ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICA PRIVADA TOULOUSE LAUTREC

SALA DE RELAJACIÓN MULTISENSORIAL PARA DISMINUIR EL ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA TOULOUSE LAUTREC SEDE CHACARILLA

Tesis para obtener el titulo profesional Licenciado en Arquitectura de Interiores

AUTORES:
PAMELA XIMENA OLIVA NIERI
(https://orcid.org/0009-0003-1456-9265)

NELSY NATHALY PACHECO CARRERO
(https://orcid.org/0009-0004-6228-0308)

Asesor
LENY AMELIA PERCCA TREJO
(https://orcid.org/0000-0002-8363-8354)

Lima-Perú
2024

Trabajo de investigaci%C3%B3n - Sala de relajaci%C3%B3n multisensorial.docx

Desarrollo Educativo S.A. Instituto Toulouse Lautrec

Document Details

Submission ID
trn:oid:::11391:418051089

Submission Date
Dec 21, 2024, 1:56 AM GMT-5

Download Date
Dec 21, 2024, 2:07 AM GMT-5

File Name
Trabajo de investigación - Sala de relajación multisensorial.docx

File Size
14.4 MB

74 Pages

12,361 Words

75,376 Characters

25% Overall Similarity

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

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text

Top Sources

19% Internet sources
4% Publications
20% Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Tabla de contenido

Resumen 17

Abstract 18

Capítulo I: El Problema 19

1.1. Planteamiento del Problema 19

1.2. Justificación 24

1.2.1. Justificación Social 24

1.2.2. Justificación Personal 25

1.3. Preguntas de Investigación 26

1.3.1. Pregunta general 26

1.3.2. Preguntas específicas 26

1.4. Objetivos de investigación 26

1.4.1. Objetivo general 26

1.4.2. Objetivos específicos 26

Capítulo II: Marco Teórico 27

2.1. Mapa de Literatura 27

Figura 1. Mapa de la Literatura 77

2.2. Antecedentes de Investigación 28

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica ..... **¡Error! Marcador no definido.**

Capítulo III: Metodología 39

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo 39

3.2. Diseño de Investigación 40

3.3. Operacionalización de Variables 41

3.4. Consentimiento Informado 43

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos 43

Capítulo IV: Resultados 44

4.1 Análisis de los resultados: 44

4.2. Discusión de Resultados 54

4.3. Recomendaciones 66

Referencias 67

Anexos 73

Lista de Tablas

Tabla 1 *Operacionalización de la Variable Dependiente: Estrés* 41

Tabla 2 *Operacionalización de la Variable Independiente: Sala de relajación multisensorial* 42

Tabla 3 *Presupuesto tentativo de propuesta de sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla*.....65

Tabla 4 *Materiales reciclados/sostenibles para propuesta de sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla*.....65

Lista de Figuras

Figura 1 *Mapa de la variable dependiente: Estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec* 27

Figura 2 *Mapa de la variable independiente: Sala de relajación multisensorial* 28

Figura 3 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted que la ansiedad generada por el estrés académico le ha dificultado integrarse en el entorno universitario/escuela?* 44

Figura 4 *Resultados de la pregunta: ¿Cree Usted que la vida universitaria requiere de gran esfuerzo mental y emocional?* 45

Figura 5 *Resultados de la pregunta: ¿En qué medida cree que el estrés académico le dificulta establecer relaciones sociales saludables?* 45

Figura 6 *Resultados de la pregunta: ¿Con qué frecuencia siente que el estrés le impide participar activamente en actividades sociales o extracurriculares?* 46

Figura 7 *Resultados de la pregunta: ¿Cuánto, cree Usted qué influyen los espacios físicos donde se desarrolla la vida universitaria?* 46

Figura 8 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted que un espacio de relajación en Toulouse Lautrec le ayudaría a sentirse menos estresado?.* 47

Figura 9 *Resultados de la pregunta: ¿Cree Usted qué los espacios con los que cuenta Toulouse Lautrec generan comodidad y confort para estudiar de manera efectiva?* 47

Figura 10 *Resultados de la pregunta: ¿Qué tan abrumado se siente por la cantidad de responsabilidades académicas y extracurriculares que tiene?* 48

Figura 11 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted que la sobrecarga de tareas es el principal detonante de episodios de estrés y fatiga en los estudiantes?* 48

Figura 12 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted qué la procrastinación es algo que se podría evitar si se mantiene al estudiante en un ambiente donde se sienta cómodo?* 49

Figura 13 *Resultados de la pregunta: ¿Con qué frecuencia Usted considera que procrastina sus actividades principalmente derivado del cansancio mental?* 48

Figura 14 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted que la salud mental debería priorizarse mucho más en las universidades/escuelas?* 50

Figura 15 *Resultados de la pregunta: ¿Con qué frecuencia siente que necesita prestar atención a su salud mental?* 50

Figura 16 *Resultados de la pregunta: ¿En qué medida cree usted que la carga académica provoca deserción (abandono) en los estudiantes?.* 51

Figura 17 *Resultados de la pregunta: ¿Usted cree que la deserción se puede evitar si los centros educativos se preocupan más por la salud mental de sus estudiantes?* 51

Figura 18 *Resultados de la pregunta: ¿Considera que se generan diversos trastornos emocionales en los estudiantes por la sobrecarga académica que tienen a lo largo de la vida universitaria?* 52

Figura 19 *Resultados de la pregunta: ¿Cree Usted que el estrés relacionado con los estudios afecta negativamente en la capacidad de manejar sus emociones?.* 52

Figura 20 *Resultados de la pregunta: ¿Cree Usted que existe un bajo rendimiento académico porque muchos estudiantes no cuentan con una buena salud mental?* 53

Figura 21 *Resultados de la pregunta: ¿Cree usted que la presión por mantener un buen rendimiento académico le causa niveles altos de estrés?.* 53

Figura 22 *Vista en planta del espacio físico actual de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla* 57

Figura 23 Vista en planta de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla 58

Figura 24 Vista en planta del techo de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla *59*

Figura 25 Foto actual del espacio utilizado de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla 60
Figura 26 Vista interior 3D de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla 60
Figura 27 Vista de la zona de descanso de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 61
Figura 28 Vista de la zona de recorrido sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 61
Figura 29 Vista de la zona de estimulación sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 62
Figura 30 Vista de la zona de estimulación sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 62
Figura 31 *Figura 30* Corte A-A zona de estimulación de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla 63
Figura 32 Corte B-B zona de descanso de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 63
Figura 33 Corte C-C zona de recorrido de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 64
Figura 34 Corte D-D zona de estimulación de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla..... 64

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

La metodología utilizada fue descriptiva con un enfoque cuantitativo y a su vez propositiva; para conocer la realidad que viven los estudiantes de Toulouse Lautrec por el estrés ocasionado por la presión académica, se realizó una encuesta muy bien segmentada según los componentes que contribuyen a los estudiantes y puedan tener un espacio para relajarse. Esta encuesta fue el instrumento de medición utilizado para conocer los porcentajes aproximados acerca de varios puntos como las dificultades, factores y consecuencias que generan estrés en los estudiantes. Dentro de los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada, se conoció que la mayoría de los jóvenes afirmaban que el principal problema es el estrés académico que afrontan día a día. Asimismo, se confirmó que el espacio físico donde se desarrolla la vida universitaria afecta es muy importante y que actualmente Toulouse Lautrec no cuenta con zonas de relajación y que necesitarían un lugar que les ayudaría a sentirse menos estresados.

Palabras claves: Relajación, multisensorial, estrés

Abstract

The main objective of this research is to propose a multisensory relaxation room to reduce stress among students at the Toulouse Lautrec School, Chacarilla campus.

The methodology employed was descriptive with a quantitative and, at the same time, propositional approach. To understand the reality that students at Toulouse Lautrec face due to stress caused by academic pressure, a well-segmented survey was conducted, based on the components that contribute to students' stress and their need for a space to relax. This survey served as the measurement instrument used to gather approximate percentages on various aspects, such as the difficulties, factors, and consequences that generate stress in students.

The results obtained through the survey revealed that the majority of the students stated that the main problem they face is the academic stress they deal with on a daily basis. Additionally, it was confirmed that the physical space where university life takes place is of great importance, and that currently, Toulouse Lautrec does not have relaxation zones. Therefore, there is a need for a space that could help students feel less stressed.

Keywords: Relaxation, multisensory, stress.

Capítulo I: El Problema

El presente capítulo menciona las investigaciones realizadas referentes al estrés académico que sufren los estudiantes de educación superior, quienes se enfrentan a situaciones que repercuten a nivel físico, emocional y psicológico.

De acuerdo con información obtenida por el Ministerio de Educación, a través de una encuesta realizada a 21 universidades en Perú, se reportó que más del 84% de las instituciones educativas enfrentan problemas de salud mental. Los trastornos más comunes son la ansiedad, que afecta al 81.5% de los casos, el estrés, presente en más del 78.5%, y la violencia, que afecta aproximadamente al 51% de los estudiantes. (MINEDU, 2019).

1.1. Planteamiento del Problema

Según Mendizabal et. al. (2022) los cambios que ocurren durante la etapa universitaria son considerados una fase fundamental en la vida humana, ya que los estudiantes se enfrentan a diversas situaciones desafiantes. Esto se debe a la adaptación a una nueva rutina y estilo de vida, además de tener que lidiar con métodos de enseñanza distintos que implican una carga académica mucho mayor en comparación con los niveles educativos previos. Silva et.al. (2019) a través de la investigación realizada, se concluyó que esta transición implica un proceso de adaptación a nuevas responsabilidades y exigencias, al encontrarse en un entorno con mayores demandas. Además, los estudiantes enfrentan desafíos como la necesidad de sobresalir para obtener mejores calificaciones, lo cual les abrirá puertas a mejores oportunidades profesionales. En respuesta a estas situaciones, que generan gran angustia, se manifiestan síntomas físicos como fatiga extrema, insomnio y ansiedad. Estos efectos repercuten directamente en el rendimiento académico, en el ausentismo de actividades que normalmente les interesan e incluso, en casos más graves, pueden llevar al abandono de la carrera, lo que resulta profundamente angustiante para los estudiantes.

Ortíz et al. (2024) alertan que, en la actualidad, la salud mental de la población mundial ha sido gravemente impactada por diversos factores, siendo los trastornos más comunes la ansiedad y la depresión. Este problema afecta a todos los ámbitos, siendo la población universitaria una de las más impactadas, debido a los diversos desafíos académicos, personales y sociales a los que se enfrentan. (Calatayud, et. al. 2022)

Cassaretto et al. (2021) define que, al interactuar con su entorno, el individuo desarrolla una respuesta adaptativa que le permite afrontar nuevos desafíos, los cuales pueden tener efectos positivos o negativos sobre él. Si las demandas superan los recursos disponibles del individuo, se desencadena el estrés como reacción ante diversas situaciones o contextos. Según Cámara et al. (2024) en el ámbito académico, el estrés es un proceso que surge como resultado de una serie de demandas que son percibidas como abrumadoras.

Para Bedoya (2020) desde hace varios años, el estrés ha sido reconocido como una enfermedad debido a su impacto en el ser humano, afectando no solo su salud mental y física, sino también generando desequilibrio emocional, especialmente en aquellos que se encuentran en proceso de estudios y/o trabajo. esta enfermedad se analiza desde tres perspectivas: la psicológica, que se centra en la respuesta emocional y experiencial; la biomédica, que aborda los órganos vitales y el sistema fisiológico en general; y la social, que se enfoca en las situaciones ambientales. (Mendizábal et.al.,2022).

En el distrito de Santiago de Surco se encuentra ubicada la sede principal de la Escuela Toulouse Lautrec en la urbanización Chacarilla del Estanque, donde se imparten carreras creativas como arquitectura de interiores, comunicación social, diseño gráfico, entre otras. Según datos aportados en la página web de la Institución Toulouse Lautrec, los estudiantes se preparan para solucionar problemas reales, aplicando el método Toulouse Thinking para proponer ideas innovadoras y disruptivas, lo cual, exige a los estudiantes un alto compromiso para destacar en su rubro.

Saavedra (2022) a través del desarrollo de un proyecto de investigación en una institución universitaria, se buscó demostrar cómo los espacios recreativos impactan el comportamiento de los estudiantes de educación media. Se realizaron encuestas a estudiantes y docentes, quienes concluyeron que la implementación de dichos espacios tiene beneficios, como la reducción significativa del estrés y la motivación positiva para las actividades en clase, lo que favorece la creatividad y el aprendizaje. Sin embargo, se observó que muchas instituciones educativas carecen de estos espacios o, en muchos casos, se encuentran en mal estado. Según Saavedra, la investigación confirmó que la ausencia de estos espacios afecta no solo las etapas iniciales de la educación, sino que también resulta fundamental a nivel universitario.

Los estudiantes de carreras creativas que ofrece la Toulouse Lautrec, realizan proyectos de innovación, los cuales necesitan capacitarse cada día en las nuevas tecnologías y herramientas digitales, además deben dedicar tiempo al desarrollo completo, en muy poco tiempo a proyectos que destaquen.

En el ámbito académico a nivel superior, en Lima Metropolitana se han hecho diversas investigaciones sobre este tema, sin embargo, aún existen muchas interrogantes sin resolver en cuanto a la salud mental de los estudiantes.

Según Kloster (2019) el estrés es uno de los factores que emerge de la capacidad del cuerpo humano para gestionar su entorno interno, y en la actualidad, ha sido uno de los aspectos más investigados por la ciencia. De igual manera Arpi et al. (2024) señalan que el estrés académico, hasta ahora, se ha relacionado con la salud mental, presentando síntomas como depresión, irritabilidad, ansiedad, problemas gastrointestinales y, en algunos casos, conductas agresivas, entre otros. Según Mendizábal (2022), los factores que inciden en el rendimiento y que están relacionados con el estrés incluyen principalmente los plazos de entrega de tareas, la sobrecarga de actividades dentro y fuera de las aulas, las altas exigencias en las evaluaciones

y las cuestiones sociales. Debido a estos aspectos, los estudiantes experimentan estrés, lo que afecta de manera considerable tanto sus calificaciones como su bienestar general.

Arpi Bazorda (2024) señala que los factores estresantes académicos, como trabajos, tareas, exámenes, conferencias y seminarios, tienen efectos negativos en la salud alimentaria de los estudiantes universitarios. Esto se refleja en la alteración de su apetito, lo que lleva a saltarse las comidas y, en muchos casos, a optar por alimentos rápidos en lugar de opciones más saludables. Según Mendizábal et al. (2022) el principal temor de los estudiantes es un bajo rendimiento académico, lo cual se refleja en calificaciones bajas, la necesidad de repetir cursos, entregar trabajos incompletos o simplemente vivir con la frustración de no sentirse capaces de presentar un trabajo de calidad, lo que a su vez genera otros síntomas emocionales como ansiedad, miedo y depresión. Por esta razón, los autores proponen algunas soluciones, como afrontar los problemas de manera directa, buscar el apoyo de la familia y/o amigos, y formar grupos de apoyo. La Escuela de educación superior Toulouse Lautrec no cuenta con espacios que permitan que los estudiantes puedan relajarse y tomarse un descanso, el cual le permita bajar los niveles de estrés que le provocan los pendientes académicos, ya que muchos de ellos no cumplen adecuadamente los horarios regulares de sueño. Según Fuentes-Vilugrón et al.(2023) la investigación realizada demostró que la infraestructura del espacio educativo tiene una gran influencia en la capacidad de los estudiantes para gestionar las emociones negativas y fomentar el respeto hacia los demás, siendo este proceso influenciado por los ambientes de aprendizaje.

Cabe resaltar que la Institución Toulouse Lautrec, en la malla curricular de cada carrera, cuenta con cursos de habilidades blandas, las cuales aportan en el manejo de las emociones de los estudiantes, sin embargo, es necesario aplicarlo en un espacio implementado con herramientas que permitan que los alumnos puedan disminuir el estrés y tener un mejor rendimiento académico.

El principal objetivo de este trabajo es proponer el diseño de una sala de relajación multisensorial para que los estudiantes puedan reducir los niveles de estrés y promover el bienestar emocional. Según estudios recientes en neurociencia, para lograr una adaptación al entorno, especialmente en un contexto social, se destacan las conexiones fundamentales entre el cerebro, el cuerpo y la mente. Es curioso observar que el cerebro solo puede comprender el mundo y la propia mente a través del cuerpo. Según Irisarri et. al. (2021) En términos generales, la neurociencia se enfoca en el estudio de la estructura, funciones, bioquímica y el sistema nervioso, así como en el desarrollo ontogenético y filogenético, los cuales abarcan el proceso de crecimiento y evolución de los seres vivos. Esta disciplina también se interesa por cómo los distintos elementos del sistema nervioso interactúan en las bases biológicas del aprendizaje y la conducta. Este entorno debe incluir estímulos que activen los sentidos humanos, ofreciendo experiencias positivas que no solo ayuden a los estudiantes a relajarse, sino también a mejorar su capacidad de aprendizaje y de generar nuevas ideas.

