

**ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA
TOULOUSE LAUTREC**



**ANÁLISIS DEL BIENESTAR Y EQUILIBRIO EMOCIONAL DE LAS
PERSONAS EN LOS ESPACIOS INTERIORES MEDIANTE EL USO DE
LA PSICOGEOGRAFÍA**

Tesis para obtener el título profesional en la carrera de Arquitectura de Interiores

AUTORES:

Andrea Lucia Arenas Hernandez

(ORCID: 0000-0001-6301-5523)

Martha Lucia Macedo Ojeda

(ORCID: 0000-0001-5675-7617)

ASESOR

Andres Acosta Aguinaga

(ORCID: 0000-0002-7115-6892)

Lima-Perú
Diciembre, 2021

Tabla de contenido

Resumen	6
Abstract	6
Capítulo I: El Problema	7
1.1. Planteamiento del Problema	7
1.2. Preguntas de investigación	9
1.3. Objetivos de Investigación	9
Capítulo II: Marco Teórico	9
2.1. Mapa de Literatura	10
Capítulo III: Metodología	17
3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo	17
3.2. Diseño de Investigación	17
3.3. Operacionalización de Variables	18
3.4. Consentimiento Informado	19
3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos	19
Capítulo IV: Resultados	21
4.1. Análisis de Resultados	21
4.2. Discusión de Resultados	30

4.3. Recomendaciones	31
Referencias	33
Anexos	34

Lista de Tablas

Tabla 1	21
Tabla 2	21
Tabla 3	22
Tabla 4	23
Tabla 5	24
Tabla 6	24
Tabla 7	25
Tabla 8	26
Tabla 9	27
Tabla 10	28
Tabla 11	29

Lista de Figuras

Figura 3. Gráfico de barras primera pregunta	22
Figura 4. Gráfico de barras segunda pregunta	23
Figura 5. Gráfico de barras tercera pregunta	24
Figura 6. Gráfico de barras cuarta pregunta	24
Figura 7. Gráfico de barras quinta pregunta	25
Figura 8. Gráfico de barras sexta pregunta	26
Figura 9. Gráfico de barras séptima pregunta	27
Figura 10. Gráfico de barras octava pregunta	28
Figura 11. Gráfico de barras novena pregunta	29
Figura 12. Gráfico de barras décima pregunta	30

Resumen

Este proyecto hace referencia al bienestar y equilibrio emocional de las personas, específicamente cuando se encuentran en espacios interiores. El objetivo de la investigación es poder analizar el rol de la psicogeografía y así identificar si es que ésta es una herramienta importante para el diseño interior.

El estudio se midió a través de encuestas, abarcando temas como el equilibrio emocional, estrés, ansiedad, arquitectura, mobiliario, etc.

Se tuvo como instrumento la psicogeografía, y mediante la información obtenida, se pudo deducir que el buen diseño de un espacio residencial (buena iluminación, manejo de colores, materiales, acabados, ubicación, etc.) puede llegar a transmitir diferentes emociones y sensaciones al usuario, generándole una mejor calidad de vida a nivel personal, social y hasta profesional.

Palabras clave: bienestar emocional, espacios interiores, psicogeografía, diseño interior, emociones.

Abstract

This project refers to the well-being and emotional balance of people, specifically when they are indoors. The objective of this research is to be able to analyze the role of psychogeography and thus identify if it is an important tool for interior design.

The study was measured through surveys, touching on topics such as emotional balance, stress, anxiety, architecture, furniture, etc.

Psychogeography was used as an instrument, and through the information obtained through it, it was possible to deduce that the good design of a residential space (good lighting,

handling of colors, materials, finishes, location, etc.) can transmit different emotions and sensations to the user, generating a better quality of life on a personal, social and even professional level.

Keywords: emotional well-being, interior spaces, psychogeography, interior design, emotions.

Capítulo I: El Problema

Se hablará sobre el planteamiento del problema, generando distintas preguntas para poder definir e identificar los objetivos de la investigación.

1.1. Planteamiento del Problema

El tema de la salud mental ha ido evolucionando poco a poco, ya que es fuente vital para lograr tener una buena calidad de vida, integrando el bienestar y equilibrio emocional. Sin embargo, esta se ve afectada por distintos factores, tales como el entorno, la familia, amigos, etc.; por ejemplo, es importante que cuando una persona esté en un espacio determinado, este pueda permitirle tener un mejor desenvolvimiento físico, mental y emocional, y así poder desarrollar y potenciar sus 3 dimensiones: socio afectiva, cognitiva y físico – creativa. Por consecuente, es de gran importancia que este ambiente se encuentre lo suficientemente estructurado a nivel de diseño (volúmenes arquitectónicos, buena iluminación, buen manejo de color, entre otros), y así lograr que el usuario tenga una mejor experiencia en el espacio, generando una sensación de bienestar a nivel físico y emocional. (Huaroto de La Cruz, 2021)

El ámbito del diseño y todo concepto relacionado a este, son variables que permiten el uso de este recurso en la vida cotidiana, por lo cual afecta de forma recurrente a las personas por medio de las experiencias vividas en relación con el entorno en que se encuentran, las cuales van variando junto a las distintas actividades que se realizan en diversos espacios. (Gibson, Barker, & Heft, 2001). Por ello se han encontrado relaciones sin mórficas, ergonómicas y antropométricas, que depende de cómo el usuario se puede sentir en el espacio diseñado. (Coreno, Villalpando & Mazón, 2010).

El diseñador debe lograr un equilibrio entre formas y funciones, con el propósito de brindar un buen desempeño y orden dentro de un espacio interior. Consiguen también transmitir mediante el diseño, los requerimientos que el usuario necesita en el espacio, por medio del uso de colores, iluminación, formas, texturas, materiales y accesorios, que son previamente identificados por un estudio a profundidad que les permita asegurar que será un óptimo resultado. (Porro & Quiroga, 2003).

El diseño interior afecta significativamente a la sociedad y al entorno. Es por ello que, con el objetivo de poder mejorar la calidad de vida de las personas, los arquitectos e interioristas deben tomar en cuenta el bienestar tanto físico como emocional del usuario, teniendo como prioridad sus sentimientos, necesidades y expectativas. La arquitectura y diseño interior puede brindarle al usuario diferentes herramientas para que este pueda tener una mayor inspiración, logrando generar nuevas ideas y soluciones creativas, y contribuyendo positivamente su bienestar y equilibrio emocional. (Tuszynska et al, 2020)

El diseño interior junto a la psicología permite crear espacios que puedan generar una buena calidad de vida a las personas, brindando bienestar y equilibrio emocional. Un buen trabajo de diseño, como lo es una buena distribución espacial, manejo adecuado de luz, colores, etc.; puede transmitir al usuario emociones y sensaciones que lo ayuden a tener ideas innovadoras y soluciones creativas.

Gracias a la psicogeografía se puede crear un espacio que tenga como base primordial el bienestar físico, mental y emocional, ya que esta herramienta permite conocer las verdaderas necesidades humanas, analizando la vulnerabilidad, sensibilidad y expectativas del usuario. (Espinoza & Real, 2021).

Este proyecto brindará a la sociedad y a los usuarios, una visión diferente del diseño interior, priorizando su calidad de vida, bienestar y equilibrio emocional.

