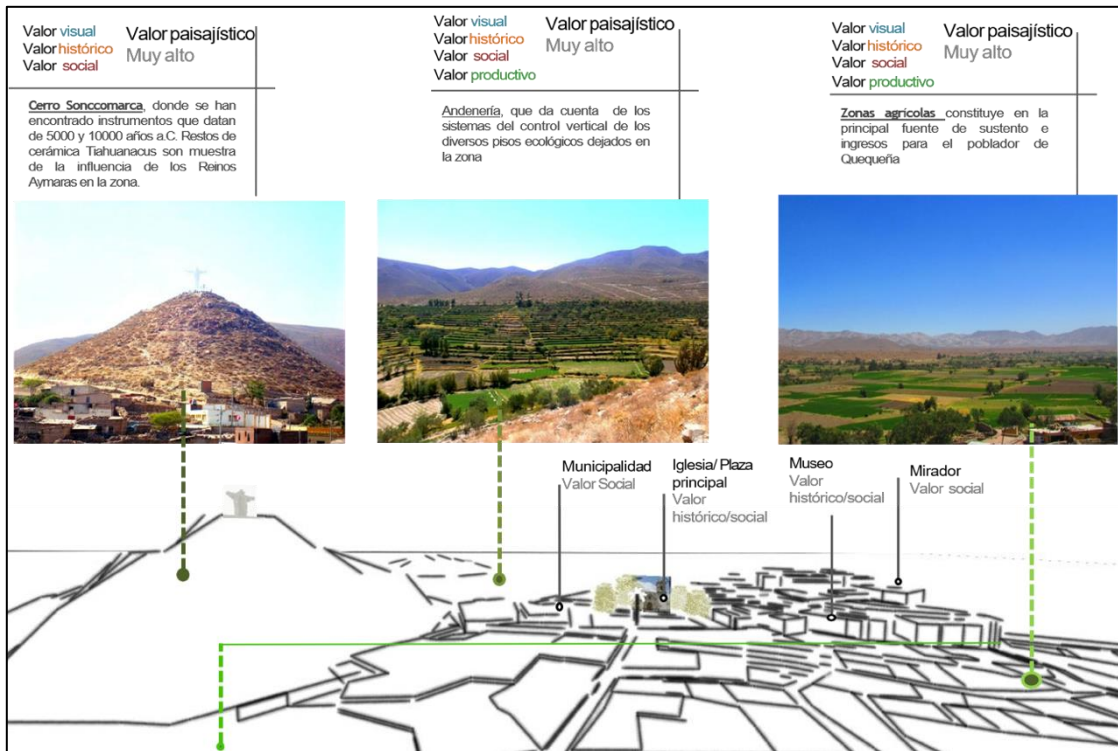


Ilustración 89: Síntesis de Valor Paisajístico – Quequeña.

7.6. Elección del terreno

7.6.1. Análisis del terreno

❖ UBICACIÓN Y DELIMITACIÓN

El terreno se encuentra ubicado al este del cerro Sonccamarca, frente al pequeño cerro Puentelon, donde se puede observar en toda su plenitud el paisaje natural que nos rodea, además de tener una vista directa al Hito más importante del Pueblo Tradicional de Quequeña.



Ilustración 90: Ubicación y Accesibilidad - Terreno en Quequeña. Adaptado de COFOPRI / Catastro de Quequeña.

Para delimitar el terreno nos basamos en el análisis de los referentes analizados, donde su porcentaje de área libre es mayor al área techada, y también estar rodeado de naturaleza. Partimos del centro por donde baja el canal de regadío y nos extendemos por un área de terreno de 49.470 m². Donde se tiene pensado que el área techada no sobrepase el 10% del total.



Ilustración 91: Ubicación - Terreno en Quequeña. Adaptado de Municipalidad de Quequeña / Parcelas Topográficas.

❖ TOPOGRAFÍA

La topografía del lugar es en andenerías y baja gradualmente cada 3 metros de altura.

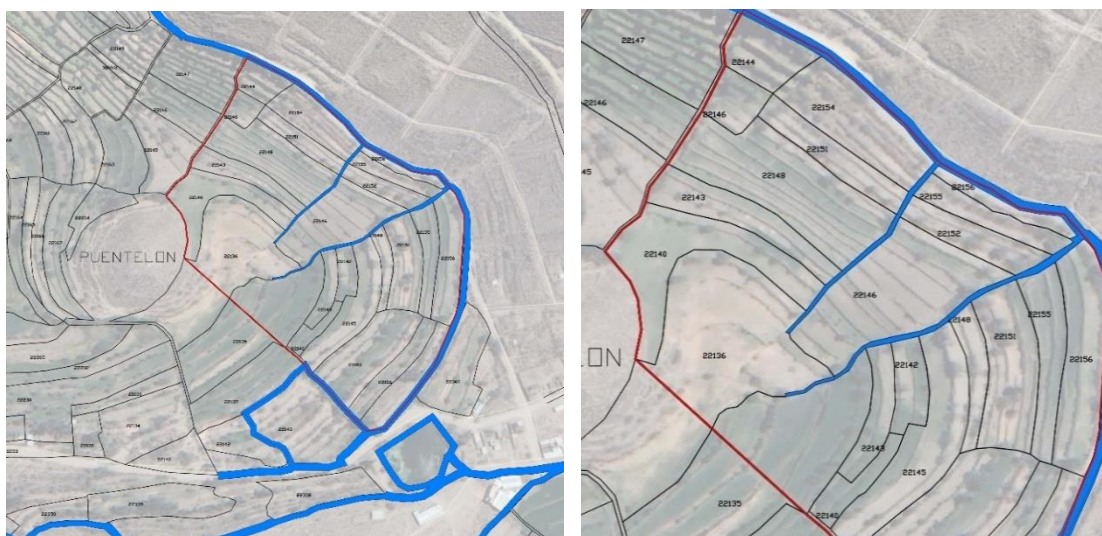


Ilustración 92: Topografía - Terreno en Quequeña. Obtenido de Municipalidad de Quequeña, Identificación de Áreas Agrícolas.



Ilustración 93: Topografía Editada - Terreno en Quequeña. Adaptado de Municipalidad de Quequeña, Identificación de Áreas Agrícolas.

❖ SUELO Y CLIMA

Suelo arenoso y solido por el uso de gaviones de piedra para contener a cada andenería o plataforma, posee un micro clima porque pasan 2 canales de regadío a mitad del terreno, del tipo acequia donde el agua fluye de manera constante.



Ilustración 94: Canal de regadío - Terreno en Quequeña



Ilustración 95: Gaviones - Terreno en Quequeña.

❖ FLORA Y FAUNA

La flora del sector está más compuesta por árboles medicinales como (molle y eucalipto), también encontramos árboles frutales como (higuera), árboles para distinto uso como (sauce y cedro) y arbustos como (cantuta).

La fauna de Quequeña es muy diversa, pero las aves como el cernícalo o el chiguanco son las que están en peligro por el crecimiento de los centros poblados como Sogay, San Antonio, etc.

Arborización:

Negro: Vegetación del sector

Rojo: Vegetación que se puede implantar

Tabla 29: Estudio de Arborización - Terreno en Quequeña

*MOLLE	*EUCALIPTO	*HIGUERA	*SAUCE	*CEDRO
*CANTUTA	* HUARANGO	*JACARANDA	*TARA	*VILCO
*QUEÑO A	*FRESNO	*HUARANHUAY	*BIOTA	

MOLLE (crecimiento lento)

Altura: 5-10 metros

Copa: 10 diámetro

Casillas de plantación: 1 m x 1 m

Uso: PASEOS Y JARDINES



EUCALIPTO (crecimiento rápido)

Altura: 15-30 metros

Copa: 3 diámetro

Casillas de plantación: 1 m x 1 m

Uso: PARQUES Y BOSQUES



HIGUERA (crecimiento lento)

Altura: 7-8 metros

Copa: 8 diámetro

Casillas de plantación: 1 m x 1 m

Uso: PARQUES Y BOSQUES



SAUCE (crecimiento rápido)

Altura: 6-15 metros

Copa: 8-12 diámetro

Casillas de plantación: 1 m x 1 m

Uso: PARQUES Y JARDINES



CEDRO (crecimiento rápido)

Altura: 30 metros

Copa: 5 diámetro

Casillas de plantación: 1 m x 1 m

Uso: PASEOS Y JARDINES



CANTUTA (ARBUSTO) (crecimiento rápido)

Altura: 2-3 metros

Copa: 3 diámetro

Casillas de plantación: 0.60 m x 0.60 m

Uso: PASEOS Y PARQUES



HUARANGO (crecimiento rápido)

Altura: 15-6 metros
Copa: 10 diámetro
Casillas de plantación: 0.60 m x 0.60 m
Uso: PARQUES Y BOSQUES



JACARANDA (crecimiento lento)

Altura: 12 metros
Copa: 12 diámetro
Casillas de plantación: 1 m x 1 m
Uso: PARQUES Y ORNAMENTAL PLAZAS



TARA (crecimiento rápido)

Altura: 5-12 metros
Copa: 8 diámetro
Casillas de plantación: 0.60 m x 0.60 m
Uso: PASEOS Y PARQUES



VILCO (crecimiento rápido)

Altura: 5-8 metros
Copa: 12 diámetro
Casillas de plantación: 0.60 m x 0.60 m
Uso: PASEOS Y PARQUES



QUEÑO A (crecimiento lento)

Altura: 1-8 metros
Copa: 5 diámetro
Casillas de plantación: 0.60 m x 0.60 m
Uso: PARQUES, JARDINES, ORNAMENTAL



FRESNO (crecimiento regular)

Altura: 8-12 metros
Copa: 8 diámetro
Casillas de plantación: 1 m x 1 m
Uso: PARQUES Y ORNAMENTAL



HUARANHUAY (crecimiento regular)	
Altura:	3-10 metros
Copa:	8 diámetro
Casillas de plantación:	0.60 m x 0.60 m
Uso:	PARQUES Y PASEOS

BIOTA (crecimiento rápido)	
Altura:	6 metros
Copa:	5 diámetro
Casillas de plantación:	0.60 m x 0.60 m
Uso:	MACETONES Y ORNAMENTAL

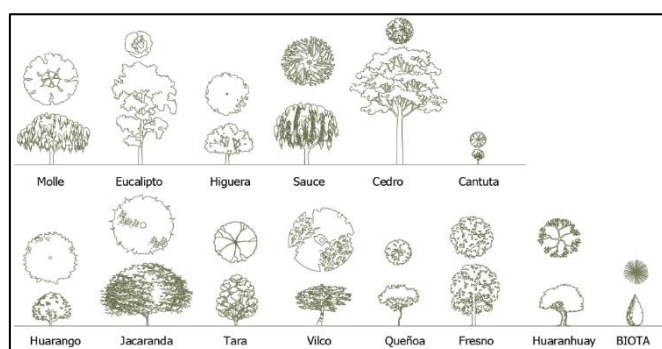


Ilustración 96: Arborización 2D - Terreno en Quequeña.

7.6.2. Criterios de elección del terreno

- ❖ **ACCESIBILIDAD:** Para acceder al terreno se tiene que pasar por el pueblo tradicional de Quequeña, de esta manera el usuario podrá observar el paisaje urbano.
- ❖ **PAISAJE Y VISUALES:** Rodeado de vegetación y suelos agrícolas, visual directa hacia el hito más imponente de Quequeña que es el cerro Soncomarca y visuales de extensas graderías agrícolas, posee un gran valor paisajístico.
- ❖ **TOPOGRAFÍA:** Topografía escalonada con buena altura que puede facilitar la inserción de una arquitectura que se mimetice con el entorno.
- ❖ **MICROCLIMA:** Pasa el canal de regadío al borde del terreno y baja por la gradería por el medio del terreno, sensación de frescura que puede hacer frente ante el asoleamiento.

- ❖ En cuanto al terreno es de propiedad del Distrito de Quequeña para uso agrícola y pastizal para el ganado y a una distancia desde la Plaza Central de Quequeña.

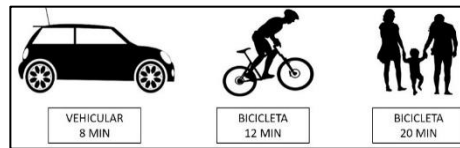


Ilustración 97: Tiempo de llegada al terreno desde la Plaza Central

Tabla 30: Cuadro de Criterios de Elección – Terreno en Quequeña

CUADRO DE CRITERIOS DE ELECCIÓN	
<p>1 ACCESIBILIDAD</p> <p>Se tiene que pasar por el pueblo tradicional de Quequeña, de esta manera el usuario podrá observar el paisaje urbano.</p>	
<p>2 PAISAJE Y VISUALES</p> <p>Rodeado de vegetación, visual directa hacia el hito más imponente de Quequeña que es el cerro Soncomarca y de extensas graderías agrícolas.</p>	
<p>3 TOPOGRAFÍA</p> <p>Topografía escalonada con buena altura que puede facilitar la inserción de una arquitectura que se mimetice con el entorno.</p>	
<p>4 MICROCLIMA</p> <p>Pasa el canal de regadío al borde del terreno y baja por la gradería por el medio del terreno.</p>	

7.7. Propuesta urbana

Diseñar un eje de recorrido paisajístico recreacional desde el cruce en el distrito de Characato.

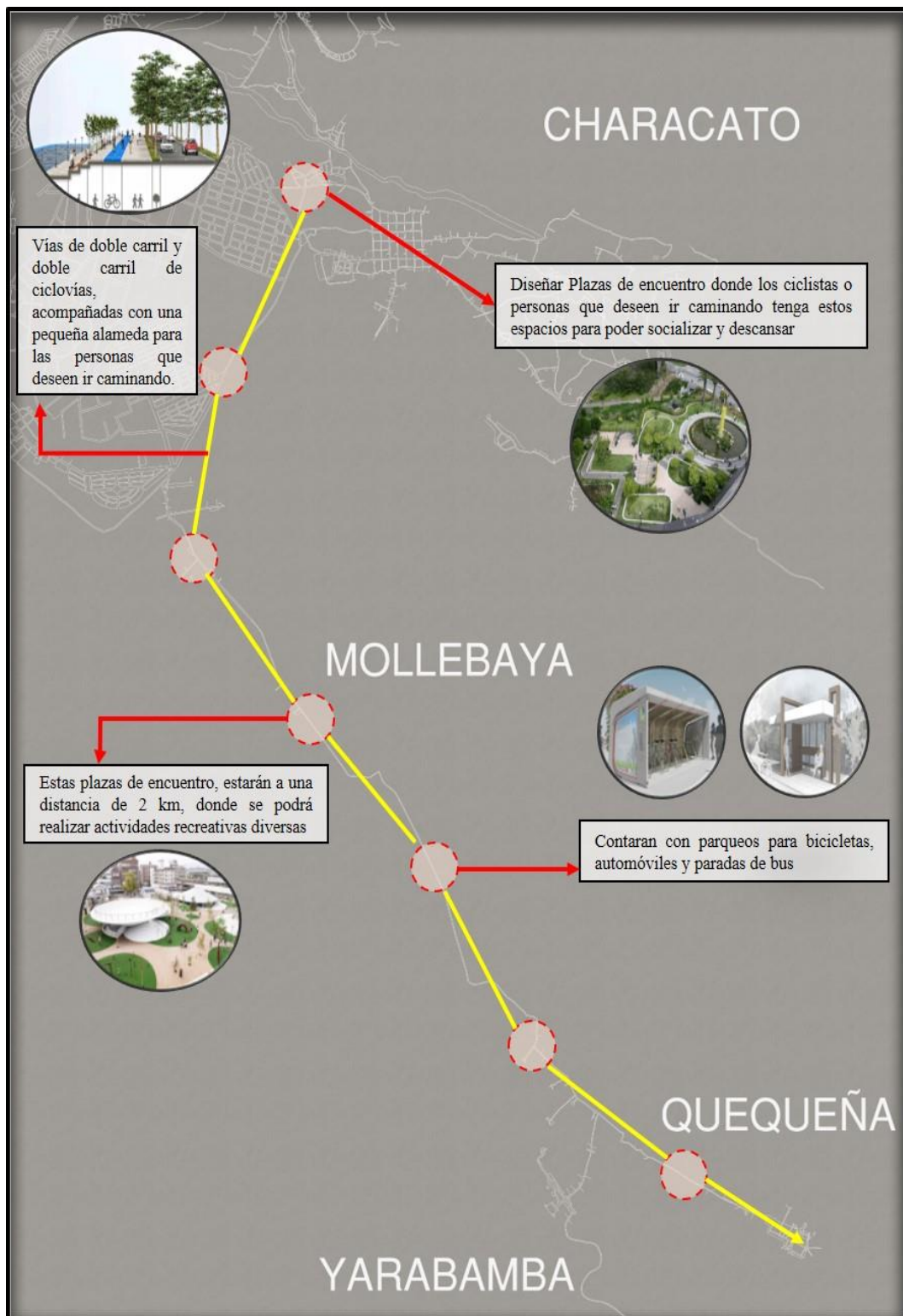


Ilustración 98: Propuesta de Integración Urbana – Characato a Quequeña.

7.8. Concepto arquitectónico

MIMETIZACIÓN

La idea principal es no dañar ni interrumpir el paisaje del lugar, mezclarnos con el entorno y disfrutar de sus grandes vistas y su micro clima. Bajo esa idea planteamos una Arquitectura sencilla y con materiales rústicos.



La mimetización es un modo de camuflaje donde se adopta el color, la apariencia del entorno.

En la Arquitectura sería ser parte del entorno sin dañar su paisaje natural, como lo sería la arquitectura sub terrada o enterrada.



Adaptaremos la arquitectura a la altura de las Andenerías, serán separados en módulos para evitar una concentración masiva de usuarios en un mismo lugar, una arquitectura en módulos repartidos por diferentes niveles hará que podamos disfrutar el paisaje en sus diferentes niveles.



7.8.1. Área de Influencia

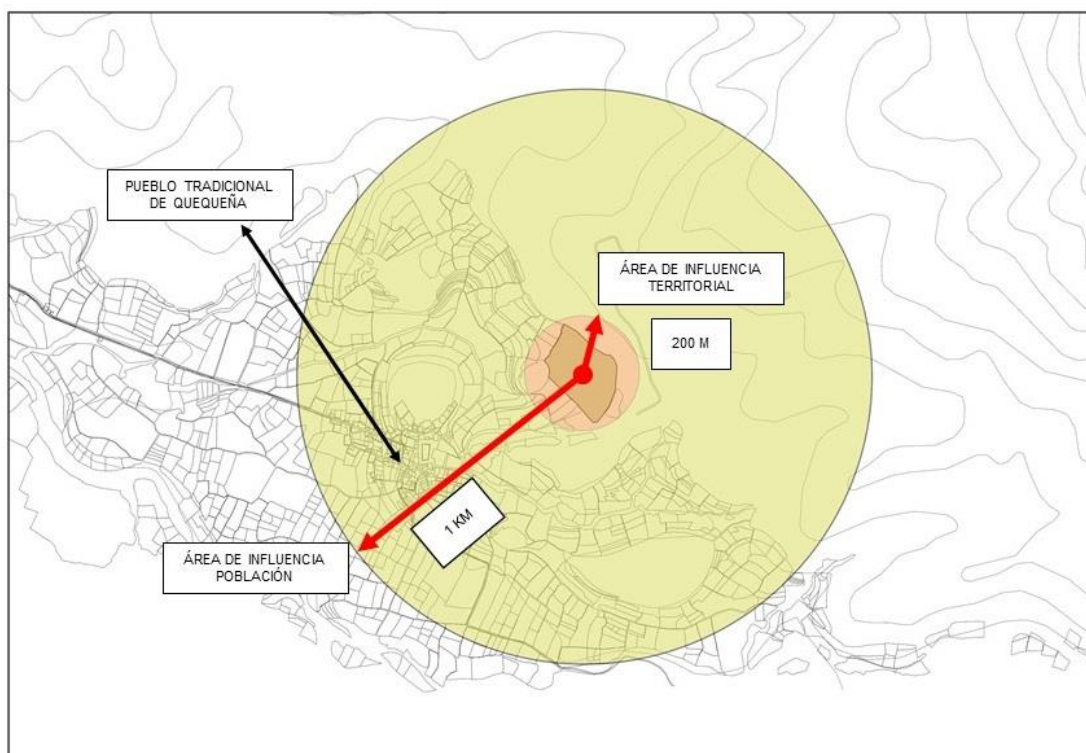


Ilustración 99: Área de Influencia del Proyecto.

Área de influencia población a un radio de 1 km:

- Aumentará el crecimiento económico del pueblo tradicional de Quequeña
- Aumentará el flujo de personas y generará más trabajo
- Aumentará el turismo y Quequeña ya no será considerada una ruta de paso.

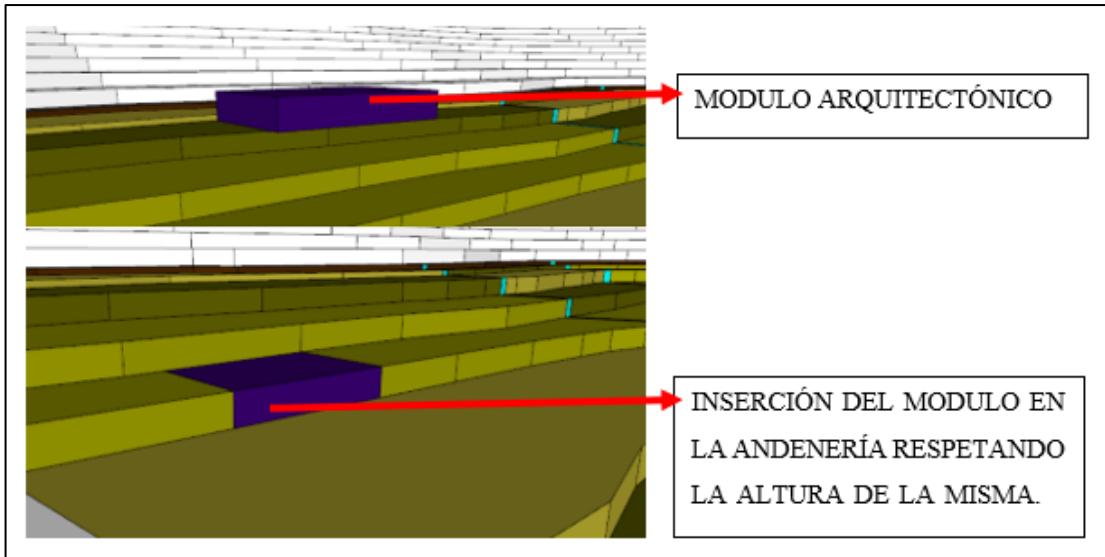
Área de influencia territorial a un radio de 200 m:

- El proyecto cuenta con un área de terreno de 4.4 hectáreas, mientras que el proyecto abarca solo el 12 % del terreno, esto disminuye la influencia o impacto que pueda tener el proyecto hacia a sus alrededores.

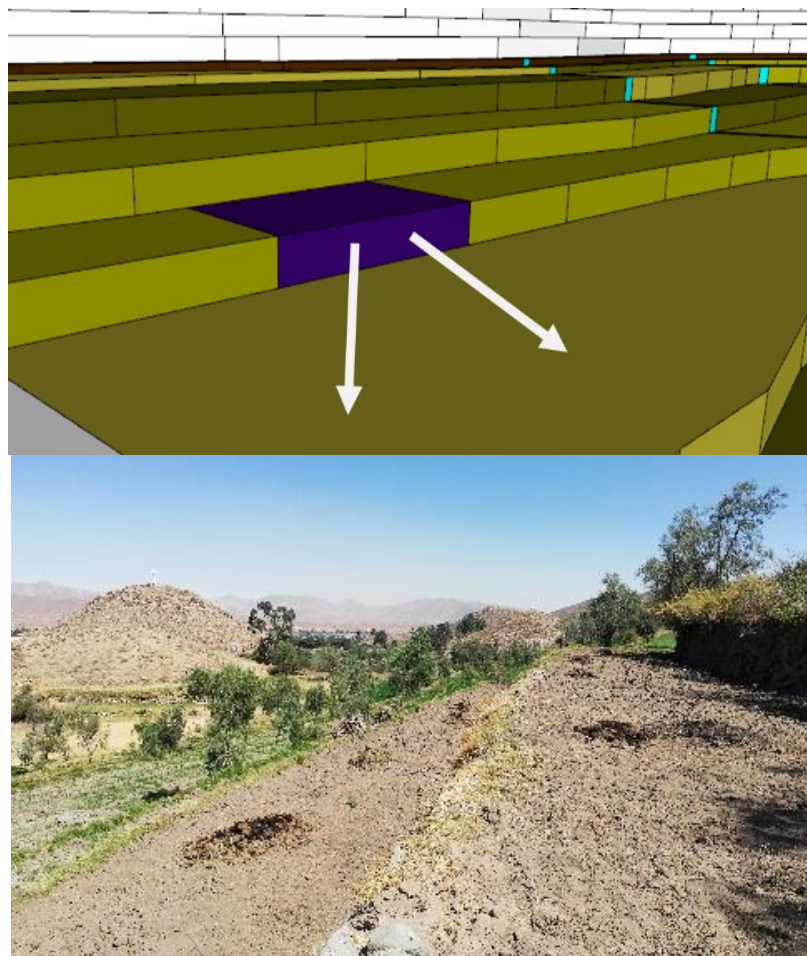
El área de 200 m fuera del terreno aumentará su flora y fauna y mantendrá su belleza paisajística, esa es la intención del proyecto, no alterar su entorno y solo mantener sus tan majestuosas visuales

7.8.2. Partido Arquitectónico y Premisas de Diseño

Al conocer las andenerías del lugar y sus diferentes factores, se plantea colocar módulos por niveles según la intimidad y aforo de estos.