Para Irisarri et. al., (2021) Diversos estudios han demostrado que los cambios en el desarrollo del cerebro son el resultado de la interacción entre la biología y el entorno. Es decir, estos cambios no solo están determinados genéticamente, sino que también pueden ser favorecidos por una estimulación adecuada en los contextos familiar y escolar. Trabajar en un aula multisensorial ofrece numerosas ventajas, entre las cuales se incluyen: la posibilidad de fomentar relaciones positivas entre los estudiantes al reducirse el estrés, mejoras significativas en la coordinación y concentración, estimulación del pensamiento lógico, y un aumento en el grado de autonomía y respuesta ante los estímulos sensoriales.

Además, según Navarro (2020) Estos favorecen la comunicación no verbal, el bienestar emocional y el equilibrio psicológico, y en personas con autismo, mejoran sus habilidades comunicativas, reduciendo las conductas autolesivas y agresivas hacia otros, o bien, minimizando sus efectos.

Teniendo en cuenta lo expuesto, la propuesta de una Sala de relajación multisensorial establece que mejorará la calidad académica mediante un enfoque integral, promoviendo un entorno que no solo disminuya el estrés, sino que también favorezca el bienestar general de los estudiantes.

A lo largo del tiempo, estas salas de confort sensorial se han basado en el método Snoezelen para la regulación emocional. También conocidas como "salas multisensoriales", "comfort room" o "salas snoezelen", se diseñan con el propósito de ofrecer un ambiente que favorezca la relajación, estimule los sentidos y promueva la autorregulación emocional de quienes las utilizan. (Martínez et.al.,2023)

1.2. Justificación

1.2.1. Justificación social

Según Jurado-Botina et al. (2021) En la actualidad, el estrés se ha convertido en uno de los problemas de salud más prevalentes, debido a las condiciones y el estilo de vida que afectan negativamente al individuo. Esto se debe a la constante presión experimentada por las personas, como resultado de su interacción con el entorno, lo que ha generado un gran interés en convertirlo en un tema de estudio. Uno de los grupos más afectados por altos niveles de estrés son los estudiantes universitarios, quienes enfrentan una carga significativa debido a la presión de demandas como trabajos, exámenes, presentaciones, proyectos, entre otros. Esta situación está vinculada a un aumento considerable en los niveles de ansiedad y depresión, así como a una disminución de la autoestima y el desgaste neuronal.

Para Silva-Ramos et al. (2019) El ingreso a la universidad representa una experiencia estresante que implica enfrentar situaciones que transformarán la manera de abordar el aprendizaje, el estudio y la vida personal. Por esta razón, este trabajo se enfoca en explorar cómo los estímulos sensoriales, a través de la neurociencia, pueden ayudar a mejorar la salud mental e incluso física de los estudiantes. El cerebro está compuesto por varias áreas, entre

ellas el hipocampo, que es el lugar donde se almacenan memorias y recuerdos. Como indica Elizondo et al. (2019) En esta área, se encuentra una región denominada Parahippocampal Place Area (PPA, por sus siglas en inglés), que se activa cada vez que una persona crea nuevos recuerdos al estar en entornos completamente desconocidos para el cerebro. Así, se pretende comprender cómo el espacio puede influir en la estimulación de los sentidos. Según Fuentes-Vilugrón et. al (2019) La disposición de los espacios escolares afecta tanto la regulación emocional como el desarrollo del aprendizaje, lo que nos proporciona una pista sobre el impacto de los ambientes en la gestión de las emociones, la creatividad y, sobre todo, en el proceso de aprendizaje.

1.2.2. Justificación personal

Esta propuesta nace del interés personal en el apoyo de estudiantes a los cuales se les exige constantemente. Por otro lado, muchos de los estudiantes, no solo tienen que cumplir con las demandas académicas, también hay diversos factores como el cumplir con un trabajo fuera de la universidad, que les permita cubrir los costos académicos, el estrés que produce el caos de vivir en una ciudad grande, y el tener que capacitarse constantemente en temas como aprender un idioma nuevo, factores que generalmente producen una gran carga mental. Por esta razón es importante contar con herramientas que ayuden a regular estos niveles de estrés, y con esta investigación se busca mostrar cómo la neuro arquitectura, una disciplina que emerge a raíz de la neurociencia, promueve el impacto que tiene el espacio en el individuo, y que, si una persona convive en un espacio que regule el ritmo natural de las funciones del cuerpo humano, ayudando a regular los niveles de estrés. Por tanto, como señala Pallasmaa (2022), además de funcionar como dispositivos de memoria, los paisajes y edificios actúan como amplificadores de emociones, intensificando sensaciones de pertenencia o exclusión, de acogida o rechazo, de calma o desesperación. Así, el diseño de los espacios se convierte en un factor esencial para el

bienestar humano, ya que está estrechamente vinculado con la manera en que una persona se desarrolla, tanto de forma individual como colectiva.

1.3. Preguntas de Investigación

1.3.1. Pregunta general

¿De qué manera se podría disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla?

1.3.2. Preguntas específicas:

P1: ¿Qué dificultades en el entorno genera estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla?

P2: ¿Qué factores ocasionan el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla?

P3: ¿Qué consecuencias tiene el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla?

1.4. Objetivos de Investigación

1.4.1. Objetivos generales

Proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

1.4.2. Objetivos específicos:

O1: Investigar qué dificultades en el entorno genera estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

O2: Describir qué factores ocasionan el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla

O3: Demostrar qué consecuencias tiene el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla

Capítulo II: Marco Teórico

Para comprender la importancia de esta investigación, es fundamental analizar los factores claves que influyen en el diseño general de una sala de relajación multisensorial en la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

En primer lugar, se analizarán los factores que causan estrés en los estudiantes, así como también los efectos que producen en ellos, como es la deserción académica, trastornos emocionales y bajo rendimiento académico. Finalmente se detallan y explican los componentes de una sala de relajación multisensorial, los cuales son: estimulación sensorial, técnicas de relajación, neuro arquitectura e iluminación.

El presente marco teórico establecerá una base sólida para comprender la importancia de una sala de relajación multisensorial para estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec.

2.1. Mapa de Literatura

Figura 1 Mapa de la variable dependiente: Estrés en estudiantes de la escuela

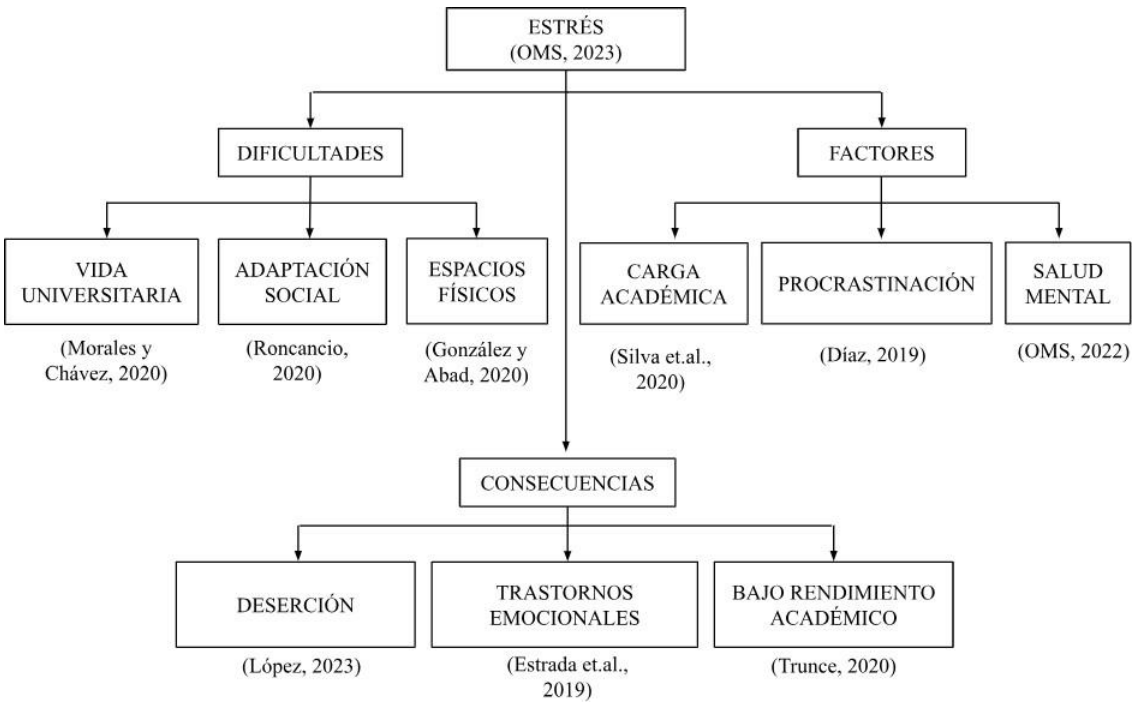
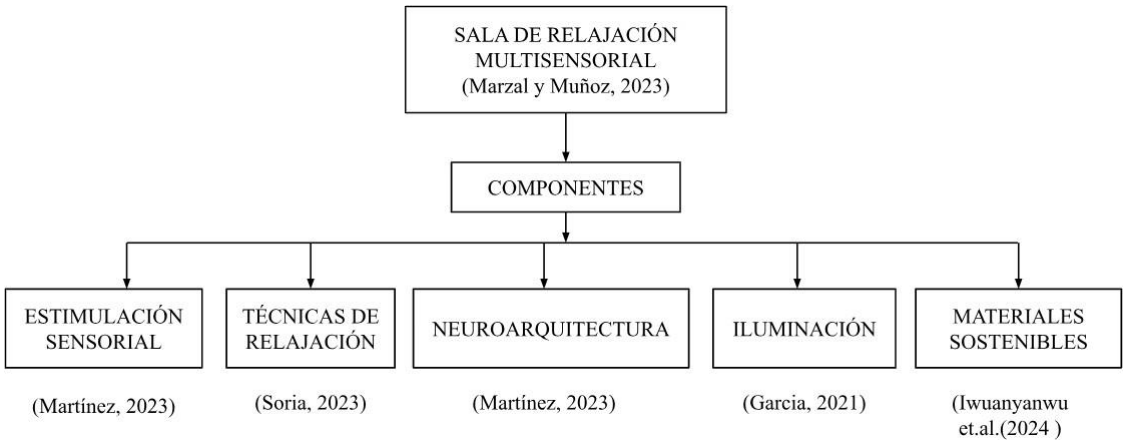


Figura 2 Mapa de la variable independiente: Sala de relajación multisensorial



2.2. Antecedentes de Investigación

Díaz (2022) realizó la investigación titulada "Estimulación multisensorial en sala snoezelen para alumnado con pluri discapacidad: adaptación de una herramienta de evaluación para la intervención", para lograr el grado de máster universitario en educación especial en la Universidad Europea de Valencia. Tuvo el objetivo de conseguir mejorar las herramientas de observación dentro de una sala Snoezelen para que los profesionales puedan evaluar de manera adecuada la Estimulación Multisensorial en alumnos con pluri discapacidad, por el hecho de que estos alumnos actualmente no logran dar a conocer las experiencias vividas en esta sala. El diseño de investigación es cuantitativa, que usa como instrumento herramientas como EEG para medir las actividades del cerebro, también se hace referencia a variables cualitativas de observación física a los alumnos dentro de la sala Snoezelen. Se logró concluir que el uso de salas Snoezelen y la estimulación sensorial, son efectivas y aportan grandes beneficios a diversos individuos de la población, pero de igual manera es necesario que se realicen más investigaciones al igual que seguimiento del uso de estos espacios para tratar distintas patologías que se presenten en individuos de distintas edades, lo cual concedería una mejor experiencia que brinde el diseño de estos espacios. La utilidad del estudio para la investigación es demostrar que la aplicación de las salas multisensoriales, puede ser una herramienta que

funciona para el bienestar emocional de cada alumno y reduce sus niveles de estrés causados por la carga académica.

Li (2024), llevó a cabo la investigación titulada “Hacia un enfoque centrado en el ser humano para el diseño multisensorial de parques urbanos”, para obtener el grado de Doctorado en “Arquitectura, Diseño Industrial y Patrimonio Cultural” de la Universidad Universidad de Wuhan, China. Tuvo como objetivo examinar cómo los parques urbanos multisensoriales influyen en el bienestar mental de sus visitantes, destacando el papel de los estímulos visuales, auditivos y táctiles en la reducción del estrés y en la restauración emocional de los usuarios. La metodología de investigación se basó en la combinación de métodos de investigación cualitativa y cuantitativa las cuales midieron el impacto que ocasionaron los estímulos multisensoriales en quienes visitan parques urbanos. A través de encuestas y observaciones, los investigadores analizaron la relación entre diversos estímulos (visuales, auditivos, táctiles y olfativos) y sus efectos en el estado mental de los usuarios. El enfoque permitió recopilar datos objetivos y subjetivos sobre el bienestar, para lograr un impacto positivo en la salud mental, enfocando la importancia de incluir elementos multisensoriales en el diseño de parques urbanos. Se logró concluir que el bienestar de los visitantes mejora al incorporar en el diseño de parques urbanos diversos estímulos naturales, lo que contribuye a reducir el estrés y mejorar significativamente el estado de ánimo. La interacción con entornos que contienen vegetación densa y diversidad sensorial (como aromas naturales y sonidos suaves) fue particularmente beneficiosa, promoviendo efectos restauradores y relajantes. La utilidad de este estudio pretende ser relevante para la investigación porque proporciona evidencia de los beneficios de incluir experiencias multisensoriales en diferentes espacios, ya que señala la importancia de un enfoque de diseño que tome en cuenta las necesidades sensoriales de los usuarios para optimizar los beneficios de estos espacios en la salud mental de los estudiantes y reducir el estrés.

Carlini (2023) desarrolló su investigación “Diseño de entornos terapéuticos multisensoriales para el trastorno del espectro autista: un enfoque centrado en el usuario” como parte de una tesis doctoral, en diseño y terapia, contribuyendo al campo de la neuroarquitectura y la terapia sensorial, en el King’s College de Londres. Tuvo como objetivo diseñar y desarrollar entornos multisensoriales terapéuticos enfocados en el Trastorno del Espectro Autista (TEA), utilizando un enfoque centrado en el usuario, el cual buscó entender las preferencias y necesidades de los usuarios, principalmente en niños con TEA, y así crear ambientes que fueran sensorialmente adecuados, y así obtener beneficios terapéuticos para la regulación sensorial y el bienestar emocional de los niños. El método de investigación utilizado se basó en un enfoque centrado en el usuario. En este estudio, participaron niños diagnosticados con Trastorno del Espectro Autista (TEA), seleccionados bajo ciertos criterios y asignados aleatoriamente a un grupo experimental o de control. El grupo experimental accedió a un entorno multisensorial que complementa el tratamiento estándar, mientras que el grupo de control solo recibió el tratamiento estándar. Se logró concluir que los entornos multisensoriales diseñados cuidadosamente mejoran la regulación sensorial y el comportamiento en niños con TEA, promoviendo así una mejor interacción con el entorno. Se observó que estos espacios pueden reducir los comportamientos de estrés y ansiedad en niños con TEA, ya que ofrecen estímulos controlados que se ajustan a sus necesidades sensoriales. La utilidad de la investigación radica en demostrar el beneficio que conlleva realizar el diseño e implementación de una sala multisensorial para generar bienestar en los usuarios y así mejorar su regulación emocional.

Pierce (2019) desarrolló su investigación "Diseño de espacios que favorezcan la salud de toda la persona: una perspectiva de procesamiento sensorial para el diseño de atención sanitaria en entornos comunitarios" como parte de una tesis para obtener el grado de Maestría en Ciencia y Gestión de las Artes, en la Universidad de Oregon, EE.UU. Tuvo como objetivo

indagar en la forma en que los principios de procesamiento sensorial pueden incluirse en el diseño de entornos de atención médica comunitaria para crear espacios accesibles, inclusivos y que promuevan la salud y el bienestar de todas las personas. La visión de la investigación se basó en entender la forma en que los estímulos multisensoriales impactan la experiencia humana y de qué manera estos principios pueden aplicarse para minimizar barreras, reducir el estrés y apoyar las necesidades emocionales y físicas de los usuarios en entornos de salud. Este objetivo responde a la necesidad de un diseño más inclusivo y basado en evidencia para mejorar la experiencia del usuario en espacios de atención médica. El método de investigación usado se basó en un enfoque interdisciplinario, basado en el modelo de procesamiento sensorial para evaluar cómo los principios de diseño afectan la salud y el bienestar en entornos de salud comunitaria. Desarrolló una herramienta de evaluación de diseño sensorial para analizar los efectos del ambiente construido en los sistemas sensoriales humanos, considerando estímulos visuales, auditivos, táctiles, espaciales y olfativos. Este marco incluye tanto estudios de casos reales, aplicación práctica en entornos comunitarios para validar el modelo teórico y la revisión literaria de conceptos en neurología, diseño y psicología ambiental. Se logró concluir que el diseño que considera los principios de procesamiento sensorial puede reducir el estrés, mejorar la accesibilidad y promover el bienestar en una amplia gama de usuarios. Espacios diseñados conscientemente no solo cumplen con estándares como la ADA (Ley de Estadounidenses con Discapacidades), sino que también pueden ser inclusivos, atractivos y terapéuticos. La utilidad de esta investigación radica en demostrar la importancia de diseñar espacios pensando principalmente en los estímulos neurológicos, los cuales se comprueba que influyen de una manera impactante en la reducción del estrés, aportando un mayor bienestar, lo cual es el principal objetivo de nuestra investigación al diseñar una sala multisensorial.