Finalmente, demostrado el problema que genera la falta de bienestar emocional en los espacios interiores, expuesto por Gibson y Heft (2001), concluyen que diseñar espacios basándose en los recursos de la psicogeografía, permite que repercuta en el ánimo de las personas al habitar, un ambiente en el cual permanecen frecuentemente. Según las investigaciones este recurso genera emociones, estados de ánimo de confort de manera positiva en los usuarios, analizando las fuentes utilizadas basadas en Espinoza y Real, (2021).

1.2. Preguntas de investigación

- ¿Cuál es el rol de la psicogeografía en el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores?
- ¿La psicogeografía realmente influye en el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores?
- ¿Qué ocurre con el bienestar y equilibrio emocional de las personas en un espacio interior?

1.3. Objetivos de Investigación

- Analizar el rol de la psicogeografía en el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores.
- Estudiar la influencia que tiene la psicogeografía en el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores.
- Analizar qué ocurre con el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores.

Capítulo II: Marco Teórico

Este capítulo tiene como objetivo poder identificar todas las variables de la investigación, definiendo conceptos y analizando los antecedentes que se han podido obtener a través de diversos estudios.

2.1. Mapa de Literatura

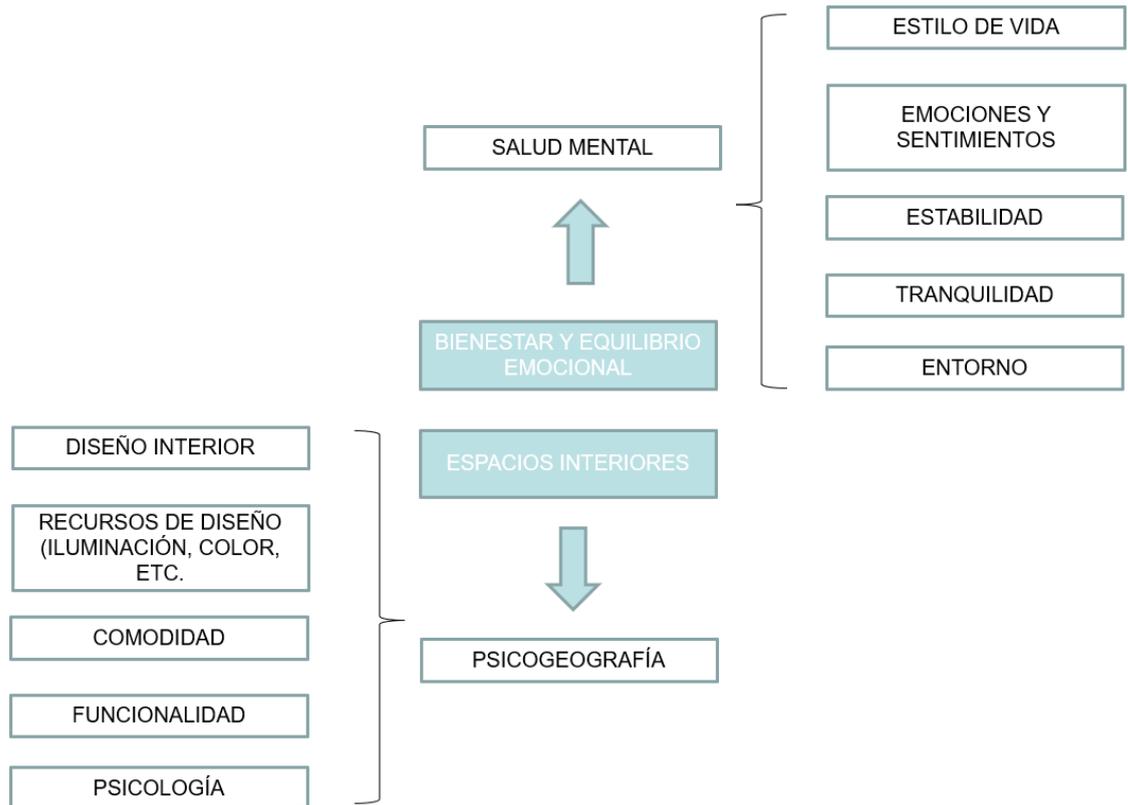


Figura 1. Mapa de la literatura de los principales aspectos del bienestar y equilibrio en los espacios interiores

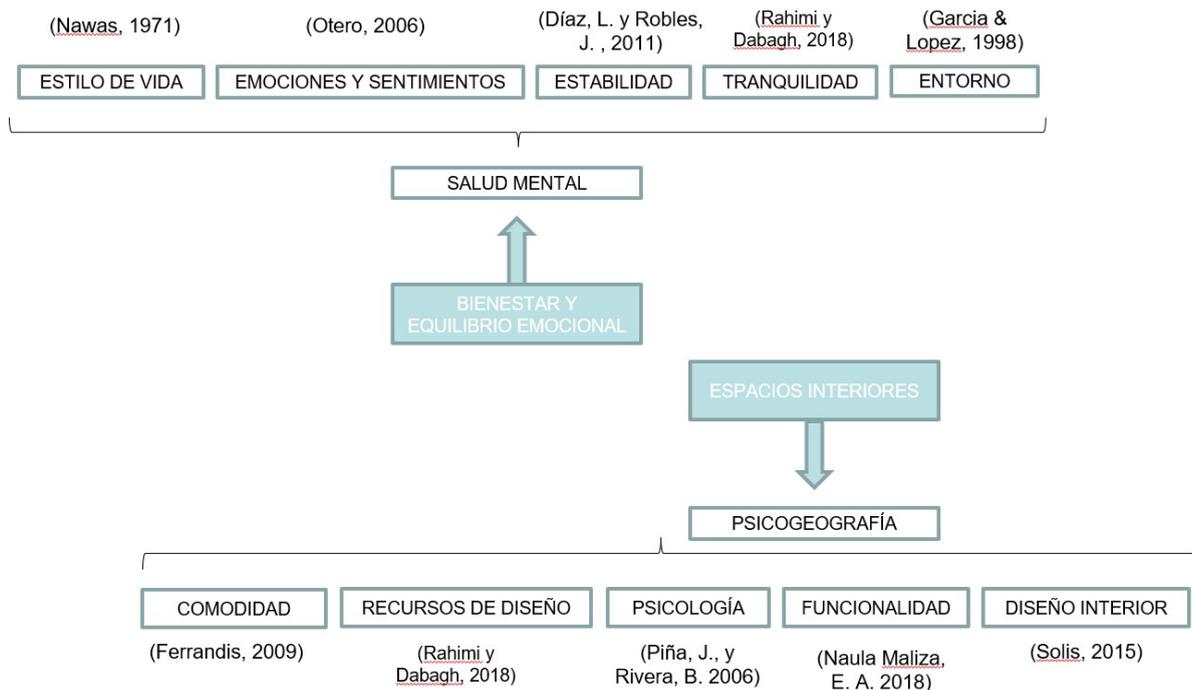


Figura 2. Mapa del bienestar y equilibrio emocional y los espacios interiores en torno a la salud mental y psicogeografía.

