ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

LA INFLUENCIA DEL NEUROINTERIORISMO PARA REDUCIR EL ESTRÉS LABORAL EN JÓVENES INDEPENDIENTES DE LIMA METROPOLITANA.

Tesis para obtener el titulo profesional Licenciado en Arquitectura de Interiores

AUTORES:
YAMILETH XIOMARA MAYURI RAMIREZ
(ORCID: 0000-0003-0891-1979)

VERONICA LUCIA RUIZ ECHEVARRIA
(ORCID: 0000-0001-8462-5347)

Asesor
JONATAN FREDDY SAYAN CHUMBIRIZO
(ORCID: 0000-0002-3436-5249)

Lima-Perú
2024

PAPER NAME

Trabajo de investigaci%C3%B3n - Titulaci%C3%B3n Ver%C3%B3nica Ruiz y Xiomara Mayuri.pdf

AUTHOR

-

WORD COUNT

12196 Words

CHARACTER COUNT

70331 Characters

PAGE COUNT

75 Pages

FILE SIZE

3.2MB

SUBMISSION DATE

Jun 16, 2024 12:36 AM GMT-5

REPORT DATE

Jun 16, 2024 12:37 AM GMT-5

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

- 12% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 11% Submitted Works database

Excluded from Similarity Report

- Bibliographic material
- Quoted material

Tabla de contenido

Resumen 7

Abstract 8

Capítulo I: El Problema 9

1.1. Planteamiento del Problema 9

1.2. Preguntas de investigación 12

1.2.1. Pregunta general……12

1.2.2. Preguntas específicas……..12

1.3.Objetivos de Investigación 13

1.3.1. Objetivo general……..13

1.3.2. Objetivos específicos……..13

Capítulo II: Marco Teórico 14

2.1. Mapa de Literatura 14

2.2. Antecedentes de Investigación 15

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica 19

2.3.1. Neurointeriorismo……...19

2.3.2. Diseño……19

2.3.3. Psicología de Color……19

2.3.4. Iluminación……19

2.3.5. Materialidad……20

2.3.6. Mobiliario……...20

2.3.7. Elementos Naturales……...20

2.3.7.1. Vegetación……..20

2.3.8. Estrés Laboral…….21

2.3.9. Psicología……21

2.3.10. Estado Emocional…….21

2.3.11. Estado Cognitivo……..22

2.3.12. Salud física……22

2.3.13. Comportamiento……...22

Capítulo III: Metodología 23

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo 23

3.2. Diseño de Investigación 24

3.3. Operacionalización de Variables 25

3.4. Consentimiento Informado 28

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos 28

Capítulo IV: Resultados 31

4.1. Análisis de Resultados 31

4.1.1. Presentación de resultados gráficos……32

4.1.2. Presentación de resultados en tablas……...43

4.2. Discusión de Resultados 49

4.3. Recomendaciones 51

Referencias……...57

Anexos 64

Lista de Tablas

Tabla 1 *Variable dependiente: Estrés laboral ……..25*

Tabla 2 *Variable independiente: Neurointeriorismo ……26*

Tabla 3 *Incapacidad de concentración de los participantes dentro del espacio ……43*

Tabla 4 *Importancia de diseñar el hogar para mejorar el bienestar y productividad ……..43*

Tabla 5 *Opinión sobre el diseño de un espacio interior que beneficie al estado de ánimo más allá de lo estético ……..44*

Tabla 6 *Importancia del color para la conducta humana ……..45*

Tabla 7 *Colores que brindan concentración y buen estado de ánimo en el hogar ..45*

Tabla 8 *Opinión sobre la importancia de la iluminación artificial dentro de los espacios ……46*

Tabla 9 *Opinión sobre la importancia de la luz natural en espacios interiores ……..47*

Tabla 10 *Aplicación de muebles ergonómicos ……47*

Tabla 11 *Elementos naturales que benefician al bienestar personal ……..48*

Lista de Figuras

Figura 1 *Mapa de literatura de los principales aspectos del Estrés Laboral y del Neurointeriorismo ……14*

Figura 2 *Mapa de literatura de la psicología y del diseño en torno al Estrés Laboral y el Neurointeriorismo……15*

Figura 3 *Rango de edades de los encuestados ……32*

Figura 4 *Áreas de Lima Metropolitana donde viven los encuestados ……32*

Figura 5 *Estado activo laboral de los encuestados……33*

Figura 6 *Modos de vida de los encuestados……33*

Figura 7 *Niveles de estrés resultantes del "Test de Estrés Laboral" ……34*

Figura 8 *Actitudes que presentan los participantes después de un día laboral……35*

Figura 9 *Aspectos que no ayudan a concentrarse o estar estable emocionalmente dentro del hogar ……36*

Figura 10 *Estrategias de diseño que ayudan a los participantes a estar estables y puedan concentrarse a realizar sus actividades cotidianas en el hogar……37*

Figura 11 *Necesidades importantes del diseño del hogar de los encuestados para reducir el estrés laboral ……38*

Figura 12 *Materiales y acabados que transmiten calma y tranquilidad en el hogar……39*

Figura 13 *Espacios del hogar con diseño de mobiliario……40*

Figura 14 *Muebles esenciales para la comodidad del hogar ……41*

Figura 15 *Importantes espacios del hogar con elementos naturales ……42*

Figura 16 *Visualización del interior de una sala…… ……51*

Figura 17 *Visualización del centro de TV y escritorio en sala…… ……52*

Figura 18 *Visualización del interior de una cocina…… ……53*

Figura 19 *Visualización de terraza…… ……54*

Figura 20 *Visualización de dormitorio…… ……55*

Resumen

Actualmente, se está preocupando mucho más por la salud metal de cada uno. Un factor que afecta a la salud mental es el estrés laboral, el cual afecta al ser humano tanto mental como físicamente. En Lima Metropolitana, los jóvenes trabajadores e independientes sufren de este estrés, causado por la presión y sobrecarga laboral, poco apoyo de supervisores y compañeros, respondiendo con una actitud poca productiva, desanimo y ansiedad luego de su jornada laboral.Mediante esta investigación se presenta al Neurointeriorismo, un enfoque de diseño interior que aplica técnicas y estrategia inclinándose por el bienestar personal que el aspecto estético. Es por ello que se plantea como objetivo principal implementar las técnicas del Neurointeriorismo para reducir el estrés laboral en jóvenes independientes en Lima Metropolitana, mediante un modelo de diseño en una vivienda para que los jóvenes puedan aplicarlos en sus espacios, permitiendo combatir, a partir de la carrera de Arquitectura de Interiores, a disminuir el estrés laboral.

La metodología utilizada es el estudio de caso, con un alcance transversal y un enfoque cuantitativo, desarrollando un estudio del tema, permitiendo elegir una muestra determinada para realizar un test y encuestas relacionadas al tema, analizando los resultados mediante el proceso de tabulación, e interpretando gráficos y estadísticas.

Los principales resultados que se obtuvieron ayudaron a confirmar que sí existe el estrés laboral en los jóvenes independientes, a saber las necesidades y conformidades dentro de su hogar y la confirmación de los encuestados por el diseño de interior y ciertas técnicas del Neurointeriorismo que ayuda a disminuir el estrés laboral. De esta manera, se concluye que el Neurointeriorismo reduce el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana comprendiendo sobre su salud mental y el cambio de enfoque del diseño de interior, el cual se preocupa por el bienestar personal en la viviendo donde se vive cada día.

Palabras clave: Estrés laboral, Salud mental, Neurointeriorismo, Bienestar, Diseño.

Abstract

Currently, there is much more concern about everyone's mental health. One factor that affects mental health is work-related stress, which impacts humans both mentally and physically. In Metropolitan Lima, young workers and freelancers suffer from this stress, caused by pressure and work overload, little support from supervisors and colleagues, responding with a low productivity attitude, discouragement, and anxiety after their workday. Through this research, Neurointeriorism is presented, an interior design approach that applies techniques and strategies leaning more towards personal well-being than aesthetic aspects. Therefore, the main objective is to implement Neurointeriorism techniques to reduce work-related stress in young freelancers in Metropolitan Lima, through a design model for a home so that young people can apply them in their spaces, allowing from the Interior Architecture career to reduce work-related stress.

The methodology used is the case study, with a cross-sectional scope and a quantitative approach, developing a study of the subject, allowing the selection of a determined sample to conduct a test and surveys related to the subject, analyzing the results through the tabulation process, and interpreting graphs and statistics.

The main results obtained helped confirm that work-related stress does exist among young freelancers, understanding their needs and comfort within their home, and the confirmation from the respondents about interior design and certain Neurointeriorism techniques that help reduce work-related stress. Thus, it is concluded that Neurointeriorism reduces work-related stress in young freelancers in Metropolitan Lima by understanding their mental health and changing the focus of interior design, which cares about personal well-being in the home where one lives every day.

Keywords: Work-related stress, Mental health, Neurointeriorism, Well-being, Design.

|

Capítulo I: El Problema

En el siguiente capítulo, empezaremos presentando la visión panorámica de la variable dependiente, es decir estrés laboral, la relación con la variable independiente como solución que es el Neurointeriorismo y la muestra determinada que serían los jóvenes independientes. Asimismo, se plantean los principios del Neurointeriorismo con el fin de transformar espacios donde los jóvenes puedan conectar con su entorno y puedan mejorar su bienestar mental. Finalmente, se propone la pregunta y el objetivo general que guiará la investigación en los siguientes capítulos.

1.1. Planteamiento del Problema

El estrés es una fase de intranquilidad y angustia ocasionado por una complicada circunstancia, el cual todos los seres humanos sufren en diferentes niveles. El estrés se le considera como un notable problema en aumento comprometiendo el bienestar del ser humano a responder de un modo que perjudica su confort y tranquilidad (OMS, 2023).

El estrés que no tiene un control apropiado puede llegar a ocasionar repercusiones nocivas para la salud física y empeorando las existentes enfermedades que tiene la persona (Vidal, 2019).

Dentro de esta fase del estrés existe una relación entre el ser humano y el entorno, las cuales se influyen entre sí. Se puede determinar que la causa crucial del estrés es de qué manera el ser humano recibe y contesta a los distintos sucesos que pasan a su alrededor (Lazarus y Folkman, 1986, como se citó en Vidal, 2019).

De acuerdo con la OMS (2020), el estrés laboral es una reacción de las personas ante demandas y presiones en el trabajo que exceden sus capacidades, desafiando su habilidad para manejarlas, sin desempeñarse de manera óptima. Este tipo de estrés puede surgir en

diversas situaciones laborales, pero se intensifica cuando los empleados no tienen apoyo de sus supervisores y colegas, así como una falta de control de sus tareas.

Con respecto a la muestra de esta investigación, el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática (2015), reporta que Lima Metropolitana es el departamento del Perú con más población jóven, entre los 15 y 29 años, teniendo un total de más de dos millones seiscientos cuarenta y seis mil personas. Dentro de esta cifra, más del 75% se encuentra trabajando en sectores de servicio y comercio (INEI, 2015).

Dentro del ambiente laboral, el joven trabajador se caracteriza por ser cada vez más severo por sus capacidades profesionales (De la barra, 2013). Se preocupan por obtener títulos profesionales, postgrados y MBA debido a la alta competitividad que existe en el mundo empresarial (Castañeda, 2015).

Se le considera al joven peruano con un alto perfil profesional como aquel que demuestra en su jornada laboral estrategias o soluciones para resolver problemas de trabajo, tener desafíos profesionales, compañerismo, empatía, comunicación, etc. Sin embargo, hay algunos jóvenes trabajadores que no tienen estas aptitudes desarrolladas, causando malestar y ansiedad, es decir, estrés laboral (Castañeda, 2015). Además, otros factores que generan estrés laboral son los enfrentamientos entre colegas y poca colaboración entre los miembros de la empresa (Redacción Gestión, 2017).

Se dice que el 70% de trabajadores peruanos padecen de estrés laboral, tomando en cuenta a los jóvenes trabajadores a partir de los 25 años que tienen mayores obligaciones (Redacción Gestión, 2017).

Este estrés afecta la condición mental de la persona, teniendo como consecuencias emocionales, cognitivos, fisiológicos, de comportamiento y en la salud (Smith et al, 2020, como se citó en Buitrago et al., 2021).

Estas consecuencias conllevan a que el joven trabajador tenga un menor rendimiento laboral y malos estados de salud. Es por ello que es fundamental darle importancia a esta problemática para poder prever lo antes posible, alcanzar una buena salud física y mental, y tener un mejor control y desempeño profesional (Hernández et al, 2020, como se citó en Buitrago. et al., 2021).

En el Perú, el 78% de los trabajadores experimentan como consecuencia el síndrome de Burnout, cifra que supera el total de porcentaje registrado en el año 2022. Esta problemática que aparece como respuesta que da el trabajador frente a la sobrecarga laboral, puede manifestarse en distintas formas como falta de energía y cansancio extremo, falta de concentración y agotamiento emocional (Chávez, 2023).