Al insertarnos en la andenería nos adaptamos a su forma y orientación, como se tiene una topografía en bajada tendremos una sola fachada frontal, la ubicación de módulos por niveles tiene el objetivo de no limitar las vistas de cada uno de los niveles.



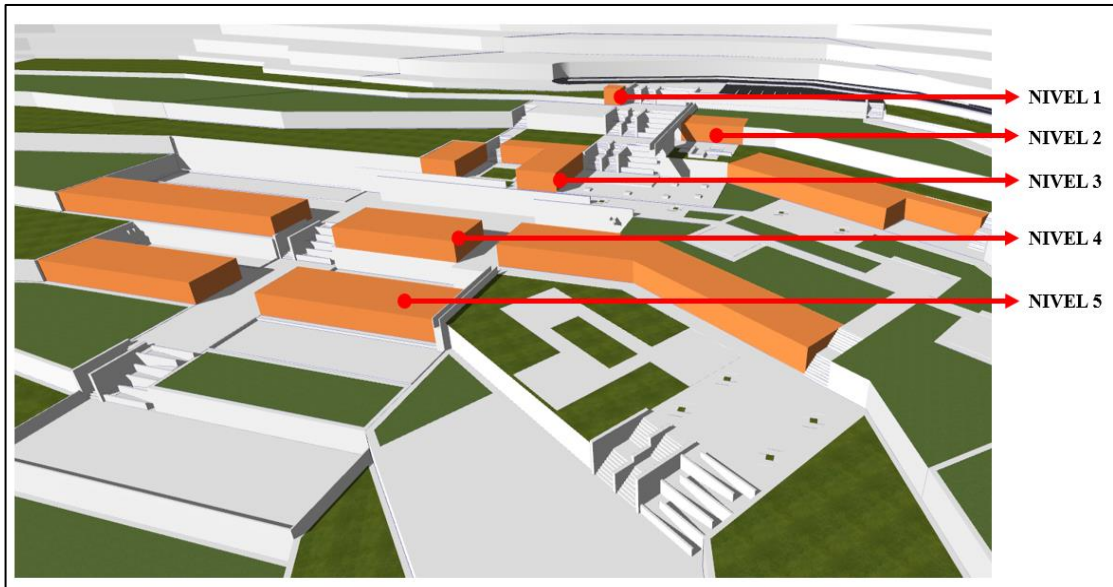
Como resultado tendremos una arquitectura inmersa en el lugar, mezclada con su topografía adaptando los colores de su entorno.



7.8.3. Estrategias de Diseño en el Proyecto

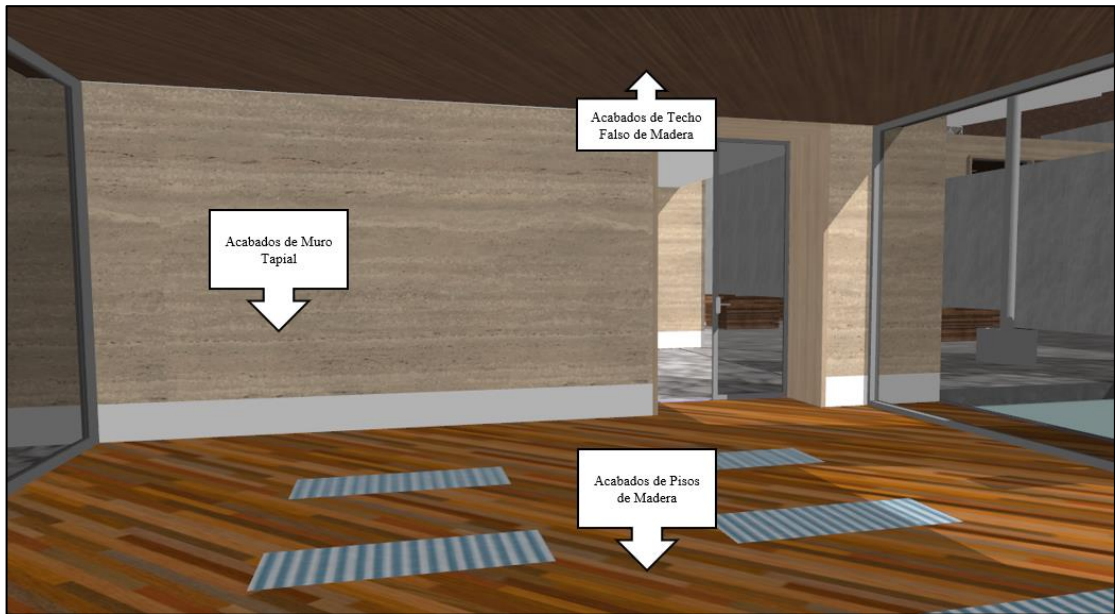
Para ellos nos basamos en los resultados de los referentes arquitectónicos en como abordaron el diseño al lugar y a la necesidad de su población.

- En lo formal: Planteamos volúmenes simples de una sola altura, distribuidos en diferentes niveles



- En lo físico espacial: Planteamos que la cantidad de muros sea mínima, fachadas abiertas para una mejor relación con el paisaje y materiales que personifiquen la naturaleza.





- En lo sustentable: Planteamos la utilización de techos verdes para mimetizarnos con el entorno y todas las ventajas que estas conllevan, utilización de paneles solares para alimentar de energía los distintos módulos y postes solares para la iluminación nocturna del lugar.



7.9. Usuarios

7.9.1. Usuarios

El Centro Holístico de Terapias Alternativas está proyectado para las personas que sufren de estrés crónico, en especial a los más afectados que son la población subempleada y desempleada. Según el Colegio de Psicólogos Arequipa-Moquegua en su línea de llamadas de atención de psicología gratuita y convivencia saludable, reportan 290 llamadas por temas de ansiedad, depresión, problemas familiares, todas estas enfermedades psicológicas son detonantes por la acumulación de estrés crónico a lo largo de los días.

Este proyecto cuenta con un gran atractivo paisajístico por la abundante naturaleza y sus hermosas visuales y también con un área de hospedaje, por ello se puede tomar en cuenta también a los visitantes extranjeros y locales que busquen un nuevo enfoque de actividades físicas y mentales que ayuden a su día a día y de una conexión con la naturaleza.

El proyecto albergara a los siguientes tipos de usuarios:

- ❖ **Personal de administración:** Son los que se encargan de la administración del centro holístico de terapias alternativas.
- ❖ **Personal de capacitación:** Son los profesionales a cargo de capacitar en las distintas terapias.
- ❖ **Personal de limpieza:** Son los encargados de ver por la limpieza y cuidado del centro holístico en su totalidad
- ❖ **Población con estrés crónico:** Son las personas que acudirán a este centro por una mejora de salud mental y física con medios alternativos.
- ❖ **Personal del restaurante:** Son los encargados del área de comida en general.
- ❖ **Población general:** Son usuarios que tendrán acceso a los primeros niveles y pondrán observar las diferentes terapias alternativas y también acceso al restaurante. Tendrán acceso a las terapias alternativas al aire libre el cual está destinado para que experimenten este tipo de actividades por corto tiempo.

Tabla 31: Aforo del proyecto

ZONA	USUARIO	AFORO
Administrativa	Personal administrativo	25
Restaurante	Personal del restaurante	60
Terapias físicas y mentales (cerradas y al aire libre)	Profesionales de capacitación	15
	Población con estrés crónico	140
	Público en general	80
Hospedaje y Observación de astros	Publico que desee hospedarse	24
	Publico que desee observar astros	50
TOTAL		394

7.9.2. Rol y Actividades

Tabla 32: Actividades del Proyecto

ZONA	ROL	ACTIVIDAD
Administrativa	Administración general del Centro Holístico de Terapias Alternativas.	Organizar, planear, dirigir el Centro Holístico de Terapias Alternativas.
Restaurante	Proporcionar comida saludable.	Encargados de brindar alternativas de comida saludable y demostración de preparación.
Terapias	Desarrollo de las distintas terapias.	Enseñanza de Actividades físicas, mentales y artísticas.
Hospedaje	Descanso y Aseo	Relajación y descanso del cuerpo durante el periodo nocturno.
Complementarios	Zonas que aporten al lugar	Mantenimiento del lugar, estacionamientos y observación del paisaje.

7.10. Programa arquitectónico

ZONAS	AMBIENTE	SUB-AMBIENTES	ACTIVIDAD	INTENSIDAD DE USO			DOMINIO DEL ESPACIO			CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO						DIMENSIONAMIENTO					
				ALTA	MEDIA	BAJA	PUBLICO	SEMIPÚBLICO	PRIVADO	VENTILACIÓN			ILUMINACIÓN			AISLAMIENTO ACÚSTICO			MOBILIARIO	CANTIDAD	ÁREA EN M2
										ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA			

ZONA ADMINISTRATIVA	OFICINAS	ESPERA	Recepción, Acoger, Distribuir, Transitar		X		X			X			X						SOFÁ, SILLAS, MESA	1	15	
		SECRETARIA	Atender, Registrar, Informar	X			X			X			X		X					SILLAS, ESCRITORIO Y ESTANTE	1	12
		VESTIDORES HOMBRES Y MUJERES	Cambiar, Limpiar		X			X		X			X		X					SILLAS, ESCRITORIO Y ESTANTE	2	24
		S.S.H.H HOMBRES Y MUJERES	Necesidades fisiológicas			X			X	X			X		X					LAVAMANOS, INODORO	3	36
		OFICINA GENERAL	Supervisar, Manejar			X			X	X			X		X					ESCRITORIO, SILLA, ESTANTE	1	8
		OFICINA CONTABILIDAD	Supervisar, Manejar			X			X	X			X		X					ESCRITORIO, SILLA, ESTANTE	1	8
		SALA DE JUNTAS	Supervisar, Manejar		X				X	X			X		X					ESCRITORIO, SILLA, ESTANTE	1	16
		PSICOLOGÍA	Diagnosticar	X				X		X			X		X					ESCRITORIO, SILLA, ESTANTE CAMA DE ATENCIÓN, SOFÁ	1	8
		ALMACÉN	Guardar			X			X	X			X		X					ESTANTES	1	4
		TÓPICO DE EMERGENCIA	Cuidar la salud del usuario		X				X	X			X		X					ESCRITORIO, SILLA, ESTANTE CAMA DE ATENCIÓN, SOFÁ	1	20
	CUARTO DE SERVICIOS	VESTUARIOS	Limpieza y Aseo		X			X	X			X		X					CASILLEROS, SILLA, LAVAMANOS, INODORO DUCHA	2	24	
SUB TOTAL																			175			

30 % MUROS Y CIRCULACIÓN	52
TOTAL	227

ZONA DE HOSPEDAJE	HABITACIONES DOBLES	DORMITORIO	Descansar, Dormir		X				X	X			X			X		CAMA, CLOSET	7	287
		S.S.H.H	Necesidades fisiológicas			X			X		X			X			X			
JACUSSI	Relajación		X				X	X				X				X		JACUSSI		
TERRAZA	Desayunar, conversar			X			X	X				X				X		MESA, SILLAS		
HABITACIONES SIMPLES	DORMITORIO	Descansar, Dormir		X				X	X			X				X		CAMA, CLOSET	10	410
	S.S.H.H	Necesidades fisiológicas			X			X		X			X			X		LAVADO, INODORO, DUCHA		
	TERRAZA	Desayunar, conversar			X			X	X			X				X		MESA, SILLAS		
SUB TOTAL																			697	
30 % MUROS Y CIRCULACIÓN																			209	
TOTAL																			906	

ZONAS	AMBIENTE	SUB-AMBIENTES	ACTIVIDAD	INTENSIDAD DE USO			DOMINIO DEL ESPACIO			CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO						DIMENSIONAMIENTO					
				ALTA	MEDIA	BAJA	PUBLICO	SEMPÚBLICO	PRIVADO	VENTILACIÓN			ILUMINACIÓN			AISLAMIENTO ACÚSTICO			MOBILIARIO	CANTIDAD	ÁREA EN M2
										ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA			

TERAPIA YOGA	ASHANTA YOGA	Disciplina mental	X				X		X			X				X		COLCHONES, MUEBLES, MANTAS	1	70
	HATHA YOGA	Disciplina física	X				X		X			X				X		COLCHONES, MUEBLES, MANTAS	1	70

	TERAPIA BUDISMO	REIKI	Disciplina física	X				X		X				X		COLCHONES, MUEBLES, MANTAS	1	70
		MANTRA	Disciplina mental	X				X		X				X		COLCHONES, SILLAS, MUEBLES, MANTAS, MESAS	1	70
	SERVICIOS	ALMACÉN	Guardar			X			X		X			X		ESTANTES	1	25
		S.S.H.H HOMBRES Y MUJERES	Necesidades fisiológicas		X			X		X				X		LAVAMANOS, INODORO	2	30
	MÚSICA TERAPIA	MÚSICA TERAPIA	Disciplina con instrumentos musicales diversos. -Canto -Composición -Coro		X			X					X		INSTRUMENTOS MUSICALES, MESAS, SILLAS, MUEBLES	1	50	
	ARTE TERAPIA	ARTE TERAPIA	Disciplina con instrumentos a través de las distintas artes -Manualidad -Digital -Pintura		X			X					X		TABURETES, SILLAS, MUEBLES, MESAS	1	50	
	SUB TOTAL																	435
	30 % MUROS Y CIRCULACIÓN																	131
	TOTAL																	566

ZONA DE RESTAURANTE	RESTAURANTE	RECEPCIÓN	Atender, servir		X		X			X			X		X	BARRA, SILLAS, COMPUTADORA	1	7	
		ÁREA DE MESA INTERIORES	Comer, socializar	X				X		X				X		X	MESAS, SILLAS	1	130
		S.S.H.H HOMBRES Y MUJERES	Necesidades fisiológicas		X			X		X				X		X	LAVAMANOS, INODORO	2	29
		COCINA	Preparar, servir, cocinar	X					X		X			X		X	COCINA, LAVADEROS, MUEBLES REFRIGERADOR, MESA.	1	22
		ALMACÉN	Almacenamiento de víveres				X			X		X			X		ESTANTES	1	9
		S.S.H.H Personal	Necesidades fisiológicas				X			X		X			X		LAVAMANOS, INODORO	1	4

SERVICIOS	VESTUARIOS	Limpieza y Aseo		X				X		X			X		X		CASILLEROS, SILLA, DUCHA	2	20
	PATIO DE SERVICIO	Descanso		X				X	X			X				X	BANCAS, MACETEROS	1	50
SUB TOTAL																		262	
30 % MUROS Y CIRCULACIÓN																		78	
TOTAL																		340	

ZONAS	AMBIENTE	SUB-AMBIENTES	ACTIVIDAD	INTENSIDAD DE USO			DOMINIO DEL ESPACIO			CARACTERÍSTICAS DEL ESPACIO						DIMENSIONAMIENTO					
				ALTA	MEDIA	BAJA	PUBLICO	SEMIPUBLICO	PRIVADO	VENTILACIÓN			ILUMINACIÓN			AISLAMIENTO ACÚSTICO			MOBILIARIO	CANTIDAD	ÁREA EN M2
										ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA	ALTA	MEDIA	BAJA			
TERAPIAS EXTERIORES	TERAPIA CON ANIMALES	ESTABLOS	Actividad asistida con animales	X				X		X			X					X	SILLAS, BALDES DE COMIDA	1	500
	OBSERVATORIO	CUBÍCULOS	Observar astros		X			X		X			X					X	SILLAS, COLCHONES, MANTAS TELESCOPIO	1	800
	TERRAZA	MIRADOR	Observar aves y paisaje natural	X				X		X			X					X	COLCHONES, MANTAS, SILLAS	1	270
	TERRAZA	MIRADORES	Practicar las distintas terapias del centro	X			X		X				X					X	COLCHONES, MANTAS, SILLAS	3	210
	POZO	POZO	Meditación y relajación	X			X		X				X					X	BANCOS	1	230
SUB TOTAL																				2010	
30 % MUROS Y CIRCULACIÓN																				-	
TOTAL																				2010	

COMPLEMENTARIOS	ESTACIONAMIENTO	ESTACIONAMIENTO	Estacionar vehículo	X			X		X			X				X	-	1	250
	RECREACIÓN	PLAZA DE INGRESO	Ingreso	X			X		X			X				X	BANCOS, MACETEROS	1	130
		TERRAZA MIRADOR INGRESO DE PERSONAL	Ingreso		X			X		X			X			X	BANCOS, MACETEROS	1	160
		TERRAZA MIRADOR DE INFORMACIÓN	Ingreso, Socializar		X			X		X			X			X	BANCOS, MACETEROS	1	120
	RECREACIÓN SEMI PRIVADA	PLAZA DE INGRESO DORMITORIOS DOBLES Y TERAPIAS	Ingreso, Socializar Relajación		X			X		X			X			X	BANCOS, MACETEROS	1	970
		PLAZA DE INGRESO DORMITORIOS SIMPLES	Ingreso, Socializar		X			X		X			X			X	BANCOS, MACETEROS	1	250
SUB TOTAL																		1880	
30 % MUROS Y CIRCULACIÓN																		-	
TOTAL																		1880	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AECHSTUDIO. “Santuario Budista”. [En línea] 2020. [Citado el 29 de 01 de 2022]
Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/874433/santuario-budista-archstudio>
- AIDLIN Darling Design. “Centro Contemplativo Windhover”. [En línea] 2015. [Citado el 01 de 02 de 2022] Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/764531/centro-contemplativo-windhover-aidlin-darling-design>
- ANDER – EGG, E. (1995). Técnicas de investigación social. Buenos Aires, Argentina: Lumen. 270 pp.
- ARIAS, F. (2006). El proyecto de Investigación. Introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme. 146 pp. ISBN: 9800785299.
- ASOCIACIÓN Española para la Calidad AEC. Arquitectura Sostenible. [En línea] 2016. [Citado el: 19 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.aec.es/web/guest/centro-conocimiento/arquitectura-sostenible>
- BANCO Mundial BIRF.AIF. Artículo: El estrés, aliado de la pobreza de Latinoamérica. [En línea] 2015. [Citado el: 19 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2015/12/28/el-estres-aliado-de-la-pobreza-de-latinoamerica#:~:text=Seg%C3%BAn%20datos%20de%20la%20Organizaci%C3%B3n,al%20menos%20un%20trastorno%20mental>.
- BERNAL, C. A. (2010). Metodología de la Investigación: Vol. Tercera Edición (Pearson). 322 pp. ISBN: 9789586991285.
- BUSTAMANTE, L. Hospital Holístico General Urbano Local. [En línea] 2013. [Citado el: 20 de 12 de 2021.] Proyecto de Graduación (Licenciada en Arquitectura). Facultad de Arquitectura y Diseño. Universidad Latina, Costa Rica. Disponible en: https://issuu.com/leonorabustamantesauma/docs/tesis_hospital_holistico_leonora
- CALIZAYA, L. Centro Holístico para el desarrollo de la Inteligencia Emocional. [En línea] 2020. [Citado el: 21 de 12 de 2021.] Tesis (Título de Arquitecta). Facultad

- de Ingeniería y Arquitectura. Universidad Nacional del Altiplano, Perú.
Disponible en: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/13165>
- CASTRO, A. Centro de Atención para promover la Salud Mental en jóvenes y adultos implementando técnicas de terapias de inmersión en Guaymas, Sonora. [En línea] 2019. [Citado el: 20 de 12 de 2021.] Tesis (Título de Arquitecta) Programa de Arquitectura. Universidad de Sonora, México. Disponible en: <http://repositorioinstitucional.uson.mx/handle/20.500.12984/2407>
- CLEVELAND Clinic. ¿Qué es la terapia alternativa? [En línea] 1995. [Citado el 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <http://www.clevelandclinic.org/health/sHIC/html/s8454.asp>
- ECHEVARRI, C. y BURCKHARDT, A. “Estudio para Yoga Kamadhenu”. [En línea] 2016. [Citado el 01 de 02 de 2022] Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/788406/estudio-para-yoga-kamadhenu-carolina-echevarri-plus-alberto-burckhardt>
- EDITORIAL ETECÉ. Concepto - Holístico. [En línea] 2021. [Citado el: 18 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://concepto.de/holistico/>
- GABRIEL, J. y SULCA, M. Centro educativo público con arquitectura sostenible en la ciudad de Cajamarca. [En línea] 2018. [Citado el: 21 de 12 de 2021.] Tesis (Título de Arquitecto/a). Facultad de Arquitectura y Urbanismo. Universidad Ricardo Palma, Perú. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/2326>
- GALLARDO, I. Estrés. [En línea] 2021. [Citado el 19 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://cuidateplus.marca.com/enfermedades/psicologicas/estres.html>
- GARRIDO, L. Arquitectura Sustentable - Promateriales. [En línea] 2009. [Citado el: 19 de 01 de 2022.] Disponible en: <http://www.promateriales.com/pdf/pm2709.pdf>.
- GÓMEZ, E. La Terapia Hortícola, los beneficios para la salud. [En línea] 2019. [Citado el: 25 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.medicinalliure.com/es/la-terapia-horticola-los-beneficios-la-salud-cuidar-plantas/>
- GUARNEROS, B. Centro Holístico y Medicina Alternativa aplicación práctica de la Psicología Ambiental en el Diseño Arquitectónico como apoyo para la disminución del estrés, Cuernavaca, Morelos”. [En línea] 2019. [Citado el: 20 de 12 de 2021.] Tesis de licenciatura (Título de Arquitecta). Facultad de

- Arquitectura. Universidad Nacional Autónoma, México. Disponible en: <https://repositorio.unam.mx/contenidos/3468852>
- KINNEAR, C. y TAYLOR, R. (1998). Investigación de mercados. México: Mc. Graw Hill. 740pp.
- LOZANO, K. Arquitectura Holística. [En línea] 2016. [Citado el: 18 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.elhorizonte.mx/estilo/arquitectura-holistica/1692043>
- MEDLINE Plus. El estrés y la salud. [En línea] 2021. [Citado el 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=Estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico.,o%20meses%20es%20estr%C3%A9s%20cr%C3%B3nico>
- MEDLINE Plus. Salud Mental. [En línea] 2021. [Citado el 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html>
- MONSALVE, P. La Teoría de la Arquitectura y su Visión Holística a Través del Pensamiento Humanista. [En línea] 2020. [Citado el: 18 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://produccioncientificaluz.org/index.php/perspectiva/article/view/33049>
- PÉREZ, G. Centro de Medicina Holística en Cieneguilla. [En línea] 2018. [Citado el: 21 de 12 de 2021.] Tesis (Título de Arquitecto). Facultad de Arquitectura y Urbanismo. Universidad Ricardo Palma, Perú. Disponible en: <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/URP/1537>
- PLADIS Arquitectos. “Casa Espiritual”. [En línea] 2015. [Citado el 29 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/769813/casa-espiritual-pladis-arquitectos>
- PORRAS, J. Crisis del Coronavirus, el impacto de la pandemia sobre la salud mental. [En línea] 2020. [Citado el: 19 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://elpais.com/ciencia/2020-12-23/las-cifras-confirman-el-impacto-de-la-pandemia-sobre-la-salud-mental.html>
- REAL Academia E. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/sostenible#Mh9eLug>
- REAL Academia E. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/hol%C3%ADstico>

- REAL Academia Española. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/estr%C3%A9s>
- REAL Academia Española. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/yoga?m=form>
- REAL Academia Española. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/budismo?m=form>
- REAL Academia Española. Diccionario de la lengua española. [En línea] 2021. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://dle.rae.es/chakra?m=form>
- RELIGIÓN y Espiritualidad. Que es Meditación. [En línea] 2022. [Citado el 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.significados.com/meditacion/>
- SÁNCHEZ H., y REYES MEZA C.. (2006). Metodología y Diseño en la Investigación científica (Visión Universitaria). 275pp. ISBN. 978-6124684227.
- STOUHI, D. “¿Cómo la arquitectura puede combatir la ansiedad?”. [En línea] 2019. [Citado el: 25 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/927145/como-la-arquitectura-puede-combatir-la-ansiedad>
- TAMAYO y TAMAYO, M. (1997). El Proceso de la Investigación científica. México: Editorial Limusa S.A. 175pp. ISBN 9681858727.
- TOMÁS, J. "Permacultura y geometrías sagradas: un 'centro holístico' de madera, paja y adobe". [En línea] 2018. [Citado el 29 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://www.archdaily.pe/pe/755470/en-detalle-madera-paja-y-adobe-centro-holistico-punto-zero>
- VALLE, S. ¿Qué significa Holístico? [En línea] 2019. [Citado el: 26 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://francamagazine.com/holistico/>
- WIKIPEDIA. Biografía de Luis Barragán. [En línea] 2010. [Citado el: 19 de 01 de 2022.] Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Luis_Barrag%C3%A1n
- ZARATE, P. Ansiedad, depresión y estrés: El deterioro de la salud mental en Arequipa. [En línea] 2020. [Citado el: 25 de 01 de 2022.] Disponible en: <https://elbuho.pe/2020/07/salud-mental-en-arequipa-deterioro-producto-del-coronavirus/>