2.2. Antecedentes de Investigación

Coletti y Lescano (2020), tuvieron como objetivo identificar la influencia del color en el estado anímico de las personas respecto a un espacio interior, específicamente en el hall y cafetería de la Universidad de Ciencias y Artes de América Latina (UCAL) ubicada en la ciudad de Lima; teniendo como muestra a estudiantes de la misma universidad y al público en general. La metodología empleada fue la investigación de enfoque mixto, para analizar los factores sociales y psicológicos, usando como instrumento de método cualitativo la entrevista y como método cuantitativo las encuestas. Se llegó a la conclusión que el diseño de las instalaciones y de los espacios residenciales y comerciales, así como sus colores, materiales, acabados, etc., influyen en el ánimo positivo de las personas que concurren o viven en dichos ambientes. Además, lograron analizar que el diseño y los colores influyen positivamente en

las emociones, estado de ánimo y de confort; este estudio permitió analizar la influencia que tiene el color, materiales, acabados, etc., en un espacio interior, tanto residencial como comercial.

Espinoza y Real (2021), tuvieron como objetivo desarrollar una propuesta de diseño interior tomando como base el concepto de la psicogeografía, y así lograr fortalecer el desarrollo psicológico, físico y emocional de los niños y niñas del Orfanato “Tadeo Torres”. Así como también conocer y profundizar el concepto de la psicogeografía y la influencia que esta herramienta tiene respecto al diseño interior. Se utilizaron distintas metodologías de investigación y estrategias psicológicas consideradas para la aplicación de la psicogeografía, tales como Theraplay (reparación del vínculo mediante el juego), ludoterapia y psicología del color. Se llegó a la conclusión que la psicología dentro de un proyecto de bienestar infantil, permite captar tanto las debilidades como las fortalezas de la vida de un niño, el diseñar un espacio que pueda influir en las emociones es posible mediante el uso de la psicogeografía. Se pudo definir también que existen diversos factores y herramientas que ayudan a mejorar el estado anímico de las personas, pudiendo transmitir paz, tranquilidad y bienestar. Este estudio permitió analizar la importancia del uso de la psicogeografía en los espacios interiores, específicamente en los proyectos de bienestar infantil.

Cano, (2017), desarrolló una tesis acerca del interiorismo y la productividad.

Como objetivo conoció que se necesita en cuanto a condiciones técnicas y herramientas que deben considerarse al momento de diseñar un espacio interior de trabajo y cómo es que afectan los recursos en el ánimo, rendimiento y motivación del usuario en un ambiente en el cual trabaja por largas horas. Tuvieron como muestra 835 personas entre los 18 y 50 años que trabajan en oficinas. En el cual investigó cómo es que se debe lograr el diseño de un espacio de trabajo óptimo a través de las herramientas, recursos y estrategias

junto a la mano del conocimiento de un diseñador. Que permita que se sienta un ambiente laboral agradable, que genere motivación y comodidad a los trabajadores. Como conclusión ayudó a mejorar el alcance máximo de los trabajadores, la motivación y las relaciones interpersonales entre los compañeros al trabajar en un ambiente que logre transmitir productividad a través de los recursos como la iluminación, colores, mobiliario, estructura, etc. Generando un espacio positivo, que influya correctamente en la productividad laboral. Este estudio permite analizar la relación existente entre el espacio y la efectividad laboral mediante el diseño interior y los recursos utilizados correctamente.

Lescano (2015), aplicó el interiorismo basado en el bienestar físico, mental y espiritual de los usuarios en el Centro Estético Xamalú, realizó dicha investigación con el fin de decretar en líneas generales el bienestar del usuario dentro de un espacio interior, el cual tuvo como muestra a 50 personas que utilizaron los servicios del Centro Estético Xamalú. Como diseño de investigación planteó el diseño y zonificación de las instalaciones del spa basados en los conceptos de la filosofía del Feng Shui para una correcta circulación con la ayuda del diseño interior, en el cual logró que la estadía de los usuarios en el establecimiento incentive su tranquilidad y equilibrio emocional. Como resultado apoyó a que los usuarios se sientan equilibrados y logren reducir el estrés que sentían anteriormente a través de los materiales y distribución, generando un recorrido que les transmita que están en un espacio seguro y relajado. Gracias al diseño interior pudo notar un cambio debido a los beneficios que este les aportaba, haciéndoles sentir que se encuentran en un ambiente que les genere comodidad y provocando que deseen asistir frecuentemente. Esta investigación permitió analizar qué influencia tiene el diseño interior basado en el bienestar mental, físico y espiritual, para el buen funcionamiento de un espacio.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

Se presentarán a continuación las definiciones de las variables a utilizar.

El bienestar y equilibrio emocional son componentes estables y cambiantes al mismo tiempo, ya que tiende a ser firme y equilibrado a largo plazo, pero a su vez puede presentar cambios debido a circunstancias o factores externos. Este componente indica la manera en la que una persona llega a ver su vida, logrando descifrar sus emociones y sentimientos. (Benatuil, 2003)

La psicogeografía es una herramienta que trabaja tanto con la psicología como con la geografía. Estudia los efectos que causan determinados espacios a la sociedad, analizando cómo las personas pueden percibir el ambiente y cuáles son las emociones que sienten a través de este. (Espinoza & Real, 2021)

La psicología y el diseño interior permite que a través de una buena distribución de los espacios se logre transmitir todo tipo de sensaciones y emociones. Estos aliados consiguen que el usuario se sienta en un espacio libre en donde pueda imaginar, sentir y explorar su creatividad. (Espinoza & Real, 2021)

El espacio es un lugar que causa efectos y emociones que logra pensar a profundidad en las necesidades y expectativas del usuario, donde no solo se habita, sino que los conecta con un ambiente en el cual quizás no sea la mejor opción, pero con el pasar de las horas le provoca sentirte a gusto y todos los problemas pasen a un segundo plano.

El bienestar emocional juega un rol importante, siempre y cuando se dé el uso de los recursos adecuados, los cuales de no ser aplicados correctamente pueden llegar a desequilibrar emocionalmente al usuario. (Espinoza & Real, 2021)

Huaripata, (2019), pudo identificar un vacío en el conocimiento ya que recomendó trabajar con entrevistas estructuradas y un cuestionario de necesidades y requerimientos para

poder obtener resultados más verídicos, así como conocer las expectativas que tiene el usuario en el espacio donde trabajará/ estudiará, etc. Mientras que Naranjo, (2019), sugirió que al momento de crear un proyecto, es importante no solamente pensar en la funcionalidad del espacio, sino también en el confort del ser humano, pues será él quien pasará el mayor de su tiempo ahí. Molina, (2018) indicó que, como variante en investigaciones subsecuentes se proponga variar la muestra de la población, donde no intervengan solamente jóvenes universitarios de carreras referentes al diseño, sino de otras disciplinas, y así comparar los resultados.

Gómez, (2020) recomendó realizar otra línea de investigación sobre el estudio de las emociones y bienestar mediante la realidad virtual, tanto en espacios interiores como en exteriores. Mientras que Naula, (2018), aconsejó que para obtener mejores resultados en cuanto el diseño de una vivienda social, se debe tener en cuenta la participación colectiva, promoviendo la inclusión social y una buena calidad de vida, tanto personal como en conjunto. Dicha investigación sirve como punto de partida para que tanto la arquitectura como el diseño de interiores, puedan satisfacer las necesidades y requerimientos de una vivienda, logrando aportar a los ciudadanos bienestar.