2.3. Desarrollo de la Perspectiva Teórica

2.3.1. Estrés

Según la Organización mundial de la salud (2023) el estrés puede definirse como un estado de preocupación o tensión mental generado por situaciones difíciles. Todos experimentamos un cierto grado de estrés, ya que es una respuesta natural ante amenazas y otros estímulos. La forma en que reaccionamos ante el estrés es lo que define su efecto en nuestro bienestar.

2.3.1.1. Dificultades

Dentro de las dificultades más recurrentes que propician el estrés encontramos:

Vida universitaria

Una de las dificultades más resaltantes que se presentan es la vida universitaria. Según Morales y Chavez (2020) Ingresar a la universidad significa prepararse para ejercer una profesión en el futuro, asumiendo la responsabilidad que conlleva. El estudiante debe aprender a crear estrategias para enfrentar el estrés constante generado por estas circunstancias.

Este proceso es complejo y se apoya en diversos recursos y habilidades personales. El ajuste se logra cuando, a pesar de haber experimentado períodos de tensión y estrés continuos, se alcanza un funcionamiento adaptativo y un estado de bienestar.

Adaptación social

Según Roncancio (2020) Desde una perspectiva biológica, el concepto de adaptación se fundamenta en los principios de la evolución, y su objetivo principal es la conservación, supervivencia y perpetuación de las especies. En las tradiciones positiva y funcionalista, es habitual utilizar conceptos biológicos para explicar y comprender fenómenos sociales. No obstante, al aplicar la idea de adaptación a formas de organización en las que los actores e interacciones son principalmente sociales, surgen algunas limitaciones.

En conclusión, la adaptación social de los estudiantes universitarios es un proceso integral que involucra no solo ajustarse a las demandas académicas, sino también desarrollar habilidades para establecer relaciones sociales, manejar el estrés y adaptarse a un entorno diverso y autónomo. El éxito en estas áreas contribuye al bienestar global del estudiante y a su desempeño en la vida universitaria.

Espacios físicos

Según Gonzales y Abad (2020) en la actualidad, los espacios de aprendizaje no se entienden únicamente como lugares físicos donde se llevan a cabo actividades, sino que su significado va más allá de ser un simple objeto arquitectónico. Cuando estos espacios son aprovechados por estudiantes y docentes, tienen el poder de influir en la motivación académica, las conductas y las interacciones sociales. Aunque cualquier lugar podría ser funcional para enseñar y aprender, el diseño y la organización de un espacio especialmente concebido para este fin favorecen el intercambio de normas y valores culturales, así como el aprendizaje experiencial y actitudinal.

2.3.1.2. Factores

Dentro de los factores más habituales que causan el estrés académico encontramos:

Carga académica

Las actividades que los estudiantes llevan a cabo a lo largo de su trayectoria académica, como tareas, exámenes, reuniones, entrevistas y otros compromisos, son eventos frecuentes en su proceso de aprendizaje. No obstante, cuando se presenta una sobrecarga, el estrés aparece como una respuesta del cuerpo ante las exigencias tanto académicas como personales.

Cuando el exceso de trabajo es la principal fuente de estrés académico, los estudiantes enfrentan un aumento de demandas, desafíos y dificultades que requieren una gran cantidad de recursos físicos y emocionales. Esta situación puede llevarlos a experimentar agotamiento, desinterés por el estudio y autocrítica, e incluso a perder el control. (Silva et.al.,2020)

Procrastinación

Según Díaz (2019) La procrastinación se refiere a la tendencia de postergar el inicio o la finalización de tareas que se habían planificado para un tiempo específico. Esta inclinación a la dilación suele generar malestar subjetivo y no se limita a una simple falta de responsabilidad o gestión del tiempo, sino que refleja un problema real de autorregulación en los ámbitos cognitivo, emocional y conductual.

En el contexto académico universitario, este comportamiento es bastante común, ya que muchas actividades deben completarse dentro de plazos establecidos. No obstante, un estudiante que no entrega un trabajo a tiempo puede decidir cumplir con otras actividades, como comprar entradas para un evento o reunirse con amigos según lo planeado. Esta forma de procrastinación relacionada con las tareas académicas se conoce como procrastinación académica.

Salud mental

Según la Organización mundial de la salud (2022) la salud mental es un estado de bienestar emocional que permite a las personas enfrentar los desafíos del estrés cotidiano, desarrollar sus habilidades, aprender y trabajar de forma efectiva, además de contribuir al avance de su comunidad. Es un aspecto fundamental de la salud y el bienestar, que respalda nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al entorno en el que vivimos. Asimismo, la salud mental es un derecho humano esencial y un factor clave para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.

2.3.1.3. Consecuencias

Las consecuencias más recurrentes que se obtienen al enfrentar el estrés incluyen:

Deserción

La deserción universitaria constituye una de las problemáticas más alarmantes a nivel mundial y en las instituciones de educación superior, debido a los diversos factores que contribuyen a su ocurrencia y al aumento continuo de casos en las universidades. (Lopez, 2023)

Los estudiantes que enfrentan altos niveles de estrés pueden verse sobrepasados por las exigencias académicas, sociales y emocionales de la vida universitaria, lo que puede influir negativamente en su rendimiento, motivación y bienestar en general.

Trastornos emocionales

Estrada et.al. (2019) Hoy en día, los trastornos mentales comunes representan un desafío considerable para la salud pública, particularmente en países de ingresos bajos y medios, donde el acceso a tratamientos adecuados suele ser limitado. Estos trastornos son prevalentes en la población, lo que explica que se les denomine "comunes", ya que afectan de manera directa el estado emocional y de ánimo de quienes los padecen. Asimismo, tienen un impacto relevante en las actividades diarias, interfiriendo en las relaciones sociales, familiares y laborales de las personas.

Bajo rendimiento académico

Según Trunce (2020) el rendimiento académico ha sido un área de estudio extensa, particularmente en lo que se refiere a los factores que lo influyen, y tradicionalmente se ha asociado con la capacidad intelectual requerida para obtener buenas calificaciones. No obstante, el cambio en el paradigma educativo ha provocado una evolución significativa en la concepción de la inteligencia, que antes se restringía solo a la capacidad intelectual. Las teorías modernas han adoptado una perspectiva más integral de la inteligencia, que incorpora y resalta

la importancia de los factores emocionales, los cuales juegan un papel esencial en la sociedad actual.

2.3.2. Sala de relajación multisensorial

Estas salas proporcionan un espacio para procesar la información sensorial proveniente del entorno, facilitando su clasificación, organización y potenciación. Además, crean un ambiente sereno y controlado, en el que los participantes reciben orientación de expertos, pero tienen la posibilidad de actuar de manera independiente. En estos lugares, los usuarios pueden experimentar tanto de forma individual como colectiva, interactuando con el entorno, con otros y consigo mismos. (Marzal y Muñoz, 2023)

2.3.2.1. Componentes

Entre los componentes para llevar a cabo la propuesta de diseño de una sala de relajación multisensorial, tenemos:

Estimulación sensorial

Según Martinez (2023) La modulación sensorial es el proceso mediante el cual las personas gestionan y organizan su reacción ante los estímulos sensoriales que perciben. Este proceso se lleva a cabo tanto de manera consciente como inconsciente a lo largo del día. A medida que una persona se vuelve más consciente de cómo los estímulos del entorno influyen en ella, puede aprender a desarrollar estrategias para regular sus respuestas, ya sea anticipándose al malestar que estos puedan causar o reduciéndolo.

Las salas de confort sensorial, conocidas también como salas multisensoriales, comfort room o salas snoezelen, tienen como propósito crear un entorno que facilite la relajación, estimule los sentidos y apoye la autorregulación emocional de los usuarios.

Técnicas de relajación

De acuerdo con Soria (2023) Las técnicas o terapias de relajación son un conjunto de métodos estructurados que tienen como propósito aliviar la tensión física y mental, así como

reducir los niveles de ansiedad y dolor. Una de estas técnicas es la visualización o imaginación guiada, que consiste en crear imágenes mentales placenteras, enfocándose en áreas específicas, como la zona abdominal, con una orientación positiva y fines terapéuticos. Este proceso ayuda a aumentar la conciencia del estado físico y mental, tanto a nivel corporal como psicológico.

Otra técnica es el mindfulness, una práctica cognitiva que se centra en disminuir el estrés a través de la atención plena, es decir, concentrándose de manera intencional en el presente sin juzgar. Por último, las técnicas de respiración diafragmática se basan en ejercicios que inducen a la relajación mediante el control consciente de la respiración, con énfasis en el uso del diafragma para lograr una respiración más profunda y serena.

Neuro arquitectura

La neuroarquitectura se define como un enfoque que facilita la comprensión del espacio construido mediante el análisis de los estímulos perceptivos originados por las experiencias sensoriales. (Martinez, 2023)

Es sencillo reconocer espacios que, al solo entrar en ellos, nos generan sensaciones de bienestar o incomodidad. Incluso quienes no son expertos en el tema pueden notar la relevancia de crear ambientes equilibrados. Por ello, los proyectos deben considerar no solo la funcionalidad y la estética, sino también los efectos que producen en el inconsciente.

Iluminación

Según Garcia (2021) la luz natural desempeña un papel fundamental en la organización temporal de la fisiología de los seres vivos, ya que ayuda a alinear el ritmo circadiano con los ciclos de luz y oscuridad del entorno. Este ritmo, también llamado reloj biológico, sigue un ciclo de 24 horas en el que ocurren diversas actividades biológicas. Regula los ritmos fisiológicos y psicológicos, afectando directamente el estado de vigilia y sueño, la secreción de hormonas, la actividad celular y la función y expresión génica.

Materiales sostenibles

De acuerdo con Iwuanyanwu et.al. (2024) los materiales ecológicos en la construcción son esenciales para promover la arquitectura sostenible, ya que son fundamentales para minimizar el impacto ambiental de las edificaciones y aumentar la sostenibilidad de los edificios. Se caracterizan por sus cualidades ecológicas, como la eficiencia energética, la conservación de recursos y su bajo impacto ambiental.

Estos materiales suelen ser reciclables, biodegradables y contribuyen a la disminución de las emisiones de sustancias perjudiciales.

Capítulo III: Metodología

El propósito de este capítulo es explicar las diversas herramientas que se emplearon para reunir los datos necesarios para la investigación. De igual manera, se explica el tipo de diseño utilizado para examinar la importancia de incluir una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec.

3.1. Muestra, Unidad de Análisis y Muestreo

3.1.1. Muestra

Este proyecto de investigación estudiará la importancia de incluir una sala de relajación en las instalaciones de la Toulouse Lautrec en su sede Chacarilla para disminuir el estrés, es un muestreo no-probabilístico que contará con una muestra de 120 individuos de las carreras impartidas en la escuela Toulouse Lautrec, a quienes se les entregará una encuesta, para poder identificar y recopilar los puntos de vista y motivos que ocasionan altos niveles de estrés en los estudiantes. Según definió Ponce et.al. (2021) una muestra es una parte representativa de la población que se emplea para generalizar los resultados de un estudio y calcular estadísticas.

3.1.2. Descripción de la Unidad de Análisis

La muestra es de tipo intencional, en su mayoría son jóvenes estudiantes de todas las carreras impartidas en la escuela Toulouse Lautrec. Son jóvenes que van experimentando diversos cambios en su carrera, por tanto, cada vez se enfrentan a nuevos desafíos en cada etapa de su vida universitaria, los cuales generan presión en los estudiantes, porque todos quieren destacar, ser mejores y poder aprender todas las herramientas que necesitan como futuros profesionales, al mismo tiempo que cumplen con los tiempos de entrega de las actividades.

3.1.3. Muestreo

Para esta investigación se usará un muestreo no probabilístico por las características que presenta como:

- Se elige una muestra siguiendo diferentes reglas como la selección de los más adecuados o relevantes.
- Los investigadores eligen directamente los sujetos del grupo experimental.
- Se usa como ejemplar a los sujetos con más fácil acceso.

Así mismo Hernández (2021) el muestreo por conveniencia se define como el método en el que el investigador selecciona a los participantes de manera parcial, basándose en la conveniencia y utilidad para llevar a cabo el estudio.

3.2. Diseño de Investigación

Se utilizó el tipo de investigación **no experimental**, ya que lo mediremos de acuerdo con su alcance temporal. Según Haro et al. (2024) la investigación transversal se define como el proceso de recolectar datos en un único momento, con el objetivo de conocer la exposición a un fenómeno en un punto específico del tiempo. Asimismo, el estudio es descriptivo ya que detalla la situación de un problema actual en los estudiantes de todas las carreras impartidas en la Escuela Universitaria Toulouse Lautrec, debido al estrés causado por la vida universitaria. Con un enfoque cuantitativo, de acuerdo con Haro et. al (2024), en este tipo de investigación se utiliza la recopilación y el análisis de datos cuantitativos para identificar patrones y, posteriormente, validar o rechazar las suposiciones planteadas previamente. Finalmente, la investigación también tiene un enfoque propositivo. Según Medianero (2022) se define como un plan de mejora dentro de un contexto social. En este enfoque de investigación, el objetivo es ofrecer una propuesta de solución para un problema específico, mediante el establecimiento de un conjunto de acciones viables que faciliten la implementación del plan.

3.3. Operacionalización de Variables

Tabla N°1: Operacionalización de la variable dependiente: estrés

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	ITEM
V.D.: Estrés	Según la Organización mundial de la salud (2023) el estrés se puede entender como una condición de preocupación o tensión mental provocada por situaciones complicadas. Todos experimentamos cierto nivel de estrés, ya que es una respuesta natural ante amenazas y otros estímulos. La manera en que respondemos al estrés es lo que determina su impacto en nuestro bienestar.	Para medir la variable estrés, se realizaron encuestas en la escala de Likert.	Dificultades	Vida universitaria	¿Cree usted que la ansiedad generada por el estrés académico le ha dificultado integrarse en el entorno universitario/escuela? ¿Cree Usted que la vida universitaria requiere de gran esfuerzo mental y emocional
				Adaptación social	¿En qué medida cree que el estrés académico le dificulta establecer relaciones sociales saludables? ¿Con qué frecuencia siente que el estrés le impide participar activamente en actividades sociales extracurriculares?
				Espacios físicos	¿Cuánto, cree Usted qué influyen los espacios físicos donde se desarrolla la vida universitaria? ¿Cree usted que un espacio de relajación en Toulouse Lautrec le ayudaría a sentirse menos estresado? ¿Cree Usted qué los espacios con los que cuenta Toulouse Lautrec generan comodidad y confort para estudiar de manera efectiva?
			Factores	Carga académica	¿Qué tan abrumado se siente por la cantidad de responsabilidades académicas y extracurriculares que tiene? ¿Cree usted que la sobrecarga de tareas es el principal detonante de episodios de estrés y fatiga en los estudiantes?
				Procrastinación	¿Cree usted qué la procrastinación es algo que se podría evitar si se mantiene al estudiante en un ambiente donde se sienta cómodo? ¿Con qué frecuencia Usted considera que procrastina sus actividades principalmente derivado del cansancio mental?
				Salud mental	Consecuencias Deserción

¿Cree usted que la salud mental debería priorizarse mucho más en las universidades/escuelas?
¿Con qué frecuencia siente que necesita prestar atención a su salud mental?

¿En qué medida cree usted que la carga académica provoca deserción (abandono) en los estudiantes?

		¿Usted cree que la deserción se puede evitar si los centros educativos se preocupan más por la salud mental de sus estudiantes?
	Trastornos emocionales	¿Considera que se generan diversos trastornos emocionales en los estudiantes por la sobrecarga académica que tienen a lo largo de la vida universitaria? ¿Cree Usted que el estrés relacionado con los estudios afecta negativamente en la capacidad de manejar sus emociones?
	Bajo rendimiento académico	¿Cree Usted que existe un bajo rendimiento académico porque muchos estudiantes no cuentan con una buena salud mental? ¿Cree usted que la presión por mantener un buen rendimiento académico le causa niveles altos de estrés?