ANEXOS

ANEXO 01 – CUADRO MATRIZ DE CONSISTENCIA

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable Dependiente	Tipo de investigación: Aplicada Nivel de investigación: Descriptivo Diseño de investigación: No experimental Población: Estudiante y Trabajador arequipeño que padece o suele tener cuadros de estrés, afectados en Arequipa 2022. Muestra: No Probabilística 50 personas entre 21 y 40 años, estudiantes y trabajadores que padecen o suelen tener cuadros de estrés. Muestreo: Por conveniencia Técnicas e instrumentos de recolección de datos: - Observación - Revisión Documental - Encuestas - Procesamiento de los datos (Tablas de frecuencias y estadísticos descriptivos EXCEL, SPSS)
¿De qué manera un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?	Determinar de qué manera el diseño de un centro holísticos sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.	El diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022	Mitigar el estrés crónico Dimensiones: -Bienestar personal e interpersonal -Bienestar físico y mental -Estabilidad económica	
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable Independiente	
- ¿De qué manera las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022? - ¿De qué manera las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022? - ¿De qué manera la participación activa por medio de bio huertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022?	-Determinar de qué manera las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. -Determinar de qué manera las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022. -Determinar de qué manera la participación activa por medio de bio huertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022.	-Las características espaciales y funcionales del centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022 -Las características medio ambientales del diseño de un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022 -La participación activa de biohuertos en un centro holístico sustentable de terapias alternativas ubicado en el distrito de Quequeña influye en mitigar el estrés crónico de la población afectada de Arequipa 2022	Centro Holístico Sustentable de Terapias Alternativas Dimensiones: -Accesibilidad -Factor ambiental -Practica de terapias alternativas	

ANEXO 02 – CUADRO OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE DEPENDIENTE

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	MEDICIÓN	INSTRUMENTO
<p>Mitigar se define como moderar, aplacar, disminuir o suavizar algo riguroso o áspero.</p> <p>El estrés crónico como el resultado de demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados "percibidos" como eternos o interminables. La prevalencia de este estado emocional es observada en pacientes con cáncer, personas expuestas a situaciones de pobreza, en individuos responsables del cuidado prolongado de personas con discapacidad física y pacientes que sufren de enfermedades crónicas (Moscoso, 2014)</p> <p>El estrés crónico es causado por demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados, "percibidos" como eternos o interminables. En este sentido, la prevalencia del estrés crónico se observa notoriamente en grupos de personas expuestas a situaciones de pobreza, en personas obligadas al cuidado prolongado de ancianos o individuos con algún tipo de discapacidad, en personas que sufren de enfermedades crónicas, conflictos laborales, así como en aquellas que se encuentran en relaciones maritales disfuncionales. Algunos estudios empíricos en el área de neurociencia reportan niveles elevados de estrés crónico y alteraciones neurobiológicas en jóvenes y adultos con experiencias traumáticas en la etapa prenatal y desarrollo temprano. Estos estudios claramente nos indican que el estrés crónico no se inicia con el nacimiento de un individuo, sino muchas veces en la etapa de gestación (Lupien, McEwen, Gunnar & Heim, 2009).</p>	<p>Mitigar se define como disminuir o suavizar algo; el estrés crónico se da como resultado de demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados percibidos como eternos o interminables; percibidos en grupos de personas de pobreza, personas al cuidado de ancianos o individuos con discapacidad, personas con enfermedades crónicas o con conflictos laborales, así como en sus relaciones maritales</p>	Bienestar personal e interpersonal	Relaciones personales	ESCALA ORDINAL	1. Nunca 2. A veces 3. Siempre	Encuestas
			Relaciones amicales			
			Relaciones familiares			
			Actividades sociales			
		Bienestar físico y mental	Salud			
			Seguridad física			
		Estabilidad financiera (económica)	Permanencia laboral			
			Ingresos mensuales			
			Egresos mensuales			

ANEXO 03 – CUADRO OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE INDEPENDIENTE

DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN	MEDICIÓN	INSTRUMENTO
<p>Los Centros Holísticos, son espacios destinados a ofrecer actividades enfocadas al conocimiento personal del Hombre. Esto a través de la práctica de disciplinas orientales, muchas de ellas basadas en concepciones de tipo espiritual, están destinados a atender a prácticamente todas las personas.</p> <p>Las terapias alternativas y/o complementarias (o medicina alternativa y/o complementaria) son aquellos tratamientos y prácticas que se desarrollan fuera de la medicina occidental tradicional o convencional para ser aplicados a ciertas enfermedades o al bienestar general. Noemí Manceñido Marcos, GETECCU</p>	<p>Las terapias alternativas son aquellas terapias no convencionales que se emplean en lugar de la medicina tradicional</p> <p>Los Centros Holísticos, son espacios destinados a ofrecer actividades enfocadas al conocimiento personal del Hombre</p>	Accesibilidad	Terreno	ESCALA ORDINAL	1. Nunca 2. A veces 3. Siempre	Encuestas
			Ubicación			
			Entorno y vías de acceso			
		Factor ambiental	Confort térmico			
			Confort lumínico			
			Confort acústico			
		Practica de terapias alternativas	Actividad deportiva			
			Técnicas de relajación			

ANEXO 04 – MATRIZ DEL INSTRUMENTO DE VARIABLES

MATRIZ DEL INSTRUMENTO						
VARIABLE DEPENDIENTE: MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO						
DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	REACTIVOS / ITEMS	INDICE
Mitigar se define como moderar, aplacar, disminuir o suavizar algo riguroso o áspero. El estrés crónico como el resultado de demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados "percibidos" como eternos o interminables. La prevalencia de este estado emocional es observada en pacientes con cáncer, personas expuestas a situaciones de pobreza, en individuos responsables del cuidado prolongado de personas con discapacidad física y pacientes que sufren de enfermedades crónicas (Moscoso, 2014)		BIENESTAR PERSONAL E INTERPERSONAL	Grado de satisfacción de las personas consigo mismo que les permite lograr un desarrollo personal integral, impactando sus relaciones personales, familiares, sociales y laborales. Los componentes que integran a esta variable son la satisfacción con la vida y el afecto positivo. Por otra parte, las relaciones interpersonales Comprende estomismo aplicado en los ámbitos personales, familiares y sociales de las personas (Calleja y Mason 2020)	crecimiento personal	¿ considera que su crecimiento personal afecta su salud mental ?	2.5
					¿ usted habla de sus logros personales con su familia o amistades cercanas?	2
					¿ considera usted que el desempeño personal afecta su estabilidad emocional?	2.5
				relaciones personales	¿ considera que la coyuntura actual afecta su crecimiento personal ?	1
					¿ considera usted que la pandemia afecta su forma de relacionarse con las personas de su entorno?	2.5
					¿ considera que la pandemia lo hizo una persona mas arisca?	2.5
					¿ considera que la pandemia le ocasiono momentos de estres con su familia?	3
					¿ con que frecuencia socializa actualmente?	1.5
					¿ considera que debería existir un lugar donde usted pueda reunirse con sus amigos lejos de la ciudad?	4
				relaciones sociales	¿ considera que mantiene optimas relaciones sociales con el medio que lo rodea?	2.5
					¿ considera que debería existir un lugar familiar alejado de la ciudad de Arequipa?	2.5
					¿ considera que su relacion familiar despues de la pandemia son las mismas?	3
				relaciones familiares	¿ considera que su estado de animo afecta la relacion con su familia?	2.5
					¿considera que un ambiente laboral agradable afecta el desempeño emocional y mental?	2.5
					¿ se considera feliz en su centro laboral?	1.5
relaciones laborales	¿ considera a sus compañeros de trabajo como amenazas futuras?	1				
	¿considera usted que el trato entre amigos es primordial para su salud mental?	2.5				
	¿ se considera una persona sociable ?	2.5				
El estrés crónico es causado por demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados, "percibidos" como eternos o interminables. En este sentido, la prevalencia del estrés crónico se observa notoriamente en grupos de personas expuestas a situaciones de pobreza, en personas obligadas al cuidado prolongado de ancianos o individuos con algún tipo de discapacidad, en personas que sufren de enfermedades crónicas, conflictos laborales, así como en aquellas que se encuentran en relaciones maritales disfuncionales. Algunos estudios empíricos en el área de neurociencia reportan niveles elevados de estrés crónico y alteraciones neurobiológicas en jóvenes y adultos con experiencias traumáticas en la etapa prenatal y desarrollo temprano. Estos estudios claramente nos indican que el estrés crónico no se inicia con el nacimiento de un individuo, sino muchas veces en la etapa de gestación (Lupini, McEwen, Gunnar	Mitigar se define como disminuir o suavizar algo; el estrés crónico se da como resultado de demandas y presiones durante periodos de tiempo prolongados percibidos como eternos o interminables; percibidos en grupos de personas de pobreza, personas al cuidado de ancianos o individuos con discapacidad, personas con enfermedades crónicas o con conflictos laborales, así como en sus relaciones maritales	BIENESTAR FISICO Y MENTAL	El bienestar físico y mental es un estado positivo en el que nos sentimos saludables físicamente, tranquilos mentalmente y en paz con nuestro entorno social. Se trata por tanto de un estado interno que no depende tanto de las circunstancias externas, sino principalmente de nuestra manera de percibir lo que nos sucede. <i>Enric Corbera Institute</i>	entorno social	¿ considera adecuado el trato que recibe por parte de su entorno ?	2.5
					¿ se siente a gusto con los espacios publicos? (parques, jardines, plazas)	2.5
					¿ considera incomodos los cambios ocurridos en el estilo de vida actual ?	2.5
				percepcion de la realidad	¿ considera que debería existir ser un lugar de relajacion para aislarse de la presion de la ciudad?	2.5
					¿ usted considera que ha sufrido de estrés durante la pandemia?	2.5
					¿ usted se ha visto afectado por las restricciones sanitarias?	2
				salud	¿ considera usted optima la ayuda psicologica que brinda el gobierno regional?	2.5
					¿ usted aplica las nuevas normas de higiene en su hogar?	1
					¿ considero usted pedir ayuda psicologica en algun momento durante la pandemia?	2.5
				seguridad fisica	¿Usted hace empleo de los mobiliarios para ejercicios en los parques?	1
					¿ considera necesario la enseñanza de ejercicios fisicos y mentales para desestrarse?	2.5
					¿considera que interactuar con la vegetacion disminuye el estres?	3
				reaccion ante situaciones negativas	¿ se aísla cuando se siente estresado por las deudas o falta de dinero?	2.5
					¿Considera mala su reaccion ante una constante presion laboral o familiar en el aspecto economico?	2.5
					¿ sus hijos o familiares se han visto afectados por sus reacciones a causa del estrés laboral?	2.5
¿ consideraria el suicidio ante un problema financiero ?	3					
¿ se siente feliz cuando las cosas le salen según lo planeado?	1					
¿ considera que tener estabilidad financiera mejorara su estado de animo ?	2.5					
reaccion ante situaciones positivas	¿ considera usted que ayudar a los demas le genera satisfaccion ?	1				
	¿ se siente usted aliviado despues de solucionar sus problemas de indole economico?	2.5				
	¿ considera usted que sufre estres?	3				
manejo del estrés	¿ maneja calmadamente su estrés?	2.5				
	¿ considera usted que sus hijos puedan sufrir de estres?	2.5				
	¿ considera que llevar a su familia a lugares de relajacion favorecen el manejo del estres?	2.5				
	¿ considera usted que en Arequipa la poblacion tiene conocimiento acerca del manejo de estrés?	3				
						100

MATRIZ DEL INSTRUMENTO							
VARIABLE INDEPENDIENTE: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS							
DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	DEFINICION OPERACIONAL	INDICADORES	REACTIVOS / ITEMS	INDICE	
<p>Los Centros Holísticos, son espacios destinados a ofrecer actividades enfocadas al conocimiento personal del Hombre. Esto a través de la práctica de disciplinas orientales, muchas de ellas basadas en concepciones de tipo espiritual, están destinados a atender a prácticamente todas las personas.</p> <p>Las terapias alternativas y/o complementarias (o medicina alternativa y/o complementaria) son aquellos tratamientos y prácticas que se desarrollan fuera de la medicina occidental tradicional o convencional para ser aplicados a ciertas enfermedades o al bienestar general. Noemí Manceñido Marcos, GETECCU</p>	<p>Las terapias alternativas son aquellas terapias no convencionales que se emplean en lugar de la medicina tradicional</p> <p>Los Centros Holísticos, son espacios destinados a ofrecer actividades enfocadas al conocimiento personal del Hombre</p>	ACCESIBILIDAD	Alonso (2002) "es la característica básica del entorno siendo la condición que posibilita al llegar y salir, permitiendo a las personas en participar de diversas actividades como económicas y sociales. (p.26)	entorno del lugar	¿ considera usted agradable un lugar con mucha vegetación alejado de la ciudad ?	5	
					¿ Alguna vez usted visito un centro holístico?	5	
					¿ se siente inconforme con la poca cantidad de áreas verdes de arequipa?	5	
					¿ alguna vez ah caminado por senderos para acceder a algun establecimiento?	3	
					¿ esta usted a favor de vías para bicicletas dentro de la ciudad?	2	
					¿ considera fácil el ingreso a las campañas de arequipa?	2	
			FACTOR AMBIENTAL	Gobierno de España (2021) "Es aquella especializada de las condiciones ambientales y físicas influyendo en el desempeño de las actividades, centralizándose en el análisis del ambiente térmico, acústico, lumínico y calidad del ambiente.	ubicación del lugar	¿ considera que debería existir un lugar de relajación ubicado fuera de la ciudad?	5
					¿ consideraría usted vivir en el campo?	4	
					¿Esta usted a favor de pasar tiempo en la naturaleza?	4	
					confort térmico	¿ cree usted que el frío podría ser causa de dolencias ?	2
					¿ considera que es adecuado climatizar los ambientes?	5	
					confort lumínico	¿ considera adecuado el uso de luz solar para iluminar ambientes?	3
				¿ considera que un ambiente iluminado afecta su desempeño o estado de ánimo?	4		
			PRACTICAS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS	Las terapias alternativas y/o complementarias (o medicina alternativa y/o complementaria) son aquellos tratamientos y prácticas que se desarrollan fuera de la medicina occidental tradicional o convencional para ser aplicados a ciertas enfermedades o al bienestar general. Noemí Manceñido Marcos, GETECCU	confort acústico	¿ usted siente incomodidad o molestia al estar en ambientes ruidosos?	5
						¿ considera el uso de materiales que limiten la filtración de ruidos?	4
					ejercicios de relajación	¿ con que frecuencia usted realiza ejercicios o técnicas de relajación?	2
						¿ Usted tiene conocimiento acerca de lo que son las terapias alternativas?	5
						¿ consideraría realizar actividades físicas en ambientes abiertos?	3
	medicina natural	¿ alguna vez usted ah pagado por terapias físicas para aliviar dolores corporales?			5		
		¿ Alguna vez le han recomendado el uso de medicamentos naturales?	2				
		¿ considera usted que la medicina natural es efectiva?	2				
	deportes al aire libre	¿ conoce o ah visto algun centro de medicina natural ?	3				
		¿ le gustaría aliviar sus dolores corporales o mentales mediante terapias alternativas?	3				
		¿ consideraría usted tomar cursos de terapias naturales para su salud?	5				
		¿ con que frecuencia usted realiza deportes al aire libre?	2				
		¿ considera el yoga como un deporte ?	2				
		¿ incentiva a su familia a practicar algun deporte para su salud física?	4				
		¿ consideraría aprender actividades para mejorar su condición física y mental?	4				
					100		

ANEXO 05 – MODELO DE ENCUESTA VARIABLE DEPENDIENTE

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS CARACTERÍSTICAS ARQUITECTÓNICAS DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un listado de preguntas que usted deberá responder con total honestidad y sinceridad desde cómo percibe el lugar que está haciendo uso.

Por favor, responder las preguntas en su totalidad.

ESCALA DE VALORACIÓN		
1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

CUESTIONARIO					
DIM	REACTIVOS	1	2	3	
BIENESTAR PERSONAL E INTERPERSONAL	1	¿Considera que su crecimiento personal afecta su salud mental?			
	2	¿Considera usted que el desempeño personal afecta su estabilidad emocional?			
	3	¿Considera usted que la pandemia afecto su forma de relacionarse con las personas de su entorno?			
	4	¿Considera que la pandemia lo hizo una persona más arisca?			
	5	¿Considera que debería existir un lugar donde usted pueda reunirse con sus amigos lejos de la ciudad?			
	6	¿Considera que mantiene optimas relaciones sociales con el medio que lo rodea?			
	7	¿considera que debería existir un lugar familiar alejado de la ciudad de Arequipa?			
	8	¿Considera que su relación familiar después de la pandemia son las mismas?			
	9	¿Considera que su estado de ánimo afecta la relación con su familia?			
	10	¿Considera que un ambiente laboral agradable afecta el desempeño emocional y mental?			
	11	¿Considera que la pandemia le ocasiono momentos de estrés con su familia?			

CUESTIONARIO					
DIM	REACTIVOS	1	2	3	
BIENESTAR FISICO Y MENTAL	12	¿Considera usted que el trato entre amigos es primordial para su salud mental?			
	13	¿Se considera una persona sociable?			
	14	¿Considera adecuado el trato que recibe por parte de su entorno?			
	15	¿Se siente a gusto con los espacios públicos? (parques, jardines, plazas)			
	16	¿Considera incomodos los cambios ocurridos en el estilo de vida actual?			
	17	¿Considera que debería existir ser un lugar de relajación para aislarse de la presión de la ciudad?			
	18	¿Usted considera que ha sufrido de estrés durante la pandemia?			
	19	¿Considera usted optima la ayuda psicológica que brinda el gobierno regional?			

	20	¿Considera usted pedir ayuda psicológica en algún momento durante la pandemia?			
	21	¿Considera necesario la enseñanza de ejercicios físicos y mentales para desestresarse?			
	22	¿Considera que interactuar con la vegetación disminuye el estrés?			

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS CARACTERÍSTICAS ARQUITECTÓNICAS DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un listado de preguntas que usted deberá responder con total honestidad y sinceridad desde como percibe el lugar que está haciendo uso.

Por favor, responder las preguntas en su totalidad.

ESCALA DE VALORACIÓN		
1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

CUESTIONARIO							
DIM	REACTIVOS			1	2	3	
ESTABILIDAD FINANCIERA	23	¿Considera que tener estabilidad financiera mejorara su estado de ánimo?					
	24	¿Se siente usted aliviado después de solucionar sus problemas de índole económico?					
	25	¿Considera usted que sufre estrés?					
	26	¿Maneja calmadamente su estrés?					
	27	¿Considera usted que sus hijos puedan sufrir de estrés?					
	28	¿Considera que llevar a su familia a lugares de relajación favorecen el manejo del estrés?					
	29	¿considera usted que en Arequipa la población tiene conocimiento acerca del manejo de estrés?					

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “ CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSÉ ENRIQUE

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	ALDO ENRIQUE RODRÍGUEZ CADILLO
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	45015216
NÚMERO DE CONTACTO	950727659
GRADO ACADÉMICO	PROFESIONAL
COLEGIATURA	15883

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 – 20%	Regular 21–40%	Bueno 41- 60%	Muy Bueno 61 – 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				80%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.					85%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.					90%

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				75%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.					85%
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					85%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

83.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

La presente ficha realizada por el Bach. Arq. MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables, y por tanto aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantea en la investigación.

NO APLICABLE

APLICABLE



Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “ CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRONICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE

I. IDENTIFICACION DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	PEDRO DAGOBERTO SALAS CHAVEZ
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	29281224
NÚMERO DE CONTACTO	959831893
GRADO ACADEMICO	PROFESIONAL
COLEGIATURA	3900

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 – 20%	Regular 21–40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61 – 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				70%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.				85%	

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					95%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					90%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				80%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.				88%	
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					95%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

85.3%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

La presente ficha realizada por el Bach. Arq. MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables, y por tanto aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantea en la investigación.

NO APLICABLE

APLICABLE

Pedro D. Salas Chaves
ARQUITECTO C.A.P. 3901

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSÉ ENRIQUE

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	Delgado Holguin, Luis Fernando
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	40972241
NÚMERO DE CONTACTO	957533654
GRADO ACADÉMICO	ARQUITECTO
COLEGIATURA	

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 - 20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61 - 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				78%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.				80%	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.				78%	

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				75%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				80%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.				70%	
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					85%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

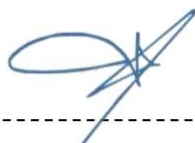
79.6%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El cuestionario en cuestión es conciso y claro en la mayoría de sus criterios selectos, apto para ser respondido para la población selecta

NO APLICABLE

APLICABLE



Firma del Experto

ANEXO 06 – MODELO DE ENCUESTA VARIABLE INDEPENDIENTE

INSTRUMENTO 2

INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS CARACTERÍSTICAS ARQUITECTÓNICAS DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un listado de preguntas que usted deberá responder con total honestidad y sinceridad desde cómo percibe el lugar que está haciendo uso.

Por favor, responder las preguntas en su totalidad.

ESCALA DE VALORACIÓN		
1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

CUESTIONARIO							
DIM	REACTIVOS			1	2	3	
ACCESIBILIDAD	1	¿Considera usted agradable un lugar con mucha vegetación alejado de la ciudad?					
	2	¿Alguna vez usted visito un centro holístico?					
	3	¿Se siente inconforme con la poca cantidad de áreas verdes de Arequipa?					
	4	¿Alguna vez ah caminado por senderos para acceder a algún establecimiento?					
	5	¿Considera que debería existir un lugar de relajación ubicado fuera de la ciudad?					
	6	¿Consideraría usted vivir en el campo?					
	7	¿Está usted a favor de pasar tiempo en la naturaleza?					

CUESTIONARIO							
DIM	REACTIVOS			1	2	3	
FACTOR AMBIENTAL	8	¿Considera que es adecuado climatizar los ambientes?					
	9	¿Considera adecuado el uso de luz solar para iluminar ambientes?					
	10	¿Considera que un ambiente iluminado afecta su desempeño o estado de ánimo?					
	11	¿Usted siente incomodidad o molestia al estar en ambientes ruidosos?					
	12	¿Considera el uso de materiales que limiten la filtración de ruidos?					

FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA

**INSTRUMENTO PARA EVALUAR LAS CARACTERÍSTICAS
ARQUITECTÓNICAS DESDE LA PERCEPCIÓN DE LOS USUARIOS**

INSTRUCCIONES: A continuación, se le presenta un listado de preguntas que usted deberá responder con total honestidad y sinceridad desde cómo percibe el lugar que está haciendo uso.

Por favor, responder las preguntas en su totalidad.

ESCALA DE VALORACIÓN		
1	2	3
NUNCA	A VECES	SIEMPRE

CUESTIONARIO							
DIM	REACTIVOS			1	2	3	
PRÁCTICAS DE TERAPIAS ALTERNATIVAS	13	¿Usted tiene conocimiento acerca de lo que son las terapias alternativas?					
	14	¿Consideraría realizar actividades físicas en ambientes abiertos?					
	15	¿Alguna vez usted ha pagado por terapias físicas para aliviar dolores corporales?					
	16	¿Conoce o ha visto algún centro de medicina natural?					
	17	¿Le gustaría aliviar sus dolores corporales o mentales mediante terapias alternativas?					
	18	¿Consideraría usted tomar cursos de terapias naturales para su salud?					
	19	¿Incentiva a su familia a practicar algún deporte para su salud física?					
	20	¿Consideraría aprender actividades para mejorar su condición física y mental?					

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “ CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSÉ ENRIQUE

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	ALDO ENRIQUE RODRÍGUEZ CADILLO
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	45015216
NÚMERO DE CONTACTO	950727659
GRADO ACADÉMICO	PROFESIONAL
COLEGIATURA	15883

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 – 20%	Regular 21–40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61 – 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.					85%
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				80%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.					85%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.					90%

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				75%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.					85%
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					85%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

83.5%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

La presente ficha realizada por el Bach. Arq. MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables, y por tanto aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantea en la investigación.

NO APLICABLE

APLICABLE



Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “ CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRONICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE

I. IDENTIFICACION DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	PEDRO DAGOBERTO SALAS CHAVEZ
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	29281224
NÚMERO DE CONTACTO	959831893
GRADO ACADEMICO	PROFESIONAL
COLEGIATURA	3900

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 – 20%	Regular 21–40%	Buen o 41- 60%	Muy Buen o 61 – 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				70%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.					90%
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.				85%	

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				80%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					95%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					90%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				80%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.				88%	
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					95%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

85.3%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

La presente ficha realizada por el Bach. Arq. MORANTE MANRIQUE JOSE ENRIQUE reúne los requisitos suficientes y necesarios para ser considerados válidos y confiables, y por tanto aptos para ser aplicados en el logro de los objetivos que se plantea en la investigación.