Gracia, Vidal y Martinez, (2016) entendieron el concepto de la estabilidad emocional y propusieron una definición clara, sencilla y aplicada. Se pudo analizar diferencias entre hombres y mujeres basándose en la estabilidad emocional, respecto a la alteración emocional y resiliencia. Se recomendó realizar una nueva línea de investigación en la cual puedan realizar diferentes trayectorias para captar las diferencias de la percepción entre hombres y mujeres.

Cano (2017), recomendó que es necesario que contemplen un ambiente de trabajo flexible, amplio, con colores y mobiliario adecuado que brinden una sensación de bienestar emocional y que repercuta de forma positiva en el rendimiento laboral.

Por lo tanto, con los autores que se han mencionado anteriormente, se ha encontrado un vacío de conocimiento en cuanto a necesidades, percepción y sensaciones; por lo que en esta investigación se podrán tomar en cuenta las recomendaciones indicadas, para así lograr una buena investigación que permita llenar las expectativas del usuario respecto al bienestar emocional en un espacio interior.

Capítulo III: Metodología

Se identificará la metodología usada para llevar a cabo la investigación, definiendo cómo será dicho estudio a través de la encuesta que se otorgará a la muestra.

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

La muestra para realizar dicha investigación fueron 30 personas que oscilan entre los 20 a 35 años, viven en Perú y pasan gran parte de su tiempo en casa o en determinados espacios interiores. Se tomó en cuenta esta muestra ya que los usuarios en ese rango de edad suelen estar más tiempo en sus espacios debido a factores externos (trabajo, universidad, home office, etc.) y pueden llegar a analizar mucho mejor la importancia del diseño interior y las emociones que este les puede transmitir. Se utilizó un muestreo No Probabilístico por conveniencia.

Esta investigación fue cuantitativa, donde se obtuvieron resultados generales de la muestra a través de cuestionarios donde se tocaron temas como la salud mental, bienestar emocional y espacios interiores.

3.2. Diseño de Investigación

Se utilizó un estudio de caso, ya que es una investigación que se basa en la experiencia y en la observación de los hechos; este método también analiza una situación particular en la cual hay muchas más variables de interés que datos observacionales; y, como resultado, llega a tener distintas y diversas fuentes de evidencia. (Yacuzzi, 2005)

Según Stott y Ramil (2014), se sabe que esta metodología es un modelo muy útil para lograr obtener una información basada en la vida real, ya que se puede aplicar en diversas situaciones.

Simons, (2011) hace referencia a dicha metodología, como un enfoque y una estrategia, teniendo como factor principal una intención de investigación que afecta todo procedimiento utilizado para la colección de datos obtenidos de dichas encuestas.

3.3. Operacionalización de Variables

La variable de estudio fue el bienestar emocional, que según Cucarella, (2013), consiste de tres componentes específicos: el primero, es el carácter subjetivo, que abarca la experiencia personal del usuario; el segundo es la dimensión global, que trata de la evaluación de los aspectos de su vida; y el tercero es la inclusión de medidas positivas, que contempla más allá de la falta de factores negativos. Por ende, se dice que el bienestar emocional reside en la valoración de todo lo que hace en su vida de manera positiva. La estructura de este consta de 3 elementos: satisfacción con la vida, afecto positivo y negativo.

Se midió a través del análisis de resultados de encuestas a público seleccionado por conveniencia, según lo indica el tipo de muestreo. Las cuales fueron elaboradas con tino y cuidado por tocar un tema muy delicado, que es el bienestar emocional del usuario.

Las dimensiones que se tuvieron en cuenta fueron el equilibrio, estrés y ansiedad; y los indicadores: apertura emocional, aprender de los errores, resiliencia, alteraciones del carácter, abatimiento en general, impaciencia, inquietud, autoconocimiento de emociones y dependencia emocional.

El instrumento de medición para dicha investigación fue la psicogeografía, ya que es una herramienta que está ligada tanto con la psicología como con el espacio geográfico, y puede determinar los efectos que la iluminación, el color, los materiales y acabados, las texturas, etc. transmiten a un usuario en determinados espacios interiores, así como también llega a captar las sensaciones y emociones que este le genera.

3.4. Consentimiento Informado

Al inicio de la encuesta se utilizó este párrafo para utilizarlo como consentimiento informado de las personas:

“Mediante esta encuesta acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de dicha investigación, luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio.

Se mantendrá en estricta confidencialidad la información brindada, codificando el total de los resultados con un número clave para ocultar la identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.”

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos

La investigación se realizó a través de un instrumento de encuestas de medición, orientado a analizar el bienestar y equilibrio emocional de las personas en los espacios interiores con un coeficiente de validez de 0.88 y un coeficiente de confiabilidad 0.402.

- Pregunta 1: ¿Cree que es importante el uso de una buena iluminación en un espacio?
- Pregunta 2: ¿Considera que el estar sentado trabajando por muchas horas en un espacio mal diseñado le causa ansiedad?
- Pregunta 3: ¿Le es fácil abrirse emocionalmente con las personas cuando se siente mal?
- Pregunta 4: ¿Cree que es capaz de manejar situaciones difíciles sola/o y adaptarse a los cambios?
- Pregunta 5: ¿Alguna vez se ha sentido agobiado/a por la exageración de materiales y texturas en un espacio?
- Pregunta 6: ¿Le da importancia a su salud mental y bienestar emocional?
- Pregunta 7: Cuando llega a un espacio interior, ¿suele observar la infraestructura y diseño?
- Pregunta 8: ¿Alguna vez ha ido al psicólogo?
- Pregunta 9: ¿Qué es lo que más prioriza al momento de elegir una vivienda?
- Pregunta 10: ¿Siente que su vivienda es un espacio interior que le genera bienestar emocional?

Los componentes del instrumento de medición que se identificaron en esta investigación son:

Equilibrio: Apertura emocional, aprender de los errores, resiliencia.

Estrés: Alteraciones del carácter, abatimiento en general, impaciencia.

Ansiedad: Inquietud, autoconocimiento de emociones, dependencia emocional.

Para realizar las encuestas respectivas a los participantes se utilizó la herramienta de Google Forms y los criterios que se tomaron en cuenta al momento de analizar la información fueron las herramientas de estadística descriptiva e inferencial.

Capítulo IV: Resultados

Se analizarán los resultados obtenidos mediante la encuesta realizada anteriormente a través de tablas y figuras.