Tabla N°2: Operacionalización de la variable independiente: espacios multisensoriales

Variable	**Definición conceptual**	**Definición operacional**	**Dimensiones**	**Indicadores**	**ITEM**
V.I.: sala de relajación multisensorial	Estas salas ofrecen la posibilidad de procesar la información sensorial recibida del entorno, ayudando a clasificarla, organizarla y potenciar. También crean un ambiente tranquilo y controlado, donde los participantes son orientados por expertos, pero pueden actuar de manera autónoma. En estos espacios, los usuarios tienen la oportunidad de experimentar de forma individual o colectiva, interactuando con el entorno, con otras personas y consigo mismos. (Marzal y Muñoz, 2023)	El uso de salas multisensoriales es importante porque se ha demostrado que ayudan a mejorar el bienestar emocional y regular las emociones, permitiendo la relajación y promoviendo una mejor gestión del estrés.	Componentes	Estimulación sensorial Técnicas de relajación Neuro arquitectura Iluminación Materiales sostenibles	

3.4. Consentimiento Informado

Para efectuar la investigación, se informó a los estudiantes acerca del objetivo de la encuesta y el tipo de investigación, y así ellos dieron su consentimiento para la participación. Esto se hizo en cumplimiento de las normas éticas del centro de estudios Toulouse Lautrec. Se implementó el consentimiento informado para asegurar que los colaboradores tuvieran claridad sobre el estudio y confianza en la seguridad de su información personal, los cuales serían tratados con absoluta confidencialidad.

3.5. Procedimiento para Recolectar y Analizar los Datos

Para el presente estudio, se utilizó una encuesta EN ESCALA DE LIKERT como herramienta de evaluación para recolectar datos de los estudiantes de todas las carreras de la Escuela Toulouse Lautrec. Es así que se logró recopilar información sobre el impacto que tendría aplicar una sala multisensorial en los estudiantes mencionados anteriormente. Los principales puntos para obtener los datos de la investigación fueron:

- Posibilidades de disminuir los niveles de estrés y ansiedad en los estudiantes.
- Mejora en la creatividad y creación de nuevas ideas novedosas para cada proyecto que desarrollen los estudiantes.
- Principales molestias que presentan los estudiantes durante el desarrollo de la vida universitaria.
- Mejorar el bienestar emocional en general del estudiante para que mejore su calidad de vida y tengan más energía y mejor disposición para cumplir los requerimientos de cada una de las carreras.

Se optó por usar la herramienta Google Forms para poder recopilar, analizar y hacer la comparación de la información obtenida, mediante gráficos estadísticos.

Capítulo IV: Resultados

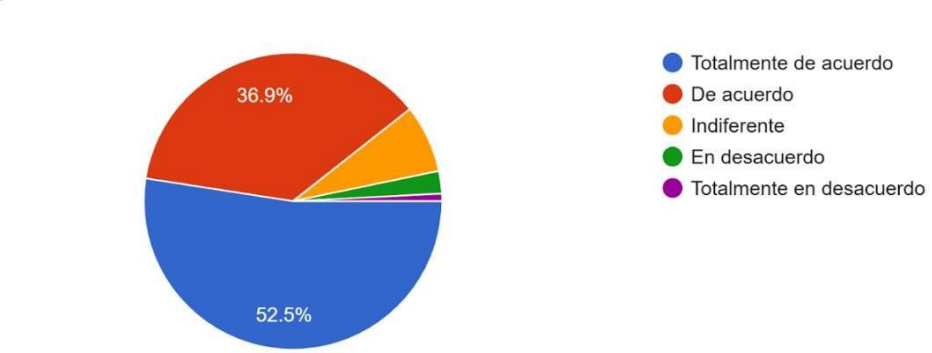
En el presente capítulo se dará a conocer la interpretación de la información en base al análisis de resultados obtenidos. Asimismo, se presentarán las sugerencias y recomendaciones como resultado de los datos.

4.1. Análisis de Resultados

El primer resultado demuestra el nivel de estrés que posee la muestra en el ámbito universitario en la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

Figura 3

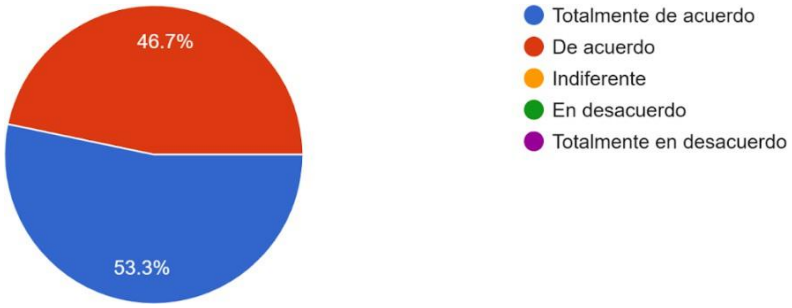
Resultados de la pregunta: *¿Cree usted que la ansiedad generada por el estrés académico le ha dificultado integrarse en el entorno universitario/escuela?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 52,5% de los encuestados se les dificulta integrarse en el entorno universitario debido a la ansiedad generada por el estrés académico.

Figura 4

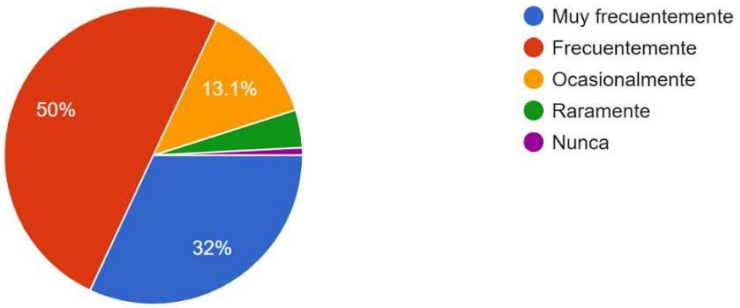
Resultados de la pregunta: *¿Cree Usted que la vida universitaria requiere de gran esfuerzo mental y emocional?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 53.3% de los encuestados afirman que la vida universitaria requiere de gran esfuerzo mental y emocional.

Figura 5

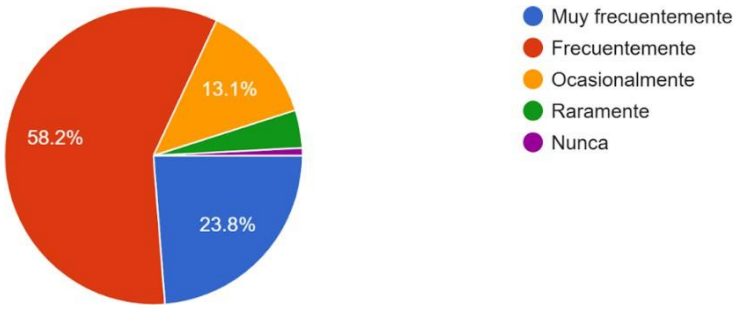
Resultados de la pregunta: *¿En qué medida cree que el estrés académico le dificulta establecer relaciones sociales saludables?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 50% de los encuestados afirman que el estrés académico les dificulta establecer relaciones sociales saludables.

Figura 6

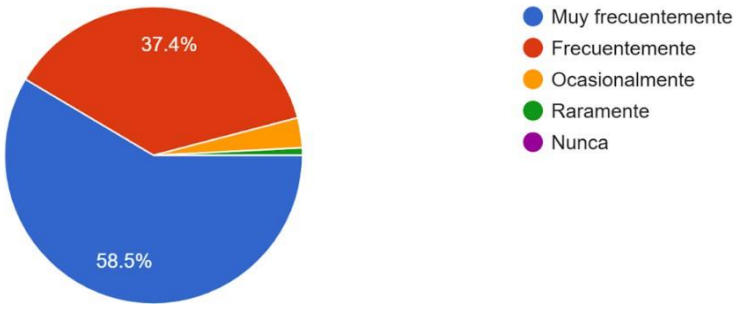
Resultados de la pregunta: *¿Con qué frecuencia siente que el estrés le impide participar activamente en actividades sociales o extracurriculares?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 58,2% de los encuestados afirman que frecuentemente sienten que el estrés les impide participar activamente en las actividades sociales o extracurriculares.

Figura 7

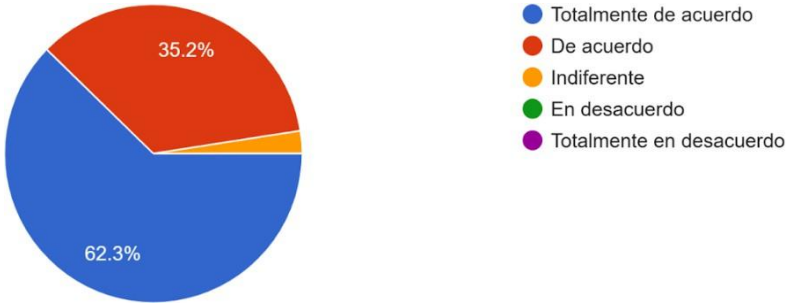
Resultados de la pregunta: *¿Cuánto, cree Usted qué influyen los espacios físicos donde se desarrolla la vida universitaria?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 58,5% de los encuestados afirman que muy frecuentemente influyen los espacios físicos donde se desarrolla la vida universitaria.

Figura 8

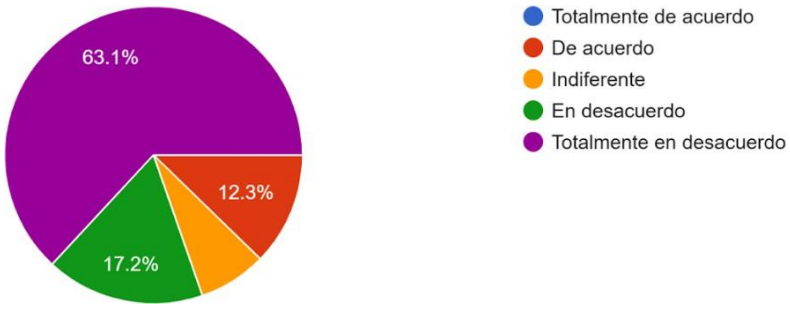
Resultados de la pregunta: *¿Cree usted que un espacio de relajación en Toulouse Lautrec le ayudaría a sentirse menos estresado?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 62,2% de los encuestados afirman que un espacio de relajación en Toulouse Lautrec les ayudaría a sentirse menos estresados.

Figura 9

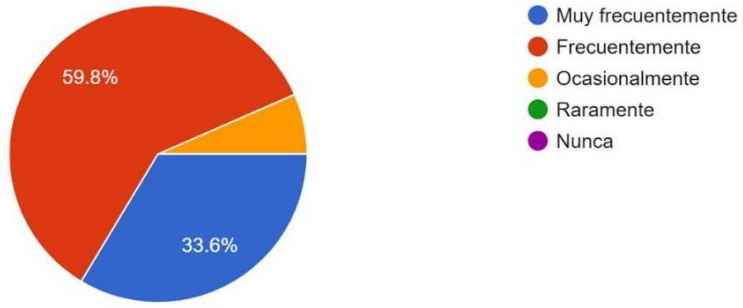
Resultados de la pregunta: *¿Cree Usted qué los espacios con los que cuenta Toulouse Lautrec generan comodidad y confort para estudiar de manera efectiva?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 63,1% de los encuestados afirman que Toulouse Lautrec no cuenta con espacios que generan comodidad y confort para estudiar de manera efectiva.

Figura 10

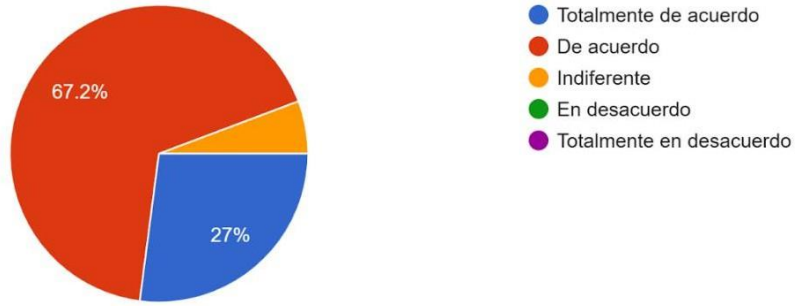
Resultados de la pregunta: *¿Qué tan abrumado se siente por la cantidad de responsabilidades académicas y extracurriculares que tiene?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 59.8% de los encuestados afirman que se sienten frecuentemente abrumados por la cantidad de responsabilidades académicas y extracurriculares que tiene.

Figura 11

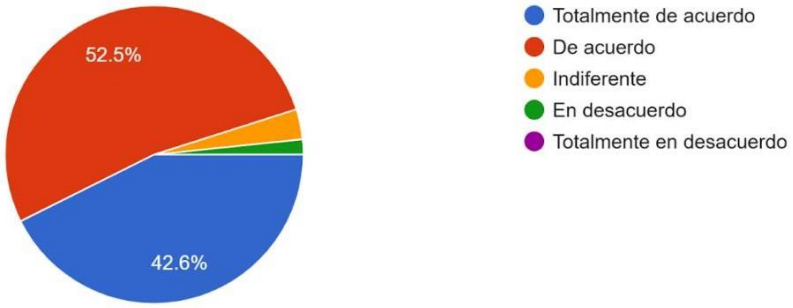
Resultados de la pregunta: *¿Cree usted que la sobrecarga de tareas es el principal detonante de episodios de estrés y fatiga en los estudiantes?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 67,2% de los encuestados afirman que la sobrecarga de tareas es el principal detonante de episodios de estrés y fatiga en los estudiantes.

Figura 12

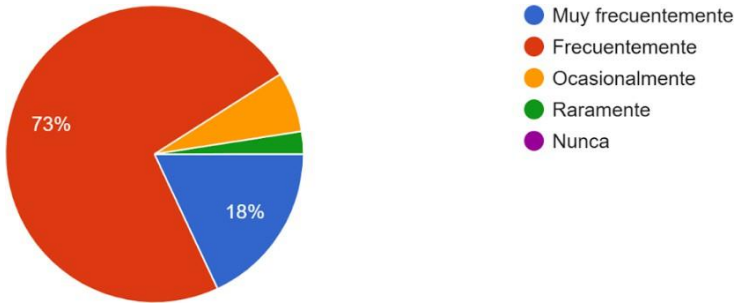
Resultados de la pregunta: *¿Cree usted qué la procrastinación es algo que se podría evitar si se mantiene al estudiante en un ambiente donde se sienta cómodo?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 52.5% de los encuestados afirman que la procrastinación se podría evitar si se mantiene al estudiante en un ambiente donde se sienta cómodo.

Figura 13

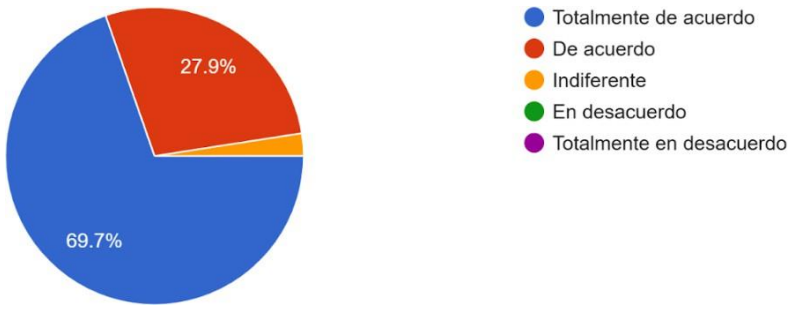
Resultados de la pregunta: *¿Con qué frecuencia Usted considera que procrastina sus actividades principalmente derivado del cansancio mental?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 73% de los encuestados afirman que frecuentemente procrastina sus actividades principalmente derivado del cansancio mental.

Figura 14

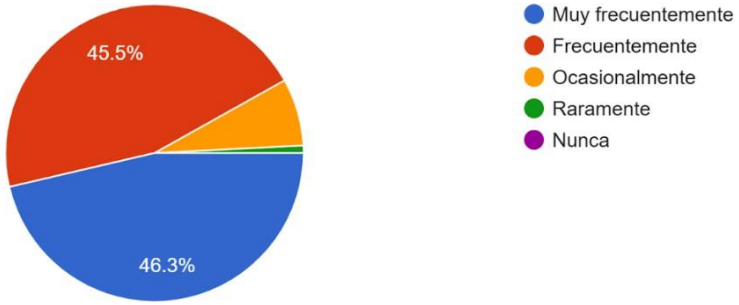
Resultados de la pregunta: *¿Cree usted que la salud mental debería priorizarse mucho más en las universidades/escuelas?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 69,7% de los encuestados afirman que la salud mental debería priorizarse mucho más en las universidades/escuelas.