Los resultados del 70% de peruanos encuestados que sufren del estrés laboral, indica que hay varias causas principales entre ellos un 27% de colaboradores que se han quedado desempleados y un 18% por las distintas funciones y presión. Según la psicóloga Antonella Galli, una de las consecuencias es cuando no se respeta el horario de jornada establecido y tienden a extender las horas, causando problemas para dormir, ansiedad y depresión (Lizama, 2021).

El diseño de interiores influye en la salud mental de quienes habitan estos espacios, por ello el neuro interiorismo se ha convertido en el principal enfoque. Esta tendencia va más allá de lo estético, si no que fomenta el bienestar mental y emocional en la actualidad, además de comprender cómo el diseño del entorno tiene un impacto en nuestro comportamiento. De esta manera, se busca llevar estos conocimientos a la práctica, transformando espacios con los principios y aplicaciones de esta tendencia para reducir el estrés laboral y la sobrecarga que se lleva, en espacios cotidianos como la vivienda en la que habitamos (Mendoza, 2024).

Los espacios que pasamos más tiempo son en las viviendas u oficinas, por ello el Neurointeriorismo reconoce que la relación entre la mente humana y el espacio puede resultar

complejo. Al tomar en cuenta el entorno, colores y elementos pueden influir en cómo nos podemos sentir, nos permite diseñar espacios teniendo en cuenta dichos factores para mejorar la eficiencia y bienestar en general. Está probado que contar con áreas verdes reduce el nivel de cansancio mental y estrés (Gasalla, 2024).

Finalmente, a partir de la problemática investigada, surge la propuesta de aplicar los principios del Neurointeriorismo en viviendas de jóvenes independientes, mediante estrategias relacionadas a la Arquitectura de Interiores, como iluminación, aplicación de materiales, texturas, colores, mobiliarios, entre otros. Mediante esta forma, se podrá alcanzar el objetivo de reducir el estrés laboral, que acumulan día a día, y puedan hacer de su vivienda un espacio que contribuya con su bienestar físico y mental.

1.2. Preguntas de investigación

1.2.1. Pregunta general

¿De qué manera el Neurointeriorismo reduce el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana?

1.2.2. Preguntas específicas

1. ¿Cuáles son las necesidades de los jóvenes independientes de Lima Metropolitana para reducir el estrés laboral?
2. ¿Cuáles son las técnicas del Neurointeriorismo que ayudarán a reducir el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana?
3. ¿Cuál es el impacto al aplicar el Neurointeriorismo para reducir el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana?

1.3. Objetivos de Investigación

1.3.1. Objetivo general

Implementar las técnicas del Neurointeriorismo para reducir el estrés laboral en jóvenes independientes en Lima Metropolitana.

1.3.2. Objetivos específicos

1. Identificar las necesidades de los jóvenes independientes de Lima Metropolitana para reducir el estrés laboral.
2. Detectar las técnicas del Neurointeriorismo para reducir el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana.
3. Determinar el impacto al aplicar el Neurointeriorismo para reducir el estrés laboral en los jóvenes independientes de Lima Metropolitana.

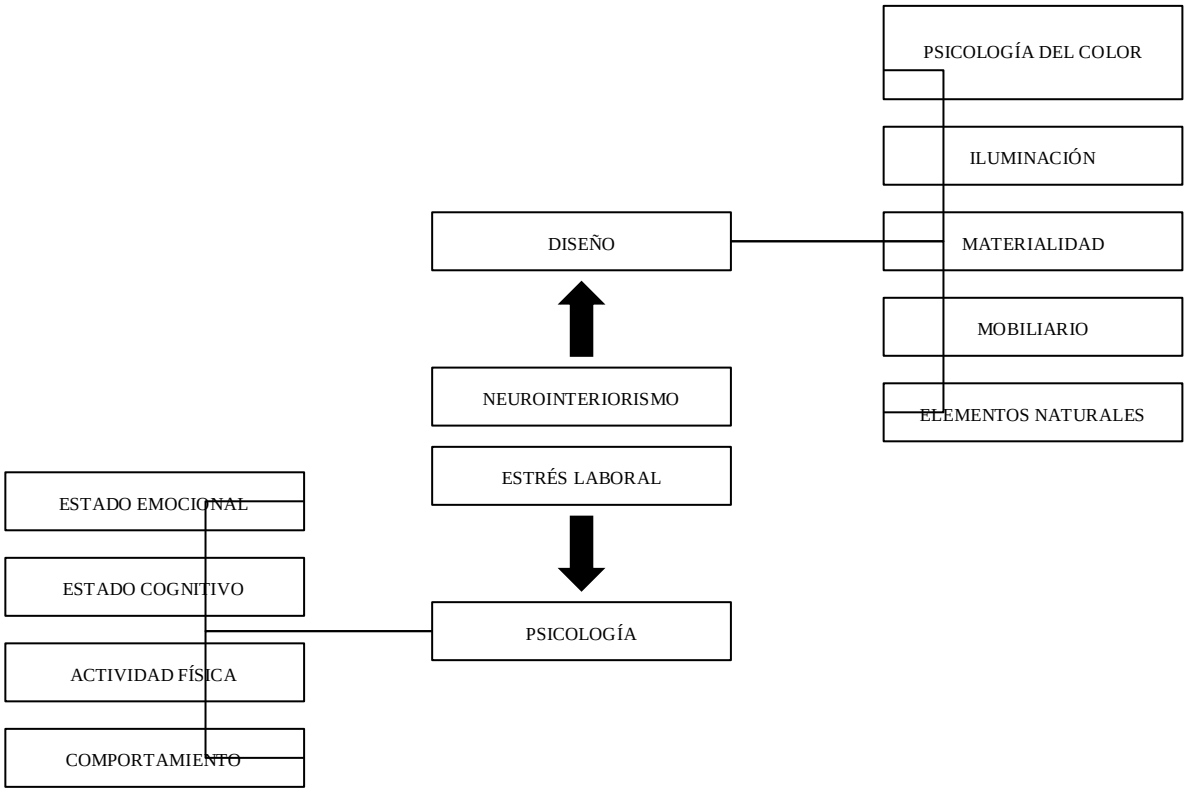
Capítulo II: Marco Teórico

En este capítulo, se presenta el mapa de literatura que nos permite componer una representación esquemática que nos ayudará a la organización de ideas y revisar de manera ordenada y metódica las publicaciones relevantes a las variables de estudio. Luego, se presentan los antecedentes que nos permitirá ver los estudios y resultados que se realizaron en base a las variables de estudio, siendo los principales referentes para argumentar en nuestra investigación. Por último, se desarrollará la perspectiva teórica que nos permite entender y evidenciar las variables de estudio.

2.1. Mapa de Literatura

Figura 1

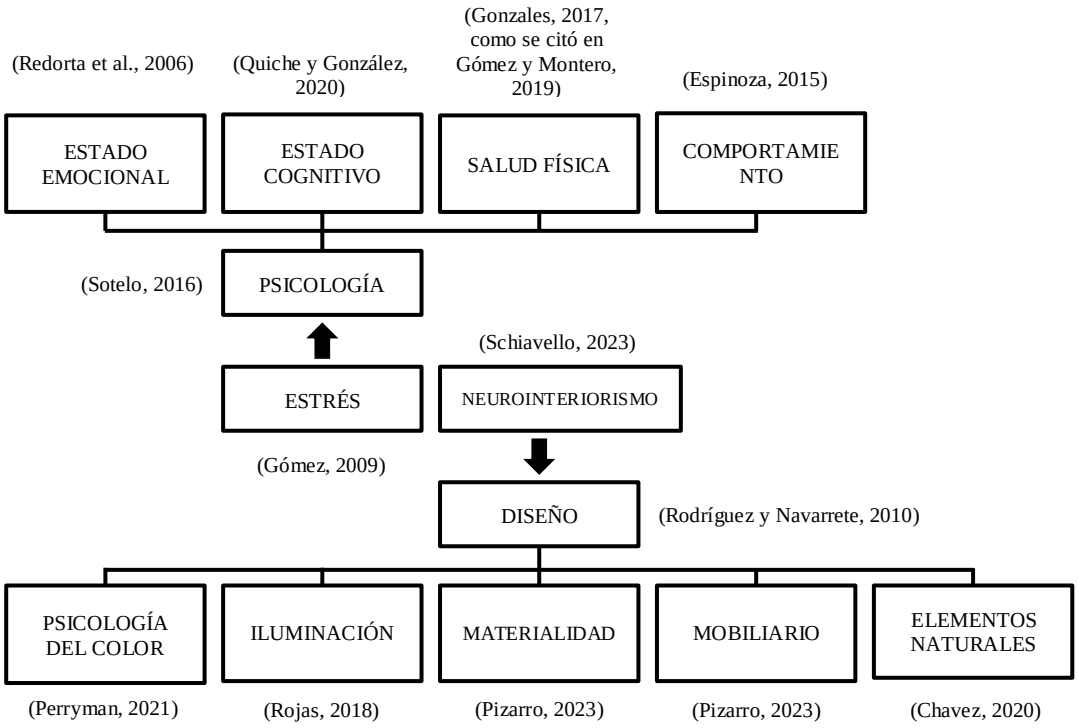
Mapa de Literatura de los principales aspectos del Estrés Laboral y del Neurointeriorismo



Nota. Creación propia. La Figura 1 muestra los principales aspectos de Estrés laboral y Neurointeriorismo.

Figura 2

Mapa de literatura de la psicología y del diseño en torno al Estrés Laboral y el Neurointeriorismo



Nota. Creación propia. La Figura 2 muestra los autores que aportan información relevante para entender el Estrés Laboral y Neurointeriorismo.

2.2. Antecedentes de Investigación

Schiavello (2023) en su trabajo de investigación "El interior nos puede sanar", de la Universidad Abierta Interamericana de Buenos Aires-Argentina, para optar el título de Licenciatura de Diseño de Interiores, la autora propuso como objetivo evidenciar que los espacios interiores pueden afectarnos de varias maneras, de acuerdo al diseño del espacio podemos sentir y comportarnos de distintas formas. Asimismo, empleando recursos de interiorismo y neuroarquitectura se generaría espacios que nos ayuden a mejorar nuestro bienestar físico y mental. Se empleó como muestra el Hospital Infanto Juvenil Carolina Tobar Garcia, un hospital neuropsiquiátrico de Buenos Aires, Argentina, utilizando un tipo de

investigación no experimental, con el fin de remodelar el cuarto piso a través de la Neuroarquitectura e interiorismo para crear espacios acogedores y saludables para los pacientes y el personal. La autora presentó conclusiones que permiten comprender que se puede lograr humanizar un espacio cotidiano para ayudar a mejorar la salud mental y física del usuario. Con el talento de los diseñadores de interiores, no solo se debe pensar en lo estético o visual, sino también generar el diseño del espacio relacionándolo con los demás sentidos que ayuden a aportar a nuestra salud y bienestar. Esta investigación permitió entender la importancia del Neurointeriorismo, identificando sus criterios o recursos relacionados a los sentidos y a la memoria del ser humano, para crear espacios sensoriales y agradables.

Cevallos (2018) en su trabajo de titulación previo al grado de Diseñador de Interiores "Diseño de espacios lúdicos aplicados a vivienda para personas con trastorno de ansiedad generalizada", de la Universidad del Azuay de Cuenca-Ecuador, planteó como objetivo realizar un modelo de diseño de un espacio interior que ayude a pacientes que viven solos y tienen trastorno de ansiedad generalizada, teniendo como muestra a una persona con trastorno de ansiedad generalizada que vive en una vivienda con condiciones inadecuadas. El autor utilizó como método de investigación no experimental, logrando una propuesta que transforma a la vivienda de la muestra con criterios de interiorismo (funcionalidad, ergonomía, tecnológico, materialidad, vegetación), sensitivos y de control de iluminación, concluyendo la importancia de tener una matriz que oriente a realizar la propuesta de diseño del departamento planteado, aplicando criterios expresivos, funcionales y tecnológicos. A través de este diseño, se lograron soluciones en el espacio para controlar el trastorno de ansiedad generalizada. En esta tesis, se identificó que aplicando estos criterios relacionados con el interiorismo y la psicología puede transformar un espacio a beneficio de controlar o reducir ciertas condiciones como el estrés en el usuario.