4.1. Análisis de Resultados

Tabla 1

Alfa de Cronbach del instrumento utilizado

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,402	5

Estadísticas de escala			
Media	Varianza	Desv. Desviación	N de elementos
6,31	1,008	1,004	5

Tabla 2

¿Cree que es importante el uso de una buena iluminación en un espacio?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Si, creo que es importante	39	100,0	100,0	100,0
o					

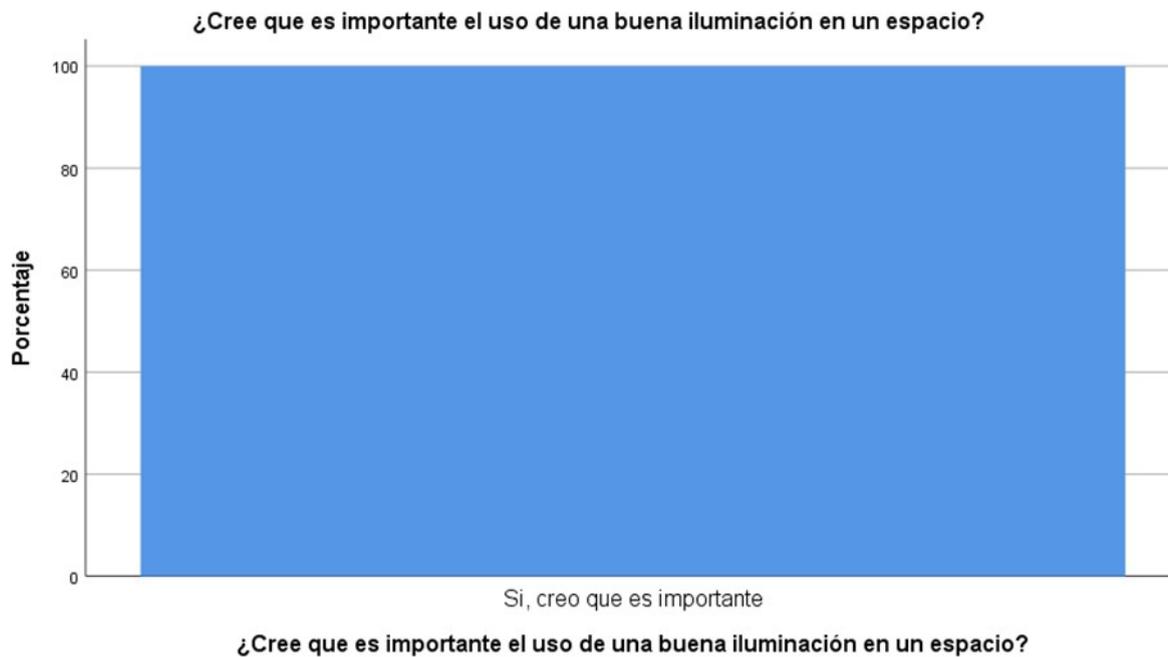


Figura 3. Gráfico de barras primera pregunta

Resultados de pregunta 1: Se pudo deducir que todos los usuarios creen que es importante el uso de una buena iluminación en sus espacios interiores.

Tabla 3

¿Considera que el estar sentado trabajando por muchas horas en un espacio mal diseñado le causa ansiedad?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Sí, siento que deseo salir de ese espacio	32	82,1	82,1	82,1
o	No siento ningún tipo de ansiedad	7	17,9	17,9	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

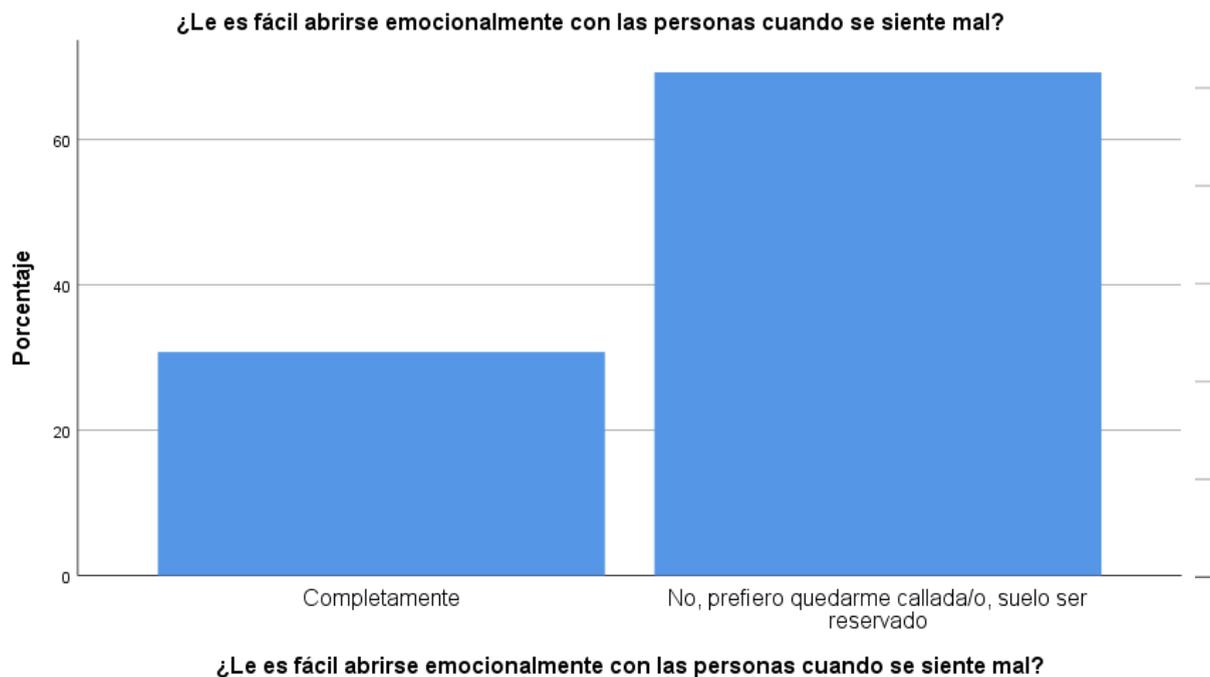


Figura 4. Gráfico de barras segunda pregunta

Resultados pregunta 2: Según los resultados obtenidos se llegó a la conclusión que la mayoría de los usuarios sienten ansiedad al trabajar en un espacio mal diseñado; mientras que la minoría no siente ningún tipo de agobio o molestia.

Tabla 4

¿Le es fácil abrirse emocionalmente con las personas cuando se siente mal?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Completamente	12	30,8	30,8	30,8
o	No, prefiero quedarme callada/o, suelo ser reservado	27	69,2	69,2	100,0
Total		39	100,0	100,0	

Figura 5. Gráfico de barras tercera pregunta

Resultados pregunta 3: El 70% de los encuestados mencionan que les es difícil expresar sus emociones cuando se sienten mal, por lo tanto prefieren ser más reservados; y el 30% restante indican que sí suelen manifestar sus emociones y sentimientos a otras personas.

Tabla 5

¿Cree que es capaz de manejar situaciones difíciles sola/o y adaptarse a los cambios?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Sí, creo que soy capaz	31	79,5	79,5	79,5
	No, no soy capaz	8	20,5	20,5	100,0

¿Alguna vez se ha sentido agobiado/a por la exageración de materiales y texturas en un espacio?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Nunca	13	33,3	33,3	33,3
o	Sí, muchas veces	26	66,7	66,7	100,0
Total		39	100,0	100,0	



Figura 6. Gráfico de barras cuarta pregunta

Resultados pregunta 4: La mayoría de los usuarios no se consideran capaces de manejar situaciones difíciles sola/o y adaptarse a los cambios; a diferencia de los restantes que comentan que no necesitan ayuda para resolver diversos problemas y se sienten más resilientes.