Figura 15

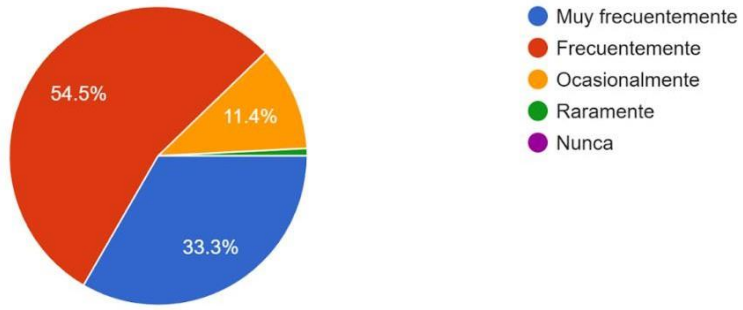
Resultados de la pregunta: *¿Con qué frecuencia siente que necesita prestar atención a su salud mental?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 46,3% de los encuestados afirman que frecuentemente sienten que necesitan prestar atención a su salud mental.

Figura 16

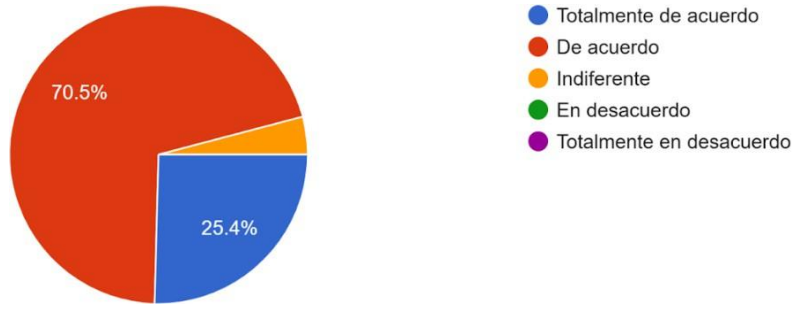
Resultados de la pregunta: *¿En qué medida cree usted que la carga académica provoca deserción (abandono) en los estudiantes?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 54,5% de los encuestados afirman que frecuentemente la carga académica provoca deserción en los estudiantes.

Figura 17

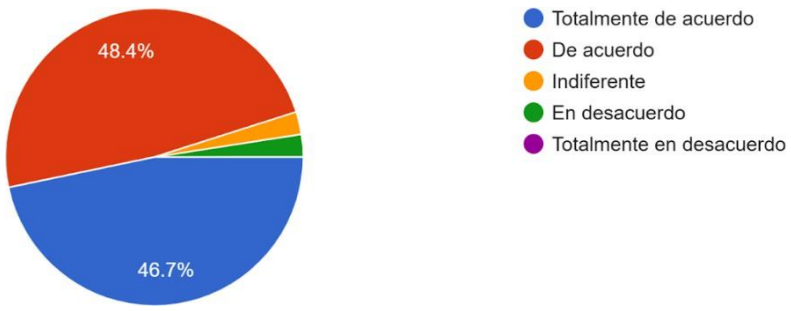
Resultados de la pregunta: *¿Usted cree que la deserción se puede evitar si los centros educativos se preocupan más por la salud mental de sus estudiantes?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 70,5% de los encuestados afirman que la deserción se puede evitar si los centros educativos se preocupan más por la salud mental de sus estudiantes.

Figura 18

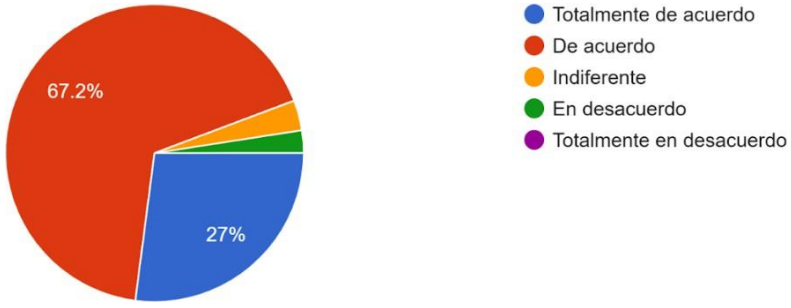
Resultados de la pregunta: *¿Considera que se generan diversos trastornos emocionales en los estudiantes por la sobrecarga académica que tienen a lo largo de la vida universitaria?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 48,4% de los encuestados afirman que se generan diversos trastornos emocionales en los estudiantes por la sobrecarga académica que tienen a lo largo de la vida universitaria.

Figura 19

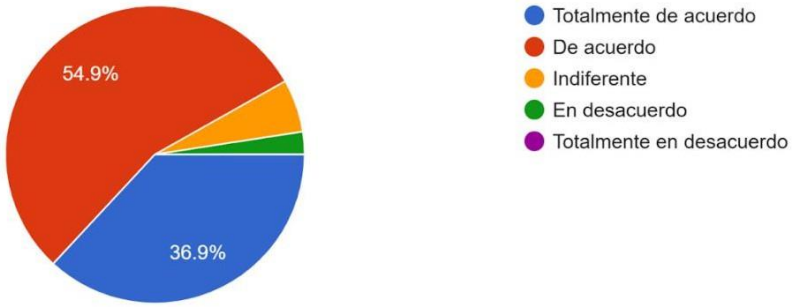
Resultados de la pregunta: *¿Cree Usted que el estrés relacionado con los estudios afecta negativamente en la capacidad de manejar sus emociones?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 67,2% de los encuestados afirman que el estrés relacionado con los estudios afecta negativamente en la capacidad de manejar sus emociones.

Figura 20

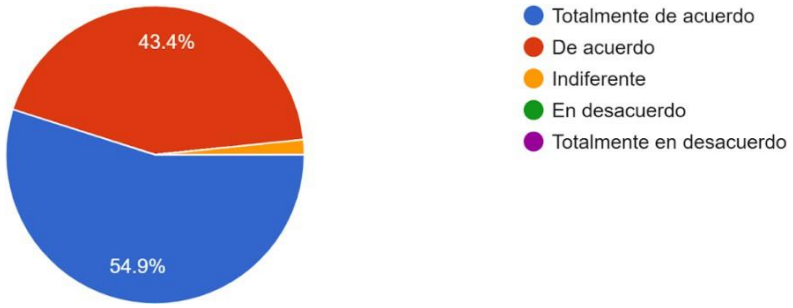
Resultados de la pregunta: *¿Cree Usted que existe un bajo rendimiento académico porque muchos estudiantes no cuentan con una buena salud mental?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 54,9% de los encuestados afirman que existe un bajo rendimiento académico porque muchos estudiantes no cuentan con una buena salud mental.

Figura 21

Resultados de la pregunta: *¿Cree usted que la presión por mantener un buen rendimiento académico le causa niveles altos de estrés?*



Nota: Como resultado se obtiene que el 54,9% de los encuestados afirman que la presión por mantener un buen rendimiento académico le causa niveles altos de estrés.

4.2. Discusión de Resultados

En el presente capítulo, se hará cita de teorías propuestas por autores que fueron nombrados en el marco teórico para determinar una relación con los hallazgos de esta investigación.

Según lo expresado por Mendizabal et. al. (2022) los cambios que se dan durante la etapa universitaria se consideran parte de un periodo crucial en la vida humana, debido a que se exponen a diversas situaciones retadoras, por el hecho de que se enfrentan a una nueva rutina y estilo de vida, además que enfrentan nuevos métodos de enseñanza, los cuales suponen una mayor carga académica comparada con los niveles iniciales de educación.

Los hallazgos revelados por la investigación corroboran la teoría, ya que las encuestas realizadas evidencian que esta etapa implica una transición significativa en la que los individuos pasan de un entorno educativo más estructurado y familiar a uno en el que se les exige un mayor grado de autonomía y responsabilidad. El hecho de adoptar una nueva rutina y estilo de vida implica la adaptación a nuevas dinámicas sociales, académicas y emocionales, lo que puede resultar en situaciones de estrés y presión. Además, los estudiantes deben enfrentarse a métodos de enseñanza más complejos y exigentes, que no solo incrementan la carga académica, sino que también requieren habilidades de organización y gestión del tiempo más avanzadas, comparadas con las que se demandan en niveles educativos previos. Esta combinación de factores puede generar un reto considerable, ya que el volumen de trabajo y la dificultad de los contenidos aumentan, lo que contribuye a que esta etapa sea un periodo de crecimiento, pero también de posibles tensiones emocionales y psicológicas.

Según Bedoya (2020) desde hace varios años, el estrés es considerado una enfermedad, por el impacto que este tiene sobre el ser humano, donde no solo afecta su salud mental y física, sino que provoca desequilibrio emocional, mucho más en quienes se encuentran en un proceso de estudios, y/o trabajo.

Los hallazgos revelados por la investigación corroboran la teoría, ya que las encuestas realizadas evidencian que, en el caso de los estudiantes universitarios, la presión por cumplir con los exigentes plazos académicos, las altas expectativas, y el manejo de nuevas responsabilidades, como el trabajo o las prácticas profesionales, contribuyen a un nivel de estrés elevado. Este estrés prolongado puede causar desequilibrios emocionales, manifestándose en síntomas como ansiedad, depresión, irritabilidad y agotamiento. Además, el estrés constante puede comprometer el sistema inmunológico, aumentando la vulnerabilidad a enfermedades físicas. La carga académica, sumada a la falta de tiempo para el autocuidado o la gestión de la vida personal, genera un ciclo de agotamiento y tensión que, en casos extremos, puede afectar la salud mental y física de los estudiantes de manera considerable. Por tanto, el estrés debe ser reconocido como una enfermedad, especialmente en entornos académicos donde sus efectos pueden ser perjudiciales tanto para el rendimiento como para el bienestar integral de los individuos.

Para Irisarri et al. (2021) trabajar en un aula multisensorial aporta multitud de ventajas entre las que destacan: la posibilidad de potenciar las relaciones positivas entre usuarios al reducirse el estrés, mejoras importantes en la coordinación y la concentración, la estimulación del pensamiento lógico, y el aumento del grado de autonomía y de reacción ante los estímulos sensoriales.

Los hallazgos revelados por la investigación corroboran la teoría, ya que las encuestas realizadas evidencian que un espacio físico de relajación multisensorial para estudiantes universitarios con estrés ofrece diversos beneficios tanto a nivel físico como emocional, contribuyendo significativamente al bienestar general de los estudiantes. Entre los principales beneficios se incluyen: reducción del estrés y la ansiedad, mejorar el bienestar emocional, fomento de concentración y enfoque y mejor rendimiento académico. En resumen, una sala de relajación multisensorial no solo proporciona un espacio para el alivio temporal del estrés, sino

que también contribuye a la salud mental y física de los estudiantes, mejorando su calidad de vida y su rendimiento académico.

Propuesta tentativa

La propuesta de sala de relajación multisensorial se basa en aplicar criterios de neuro arquitectura que consta de elementos que estimulen los sentidos y ofrezcan diversas experiencias de relajación.

Se planteó la sala priorizando la creación de un ambiente cálido y acogedor, utilizando colores suaves, iluminación tenue y mobiliario cómodo, fomentando la estimulación sensorial, a través de la incorporación de proyecciones de luces suaves, música relajante, como sonidos de naturales o meditación guiada. Así mismo el uso de materiales sostenibles con texturas variadas, como cojines, mantas y superficies suaves.

Se propone la creación de un recorrido que le permita al estudiante relajarse y para que pueda ser utilizado de diversas maneras, ya sea para sesiones individuales o grupales.

El recorrido consta de una zona dividida con una cortina retroiluminada la cual genera dos ambientes, reutilizando telas para el uso de materiales reciclados. El primer ambiente cuenta con paneles en paredes fabricados con plástico reutilizado en colores claros, con retroiluminación para generar un efecto visualmente atractivo y relajante.

El segundo ambiente cuenta con una zona de descanso en diferentes niveles, realizados con estructura de bambú y tapizado con retazos de tela reciclada y tapete sensorial con texturas firmes e inspiradas en la naturaleza.

Por otro lado, se realizará un falso cielo raso en formas orgánicas al cual será proyectado con luces y un plano seriado con telas con efecto ondulado que genera un espacio de tranquilidad y relajante.

Propuesta dentro del contexto

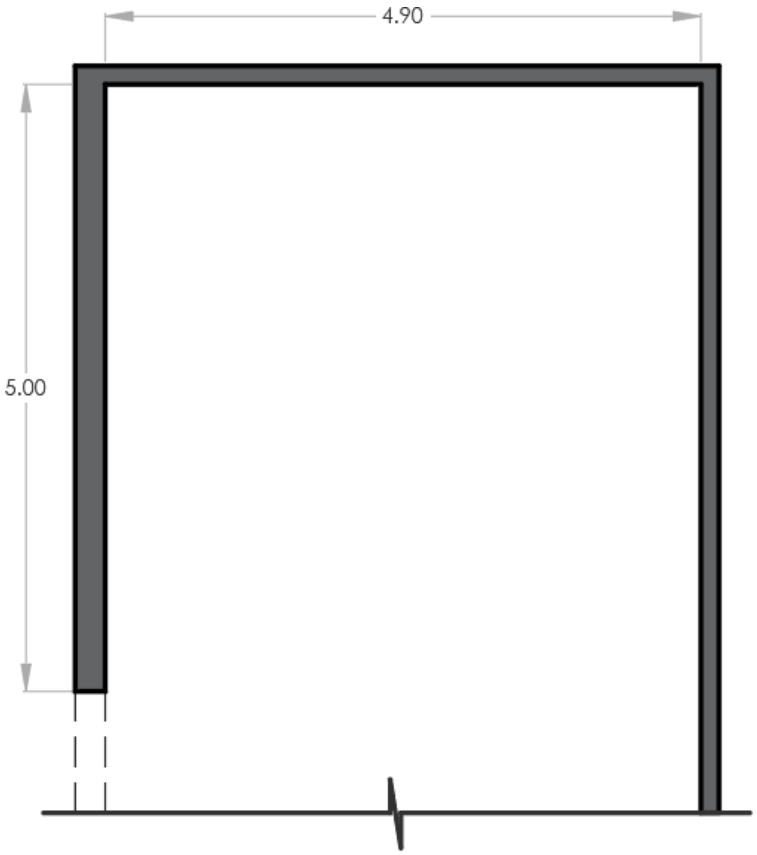


Figura 22 Vista en planta del espacio físico actual de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

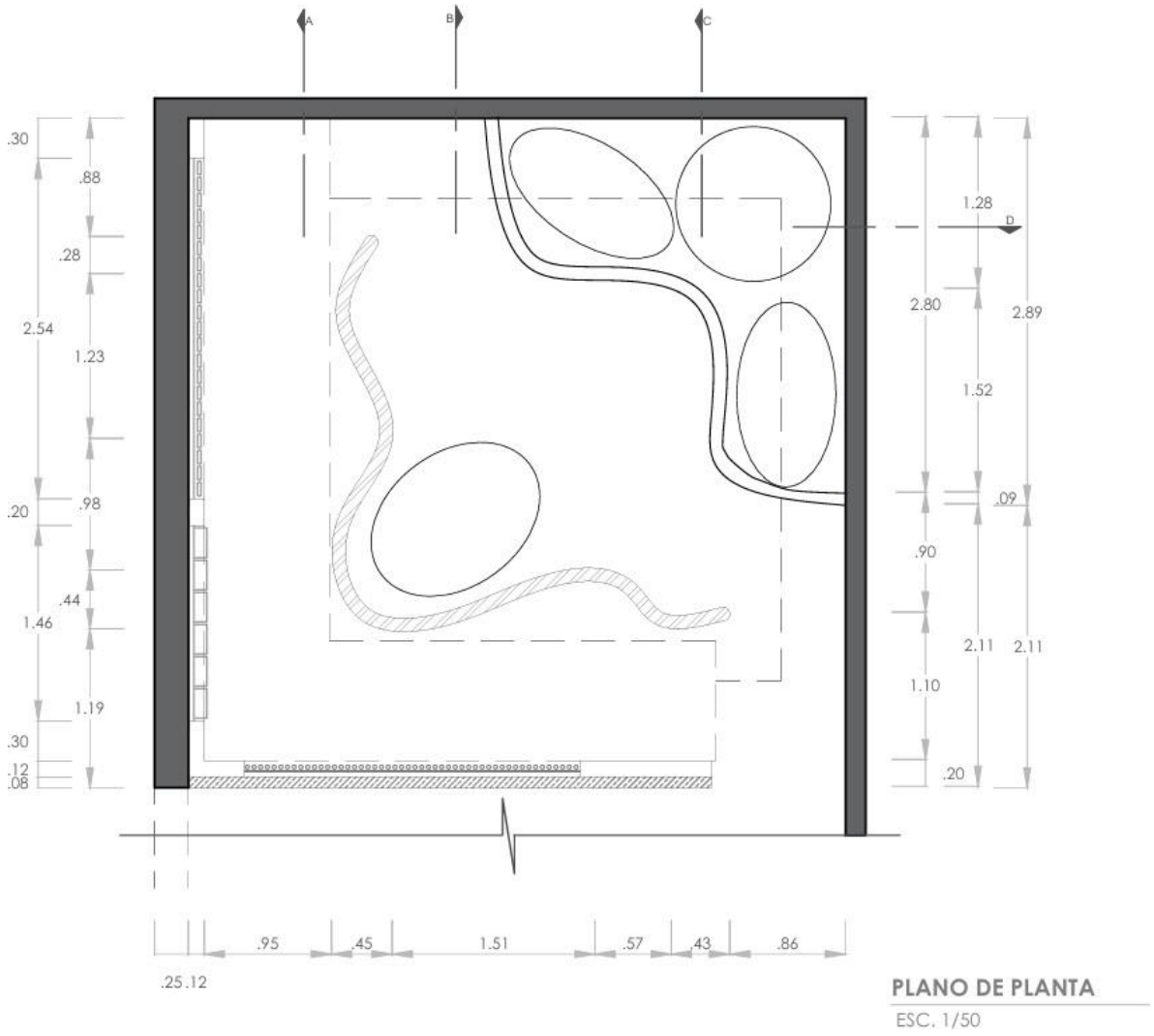


Figura 23 Vista en planta de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