Becerra (2017) en su tesis “Arquitectura como herramienta terapéutica en el campo de la salud mental”, de la Universidad de Chile, Facultad de Arquitectura y Urbanismo, para optar el título profesional de Arquitectura, tuvo como objetivo principal analizar ciertas tácticas arquitectónicas, dentro de ellas referentes al diseño interior, para plantear una intervención clara de arquitectura, ayudando al tratamiento de salud mental. Utilizando un diseño de investigación de tipo cualitativo y descriptivo, el autor obtuvo como conclusión que el ser humano tiene una conexión con el entorno físico y que algunas alteraciones como la depresión o ansiedad tiene relación con el día a día del usuario, es por ello que pueden tratarse con la ayuda del diseño espacial. Se resaltan ciertas estrategias de diseño de interiores que pueden mejorar el bienestar del usuario, entre ellos el uso del color, materialidad, iluminación, arte curativo, dimensión de ambientes, reducción del ruido y vegetación.

Bessa (2022) en su trabajo final de investigación “Neuroarquitectura aplicada a ambientes residenciales: Anteproyecto de arquitectura interior para una residencial unifamiliar Natal/RN”, del Centro Universitario de Rio Grande del Norte, Natal-Brasil, para obtener el título de Arquitecto y Urbanista, la autora planteó el objetivo entender los espacios domésticos en relación con la vida del ser humano, y cuáles son los efectos en el bienestar físico y mental. Asimismo, sintetizar cómo la Arquitectura de Interiores puede cambiar las conductas y sentimientos del usuario, aplicando conocimientos en Neuroarquitectura que se conectan con el espacio residencial, influyendo en los 5 sentidos humanos. Se utilizó un diseño de investigación no experimental considerando como muestra de estudio una vivienda unifamiliar ubicada en el estado de Río Grande del Norte de Natal-Brasil, como propuesta del proyecto de renovación. La autora concluyó que gracias a las estrategias de Neuroarquitectura investigadas, se puede proporcionar una arquitectura interior más humana, uniendo al usuario con el espacio donde vive diariamente y brindándole una mejor calidad de vida. En este trabajo de investigación se rescata cómo se implementan los recursos de la

Neuroarquitectura y Neurointeiorismo en un proyecto de renovación presentado en planos arquitectónicos y vistas 3D, aplicando el confort, colores, iluminación, ventilación, ambientación y diseño biofílico, teniendo como resultado la importancia de estos principios que crea ambientes multisensoriales y así obtener bienestar de vida.

Cáceres (2022) en su proyecto de innovación "Improvement App: Adaptación biofílica del espacio" de la Pontificia Universidad Javeriana, Facultad de Arquitectura y diseño, de Bogotá-Colombia. La autora tuvo como objetivo proponer en viviendas existentes estrategias de diseño interior como el biofílico para que aumente la relación entre el humano y la naturaleza y así reducir el estrés y tener una mejor calidad de vida. Utilizando una investigación teórico-conceptual, tuvo como muestra una usuaria mujer de 89 años para probar el prototipo de Improvement App, una herramienta que ofrece estrategias personalizadas de diseño biofílico para transformar la vivienda que carece de naturaleza y fortalecer la relación con el ser humano. Tras la prueba del prototipo, se tuvo como conclusión que el App sirve como solución al alcance de cualquiera para integrar la naturaleza en viviendas con menos presencia de esta, permitiendo un mejor estado emocional de los usuarios, reduciendo el estrés y tener una experiencia única con una buena calidad de vida en sus hogares. De esta investigación se toma en consideración la importancia de una de las estrategias de diseño interior, el cual es el diseño biofílico, que permite al ser humano un método para reducir el estrés en el interior de sus viviendas. Al tener la presencia de la naturaleza dentro de los hogares de los usuarios, permite tener una relación única y atención con los elementos naturales, que le da un carácter al interior de la vivienda y a la vez ayuda al estado anímico del propietario.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

2.3.1. Neurointeriorismo

Este enfoque de diseño permite comprender cómo el espacio influye en los procesos mentales, comportamientos y emociones de la persona. El Neurointeriorismo se avoca crear espacios confortables que fomenten el bienestar y la recuperación de la salud a través de distintas técnicas tomando en cuenta que cada espacio creado debe ser basados en el individuo para ayudar tanto a nivel físico como mental (Schiavello, 2023).

2.3.2. Diseño

Es el arte de planificar y organizar el espacio para generar diversos ambientes, los cuales deben adecuarse a las funciones específicas de las actividades que se realizarán en ellos. La creación de estos ambientes se lleva a cabo mediante el uso de diversos elementos que permiten adaptar el espacio a las necesidades del usuario. Estos elementos incluyen la iluminación, el color, las formas, los materiales y acabados, los accesorios, las telas y el mobiliario (Rodríguez y Navarrete, 2010).

2.3.3. Psicología de Color

Analiza los efectos que los colores pueden producir sobre el ser humano a lo largo de nuestras vidas de forma inconsciente. El color es una herramienta útil más allá de lo atractivo, ya que puede ayudar, guiar y conectar personas, objetos (Perryman, 2021).

2.3.4. Iluminación

La luz natural, al ser fácilmente accesible para los espacios interiores, facilita un significativo ahorro energético y beneficia al medio ambiente, promoviendo así el uso responsable de los recursos no renovables. En el ámbito del diseño, se emplea para realzar los

espacios intervenidos y cumplir con las expectativas de las personas, asegurando que la luz natural brinda ventajas psicológicas para la salud y el bienestar de los individuos (Rojas, 2018).

2.3.5. Materialidad

Los materiales de acabados son parte del conjunto de diseño que es utilizado a partir de elementos arquitectónicos para transformar y definir el espacio. Estas pueden trabajar como revestimientos de techo, piso y paredes, teniendo en cuenta la selección de cada una de ellas de acuerdo al contexto, se puede tratar dentro de un espacio de sala, habitación y entre otros. De acuerdo a esto los materiales de acabado desempeñan un rol importante en la creación de un espacio interior, junto al mobiliario (Pizarro, 2023).

2.3.6. Mobiliario

Los mobiliarios brindan una transformación de formas, colores, texturas y escala entre un espacio interior y el individuo. Haciendo que estos espacios sean habituales al aportar comodidad, confort y facilitar las actividades cotidianas que se realizan. Es de esta forma que además de proyectar una buena distribución también es importante que exista una armonía entre los elementos. (Pizarro, 2023).

2.3.7. Elementos Naturales

2.3.7.1. Vegetación

Las plantas desempeñan un papel crucial en el diseño del paisaje. Se ha observado que su uso ayuda a reducir el ruido, estabilizar las temperaturas cálidas, y definir y estructurar la apariencia de los espacios verdes. Además, proporcionan sombra, altura, y encuadran vistas, entre otras funciones, lo que genera efectos positivos en el entorno (Chavez, 2020).

2.3.8. Estrés Laboral

Este factor psicosocial implica una relación de estímulo-respuesta, donde el estrés se presenta como una reacción negativa del individuo frente a la interacción continua con su entorno. En el ámbito laboral, hay varios elementos que pueden causar estrés, incluyendo condiciones físicas y aspectos ergonómicos. Factores como las crecientes demandas de productividad y la pérdida de control sobre el propio trabajo están poniendo en riesgo la salud física y mental de los empleados (Gómez, 2009).

2.3.9. Psicología

Es una de las disciplinas más complicadas, debido a que se aborda desde múltiples sistemas y modelos, considerando la difícil que es la conducta humana y su relación con los procesos cognitivos, afectivos y psicológicos. Se afirma que la psicología estudia científicamente el comportamiento humano en relación con las acciones y emociones, observando su manifestación externa. En otras palabras, examina cómo las personas piensan, sienten y perciben para adaptarse al entorno que los rodea (Sotelo, 2016).

2.3.10. Estado Emocional

Se define por la manera en que el ser humano experimenta el mundo, surgiendo de las sensaciones que nuestras emociones generan en el cerebro. Esto lleva a una respuesta neurofisiológica, puesto que el cerebro descifra la información y ajusta el cuerpo para reaccionar. Según este proceso, las emociones afectan nuestros pensamientos y acciones, y pueden ser positivas o negativas dependiendo del bienestar o malestar que nos causen. (Redorta et al., 2006).

2.3.11. Estado Cognitivo

La cognición es la capacidad del ser humano para enfocarse, adquirir conocimientos y retener información, formular y solucionar problemas, y reconocer el entorno de manera adecuada. Es la habilidad de procesar información basada en la percepción y la experiencia. (Quiche y González, 2020).

2.3.12. Salud Física

Se encuentra relacionada con la actividad física que consiste en la ejercitación con el objetivo de obtener beneficios que facilitaran una perspectiva de bienestar al individuo, lo que a su vez tiene relación con la autoestima, autoconocimiento y además brindará la posibilidad que el ser humano tenga un mejor desempeño en las actividades cotidianas de cualquier ámbito. (Gonzales, 2017, como se citó en Gómez y Montero, 2019).

2.3.13. Comportamiento

Un comportamiento es un proceso físico, una respuesta del ser humano al entorno donde está. Esta respuesta no siempre es consciente, ya que también puede ser inconsciente, provocada por un estímulo externo. Las actitudes de las personas juegan un papel crucial, ya que influyen en sus comportamientos según lo que sienten. Por ejemplo, si una persona percibe su ambiente laboral como negativo, podría desarrollar una actitud desfavorable hacia él. Esta insatisfacción puede llevar a la intención de buscar otro trabajo o a una disminución en su rendimiento (Espinoza, 2015).

Capítulo III: Metodología

En este capítulo se presenta la parte operacional de la investigación, donde se determina la muestra, unidad de análisis y tipo de muestreo, se identifica el tipo de diseño de investigación, se realizan las tablas de operacionalización de variables, las cuales sirven como guía para desarrollar las preguntas de las encuestas que se realizará a la muestra. Finalmente, se explica que las encuestas se realizan con la confirmación de un consentimiento informado de los participantes, para finalmente con los resultados obtenidos y analizados, se conocen los lineamientos necesarios para evaluar el problema y proyectar un modelo de diseño utilizando el Neurointeriorismo como solución.

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

La muestra utilizada para la presente investigación fue constituida por 30 jóvenes, hombres y mujeres, entre 24-35 años, que hayan presentado estrés laboral, identificado

a través de un test llamado “Test de Estrés Laboral” brindado por la Psicóloga María Pía Salomón Mejía. Por último, nuestra muestra se encuentra viviendo de manera independiente y en zonas de Lima Metropolitana.

Se realizaron encuestas al público objetivo mencionado, con el fin de tener resultados las cuales nos ayudan a identificar las opiniones y las necesidades de los jóvenes independientes en sus viviendas para poder reducir el estrés laboral.

Por último, el tipo de muestreo que se empleó fue el no probabilístico por conveniencia, el cual permite al investigador seleccionar cuáles y cuántos serían los participantes convenientes para la muestra de la investigación, por criterio propio. Se caracteriza por ser una técnica accesible y de menor tiempo ya que no se necesita de un procedimiento de selección para la muestra (Parra y Vázquez, 2017).

3.2. Diseño de Investigación

Para el presente trabajo, se ha elegido el diseño de investigación estudio de caso, con un alcance transversal y un enfoque cuantitativo.

Según Jácome y López (2016) el estudio de caso comprende en la investigación de un tema específico, sustentada por varias fuentes de información que ayuden a resolver el objetivo del estudio. De esta forma, se obtienen resultados y se plantean conclusiones, aportando nuevos conocimientos, soluciones y recomendaciones para un mayor entendimiento del tema elegido.

Asimismo, Mar et al., (2020) informa que un estudio transversal se caracteriza por utilizar una muestra de población en un tiempo determinado, para continuar con el estudio de toda la información recolectada.

Por último, según Otero (2018) el enfoque cuantitativo se basa en el cálculo de datos numéricos. Una vez recopilada la información de un tema en específico, para comprender lo que abarca el estudio, se procede a la observación y medición de la muestra de la investigación por medio de estadísticas, para obtener resultados que ayuden a responder las preguntas del estudio.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla 1

Variable dependiente: Estrés laboral

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición/ opciones de respuesta
Estrés laboral	Este factor psicosocial, comprende un estímulo-respuesta, siendo el estrés una respuesta negativa que manifiesta el individuo ante la constante interacción con el entorno. Existen varios estresores en el medio laboral, ya sea aspectos físicos del espacio y ergonómicos. (Gómez, 2009)	Para medir la variable sobre el Estrés Laboral se usarán encuestas, para las cuales se realizarán preguntas relacionadas a la variable y sus dimensiones, de manera respetuosa y detallada.	Estado emocional ---------- Estado cognitivo ---------- Actividad física	Estado de ánimo Efectos en la vida diaria del ser humano Relación del estado emocional con el diseño de interiores. Dificultad para pensar con claridad Inestabilidad Falta de atención y concentra-ción Productivi-dad baja Riesgo de problemas de salud Dificultad para desarrollar tareas diarias	Encuestas de opción múltiple.