Tabla 6

Figura 7. Gráfico de barras quinta pregunta

Resultados pregunta 5: Se preguntó a los encuestados si se sentían agobiados por la exageración de materiales y texturas en sus espacios interiores, a lo que el 65,8% comentó que sí llegan a percibir incomodidad o desagrado por el mal uso de estos; y el 34,2% restante expresó que nunca ha llegado a sentir este malestar.

Tabla 7

¿Le da importancia a su salud mental y bienestar emocional?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	Sí, trato de tener un buen	34	87,2	87,2	87,2

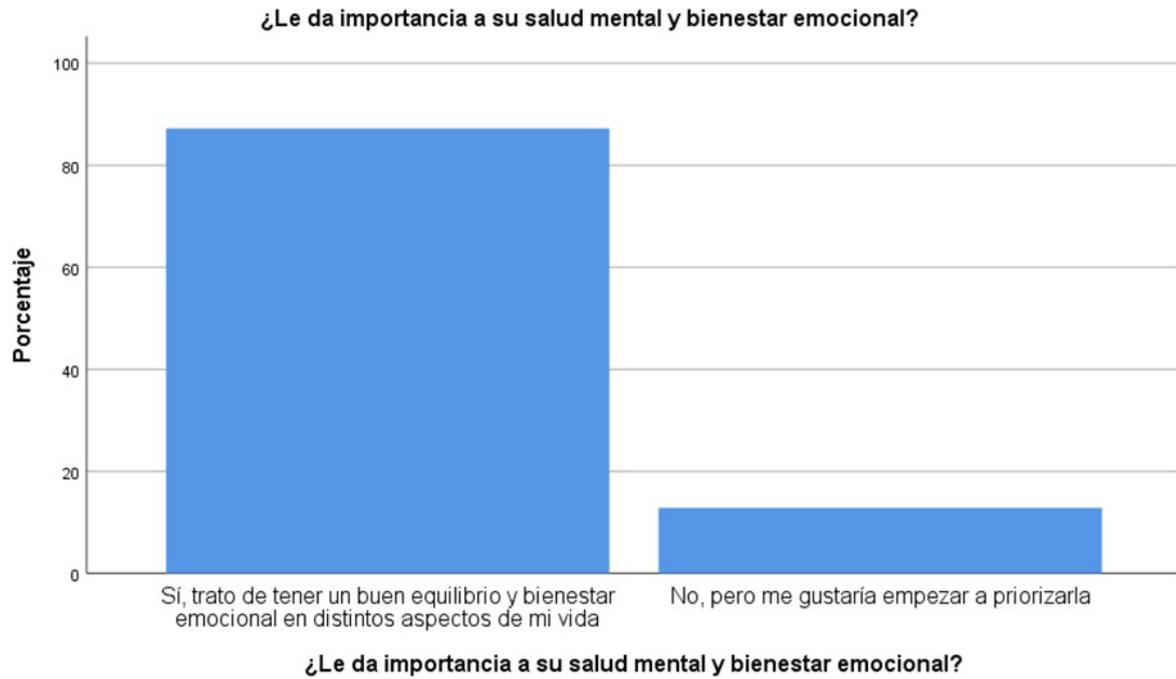


Figura 8. Gráfico de barras sexta pregunta

Resultados pregunta 6: Como resultado se tiene que el 87,2% procura tener un buen equilibrio y bienestar emocional en diversos aspectos de su vida; el 12.8% señala que no le prestan importancia, pero sí les gustaría empezar a priorizarla, para lograr tener un mejor estilo de vida.

Tabla 8

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí, me agrada estar en un espacio que transmita diferentes sensaciones y experiencias	34	87,2	87,2	87,2
	No, no me considero una persona detallista o visual	5	12,8	12,8	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

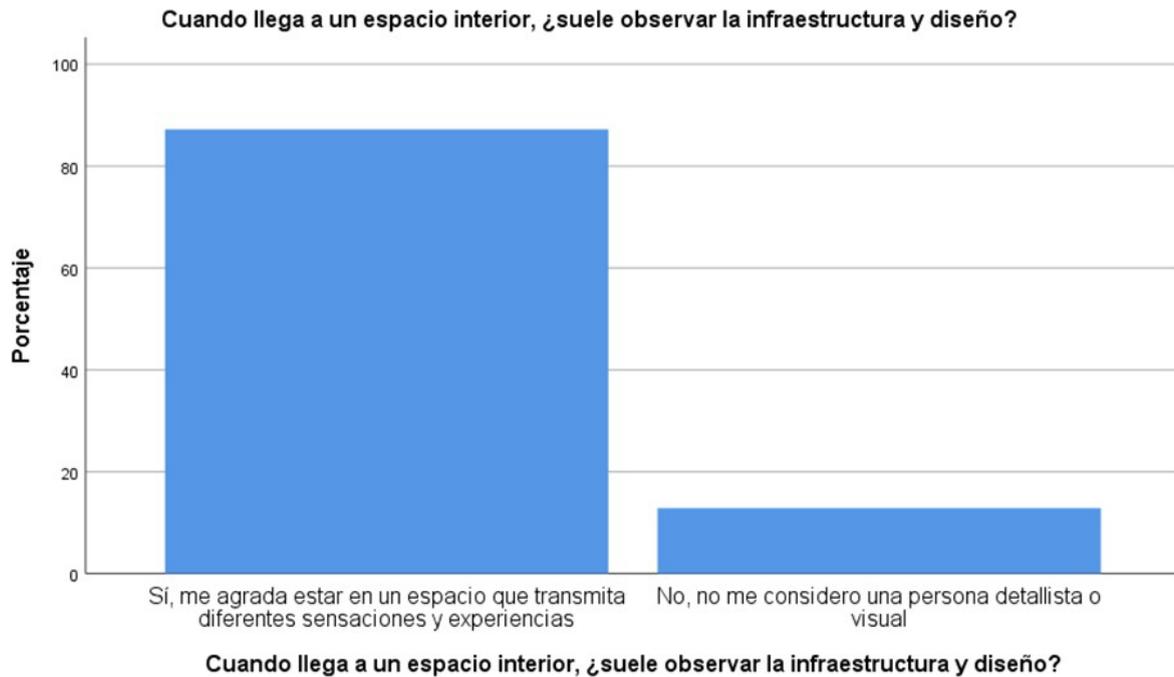


Figura 9. Gráfico de barras séptima pregunta

Resultados pregunta 7: Se tiene como respuesta que la gran mayoría suele percatarse en la infraestructura y diseño de un espacio, ya que les genera diferentes sensaciones y experiencias; dado esto, la minoría expresó que no se consideran personas detallistas en ese sentido.