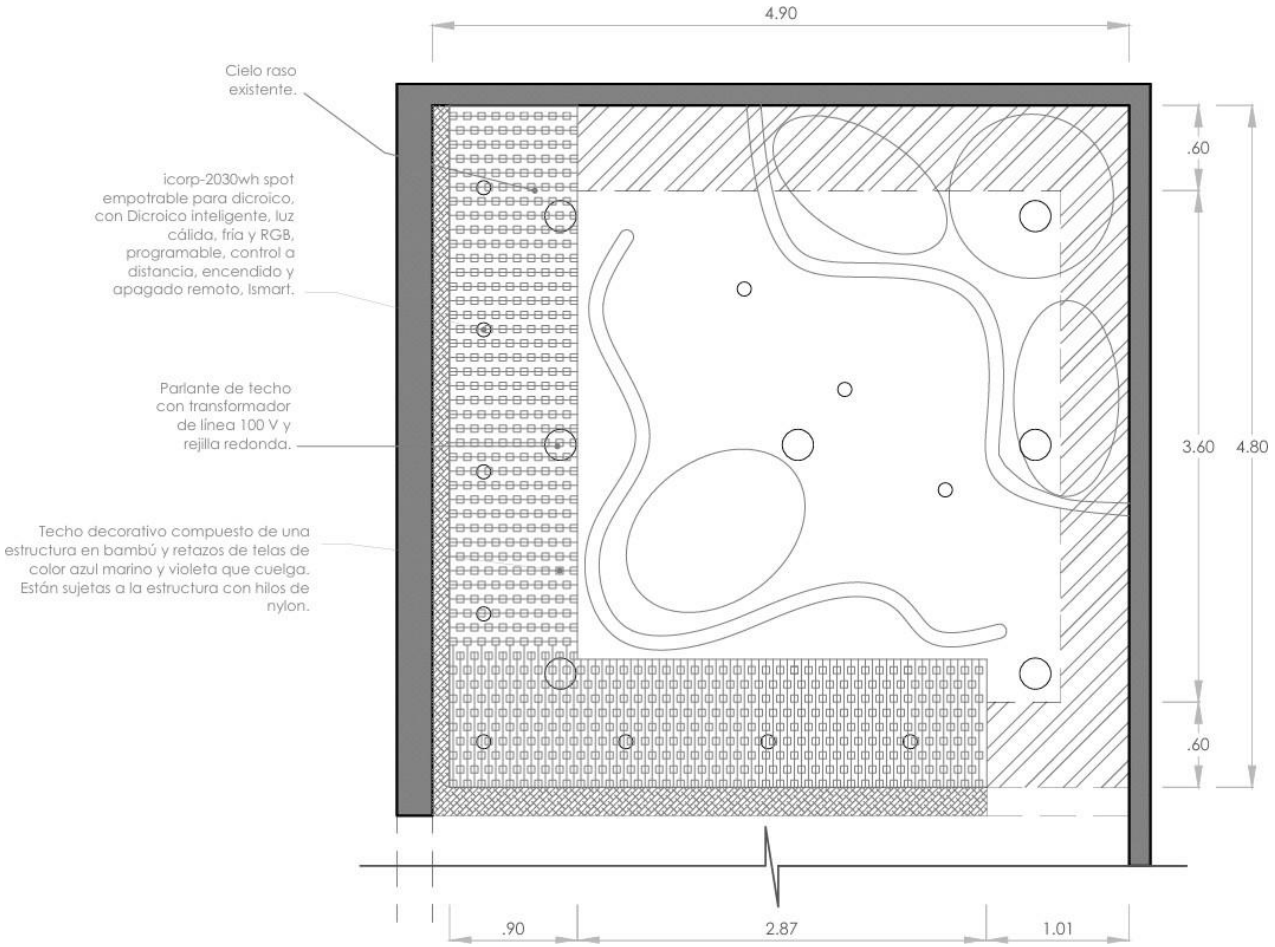


Figura 24 Vista en planta del techo de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

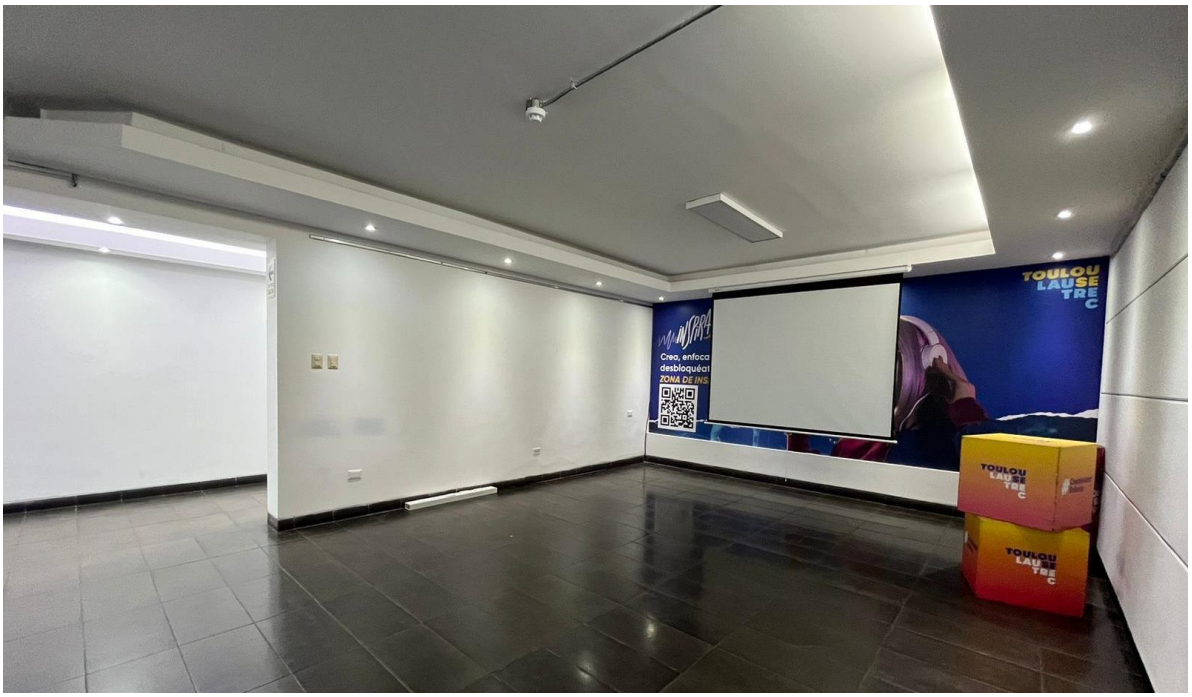


Figura 25 Foto actual del espacio utilizado de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.



Figura 26 Vista interior 3D ingreso de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

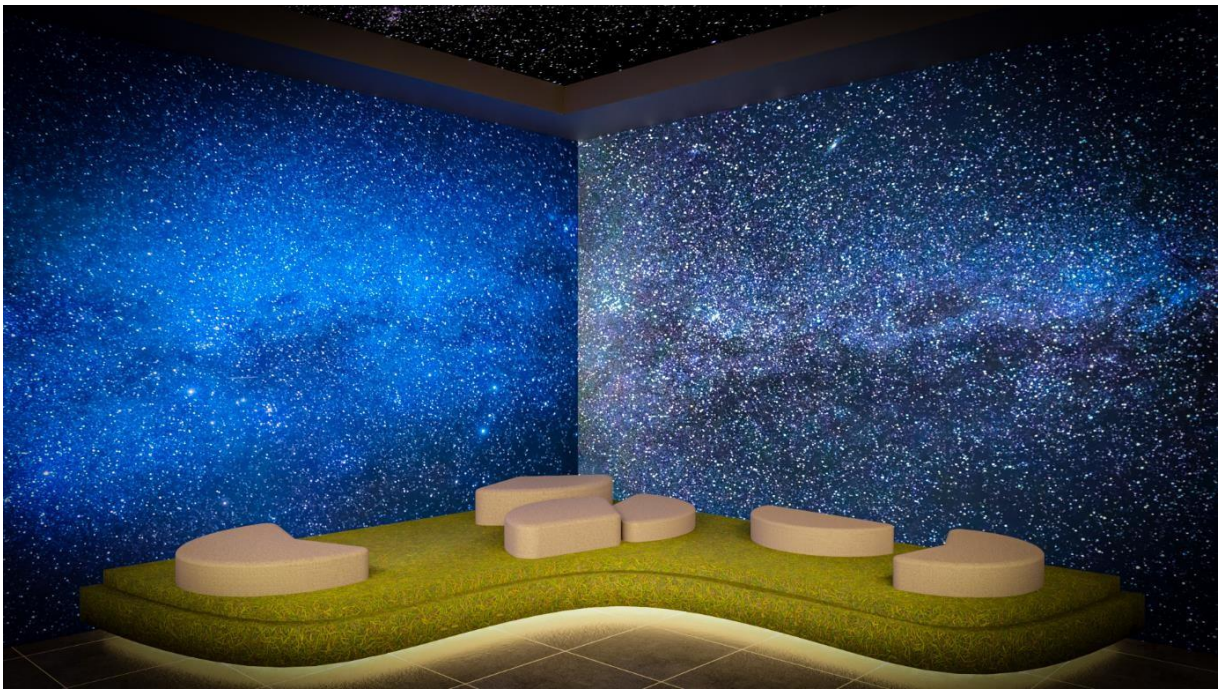


Figura 27 Vista de la zona de descanso de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.



Figura 28 Vista de la zona de recorrido sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.



Figura 29 Vista de la zona de estimulación sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.



Figura 30 Vista de la zona de estimulación sensorial de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

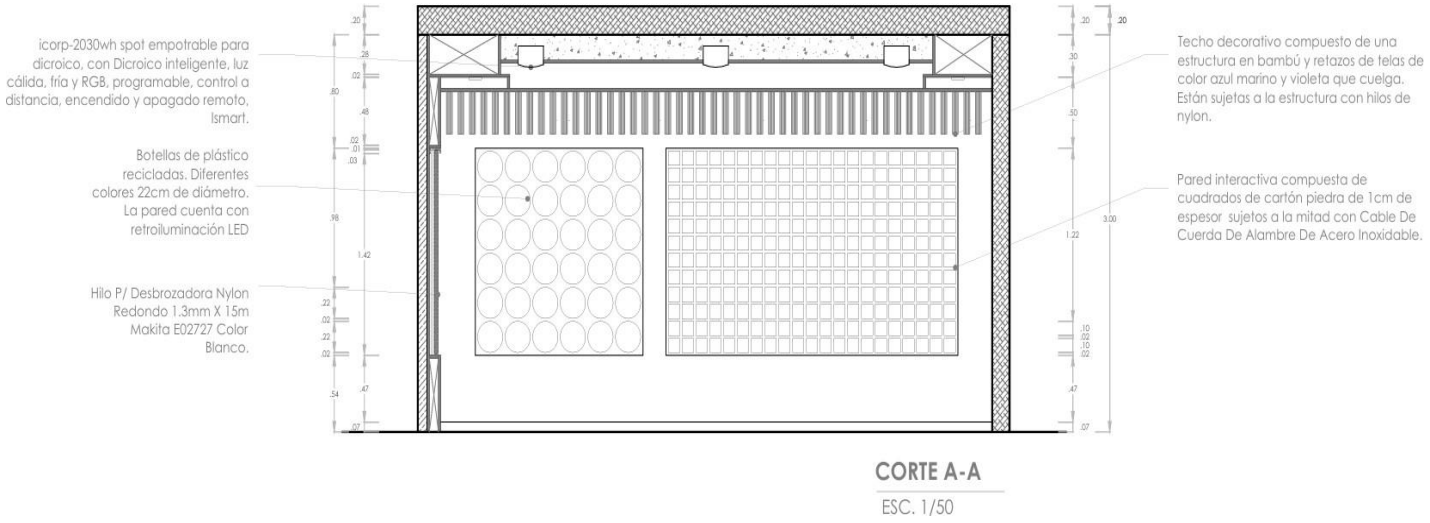


Figura 31 Corte A-A zona de estimulación de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

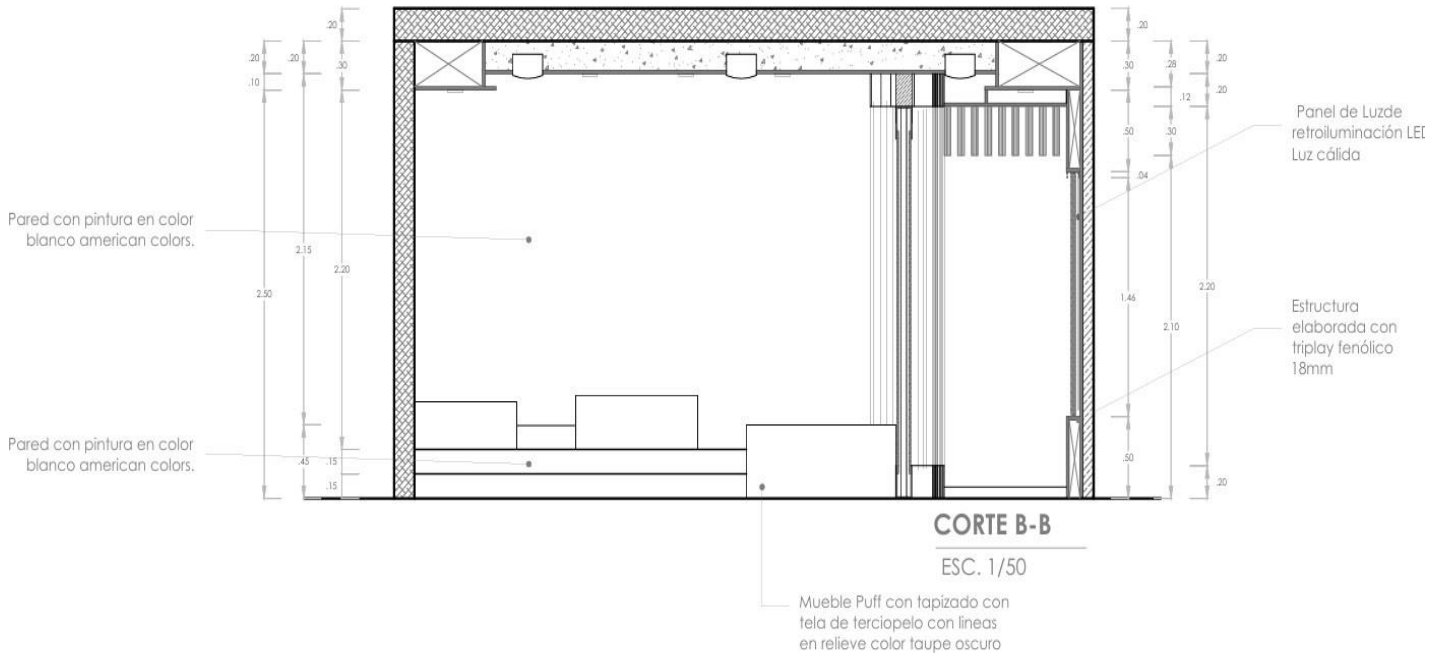


Figura 32 Corte B-B zona de descanso de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

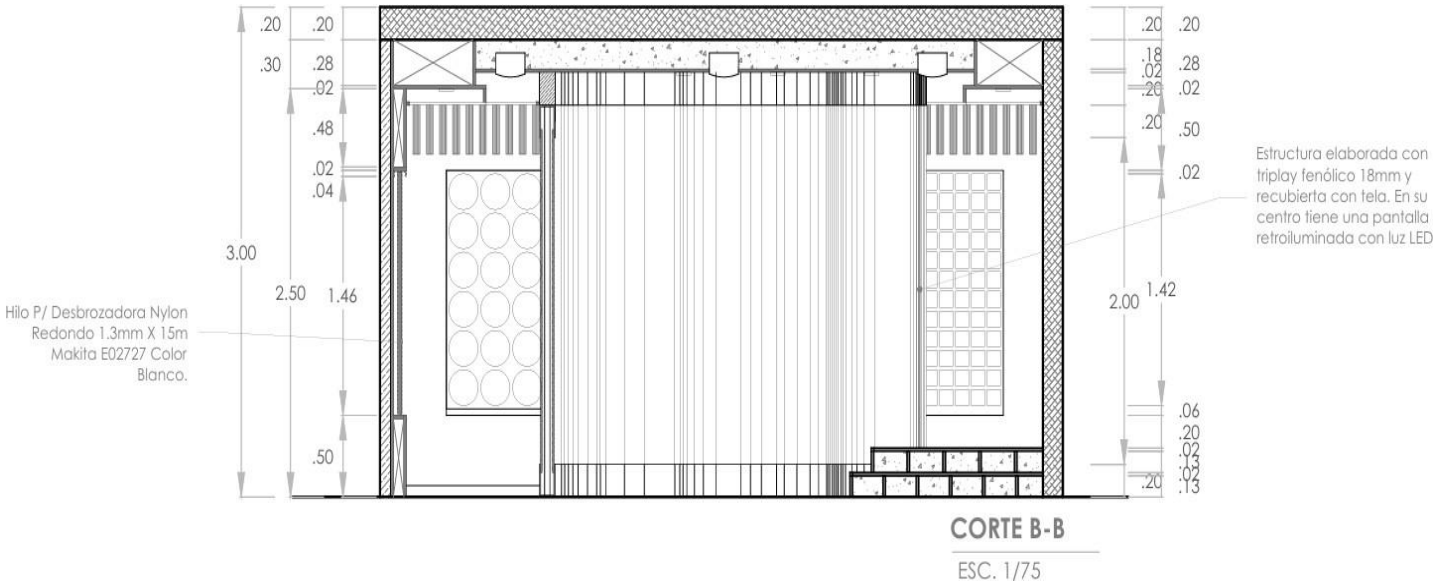


Figura 33 Corte C-C zona de recorrido de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla.