			---------- Comporta- miento	Actitudes Interacciones en el entorno Necesidades para controlar las conductas	

Tabla 2

Variable independiente: Neurointeriorismo

Variable	**Definición conceptual**	**Definición operacional**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**Escala de medición/ opciones de respuesta**
Neuro-interioris-mo	El neuro interiorismo busca crear espacios confortables que fomenten el bienestar y la recuperación de la salud a través de distintas técnicas tomando en cuenta que cada espacio creado debe ser basados en el individuo para ayudar tanto a nivel físico como mental.	Para medir la variable sobre el Neurointeriorismo se usarán encuestas, para las cuales se realizarán preguntas relacionadas a la variable y sus dimensiones, de manera respetuosa y detallada.	Psicología del color	Colores desfavora-bles que generan demasiada actividad mental Selección de colores que influye en el estado de ánimo y concentra-ción Efectos del color en la conducta humana	Encuestas de opción múltiple.

	(Schiavello, 2023)		---------- Iluminación ---------- Materialidad ---------- Mobiliario ---------- Elementos naturales	Luz natural Luz artificial Temperatura de la luz Texturas Patrones Percepción visual Ergonomía Funcionali-dad Formas de percibir el espacio Beneficios que aportan las especies vegetales Olores que aportan al ser humano Aumento de sensación de tranquilidad para el ser humano	

3.4. Consentimiento Informado

Para esta investigación, se les informó a los participantes de la investigación lo siguiente: el tema, el objetivo y tipo de la investigación trabajada. Por consiguiente, se utilizó el consentimiento informado de cada participante que colaboraron en la investigación, requisito indispensable en las investigaciones originadas en Toulouse Lautrec, que permite tener la conformidad de la información recogida, además de asegurar con estricta confidencialidad los datos brindados por los participantes (ver anexo 1).

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos

Para recolectar la información y datos para la investigación, se realizó lo siguiente: Primero, se aplicó un test de estrés laboral existente recomendado por la Psicóloga María Pía Salomón Mejía. El test llamado "Test de Estrés Laboral", hecho por el Instituto Mexicano del Seguro Social, se eligió como parte del proceso de la investigación para identificar si la muestra elegida tiene estrés entre los niveles leve y medio, los cuales se consideran los niveles que se pueden tratar con la solución planteada (ver anexo 2).

Una vez realizado el test, se ha hecho uso del instrumento de medición encuestas de opción múltiple orientado a jóvenes independientes, entre 24 a 35 años, de Lima Metropolitana, con el fin de identificar cómo les afecta el estrés laboral, cómo es su comportamiento en su hogar, si les parece importante un apropiado diseño de su hogar para mejorar su bienestar, qué necesidades tienen en relación a su hogar y cuáles aspectos con relación al Neurointeriorismo prefieren para tener un hogar que ayude a reducir el estrés laboral. Las preguntas de la encuesta se trabajaron en base a los indicadores de las tablas de Operacionalización de Variables. (ver anexo 3)

Con esta información, se permite realizar un modelo de diseño de un espacio doméstico, basado en las técnicas del Neurointeriorismo, que ayude a reducir el estrés laboral

de estos jóvenes independientes. Este instrumento tiene como coeficiente de validez de 0.97 (ver anexo 4). Este instrumento permite medir los siguientes componentes:

- Estado emocional: Estado de ánimo, efectos en la vida diaria del ser humano y relación del estado emocional con el diseño de interiores.
- Estado cognitivo: Dificultad para pensar con claridad, inestabilidad y falta de atención y concentración.
- Actividad física: Productividad baja, riesgo de problemas de salud y dificultad para desarrollar tareas diarias.
- Comportamiento: Actitudes, interacciones en el entorno, necesidades para controlar las conductas.
- Psicología del color: Colores desfavorables que generan demasiada actividad mental, selección de colores que influye en el estado de ánimo y concentración y efectos del color en la conducta humana.
- Iluminación: Luz natural, luz artificial y temperatura de la luz.
- Materialidad: Texturas, patrones y percepción visual.
- Mobiliario: Ergonomía, funcionalidad y formas de percibir el espacio
- Elementos naturales: Beneficios que aportan las especies vegetales, olores que aportan al ser humano y aumento de sensación de tranquilidad para el ser humano.

Además del formato del “Test de Estrés Laboral”, se utilizó la herramienta de google forms para poder realizar las encuestas trabajadas a los participantes del estudio. Dicha herramienta facilitó la recolección de información y resultados que se reflejarán en gráficos estadísticos necesarios para el estudio.

Por último, se analizaron los datos resultantes de las encuestas mediante la interpretación de figuras y cuadros comparativos realizados por el proceso de tabulación. A través del análisis e interpretación de ambas, permitió comprender los niveles de estrés laboral, las necesidades que tienen los participantes en sus hogares, así como información relacionada al interés de los encuestados por los aspectos y técnicas del Neurointeriorismo que ayudarían a reducir el estrés laboral.

Capítulo IV: Resultados

En el siguiente capítulo, se presenta la recolección y análisis de los resultados obtenidos de los tests y encuestas realizadas a la muestra de la investigación, los cuales están relacionados con las variables de la investigación, el Estrés Laboral y el Neurointeriorismo.

Con estos datos recolectados, se plantea un modelo de diseño de un espacio doméstico utilizando las técnicas del Neurointeriorismo, que permita reducir el estrés laboral de los jóvenes independientes. Asimismo, se presentan recomendaciones para futuros investigadores del tema.

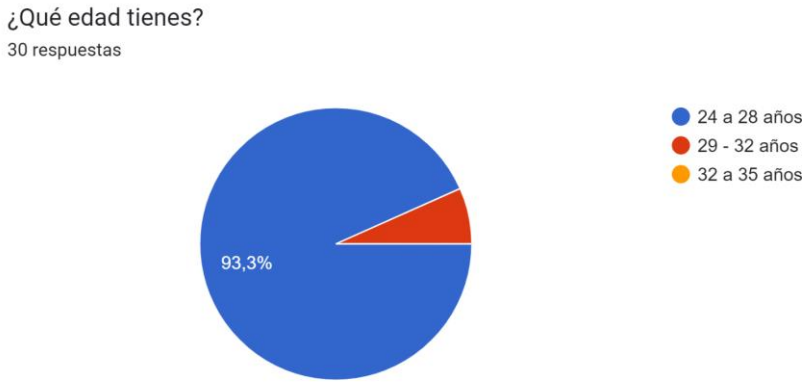
4.1. Análisis de Resultados

Para la investigación, primero se realizó un test llamado “Test del Estrés Laboral” a 30 jóvenes independientes de Lima Metropolitana, el cual ayudó a identificar si la muestra elegida tiene estrés laboral entre los niveles leve y medio, los cuales son los que se pueden tratar con la solución planteada. Posterior al test brindado, se ejecutó una encuesta a la muestra con el objetivo de tener un panorama sobre cómo les afecta el estrés laboral, si les parece importante un apropiado diseño de su hogar para mejorar su bienestar, qué necesidades tienen en relación a su hogar y cuáles aspectos del Neurointeriorismo se inclinan para tener un hogar que ayude a reducir el estrés laboral. Acorde a las respuestas obtenidas, se planteó una propuesta de modelo de diseño en una vivienda aplicando las técnicas del Neurointeriorismo, que favorezca al joven independiente a reducir el estrés laboral.

4.1.1. Presentación de resultados en gráficos

Figura 3

Rango de edades de los encuestados



Nota. En la Figura 3, se identifica que gran parte de los encuestados cuentan con un rango de edades entre 24 y 28 años, siendo el 93.3% de la muestra total. El porcentaje restante corresponde al 6.7%, conformado por los encuestados del rango de edades entre 29 - 32 años.

Figura 4

Áreas de Lima Metropolitana donde viven los encuestados

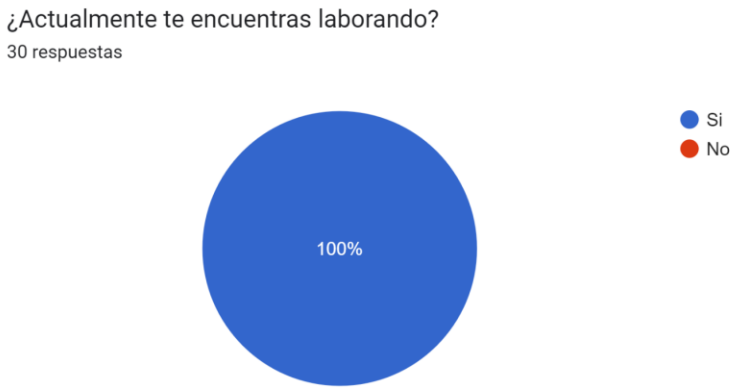


Nota. Como se visualiza en la Figura 4, el 53.3% de los encuestados viven en el área Sur de Lima Metropolitana. Seguido de un 43.3% de los encuestados que viven en el área

Centro de Lima Metropolitana. Por último, el 3.3% de los encuestados viven en el área Este de Lima Metropolitana.

Figura 5

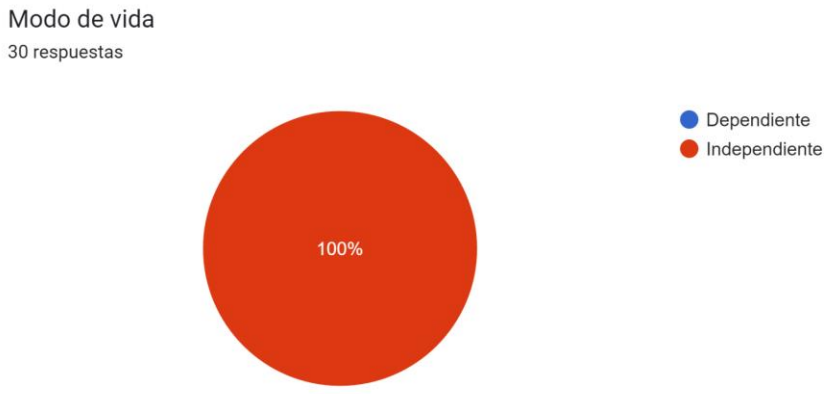
Estado activo laboral de los encuestados



Nota. Se identifica en la Figura 5 que el 100% de los participantes sí se encuentra laborando actualmente. Este resultado asegura que los encuestados pueden sufrir de estrés laboral debido a las actividades profesionales durante y después de su jornada laboral.

Figura 6

Modos de vida de los encuestados



Nota. La Figura 6 muestra que el 100% de los participantes tienen un modo de vida independiente, asumiendo los gastos y responsabilidades del hogar, por su cuenta, con

roomates o pareja. Hasta esta parte de los resultados, podemos confirmar que los encuestados son jóvenes independientes de Lima Metropolitana que se encuentran laborando actualmente.

Figura 7

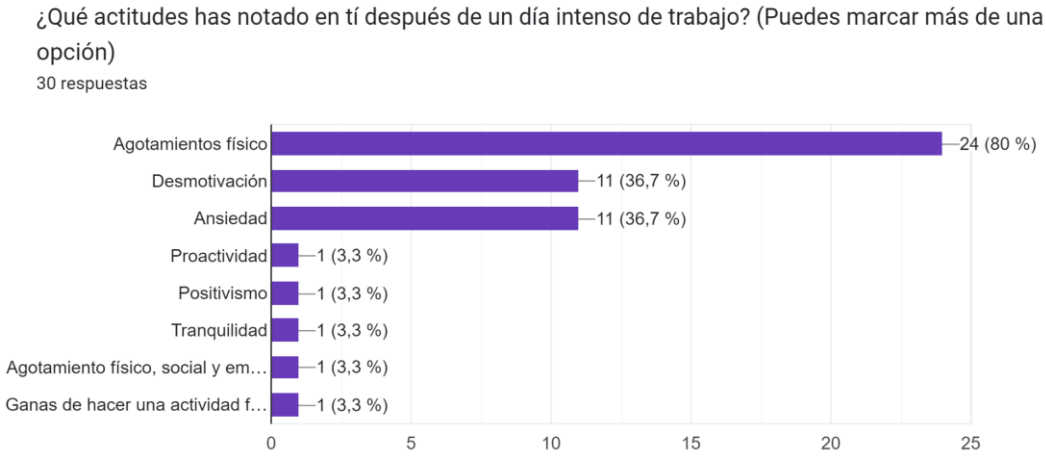
Niveles de estrés resultantes del "Test de Estrés Laboral"



Nota. Como se visualiza en la Figura 7, se puede identificar que la gran parte de los encuestados sufren de estrés leve, ocupando el 73.3% del grupo experimental. Continúan los encuestados que tienen estrés medio, abarcando un 10%. Asimismo, se considera que hay un 3.3% de encuestados con estrés alto y un 6.7% de encuestados con estrés grave. Sin embargo, se muestra que hay un 6.7 % de los encuestados que no tienen estrés.