Tabla 9

		¿Alguna vez ha ido al psicólogo?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Sí, y me ha ayudado bastante a nivel emocional.	25	64,1	64,1	64,1
	No, no considero que lo necesito	14	35,9	35,9	100,0
Total		39	100,0	100,0	

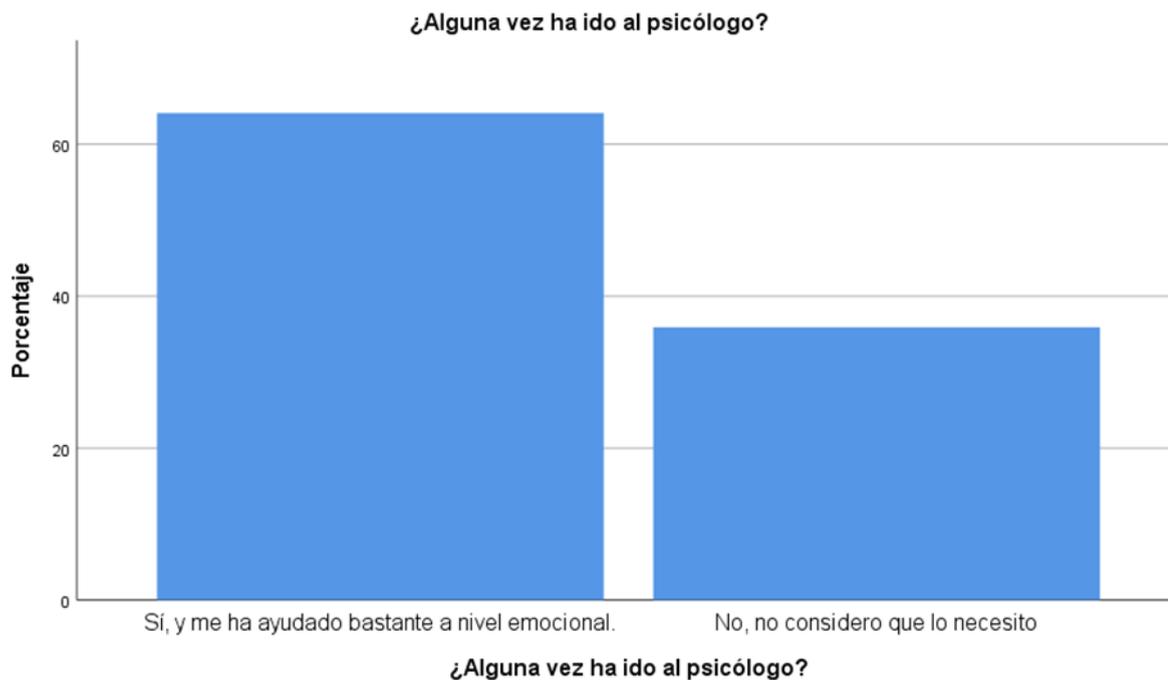


Figura 10. Gráfico de barras octava pregunta

Resultados pregunta 8: Las respuestas de esta pregunta permiten concluir que, si bien hay varias personas que consideran que el ir al psicólogo les ha ayudado considerablemente en su vida personal, hay un porcentaje menor que considera que no lo necesita.

Tabla 10

¿Qué es lo que más prioriza al momento de elegir una vivienda?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid	El diseño, infraestructura, materiales y acabados	19	48,7	48,7	48,7
o	Que el mobiliario sea funcional y ergonómico	4	10,3	10,3	59,0
	La ubicación del inmueble	16	41,0	41,0	100,0
	Total	39	100,0	100,0	



Figura 11. Gráfico de barras novena pregunta

Resultados pregunta 9: Se tiene a un 59% de personas que priorizan la ubicación del inmueble; un 48.7% manifiesta que el diseño, la infraestructura, materiales y acabados son más importantes; y por último un 15.4% indica que el mobiliario funcional y ergonómico es lo que más se debería tener en cuenta a la hora de elegir una vivienda.

Tabla 11

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válid o	Sí, tiene colores y materiales que me encantan y hacen que pueda pasar mucho tiempo ahí	28	71,8	71,8	71,8
	No, me gustaría empezar a remodelarla.	11	28,2	28,2	100,0
	Total	39	100,0	100,0	

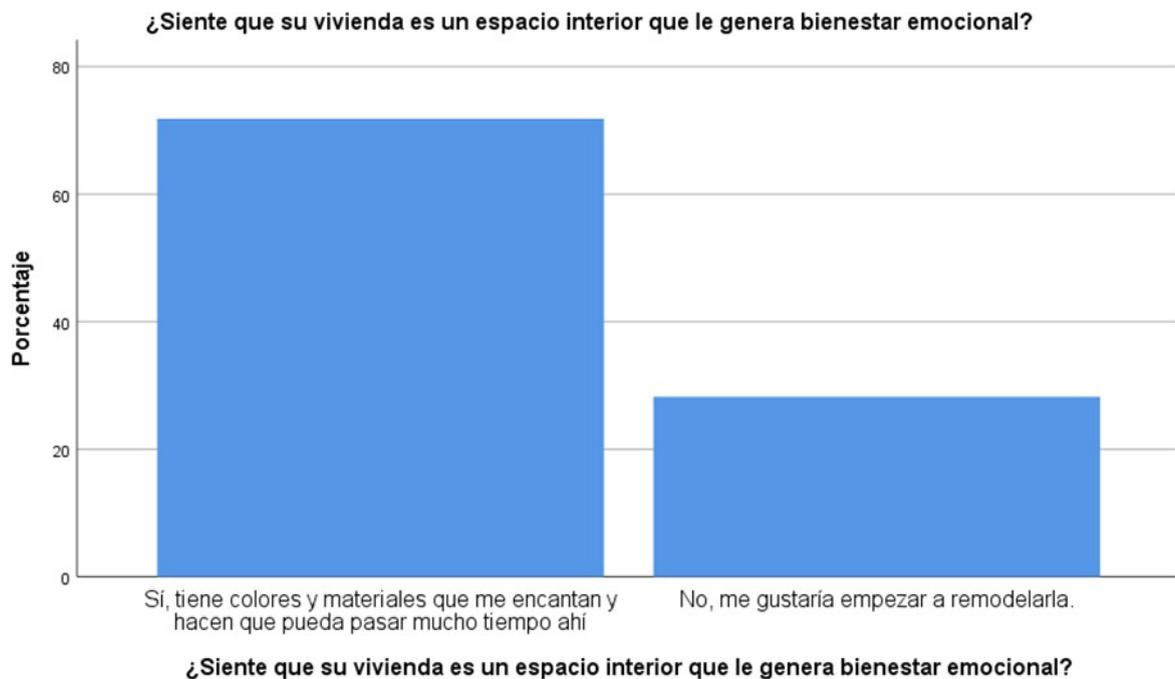


Figura 12. Gráfico de barras décima pregunta

Resultados pregunta 10: Según lo que indicaron los encuestados, el 71,1% consideran que en sus espacios sí hay colores y materiales que les agradan, por lo que pueden estar mucho tiempo en casa; por consiguiente, el 28,9% prefiere empezar a remodelarla, ya que sienten que con diversas modificaciones interiores pueden mejorar su estilo de vida a nivel personal, profesional y social.

4.2. Discusión de Resultados

Según las respuestas que pudieron brindar los encuestados en la investigación, se pudo deducir que, el buen diseño de un espacio residencial e interior puede llegar a transmitir diversas emociones y sentimientos al usuario.

Con base en el nuevo instrumento de medición que fue la psicogeografía, las personas pudieron dar a conocer sus diferentes perspectivas respecto al diseño y lo que este les aporta a nivel emocional, dependiendo de qué tan funcional sea dicho ambiente.