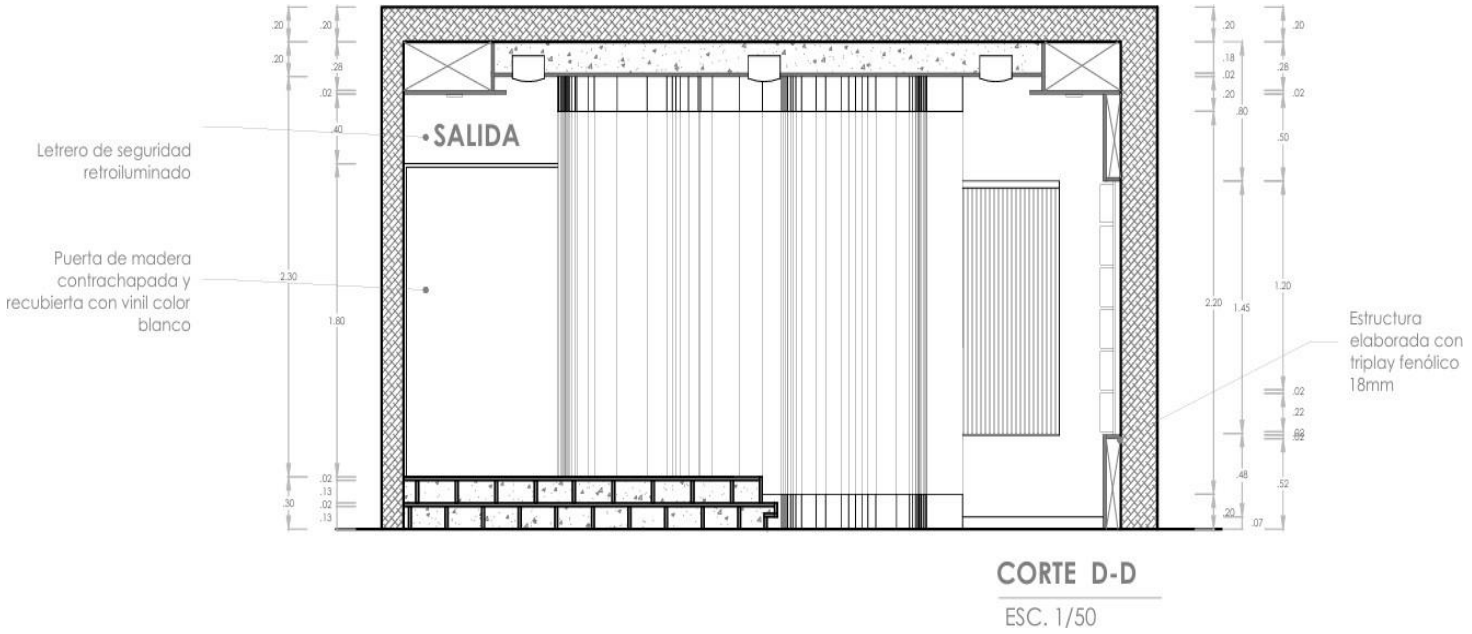


Figura 34 Corte D-D zona de estimulación de la propuesta de sala de relajación multisensorial de la escuela Toulouse Lautrec sede chacarilla

Presupuesto

Tabla N°3: Presupuesto tentativo de propuesta de sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

Partida de ejecución	Unidad	Cantidad	Precio unitario	Sub Total
tabiquería de drywall	M2	11.13	S/1000	S/1000
Puerta anti-ruido de PVC	und	1	S/3500	S/3500
Fibra óptica (cielo raso)	glb	1	S/296	S/296
Iluminación led	glb	1	S/2800	2800
Nylon para desbrozadora truper	und	20	S/39.10	S/782
Sistema de sonido (instalaciones eléctricas)	glb	1	S/950	S/950
Poyo de concreto (forma orgánica)	glb	1	S/1500	S/1500
Cerramiento triplay fenólico	M2	11.18	S/200	S/2236
Asientos (puff)	und	6	S/650	S/3900
Parlantes (logitech)	und	7	S/524	S/3668
Proyector de luces	und	2	S/150	S/300
			Total	S/20 932.00

Tabla N°4: Materiales reciclados/sostenibles para propuesta de sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

Partida de ejecución	Unidad	Cantidad	Precio unitario	Sub Total
cartón	glb	1	S/0	S/0
Botellas de plásticos (procesado)	glb	1	S/0	S/0
Retazos de telas de colores	glb	1	S/0	S/0
Bambú	glb	1	S/0	S/0

4.3. Recomendaciones

El objetivo de la investigación fue Proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.

A partir de los resultados obtenidos, se recomienda, en primer lugar, que futuras investigaciones se enfoquen en la recopilación de datos específicos sobre el impacto de los espacios físicos de relajación para la disminución del estrés en los estudiantes. Esto incluye realizar encuestas periódicas y estudios comparativos.

En segundo lugar, se sugiere a los investigadores interesados en implementar o mejorar la propuesta realizar encuestas y entrevistas para conocer las necesidades específicas de distintos grupos de estudiantes. Un enfoque mas detallado puede explorar la posibilidad de integrar tecnologías avanzadas, como realidad virtual o aumentada, en las salas de relajación para ofrecer experiencias inmersivas y personalizadas que optimicen los beneficios sensoriales.

Para los beneficiarios de esta investigación, específicamente los estudiantes y el personal de Toulouse Lautrec, se recomienda que utilicen la sala de relajación de manera regular, estableciendo una rutina que permita incorporar sesiones de relajación en su día a día, especialmente en momentos de mayor carga académica o estrés. Si bien la sala puede ser una herramienta útil, es importante no depender exclusivamente de ella para reducir el estrés. Es recomendable combinarla con otros hábitos saludables como una buena alimentación, ejercicio regular, y descanso adecuado.

Referencias

Arpi-Barazorda, E. et.al., (2024). Estrés académico en la conducta de salud en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista San Gregorio*, *1*(58), 78-86. https://doi.org/10.36097/rsan.v1i58.2508

Calatayud - Mendoza, A. P., et.al. (2022). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). Revista Educación, 46(2), 1-30. https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551

Cassaretto, M., et.al. (2021) Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Departamento de psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú, Perú http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272021000200005

Carlini, C. (2023). *Designing therapeutic multisensory environments for autism spectrum disorder: A user-centered approach* (Tesis doctoral). [King's College de Londres].

Clemente-Martinez, L. (2023). Salas de confort sensorial y su aplicación en la salud mental. Revista Sanitaria de Investigación, 2660-7085. https://revistasanitariadeinvestigacion.com/salas-de-confort-sensorial-y-su-aplicacion-en-la-salud-mental/

Díaz-Morales, J. (2019). Procrastinación: Una Revisión de su Medida y sus Correlatos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación, 51(2),43-60, 1135-3848. https://www.aidep.org/sites/default/files/2019-04/RIDEP51-Art4.pdf*

Elizondo, A. y Rivera, N. (2017). El espacio físico y la mente: Reflexiones sobre la Neuroarquitectura. Cuadernos de Arquitectura y Urbanismo. https://www.researchgate.net/publication/327620293_El_espacio_fisico_y_la_mente_Reflexion_sobre_la_Neuroarquitectura

Estrada -Araoz, E. (2023). Trastornos mentales comunes y cansancio emocional en estudiantes universitarios: un estudio correlacional. *Ournal of law and sustainable development, 11(6),* 2764-4170. https://ojs.journalsdg.org/jlss/article/view/1150/517

Fuentes -Vilugrón, G., et.al. (2023). Incidencia de los espacios escolares sobre la regulación emocional y el aprendizaje en contextos de diversidad social y cultural. *Revista de Estudios y Experiencias en Educación,* 22(49),142-159. ISSN: 0717-6945. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243175539006

García – Luna Romero, A. y Díaz-Silveira, A. (2021). Neuroarquitectura aplicada al proceso de diseño. *Revista Internacional de Principios y Prácticas del Diseño, 3(1),* 2689-3061.https://pure.udem.edu.mx/ws/portalfiles/portal/36627118/G21_10905Pruebadeimprenta.pdf

Gonçalves-Camara, S. y Carlotto, M. (2024). Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários. Revista Brasileira de Educação, v. 29, e290020. https://doi.org/10.1590/S1413-24782024290020

Hernández - González, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, *37*(3) http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&tlng=es.

Irisarri- Vega, N. y Villegas-Paredes, G. (2021). Aportaciones de la neurociencia cognitiva y el enfoque multisensorial a la adquisición de segundas lenguas en la etapa escolar. *Revista de Didáctica Español Lengua Extranjera,* (32), 1-20. https://www.redalyc.org/journal/921/92165031012/

Iwuanyanwu, O. (2024). The role of green building materials in sustainable architecture: Innovations, challenges, and future trends. *International Journal of Applied Research in Social Sciences, 6(8),* 2706-9184. *https://www.researchgate.net/profile/Ifechukwu-*

GilOzoudeh/publication/383609870_The_role_of_green_building_materials_in_sustainable_architecture_Innovations_challenges_and_future_trends/links/66d3c1a0b1606e24c2ac8466/The-role-of-green-building-materials-in-sustainable-architecture-Innovations-challenges-and-future-trends.pdf

Kloster-Kantlen G.E. y Perrotta F. D. (2019). Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de paraná. Repositorio Institucional UCA: https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/9774/1/estres-academico-estudiantes-universitarios.pdf

Lázaro-Lázaro, A., et.al. (2010). La integración sensorial en el Aula Multisensorial y de Relajación: estudio de dos casos. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado, 13*(4), 321-334. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3675628

Li, J. (2024). *Multisensory Experiences in Urban Parks and Their Influence on Human Mental Well-Being* (Tesis de doctorado). Universidad de Wuhan, Wuhan.

López-Acosta, J. (2023). Deserción universitaria y su relación con las afectaciones psicológicas. [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bogotá]. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/bbc28bcc-dd57-43da-82bc-0ea2335053d3

Martinez – Martinez, M. (2024). Neuro arquitectura aplicada a criterios de diseño para mejorar las condiciones de habitabilidad en viviendas del área metropolitana de Asunción- año 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8(4),* 2707-2215. https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12391/17960

Marzal-Peiro, C. y Muñoz Guinea, E. (2023). Salas multisensoriales en educación especial. *European Journal of Child Development, Education and Psychopathology, 11(1),* 2530-0776. *https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9147365*

Medianero - Burga, D. (2022). Investigación en gestión pública: Conceptos Básicos y Clasificación General. Instituto de Investigaciones Económicas. Documento de trabajo N°2022-01. Universidad Mayor de San Marcos. Lima. Perú. https://economia.unmsm.edu.pe/doc_trab/dt2022/dt22-1.html

Mendizábal-Estrella, G.F. y Magallanes-Medina, C.M. (2022). Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista Ecuatoriana De Psicología, 5*(13), 166–177. https://doi.org/10.33996/repsi.v5i13.80

Ministerio de Educación (15 de octubre de 2019). *Nota de prensa: Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental.* https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental

Morales – Rodriguez, M. y Chávez – López, J. (2020). Planeación y proyección de metas: su importancia en la adaptación a la vida universitaria. *Revista electrónica sobre educación media y superior, 7(14),* 2488-6507. https://www.cemys.org.mx/index.php/CEMYS/article/view/296/324

Navarro, S. G. (2020). El uso de las TIC en la estimulación: la sala multisensorial. *REDINE (Cooid.), Contribuciones de la tecnología digital en el desarrollo educativo y social*, 49-59.

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 17 de junio) Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022, 17 de junio) La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2023, 21 de febrero) Estrés. https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiArby5BhCDARIsAIJvjIR06QQf_1Bg61tw2doWTNaEeiqa3avRUdo0Wcy1r-WLY6mNkRo32HgaAu81EALw_wcB

Ortiz, E., et.al. (2024) Riesgo de afectación en salud mental asociado al malestar psicológico en un grupo de adultos jóvenes durante el aislamiento por COVID-19 Acta Colombiana de Psicología, vol. 27, núm. 1, p. 1 Universidad Catolica de Colombia https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.12

Pallasmaa, J., y Zambelli, M. (2022). Diseminaciones: Semillas para el pensamiento arquitectónico. Editorial Gustavo Gili. https://www.digitaliapublishing.com/a/124290

Ponce- Renova, H. (2021). ¿Qué tan apropiadamente reportaron los autores el Coeficiente del Alfa de Cronbach? *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 5(3), 2707-2207 https://cathi.uacj.mx/bitstream/handle/20.500.11961/18789/Ponce%2c%20Cervantes%20y%20Robles%2c%202021%2c%20CIENCIA.PDF?sequence=1&isAllowed=y

Saavedra, M. y Palacios, P. (2022) [Trabajo de investigación para obtener el grado de Bachiller en Comunicación Audiovisual Multimedia] experiencia lúdica inmersiva que ayuda a reducir el estrés en estudiantes universitarios de lima metropolitana. Repositorio institucional Toulouse Lautrec: https://repositorio.tls.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12826/269/Trab%20Invest%20%20Experiencia%20l%C3%BAdica%20inmersiva%20que%20ayuda%20a%20reducir....pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saldarriaga - Roa A. (2019). ¿Cómo se habita el hábitat? Los modos de habitar: How is the habitat inhabited? The ways of inhabiting. *Procesos Urbanos*, *6*(6), 22-33. https://doi.org/10.21892/2422085X.454

Silva – Ramos, M.F., et.al. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia, 28(79),* 1665-4412. https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf

Soria-Guerra, F., et.al. (2023). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Journal of Negative and No Positive Results, 6(10),* 2529-850X. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2529-850X2021001001308

Roncancio-Roncancio, P. (2021). La adaptación y las instituciones de educación superior: conceptos y desafíos. *Revista iberoamericana de educación superior ,11(32),* 2007-2872.https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007287220200003001 98&script=sci_arttext

Trunce-Morales, S. (2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica, 9(36),* 2007-5057 https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-50572020000400008&script=sci_arttext

Anexos

Anexo 1: Consentimiento informado

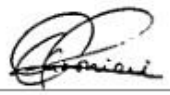
TOULOUSE LAUTREC	**Centro de Investigación Toulouse Lautrec**

Consentimiento informado para Participantes de investigaciones originadas en TLS

Lima, 16/12/2024

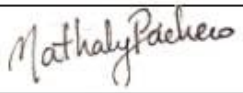
Acepto de manera voluntaria participar como parte de la muestra de estudio de la investigación titulada "Sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla", luego de haber conocido y comprendido en su totalidad el objetivo y su naturaleza experimental. Adicionalmente se me informó que:

- El tratamiento o metodología al que seré partícipe de acuerdo a mi pertenencia al grupo control o experimental según corresponda y la duración esperada.
- 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 Pamela Ximena Oliva Nieri al correo pameolivanieri@gmail.com para despejar dudas sobre mi participación y derechos en la investigación.