Figura 8

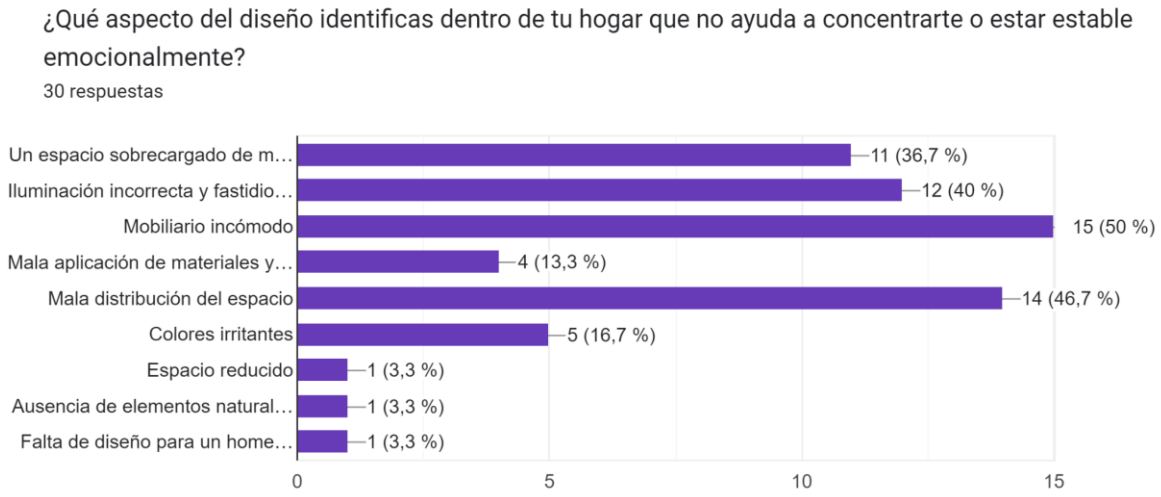
Actitudes que presentan los participantes después de un día laboral



Como se puede observar en la Figura 8, la actitud que más se presenta en los participantes después de un día intenso de su jornada laboral es el agotamiento físico, abarcando el 80% de la muestra. Por otro lado, la actitud que menos se presenta es las ganas de hacer una actividad física, con solo el 3.3% de la muestra. Se puede demostrar mediante este gráfico que las actitudes negativas son las que más resaltan en los participantes, con un 36.7% eligiendo a la desmotivación, y otro 36.7% eligiendo ansiedad.

Figura 9

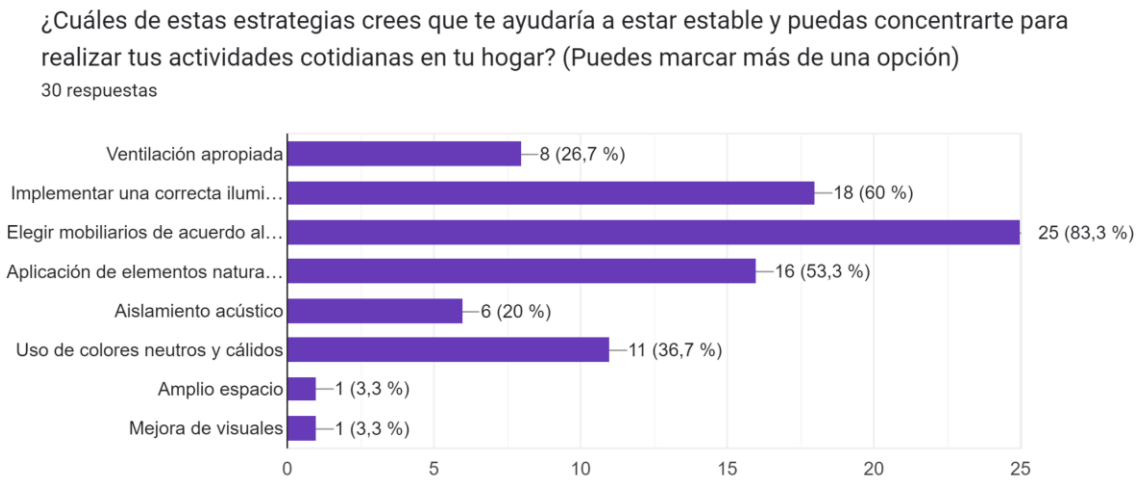
Aspectos que no ayudan a concentrarse o estar estable emocionalmente dentro del hogar



Nota. Los datos obtenidos de la Figura 10 muestra que el 50% de los participantes consideran el mobiliario incómodo como el aspecto que menos ayuda con su concentración y bienestar dentro de su hogar. El 46.7% de los participantes considera que la mala distribución del espacio no aporta con su concentración, el 40% eligió la iluminación incorrecta y fastidiosa, y el 36.7% piensa que un espacio sobrecargado de muebles no ayuda con su concentración y estabilidad emocional. El 16.7% piensa que los colores irritantes no ayudan al bienestar personal, el13.3% elige la mala aplicación de materiales y acabados, el 3.3% considera el espacio reducido, 3.3% una ausencia de elementos naturales y por último otro 3.3% la falta de diseño para un home office.

Figura 10

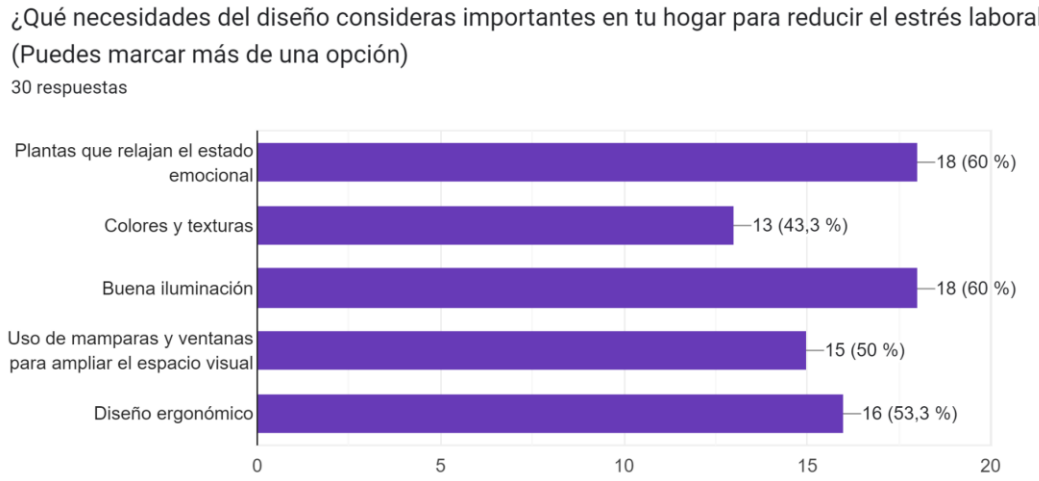
Estrategias de diseño que ayudan a los participantes a estar estables y puedan concentrarse a realizar sus actividades cotidianas en el hogar



Nota. Los datos obtenidos de la Figura 11 muestran que el 83.3% de los participantes prefieren elegir mobiliarios de acuerdo al espacio y sus necesidades para estar establemente concentrados al realizar sus actividades cotidianas del hogar. Luego, el 60% de los participantes consideran una buena estrategia implementar una correcta iluminación, el 53.3% opta aplicar elementos naturales, el 36.7% prefiere el uso de colores neutros y cálidos. El 26.7% de los encuestados se inclinan por una ventilación apropiada, el 20% prefieren el aislamiento acústico del exterior, el 3.3% considera proyectar un amplio espacio y otro 3.3% mejorar las visuales del espacio.

Figura 11

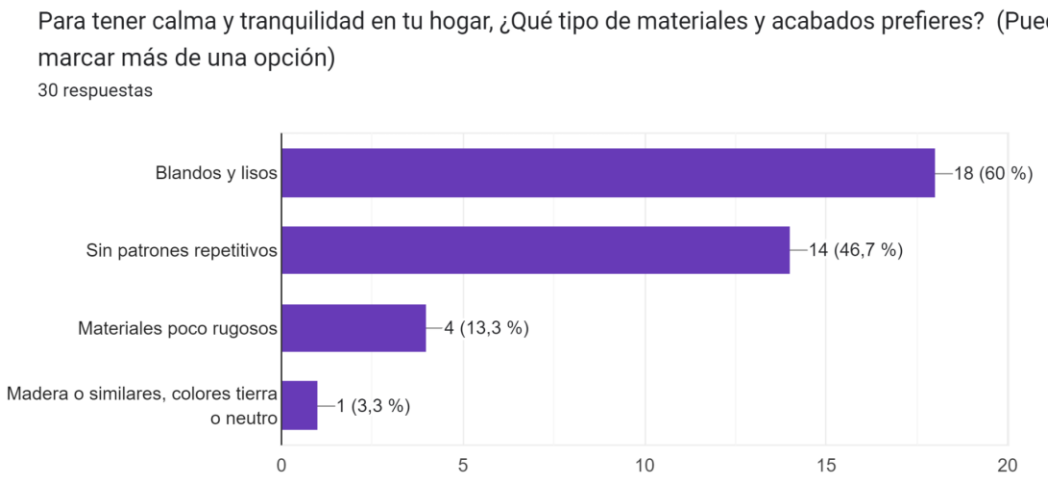
Necesidades importantes del diseño del hogar de los encuestados para reducir el estrés laboral



Nota. Los datos obtenidos de la Figura 13 muestra que el 60% de los encuestados consideran importante tener en su hogar plantas que relajan el estado emocional y otro 60% requiere una buena iluminación. Luego, el 53.3% opta por tener un diseño ergonómico y el 50% prefiere el uso de mamparas y ventanas para ampliar el espacio visual. Por último, el 43.3% contempla elegir colores y texturas.

Figura 12

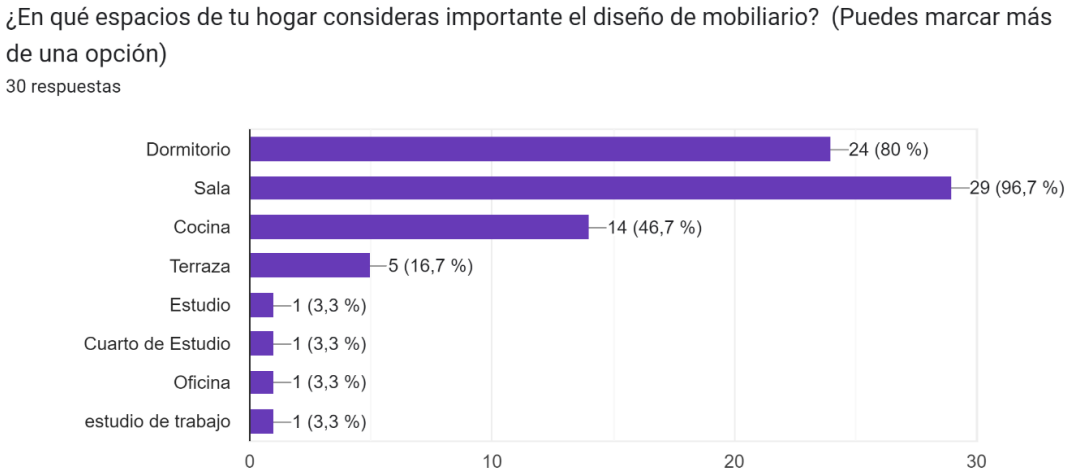
Materiales y acabados que transmiten calma y tranquilidad en el hogar



Nota. Como se observa en la Figura 18, el 60% de los encuestados prefieren materiales y acabados blandos y lisos, que permitan tener calma y tranquilidad en sus hogares. El 46.7% se inclinan por no tener patrones repetitivos en su hogar, y el 13.3% eligen materiales poco rugosos. Por último, el 3.3% de los encuestados optan por madera o similares, colores tierra o neutros.

Figura 13

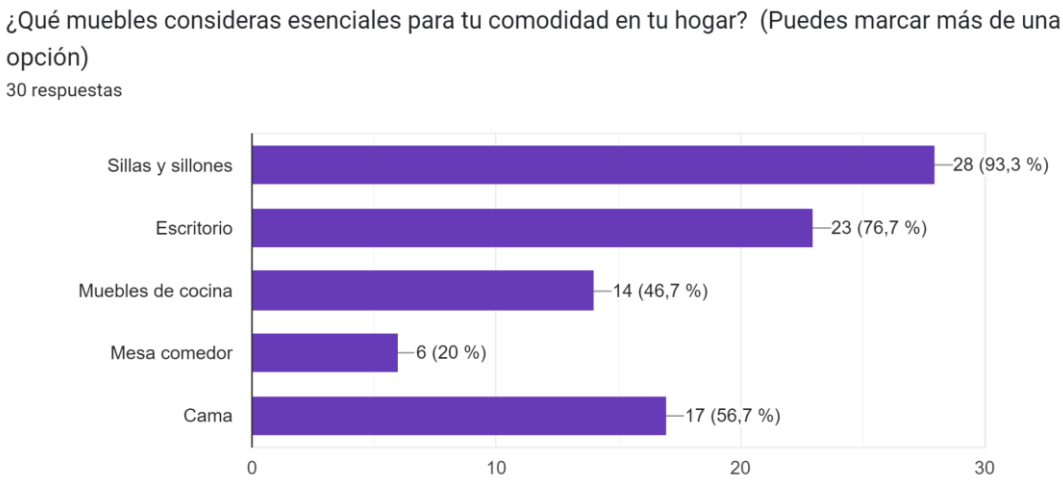
Espacios del hogar con diseño de mobiliario



Nota. La Figura 20 muestra que los encuestados consideran a la sala, el dormitorio y la cocina como los espacios importantes con diseño de mobiliario, abarcando el 96.7%, el 80% y el 46.7% de los encuestados respectivamente. Luego, el 16.7% de los encuestados elijen a la terraza como un espacio con diseño de mobiliarios. Por último, los encuestados agregan otros espacios que consideran importante el diseño de mobiliario, abarcando el 3.3% respectivamente a el estudio, cuarto de estudio, oficina y estudio de trabajo.