NO APLICABLE

APLICABLE

Firma del Experto

FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTO

El presente instrumento tiene como objetivo recoger las opiniones y sugerencias de los arquitectos dedicados a la investigación y especialistas en relación al contenido de la encuesta realizada. Sus opiniones y sugerencias constituirán en valiosos referentes de juicio que permitirá, de ser el caso, efectuar los reajustes necesarios.

TESIS: “CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO, QUEQUEÑA - AREQUIPA 2022”

INVESTIGADOR: MORANTE MANRIQUE JOSÉ ENRIQUE

I. IDENTIFICACIÓN DEL EXPERTO

NOMBRES Y APELLIDOS	Delgado Holguin, Luis Fernando
DOCUMENTO DE IDENTIDAD	40972241
NÚMERO DE CONTACTO	957533654
GRADO ACADÉMICO	ARQUITECTO
COLEGIATURA	

II. CALIFICACIÓN:

Califique con “%” según considere la valoración de acuerdo a cada ítem.

INDICADORES DE EVALUACIÓN DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS DE VALORACIÓN	Deficiente 00 - 20%	Regular 21-40%	Bueno 41-60%	Muy Bueno 61 - 80%	Excelente 81-100%
1. CLARIDAD	Se entiende el lenguaje formulado.				80%	
2. OBJETIVIDAD	Está expresado en estándares observables.				78%	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance y aportes del estudio.				80%	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización ordenada.				78%	

5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad.				75%	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para cumplir con los objetivos de la investigación.					85%
7. CONSISTENCIA	Basado en aspectos teóricos-científicos.					85%
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones e indicadores.				80%	
9. METODOLOGÍA	Apropiado según los lineamientos metodológicos.				70%	
10. PERTINENCIA	Oportuno, adecuado y conveniente.					85%

III. PROMEDIO DE VALORACIÓN (%):

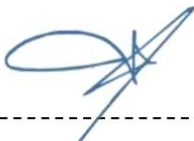
79.6%

IV. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:

El cuestionario en cuestión es conciso y claro en la mayoría de sus criterios selectos, apto para ser respondido para la población selecta

NO APLICABLE

APLICABLE



Firma del Experto

Confiabilidad de modelos de encuesta

Con el propósito de conocer si los instrumentos presentan confiabilidad se realizó la evaluación mediante análisis de consistencia interna. De tal manera que se empleó el coeficiente Alfa de Cronbach. Este resulta adecuado con ítems de escala ordinal. Asimismo, la interpretación del coeficiente fue realizado tomando como referencia la siguiente tabla.

Tabla.

Interpretaciones tomadas para el coeficiente Alfa

Alfa de Cronbach	Interpretación
$\alpha < 0,5$	Es inaceptable
$0,5 \leq \alpha < 0,6$	Es pobre
$0,6 \leq \alpha < 0,7$	Es cuestionable
$0,7 \leq \alpha < 0,8$	Es aceptable
$0,8 \leq \alpha < 0,9$	Es bueno
$0,9 \leq \alpha \leq 1$	Es excelente

Nota: Extraído de George y Mallery (2003)

Tabla 1.

Confiabilidad sobre el instrumento de la variable independiente: Centro holístico sustentable de terapias alternativas

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,789	20

Se aprecia en la tabla que hubo un Alfa de 0,789. Este valor al encontrarse entre 0,70 hasta 0,79 indica que los 20 ítems sobre centro holístico sustentable de terapias alternativas tuvieron aceptable confiabilidad.

Tabla 2.

Confiabilidad sobre el instrumento de la variable dependiente: Mitigar el estrés crónico

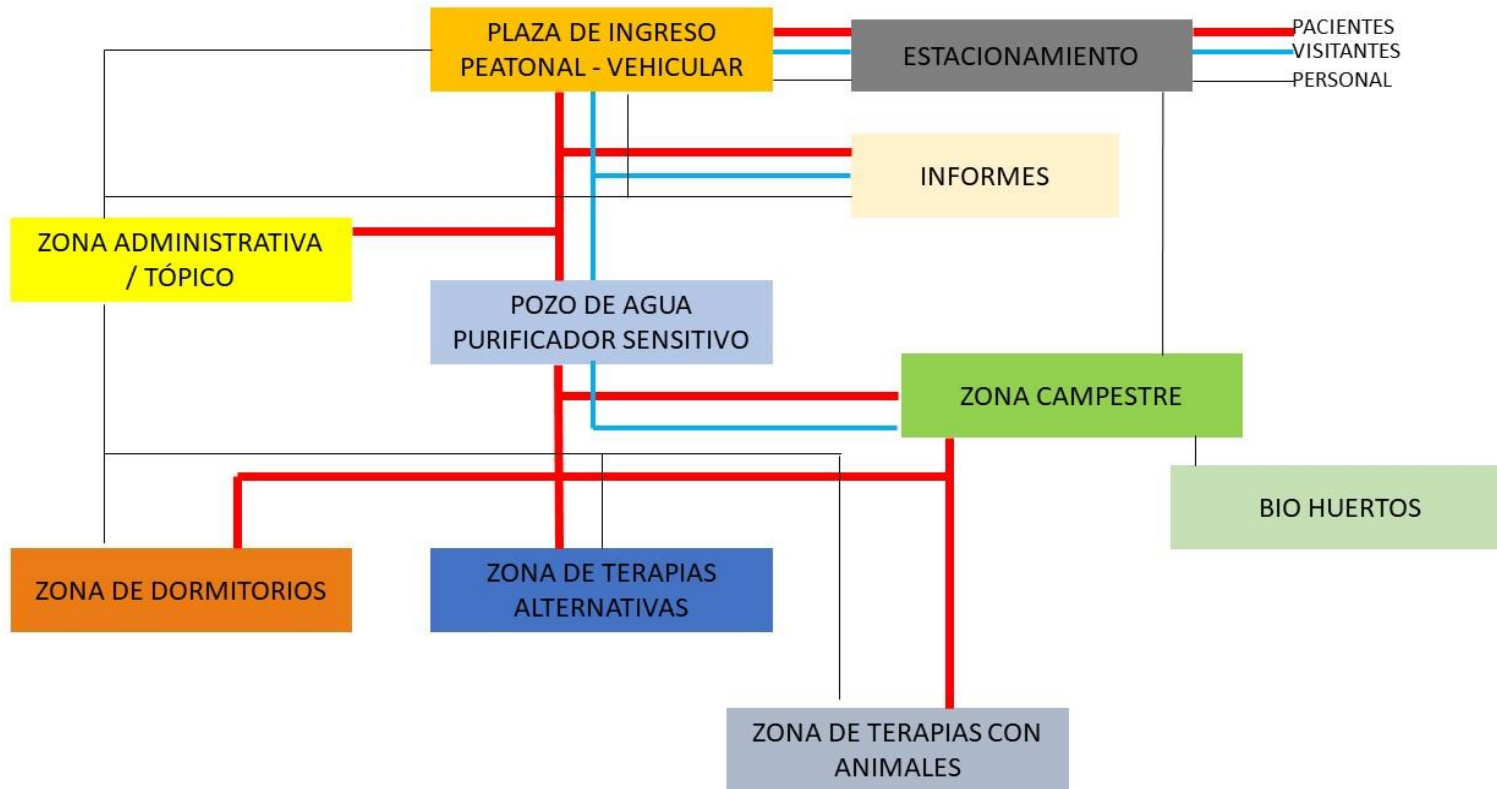
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,865	29

Según se muestra en la tabla hubo un valor de Alfa de 0,865. El cual se ubica entre 0,80 hasta 0,89. Ello significa que los 29 ítems sobre mitigar el estrés crónico poseen buena confiabilidad.

ANEXO 07 – ORGANIGRAMA GENERAL



ANEXO 08 – FLUJOGRAMA GENERAL



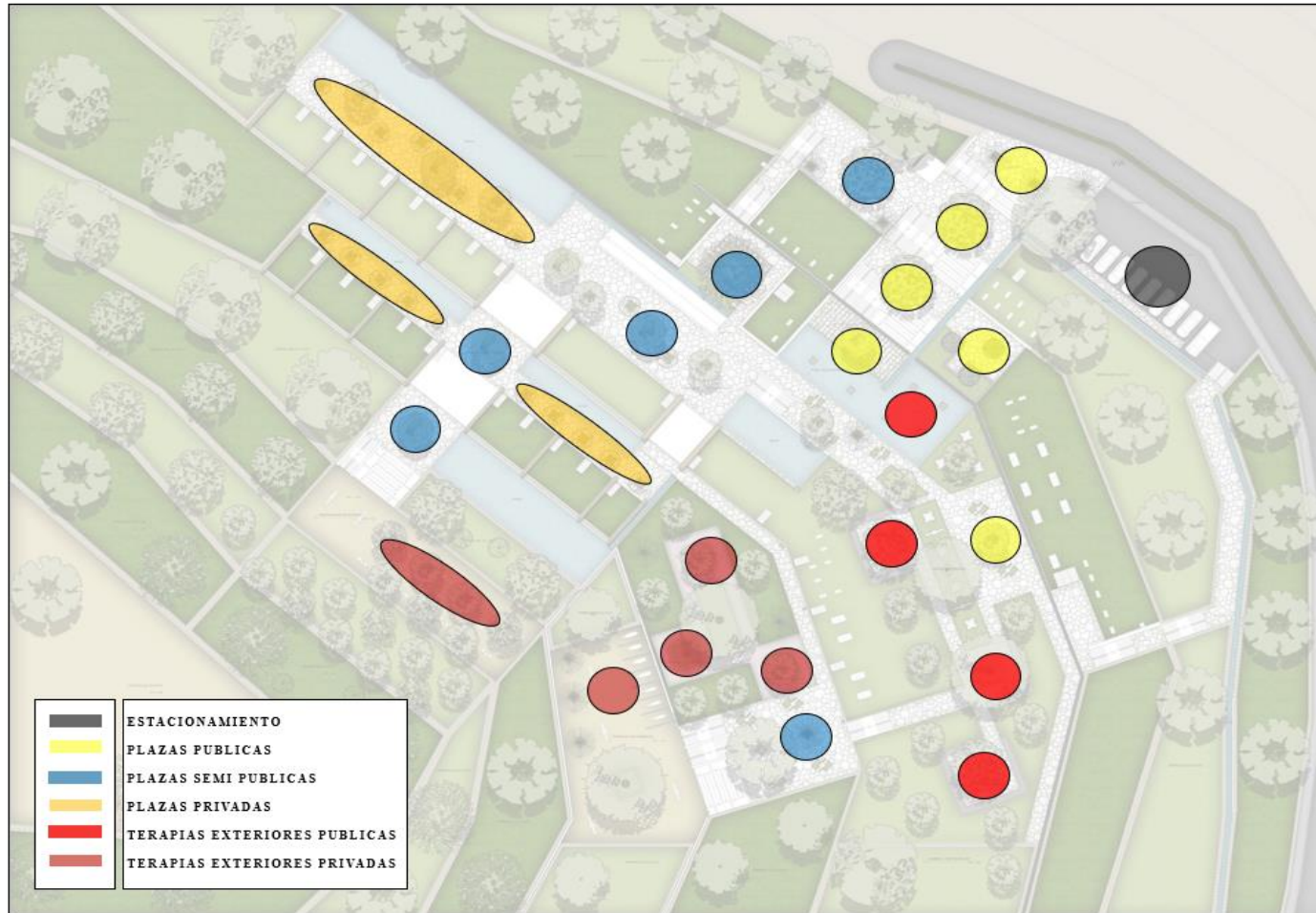
ANEXO 09 – ESQUEMA – ZONIFICACIÓN



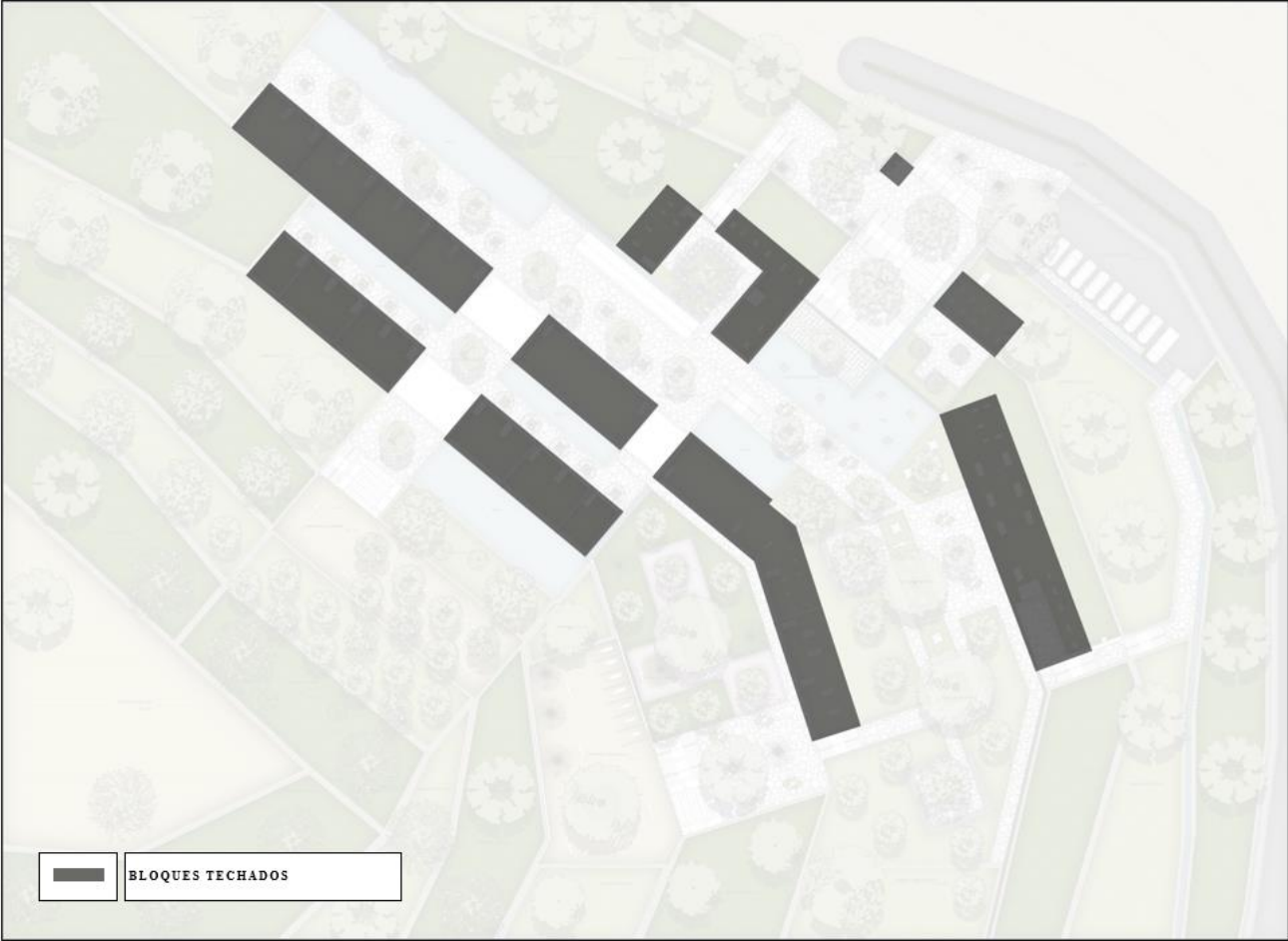
ESQUEMA – AMBIENTAL



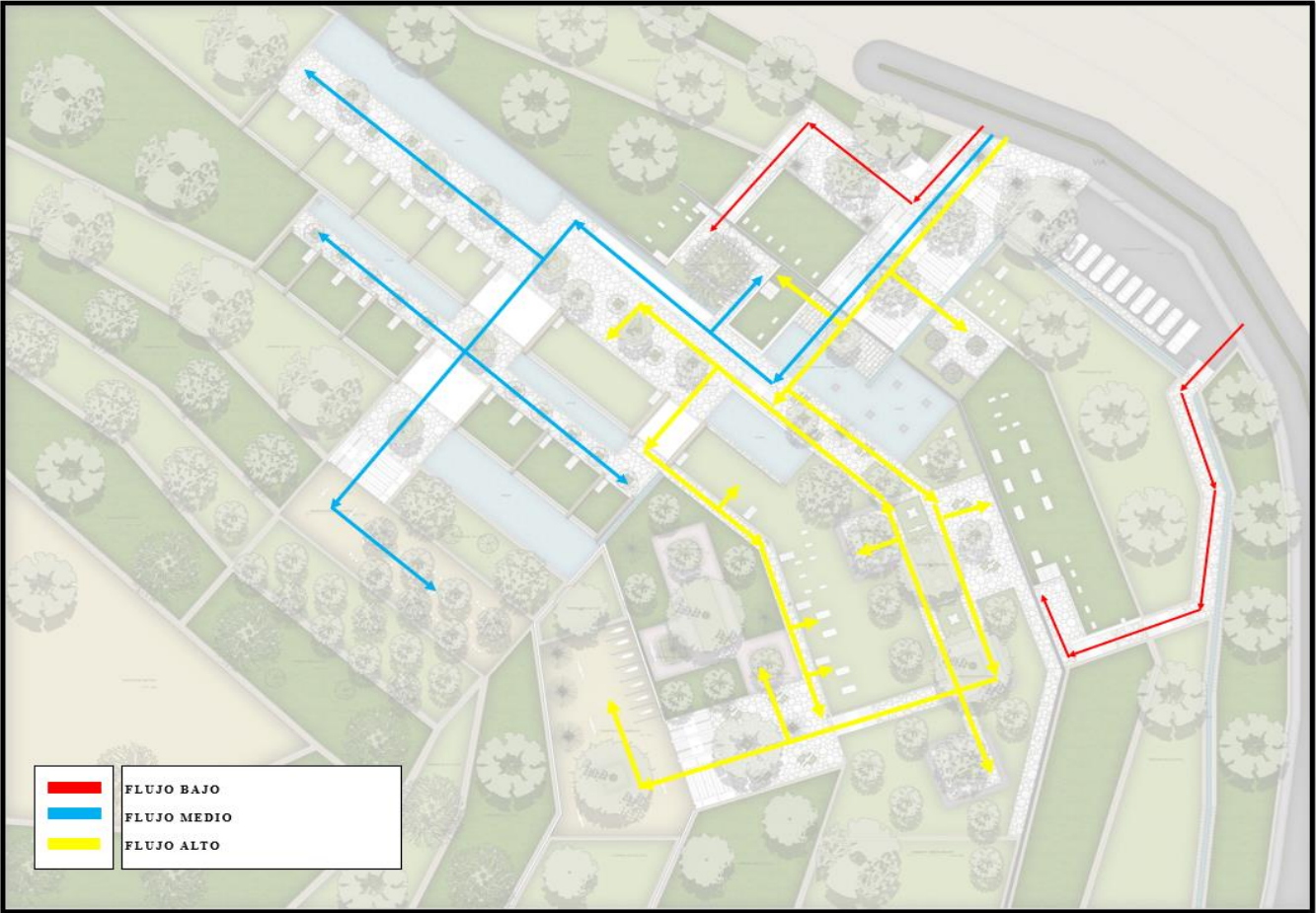
ESQUEMA – ESPACIOS ABIERTOS



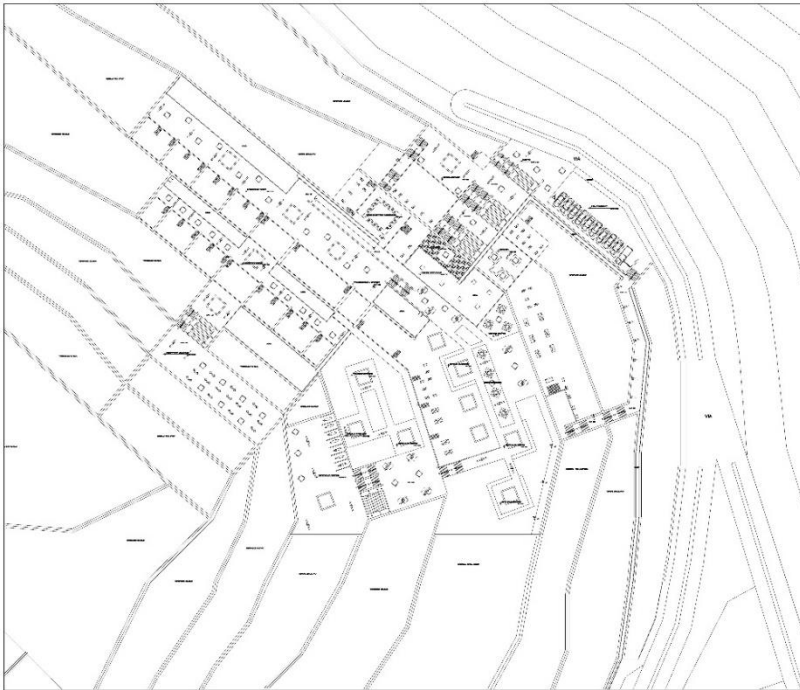
ESQUEMA – ESPACIOS CERRADOS



ESQUEMA – MOVIMIENTO

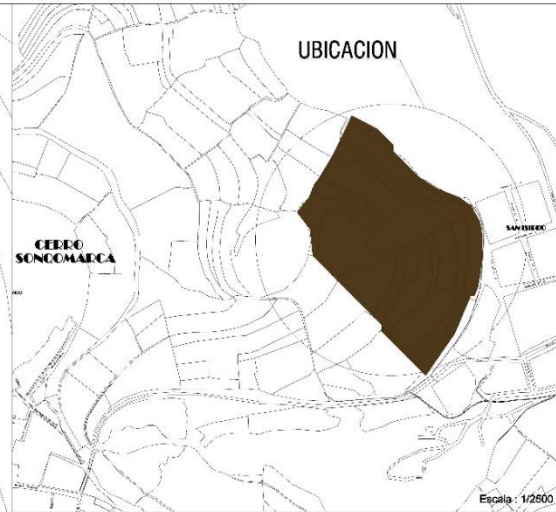


PLANO DE LOCALIZACIÓN Y UBICACIÓN



PLANO DE UBICACION

Escala : 1/500



ESQUEMA DE LOCALIZACIÓN

REGION : AREQUIPA
 PROVINCIA : AREQUIPA
 DISTRITO : QUEQUEÑA
 AREA : 49,470 M2
 MANZANA : -
 LOTE : -

CUADRO NORMATIVO

PARAMETROS	R.N.E.	PROYECTO
USOS	Quequeña no este considerada dentro del PDM - ADP	Salud
DENSIDAD NETA	—	—
COEFIC. EDIFICACION	—	4 %
% AREA LIBRE	—	88 %
ALTURA MAXIMA	Quequeña / 2 pisos	1 piso
RETIRO MINIMO FR.	—	—
ESTACIONAMIENTO	—	—

CUADRO DE ÁREAS

ÁREAS	TOTAL	ÁREA CONSTRUIBLE TOTAL	1,832.37 M2
NIVEL - 2.00 M	12.25 M2	ÁREA TECHADA TOTAL	1,767.24 M2
NIVEL - 5.00 M	75.90 M2	ÁREAS EXTERIORES	3,890 M2
NIVEL - 8.00 M	596.40 M2	ÁREAS VERDES / BOSQUE	43,541 M2
NIVEL - 11.00 M	922.15 M2	ÁREAS TOTAL TERRENO	49,470 M2
NIVEL - 14.00 M	225.07 M2		

N

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

EL TÍTULO

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

TÍTULO

CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE LAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:

REGIÓN: AREQUIPA
 PROVINCIA: AREQUIPA
 DISTRITO: QUEQUEÑA

SECCION:

PROYECTO: AREQUIPA - COPILLA R.U.Z

INTEGRANTE:

SACHA ARQ. JOSÉ RICARDO MARRIQUE

UBICACION Y LOCALIZACION

ESCALA: 1/500

FECHA: 04/07/2022

FORMATO: A1

U
01

LA ALTERNATIVA

PLANO TOPOGRÁFICO Y PERIMÉTRICO



PLANO DE UBICACION

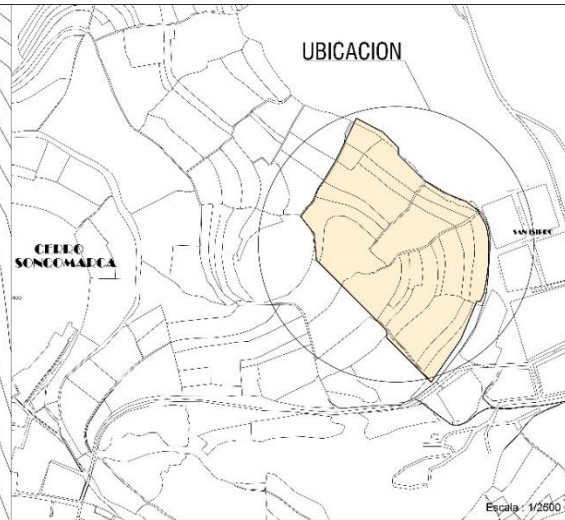
Escala : 1/500

CUADRO DE DISTANCIA

LAUC	MEDIDA	LAUC	MEDIDA	LAUC	MEDIDA
A-B	83.41	I-J	62.35	P-Q	23.17
B-C	10.77	J-K	38.34	Q-R	21.13
C-D	130.2	K-L	30.07	R-S	28.35
D-E	35.83	L-M	9.01	S-T	41.65
F-F	26.68	M-N	48.62	T-U	11.87
F-G	26.84	N-O	29.91	U-V	4.88
G-H	19.98	O-P	91.97	V-W	54.81
H-I	41.51	O-P	18.89	W-A	69.22