Es por ello que se llegó a la conclusión de que esta herramienta cumple un gran rol en el bienestar y equilibrio de las personas, ya que puede abarcar temas de iluminación, buena elección de materiales y acabados, ubicación, etc. logrando influir notoriamente en el estado anímico de los usuarios; por ejemplo, si un ambiente no está bien diseñado y no utiliza diversos mecanismos para obtener un espacio agradable, el usuario se sentirá agobiado, triste, cansado o desmotivado; en cambio, si dicho espacio tiene una buena ubicación, un buen uso de materiales, colores que aporten calidez, mobiliario funcional, entre otros, la persona se sentirá más tranquila, cómoda y creativa, teniendo así un mejor desempeño en su vida personal, laboral y social.

Gracias a los resultados obtenidos, se ha concluido que la salud mental y el bienestar emocional es realmente importante, ya que ayuda a que la sociedad tenga una mejor calidad de vida, además de lo fundamental que es poder conocer las diferentes emociones que una persona pueda atravesar en distintas etapas y según las respuestas de los encuestados esto se valida.

4.3. Recomendaciones

- Investigar el uso de la psicogeografía en espacios comerciales, dando énfasis a una buena experiencia de compra y servicio, y transmitiendo al usuario diferentes sensaciones que logren crear un buen vínculo con la empresa.
- Crear una nueva línea de investigación que contemple el uso de la psicogeografía en espacios interiores para personas con discapacidad física.

- Profundizar el análisis del buen manejo de diseño interior teniendo como enfoque principal usuarios con trastornos mentales o depresión.
- Ya que esta investigación está contemplando usuarios que oscilan entre los 20 a 35 años, se sugiere tener como muestra a adultos mayores, ya que al igual que los niños, pueden llegar a tener una perspectiva diferente y especial, pudiendo tal vez llevar una mejor calidad de vida.
- Los arquitectos y diseñadores, al inicio del proceso de diseño pueden realizar un estudio previo como base sobre las herramientas que se necesitan para el buen funcionamiento de un espacio, basándose en los principios de la psicogeografía. Si se tomara en cuenta esta recomendación los usuarios podrían sentirse desde un principio en un espacio pensado específicamente para su bienestar y comodidad; y evitarían que a largo plazo se sientan inconformes en el espacio que han elegido para pasar la mayor parte del tiempo.

Referencias

- Cucarella, M. S. P. (2013). Bienestar emocional, imagen corporal, autoestima y sexualidad en mujeres con cáncer de mama (Doctoral dissertation, Universitat de València, Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos).
- Díaz Robredo, L. A., & Robles Sánchez, J. I. (2011). Estabilidad emocional y cortisol como factores diferenciadores de la fibromialgia. *Sanidad Militar*, 67(1), 11-17.
- Espinoza Castillo, C. B., & Real Ávila, E. D. (2021). Aplicación de la psicogeografía como una herramienta expresiva en espacios interiores (Bachelor's thesis, Universidad del Azuay).
- Ferrandis, E. F. (2009). La medición de la comodidad en enfermeras y pacientes oncológicos. *REDUCA (Enfermería, Fisioterapia y Podología)*, 1(2).
- García Hernández, J.A., & López Pina, P. (1998). Empresa y entorno. Cuadernos de Turismo.
- Gracia, E., Vidal-Sellés, N., & Martínez-Tur, V. (2016). Análisis de las características de estabilidad emocional en hombres y mujeres. *Psychologica*, 59(2), 137-147.
- Naula Maliza, E. A. (2018). Funcionalidad de los espacios interiores de la vivienda social en Ecuador (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato. Facultad de Diseño, Artes y Arquitectura. Carrera de Diseño de Espacios Arquitectónicos.).
- Nawas, M. M. (1971). El estilo de vida. *Revista latinoamericana de psicología*, 3(1), 91-107.
- Otero, M. R. (2006). Emociones, sentimientos y razonamientos en Didáctica de las Ciencias. *Revista electrónica de investigación en educación en ciencias*, 1(1), 24-53.
- Piña, J., & Rivera, B. (2006). Psicología de la salud: algunas reflexiones críticas sobre su qué y su para qué. *Universitas Psychologica*, 5(3), 669-679.

- Rahimi, N., & Dabagh, A. M. (2018). Estudio del efecto mental del color en la arquitectura interior de los espacios de hospital y su efecto sobre la tranquilidad del paciente. *Revista científica del Amazonas*, 1(1), 5-20.
- Solís Cazar, C. D. (2015). La importancia del diseño interior en el desempeño laboral en el área administrativa de la empresa privada Halley Corporación de la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis).
- Tuszynska-Bogucka, W., Kwiatkowski, B., Chmielewska, M., Dzienkowski, M., Kocki, W., Pelka, J., ... & Galkowski, D. (2020). The effects of interior design on wellness—Eye tracking analysis in determining emotional experience of architectural space. A survey on a group of volunteers from the Lublin Region, Eastern Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 27(1).

Anexos

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	14 11 2021
Validador	Karla Lozano
Cargo e institución donde labora	PROYECTISTA / DELASTUDIO SAC
Instrumento a validar	ENCUESTAS / INVESTIGACIÓN DE DATOS
Objetivo del instrumento	analizar que ocurre con el bienestar y equilibrio emocional en los
Autor(es) del instrumento	Martha Macedo y Andrea Arenas espacios interiores

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.		X		
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir lo componentes de la variable.		X		
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.		X		
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos técnicos de la variable.		X		
ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.		X		
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.		X		
TOTAL					

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 0,0$$

Karla Lozano
 NOMBRE DE VALIDADOR

Arg. Karla Lozano

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	14 11 2021
Validador	Maria Emma Hernández Avarza
Cargo e institución donde labora	Psicóloga - consulta particular
Instrumento a validar	Encuestas - recolección de datos
Objetivo del instrumento	Analizar que ocurre con el bienestar y equilibrio emocional en los espacios interiores.
Autor(es) del instrumento	Andrea Arenas y Martha Macedo

II. Criterios de validación del instrumento

Revisar cada ítem del instrumento de recolección de datos y marcar con una equis (X) según corresponda a cada uno de los indicadores de la ficha teniendo en cuenta:

1	Deficiente (D)	Si menos del 30% de los ítems cumplen con el indicador
2	Regular (R)	Si entre el 31% y 70% de los ítems cumplen con el indicador
3	Buena (B)	Si más del 70% de los ítems cumplen con el indicador

Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			X	
SUFICIENCIA	Los ítems son suficientes en cantidad para medir lo componentes de la variable.			X	
OBJETIVIDAD	Los ítems se expresan en comportamientos y/o acciones observables y verificables.			X	
CONSISTENCIA	Los ítems se han formulado en concordancia a los fundamentos técnicos de la variable.			X	
ORGANIZACIÓN	Los ítems están secuenciados y distribuidos de acuerdo a dimensiones.			X	
CLARIDAD	Los ítems están redactados en un lenguaje entendible para los participantes de la investigación.			X	
FORMATO	Los ítems están escritos respetando aspectos técnicos gramaticales.			X	
ESTRUCTURA	El instrumento cuenta con instrucciones, consignas, opciones de respuesta bien definidas.		X		Creo que al principio de la encuesta deben ir las instrucciones para responder y quizá explicar brevemente de que se trata la misma.
TOTAL					

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 0,66$$

Maria Emma Hernández Avarza
 NOMBRE DE VALIDADOR