Figura 14

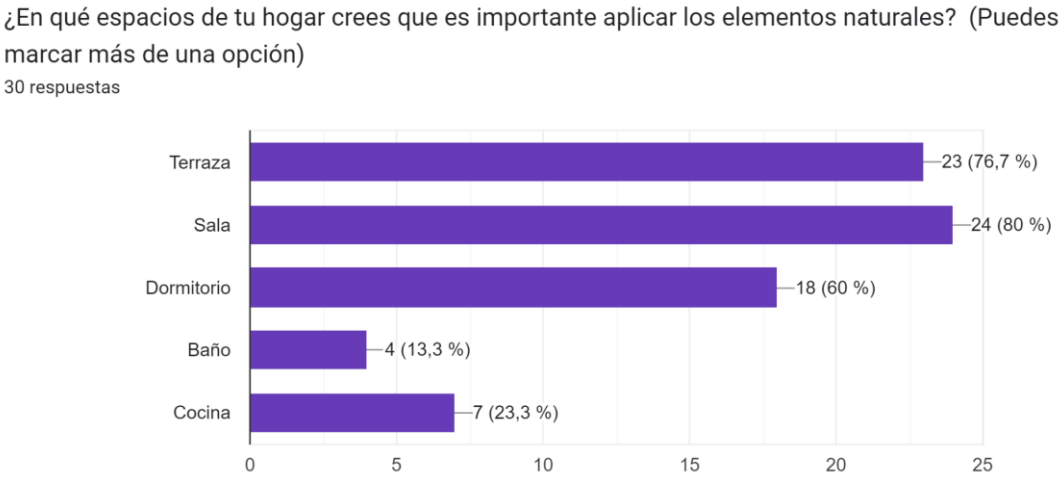
Muebles esenciales para la comodidad del hogar



Nota. Como se visualiza en la Figura 21, el 93.3% de los encuestados consideran esenciales sillas y sillones para la comodidad en los hogares. Luego, el 76.7% contempla por el escritorio, el 56.7% eligen la cama y el 46.7 prefieren los muebles de cocina. El 20% de los encuestados optan por la mesa comedor. Se analiza con estos resultados que los encuestados priorizan a mobiliarios que brindan relajación y descanso, como silla, sillón y cama, y mobiliarios de trabajo, como los muebles de cocina y escritorio. Por último, se observa que la minoría de los encuestados eligen la mesa comedor, un mobiliario poco esencial hoy en día.

Figura 15

Importantes espacios del hogar con elementos naturales



Nota. Los datos recibidos de la Figura 23 muestra que el 80% de los encuestados consideran que la sala es importante para colocar elementos naturales. Luego, otros espacios que consideran esenciales con elementos naturales son la terraza con un 76.7%, y el dormitorio con un 60%. El 23.3% eligen a la cocina y en último lugar, el 13.3% prefieren el baño como un espacio para recibir elementos naturales.

4.1.2. Presentación de resultados en tablas

Tabla 3

Incapacidad de concentración de los participantes dentro del espacio

Respuestas	N° de Personas	%
Sí	17	57%
No	13	43%
TOTAL	30	100%

Nota. La tabla 3 muestra que la mayoría de los participantes de la encuesta sí se han sentido incapaces de concentrarse o pensamientos de forma clara dentro de sus espacios, teniendo como porcentaje 57%. Sin embargo, el 43% de los participantes no se han sentido incapaces de concentrarse en sus espacios. De acuerdo con estos resultados, se puede analizar que en los espacios de los participantes que se han sentido incapaces de concentrarse necesitan ciertas estrategias relacionadas al interiorismo que ayude a los usuarios a tomar atención en lo que requiera.

Tabla 4

Importancia de diseñar el hogar para mejorar el bienestar y la productividad

Respuestas	N° de Personas	%
Sí	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. La tabla 4 señala que el 100% de los participantes piensa que sí es esencial diseñar sus hogares para mejorar su bienestar y tener mayor productividad. Con estos resultados se analiza la relación entre el interiorismo y la psicología humana, se muestra que

los participantes consideran importante la aplicación del diseño interior en sus espacios beneficiándose de manera positiva y emocional.

Tabla 5

Opinión sobre el diseño de un espacio interior que beneficie al estado de ánimo más allá de lo estético

Opinión	N° de Personas	%
Muy importante	24	80%
Importante	6	20%
Algo importante	0	0%
Poco importante	0	0%
No es importante	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. La tabla 5 presenta que el 80% de los participantes consideran muy importante diseñar un espacio interior considerando su bienestar más que el aspecto estético que puede brindar un diseño. Por último, el 20% piensa que es importante. Se analiza el interés actual de los participantes por tener un diseño interior que brinde bienestar emocional más allá de lo estético.

Tabla 6

Importancia del color para la conducta humana

Respuestas	N° de Personas	%
Sí	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. Como se visualiza en la Tabla 6, todos los participantes de la encuesta sí consideran que el color desempeña un papel importante para la conducta humana, abarcando el 100% de la muestra. Se analiza el papel fundamental del color que desempeña en los espacios. Dependiendo del color que se use, distinto será el comportamiento o sensación del usuario. Para la propuesta, se considera colores que brinden tranquilidad, luminosidad y reduzca el estrés.

Tabla 7

Colores que brindan concentración y un buen estado de ánimo en el hogar

Color	N° de Personas	%
Blanco	7	23%
Beige	18	60%
Marrón	2	7%
Verde	2	7%
Negro y blanco	1	3%
TOTAL	30	100%

Nota. La tabla 7 muestra 2 colores con mayores porcentajes, un 60% de los encuestados prefiere el color beige en sus hogares, un color que brinda simplicidad y paz, y el

23% elige el blanco como un color que aporta luminosidad y serenidad. Luego, un 7% de los encuestados optan por el color marrón y otro 7% prefiere el color verde, siendo el color negro el menos elegido con un 3%. Se analiza la elección de los colores beige y blanco como principales tonos que fomentan serenidad, claridad y luminosidad, ayudando a reducir el estrés de los usuarios.

Tabla 8

Opinión sobre la importancia de la iluminación artificial dentro de los espacios

Opinión	N° de Personas	%
Totalmente de acuerdo	15	50%
De acuerdo	12	40%
Indiferente	2	7%
En desacuerdo	1	3%
Totalmente desacuerdo	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. Lo que se presenta en la Tabla 8 es que el 50% de los encuestados están totalmente de acuerdo y el 40 % están de acuerdo con respecto a que la iluminación artificial dentro de los espacios contribuye al estado de ánimo. Por otro lado, el 7% es indiferente y el 3% está en desacuerdo sobre lo mencionado. Se analiza la importancia de la iluminación artificial en el espacio, que dependiendo de la temperatura de luz que se utilice, se manifestará distintas emociones y sensaciones.

Tabla 9

Opinión sobre la importancia de la luz natural en espacios interiores

Opinión	N° de Personas	%
Muy importante	23	77%
Importante	5	17%
Algo importante	1	3%
Poco importante	1	3%
No es importante	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. La tabla 9 muestra que gran parte de los encuestados consideran muy importante la entrada de la luz natural en sus espacios interiores para mejorar su estado de ánimo, ocupando un 77% de los participantes, el 17% consideran importante, un 3% piensa que es algo importante y otro 3% opina que es poco importante. Se analiza que es necesario la entrada de luz natural a los espacios, teniendo como principal beneficio la mejora del estado de ánimo.

Tabla 10

Aplicación de muebles ergonómicos

Respuestas	N° de Personas	%
Sí	29	97%
No	1	3%
TOTAL	30	100%

Nota. En la Tabla 10 muestra que la gran parte de los participantes sí consideran ideal fomentar comodidad en el hogar mediante la aplicación de muebles ergonómicos, abarcando

un 96.7% de los encuestados. Por el otro lado, el 3% de los encuestados piensa que los muebles ergonómicos no brindan comodidad en el espacio. Se analiza que la aplicación de muebles ergonómicos es una principal técnica que brinda comodidad y estabilidad, ayudando al bienestar personal.

Tabla 11

Elementos naturales que benefician al bienestar personal

Respuestas	N° de Personas	%
Sí	30	100%
No	0	0%
TOTAL	30	100%

Nota. Se identifica en la Tabla 11 que todos los participantes de la encuesta consideran que los elementos naturales sí benefician al bienestar personal, abarcando el 100% de los encuestados. Se analiza la preferencia por la aplicación de elementos naturales como plantas y flores decorativas en espacios interiores, que ayuden a mejorar los estados de ánimo, reducir el estrés, entre otros beneficios.

4.2. Discusión de Resultados

De acuerdo con las preguntas de la investigación planteadas, se puede decir que todas fueron respondidas según el análisis de los resultados que se obtuvieron en el test y encuestas realizadas a la muestra experimental (Anexo 2 y 3). Primero, se demostró la existencia del estrés laboral, entre los niveles medio – grave, en jóvenes independientes de Lima Metropolitana, entre 24-35 años, que cuentan con un empleo laboral. (ver Figura 3, 4, 6 y 7). Para la investigación, se enfocó en los niveles de estrés leve y medio, ya que se considera que a los de mayor nivel necesitan un apoyo psicológico profesional. Este estrés afecta al joven tanto física como emocionalmente luego de su jornada laboral en sus hogares, teniendo agotamiento físico, desconcentración de sus actividades, desmotivación y ansiedad. Estos resultados se avalan también en el estudio de Gómez, C. (2009), quien menciona que el estrés laboral conlleva a la pérdida de control de actividades, teniendo como consecuencias amenazas en la salud física y mental del trabajador. Además, se observa que los encuestados consideran que hay ciertos aspectos del diseño o elementos dentro sus hogares que no ayuda con su bienestar personal y no lo considerarían en un diseño interior (ver Figura 8, 9 y Tabla 10). Segundo, se ha encontrado respuestas positivas con respecto al diseño interior, confirmando que desempeña un papel esencial para mejorar el bienestar personal y productividad, más allá de lo estético (ver Tabla 4 y 5). Con estos resultados, podemos validar lo que menciona Schiavello (2023) acerca del Neurointeriorismo, el cual tiene como objetivo diseñar espacios con ciertas técnicas de diseño que fomenten bienestar y la recuperación de la salud, esto va formándose a partir de las necesidades, comportamientos y emociones de la persona. Tercero, las necesidades que más resaltaron en las encuestas, que ayudan a reducir el estrés laboral en sus hogares, son los siguientes: mobiliarios ergonómicos de acuerdo con el espacio y necesidades, correcta iluminación de acuerdo con las necesidades del usuario, aplicación de elementos naturales como plantas que relajen el estado emocional

(ver Figura 10 y 11). Cuarto, se confirmaron que las técnicas del Neurointeriorismo sí benefician al bienestar personal y reducción del estrés laboral. Entre ellas se priorizan las técnicas de aplicación de colores neutros y blancos, la iluminación artificial que brinde calma, entrada de la luz natural, el uso de materiales y acabados blandos y lisos, emplear muebles ergonómicos que brinden confort en ciertos espacios del hogar y contar con elementos naturales como plantas y flores,

Al reunir toda la información obtenida de estos resultados, permitió comprender la situación de los jóvenes independientes de Lima Metropolitana con respecto al estrés laboral y el Neurointeriorismo, los cuales permiten combatir a partir de la carrera de Arquitectura de Interiores a disminuir el estrés laboral, creando un modelo de diseño aplicando las técnicas del Neurointeriorismo como recomendaciones en sus hogares para ayudar a los jóvenes independientes a reducir el estrés laboral. Se plantea que al aplicar estas técnicas logra tener un impacto positivo en los jóvenes independientes ya que se interviene en sus hogares, un espacio o conjunto de espacios donde viven día a día, el cual tiene un papel importante ya que es donde se desempeñan varias actividades la mayor parte de su tiempo.