AREA
49.470 M2

PERIMETRO
900.58 M



ESQUEMA DE LOCALIZACION

REGION : AREQUIPA
 PROVINCIA : AREQUIPA
 DISTRITO : QUEQUEÑA
 AREA : 49,470 M2
 MANZANA : -
 LOTE : -

CUADRO DE ANGULOS

LAUC	ANGULO	LAUC	ANGULO	LAUC	ANGULO
A	80°	I	174°	P	156°
B	142°	J	88°	Q	161°
C	142°	K	183°	R	170°
D	141°	L	135°	S	171°
F	147°	M	135°	T	160°
F	104°	N	167°	U	113°
G	165°	O	170°	V	113°
H	172°	O	160°	W	168°

N

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

OLSO : TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO : CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TIEMPOS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION : REGION AREQUIPA, PROVINCIA AREQUIPA, DISTRITO QUEQUEÑA

PROFESOR : ARG MARIELA CORREA RUIZ

PROFESORA : DORA ARG. JOSE MORALES MARRIQUE

AREA : TOPOGRAFICO Y PERIMETRICO

LEGENDA : -/-

FECHA : 04/07/2022

FORMATO : A1

LAMINA Nº **PT 01**

PLOT PLAN GENERAL



PLANIMETRÍAS CONJUNTO ARQUITECTÓNICO



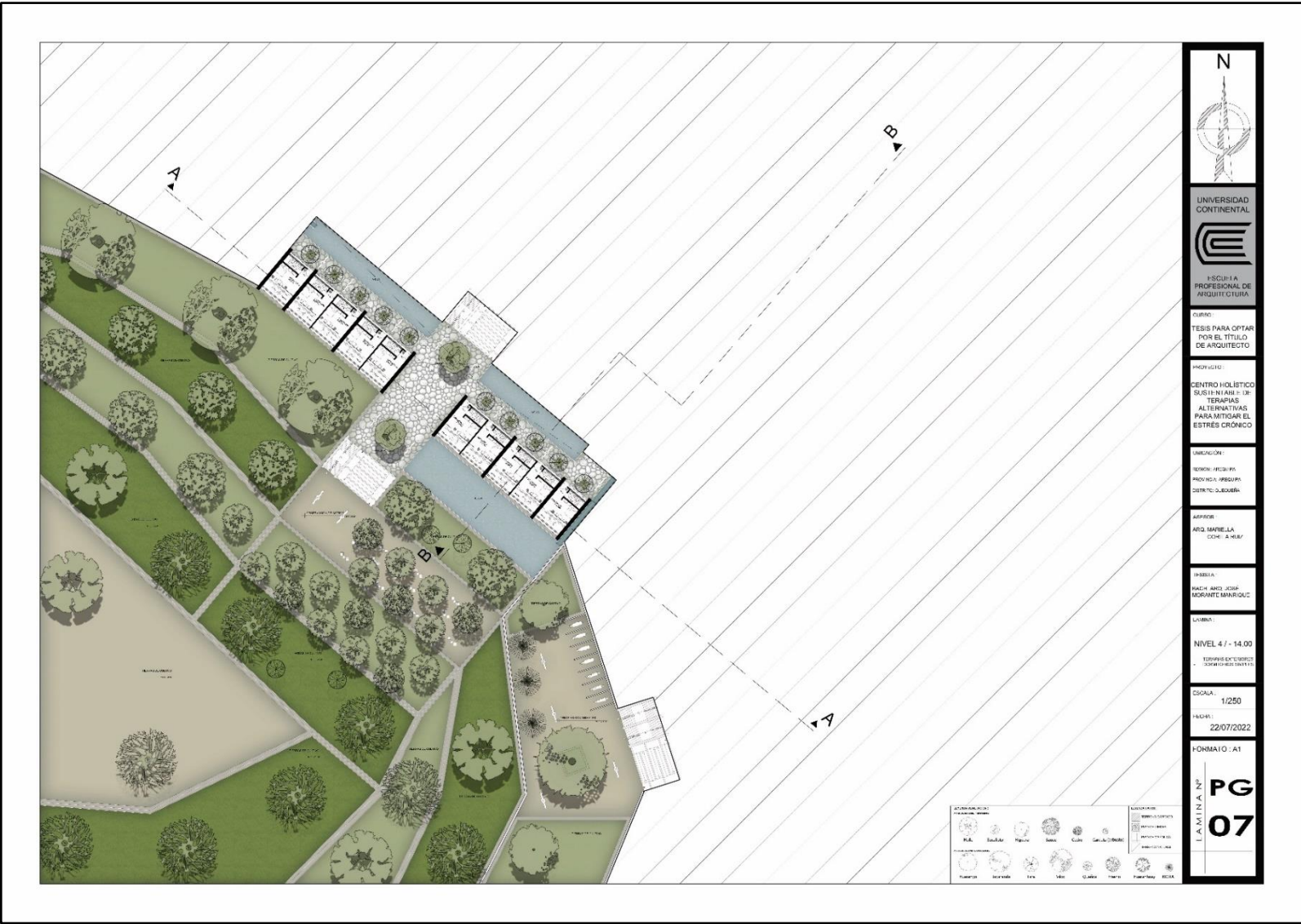








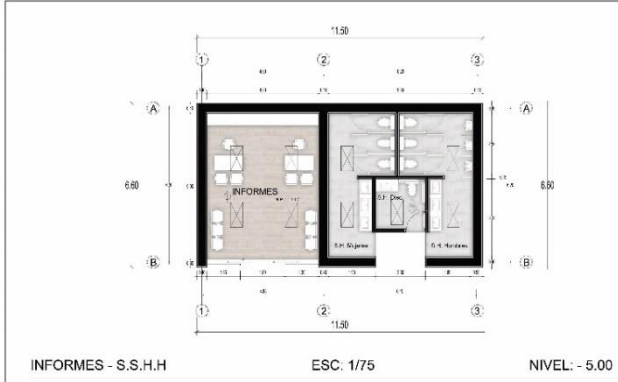




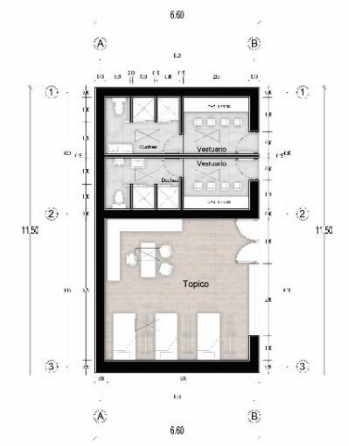




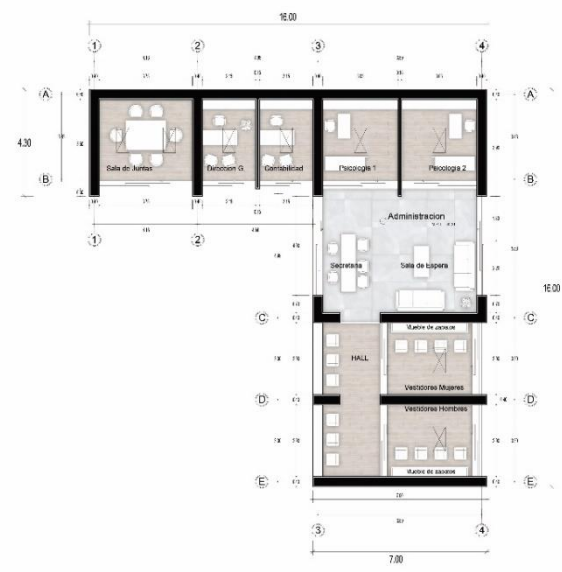
PLANOS ARQUITECTÓNICOS



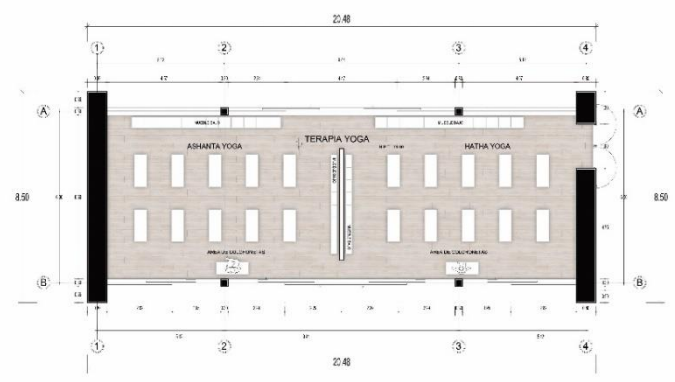
INFORMES - S.S.H.H ESC: 1/75 NIVEL: - 5.00



TOPICO - VESTUARIOS ESC: 1/75 NIVEL: - 8.00



ADMINISTRACION ESC: 1/75 NIVEL: - 8.00



TERRAPIAS ESC: 1/75 NIVEL: - 11.00

UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION: PUEBLO PESQUERA, PROVINCIA AREQUIPA, DISTRITO OLAYOCHA

ASESOR: ARO. MARICELA CORREA RUIZ

TITULAR: ECH. ARO. JOSÉ MORAÑA MARIQUE

ANTEPROYECTO: PLANO INFORMES PLANO TOPICO PLANO ADMINISTRACION PLANO VESTIARIOS

ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

PLANTA Nº **A 01**



UBICACION DEL VEDADO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
MEDIO: URBANO
PROYECTO: URBANO
DISTRITO: SURQUILLA

ASESOR:
ARG. MARIELLA OCHOA MUÑOZ

PROFESOR:
ING. ARG. JOSÉ MORALES MARRUGAT

ALUMNO:
ANTEPROYECTO
PLANO DE PLANTA DE DORMITORIOS SIMPLES

ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

L.A.M.I.A. N.º **A 02**



UNIVERSIDAD CONTINENTAL
 ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO
 TESIS PARA OPTAR
 POR EL TÍTULO DE
 DE ARQUITECTO

PROYECTO
 CENTRO HOLÍSTICO
 SUSTENTABLE DE
 TERAPIAS
 ALTERNATIVAS
 PARA MITIGAR EL
 ESTRÉS CRÓNICO

UBICACIÓN
 REGIÓN - AREQUIPA
 PROVINCIA - AREQUIPA
 DISTRITO - GUAYMAL

ARQUITECTO
 ARI. MARCELA
 DORN LAUREN

TITULAR
 BACH. ARI. JOSÉ
 MORAÑE MARIQUET

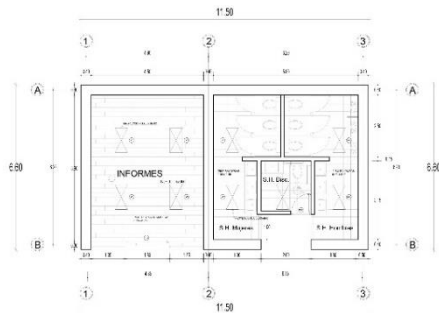
TÍTULO
 ANTES PROYECTO
 PLANO RESTAURANTE
 PLANO DORMITORIOS
 MATRIMONIAL

ESCALA:
 1/75
 FECHA:
 22/07/2022

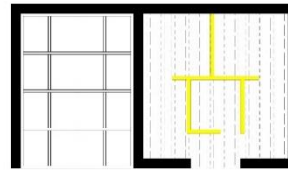
FORMATO .A1

LÁMINA N°
A
03

PLANOS ESTRUCTURALES

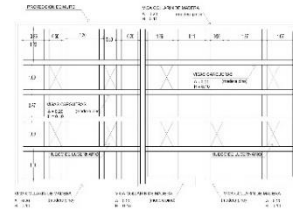


INFORMES - S.S.H.H. ESC: 1/75

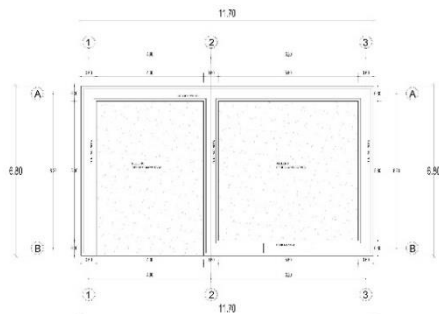


FALSOPISO CONCRETO SIMPLE
 SOBRECIMIENTO MUROS TAPIALS
 ENTABLAJO DE MADERA
 Muros Drywall
 COLUMNAS MADERA

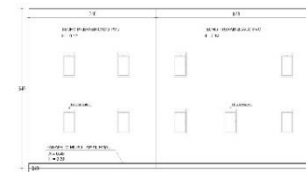
MUROS ESC: 1/75



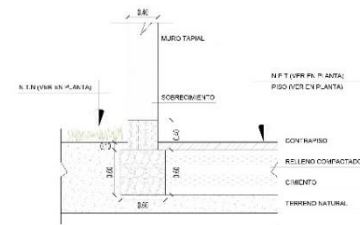
VIGAS ESC: 1/75



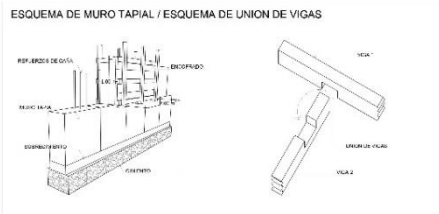
CIMENTOS ESC: 1/75



TECHO ESC: 1/75

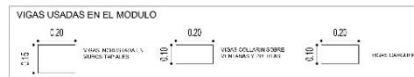


CIMIENTO C-1

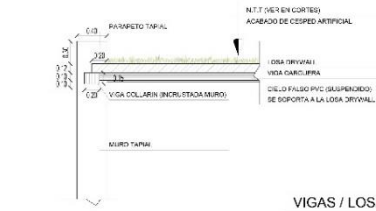


ESQUEMA DE MURO TAPIAL / ESQUEMA DE UNION DE VIGAS

- ESPECIFICACIONES:
- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.40 m
 - EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
 - CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 y DE ANCHO MINIMO DE 0.60 m, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
 - CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)



VIGAS USADAS EN EL MODULO



DETALLES ESC: 1/25

VIGAS ESC: 1/10



CURSO:
 TESIS PARA OPTAR
 POR EL TITULO
 DE ARQUITECTO

PROYECTO:
 CENTRO HOLISTICO
 SUSTENTABLE DE
 TERAPIAS
 ALTERNATIVAS
 PARA MITIGAR EL
 ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
 REGIÓN AREQUIPA
 PROVINCIA AREQUIPA
 DISTRITO CAJAMARCA

ARESOR:
 ARQ. MARCELA
 COBLANCA

OPINIA:
 PACHA ARQ. JOSÉ
 MORANTE MARQUEZ

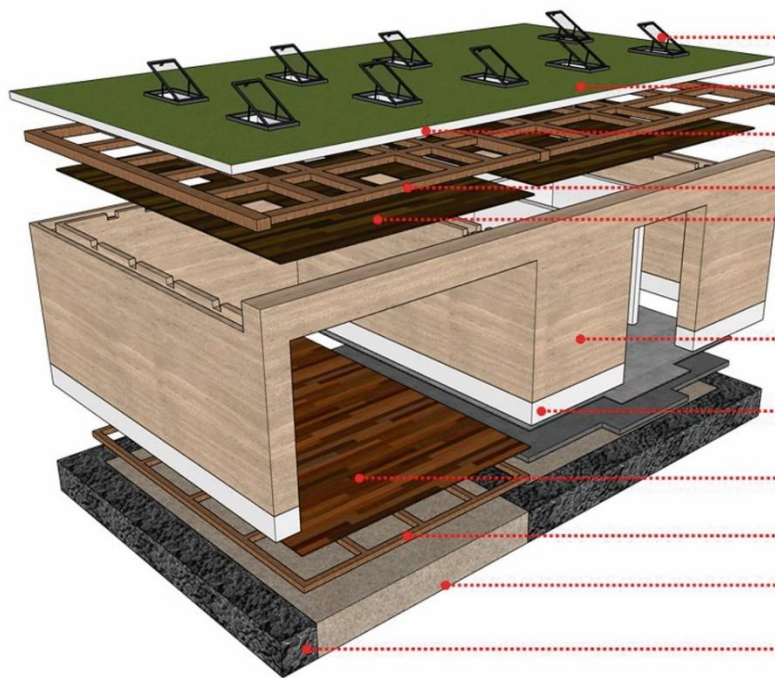
TABLA:
 INFORMES, S.S.H.H.
 PLANO PROYECTO
 PLANO CONSTRUCCION
 PLANO HIGIENE
 PLANO DETALLES
 ESQUEMA

ESCALA:
 1/75

FECHA:
 22/07/2022

FORMATO: A1

LAMINA N°
E
01



LUCERNARIOS / ILUMINACIÓN

ACABADO DE TECHO / CÉSPED SINTÉTICO

LOSA PREFABRICADA DRYWALL 0.12 M

VIGAS CARGUERAS Y COLLARÍN

CIELO FALSO SUSPENDIDO / PVC IMITACIÓN MADERA

MURO TAPIAL 0.40 M

SOBRECIMIENTO 0.40 M / CONCRETO CICLÓPEO

ACABADO DE PISO / ENTABLADO DE MADERA Y PORCELANATO

CONTRAPISO ENTAMADO DE MADERA Y FALSO PISO / 0.10 M

RELLENO TIERRA COMPACTADA

CIMIENTO 0.60 M / CONCRETO CICLÓPEO



UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
REGION: IREDAPI
PROVINCIA: AREQUIPA
DISTRITO: OLAYOCHA

ASESOR:
ARQ. MARIELLA COPELA RUIZ

TITULAR:
BACH. ARQ. JOSÉ MORALES MARRIGUÉS

TÍTULO:
INFORMES, S.S.I.H. ISOMETRÍA

ESCALA:
1:1

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

E
02

TOPICO - VESTUARIOS
ESC: 1/75

MUROS
ESC: 1/75

VIGAS
ESC: 1/75

TECHO
ESC: 1/75

CIMENTOS
ESC: 1/75

CIMENTOS C-1

CIMENTOS C-2

VIGAS USADAS EN EL MODULO
ESC: 1/10

VIGAS / LOSA
ESC: 1/25

ESPECIFICACIONES:

- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.40 m Y 50 m
- EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
- CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y DE ANCHO MINIMO DE 0.60 Y 0.70 m, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
- CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)

UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESQUENA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ASISTIDAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
REGION: IBERO-PACIFICO
PROVINCIA: AREQUIPA
DISTRITO: OLIVARRIA

ASESOR:
ING. BARBARA CORTELA RIVERA

TITULAR:
ING. ANDRÉS JOSÉ MORALES BARRALLOTE

FECHA:
TOPICO, S.S.F.I.I.I.
PLANO PROYECTO
PLANO CIMENTOS
PLANO VIGAS
PLANO TECHO
DETALLE VIGAS / LOSA

ESCALA:
1/75

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

E
03



UBICACION DEL VEDADO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUOLA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PREVIGIO:
CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERNAS A II RNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
DISTRITO: HOSIYATI
PROVINCIA: SUCUMBA
DISTRITO: SUCUMBA

ASESOR:
ARG. MARCELA CONCHA MUZ

PROFETA:
SACA ARG. JOSÉ MORALES MARRIGAIT

LABOR:
TOPICO, S.S.I.I.I.I.
SOMBRERA

UBICACION:
-f-

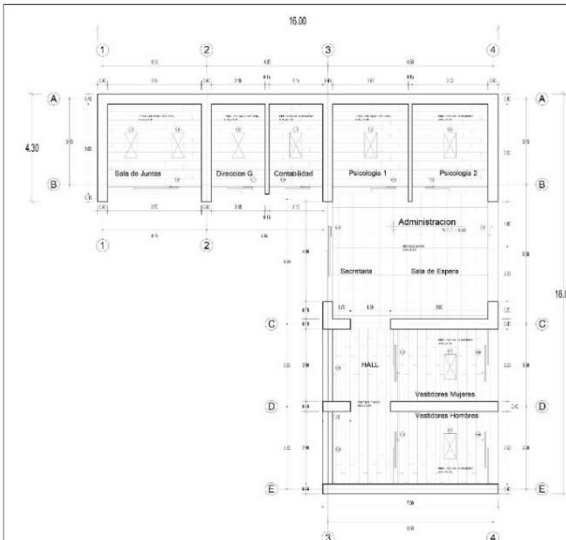
FECHA:
22/02/2022

FORMATO: A1

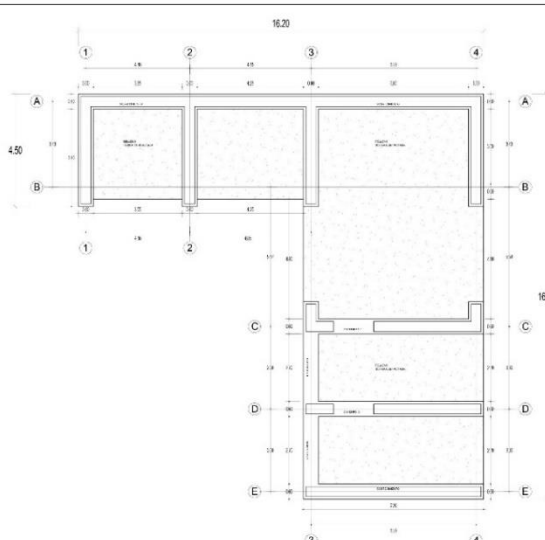
L.A.M.I.A. N°

E

04



TOPICO - VESTUARIOS ESC: 1/75

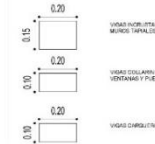


CIMENTOS ESC: 1/75

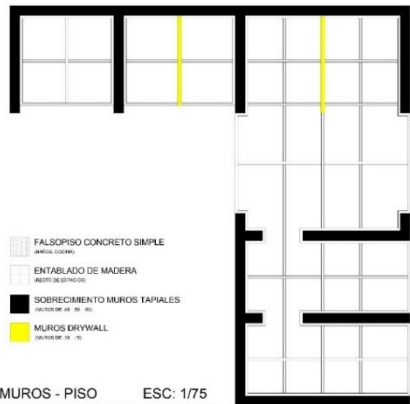
ESPECIFICACIONES:

- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.40 m Y 50 m
- EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
- CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y DE ANCHO MÍNIMO DE 0.60 Y 0.70 m, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- SOBRECIMIENTO DE 0.40 cm DE ALTURA CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
- CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)

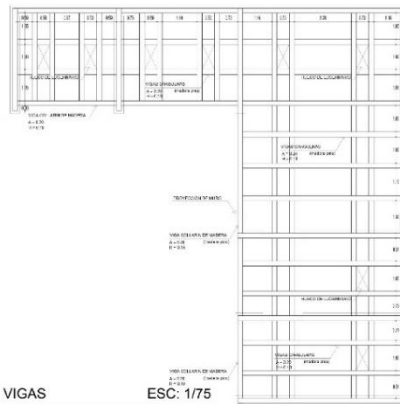
VIGAS USADAS EN EL MÓDULO



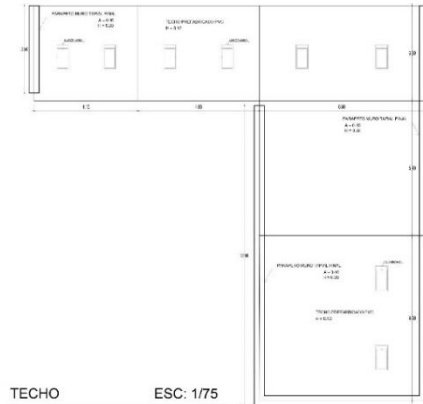
VIGAS ESC: 1/10



MUROS - PISO ESC: 1/75



VIGAS ESC: 1/75



TECHO ESC: 1/75

UBICACION DEL MÓDULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACIÓN: REGION: AREQUIPA, PROVINCIA: AREQUIPA, DISTRITO: OLIVERA