Firma

Datos de informante(s):

Nombre	Relación con la investigación	Firma
Pamela Ximena Oliva Nieri	Investigador	
Nelsy Nathaly Pacheco Carrero	Investigador	

Anexo 2: Encuesta

ENCUESTA

La siguiente encuesta tiene como objetivo recabar información útil y necesaria para la elaboración y desarrollo de un proyecto de titulación, realizada por los Egresados de la Carrera de Arquitectura de Interiores De la Escuela Toulouse Lautrec. Asimismo, los resultados y datos reunidos en la presente encuesta son de carácter y uso netamente académico, a través del consentimiento informado. Finalmente, los investigadores valoran y respetan la privacidad de los participantes.

DIFICULTADES

Vida universitaria:

1. ¿Cree usted que la ansiedad generada por el estrés académico le ha dificultado integrarse en el entorno universitario/escuela?
    a) Totalmente de acuerdo
    b) De acuerdo
    c) Indiferente
    d) En desacuerdo
    e) Totalmente en desacuerdo
2. ¿Cree Usted que la vida universitaria requiere de gran esfuerzo mental y emocional?
    a) Totalmente de acuerdo
    b) De acuerdo
    c) Indiferente
    d) En desacuerdo
    e) Totalmente en desacuerdo

Adaptación social:

3. ¿En qué medida cree que el estrés académico le dificulta establecer relaciones sociales saludables?
    a) Muy frecuentemente
    b) Frecuentemente
    c) Ocasionalmente

d) Raramente

e) Nunca

4. ¿Con qué frecuencia siente que el estrés le impide participar activamente en actividades sociales o extracurriculares?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

    e) Nunca

Espacios físicos:

5. ¿Cuánto, cree Usted qué influyen los espacios físicos donde se desarrolla la vida universitaria?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

    e) Nunca

6. ¿Cree usted que un espacio de relajación en Toulouse Lautrec le ayudaría a sentirse menos estresado?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

7. ¿Cree Usted qué los espacios con los que cuenta Toulouse Lautrec generan comodidad y confort para estudiar de manera efectiva?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

FACTORES

Carga académica

8. ¿Qué tan abrumado se siente por la cantidad de responsabilidades académicas y extracurriculares que tiene?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

    e) Nunca

9. ¿Cree usted que la sobrecarga de tareas es el principal detonante de episodios de estrés y fatiga en los estudiantes?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

Procrastinación

10. ¿Cree usted qué la procrastinación es algo que se podría evitar si se mantiene al estudiante en un ambiente donde se sienta cómodo?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

11. ¿Con qué frecuencia Usted considera que procrastina sus actividades principalmente derivado del cansancio mental?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

e) Nunca

Salud mental

12. ¿Cree usted que la salud mental debería priorizarse mucho más en las universidades/escuelas?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

13. ¿Con qué frecuencia siente que necesita prestar atención a su salud mental?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

    e) Nunca

CONSECUENCIAS

Deserción

14. ¿En qué medida cree usted que la carga académica provoca deserción (abandono) en los estudiantes?

    a) Muy frecuentemente

    b) Frecuentemente

    c) Ocasionalmente

    d) Raramente

    e) Nunca

15. ¿Usted cree que la deserción se puede evitar si los centros educativos se preocupan más por la salud mental de sus estudiantes?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

Trastornos emocionales

16. ¿Considera que se generan diversos trastornos emocionales en los estudiantes por la sobrecarga académica que tienen a lo largo de la vida universitaria?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

17. ¿Cree Usted que el estrés relacionado con los estudios afecta negativamente en la capacidad de manejar sus emociones?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

Bajo rendimiento académico

18. ¿Cree Usted que existe un bajo rendimiento académico porque muchos estudiantes no cuentan con una buena salud mental?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

19. ¿Cree usted que la presión por mantener un buen rendimiento académico le causa niveles altos de estrés?

    a) Totalmente de acuerdo

    b) De acuerdo

    c) Indiferente

    d) En desacuerdo

    e) Totalmente en desacuerdo

Anexo 3: Hoja de validación de expertos 1

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	30/11/2024
Validador	JOSE CAVERO VALENCIA
Cargo e institución donde labora	TLS
Instrumento a validar	ENCUESTA
Objetivo del instrumento	Proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla
Autor(es) del instrumento	Pamela Ximena Oliva Nieri - Nelsy Nathaly Pacheco Carrero

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			30	

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 1$$



NOMBRE DE VALIDADOR

Anexo 4: Hoja de validación de expertos 2

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	29/11/2024
Validador	Isabel Yanes Torres
Cargo e institución donde labora	Ing. Civil - Autónoma
Instrumento a validar	Encuesta
Objetivo del instrumento	Proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla
Autor(es) del instrumento	Pamela Ximena Oliva Nieri - Nelsy Nathaly Pacheco Carrero

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			30	

III. Coeficiente de Validez

$$\frac{D + R + B}{30} = 1$$

Ing. Isabel Yanes Torres
NOMBRE DE VALIDADOR

Anexo 5: Hoja de validación de expertos 3

Formato de Validación de Criterios de Expertos

I. Datos Generales

Fecha	29/11/24
Validador	Daniela Calderón
Cargo e institución donde labora	Arquitecta de Interiores - Quarto D. Arquitectura de Interiores
Instrumento a validar	Encuesta
Objetivo del instrumento	Proponer una sala de relajación multisensorial para disminuir el estrés en estudiantes de la Escuela Toulouse Lautrec sede Chacarilla.
Autor(es) del instrumento	Pamela Ximena Oliva Nieri - Nelsy Nathaly Pacheco Carrero

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

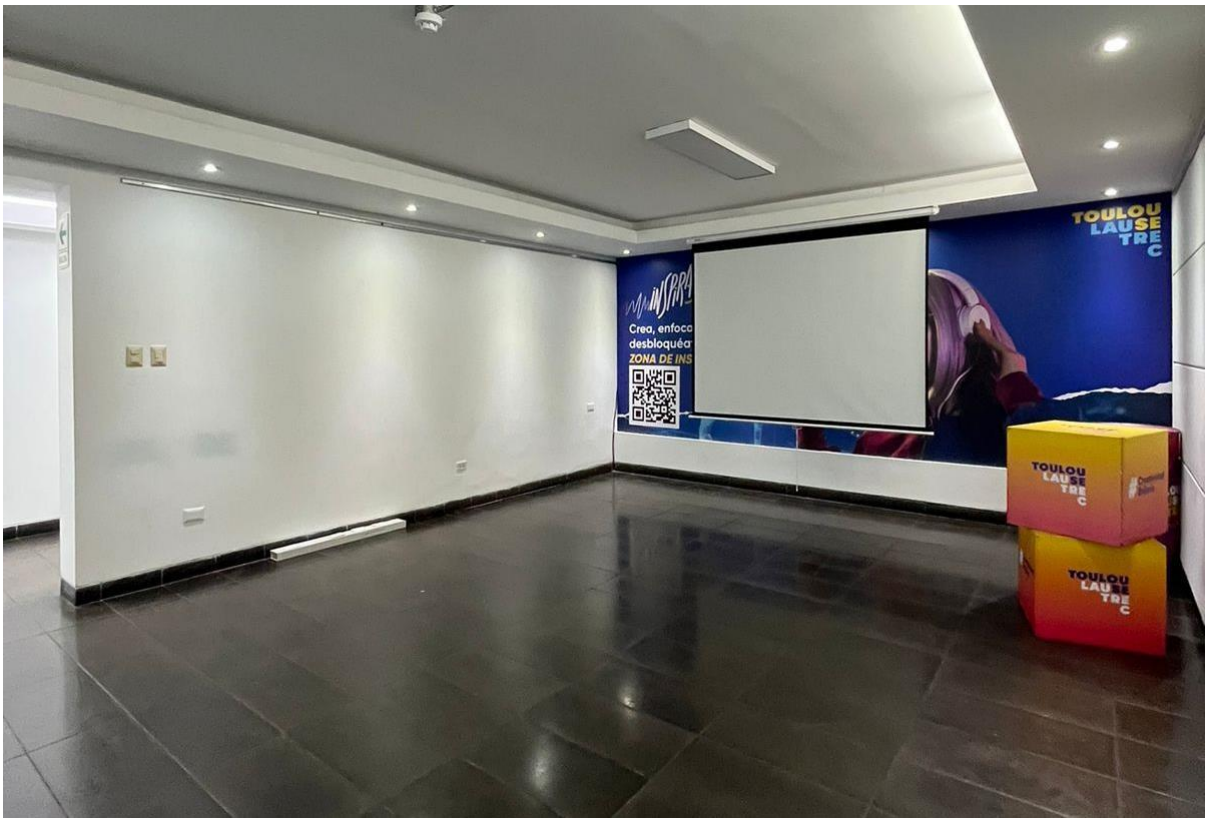
Criterios	Indicadores	D (1)	R (2)	B (3)	Observación
PERTINENCIA	Los ítems miden lo previsto en los objetivos de investigación.			X	
COHERENCIA	Los ítems responden a lo que se debe medir en la variable y sus dimensiones.			X	
CONGRUENCIA	Los ítems son congruentes entre sí y con el concepto que mide.			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		Agregar algún ítem para definir los Niveles de estrés, es muy general
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	Muy bien analizado el problema Y las soluciones posibles
	TOTAL		2	27	

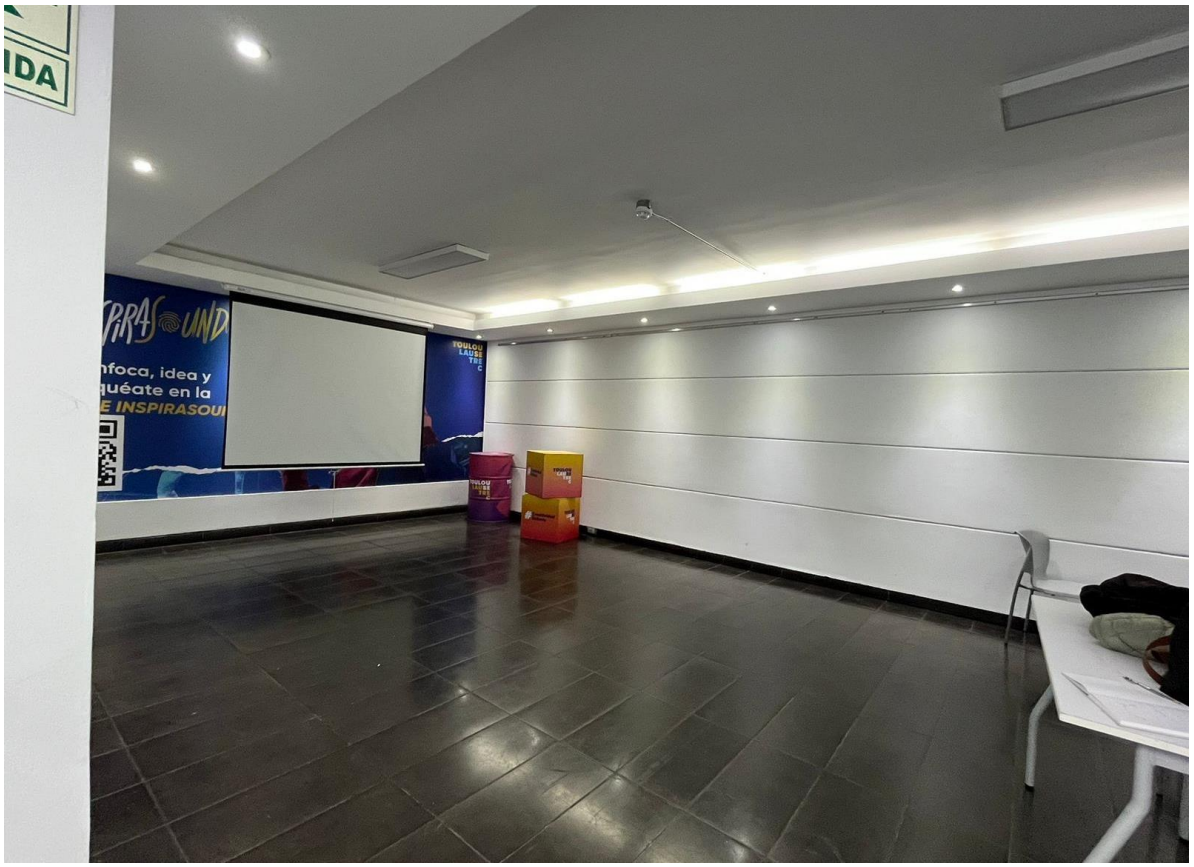
III. Coeficiente de Validez

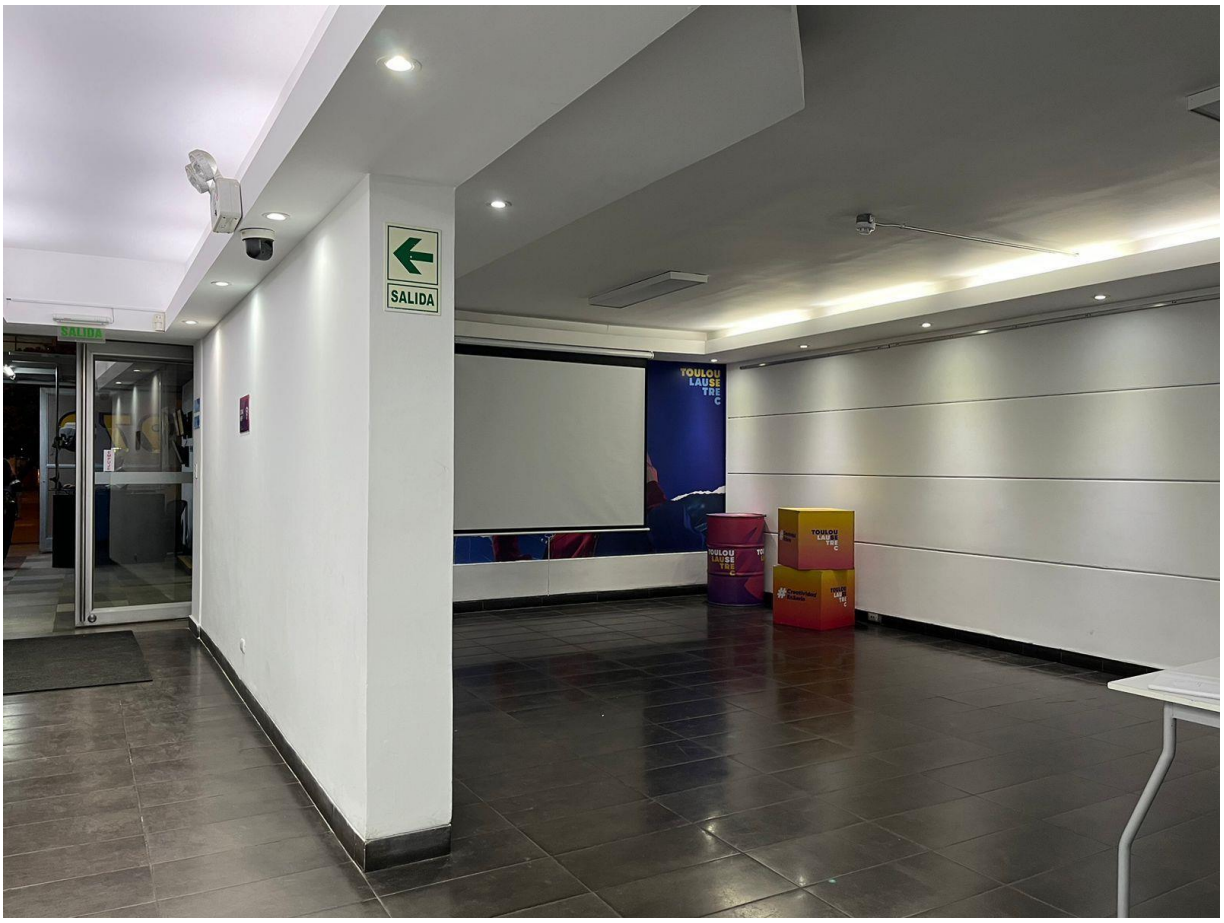
$$\frac{D + R + B}{30} = 0.966$$

DANIELA CALDERÓN MENESES
Gerente General
NOMBRE DE VALIDADOR

Anexo 6: Imágenes del espacio actual






SALIDA
SALIDA


SALIDA
SALIDA