Finalmente, el Neurointeriorismo reduce el estrés laboral en jóvenes independientes de Lima Metropolitana comprendiendo la salud mental de los jóvenes, el cual se está prestando más atención hoy en día, y entendiendo que el diseño interior está cambiando radicalmente, preocupándose por el bienestar personal. Como menciona Mendoza (2024), el diseño interior se está preocupando menos poco por lo estético y más por el bienestar mental y emocional, comprendiendo que lo que se aplique en el espacio tiene un impacto en el comportamiento del ser humano, llegando a reducir el estrés laboral en espacios cotidianos como la vivienda donde uno vive día a día.

4.3. Recomendaciones

A partir de los resultados e información recogida en la encuesta, se plantea como recomendación el diseño interior de acuerdo a los espacios y necesidades de nuestra muestra, para reducir el estrés laboral en su vivienda mediante el neurointeriorismo y la aplicación de técnicas de la misma. Para el desarrollo se utilizó como referencia la tipología de un mini-departamento.

Figura 16

Visualización del interior de una sala



Para el desarrollo del diseño se considera un aspecto clave del Neurointeriorismo, que es apuntar a lo natural, mejorando nuestro bienestar emocional y ayudando a que este ambiente habilite al descanso, conecte con los sentidos a través de colores neutros y las plantas naturales, tanto para purificar el espacio y para potenciarlo.

Figura 17

Visualización de centro de TV y escritorio en sala



Se desarrolla como resultado priorizar un espacio de trabajo, habilitando la concentración y generar un impacto positivo en la productividad a través de texturas lisas, buena iluminación natural y colores neutros como beige que reflejan simplicidad y tranquilidad, además que permite tener una amplitud visual. En este sentido se busca un equilibrio entre el diseño, el bienestar y la funcionalidad.

Figura 18

Visualización del interior de una cocina



Cada espacio debe satisfacer las necesidades tanto prácticas como emocionales. Es por ello que la implementación de almacenamiento en la cocina permite mantener el espacio ordenado y limpio, generando una atmósfera positiva para el bienestar mental y reducir el estrés. Incluir el juego de texturas suaves es importante para el sistema sensorial, por ello se recomienda utilizarlo en las sillas cómodas como son las texturas de lino que aporta suavidad y confort.

Figura 19

Visualización de terraza



De acuerdo a la encuesta, la muestra seleccionada demostró el mayor porcentaje en la implementación de elementos naturales, en la terraza. En base al resultado, se diseñó un espacio abierto para una correcta iluminación en el interior, y un área verde para el aporte de colores, y además, ayudando a sentirse en una atmósfera relajante, junto a los mobiliarios funcionales.

Figura 20

Visualización de dormitorio



El dormitorio es el refugio de cada persona. Según lo indicado la muestra considera esencial el diseño de mobiliario dentro de este espacio. Por esa razón se tomó en cuenta la funcionalidad y diseño de la cama para la salud, colocando tapizados para la protección de golpes en la pared, además la selección de colores que sean neutros para proporcionar tranquilidad.

Por último, se recomienda a futuros investigadores lo siguiente:

Primero, se recomienda asegurarse de aplicar el instrumento de medición a jóvenes independientes entre 24-35 años. De esta manera, se podrá recoger información específica de este público objetivo, comparar con los resultados de esta investigación y plantear un modelo de diseño de vivienda actualizado.

Segundo, para desarrollar las preguntas de las encuestas, se deben enfocar en las emociones y comportamientos de los futuros participantes de la investigación, relacionadas con las técnicas del Neurointeriorismo. De esta manera, se recoge información sobre su situación emocional actual y sus preferencias sobre el diseño interior de su hogar, con respecto al bienestar personal.

Finalmente, al desarrollar la propuesta de diseño, se debe tomar en cuenta lo que se trata el Neurointeriorismo, lo cual es considerar el bienestar del usuario más que lo estético.

Referencias

Becerra, L. (2017). *Arquitectura como herramienta terapéutica en el campo de la salud mental* [Tesis pregrado, Universidad de Chile]. Repositorio académico de la Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/144264

Bessa, T. (2022). *Neuroarquitetura aplicada a ambientes residenciais: Anteprojeto de arquitetura de interiores de uma residência unifamiliar em Natal/RN* [Neuroarquitectura aplicada a ambientes residenciales: Anteproyecto de arquitectura interior para una residencial unifamiliar Natal/RN] [Tesis de pregrado, Centro Universitario de Río Grande del Norte]. Repositorio Institucional del Centro Universitario de Río Grande del Norte. http://repositorio.unirn.edu.br/jspui/handle/123456789/508

Buitrago, L., Barrera, M., Plazas, L. y Chaparro, C. (2021). Estrés laboral: una revisión de las principales causa consecuencias y estrategias de prevención. *Revista investigación en salud Universidad de Boyacá, 8*(2), 131-146. https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/553/628

Cáceres, L. (2022). *Improvement APP: Adaptación biofÍlica del espacio* [Tesis de grado, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriana. https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/62952

Castañeda, P. (2015). El estrés laboral en los jóvenes profesionales y su relación con la gastritis nerviosa. *Zoo!: investigan, escriben, opinan,* (8), 41-47. *https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/c93321f3-5254-4939-a2c9-6d2a5abe1d28*

Cevallos, P. (2018). *Diseño de espacios lúdicos aplicados a vivienda para personas con trastorno de ansiedad generalizada* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio institucional Universidad del Azuay. https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8068

Chavez, E. (2020). *Aplicación de elementos paisajísticos en el diseño de un centro recreacional en el sector Brisas de Salaverry* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio UPN. https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/24930

Chávez, L. (10 de noviembre del 2023). El burnout sigue en ascenso en Perú: el 78% de los trabajadores afirma que lo experimenta. *Perú Forbes.* https://forbes.pe/capital-humano/2023-11-10/el-burnout-sigue-en-ascenso-en-peru-el-78-de-trabajadores-afirma-experimentarlo

De la barra, M. (6 de marzo del 2013). ¿Qué buscan los jóvenes profesionales peruanos en el mercado laboral?. *Gestión.* https://archivo.gestion.pe/empleo-management/que-buscan-jovenes-profesionales-peruanos-mercado-laboral-2060761

Espinoza, Y. (2015). *Caracterización de los comportamientos humanos que propician cambios educativos y su incidencia en el aprendizaje organizacional* [Tesis de maestría, Tecnológico de Monterrey]. RITEC. https://repositorio.tec.mx/handle/11285/621308

Gasalla, R. (2024). Arquitectura saludable y neuroarquitectura en los espacios de trabajo. *Aretha Explora.* https://espacioaretha.com/explora/arquitectura-saludable-y-neuroarquitectura-en-los-espacios-de-trabajo/

Gómez, C. (2009). El estrés laboral: una realidad actual. *Summa Humanitatis, 3*(1). https://repositorio.pucp.edu.pe/index/handle/123456789/179791

Gómez, J. y Montero, D. (2019). *Calidad de vida en relación con la salud física y mental en estudiantes de la universidad de la costa* [Tesis de pregrado, Universidad de la Costa de Colombia]. Repositorio UCU. https://repositorio.cuc.edu.co/handle/11323/4827

Hernández, P., Cortés, M., Rivas, E. (2020). El estrés laboral y sus dimensiones a nivel individual y organizacional. *Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional.* (7). https://www.eumed.net/rev/rilco/07/estres-laboral.html

Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2015). *El 27% de la población peruana son jóvenes.* (121). https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n121-2015-inei.pdf

Jácome, I. y López, J. (2016). El estudio de caso en las ciencias empresariales. *Revista Empresarial, 10*(40). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5924581

Lazarus, R. y Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* Ediciones Martínez Roca.

Lizama, N. (1 de febrero del 2021). ¿Cómo repercutió el estrés laboral crónico en los peruanos y cómo afectará la nueva cuarentena?. *El Comercio.* https://elcomercio.pe/lima/como-repercutio-el-estres-laboral-cronico-en-los-peruanos-y-como-afectara-la-nueva-cuarentena-coronavirus-pandemia-estres-laboral-trabajo-remoto-desempleo-cuarentena-covid-19-nczg-noticia/

Mar, C., Barbosa, A. & Molar, J. (2020). *Metodología de la investigación. Métodos y técnicas.* Patria Educación. https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_M%C3%A9tod/e5otEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=investigaci%C3%B3n+transversal&pg=PA121&printsec=frontcover

Mendoza, C. (17 de enero del 2024). *Neurointeriorismo: ¿de qué se trata esta tendencia de decoración?.* Architectural Digest. https://www.admagazine.com/articulos/neurointeriorismo-de-que-se-trata-esta-tendencia-de-decoracion

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (19 de octubre del 2020*). Occupational health: Stress at the workplace* [Salud ocupacional: Estrés en el lugar de trabajo]. https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/ccupational-health-stress-at-the-workplace

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (21 de febrero del 2023). *Estrés.* https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwrIixBhBbEiwACEqDJS4UIZnKxLd_HNWsHqwHmdj_DrPGE5sueiNp7QrBb3IUVP4od9_1XhoChy8QAvD_BwE

Otero, A. (2018). *Enfoques de investigación*. https://www.researchgate.net/publication/326905435_ENFOQUES_DE_INVESTIGACION

Parra, L. & Vázquez, M. (2017). *Muestreo probabilístico y no probabilístico*. https://www.gestiopolis.com/wp-content/uploads/2017/02/muestreo-probabilistico-no-probabilistico-guadalupe.pdf

Perryman, L. (2021). *Color en el arte y el diseño.* Blume. https://www.google.com.pe/books/edition/Color_en_el_arte_y_el_dise%C3%B1o/HDBJEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=psicolog%C3%ADa+del+color+concepto&printsec=frontcover

Pizarro, F. (2023). *Diseño de mobiliario a partir de la utilización de residuos plásticos como recurso* [Tesis de pregrado, Universidad de Chile]. Repositorio académico de la Universidad de Chile. https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/196835

Quiche, A. y González, V. (2020). *Relación entre estado cognitivo y calidad de vida en centro de atención de adultos mayores de la ciudad de Loja* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Loja]. Repositorio UNL. https://dspace.unl.edu.ec/jspui/handle/123456789/23328

Redacción Gestión. (5 de junio del 2017). ¿Cuáles son las causas de la ansiedad laboral y cómo combatirla?. *Gestión*. https://gestion.pe/tendencias/management-empleo/son-causas-ansiedad-laboral-combatirla-136572-noticia/?ref=gesr

Redorta, J., Obiols, M. y Bisquerra, R. (2006). *Emoción y conflicto: aprenda a manejar las emociones*. Paidós. https://www.google.com.pe/books/edition/Emoci%C3%B3n_y_conflicto/g6k1nCY-3-kC?hl=es&gbpv=1&dq=estado+emocional+concepto&pg=PA23&printsec=frontcover

Rodríguez Heckelmann, A. y Navarrete Medina, A. (2010). *Oficios Diseño de interiores*. Tornapunta Ediciones, S.L.U. https://libreria.fundacionlaboral.org/ExtPublicaciones/dise_inter.pdf

Rojas, P. (2018). *La iluminación natural y su influencia en el confort visual del paciente quirúrgico de la Unidad de Internamiento del Hospital Belén de la Ciudad de Trujillo* [Tesis de Postgrado, Universidad César Vallejo]. Repositorio UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/11779

Schiavello, J. (2023). *El interior nos puede sanar* [Tesis de Licenciatura, Universidad Abierta Interamericana]. Repositorio UAI. https://repositorio.uai.edu.ar/items/df172232-269c-4079-baaa-9e0466d5e1f1/full

Smith, T., Mullins-Jaime,C., Dyal, M y Dejoy, D. (2020). Stress, burnout and diminished safety behaviors: An argument for Total Worker Health approaches in the fire service [Estrés, agotamiento y conductas de seguridad disminuidas: un argumento a favor de los enfoques del Total Worker Health en el servicio de bomberos]. *Journal of safety reserach. 75*, 189 – 195. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S002243752030116X?via%3Dihub

Sotelo, V. (2016). *Fundamentos de la psicología.* Universidad Continental. https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/2220

Vidal, V. (2019). *El estrés laboral: análisis y prevención.* Prensas de la Universidad de Zaragoza. https://www.google.com.pe/books/edition/El_estr%C3%A9s_laboral/AvKRDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=estres+laboral&printsec=frontcover

Anexos

Anexo 1. Consentimientos Informados

TOULOUSE LAUSE TREC	**Centro de Investigación Académica** **Programa de titulación**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, _____.

Yo _____, identificado con el DNI _____, acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "_____", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo del estudio. Adicionalmente se me informó que:

- Mi participación es libre y voluntaria, por lo tanto, tengo derecho a retirarme de la investigación en cualquier momento sabiendo las consecuencias que conllevaría mi retiro.
- Los beneficios, incentivos y/o los efectos adversos que puedo tener por participar en la investigación.
- Se mantendrá en estricta confidencialidad la información obtenida producto de mi participación, codificando el total de mis resultados con un número clave para ocultar mi identidad y garantizar que la difusión de los resultados se realice en total anonimato.
- Puedo contactarme con _____ al correo _____ para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.