ASESOR: ARIQ. MARIELLA CORREA REIZ

PROFETA: RACHY ARIQ. JOSÉ MORANTE MARRIQUE

LÁMINA: ADMINISTRACION

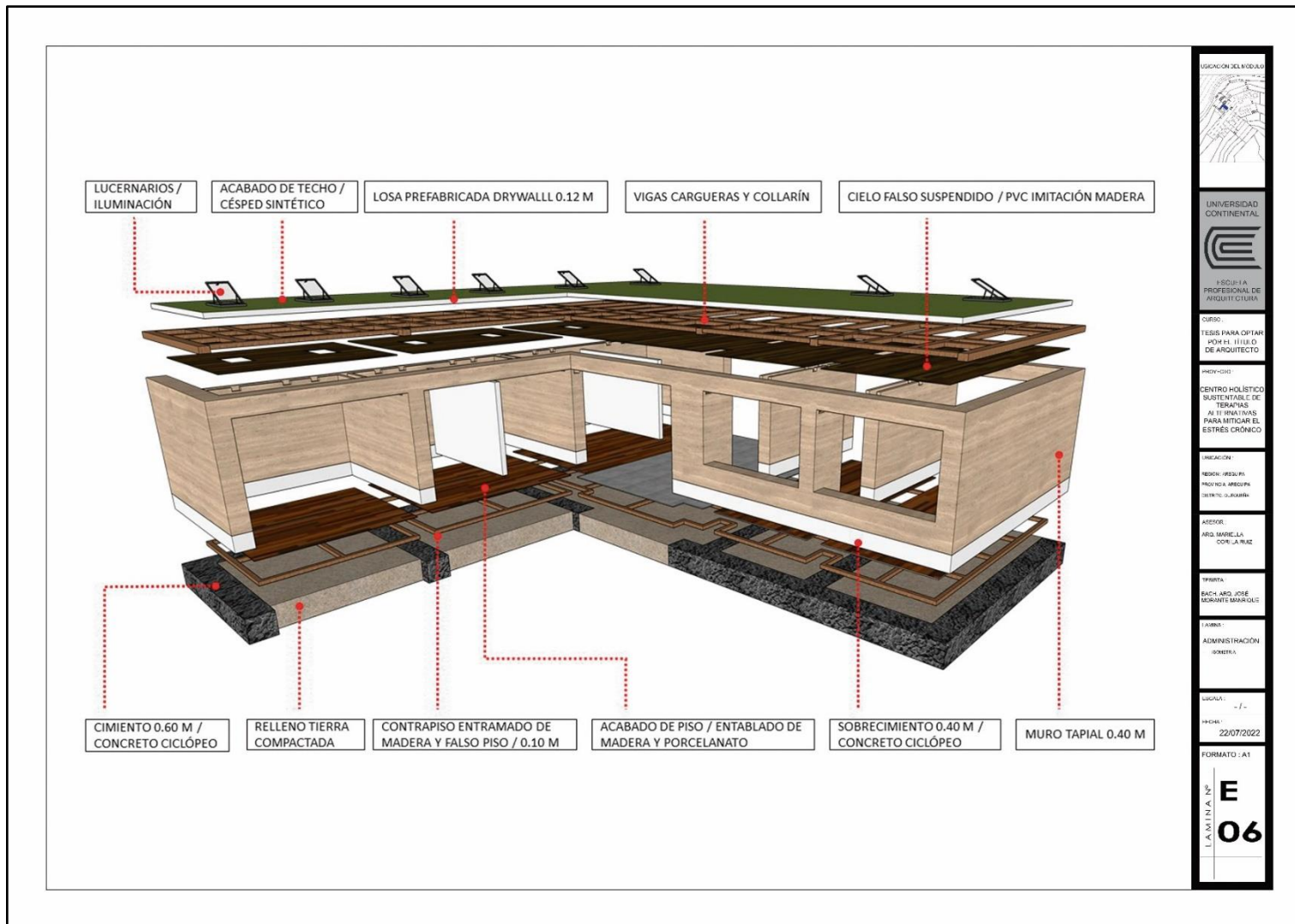
- PLANO PROYECTO
- PLANO EXTERIORES
- PLANO MUROS - PISO
- PLANO VIGAS
- PLANO TECHO
- DETALLES
- PROSPECCION

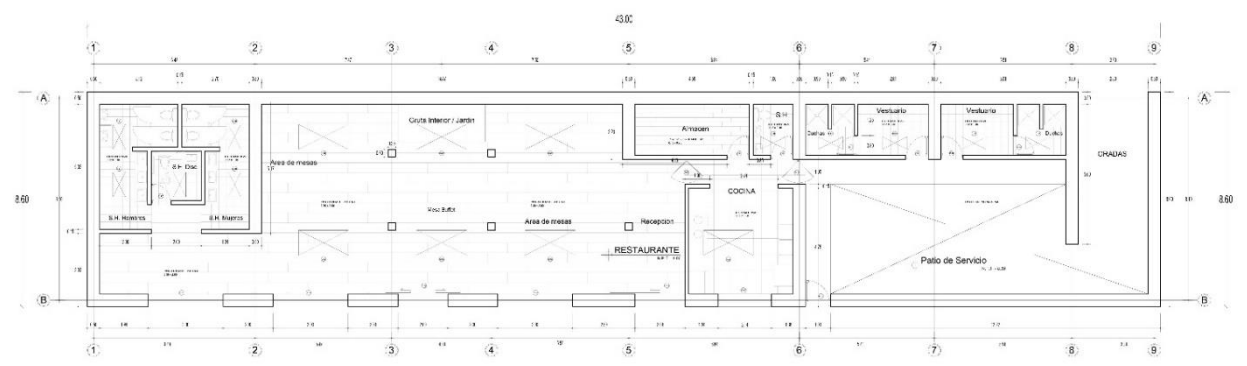
ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

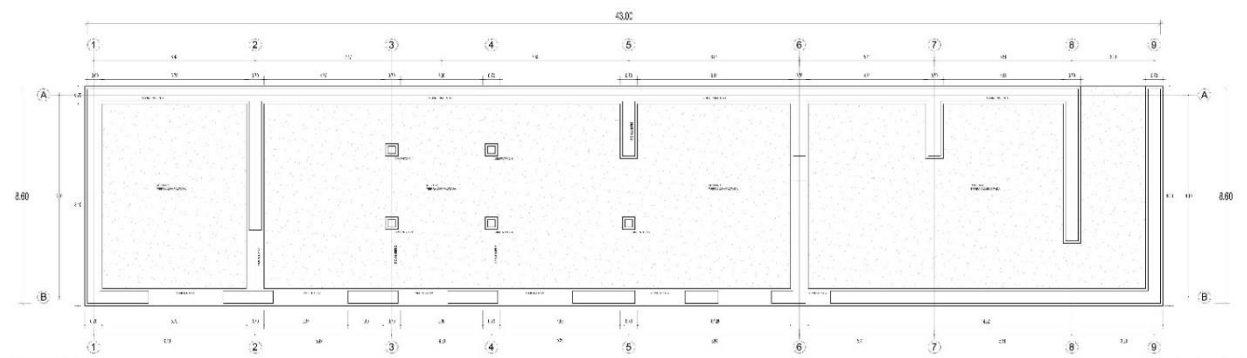
L.A. MINA Nº **E 05**





RESTAURANTE

ESC: 1/75



CIMENTOS

ESC: 1/75

- ESPECIFICACIONES:**
- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.50 m
 - EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
 - CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y 0.70 m DE ANCHO MÍNIMO, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - COLUMNAS DE MADERA DE 0.30 X 0.30 m, CIMENTOS IGUAL QUE MURO TAPIAL
 - MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
 - CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)



UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
REGION AREQUIPA
PROVINCIA AREQUIPA
DISTRITO OLIVERA

ASESOR:
ARQ. MIRIELA COLLAHUZI

OPORTA:
BACK ARQ. JOSÉ MORANTE MARQUELE

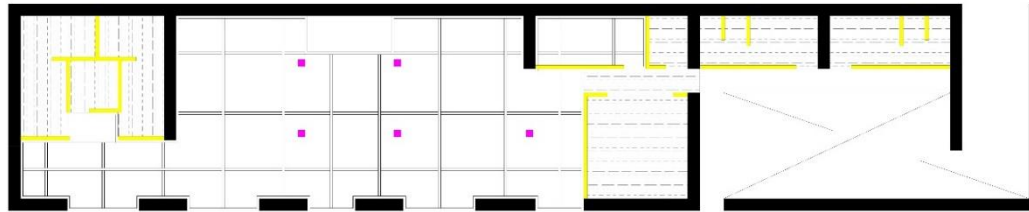
LÁMINA:
RESTAURANTE
PLANO PROYECTO
PLANOS CONSTRUCTIVOS
PLANO DE CIMENTOS
DETALLE CIMENTOS

ESCALA:
1/75

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

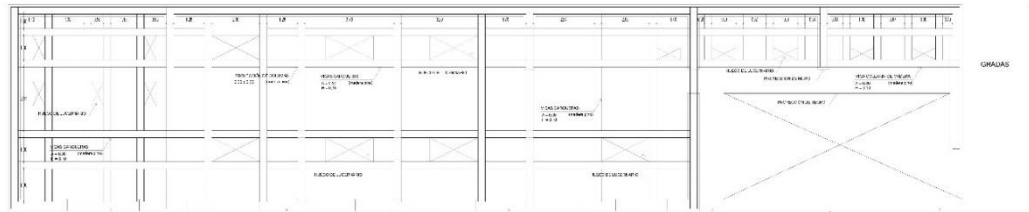
LÁMINA Nº
E 07



MUROS - PISO

ESC: 1/75

- FAISÓNISO CONCRETO SIMPLIFICADO
- ENTABLADO DE MADERA
- SOBRECIMIENTO MUROS TAPIALES
- MUROS DRYWALL
- COLUMNAS MADERA

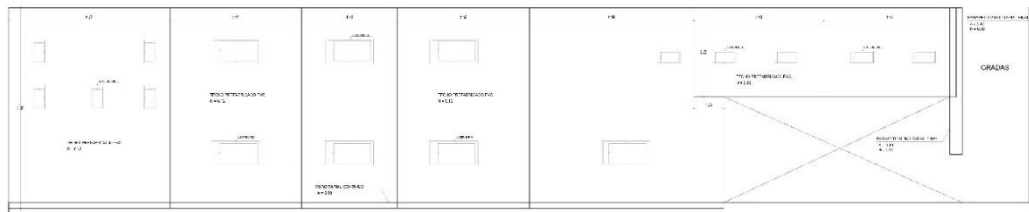


VIGAS

ESC: 1/75



VIGAS ESC: 1/10

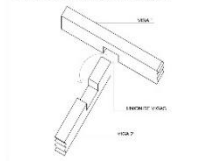


TECHO

ESC: 1/75



ESQUEMA DE UNIÓN DE VIGAS



UBICACIÓN DEL MÓDULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: FUNDAMENTOS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

INSTITUCIÓN: CENTRO HOLÍSTICO SUBCUTÁNEO DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UNIDAD CURricular: RECONSTRUCCIÓN DE LA ARQUITECTURA

PROFESOR: ARQ. MARIELLA CORREA PÉREZ

PROFESOR: DR. JOSÉ ROBERTO MORALES

FORMATO: A1

ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

LÁMINA N° E 08



UNIVERSIDAD CONTINENTAL
 ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
 TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
 CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACIÓN:
 REGIÓN AREQUIPA
 PROVINCIA AREQUIPA
 DISTRITO OLIVARRIA

AUTOR:
 ARO. MARICELA COLLAHUASI

TÍTULO:
 BACH. ARO. JOSÉ MORGANTE MARIQUETE

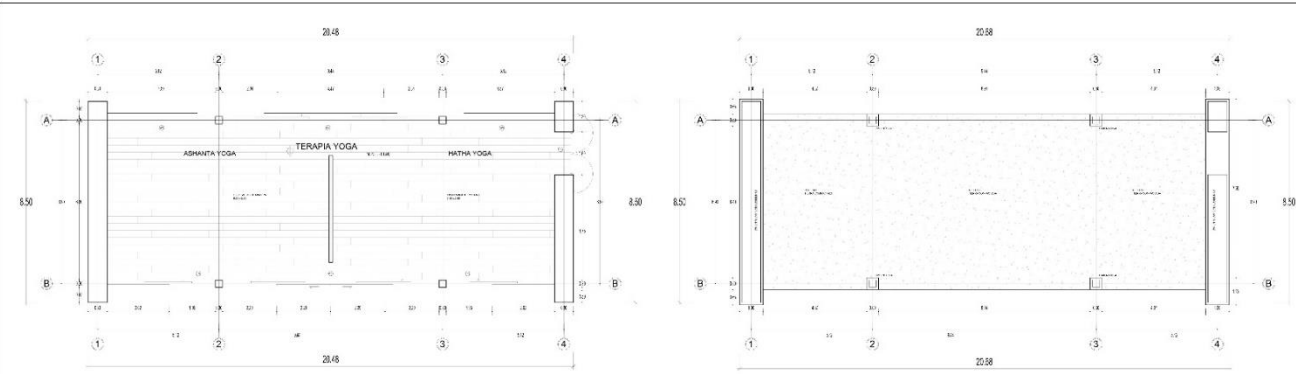
TIPO DE:
 RESTAURANTE

ESCALA: - / -

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

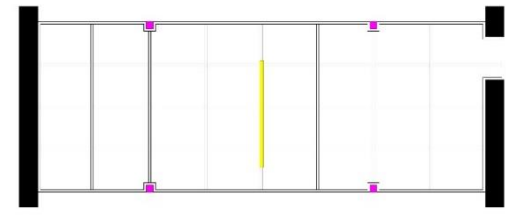
PLAN N° **E 09**



TERAPIA YOGA

ESC: 1/75 CIMENTOS

ESC: 1/75

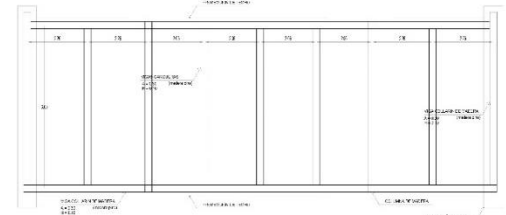


MUROS

ESC: 1/75

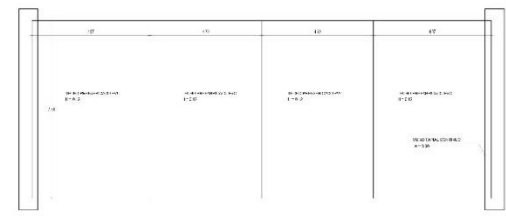


VIGAS ESC: 1/10



VIGAS

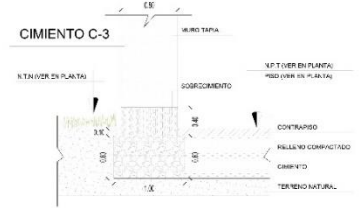
ESC: 1/75



TECHO

ESC: 1/75

- ESPECIFICACIONES:**
- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.80 m
 - EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
 - CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y 1.00 m DE ANCHO MINIMO, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - COLUMNAS DE MADERA DE 0.30 X 0.30 m, CIMENTOS IGUAL QUE MURO TAPIAL
 - CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)



DETALLE

ESC: 1/75



UNIVERSIDAD CONTINENTAL
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
PROYECTO: RESERVA PROVINCIAL ARENAL CANTÓN EL GUAYAS

ASESOR:
ARQ. MARELLA CORREA RUIZ

TITULO:
TERAPIAS

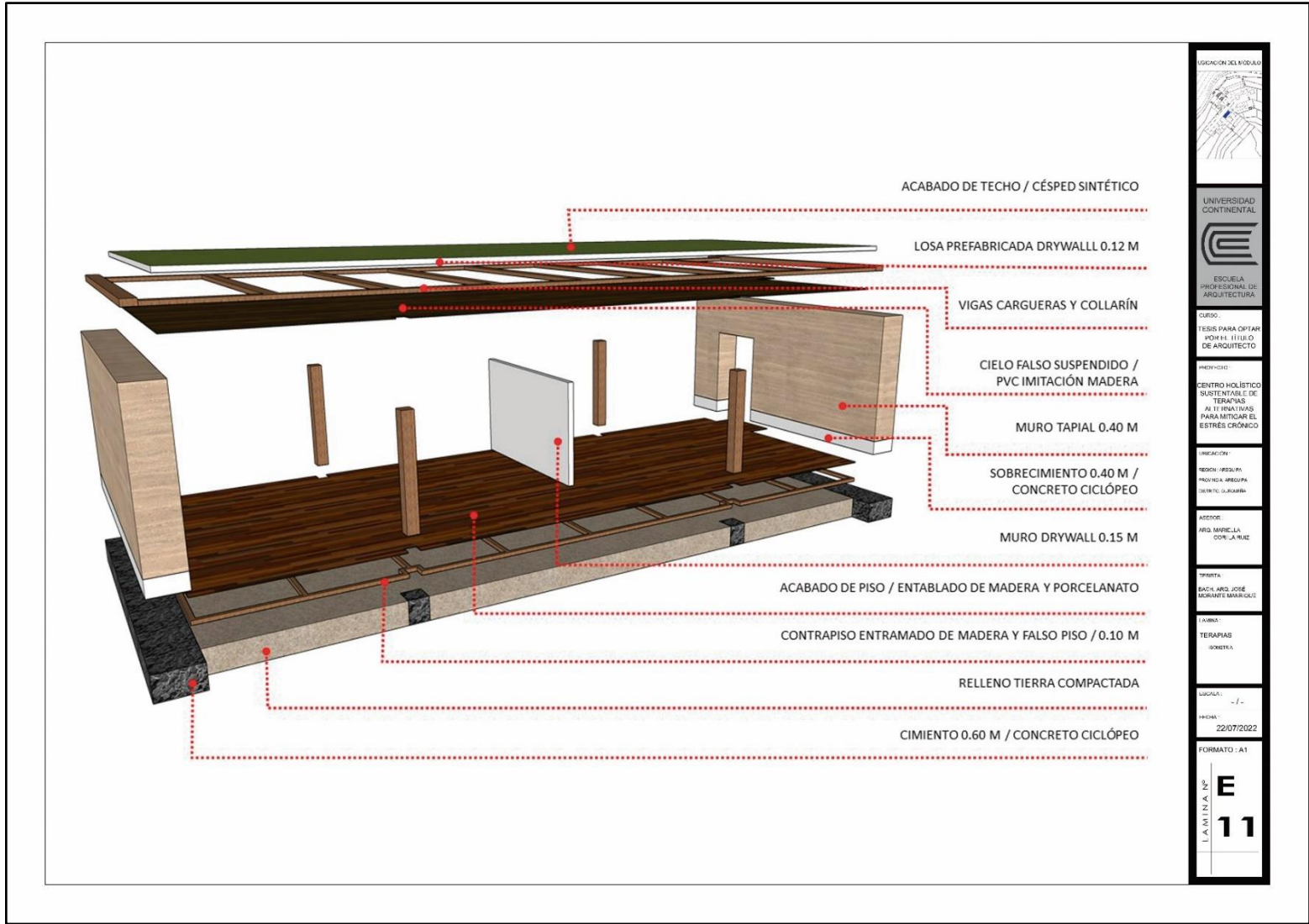
PLANO PROYECTO:
1. PLANO DE FONDO
2. PLANO DE PLANTA PRINCIPAL
3. PLANO DE PLANTA DETALLE
4. SECCIONES

ESCALA:
1/75

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

LA AUTORA Nº
E 10



UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UNIVERSIDAD:
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

REGION: PERU
PROYECTO: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

ASesor:
ING. MARICELA CORREA RUIZ

TITULO:
ING. JOSÉ IGNACIO MARIQUE

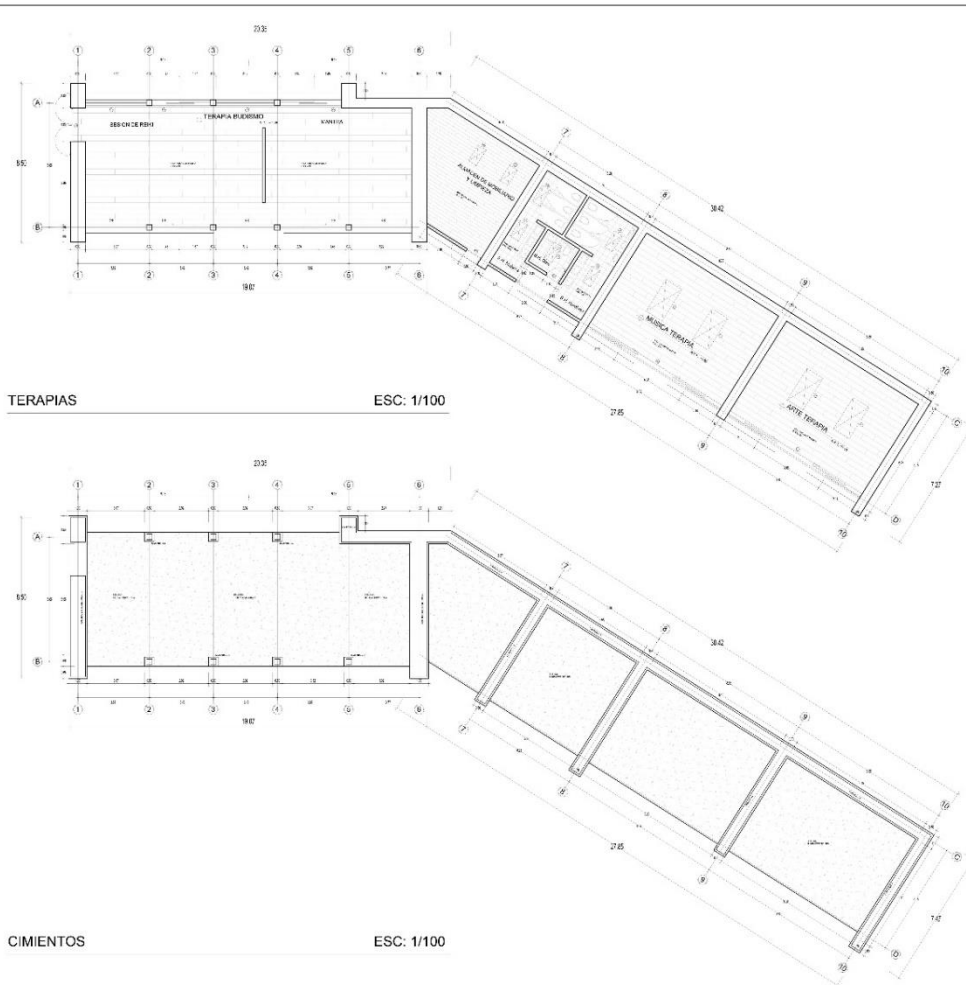
TEMAS:
TERAPIAS ALTERNATIVAS

UBICACION:
- / -

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

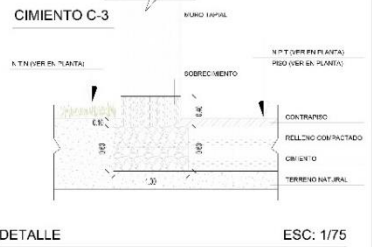
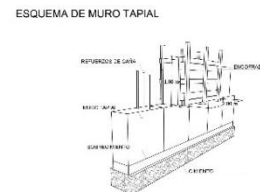
L.A.M.I.N.A. N°
E
11



TERRAPIAS ESC: 1/100

CIMENTOS ESC: 1/100

- ESPECIFICACIONES:**
- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.80 y 0.50 m
 - EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
 - CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y 1.00 y 0.70 m DE ANCHO MINIMO, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
 - COLUMNAS DE MADERA DE 0.30 X 0.30 m, CIMENTOS IGUAL QUE MURO TAPIAL
 - MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
 - CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)



DETALLE ESC: 1/75

UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERRAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

LINEACION: REGION: IBERO-PACIFICAS

PROYECTO: REGION: IBERO-PACIFICAS

CIERRE DE GUERRA

ASESOR: ARQ. MARCELA COBILANRIZ

OPINION: BACK ARQ. JOSÉ MORANTE MARQUEZ

TABLA: TERAPIAS

PLANO PROYECTO DE ARQUITECTURA PARA LOS PLANOS DE ARQUITECTURA

ESCALA: 1/100

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

LÁMINA N° **E 12**



UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROFESOR: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRONICO

UBICACION: MEDIO - URB. PROVIDA - AREQUIBA DISTRITO: CALABAZA

ASESOR: ARQ. MARIELLA CORREA RUIZ

PROFETA: RACHA ARQ. JOSE MORGANTE MARTINEZ

LABORAL: TERAPIAS

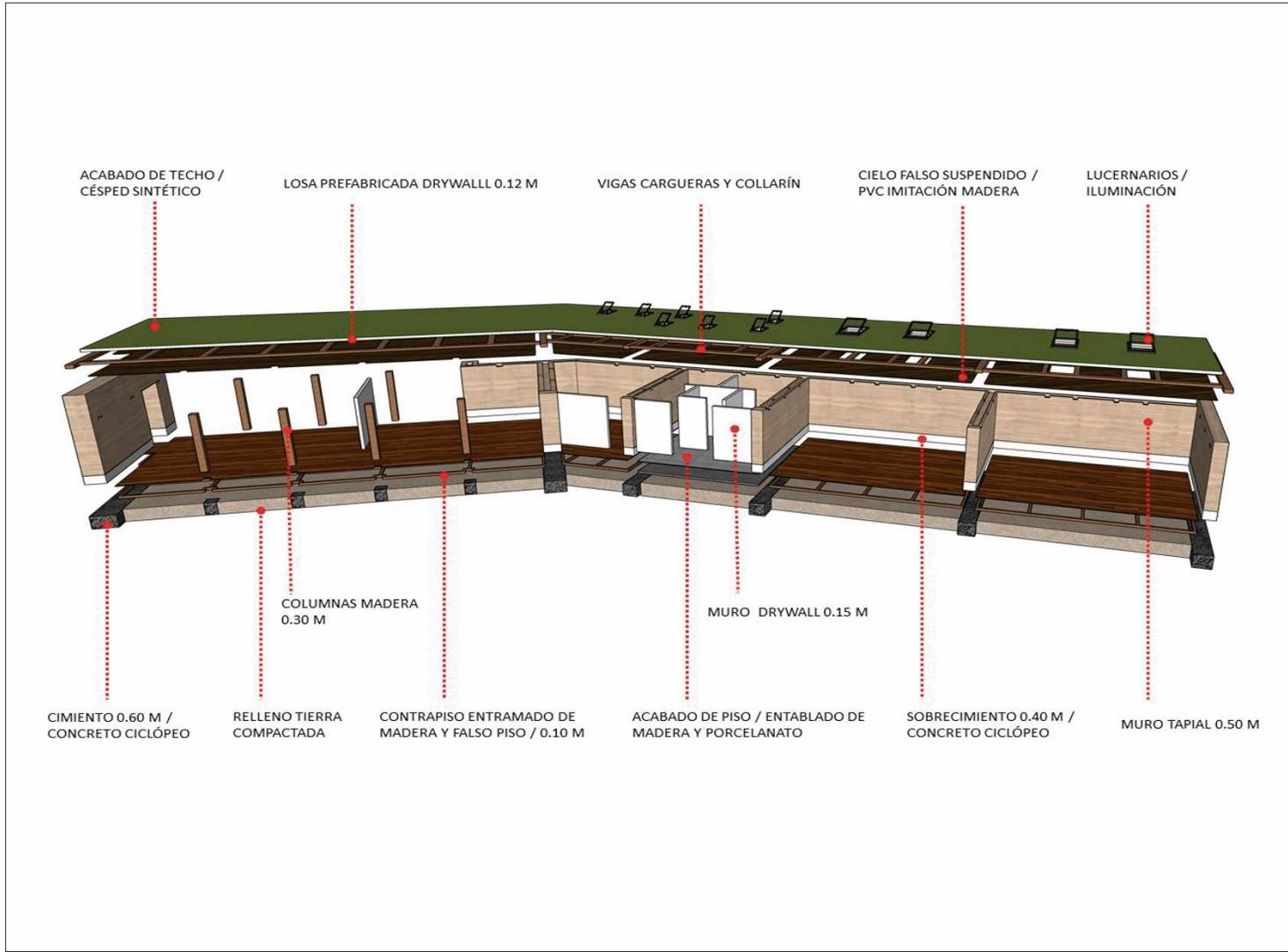
PLANO PROYECTO: PLANO DE MUROS Y PISO PLANO DE VIGAS PLANO DE LOSA DETALLES ESTRUCTURALES

ESCALA: 1/100

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

LAMINA N° **E 13**



UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION: REGION - PERU: PUNO, PROVINCIA - AREQUIPA, DISTRITO - S. J. GARCIA

ASESOR: ARQ. MARICELA COLOJA RUIZ

TRABAJA: BACH. ARQ. JOSÉ MORALES MARQUEZ

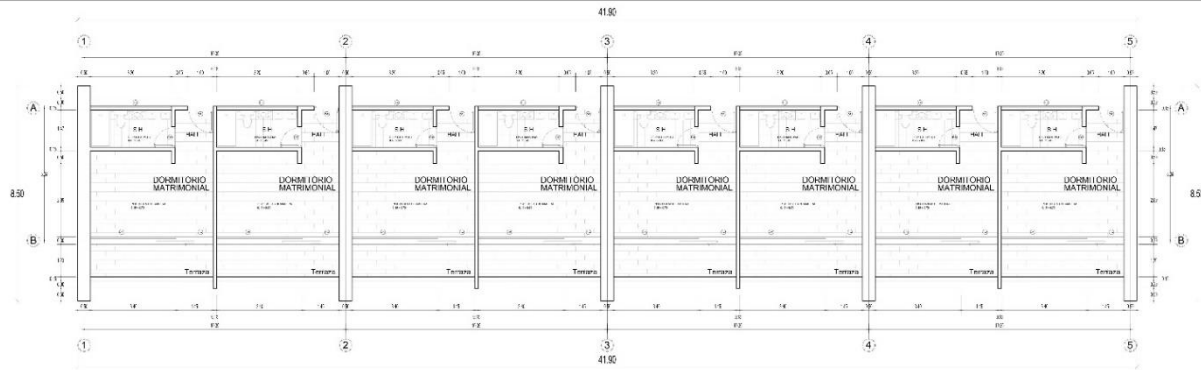
LÁMINA: TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

LEGENDA: - / -

FECHA: 22/07/2022

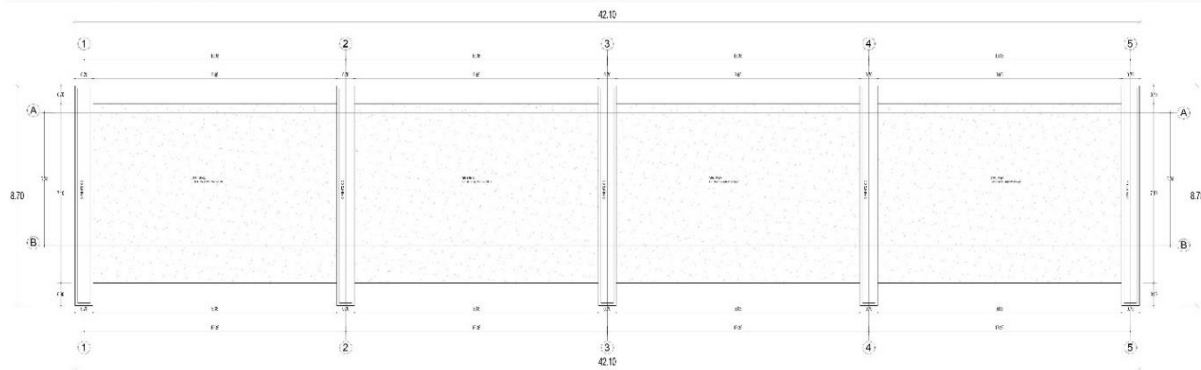
FORMATO: A1

LÁMINA N° **E 14**



DORMITORIOS MATRIMONIAL

ESC: 1/75



CIMENTOS

ESC: 1/75

ESPECIFICACIONES:

- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.50 m
- EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
- CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y 0.70 m DE ANCHO MINIMO. CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA. CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
- CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)



ESC: 1/25

UBICACION DEL MODELO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION: REGION - IBERIA, PROVINCIA - JESSUPA, DISTRITO - JESSUPA

PROFESOR: ARQ. MARIELA COPOLA RUIZ

PARTE: BACH. ARQ. JOSÉ MORALES MARRAQUE

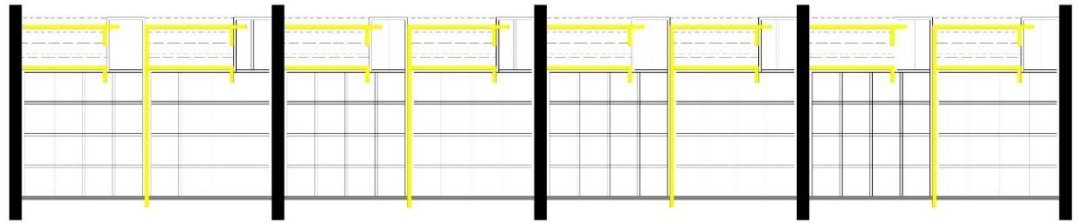
TEMAS: DORMITORIOS M. PLANO PROYECTO, PLANO DE PISO, PLANO DE CIELO FALSO, DETALLE, ESTRUCTURA

ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

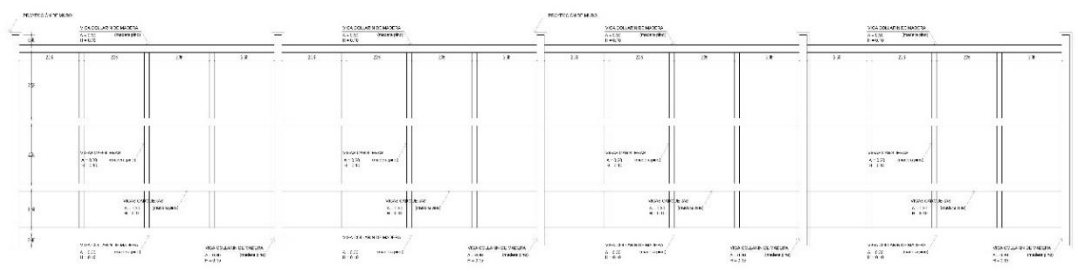
LÁMINA Nº **E 15**



-  FALSORISO CONCRETO SIMPLE
(ver en planta)
-  ENTABLADO DE MADERA
(ver en planta)
-  SOBRECIMIENTO MUROS TAPIALES
(ver en planta)
-  MUROS DRYWALL
(ver en planta)

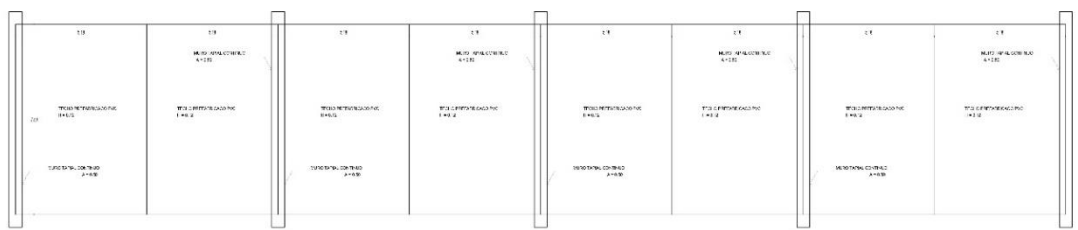
MUROS - PISO

ESC: 1/75



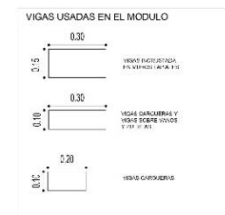
VIGAS

ESC: 1/75



VIGAS

ESC: 1/75



UBICACION DEL MODULO



UNIVERSIDAD CONTINENTAL



ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TENDENCIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION: REGION - PERU, PROVINCIA - AREQUIPA, DISTRITO - COLONIA

ASISTENTE: ING. MARIELLA CORREA RUIZ

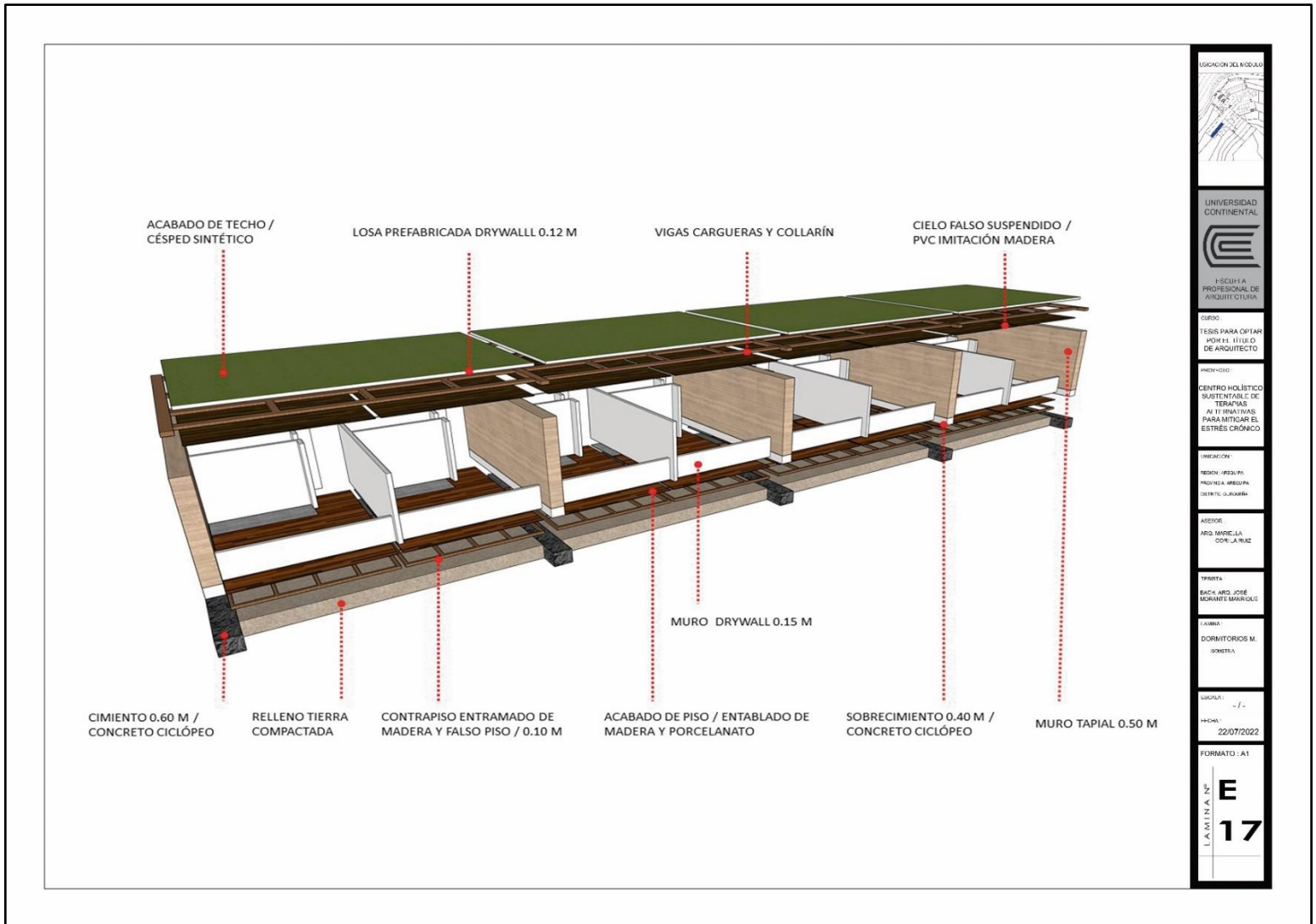
TITULO: DORMITORIOS M. PLANTA RESERVADO, PLANTA TIPO, PLANTA UNICO, PLANTA VIGAS, DETALLE, SECCIONES

ESCALA: 1/75

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

E 16



UBICACIÓN DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

FACULTAD PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

INSTRUMENTO: CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

PROYECTO: REGION: PERÚ
PROYECTO: ARQUITECTURA
CATEGORIA: EDUCACIÓN

ASESOR: ARQ. MARIELA CON LA NUZ

PROFESOR: PACHA ARQ. JOSE MURANTE MARRQUEZ

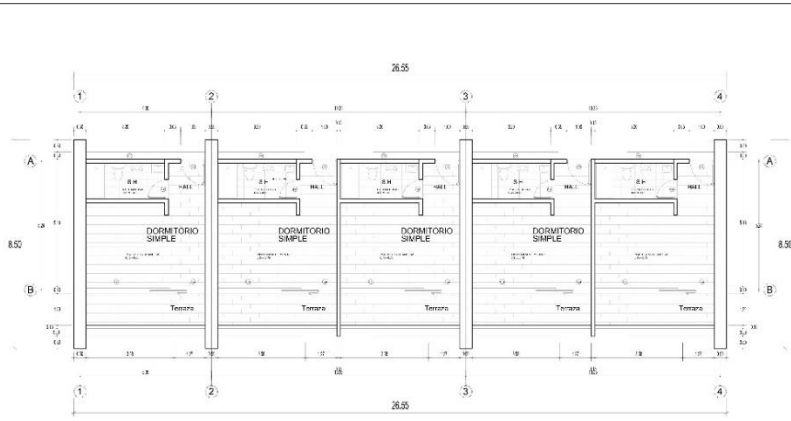
TABLA: DORMITORIOS M. ISOMETRÍA

ESCALA: - / -

FECHA: 22/07/2022

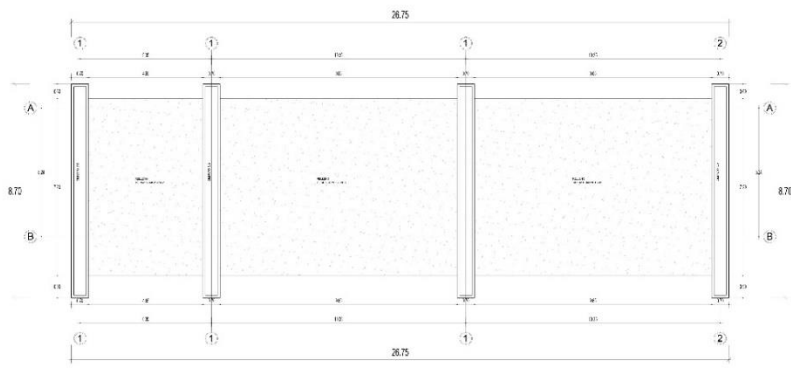
FORMATO: A1

L.A.M.T.N. Nº **E 17**



DORMITORIOS SIMPLES

ESC: 1/75



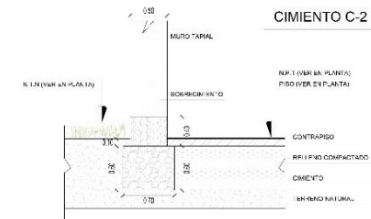
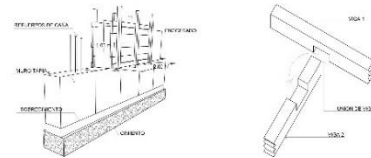
CIMENTOS

ESC: 1/75

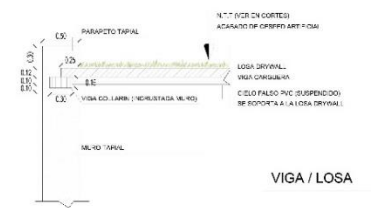
ESPECIFICACIONES:

- MUROS DE TIERRA APISONADA 0.50 m
- EXCAVACION 0.70 m DE PROFUNDIDAD (ver detalle)
- CIMENTOS PROFUNDIDAD DE 0.60 Y 0.70 m DE ANCHO MINIMO, CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- SOBRECIMIENTO DE 0.40 m DE ALTURA. CONCRETO CICLOPEO (ver detalle)
- MUROS PREFABRICADOS DE 0.15 m UNIDOS AL MURO TAPIAL MEDIANTE UNA JUNTA DE MADERA
- CIELO FALSO PVC SUSPENDIDO A LA LOSA DE DRYWALL (ver detalle)

ESQUEMA DE MURO TAPIAL / ESQUEMA DE UNION DE VIGAS



CIMENTO C-2



VIGA / LOSA

DETALLE

ESC: 1/25

UBICACION DEL MODULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

CICLOLA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERNANOS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRES CRONICO

UBICACION:
REGION: PERU
PROVINCIA: TERNANOS
DISTRITO: GUANABO

ASESOR:
ARQ. MARIELA CORRELA RUIZ

PARTE:
BACH. ING. JOSE ROBERTO MORALES

TABLA:
DORMITORIOS D

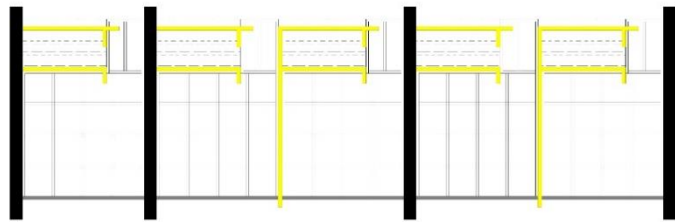
PLANO PREVISTO:
PLANO PREVISTO:
PLANO QUICO-PRO:
PLANO QUICO-PRO:
DETALLE:
ESTRUCURA

ESCALA:
1/75

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

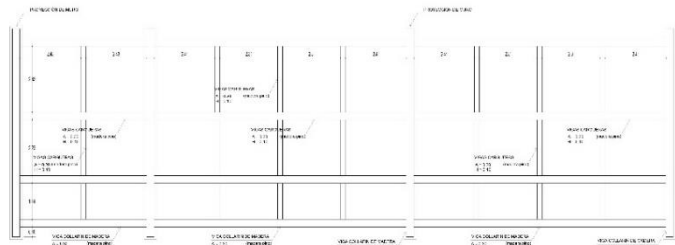
L.A.M.I.N.A. N.º **E 18**



MUROS - TECHOS

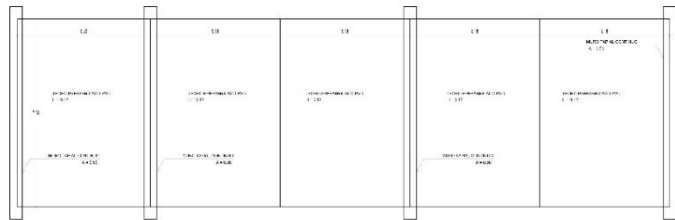
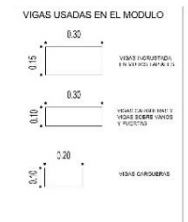
ESC: 1/75

-  FALSOPISO CONCRETO SIMPLE
30x30x120
-  ENTABLADO DE MADERA
18x18x2000
-  SOBRECIMIENTO MUROS TAPIALES
-  MUROS DRYWALL
120x120x12



VIGAS

ESC: 1/75



TECHOS

ESC: 1/75



UNIVERSIDAD CONTINENTAL
ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

INDICACION:
REGION: ARELLANO
PROVINCIA: APURÍMAC
DISTRITO: OROURBA

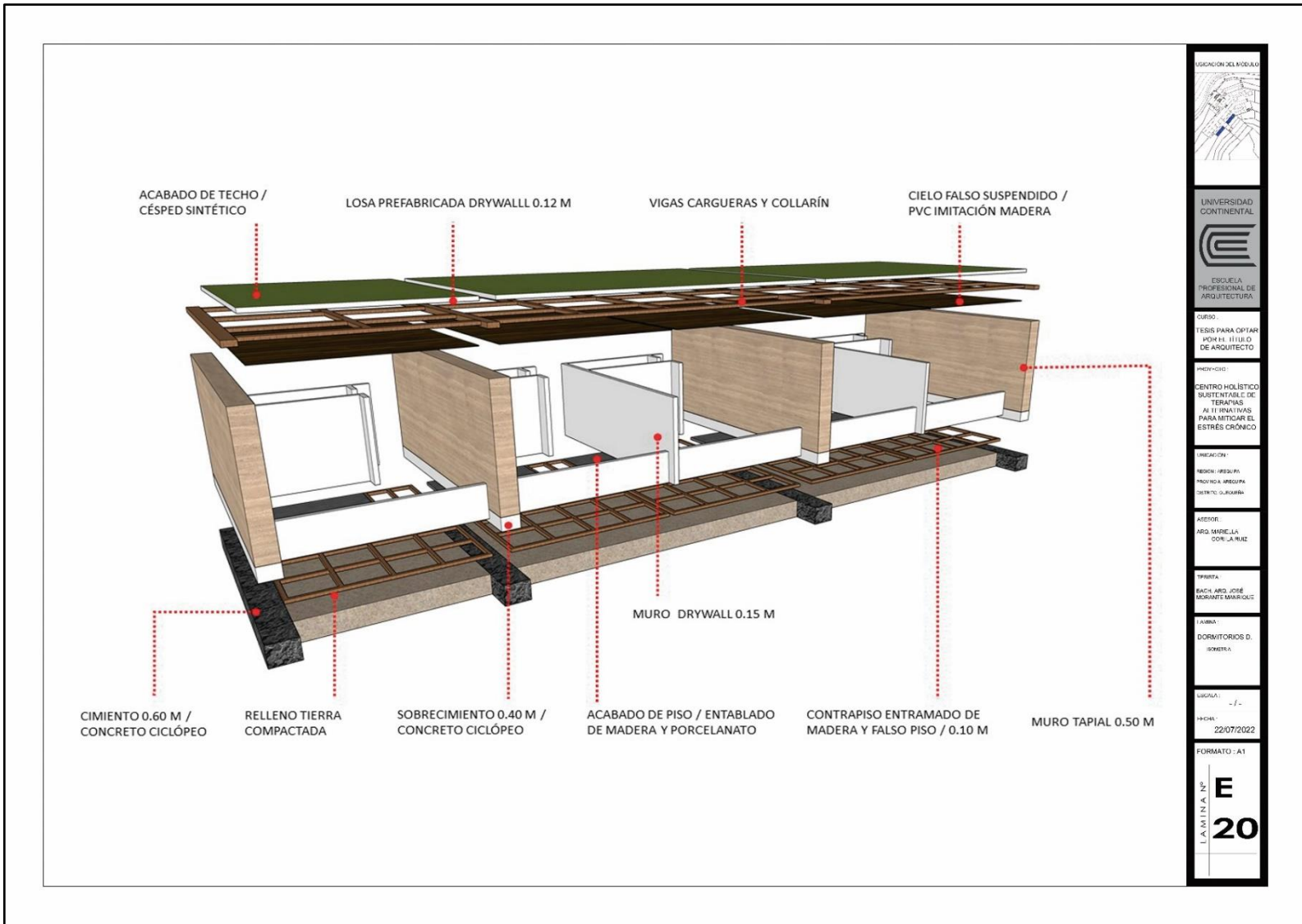
ASESOR:
ARQ. MIRIELA CORREA RUIZ

TÍTULO:
DISEÑO DE UN CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

TABLA:
DORMITORIOS D

ESCALA:
1/75
FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1
E 19



UBICACIÓN DEL MÓDULO

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:

TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:

CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TEMAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACIÓN:

REGION: AREQUIPA

PROVINCIA: AREQUIPA

DISTRITO: OLIVERA

ASESOR:

ARG. MARIELA DONALD RUIZ

TITULAR:

EACH ARG. JOSÉ DOMÍNGUEZ MARIQUETE

TABLA:

DORMITORIOS 0

SOBRELA

UBICACIÓN:

-/-

FECHA:

22/07/2022

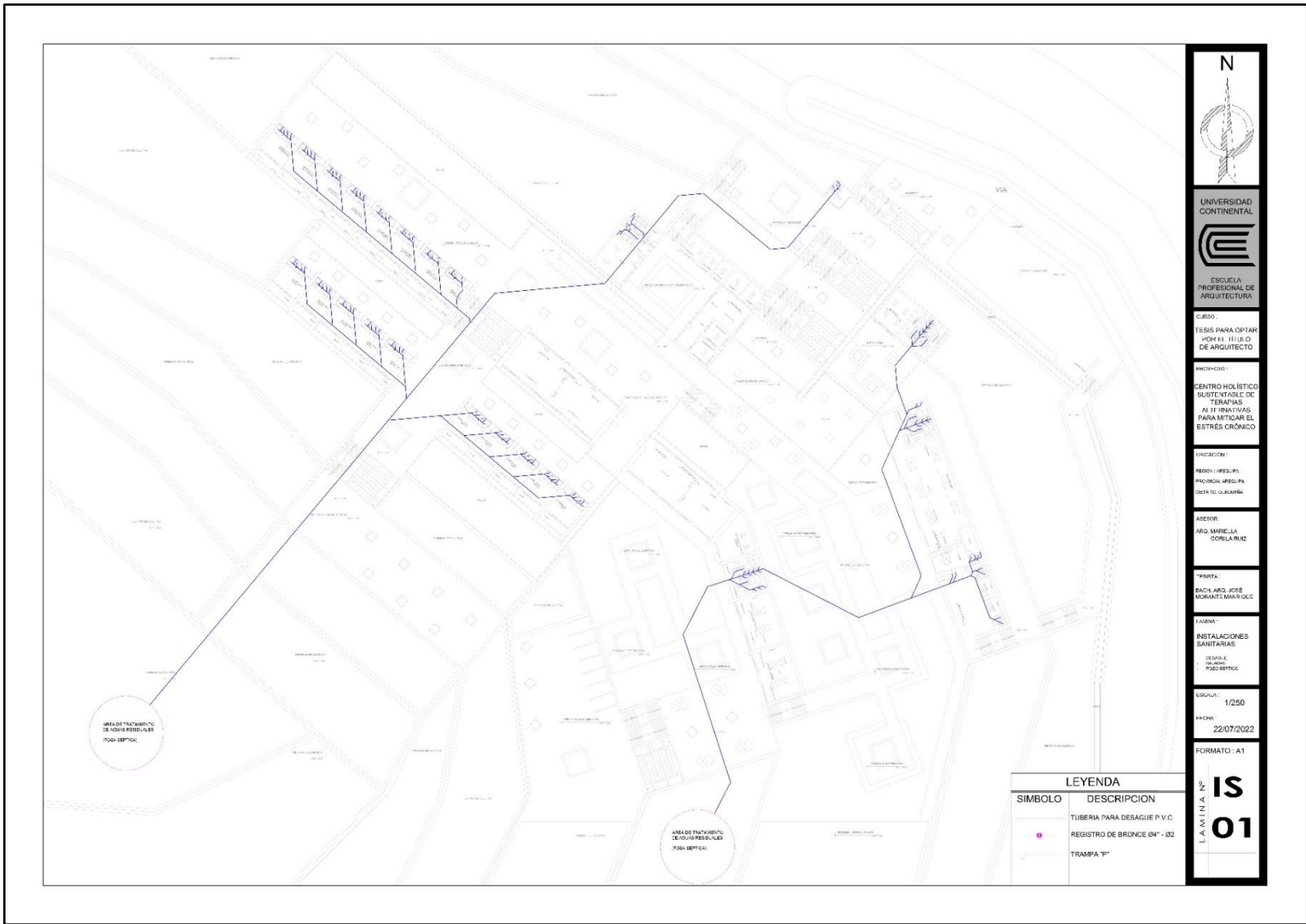
FORMATO: A1

L.A.M.I.N.A. Nº

E

20

PLANOS DE INSTALACIONES SANITARIAS



N



UNIVERSIDAD CONTINENTAL



ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UNIVERSIDAD: REGIONAL AREQUIPA

PROFESOR: ROSALBA GARCÍA GONZÁLEZ



ASESOR: ARQ. MARIELLA OCHOA RUIZ

TÍTULO: BACH. ARQ. JOSÉ MORALES MARIÑO

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

L.A.M.I.N.A. N° **IS 01**

LEYENDA	
SÍMBOLO	DESCRIPCIÓN
	TUBERIA PARA DESAGUE P.V.C.
	REGISTRO DE BRONCE 64" - Ø2
	TRAMPA TP"



PLANOS DE INSTALACIONES ELÉCTRICAS



N



UNIVERSIDAD CONTINENTAL



ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO: TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE ARQUITECTO

PROYECTO: CENTRO HOLÍSTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACIÓN: RESID. - PISO 1.º, PROVINCIA AREQUIPA, DISTRITO OLIVARINA

ASESOR: ARQ. MIRRELLA CORRAL RUIZ

PROF. DR. JESÚS MORALES MORALES

TÍTULO: INSTALACIONES ELÉCTRICAS

PROYECTO: IE 01

ESCALA: 1/250

FECHA: 22/07/2022

FORMATO: A1

2
IE
01

LEYENDA	
SIMBOLO	DESCRIPCION
	PANEL SOLAR
	POSTE SOLAR (EXTERIOR)



N

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUBTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

UBICACION:
REGION: AREQUIPA
PROVINCIA: AREQUIPA
DISTRITO: OLIVARERA

ASESOR:
ARO. MARICELA CORELA RUIZ

TÍTULO:
ELEC. ARO. JOSE MORALES MARIQUE

FAJINA:
INSTALACIONES ELECTRICAS

ESCALA:
1/250

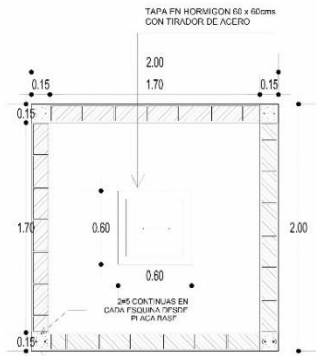
FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

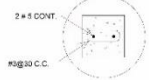
IE
02

LEYENDA	
SIMBOLO	DESCRIPCION
○	SALIDA PARA CENTRO DE LUZ
○	SALIDA PARA BRAQUETE
○	TOMACORRENTE MONOFASICO DOBLE
■	TABLERO DL DISTRIBUCION
—	CIRCUITO POR PISO Y/O PARED
—	CIRCUITO POR TRENTO A CENTROS DE LUZ PVC

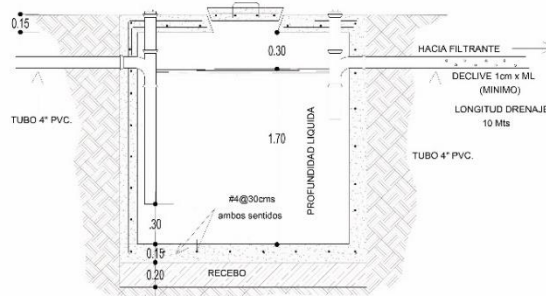
PLANOS DE DETALLES



PLANTA



DETALLE POZO SEPTICO TRADICIONAL



SECCION

NOTA: NORMAL TECNICA I.S. 020 / TANQUES SEPTICOS

PARA CALCULAR EL VOLUMEN DEL TANQUE SEPTICO SERA:

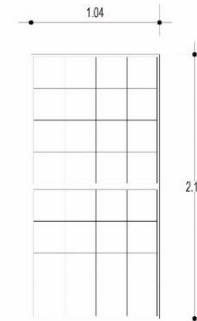
$$V_s = 10^{-3} \cdot (P \cdot q) \cdot PR$$

Donde:

- PR = Tiempo promedio de retención hidráulica, en días
- P = Población servida
- q = Caudal de aporte unitario de aguas residuales, L/habitante.día.

El tiempo mínimo de retención hidráulico será de 6 horas.

ESC: 1/15



PANEL SOLAR PERC EcoGreen Monocristalino

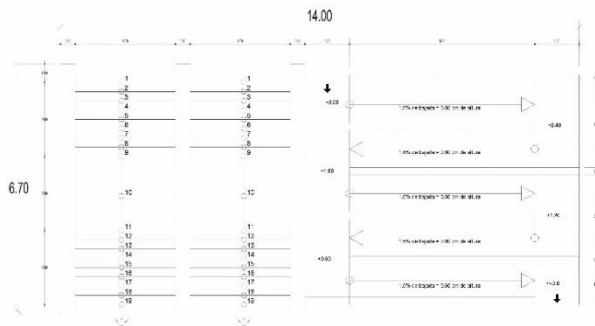
450 W / 24 V

MEDIDAS:

1.04 m X 2.14 M / 3.5 cm espesor

PANEL SOLAR

ESC: 1/15

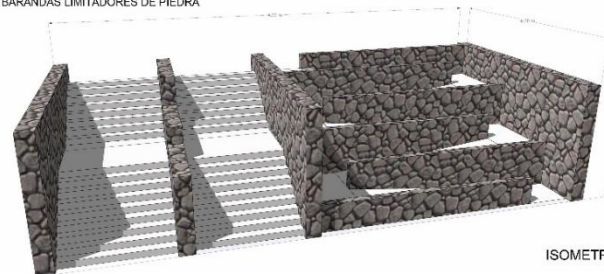


MODULO GRADERIA DEL PROYECTO

ESC: 1/50

RNE Y ESPECIFICACIONES

- ANCHO MINIMO 0.90 M - DESCANSO 1.20 M
- ANCHO DE PASO 0.25 M - CONTRAPASO 0.175 M
- PORCENTAJE DE PENDIENTE 8% (8 x H)
- GRADAS CON ANCHO MAYOR A 3 M DEBERA CONTAR CON BARANDA DE POR MEDIO (SEGURIDAD)
- BARANDAS LIMITADORES DE PIEDRA



ISOMETRIA

N

UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TECIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRÉS CRÓNICO

INTEGRANTES:
RODRIGO ESPINOZA
RODRIGO ESPINOZA
DIEGO SUAREZ

ASESOR:
ARQ. MARICELA COLLAO

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

D
01

ID Elemento Completo	P-01	P-02	P-03	P-04	P-05	P-06	P-07	P-08	P-09	P-10	P-11
Cantidad	8	20	1	2	2	2	1	4	1	1	1
Tamaño A x H	0.90x2.76	0.80x2.76	4.50x2.76	4.00x2.76	0.92x2.76	2.15x2.76	3.75x2.76	2.00x2.76	1.80x2.76	1.00x2.70	2.00x2.76
Altura de Puerta	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.80	2.66
Simbolo 2D											
Vista Frontal											
Axonometria 3D											

ID Elemento Completo	P-12	P-13	P-14	P-15	P-16	P-17	P-18	P-19	P-20	P-21	P-22
Cantidad	1	2	1	2	1	2	1	1	2	18	18
Tamaño A x H	2.90x2.76	1.00x2.76	9.14x2.76	4.57x2.76	9.14x2.76	1.80x2.76	3.12x2.76	3.27x2.76	3.52x2.76	8.36x2.76	1.45x2.76
Altura de Puerta	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66	2.66
Simbolo 2D											
Vista Frontal											
Axonometria 3D											

ESQUEMA DE PUERTAS

ID Elemento Completo	Esquema de Ventanas										
	V-01	V-02	V-02	V-03	V-05	V-06	V-07	V-08	V-09	V-10	V-11
Cantidad	1	1	1	3	3	1	2	2	1	18	18
Tamaño A x H	1.68x0.50	1.73x1.76	2.55x1.76	2.90x2.16	3.00x2.46	2.14x1.76	4.57x2.76	3.27x2.76	3.12x2.76	3.22x2.76	3.20x0.50
Afilar	2.26	1.00	1.00	0.60	0.30	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2.26
Simbolo 2D											
Vista Frontal											
Axonometria 3D											

ESQUEMA DE VENTANAS

N



UNIVERSIDAD CONTINENTAL



ESCUELA PROFESIONAL DE ARQUITECTURA

CURSO:
TESIS PARA OPTAR POR EL TITULO DE ARQUITECTO

PROYECTO:
CENTRO HOLISTICO SUSTENTABLE DE TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA MITIGAR EL ESTRES CRONICO

UBICACION:
VIA: VENTURA
PROVINCIA: PASTAZA
CANTON: GUAYAS

ELABORADOR:
ING. WARELLA CORREA MULLER

TESISTA:
DACH ANGEL JOSE MORANTE MARIATEGUI

LABOR:
DETALLES
GRUPO DE PUERTAS
GRUPO DE VENTANAS

PAGINA: - / -

FECHA:
22/07/2022

FORMATO: A1

FOLIO N°
D 02

ANEXO 08 – PLANOS DEL PROYECTO

VISTAS 3D DEL PROYECTO

Vistas Área Techos



Vista Área Isométrica



Vista Área Isométrica



Vista Frontal



Ingreso Vehicular - Peatonal



Plaza de Ingreso



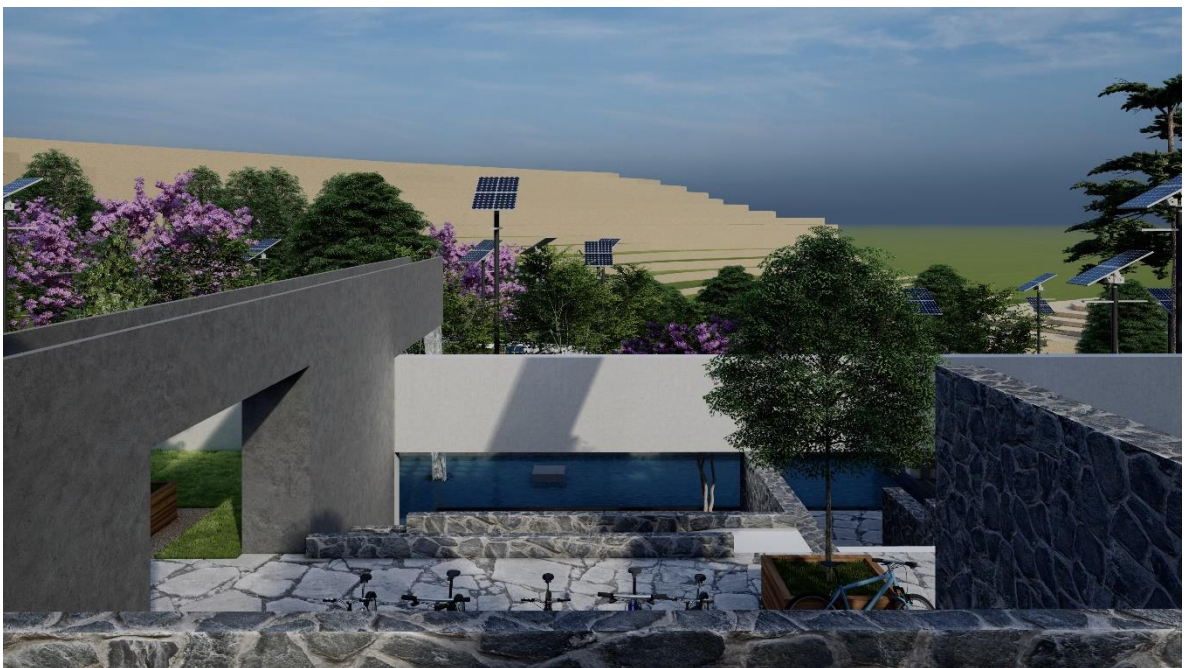
Plaza -2.00 - Control



Ingreso de Personal de Trabajo



Vista desde la Plaza -2.00



Plaza -5.00



Plaza Informes



Informes Fachada Frontal



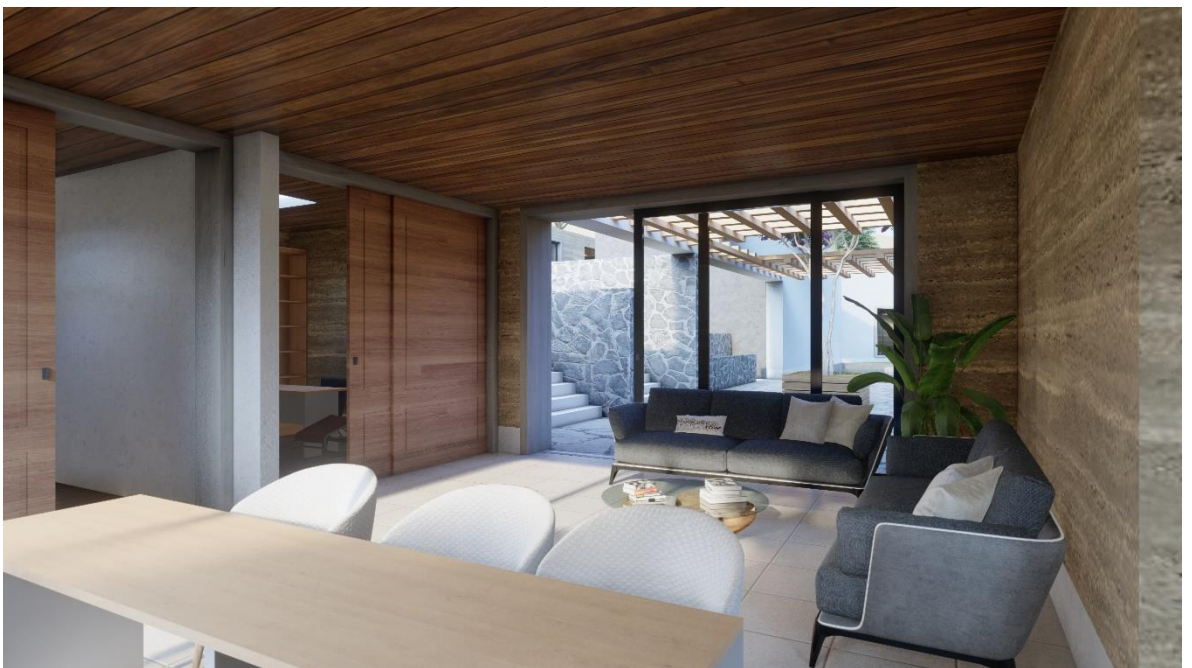
Plaza -8.00 – Administración Fachada Frontal – Plaza Pergolada



Caída de Agua de Pozo de Purificación



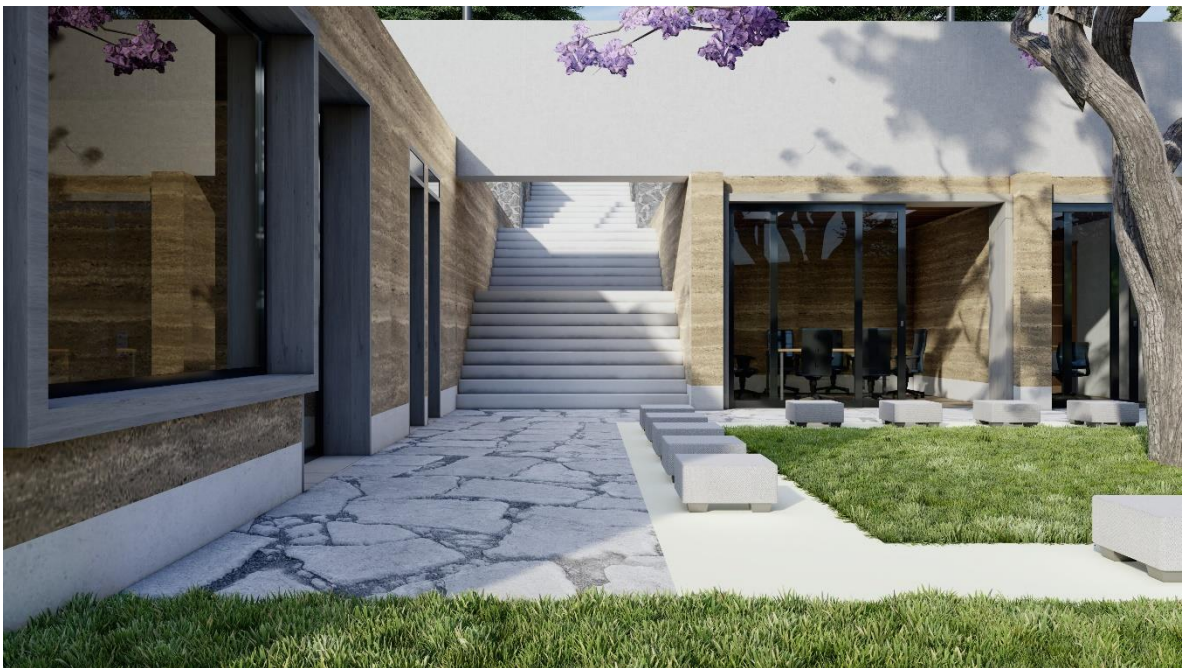
Administración



Plaza Administrativa Fachada Posterior



Ingreso de Personal de Trabajo



Caída de Agua – Plaza de Terapias Exteriores



Restaurante Fachada Frontal



Área de mesas Restaurante



Patio de Servicio Restaurante



Plaza de Terapias de Exteriores



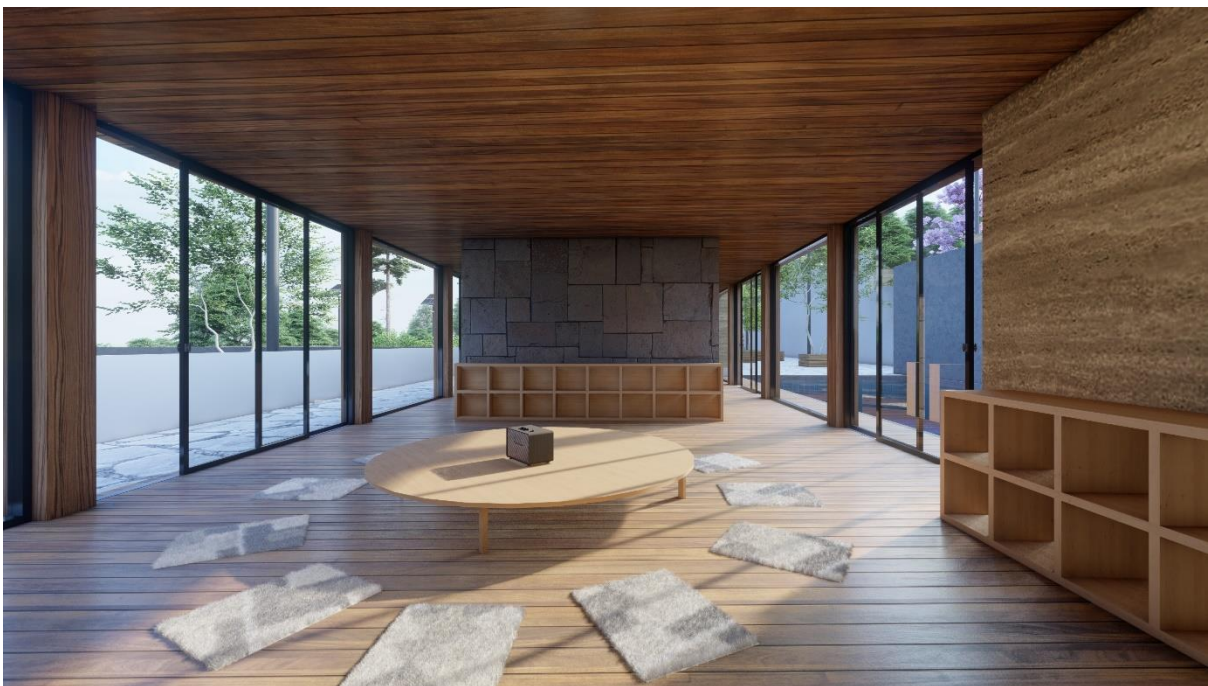
Plaza de Terapias Exteriores -11.00



Área de Terapias Exteriores



Terapia de Budismo



Exterior de la Terapias de budismo



Terapia de Yoga Fachada Posterior



Terapia de Yoga



Ingreso a Dormitorios Matrimoniales o Dobles



Dormitorios Matrimoniales o Dobles Fachada Posterior



Dormitorios Simples Fachada Posterior



Plaza Dormitorios Dobles – Terapia Yoga Fachada Frontal



Dormitorios Simples Fachada Frontal



Plaza de Observación de Astros



Terapia de Animales



Dormitorio Matrimonial o Doble – Interior



Dormitorios Matrimoniales o Dobles y Simples Fachada Frontal