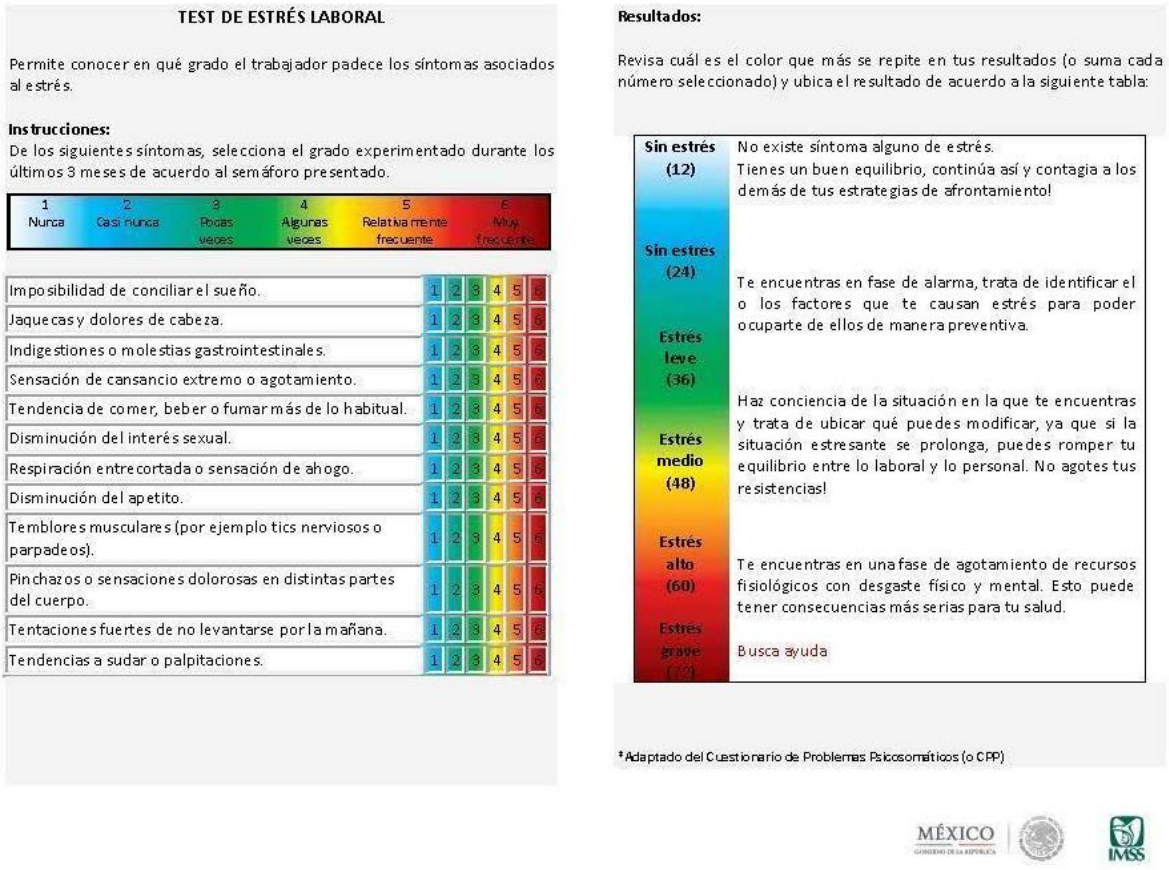
Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	DNI
	Investigador(a)	
	Investigador(a)	

Link de consentimientos informados de los participantes:

https://drive.google.com/drive/folders/1YLXGfxPi0l3iVsrm7gvtgkiL32BR9K6L?usp=drive_link

Anexo 2. Test de Estrés Laboral.



TEST DE ESTRÉS LABORAL

Permite conocer en qué grado el trabajador padece los síntomas asociados al estrés.

Instrucciones:
De los siguientes síntomas, selecciona el grado experimentado durante los últimos 3 meses de acuerdo al semáforo presentado.

1 Nunca	2 Casi nunca	3 Pocas veces	4 Algunas veces	5 Relativamente frecuente	6 Muy frecuente

Imposibilidad de conciliar el sueño.	1	2	3	4	5	6
Jaquecas y dolores de cabeza.	1	2	3	4	5	6
Indigestiones o molestias gastrointestinales.	1	2	3	4	5	6
Sensación de cansancio extremo o agotamiento.	1	2	3	4	5	6
Tendencia de comer, beber o fumar más de lo habitual.	1	2	3	4	5	6
Disminución del interés sexual.	1	2	3	4	5	6
Respiración entrecortada o sensación de ahogo.	1	2	3	4	5	6
Disminución del apetito.	1	2	3	4	5	6
Temblores musculares (por ejemplo tics nerviosos o parpadeos).	1	2	3	4	5	6
Pinchazos o sensaciones dolorosas en distintas partes del cuerpo.	1	2	3	4	5	6
Tentaciones fuertes de no levantarse por la mañana.	1	2	3	4	5	6
Tendencias a sudar o palpitaciones.	1	2	3	4	5	6

Resultados:

Revisa cuál es el color que más se repite en tus resultados (o suma cada número seleccionado) y ubica el resultado de acuerdo a la siguiente tabla:

Sin estrés (12)	No existe síntoma alguno de estrés. Tienes un buen equilibrio, continúa así y contagia a los demás de tus estrategias de afrontamiento!
Sin estrés (24)	Te encuentras en fase de alarma, trata de identificar el o los factores que te causan estrés para poder ocuparte de ellos de manera preventiva.
Estrés leve (36)	Haz conciencia de la situación en la que te encuentras y trata de ubicar qué puedes modificar, ya que si la situación estresante se prolonga, puedes romper tu equilibrio entre lo laboral y lo personal. No agotes tus resistencias!
Estrés medio (48)	Te encuentras en una fase de agotamiento de recursos fisiológicos con desgaste físico y mental. Esto puede tener consecuencias más serias para tu salud.
Estrés alto (60)	Busca ayuda
Estrés grave (72)	

*Adaptado del Cuestionario de Problemas Psicosomáticos (o CPP)

MÉXICO IMSS

Link de los test resueltos por los participantes:

https://drive.google.com/drive/folders/1jfQsn_x5icpnoyPrk7cgHG4bqu9WRwbY?usp=drive_link

Anexo 3. Preguntas de encuestas a jóvenes independientes entre 24 a 35 años.

“La Influencia del Neurointeriorismo en el Estrés Laboral”

La información recopilada se utilizará únicamente para nuestra investigación de tesis para obtener el título profesional en Arquitectura de Interiores del Instituto Toulouse Lautrec. Leer cuidadosamente y seguir las instrucciones de presentación del formulario.

Preguntas (Parte 1):

1. Nombres y Apellidos
2. ¿Qué edad tienes?
    - 24 – 28 años
    - 29 - 32 años
    - 32 – 35 años
3. ¿En qué distrito de Lima Metropolitana te encuentras viviendo?
    - Norte: Ancón, Carabayllo, Comas, Independencia, Los Olivos, Puente Piedra, San Martin de Porres y Santa Rosa.29 - 32 años
    - Sur: Chorrillos, Lurín, Pachacámac, Pucusana, Punta Hermosa, Punta Negra, San Bartolo, San Juan de Miraflores, Santa María del Mar, Villa El Salvador y Villa María del Triunfo.
    - Este: Ate, Chaclacayo, Cieneguilla, El Agustino, La Molina, Lurigancho, San Juan de Lurigancho, San Luis y Santa Anita.

- Centro: Barranco, Breña, Jesús María, La Victoria, Lima, Lince, Magdalena del Mar, Miraflores, Pueblo Libre, Rímac, San Borja, San Isidro, San Miguel, Santiago de Surco y Surquillo.
- Callao: Bellavista, Callao, Carmen de la Legua Reynoso, La Perla, La Punta, Mi Perú y Ventanilla.

4. ¿Actualmente te encuentras laborando?

- Sí
- No

5. Modo de vida

- Dependiente
- Independiente

6. Selecciona el grado que te salió como resultado en el "Test de Estrés Laboral" que realizó anteriormente.

- Sin estrés
- Estrés leve
- Estrés medio
- Estrés alto
- Estrés grave

Preguntas (Parte 2):

7. ¿Qué actitudes has notado en ti después de un día intenso de trabajo? (Puedes marcar más de una opción)

- Agotamiento físico
- Desmotivación
- Ansiedad
- Proactividad
- Positivísimo
- Tranquilidad
- Otro:

8. Dentro de tu espacio, ¿Te haz sentido incapaz de concentrarte o analizar pensamientos de forma clara?

- Sí
- No

9. ¿Consideras que es esencial diseñar tu hogar para mejorar el bienestar y la productividad?

- Sí
- No

10. ¿Qué aspecto del diseño identificas dentro de tu hogar que no ayuda a concentrarte o estar estable emocionalmente?

- Un espacio sobrecargado de mobiliarios
- Iluminación incorrecta y fastidiosa
- Mobiliario incómodo

- Mala aplicación de materiales y texturas
- Mala distribución del espacio
- Colores irritantes
- Otro:

11. ¿Cuáles de estas estrategias crees que te ayudaría a estar estable y puedas concentrarte para realizar tus actividades cotidianas en tu hogar? (Puedes marcar más de una opción)

- Ventilación apropiada
- Implementar una correcta iluminación
- Elegir mobiliarios de acuerdo al espacio y necesidad
- Aplicación de elementos naturales
- Aislamiento acústico
- Uso de colores neutros y cálidos
- Otro:

12. ¿Crees que es importante diseñar un espacio interior que vaya más allá de lo estético y beneficie al estado de ánimo?

- Muy importante
- Importante
- Algo importante
- Poco importante
- No es importante

Preguntas (Parte 3):

13. ¿Qué necesidades del diseño consideras importantes en tu hogar para reducir el estrés laboral? (Puedes marcar más de una opción)

- Plantas que relajan el estado emocional
- Colores y texturas
- Buena iluminación
- Uso de mamparas y ventanas para ampliar el espacio visual
- Diseño ergonómico

14. ¿Crees que el color desempeña un papel importante para la conducta humana?

- Sí

- No

15. De acuerdo a los colores, ¿Cuál crees que te ayudaría a concentrar y tener un buen estado de ánimo en tu hogar?

- Blanco, aporta luminosidad y serenidad
- Beige, refleja simplicidad y paz
- Marrón, transmite equilibrio
- Verde, se asocia con naturales y la calma
- Otro:

16. ¿Estás de acuerdo que la iluminación artificial dentro de tu espacio contribuye al estado de ánimo?

- Totalmente de acuerdo
- De acuerdo
- Indiferente
- En desacuerdo
- Totalmente desacuerdo

17. ¿Te parece importante la entrada de luz natural a tu espacio interior para mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés?

- Muy importante
- Importante
- Algo importante
- Poco importante

- No es importante

18. Para tener calma y tranquilidad en tu hogar, ¿Qué tipo de materiales y acabados prefieres? (Puedes marcar más de una opción)

- Blancos y lisos
- Sin patrones repetitivos
- Materiales poco rugosos
- Otro:

19. ¿Crees ideal fomentar comodidad en tu hogar mediante la aplicación de muebles ergonómicos?

- Sí
- No

20. ¿En qué espacios de tu hogar consideras importante el diseño de mobiliario? (Puedes marcar más de una opción)

- Dormitorio
- Sala
- Cocina
- Terraza
- Otro:

21. ¿Qué muebles consideras esenciales para tu comodidad en tu hogar? (Puedes marcar más de una opción)

- Sillas y sillones
- Escritorio

- Muebles de cocina
- Mesa comedor
- Cama
- Otro:

22. ¿Consideras que los elementos naturales benefician a tu bienestar personal?

- Sí
- No

23. ¿En qué espacios de tu hogar crees que es importante aplicar los elementos naturales? (Puedes marcar más de una opción

- Terraza
- Sala
- Dormitorio
- Baño
- Cocina
- Otro:

Anexo 4. Formato de Validación de Criterios de Expertos

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	03/06/2024
Validador	Daniela Elisa Henriquez Balcázar
Cargo e institución donde labora	Arquitecta – Independiente – HB Arquitectos
Instrumento a validar	Encuesta
Objetivo del instrumento	Identificar cómo les afecta el estrés laboral, cómo es su comportamiento en su hogar, si les parece importante un apropiado diseño de su hogar para mejorar su bienestar, qué necesidades tienen en relación a su hogar y cuáles aspectos con relación al Neurointeriorismo prefieren para tener un hogar que ayude a reducir el estrés laboral.
Autor(es) del instrumento	Xiomara Mayuri y Verónica Ruiz

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 teóricos 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			**29**	

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D+R+B}{30} = 0.97$$

DANIELA HENRIQUEZ

Nombre de Validador